

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 officinalis*

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	