

CORSO

Le salamoie di erbe aromatiche

FLORDENNY

Argomenti

1 - ORIGINE DELLE SALAMOIE

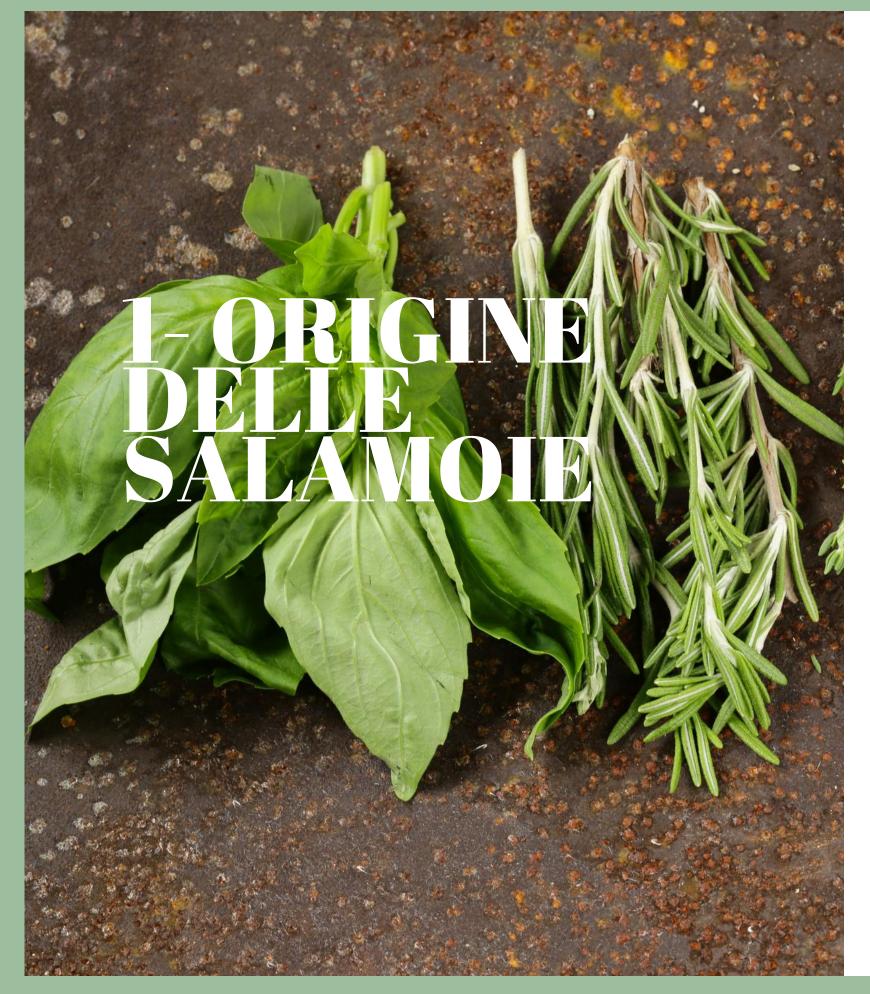
2 - SALAMOIE CONLE ERBE AROMATICHE

3 - RICETTE

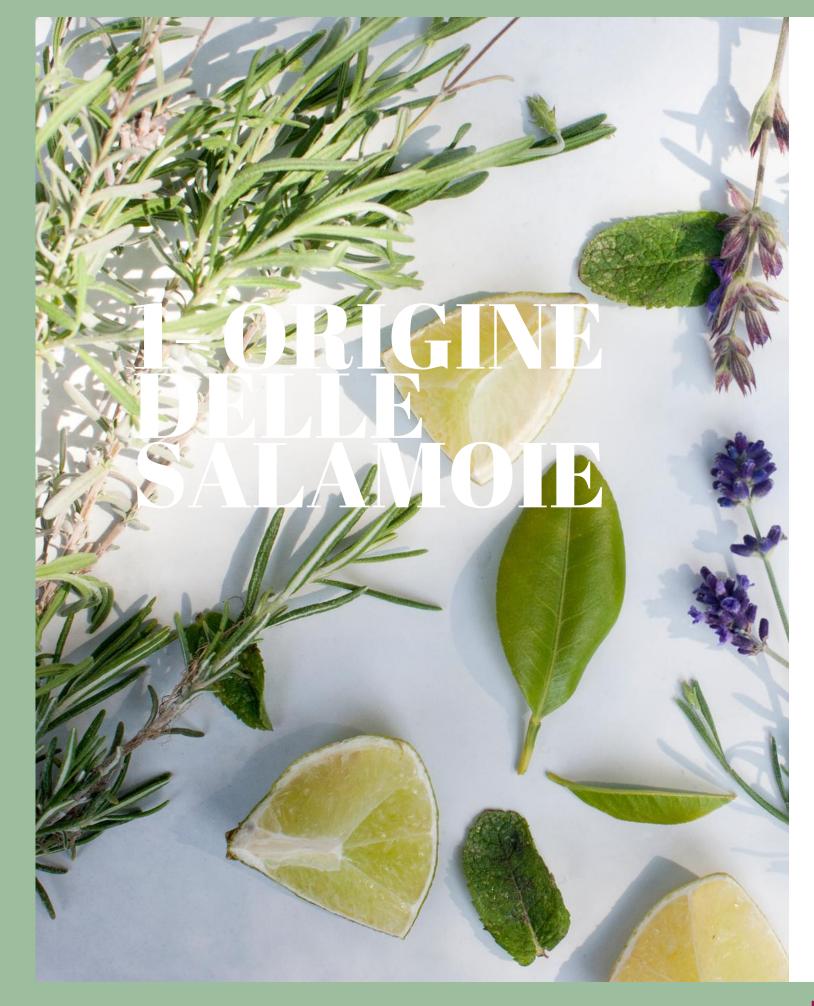
INTRODUZIONE

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

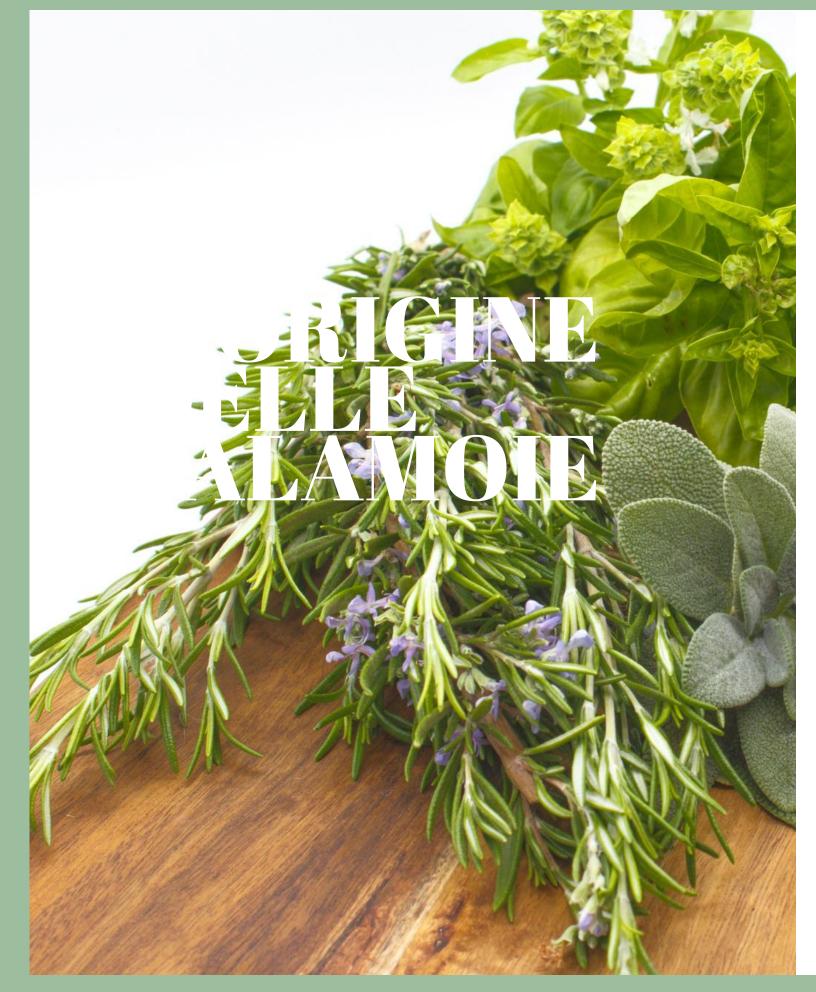
- conservare alimenti (olive, verdure, formaggi, carni, pesce);
- Aromatizzare piatti prima e dopo la cottura;
- Igienizzare e proteggere i cibi, grazie all'effetto antisettico del sale.



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.



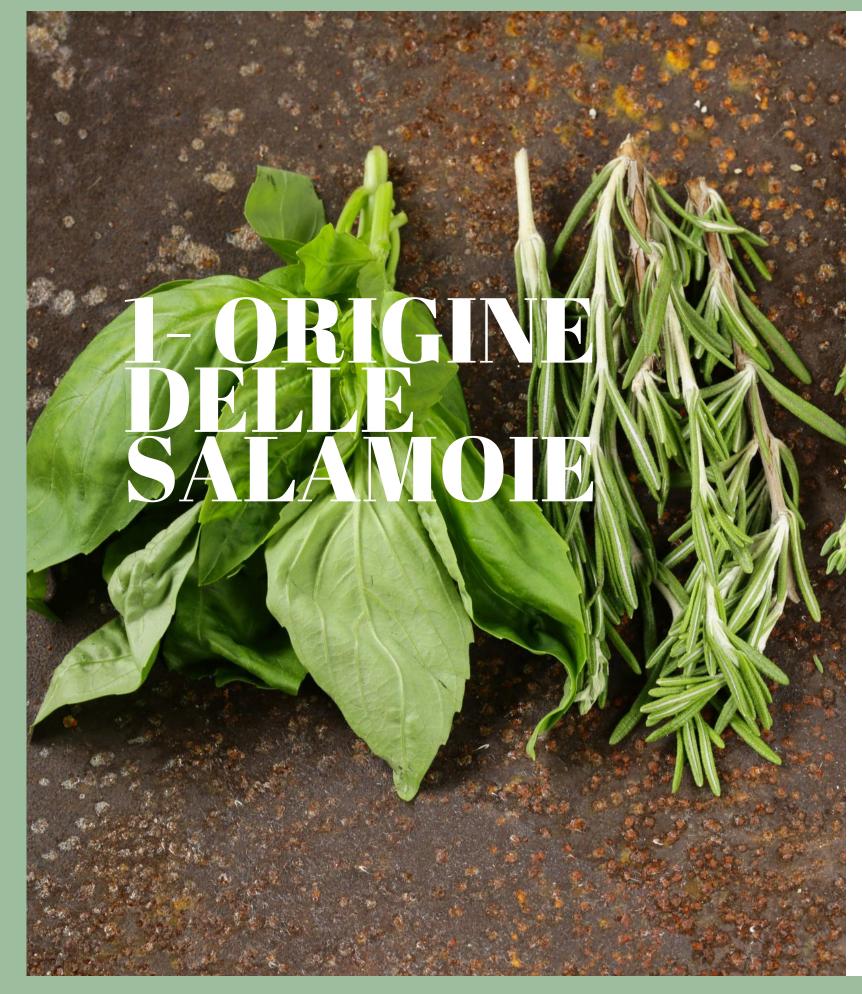
E' merito della civiltà araba di aver portato in Sicilia e nel sud Italia, l'abitudine di combinare spezie ed erbe (origano, cumino, coriandolo) nelle salamoie, arricchendo la tradizione locale.



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.



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.



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.



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

FLORDENNY



SALI AROMATIZZATI

In questo corso vedremo come preparare i sali aromatizzati più comuni



SALE AROMATIZZATO ALLA LAVANDA

INGREDIENTI

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



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.



SALE AROMATIZZATO ALLA LAVANDA

USO IDEALE

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



SALE AROMATIZZATO AL TIMO

INGREDIENTI

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



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.



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.



SALE AROMATIZZATO LLA SALVIA

INGREDIENTI

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



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.



SALE AROMATIZZATO ALLA SALVIA

USO IDEALE

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



SALE AROMATIZZATO AL ROSMARINO

INGREDIENTI

Sale marino grosso o fino (200 gr);

<u>Rosmarino fresco</u>: 5-6 rametti (oppure 2 cucchiai di rosmarino secco);

(opzionale) <u>Aglio secco</u> in polvere: ½ cucchiaino; (opzionale) <u>Pepe nero</u> macinato grossolanamente: ½ cucchiaino.



SALE AROMATIZZATO AL ROSMARINO

PROCEDIMENTO

- Se usi rosmarino fresco: stacca gli aghi dai rametti, lavali 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.



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.



SALE AROMATIZZATO ALL'ORIGANO

INGREDIENTI

Sale marino grosso o fino (200 gr);
Origano secco di buona qualità: 2-3 cucchiai;
(opzionale) Peperoncino secco tritato: ½ cucchiaino;
opzionale) Aglio secco in polvere: un pizzico.



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.



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

essiccata;

(opzionale) <u>Pepe rosa in grani</u>½ cucchiaino pestato.



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.



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.



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.

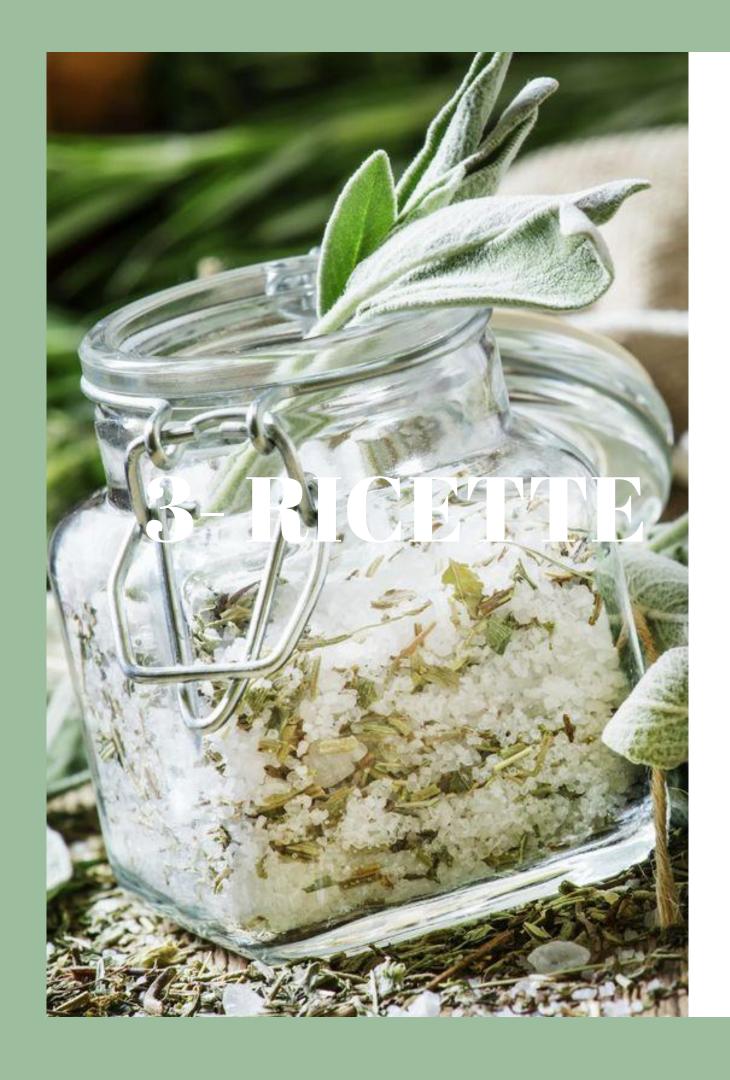


SALE AROMATIZZATO ALLA BOLOGNESE

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.



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 erbette e quello del sale è di 1:10. Questo significa che per 50 gr di erbette, dovremo procurarci 500 gr di sale marino.