

Non solo aromi

Nobiltà e gloria L'alloro (nome scientifico *laurus nobilis*) è una pianta dalle proprietà aromatiche e digestive, utile anche per il benessere delle prime vie respiratorie: le foglie e le bacche, infatti, hanno proprietà espettoranti e antinfiammatorie. Per il suo sapore deciso, viene spesso utilizzato per insaporire fagioli, lenticchie, ceci ed è adatto anche a esaltare il sapore di pesci, gamberi e crostacei ma anche carne di manzo e pollo. È indicato con le castagne bollite, con i carciofini sott'olio e con le patate al forno. L'alloro viene usato nei piatti della tradizione culinaria regionale, come in quella siciliana, in cui si utilizza per separare e aromatizzare gli involtini di pesce spada o le sarde a beccafico. In Calabria la famosa "lagana e ciciari" prevede che i ceci siano cotti con qualche foglia d'alloro immersa nell'acqua e tolta dopo che i legumi si siano ben insaporiti. In cucina l'alloro si può utilizzare sia secco che fresco; si preferisce la versione secca perché l'alloro fresco ha un sapore molto intenso ed è difficile da dosare. Proprio per la sua enorme utilizzazione in cucina, l'alloro è stato inserito nei *Pat*, i prodotti alimentari tipici. Si tratta di un elenco stilato dal Masaf, il ministero dell'Agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste, proprio per tutelare elementi caratterizzanti la cucina regionale italiana. In Italia cresce spontaneamente nelle zone centro-meridionali e lungo le coste

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

09/03/2023