



CANNELLA

PROPRIETÀ:

1. Antiossidante, antinfiammatoria, antisettica.
2. Stimolante, digestiva, carminativa (elimina i gas intestinali)

USI IN CUCINA: dolci da forno, conserve di frutta, salse per frutta e dessert e aggiunta a tè e tisane.



NOCE MOSCATA

PROPRIETÀ:

1. A piccole dosi favorisce la digestione.
2. antiinfiammatorio.

USI IN CUCINA: besciamella, salse di pesce, zuppe di pesce, pasticci di carne, verdure e pietanze a base di formaggio come la fonduta.



CHIODI DI GAROFANO

PROPRIETÀ:

1. Antisettico, antifermentativo, antispasmodico.
2. antiossidante e antiinfiammatorio.
3. Analgesico e antimicrobico.

USI IN CUCINA: dolci natalizi, conserve di frutta, frutta cotta, nel vin brulé, tè, infusi e tisane.

PEPE NERO

PROPRIETÀ:

1. Digestiva.
2. Migliora l'assorbimento dei nutrienti.
3. Antiossidante, antiinfiammatoria, antimicobatterica

USI IN CUCINA: a fine cottura nei cibi caldi (macinato).



PEPERONCINO

PROPRIETÀ:

1. Favorisce la digestione.
2. Antiossidante, è ricco di vitamina C.
3. Vasodilatatore,
4. Ha un'efficace azione sul metabolismo, innalzando la temperatura corporea ed aumentando il senso di sazietà.
5. attività antimicrobica

USI IN CUCINA: insalate, salse, sughi, carni, formaggi e salumi.



ZAFFERANO - PROPRIETÀ:

1. Antiossidante.
2. analgesico.
3. diuretico
4. Antidepressivo.
5. antiinfiammatorio.

USI IN CUCINA: aggiunto ai cibi solo nella fase terminale della cottura.



ERBE AROMATICHE E SPEZIE



Dipartimento di Prevenzione
S. C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
S. S. Igiene della Nutrizione
Via San Francesco d'Assisi, 35 - Nichelino (TO)
Tel.: 011/6806.837
nutrizione@aslto5.piemonte.it

PREZZEMOLO



PROPRIETÀ:

1. Favorisce la digestione,
2. Carminativo. (elimina gas intestinali),
3. Antiossidante e antimicrobico.

USI IN CUCINA: Aggiunto a pesce, carne, patate, frittate.

ROSMARINO - PROPRIETÀ:



1. Disintossicante.
2. Analgesico, antiinfiammatorio, antisettico, antidepressivo.
3. Aiuta la digestione.
4. Antispasmodico.

USI IN CUCINA: carne e verdure al forno, e per insaporire pane e focacce.

SALVIA - PROPRIETÀ:

1. Favorisce la digestione
2. Antibatterico.
3. Espettorante, balsamico.
4. Antiossidante.

USI IN CUCINA: formaggi a pasta morbida, funghi, carne di manzo e maiale, noci, ripieni, minestre. I fiori di salvia freschi si aggiungono alle insalate.



BASILICO



PROPRIETÀ:

1. Digestivo.
2. Carminativo (elimina gas intestinali),
3. Antisettico, Antiinfiammatorio, Antidepressivo e antiossidante.

USI IN CUCINA: pesto alla genovese, nei piatti di pasta, insalate e zuppe di verdure.

ORIGANO

PROPRIETÀ:

1. Antiinfiammatorio.
2. Antitumorale.
3. Antiossidante.
4. Analgesico.
5. attività antimicrobica

USI IN CUCINA: pizza, carne, pesce e pomodoro.



MENTA

PROPRIETÀ:

1. Antisettico
2. Antispasmodico.
3. Antiossidante
4. Espettorante.



5. Antimicrobico

USI IN CUCINA: the, torte, gelatine, omelette, zuppe, aceti aromatici, verdure.

ALLORO



PROPRIETÀ:

1. Favorisce la digestione.
2. Rilassante.
3. Espettorante.
4. Attenua la febbre.
5. antimicrobico

USI IN CUCINA: carni (arrosti in particolare), pesce, brodo, zuppe e tisane.

CURCUMA

PROPRIETÀ:

1. Antisettico.
2. Antibatterico
3. Antiossidante, antiinfiammatorio.

USI IN CUCINA: Si può aggiungere a fine cottura a carne, pesce, minestre, zuppe, riso, piatti di pasta, yogurt o farne una salsa, fagioli e lenticchie.



ZENZERO - PROPRIETÀ:

1. Digestivo.
2. Antiossidante.



3. Antinfiammatorio.

USI IN CUCINA: tè allo zenzero, decotto, zuppe, minestre, risotti, paste fredde o tisane, come radice candita o tintura.