



CORSO

**Le salamoie
di erbe
aromatiche**

FLORDENNY

Argomenti

**1 - ORIGINE DELLE
SALAMOIE**

**2 - SALAMOIE CON LE ERBE
AROMATICHE**

3 - RICETTE

INTRODUZIONE

La salamoia è una soluzione di acqua e sale, spesso arricchita con erbe e spezie, utilizzata per:

- conservare alimenti (olive, verdure, formaggi, carni, pesce);
- Aromatizzare piatti prima e dopo la cottura;
- Igienizzare e proteggere i cibi, grazie all'effetto antisettico del sale.



L-ORIGINE DELLE SALAMOIE

La salamoia è una tecnica di conservazione molto antica, nata molto prima della refrigerazione. Veniva già usata da Greci e Romani per conservare olive, carni e pesci. Nel Medioevo era diffusissima nelle campagne italiane per conservare ortaggi e legumi durante l'inverno.



Furono proprio i Greci ad introdurre le salamoie con foglie di alloro, semi di finocchio e bacche di mirto per conservare olive, formaggi e carni. Le erbe non erano solo aromatizzanti, ma considerate anche "*medicamenta*" per aiutare la digestione.

A close-up photograph of a bouquet of fresh herbs. In the foreground, there are several sprigs of rosemary with their characteristic needle-like leaves and small purple flowers. Behind them, there are sprigs of basil with large, bright green leaves and some small yellow flowers. To the right, there are some sage leaves, which are silvery-green and have a fuzzy texture. The herbs are resting on a wooden surface with a visible grain. The background is a plain, light color.

ORIGINE NELLE SALAMOIE

E' merito della civiltà araba di aver portato in Sicilia e nel sud Italia, l'abitudine di combinare spezie ed erbe (origano, cumino, coriandolo) nelle salamoie, arricchendo la tradizione locale.



Nel Medioevo, i monasteri, custodi di orti officinali, diffusero l'uso delle erbe nella conservazione degli alimenti. Rosmarino, salvia e timo erano ritenuti protettivi e purificatori.

A photograph of several potted mint plants with vibrant green, serrated leaves. The plants are arranged in white and clear glass containers. The background is dark and out of focus.

I- ORIGINE DELLE SALAMOIE

Nella tradizione nord europea la salamoia era usata soprattutto per la carne (maiale, selvaggina) e si arricchiva di bacche di ginepro e spezie forti. Il medio oriente vanta una tradizione di verdure in salamoia (cetrioli, rape, cavolfiori) aromatizzate con cumino, coriandolo e menta.



L-ORIGINE DELLE SALAMOIE

Dall'America Latina, gli spagnoli portarono la tecnica delle salamoie, poi adattata con erbe locali come coriandolo fresco e peperoncini. Le salamoie non sono solo un metodo di conservazione ma una forma di identità culturale: cambiano da luogo a luogo in base alle erbe spontanee e alle spezie disponibili



Via via si ha sempre più preso piede l'uso delle salamoie per insaporire ed esaltare i cibi.



2- SALAMOIE CON LE ERBE AROMATICHE

Le principali erbe aromatiche
usate:

rosmarin

**forte, balsamico,
ottimo per carni e**

allor

**digerente, si sposa bene
con legumi e verdure**

origan

**tipico mediterraneo,
dà profumo deciso**

maggioran

**più delicata.
ideale per verdure**

timo

fresco e pungente

salvi

**perfetta con carni
bianche e formaggi**

**finocchietto
selvatico**

**usato soprattutto
per**



3- RICETTE

SALI AROMATIZZATI

In questo corso vedremo come preparare i sali aromatizzati più comuni



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA LAVANDA

INGREDIENTI

- Sale marino grosso o fino (200 gr);
- Fiori di lavanda essiccati alimentari: 2 cucchiaini;
- (opzionale) una macinata leggera di **pepe bianco**



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA LAVANDA

PROCEDIMENTO

- Trita leggermente i fiori di lavanda con un mortaio o un mixer, senza polverizzarli troppo;
- Mescola con il sale e, se vuoi, con il pepe bianco;
- Lascia riposare il composto in un barattolo di vetro ermetico per almeno 5 giorni in un luogo asciutto e buio;
- Agita il barattolo ogni giorno per distribuire bene l'aroma.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA LAVANDA

USO IDEALE

- Una spolverata su formaggi caprini freschi;
- Sul pollo arrosto o sul pesce al cartoccio;
- Sulle verdure grigliate.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO AL TIMO

INGREDIENTI

- Sale marino grosso o fino (200 gr);
- Timo fresco: 8/10 rametti;
- (opzionale) scorza di limone: 1 cucchiaino;
- (opzionale) aglio secco in polvere.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO AL TIMO

PROCEDIMENTO

- Se usi il timo fresco, stacca le foglioline e falle asciugare bene (anche in forno a 40-50° per 1 ora o all'aria per qualche giorno);
- Trita finemente le foglie di timo essiccate;
- In una ciotola mescola il timo con il sale e, se vuoi, con aglio e scorza di limone;
- Conserva il tutto in un barattolo di vetro ermetico, al buio e in un luogo asciutto;
- Dopo 4-5 giorni il sale sarà pronto ma più rimane chiuso, più si insaporisce.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO AL TIMO

USO IDEALE

- Sul pollo arrosto o sulla carne alla griglia;
- Per insaporire patate al forno o verdure grigliate;
- Sparso su focacce calde appena sfornate;
- Perfetto anche con il pesce al vapore o al cartoccio.

A close-up photograph of sage leaves, showing their characteristic silvery-green color and serrated edges. The leaves are layered, with some in sharp focus and others blurred in the background.

3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA SALVIA

INGREDIENTI

- Sale marino grosso o fino (200 gr);
- Foglie di salvia essiccate: 8-10;
- (opzionale) pepe nero in grani: 1/2 cucchiaino;
- (opzionale) aglio secco in polvere: 1/2 cucchiaino.

A close-up photograph of sage leaves, showing their characteristic silvery-green color and serrated edges. The leaves are layered, with some in sharp focus and others blurred in the background.

3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA SALVIA

PROCEDIMENTO

- Lava e asciuga bene le foglie di salvia se le usi fresche;
- Mettile in forno a 40-50° per circa 1 ora (oppure lasciale all'aria 2-3 giorni);
- Una volta secche, tritale finemente con un mortaio o mixer;
- Conservale in un barattolo di vetro ermetico, in luogo fresco e asciutto.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA SALVIA

USO IDEALE

Per insaporire pollo o tacchino arrosto;
Su zuppe di legumi o minestrone;
Sulle patate al forno;
Per dare un tocco speciale a focacce e pane fatto in casa.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO AL ROSMARINO

INGREDIENTI

Sale marino grosso o fino (200 gr);

Rosmarino fresco: 5-6 rametti (oppure 2 cucchiaini di rosmarino secco);

(opzionale) Aglio secco in polvere: ½ cucchiaino;

(opzionale) Pepe nero macinato grossolanamente: ½ cucchiaino.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO AL ROSMARINO

PROCEDIMENTO

- Se usi rosmarino fresco: stacca gli aghi dai rametti, lavalì e asciugali bene;
- Essiccali in forno a 40- 50° per circa 1 ora, oppure lasciali asciugare all'aria per qualche giorno;
- Una volta secchi, tritali finemente (con mixer o mortaio);
- Mescola il rosmarino con il sale e gli aromi opzionali;
- Trasferisci il composto in un barattolo di vetro ermetico e conserva al buio, in luogo asciutto;
- Dopo 4-5 giorni il sale sarà già pronto, ma più riposa, più profuma.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO AL ROSMARINO

USO IDEALE

Per condire patate al forno;
Su arrosti e grigliate di carne;
Sulla focaccia calda appena sfornata;
In un pesce al cartoccio o al forno.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALL'ORIGANO

INGREDIENTI

Sale marino grosso o fino (200 gr);

Origano secco di buona qualità: 2-3 cucchiaini;

(opzionale) Peperoncino secco tritato: ½ cucchiaino;

opzionale) Aglio secco in polvere: un pizzico.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALL'ORIGANO

PROCEDIMENTO

Se usi origano fresco, stacca le foglioline e essiccale bene (all'aria 3-4 giorni o in forno a 40-50° per 1 ora);

Trita finemente l'origano secco;

Mescola il trito con sale e con eventuali aromi extra;
Conserva in un barattolo di vetro ermetico, in luogo fresco e asciutto;

Dopo 4-5 giorni di riposo il sale sarà già bello profumato.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALL'ORIGANO

USO IDEALE

Sul pane caldo e focacce appena sfornate;
Per condire pizze e bruschette;
Nelle insalate di pomodoro;
Su verdure grigliate o al forno;
Per dare un tocco mediterraneo al pesce al forno.



SALE AROMATIZZATO ALLA MENTA

INGREDIENTI

Sale marino grosso o fino (200 gr);

Foglie di menta fresca: 15-20;

(opzionale) Scorza di limone : 1 cucchiaino
essicata;

(opzionale) Pepe rosa in grani ½ cucchiaino pestato.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA MENTA

PROCEDIMENTO

Lava e asciuga bene le foglie di menta;
Essicca le foglie di menta all'aria per 3-4 giorni in un luogo asciutto oppure in forno a 40- 50° per 1 ora;
Una volta secche, trita finemente le foglie di menta;
Mescola con il sale e gli aromi opzionali;
Conserva in un barattolo di vetro ermetico, al buio e in luogo asciutto;
Dopo 4-5 giorni sarà già pronto, ma più riposa più l'aroma si diffonde.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA MENTA

USO IDEALE

Per condire insalate fresche estive;
Su mozzarella e formaggi freschi;
Con il pesce al vapore o alla griglia;
Su agnello o pollo marinato;
In piccole dosi, anche su frutta fresca (anguria e melone) per un tocco sorprendente.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA BOLOGNESE

INGREDIENTI

Sale marino grosso marino o fino (200 gr);

Foglie di rosmarino: 10-15;

Foglie di Salvia: 10-15

Pepe nero :1/2 cucchiaino;

Aglio: 2 spicchi.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA BOLOGNESE

PROCEDIMENTO

Tritare gli aromi: lavare e asciugare bene le erbe aromatiche. Sminuzzare finemente rosmarino, salvia e aglio;
Unire al sale: mescolare il trito con il sale grosso aggiungendo anche il pepe leggermente pestato;
Mettere la salamoia a riposo in un barattolo di vetro chiuso ermeticamente e lasciarla riposare almeno 2-3 giorni per far amalgamare i sapor;
Si conserva anche in dispensa, lontano dall'umidità, anche per mesi.



3- RICETTE

SALE AROMATIZZATO ALLA BOLOGNESE

USO IDEALE

Per insaporire carni alla brace o al forno (pollo, arrosti, grigliate);
Sulle verdure grigliate al forno;
Sulle focacce e pane casereccio;

SALI AROMATICI

I sali aromatici contengono tipicamente una miscela di sale ed erbe aromatiche, ma possono anche includere altri ingredienti come agrumi, spezie e fiori per creare diverse combinazioni di sapore e profumo. Le ricette condivise possono prevedere anche l'aggiunta di scorze di limone, lavanda, ginepro, ingredienti che conferiscono profili di gusto più specifici.

SALI AROMATICI

L'equilibrio perfetto tra il peso totale delle erbe e quello del sale è di 1:10. Questo significa che per 50 gr di erbe, dovremo procurarci 500 gr di sale marino.