



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### ERBE IN CUCINA Parte Seconda

**FINOCCHIO** - Sono ottimi sia i semi per zuppe, pollo, pesci, salse, marinate, conserve e pasticceria, sia il fiore seccato per carni alla griglia e insalate.

**GINEPRO** - Ottimo nella zuppa di cavoli, minestre di ortaggi, crauti, rape, coniglio in salmì. Rende più digeribili tutti i piatti a base di cavolo.

**ISSOPO** - Da usare in quantità sempre moderate nelle zuppe, in ripieni e in insalate.

**LAURO** (o alloro) utilizzabile per minestre con carni e verdure, salse, selvaggina, melanzane, ripieni, stufati, carote, patate, legumi (anche per ritardarne la fermentazione).

**MELISSA** - Ottima nelle zuppe, stufati, insalate, aringhe marinate, tutti i cibi che richiedono limone.

**MENTA PIPERITA** - Si adopera per tutti i tipi di salse, verdure, pomodori crudi in insalata, zucchine, carciofi.

**NOCE MOSCATA** - (Pericolosa e tossica a dosi eccessive). Si usa in minestre, ripieni, crocchette, carni tritate, salse bianche, purée, spinaci, cavolfiori, insalate cotte, funghi, tutti i piatti a base di formaggi bianchi o gruviera, in pasticceria.

**PAPRIKA** - (la varietà ungherese del peperoncino). Ottima per le zuppe con la panna, la vellutata di pesce, minestra di zucca, pomodori ripieni, zuppa di pesce, selvaggina, patate, riso, scorzonera.

**PEPE** - (Controindicato nelle persone con mucose fragili). Meglio sostituirlo con paprika e peperoncino.

**PEPERONCINO** - Ottimo ingrediente piccante per salse, sughi, verdure, ecc. Il tipo dolce è ottimo crudo in insalata o cotto alla griglia.

**RAFANO** - Si usa nelle salse, con i crauti, il manzo, antipasti, carni fredde, i piatti a base di cavolo, il coniglio. Si diluisce con poca acqua prima dell'uso.

**ROSMARINO** - Nelle minestre di verdure e di legumi, minestroni, tutte le carni, melanzane, patate, zucchine, pasta, sughi, verdure cotte o crude, frittate, funghi, ecc. Si abbina bene con il lauro, la maggiorana, la salvia.

**SALVIA** - Viene usata su tutte le carni, zucchine, pomodori ripieni, cavolini di Bruxelles, insalate, salse, marinate, stufati, ecc.

**SENAPE NERA** - Si usa tritata e unita ad acqua, limone ed altre erbe aromatiche, sulle verdure crude, i minestroni, le carni fredde.

**TIMO** - Si aggiunge alle minestre di verdure, ai minestroni, agli stufati, alla selvaggina, carni varie, pesci, salsa di pomodoro: valorizza tutti i piatti a base di verdure e di uova. Va comunque usato in piccole dosi perché può assumere un sapore troppo deciso.

**ZAFFERANO** - Ottimo nelle zuppe di pesce, minestre, risotto, pollo, anatra, paella, pesce arrosto, pasta, fagioli bianchi, salse indiane, dolci (in dosi minime).

**ZENZERO** - Insaporisce le minestre di fagioli, le cipolle, le patate, il cous-cous, le carni alla griglia, l'insalata di riso, i piatti a base di formaggio, desseiis vari, macedonia di frutta e dolci.