**I CONDIMENTI**

I condimenti sono sostanze che modificano il sapore degli alimenti cui sono aggiunti. Sono molto utili perché stuzzicano il gusto e l'olfatto e inducono l'organismo a produrre maggiori quantità di succhi digestivi, facilitando in questo modo la digestione. Dei condimenti fanno parte le spezie, come il pepe, la senape, la cannella, la noce moscata, i chiodi di garofano, ecc.; le sostanze aromatizzanti, come l'aceto e le erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, rosmarino, lauro, origano ecc.); alcuni alimenti veri e propri, come i grassi, gli oli, il sale, lo zucchero, il miele ecc.