

22 Marzo 2021

Alloro: un aroma divino in cucina

Pianta rustica e molto resistente è nota fin dall'antichità per il suo potere inebriante e le sue virtù culinarie



Erbe aromatiche

L'**alloro** è una pianta mediterranea dalle inebrianti virtù culinarie. Stiamo parlando di un arbusto che può raggiungere anche i dieci metri di altezza, e talvolta è utilizzato per creare siepi ornamentali. L'alloro (*laurus nobilis*) si caratterizza per le **foglie lucide** e coriacee che non perdono mai il loro colore verde scuro, ma soprattutto questa pianta è nota per il **profumo intenso** che viene emanato perfino dal suo legno. Forse è per questo che, fin dall'antichità, l'olio di alloro era parte dei medicinali tradizionali, mentre le sue foglie venivano bruciate nei **riti propiziatori**. Anche in tempi più recenti, nelle campagne emiliane, il frizzante crepitio delle foglie del lauro nei falò primaverili viene considerato un auspicio per il raccolto estivo. Non è un caso se per i Greci l'alloro era considerato **pianta profetica** poiché attribuita ad Apollo, divinità solare che "sa quel che sarà e fu ed è" come racconta Alfredo Cattabiani nel suo "Florario".

Il mito svela inoltre come l'alloro sia in verità la ninfa Dafne (Lauro), che si era lasciata mutare in pianta per fuggire alle attenzioni non ricambiate di Apollo. Da quel momento l'alloro divenne sacro al dio, reso sempreverde e simbolo di **trionfo e gloria**, ma anche di saggezza e genialità poetica. Con un tale "curriculum", questa pianta rustica e adatta ad ogni terreno, non può quindi deludere dal punto di vista delle **proprietà benefiche**, così come delle virtù aromatiche da sperimentare in cucina.

Proprietà

Le foglie dell'alloro hanno proprietà aperitive, **digestive e carminative**. Per questo spesso sono utilizzate in infusione per alleviare le coliche o favorire la distensione delle tensioni causate dall'eccesso di aria nell'intestino. Anche le **bacche dell'alloro** sono ricche di olio essenziale con proprietà antinfiammatorie e astringenti. Da esse si ricava infatti un oleolito per uso esterno in grado di dare sollievo in caso di reumatismi o artrite, ma anche **dolori articolari** o muscolari, così come per alleviare i traumi e gli ematomi. Infine, l'acido laurico contenuto in foglie e bacche è considerato anche un rimedio naturale **contro gli insetti**

e i parassiti, tanto che un tempo per difendere gli animali dalle mosche si ungeva lievemente i loro pelo proprio con oleolito di alloro.

Digerire con le erbe: i nostri consigli [1]

Usi in cucina

L'alloro è una pianta sempreverde: le sue **foglie fresche** da utilizzare in cucina sono disponibili in ogni stagione. Se si vuole mantenere un aroma più forte è bene utilizzare le foglie appena colte, altrimenti è possibile anche essiccarle per avere un tocco più delicato. Il profumo intenso e deciso dell'alloro è ottimo per insaporire **minestre di legumi**, sfruttando così anche le sue proprietà carminative (da provare anche nell'acqua delle castagne bollite), ma anche carne tra cui **cacciagione e arrosti**, oppure ricette a base di pesce, gamberi e crostacei. L'alloro si lascia inoltre apprezzare con verdure sottolio e patate al forno. per profumare insalate o le salse più svariate, si può utilizzare l'alloro per **aromatizzare l'olio** extravergine di oliva, oppure l'aceto di vino bianco.

Come aromatizzare l'olio [2]

Links

[1] <http://territori.coop.it/benessere/digerire-con-le-erbe-i-nostri-consigli>

[2] <http://territori.coop.it/consigli/come-aromatizzare-l-olio>