



Uno dei segreti della [cucina tipica](#) dell'**Alta Valle del Velino** che la rende tanto gustosa e genuina, è la presenza sul territorio di molte **erbe aromatiche** e **spezie** che qui trovano il loro habitat naturale.

Tali componenti della natura sono note sin dall'antichità proprio per questo loro utilizzo, ma anche per la capacità di conservare i cibi e per le tante virtù benefiche.

Le più note **erbe aromatiche** e **spezie** che fanno capolino tra prati e terreni incolti dell'**Alta Valle del Velino** sono: la **mentuccia**, la **salvia**, il **finocchio selvatico**, l'**erba cipollina**, l'**origano**, la **maggiorana** (o la **persa**), la **menta**, il **rosmarino**, il **timo**, la **borragine**, l'**alloro**, l'**aneto**, la **melissa**, **ortica**, il **cumino** e il [ginepro](#).

Non solo, tra sassi e cespugli crescono anche la **lavanda**, la **camomilla**, la **malva** e il **tarassaco**, che sono ottime per rinfrescanti infusi e tisane.

I loro effetti benefici sono molteplici. In [cucina](#) permettono di moderare l'uso del sale da il cui eccesso può portare danni alla salute.

Sono ricche, di vitamine e sali minerali, tonificano le viscere e il sistema nervoso, riducono la proliferazione dei batteri, favoriscono l'appetito e stimolano

la digestione, sono antifermentative, antiinfiammatorie, e diuretiche. Agiscono inoltre contro la stanchezza, favoriscono il sonno e sono ottimi depuratori del sangue.

Per sottolineare quanto sono importanti le **piante aromatiche** e quanto facciano bene alla salute basti pensare che già nell'anno 812 Carlo Magno primo imperatore del Sacro Romano Impero, impose, con un editto, al popolo la coltivazione di tutte le **erbe officinali** ritenute miracolose per la salute.

Nel XVI secolo, a seguito di un periodo di accantonamento, il loro uso riprese considerevolmente diffondendosi soprattutto in Italia e in Francia.

Percorrendo strade e sentieri di montagna o nei prati, tra sassi e cespugli si nascondono tutti questi elementi che per gli amanti del genere rappresentano un vero tesoro, ma anche per cuoche e buongustai. Portare a casa **spezie ed erbe aromatiche** raccolte direttamente nel loro ambiente naturale per usarle a proprio piacimento significa conciliare il rapporto diretto con la natura e le proprie abitudini domestiche, un effetto doppiamente benefico.



# Erbe e spezie

Scritto da Lara Consalvi

---

