## Spezie: scopri il cardamomo!

*Per un alito fresco e pulito*

*Un profumo inebriante giunge fino a noi dalla lontana India: si tratta del cardamomo, vera regina tra le spezie.*

Con un nome che sembra uno scioglilingua, il cardamomo è una **spezia profumatissima** che ricorda l'odore fresco dell'eucalipto. Fa parte della tradizione orientale, dove si usa moltissimo in abbinamento sia alla carne che al pesce.

Gli Arabi lo aggiungono al tè e al caffè. Noi Occidentali lo usiamo soprattutto per aromatizzare dolci e liquori. In cottura, rende qualsiasi pietanza più digeribile. Già usato dagli Egizi per la pulizia dei denti, è efficace contro l'**alitosi**, sia masticandone i semi che risciacquando la bocca con 4 gocce di olio essenziale sciolto in un bicchiere d'acqua.