



## **Ginepro per un tocco ai piatti e un po' di benessere e salute**

Stavo ricercando online le varie tipologie di spezie, e sulla mia strada ho incrociato il ginepro, le bacche che conosco di nome e che qualche volta ho assaggiato in alcuni piatti particolari, ma che so con quasi assoluta certezza che è usato pochissimo in cucina.

Da quel che mi ricordo il ginepro ha un buon sapore aromatizzato, ed esalta i sapori del piatto, ma vado a memoria perché ne ho solo un vago ricordo, però questo mi ha incuriosito ed ho letto qualcosa per saperne un po' di più, devo dire che è stato molto istruttivo e interessante.

# Le proprietà del ginepro

Questa piccola bacca è ricca di oli essenziali, e contiene alcuni elementi come antociani, flavonoidi, olio essenziale particolarmente carico di monoterpeni, nello specifico pinene e sabinene, sesquiterpeni e alcoli) e resine, può essere utilizzato anche per le sue proprietà diuretiche facendone un infuso.

Questa bacca è anche tristemente usata nella preparazione di piatti a base di selvaggina, che in sostanza dovrebbe esaltarne il sapore, mentre credo che in realtà serva solo a coprire il cattivo odore della carne putrescente, comunque di certo non è colpa della bacca se usata in questo modo!

Consiglio invece di farne un consumo più frequente in un modo molto più etico, ad esempio si può associare il ginepro a dei bei piatti di funghi alla griglia, da condire insieme con del buon olio, e se disponibile anche una spruzzata di tartufo.

Anche se non è la bacca più salutare del mondo, per quanto riguarda la preparazione di piatti particolari, il ginepro è senza dubbio un alleato speciale.