

## Herbes aromatiques et assaisonnements...

### Language

French

Les régions du Sud européen sont les détentrices d'une grande biodiversité au niveau de la faune et de la flore, les populations ont appris, il y a plusieurs siècles, à recueillir et à cultiver des plantes aromatiques et d'assaisonnement et à les utiliser dans la cuisine de leur ménage.

Au Portugal, près des maisons et des cuisines, il y a des plantes fruitières, des potagers des cultures maraîchères, ayant des fonctions utilitaires, aromatiques et d'embellissement des espaces.

Dans les couvents, monastères et palais, les traditions ancestrales de jardinage étaient pratiquées en recourant à la récupération et la ré-création des ambiances d'eau, vergers et cultures maraîchères, petits paradis de fraîcheur, d'arômes et de saveurs, où les aromatiques ont souvent une place.

Ces savoir-faire fondés sur des connaissances empiriques, de culture et de la manutention, fertilisation et la mise en pot de plantes, continuent vivants encore aujourd'hui en maints endroits du pays, on peut même dire qu'il y a une renaissance de ces cultures.

Les herbes aromatiques sont utilisées pour élever le goût des aliments et sont un composant essentiel dans la cuisine méditerranéenne. Elles sont utilisées fraîches, à la différence des épicerie utilisées seulement après leur séchage.

Les plantes les plus utilisées au Portugal pour assaisonner les plats et dans les infusions sont, entre autres, la coriandre, la menthe pouliot, la menthe, le romarin, l'origan, le persil, la verveine citronnelle, du thym, mélisse,...

Les sauvageons sont tout aussi recherchés près des points d'eau et dans les pâturages, comme l'oseille, la blette à carde, les cressons, la ravenelle, le pourpier, asperges, champignons, truffes, ...

Dans la médecine populaire, les plantes et les herbes sont utilisées notamment dans la prévention microbienne et pour faciliter la digestion.