

07 Novembre 2016

## Il cipresso in cucina: proprietà e ricette

A tu per tu con questa pianta che regala frutti e foglie da raccogliere tutto l'anno per insaporire piatti dolci e salati con una preziosa nota balsamica



Proprietà degli alimenti

Per portare il **cipresso** in tavola basta avere la ricetta giusta, ma anche un debole per i sapori ricercati e dal tono speziato. Questa pianta dalle suggestioni sacre aggiunge, infatti, una **nota balsamica** agli impasti e alle ricette più varie, sia dolci che salate. Ma non è solo il palato a fare la differenza: il cipresso ha infatti numerose proprietà utili per il benessere e la bellezza. Le foglie e i frutti del cipresso - da cui si ricavano oli essenziali e oleoliti - contengono importanti principi attivi che favoriscono la circolazione e agiscono sulla tosse spasmodica.

Le **foglie e i rami giovani** del cipresso possono diventare protagonisti di **infusi o decotti [1]** capaci di calmare la tosse e decongestionare le vie aeree (per conoscere la ricetta e le quantità adeguate è consigliabile consultare l'erborista). Il cipresso può anche essere utilizzato come spezia - a piccole dosi - per **insaporire ricette** di frittate, paste fresche o prodotti lievitati come focacce, pane, grissini. Un tocco di cipresso è anche utile per dare carattere a **dolci** come budini, torte, sorbetti e biscotti. Ottimo infine per **aromatizzare il sale**, magari unito ad altre gustose spezie.

### Come aromatizzare il sale [2]

La sua simbologia [3] legata al lutto e alla **vita eterna**, rende il cipresso popolare specialmente in novembre, tuttavia i doni di questo sempreverde dalla forma slanciata verso il cielo si possono **raccogliere** lungo tutto l'anno. Alle foglie si aggiungono dunque i frutti (chiamati gazzozzole o galbuli) che impiegano ben due anni a maturare. E così, **in ogni stagione**, è possibile trovare tra i rami del cipresso sia le gazzozzole mature, che hanno già perso i semi e presentano un colore bruno, sia quelle più giovani, verdi e fresche. Queste ultime, una volta colte, vanno utilizzate in fretta perché non perdano aroma. Se tenute all'aria, le gazzozzole rischiano infatti di asciugarsi e aprirsi per disperdere i semi che contengono. È consigliabile quindi **conservarle in frigorifero**

, avvolte in un panno umido, aspettando di unirle agli ingredienti di una delle tante ricette a base di cipresso.

### **Potrebbe interessarti anche**

Salute a tavola: il potere del colore bianco [4]

Come usare in cucina le bacche di prugnolo selvatico [5]

Proprietà, usi e virtù della senape [6]

---

### **Links**

[1] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-infuso-e-decotto>

[2] <https://www.territori.coop.it/consigli/come-aromatizzare-il-sale>

[3] <http://www.giardini.biz/piante/alberi/uso-del-cipresso/>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/salute-tavola-il-potere-del-colore-bianco>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/come-usare-cucina-le-bacche-di-prugnolo-selvatico>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/propriet%C3%A0-usi-e-virt%C3%B9-della-senape>