



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

[info@verbraucherzentrale.it](mailto:info@verbraucherzentrale.it)

---

### Erbe e spezie vanno cucinate assieme ai cibi?

Lun 10/09/2018 - 11:10

Grazie al loro aroma, le erbe e le spezie donano ai cibi un sapore particolare. Tuttavia, con il calore alcune erbe perdono presto il loro aroma, mentre altre lo rilasciano completamente soltanto durante la cottura – ecco perché è molto importante aggiungerle al momento giusto. Come regola di massima, le erbe a foglia sottile dovrebbero essere sminuzzate e aggiunte al cibo o cosparse su di esso solo poco prima di servirlo, in modo da conservarne l'aroma. Appartengono a questa categoria il basilico, l'aneto, l'erba cipollina, il prezzemolo, il cerfoglio, il coriandolo e la citronella. Erbe aromatiche a foglia spessa come il timo, il rosmarino, l'origano, la salvia, la lavanda, la santoreggia o l'alloro, invece, possono e devono cuocere più a lungo assieme ai cibi, poiché è durante la cottura che si sprigiona il loro aroma. Anche spezie come il cumino, i chiodi di garofano e le bacche di ginepro rilasciano appieno il proprio aroma solo quando i cibi vengono cotti a lungo. Sono invece sensibili al calore lo zafferano, la noce moscata, il peperoncino e il pepe.