

Erbe aromatiche



ALLORO	sughi - brodi di carne e pesce - conserve in olio e aceto - marinate.
ANETO	salmone crudo o affumicato
ANICE STELLATO	pollo, pesce e verdure, brodo della zuppa
BASILICO	minestre, mozzarelle, carni, sughi, insalate, pomodori
CANNELLA	dolci, frutta cotta e alcune tipi di carni
CAPPERO .	carne, pesci lessati, salse, frittate, pizze
CHIODI DI GAROFANO	bolliti e brasati, marinate di carni rosse e selvaggina
CORIANDOLO	cavoli, crauti, legumi, pesce, mele al forno
DRAGONCELLO	insalate, salse, minestre, piatti a base di pesce, carne, pollo
ERBA CIPOLLINA	Insalate, minestre, sughi e patate lesse
FINOCCHIO	pasta con le sarde, carni grasse
FINOCCHIETTO	ricette mediterranee, come la pasta con le sarde siciliana
GINEPRO	arrosti, lessi, spiedini
MENTA	ottima per profumare l'aceto o il tè freddo
MAGGIORANA	carni, pesci, verdure, uova e conserve. Spesso viene aggiunta cruda a minestre e zuppe, profuma marinate, formaggi freschi, pizze e ripieni.
MELISSA	piatti a base di pesce, zuppe, insalate, salse, marmellate, dolci e liquori
NOCE MOSCATA	ricotta e spinaci, ripieni di ravioli e tortellini; per aromatizzare dolci, per preparare punch e nel vin brulé.
ORIGANO	tutte le carni e i pesci - formaggi freschi - pizze - fagioli lessati - melanzane - intingoli - ripieni - carni in umido.
PAPRIKA DOLCE	umidi e spezzatini, ma anche salse e condimenti, formaggi freschi (es. caprino)
PEPERONCINO secco	secco intero , sbriciolato direttamente sul tegame insaporisce il sugo per la pasta, lo spezzatino o la ratatouille di verdure. Quello macinato , specie se fine, oltre ad avere tutti gli usi di quello intero, è perfetto da spolverizzare sopra gli impasti di polpette e ripieni, ai quali si amalgama bene.
PEPE	verde : verdure, salamoie e con il filetto di manzo. nero : matrimonio perfetto con la carne rossa. rosso : pesce, le carni bianche e le verdure. bianco : pesce, carni bianche, verdure, salse e cocktail, di cui non si vuole coprire il sapore né intaccare il colore. grigio : verdure, il riso, il pesce e i crostacei.
PREZZEMOLO	esalta il profumo delle altre erbe! Legumi, insalate, pesce, carne, patate e frittate; è anche l'ingrediente principale di alcune salse utilizzate come accompagnamento di bolliti sia di carne che di pesce.
ROSMARINO	crostacei - pesci - carni - arrostiti - sughi - pizzaiole - carni alla griglia
SALVIA	pesce - brodi - fegato - frittelle
SANTOREGGIA	fave, fagioli e lenticchie (le leguminose in genere) correggono la caratteristica della loro "ventosità". E' adatta per le carni di agnello, selvaggina e per la preparazioni di vari intingoli.
TIMO	carni e pesci, specie in umido o arrostito, si sposa benissimo con il maiale ma anche con il salmone e gli sgombri.
ZAFFERANO	zuppe vegetali e risotti.
ZENZERO	carne e cacciagione e pesce, crostacei e per preparare dolci secchi. Si usa anche per aromatizzare bevande (ginger), salse (curry).