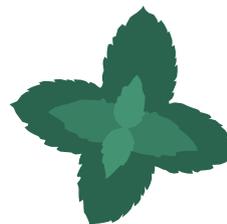


# Le erbe aromatiche



Alloro, aneto, basilico, dragoncello, erba cipollina, maggiorana, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia, santoreggia, timo.



In generale contengono vitamine e minerali, stimolano la digestione e possiedono varie proprietà specifiche, ad esempio antinfiammatorie, antiossidanti e antibatteriche. È molto facile coltivarle in un vaso da tenere in casa o sul balcone per poterle utilizzare fresche.

Essendo molto aromatiche e profumate, la loro aggiunta nei cibi sia caldi che freddi permette di insaporire al meglio qualsiasi tipo di preparazione riducendo al contempo la presenza di olio, sale e altri condimenti.

Un esempio di utilizzo è all'interno della ceciatina.

Trovano ampio spazio anche nella preparazione di tisane e infusi, da bere non zuccherate o con l'aggiunta di un po' di miele grezzo.

