



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

### Le erbe aromatiche si possono congelare?

Lun 03/08/2020 - 09:43

Chi possiede un giardino o un “giardino sul balcone”, nella stagione calda può coltivare diverse erbe aromatiche fresche: in genere se ne raccolgono più di quanto si riesce a consumare in breve tempo, pertanto è consigliabile riporre alcune in freezer per averne una scorta. Le erbe aromatiche congelate mantengono il loro colore originale, l’aroma e molte delle preziose sostanze in esse contenute. Appena raccolte, le erbe vanno lavate accuratamente, ma con delicatezza, sotto l’acqua corrente e asciugate tamponandole con carta da cucina o con un canovaccio pulito. Si eliminano le foglie avvizzite e i gambi duri e il resto viene sminuzzato. “Le erbe possono essere congelate separatamente o come miscela di vari tipi”, suggerisce Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Per congelarle risulta particolarmente pratico l’utilizzo di una vaschetta per cubetti di ghiaccio: in questo modo le erbe sono già porzionate”. Si riempie il contenitore con le erbe sminuzzate, lo si cosparge con poca acqua e lo si ripone nel freezer. Il cubetto di erbe può essere utilizzato in cucina aggiungendolo al cibo senza doverlo precedentemente scongelare. In questo modo, in men che non si dica si può preparare uno squisito quark alle erbe. Sono indicati per congelare anche piccoli contenitori per alimenti provvisti di coperchio, vasetti con tappo da avvitare o anche sacchetti per il freezer, sui quali andrebbero indicati il contenuto e la data di congelamento. I cubetti di erbe congelati si possono conservare nel freezer per sei mesi. Dopo aver estratto la quantità che serve, il recipiente con il resto del contenuto va riposto subito di nuovo in freezer per evitare che si scongeli. Si possono congelare, ad esempio, erba cipollina, prezzemolo, menta, salvia, rosmarino, levistico, aneto, aglio orsino e borragine. Il basilico, invece, con il congelamento imbrunisce e in seguito non ha più un aspetto invitante. L’origano e il timo hanno un sapore più intenso se vengono essiccati anziché congelati.