

Erbe aromatiche & spezie dell'Alto Adige

Sono delle vere “bombe di gusto” naturali. Sparse sui piatti o nell'impasto del pane, come miscela per tè o per insaporire pietanze, le erbe aromatiche e le spezie dell'Alto Adige non solo hanno un ottimo sapore, ma fanno anche bene e hanno un profumo intenso.



NOZIONI DI BASE

La coltivazione di erbe aromatiche e spezie fa parte delle tradizioni contadine dell'Alto Adige. Da sempre, in ogni orto contadino, oltre a verdure e insalate, si trovano anche erbe aromatiche e spezie, utilizzate in molti modi diversi.

Dal 2007 le erbe aromatiche e le spezie fanno parte dei prodotti con il marchio Qualità Alto Adige, seguendo l'apposito disciplinare che prevede questi criteri:

- Coltivazione in Alto Adige;
- Coltivazione lontana da città e strade trafficate;
- Coltivazione a quote superiori ai 500 m.s.l.m.;
- Coltivazione con piante da agricoltura biologica o integrata;
- Raccolto rispettando il momento balsamico, quando le piante contengono il massimo di principi attivi;
- Vietato l'uso di additivi;
- Controlli regolari da parte di enti di controllo indipendenti.

Wikipedia distingue tra “erbe”:

Le erbe aromatiche possono essere piante perenni come timo e lavanda, piante biennali come il prezzemolo e annuali come il basilico. Piante perenni possono essere anche arbusti come il rosmarino o alberi come l'alloro. Alcune piante sono utilizzate sia come erbe che come spezie, come l'aneto e il coriandolo. Inoltre, ci sono alcune erbe, come quelle della famiglia della menta, che vengono utilizzati sia per scopi culinari che medicinali.

L'uso culinario del termine considera generalmente come erbe le parti della foglia verde (secca o fresca) rispetto alle spezie, che invece sono prodotte da altre parti della pianta, come semi, bacche, radici, frutti o cortecce, di solito essiccate.

...“pianta aromatica”:

Il termine **pianta aromatica** indica piante contenenti sostanze di odore gradevole, gli aromi, ricchi di oli essenziali, la cui funzione biologica si ipotizza possa essere: di difesa dagli insetti fitofagi, per i quali risultano repellenti; di stimolanti il metabolismo vegetale; nei fiori di attrazione per gli insetti pronubi; di agenti allelopatici per la difesa e la competizione con altre specie, e di difesa dagli erbivori. Ha ormai poco peso, per ovvie ragioni evoluzionistiche, la teoria che gli oli essenziali siano semplicemente inerti sostanze di scarto del catabolismo, dato che essi non sono inerti e la loro creazione e compartimentazione specifica comporta una spesa di energie che risulterebbe poco adattiva. Spesso vengono confuse con le spezie, ma queste vengono usate secche.

... e le spezie

Col termine **spezie** si indicano genericamente alcune sostanze di origine vegetale che vengono usate per aromatizzare e insaporire cibi e bevande, e, specialmente in passato, usate anche in medicina e in farmacia. La parola è “spezie” anche al singolare (derivando dal latino “species”, come anche la parola “specie”), ma nell'uso familiare è diffusa anche la forma “spezia”.

La coltivazione di erbe aromatiche e spezie

Grazie alle molte giornate di sole e al clima mite, le erbe aromatiche e le spezie crescono particolarmente bene in Alto Adige, sviluppando aromi molto intensi. A ciò si aggiunge l'aria pulita e frizzante di montagna con sbalzi di temperatura tra il giorno e la notte, che ne esaltano gli aromi. Le erbe aromatiche e le spezie dell'Alto Adige vengono raccolte solo al “momento balsamico”, quando le piante contengono la maggior parte dei principi attivi e degli oli essenziali.

Dopo la raccolta, che avviene prevalentemente a mano, i fiori, le erbe aromatiche e le spezie vengono essiccati delicatamente a temperatura costante e umidità controllata in appositi essiccatoi per un determinato periodo di tempo; quindi, confezionati in imballaggi che ne preservano l'aroma e conservati.

Buono a sapersi

- Il sapore delle erbe aromatiche varia durante il giorno e in base alle condizioni meteorologiche. Con molto sole e poca acqua sviluppano in modo particolare aromi intensi. Il momento migliore per la raccolta è la mattina.
- 11 aziende producono artigianalmente una vasta gamma di prodotti diversi a base di erbe aromatiche dell'Alto Adige: tisane, sali aromatizzati e alle erbe, pasta alle erbe, aceto e olio alle erbe, grappe e liquori alle erbe, fiori, cuscini alle erbe, unguenti.
- Le erbe aromatiche e le spezie più note e più utilizzate in Alto Adige sono:

Fieno greco ceruleo

Utilizzo: tipica erba aromatica per la produzione della pagnotta venostana in coppia, del pane di segale croccante e del pane di segale; inoltre per creme di formaggio fresco e quark, per piatti a base di formaggio, uova e patate

Dragoncello

Utilizzo: aromatizzazione di aceto e senape; spezia per pietanze a base di volatili, pesce e carni cotte

Santoreggia

Utilizzo: sostituta del pepe per carne, legumi, piatti a base di cavolo, patate arrosto o insalata di patate

Bergamotto

Utilizzo: per gettate di vapore con foglie e germogli

Levistico

Utilizzo: viene utilizzato come il sedano; ha un gusto più intenso e amaro

Origano

Utilizzo: ingrediente tipico della cucina italiana per pizze, salse, ricette a base di pomodoro, agnello e verdure

Rosmarino

Utilizzo: adatto a carni e patate

Un saporito segreto: abbinato alle mele ha un gusto eccezionale

Storia

Su Wikipedia si trovano queste notizie sulle [spezie](#):

Le spezie hanno avuto un ruolo importante nella storia sin dalla loro scoperta.

In epoca antica l'uso delle spezie era ampiamente diffuso tra gli [Egizi](#), già intorno al [2600 a.C.](#) venivano forniti agli operai impiegati nella costruzione della [piramide di Cheope](#) dei cibi speziati, lo scopo era quello di mantenere le maestranze in forze, si pensava infatti che l'aggiunta di spezie proteggesse dalle [epidemie](#). Nel [papiro Ebers](#) (redatto intorno al [XVI secolo a.C.](#)) sono descritti numerosi rimedi a base di erbe aromatiche e spezie e fra i ritrovamenti archeologici vi sono tracce di [anice](#), [fieno greco](#), [cardamomo](#), [cassia](#), [cumino](#), [aneto](#) e [zafferano](#). Già in quest'epoca la gran parte delle spezie proveniva dall'[India](#). Nel mondo antico e medievale erano tra i prodotti di maggior valore, che da soli giustificavano l'apertura di nuove rotte commerciali.

Nel [Medioevo](#) le [repubbliche marinare](#) di [Amalfi](#), [Venezia](#), [Gaeta](#), [Pisa](#), [Ancona](#) e [Ragusa](#) svolsero un ruolo di primo piano nel commercio delle spezie, dall'Oriente all'Europa.

Dopo la [caduta di Costantinopoli](#) nelle mani dei turchi (1453) e la conseguente interruzione della via commerciale che collegava l'Europa con l'Oriente passando per le città marinare italiane, per procurarsi le spezie gli europei si misero alla ricerca di vie alternative. Fu questo il motivo principale per cui il navigatore [portoghese Vasco da Gama](#) aprì la rotta per l'[India](#), e fu anche uno dei motivi che spinsero [Cristoforo Colombo](#) a cercare una rotta rapida e sicura per le Indie. Colombo cercò finanziatori attratti dalla possibilità di avere nuove spezie da commerciare.

*[Ildegarda di Bingen](#) (1098–1179) diede un notevole contributo alle [scienze naturali](#), scrivendo un trattato enciclopedico che raccoglieva tutto il sapere [medico](#) e [botanico](#) del suo tempo e che poi è stato conosciuto attraverso due opere distinte, sotto il titolo di *Physica* (Storia naturale o Libro delle medicine semplici) e *Causae et curae* (Libro delle cause e dei rimedi o Libro delle medicine composte).*

Erbe aromatiche e spezie furono la rovina di molte streghe durante il periodo buio della [caccia alle streghe](#). Le presunte streghe conoscevano bene le erbe medicinali e selvatiche e ne conoscevano le proprietà. Le erbe aromatiche e le spezie erano da sempre parte integrante di ogni orto contadino. Il fatto che alcune contadine parlassero anche con piante e animali era però interpretato da molti all'epoca come un patto con il diavolo.

Il salto di qualità nella coltivazione di erbe aromatiche e spezie in Alto Adige risale agli anni '80 del secolo scorso, quando si iniziò lentamente a professionalizzare la coltivazione.

Il pioniere della coltivazione di erbe aromatiche e spezie in Alto Adige è senza dubbio Heinrich Abraham, autore di numerosi libri specialistici ed ex docente presso la scuola professionale "Laimburg". È grazie a lui che in Alto Adige la coltivazione delle erbe aromatiche è stata resa possibile dalla legge ([legge provinciale del 14 dicembre 1999, n. 10](#)), poiché le leggi statali in realtà la vietavano.

Le aziende produttrici di erbe aromatiche e spezie con marchio Qualità Alto Adige

sono indicati sul sito [Prodotti Qualità Alto Adige](#)

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Curiosità

Sapevate che

- "Per ogni malanno esiste un'erba", recita un antico proverbio. Ed è vero. Soprattutto quando si tratta delle erbe aromatiche e delle spezie dell'Alto Adige. Queste trovano impiego non solo in cucina, ma anche nelle spa e nei centri benessere: sauna alle erbe, impacchi e bagni alle erbe, massaggi e unguenti alle erbe.
Prodotti a base di erbe sono disponibili presso: [Team Dr. Joseph](#), [Bergila](#), [Giardini Aromatici Wipptal](#), [Kräuterschlössl](#), [Noal](#), [Kräuterreich Wegleit](#), [Pflegerhof](#).
- [Associazione Coltivatori Sudtirolesi Piante Officinali](#) raccoglie 20 coltivatori/coltivatrici che si occupano della vendita diretta dai loro masi di diversi prodotti.
Il maso più alto, dove vengono coltivate piante officinali si trova a 1.750 m.s.l.m in Val d'Ultimo a San Nicolò: [Maso Bio Unterschweig](#).

Ricette

La [Crema alle erbette](#) è facile e veloce da preparare. Occorrono 40 g di erbe aromatiche fresche dell'Alto Adige (erba cipollina, aneto, basilico, origano, prezzemolo, timo), burro dell'Alto Adige, farina, brodo di carne o vegetale, sale, pepe, noce moscata, panna e formaggio a pasta dura dell'Alto Adige. Rosolare brevemente le erbe aromatiche tritate finemente nel burro, aggiungere la farina e il brodo. Lasciare cuocere, aggiungere la panna, condire e frullare con il mixer.

La ricetta dei [Gnocchetti alle erbe](#) è di Andrea Müller del Pirchhof di Naturno. Gli ingredienti sono pane per canederli, burro e latte altoatesini, sale alle erbe, noce moscata, semola di grano duro, uova, prezzemolo, erba cipollina, maggiorana ed erbe aromatiche essiccate. Tostare il pane per canederli con il burro. A parte, portare a ebollizione il latte, aggiungere il sale alle erbe e la noce moscata e versare a pioggia la semola di grano fino a ottenere una crema. Aggiungere le uova, il pane per canederli e le erbe tritate. Lasciare riposare. Formare dei gnocchetti e cuocerli a fuoco basso in acqua salata. Servire con burro fuso ed erbe essiccate.

Scoprire erbe e spezie

In tutto l'Alto Adige, a partire dalla primavera, si svolgono manifestazioni, eventi, workshop ed escursioni guidate sul tema delle “erbe aromatiche”. Maggiori informazioni sul sito:

www.suedtirool.info

Poco sopra Trafoi, nel Parco Nazionale dello Stelvio, si trova il sentiero didattico “[Sentiero delle erbe Flora TraFul](#)”. Lungo questo facile sentiero escursionistico si imparano tante cose sulle piante alpine e sul loro utilizzo.

Fonti: Wikipedia, Marchio Qualità Alto Adige, IDM Alto Adige, PAB Alto Adige, Gallo Rosso