



Suggerimenti sull'uso delle erbe e delle spezie in cucina

Aceto/limone e erbe tritate	per marinare carne e pesce da fare arrosto e alla griglia
Cipolla, sedano, carota	per aromatizzare l'acqua nelle preparazioni lesse
Noce moscata	ottima sui vegetali come patate lesse, cavoli, cavolfiore
Pepe macinato	per insaporire tutte le preparazioni
Aglione e salvia	sono indicati per le preparazioni arrosto
Peperoncino	aggiunto crudo e a fine cottura per esaltare il sapore di pastasciutte, carni, minestre, legumi
Foglie e bacche di alloro	per aromatizzare pietanze di carne e pesce, patate, sughi di pomodoro e per insaporire verdure e funghi sott'olio e sott'aceto
Chiodi di garofano	per insaporire carni e salse che richiedono una lunga cottura.
Finocchio, semi di finocchio	in particolare sugli arrosti
Zafferano	da usare su piatti a base di riso, crostacei e frutti di mare e carni bianche (pollame e coniglio) in umido; esalta il sapore di verdure (zucchine e radicchio); è aggiunto per dare colore alle pietanze.
Aglione, porro e cipolla	danno sapidità a carne, pesce, verdure, uova
Origano	per insaporire carni e verdure; va aggiunto crudo, o previa breve cottura, su salse e condimenti; immancabile sulla pizza.
Basilico	ottimo con insalate fresche di pomodori, di frutti di mare, di riso; aggiunto alla fine sul sugo di pomodoro.; è la base del pesto
Timo	da aggiungere a minestre, verdure, ripieni, sughi, frittate, carni arrosto, umidi e brasati, pesce; può essere usato per aromatizzare l'olio
Limone, aceto	per insaporire carne, pesce, uova lesse, verdure
Rosmarino	da usare con arrosti di carne e pesce, patate, pane, focacce
Curry	tocco esotico su carne, pesce e verdure
Menta	grazie al sapore forte e dell'odore molto presente si utilizza in piccole quantità abbinata a carni di montone o agnello, zuppe o insalate.