

| | |
|-----------------|--|
| ACHILLEA | Achillea millefolium |
| foglie | insalate |
| fiori | liquori |
| proprietà | detta herba militaris rimargina le ferite |
| ACETOSA | Ruinex acetosa |
| foglie | crude in insalata, cotte come gli spinaci |
| proprietà | diuretica, molto acido ossalico, non adatto ad affetti da nefrite, artrite, asma e problemi al fegato |
| AGLIO | Ascalonicuin (scalogno) |
| bulbo | bistecche ai ferri, polpette, carni bollite, pesci, zuppa di cipolla |
| proprietà | antisettico |
| AGLIO | Sativum (aglio) |
| bulbo | chi non lo conosce? |
| proprietà | antisettico, tonico, per reumatismi, disturbi cardio circolatori, tosse, affezioni polmonari. vermi intestinali, pertosse, raucedine. Attenzione: irritante per lo stomaco e l'apparato urinario |
| AGLIO | Schoenoprasum (erba cipollina) |
| foglie | insalate, minestrone, frittate, patate lesse. uova, burro, formaggi, carne alla griglia |
| uso | crudo, non tritare ma tagliare con le forbici |
| ALLORO | Laurus nobilis |
| foglie | arrosti, griglie, spiedi, fegato, anguilla. marinate, soft' aceti, funghi, pomodoro. aceto, ripieni, selvaggina, patè, salse. bouquet garni |
| bacche | liquori, birre |
| uso | le foglie essiccate hanno gusto più rotondo |
| ANETO | Anethum graveolus |
| foglie | minestrone, pesce, cacciatore. cavolo, zucchini, yoghurt |
| fiori | brasati, stufati. selvaggina, zuppe di verdura |
| semi | aceti, sott'aceti, marinate per pesce. funghi, spinaci |
| uso | le foglie non vanno tritate ma sforbiciate |
| ANGELICA | Angelica archangelica |
| "foglie" | cottura dei pesci e crostacei, verdure cotte, formaggi, frutta cotta |

| | |
|--------------------|--|
| germogli | insalate, ripieni, salse |
| steli | decorticati, canditi, marmellate |
| radici | liquori |
| semi | liquori, gin, vermouth |
| ANICE VERDE | <i>Pimpinella anisum</i> |
| foglie | insalate, macedonie, castagne, pizza |
| semi | pane, dolci, biscotti, marinate per pesci, crostacei, selvaggina., salse, liquori |
| ARTEMISIA | <i>Artemisia abrotanum</i> |
| foglie | guarnizioni, insostituibile per liquori, caramelle |
| proprietà | antisettico |
| ASSENZIO | <i>Artemisia absinthium</i> |
| | come sopra |
| BASILICO | <i>Ocimum basilicum</i> India |
| foglie | minestre. sughi. insalate, ripieni, frittate, pizze, pesto, salse verdi, verdure, funghi. aceto, olio, liquori |
| | non tritare, il più mediterraneo |
| BORRAGINE | <i>Borrago officinalis</i> |
| foglie | insalate, frittate, agnolotti, verdure cotte |
| fiori | canditi, aceti, insalate |
| proprietà | ha gusto di cetriolo |
| BUONENRICO | <i>Chenopodium bonus hennicus</i> |
| foglie | come gli spinaci ma meno ferrosi |
| CALENDULA | <i>Calendula officinalis</i> |
| | meridionale |
| fiori | al posto dello zafferano, riso, uova, minestre, carni, dolci |
| CERFOGLIO | <i>Anthriscus cerefolium</i> |
| foglie | minestre, frittate, insalate, carni cotte e crude, salse, aceto, besciamella |
| uso | fresco e tritato al posto del prezzemolo |
| CIPOLLA | <i>Cepa</i> |
| proprietà | lassativa cotta, cruda diuretica e disinfettante |
| CORIANDOLO | <i>Coriandrum sativum</i> |
| foglie | minestre, insalate, curry. ragù, carne, verdure |
| semi | confetture, liquori, curry, salse, sott' aceti, dessert, pane, selvaggina. mortadella |
| | insaccati |
| proprietà | eccitante |
| COSTO | <i>Balsamita major</i> |

foglie frittate, pollo. selvaggina., lumache, liquori.
torte, tè

CRESCIONE Nasturtium officinalis

foglie tartine, formaggi freschi. insalate, griglie,
salse piccanti

uso solo fresco

CUMINO Carum carvi

foglie minestre, insalate

semi dolci, carni grasse, oca., maiale. cavolo,
carote, formaggi, pane, curry, liquori.
goulash

proprietà digestivo

DRAGONCELLO Artemisia dracunculus

Foglie

salsa olandese, bernese, tartare, polio, pesce,
insalate, frittate, brodi, farce, arrostiti.
mostarde, aceto

ERBA CEDRINA Lippia citrodorus

foglie creme dolci, insalate, macedonie, gelati,
gelatine, torte, liquori, maiale, selvaggina.
funghi, tè

uso moderazione

FINOCCHIO

foglie Foeniculum vulgare
insalate, minestre, pastasciutte, umidi, salse,
pesce bollito e alla griglia, ripieni, pizze,
arrostiti. marinate, selvaggina da pelo, maiale

semi pane, grigliate, castagne, lumache

ISSOPO

Hyssopus officinalis

foglie minestre, ripieni, frittate, patè di selvaggina,
capretto, agnello, maiale

uso piccole quantità

proprietà aperitivo

LEVISTICO Levisticum officina/is

foglie insalate, minestre, frittate, formaggi freschi,
pesce bollito e alla griglia

semi dolci, marmellate

proprietà diuretico, antisettico, digestivo

MAGGIORANA e Majorana origanum e hortensis Europa

ORIGANO

| | |
|-----------|---|
| foglie | verdure crude, acciughe. molluschi, carni, pizze, frittate, funghi. pomodori, olio, aceto |
| fiori | idem |
| proprietà | eccitante |

MELISSA *Melissa officina/is*

| | |
|--------|--|
| foglie | minestre, frittate, insalate, marinate, carpioni, macedonie, marmellate, gelatine, liquori |
|--------|--|

MENTA *Mentha piperita, romana, acquatica*

| | |
|-----------|--|
| foglie | frittate, insalate, agnello, dolci, gelati, macedonie, bouquet garnì |
| proprietà | aperitiva |

MONARDA*Monarda didyma*

| | |
|--------|---|
| foglie | insalate, frittate, maiale, macedonie, gelatine, marmellate, tè |
| uso | dosi minime |

NEPETA e*Nepeta cataria***NEPETELLA**

| | |
|-----------|--|
| foglie | nepeta in insalata, salse, minestre, frittate, ripieni, nepetella nel pesce, molluschi, funghi, tè |
| uso | dosi minime |
| proprietà | afrodisiaca |

ORTICA *Unica dioica*

| | |
|-----------|---|
| foglie | risotti, zuppe, frittate, minestre, ripieni, formaggi |
| proprietà | diuretica, alto contenuto di vitamina A - C |

PIMPINELLA*Pimpinella saxifraga*

| | |
|--------|---|
| foglie | insalate, salse, aceto, burro, formaggi freschi |
| semi | aceto, olio |

PORTULACA*Portulaca olearacea*

| | |
|--------|-----------------|
| foglie | insalata, cotte |
|--------|-----------------|

PREZZEMOLO*Petroselinum sativum, crispo*

| | |
|-----------|--------------------------|
| foglie | erbe fini, bouquet garnì |
| proprietà | tonico |

RABBARO*Rheum officinalis*

Asia

| | |
|----------------|---|
| gambi fogliari | insalata., marmellata, torte, arrostiti |
| radici | liquori |

RAFANO*Armoracia rusticana*Europa
orientale

| | |
|--------|---|
| radice | grattugiata in insalata, sanse, maionese, |
|--------|---|

| | | |
|--------------------|--|--------------------|
| | burro | |
| ROSMARINO | Rosmarinus officina/is | |
| foglie | carni arrosto, agnello, vitello, polio, pesce, selvaggina, salse, minestre. legumi, gelatine, dolci, pane, olio, aceto, uova | |
| RUCOLA | Diplotaxis tenuifolia | |
| foglie | insalate, minestre, pastasciutte, verdure, ripieni | |
| proprietà | eccitante | |
| RUTA | Ruta graveolens | huropa meridionale |
| foglie | insalate, formaggi, minestre, pane, pesce, uova, olio, aceto, grappa | |
| uso | dosi bassissime, piccante | |
| proprietà | calmante | |
| SALVIA | Salvia officina/is, sc/area | Area Mediterranea |
| foglie | anatra, anguilla, maiale, minestre, sughi, fegato, pesce, selvaggina, uova, olio, bouquet garnì | |
| SANTOREGGIA | Satureja montana, hortensis | |
| foglie | fave, fagioli, piselli, ripieni, insalate, minestre, selvaggina, liquori | |
| proprietà | afrodisiaca | |
| STRIGOLI | Silene inflata | |
| foglie | ripieni, sughi | |
| TARASSACO | Taraxacum officinalis | Europa - Asia |
| foglie | insalata, cotte | |
| proprietà | diuretico | |
| TIMO | Thymus comunis, serpillio, citriodorus | Mediterraneo |
| | arrosti, stufati, umidi, salmì, salse, pesci, insalate, ripieni, formaggi, funghi, lumache, liquori, olio, aceto. erbe fini | |
| VALERIANA | Valeriana officina/is | |
| foglie | salse, guarnizoni | |