

Ervas da cuschina

Peterschigl, rosmarin e foglia d'arbaja

■ Spezarias èn parts da plantas cun in gust u ina savur spezialmain aromatica che vegnan duvradas sco cundiment per spaisas. Cumbain che er las ervas da cuschina fan part da las spezarias discurr'ins savens da «spezarias ed ervas». Cun questa denominaziun sa laschan differenziar las ervas che consistan or da la foglia da la planta da las spezarias che vegnan guadagnadas da sems, fritgs, scorsa u ragischs. La basa per l'aroma furman per regla ielis eterics cuntegnids en las singulas parts da la planta. Ervas da cuschina vegnan duvradas per perfecziunar blers recepts u sco decoraziun attractiva. Ina part da las ervas sa lascha cultivar senza problems a chasa. Ervas dattan a las spaisas ina nota frestga e car-



acteristica e cuntegnan en pli vitamins e sals minerali custavels.

Tscherfas er-

vas aromatics ed intensivass permettan schizunt da reducir la quantitat da sal da cuschinar.

Il mument ideal per racoltar las ervas è per regola curt avant la fluriziun, damai che la concentraziun da las substanzas aromaticas è lura fitg auta. Ervas tagliadas sa laschan conservar in pèr dis a chasa en in magiel cun aua u en frestgera. In'exceptziun furman ils tschagugliuns: quels na duess ins betg metter en l'aua, uschiglio vegnan els lomitschs e na sa laschan betg tagliar bain.

Sper las singulas ervas en furma frestga u setgentada datti er da cumprar maschaidas dad ervas. Las pli enconuschentas èn «Fines herbes» (cun tschagugliuns, tscherfegl, peterschigl ed estragon) ed «Herbes de Provence» (ina maschaida dad ervas mediterranass sco timian, rosmarin, oregano, maioran, saturegia e lavandra).

Ervas tradizionalas da l'Europa Centrala

Peterschigl: Il peterschigl è l'erva da cuschina la pli derasada e frequenta. Ins al po cumprar en furma glischa u tschuradada (che sa preschenta er bain sco decoraziun). Il peterschigl ha la qualitat d'in cundiment universal: I dat strusch ina spaisa salada a la quala ins na pudess betg agiunscher in zic da quest'erva classica. Main enconuschent è il fatg ch'il peterschigl è ina vaira bumba da vitamins e substanzas mineralas. En pli stimulescha quest'erva l'appetit e la digestiun.

Tschagugliuns: Sper il peterschigl tutgan ils tschagugliuns tar las ervas da cuschina las pli universalas e dumandadas. Els vegnan cultivads quasi dapertert en las zonas tempradas ed èn savens da chattar sin pradas alpinas bain umidas en furma selvadia. Ils tschagugliuns gustan



Peterschigl, salvgia, oregano e rosmarin.

R. LUKAS / PIXELIO

levamain recent e tutgan tar la spezia dal por a la quala er las tschagulas, l'agl e l'agl d'urs appartegnan. Perquai na fai betg surstar ch'ils tschagugliuns van bain a prà tar bleras spaisas saladas e ch'els remplazzan savens las tschagulas. Ils stumbels satigls dals tschagugliuns vegnan per regola tagliads en finas rudellas. Ins las duess agiunscher pir suenter che la tratga e cotga.

Carschun: Sco uffant ha quasi mintgin gia fatg l'enconuschentscha da quest'erva cun laschar crescher sin vatta ils stumbels dal carschun cun lur guaud da la pitschna foglia caracteristica. Il gust intensiv dal carschun regorda in pau a quel da la ragisch amara. Quest'erva porchina ina buna pussaivladad d'aggiuntar ina buna purziun vitamin C a salatas u a paunins garnids.

Dil: Il dil (u anet) sa cumpona d'in moni lunghent che finescha en blers romins filigrans. La foglia ha in gust dulstschin e recent che regorda levet al finotg. Il dil è il classicher per cundir tratgas da pesch e salatas da cucumeras. Er per cundir ovs, chaschiel frestg e sosas è quest'erva adattada ordvart bain. En pli sa cumporta il dil fitg bain cun autras ervas da cuschina e furma in cundiment ideal per spaisas da dieta.

Ervas mediterranass

Basilic: Il basilic deriva oriundamain da l'India e vegn cultivà dapi il 9avel tschientaner surtut en la regiun da la Mar Mediterrana. En la cuschina taliana e franzosa ha il basilic gia giugà baud ina rolla centrala. En autras regiuns e cuschinas è quest'erva sa fatga valair pir pli tard. La planta cuntanscha in'auzezza da radund

40 cm. La foglia ch'ins dovra per cundir ha in gust miaivel ed aromatic. Basilic setgentà pon ins agiuntar durant coier; la foglia frestga manizzata duess ins però pir utilisar cur che las tratgas èn prontas per servir. Basilic è adattà tar da tuttas sorts verduras ed en spezial tar tomatas frestgas e cotgas. Tar ina salata da tomatas e mozzarella na duess il basilic betg mancar.

Oregano: L'oregano (u maioran selvadi) crescha en regiuns chaudas e sitgas en l'Europa ed en Asia. Las furmas selvadias che creschan tar nus èn dentant pauc aromaticas. L'oregano furma l'erva principala da la cuschina taliana. Ensem cun la cuschina taliana è il diever da quest'erva da cuschina vegnì en moda en tut il mund. L'oregano gusta in zic pli recent ch'il maioran. Ses aroma sa sviluppa il meglier durant coier. Cun oregano pon ins cundir pizzas, tratgas e sosas da tomatas, oberschinas ed autras verduras e spaisas mediterranass. Cun il maioran e l'oregano è er il timian parentà. La foglia da la varianta mediterrana furma in'importanta erva spezialmain en la cuschina provenzala. Il timian ch'è derasà tar nus è dentant pli enconuschent per far té e sco planta medicinala.

Rosmarin: Er il rosmarin deriva da la regiun mediterrana. Per cundir vegnan be duvrads ils chatschs da la chaglia ch'è sempreverda. Rosmarin pon ins cumprar en furma frestga u setgentada. Ins duess duvrar quest'erva be cun mesira, damai che gia paucas guglias bastan per derasar il gust intensiv ch'è picant e levet amar. Il rosmarin vegn duvrà per cundir charn, pesch grillà e spaisas cun tomatas. A la charn vegnan ils chatschs savens mess tiers durant cundir ed allontanads avant da servir.

Salvia: La salvgia è ina da las paucas ervas che survegnan in aroma pli ferm cun setgentar. Tuttina na datti nagut meglier ch'ils pitschens fepls frestgs da la salvgia cun lur aroma intensiv. Fepls giuvens gustan miaivel, fepls pli vegls levet da camfer. Las sorts da salvgia cun foglia satiglia han in aroma pli ferm che quellas cun foglia lada e fieutrada. La salvgia è in'erva ordvart intensiva, perquai duess ins duvrar be pauc fepls. L'aroma sa sviluppa dal reminent il meglier cun brassar la salvgia en il grass durant cuschinar la tratga. La salvgia vegn duvrada per cundir diversas tratgas da charn – la pli enconuschenta è bain il saltimbocca. Quest'erva sa cunfa dentant er cun risot, cun verduras e cun sosas a basa da tomatas.

Ervas rinfrestgantas

Menta: La menta crescha quasi dapertert en Europa. I sa tracta d'ina planta resistent e chagliusa cun bleras sutspizas. La menta che cuntegna bler mentol vegn duvrada per far té e zutgerins. En cuschina vegnan per regola duvradas las sorts da menta che cuntegnan plitost pauc mentol. Ins las dovra per salatas frestgas e desserts, ma er per cundir sosas da charn-selvaschina u spaisas orientallas. Sco tar tut las ervas rinfrestgantas duess ins duvrar en cuschina sche pussaivel la foglia frestga da la menta.

Melissa: La melissa deriva oriundamain dal Balcan e da l'Asia dal Vest. Quest'erva derasina in aroma rinfrestgant e gusta levet da citrona. Ins la dovra per cundir salatas, fritgs e verdura, sosas, products da latg e desserts. La foglia den-

tada vegn er stimada sco decoraziun che renda il plat da dessert anc pli attractiv e gustus.

E per finir in pèr spezialitads...

Maioran: Il maioran e parentà cun l'oregano, ha dentant in gust bainquant pli miaivel e sa lascha er cultivar pli lunsch vers nord. El è per exempel fitg frequent en la cuschina tudestga cun sias tratgas da charn grassa ed en liongias da gniorom, da sang u da brassar. Agiuntà a la charn en furma frestga durant coier protegia il maioran schizunt il grass da vegnir rantsch. Il maioran è dentant er adattà per cundir tratgas da verdura sco fava u tomatas e sco agiunta tar spaisas da tartuffels.

Tscherfegl: Il tscherfegl deriva oriundamain dal Caucasus e dal sid da la Russia ed è perquai in'erva resistent cunter la schelira. Il tscherfegl ves'ora in pau sco la furma glischa dal peterschigl, fa dentant ina parita in pau pli fina ed è levamain pailus. Il gust è frestg e dulstschin e regorda levet ad anis. Il tscherfegl na duain ins betg coier, mabain agiunscher pir a las tratgas finidas. Quest'erva vegn duvrada per cundir sosas dad ervas, tratgas d'ovs, omlettas, quagliada e jogurt, salatas, schuppas e tratgas da charn plitost levas.

Estragon: L'estragon è in'ulteriura erva che na fascheva betg part da la cuschina tradizionala da l'Europa Centrala. Pli e pli vegn quest'erva dentant er duvrada tar nus per cundir spaisas tradizionalas, en spezial spaisas grassas. L'estragon na dat betg be in bun gust a talas tratgas, mabain stimulescha la digestiun. A medem temp vegn l'estragon duvrà per preparar mustarda ed aschieu e per preparar cucumeras en aschieu cun spezarias.

Arbaja: Il tschupè da la foglia d'arbaja valeva pli baud sco simbol da victoria e gloria. L'arbaja crescha sco chaglia sempreverda u sco planta d'enfin 15 meter auzezza en la regiun mediterrana e po vegnir plirs tschient onns veglia. La foglia che vegn duvrada per cundir è da color verd-glischant e ha ina consistenza zaia, quasi sco tgirom. La foglia frestga ha in gust fitg amar ed aromatic. Foglia d'arbaja pon ins er cumprar en furma setgentada u manizzata. Cun arbaja vegn cundida charn-selvaschina ed autras tratgas da charn e fonds plitost recents. Er al crut asch vegnan gugent agiuntads in pèr fepls d'arbaja.

La preschentaaziun:

Dossier «Ervas da cuschina»

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=2220
www.chattà.ch



A mintga spaisa si'erva: schuppa cun dil, charn cun estragon e dessert cun menta.

M. BESSLER E.M. WALKER / PIXELIO