

## Tavola delle principali specie o gruppi di specie trattate nella "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti. Erbe e frutti spontanei: raccolta, utilizzi e gastronomia".

Specie	Nome comune	Informazioni generali
<i>Achillea millefolium</i>	Millefoglio	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Alliaria petiolata</i>	Alliaria	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Allium schoenoprasum</i>	Erba cipollina	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Allium spp.</i>	Agli selvatici	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Allium ursinum</i>	Aglione	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Anethum graveolens</i>	Aneto	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Anthriscus cerefolium</i>	Cerfoglio	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Apium nodiflorum</i>	Sedano o crescione d'acqua	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Arbutus unedo</i>	Corbezzolo	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Arctium lappa</i>	Bardana	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Armoracia rusticana</i>	Rafano	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Artemisia dracunculoides</i>	Dragoncello	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Artemisia vulgaris</i>	Amarella	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Aruncus dioicus</i>	Barba di capra	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Asparagus acutifolius</i>	Asparago pungente	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Asparagus spp.</i>	Asparagi selvatici	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Balsamita major</i>	Erba San Pietro, erba amara	🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Beta spp.</i>	Bietole selvatiche	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Borago officinalis</i>	Borragine	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Brassica spp.</i>	Vari nomi secondo specie	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Brassica fruticulosa</i>	Cavolicelli	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Brassica nigra</i>	Senape nera	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Bunias erucago</i>	Cascèllore	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Calamintha nepeta</i>	Nepitella	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Calamintha spp.</i>	Vari nomi secondo specie	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Campanula rapunculoides</i>	Raperonzolo	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Capparis spinosa</i>	Capperone	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Capsella spp.</i>	Borsa del pastore	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Cardamine hirsuta</i>	Billeri primaticcio	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Carum carvi</i>	Cumino dei prati	🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Castanea sativa</i>	Castagno	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Chenopodium album</i>	Farinello	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Chenopodium bonus-Henricus</i>	Buon Enrico	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Chondrilla juncea</i>	Lattugaccio	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Chrysanthemum parthenium</i>	Partenio	🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Cicerbita alpina</i>	Radicchio di monte	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Cichorium intybus</i>	Cicoria	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Clematis vitalba</i>	Vitalba	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Coriandrum sativum</i>	Coriandolo	🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Cornus mas</i>	Corniolo	🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Corylus avellana</i>	Nocciolo	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Crataegus azarolus</i>	Azzaruolo	🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Crataegus monogyna</i>	Biancospino	🌿🌿🌿🌿🌿🌿
<i>Crepis spp.</i>	Radicchielle	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

<i>Crithmum maritimum</i>	Finocchio marino	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Cydonia oblonga</i>	Cotogno	🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Diospyros lotus</i>	Albero di Sant'Andrea	🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	Rucola selvatica	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Diplotaxis spp.</i>	Rucola selvatica	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Eruca sativa</i>	Rucola	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Ficus carica</i>	Fico	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Foeniculum vulgare</i>	Finocchio selvatico	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Fragaria spp.</i>	Fragole selvatiche	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🚫
<i>Helianthus tuberosus</i>	Topinambur	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Helicrysum italicum</i>	Elicriso	🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Heracleum sphondylium</i>	Panace	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🚫🍷🍷
<i>Hippophae rhamnoides</i>	Olivello spinoso	🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Humulus lupulus</i>	Luppolo	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🚫🍷🍷
<i>Hypochoeris radicata</i>	Costolina giuncolina	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Hypochoeris spp.</i>	Costoline	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Hyssopus officinalis</i>	Issopo	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🚫🚫🍷🍷
<i>Juglans regia</i>	Noce	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Juniperus communis</i>	Ginepro	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Lactuca serriola</i>	Lattuga selvatica	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🚫🍷🍷
<i>Lapsana communis</i>	Lassana	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Laurus nobilis</i>	Alloro	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Leontodon spp.</i>	Dente di leone	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Leopoldia comosa</i>	Lampascione	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Levisticum officinale</i>	Levistico	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Lippia citriodora</i>	Erba cedrina	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Malva sylvestris</i>	Malva	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Malva spp.</i>	Malva	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Matricaria chamomilla</i>	Camomilla	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Melissa officinalis</i>	Melissa	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Mentha spicata</i>	Menta	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Mentha spp.</i>	Mente	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Mespilus germanica</i>	Nespolo	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Morus spp.</i>	Gelso	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Myrtus communis</i>	Mirto	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Nasturtium officinale</i>	Crescione	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🚫🍷
<i>Opuntia ficus-indica</i>	Ficodindia	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Origanum spp.</i>	Origano	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Origanum majorana</i>	Maggiorana	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Ornithogalum pyrenaicum</i>	Spighe di grano	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Oxalis acetosella</i>	Acetosella	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🚫🍷🍷
<i>Papaver rhoeas</i>	Rosolaccio	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Papaver spp.</i>	Papaveri	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Parietaria spp.</i>	Parietaria	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Picris spp.</i>	Aspraggini	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Pimpinella anisum</i>	Anice	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
<i>Pinus pinea</i>	Pino domestico	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

<i>Plantago lanceolata</i>	Piantaggine, lanciuola	
<i>Portulaca oleracea</i>	Porcellana	
<i>Prunus avium</i>	Ciliegio selvatico	
<i>Prunus cerasifera</i>	Mirabolano	
<i>Prunus cerasus var.</i>	Amareno, visciolo, marasco	
<i>Prunus dulcis</i>	Mandorlo	
<i>Prunus spinosa</i>	Prùgnolo	
<i>Punica granatum</i>	Melograno	
<i>Raphanus raphanistrum</i>	Ramolaccio selvatico	
<i>Reichardia picroides</i>	Caccialepre	
<i>Ribes spp.</i>	Ribes	
<i>Robinia pseudoacacia</i>	Robinia	
<i>Rosa canina</i>	Rosa canina	
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosmarino	
<i>Rubus fruticosus</i>	Rovo	
<i>Rubus idaeus</i>	Lampone	
<i>Rubus spp.</i>	Rovi	
<i>Rumex acetosa</i>	Acetosa	
<i>Ruscus spp.</i>	Pungitopo, ruscoli	
<i>Salicornia spp.</i>	Salicornia	
<i>Salvia spp.</i>	Salvia selvatica	
<i>Sambucus nigra</i>	Sambuco	
<i>Sanguisorba minor</i>	Pimpinella	
<i>Satureja spp.</i>	Santoreggia	
<i>Silene alba</i>	Silene bianca	
<i>Silene vulgaris e subspp.</i>	Silene	
<i>Sinapis spp.</i>	Senape	
<i>Sisymbrium officinale</i>	Erìsimo	
<i>Smyrniolum olusatrum</i>	Macerone	
<i>Sonchus spp.</i>	Crespigno	
<i>Sorbus domestica</i>	Sorbo	
<i>Stellaria media</i>	Centocchio	
<i>Tamus communis</i>	Tàmaro	
<i>Taraxacum officinale</i>	Tarassaco	
<i>Thymus spp.</i>	Timo	
<i>Tragopogon spp.</i>	Barba di becco	
<i>Urospermum dalechampii</i>	Boccione	
<i>Urtica spp.</i>	Ortica	
<i>Vaccinium spp.</i>	Mirtillo	
<i>Valerianella spp.</i>	Valerianella	
<i>Ziziphus jujuba</i>	Giuggiolo	

## Altre specie selvatiche non incluse fra quelle principali

Specie	Nome comune, <i>principali parti usate e destinazioni</i>
<i>Abies alba</i>	Abete bianco, gemme in liquoristica
<i>Achillea moschata</i>	Erba iva, parti aeree in liquoristica
<i>Aegopodium podagraria</i>	Podagraria, girardina, foglie in misticanze e preparazioni diverse
<i>Ajuga reptans</i>	Bugola, foglie basali in misticanze cotte e crude
<i>Allium ampeloprasum</i>	Porraccio, foglie e bulbi in funzione aromatica
<i>Allium carinatum</i>	Aglio delle streghe, foglie e bulbi in funzione aromatica
<i>Allium neapolitanum</i>	Aglio napoletano, foglie e bulbi in funzione aromatica
<i>Allium oleraceum</i>	Aglio selvatico, foglie e bulbi in funzione aromatica
<i>Allium triquetrum</i>	Aglio trigono, foglie e bulbi in funzione aromatica
<i>Allium vineale</i>	Aglio delle vigne, foglie e bulbi in funzione aromatica
<i>Althaea spp.</i>	Altea, malvone, foglie in misticanze cotte; fiori in funzioni diverse
<i>Amaranthus blitum</i>	Blito, foglie in misticanze cotte
<i>Amaranthus hybridus</i>	Amaranto spiga verde, foglie in misticanze cotte
<i>Amaranthus retroflexus</i>	Amaranto comune, foglie in misticanze cotte o a uso spinaci
<i>Angelica sylvestris</i>	Angelica, germogli e frutti in funzione aromatica; piccoli teneri canditi
<i>Anthriscus sylvestris</i>	Cerfoglio selvatico, parti aeree tenere e radici in funzione aromatica
<i>Arctium minus</i>	Bardana minore, foglie, piccioli e radici in varie preparazioni
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Uva ursina, frutti in conserve
<i>Artemisia abrotanum</i>	Abrotano, foglie e infiorescenze in funzione aromatica e in liquoristica
<i>Artemisia absinthium</i>	Assenzio, foglie e infiorescenze in liquoristica
<i>Artemisia spp. (A. genipi, A. glacialis, ecc.)</i>	Genepy, parti aeree in liquoristica
<i>Artemisia verlotorum</i>	Amarella, Artemisia dei fratelli Verlot, cimette in funzione aromatica
<i>Arundo donax</i>	Canna comune, polloni, cotti in preparazioni diverse e in conserve
<i>Asphodelus spp. (A. fistulosus, A. albus, A. microcarpus)</i>	Asfodelo + specif., tuber, steli e germogli in frittate, condimenti e contorni
<i>Asphodeline lutea</i>	Bacchetta del re, asfodelo giallo, steli e germogli in frittate, condimenti e contorni
<i>Atriplex spp. (A. hortensis, A. halimus, ecc.)</i>	Atriplice + specif., foglie e parti aeree tenere, cotte, in preparazioni diverse
<i>Barbarea spp. (B. vulgaris, B. verna)</i>	Erba di Santa Barbara, foglie basali in preparazioni diverse e in funzione aromatica
<i>Bellis spp. (B. perennis, B. sylvestris)</i>	Pratolina, foglie in misticanze cotte; boccioli in conserve; fiori in funzioni diverse
<i>Berberis vulgaris</i>	Crespino, frutti in conserve e in liquoristica
<i>Bunium bulbocastanum</i>	Bulbocastano, tuber, cotti, in preparazioni diverse
<i>Cakile maritimum</i>	Baccherone, ravastrello di mare, parti aeree tenere in funzione aromatica e in preparazioni diverse
<i>Calendula spp. (C. officinalis, C. arvensis)</i>	Calendula, foglie in misticanze cotte; boccioli in conserve; fiori in funzioni diverse
<i>Campanula trachelium</i>	Imbutini, foglie basali in misticanze cotte e minestre
<i>Cardamine amara</i>	Billeri amaro, parti aeree in funzione aromatica
<i>Cardamine bulbifera</i>	Dentaria bulbifera, foglie basali in misticanze cotte; bulbilli in funzione aromatica
<i>Cardamine impatiens</i>	Billeri comune, foglie basali in misticanze cotte
<i>Cardamine pratensis</i>	Billeri dei prati, parti aeree in funzione aromatica
<i>Cardaria draba</i>	Lattona, foglie in misticanze cotte; semi in funzione aromatica
<i>Carduus spp. (C. nutans, C. pycnocephalus, ecc.)</i>	Cardo + specif., scapi e ricettacoli in preparazioni diverse e conserve
<i>Carlina spp. (C. acaulis, C. utzka, ecc.)</i>	Carlina + specif., scapi e ricettacoli in preparazioni diverse e conserve
<i>Carthamus tinctorius</i>	Zafferanone, petali in funzione di colorante
<i>Celtis australis</i>	Bagolaro, i frutti in liquoristica
<i>Centaurea cyanus</i>	Fiordaliso, foglie basali in misticanze cotte e crude

<i>Centranthus ruber</i>	Valeriana rossa, foglie basali e germogli in misticanze cotte e crude
<i>Cercis siliquastrum</i>	Albero di Giuda, fiori in frittute, pastelle e conserve
<i>Cerintho major</i>	Erba vaiola, cimette in misticanze cotte e crude, fiori in funzioni diverse
<i>Cirsium spp. (C. vulgare, C. oleraceum, C. arvense, ecc.)</i>	Cardo + specif., costolature delle foglie, ricettacoli e rosette basali di alcune specie in preparazioni diverse
<i>Cnicus benedictus</i>	Cardo benedetto, scapi e ricettacoli in preparazioni diverse
<i>Crataegus oxyacantha</i>	Biancospino, frutti in conserve
<i>Cuminum cyminum</i>	Cumino, frutti in funzione aromatica
<i>Cynara cardunculus subsp.</i>	Carciofo selvatico, scapi e ricettacoli in preparazioni diverse
<i>Cynodon dactylon</i>	Gramigna, germogli in misticanze cotte, rizoma come succedaneo del caffè
<i>Cyperus esculentus</i>	Zigolo dolce, tuberi in alcune preparazioni
<i>Echium vulgare</i>	Viperina, rosette basali cotte in misticanze o da sole, anche per ripieni
<i>Epilobium angustifolium</i>	Epilobio, le foglie giovani in misticanze cotte e crude
<i>Equisetum telmateia</i>	Coda cavallina, polloni fertili in alcune preparazioni
<i>Eryngium campestre</i>	Calcatreppola, radici e primi germogli, in misticanze cotte e in minestre
<i>Galinsoga spp.</i>	Galinsoga, parti aeree tenere in misticanze cotte e in minestre
<i>Galium aparine</i>	Attaccamani, caglio asprello, germogli in misticanze cotte
<i>Galium odoratum</i>	Asperula, foglie e fiori in liquoristica e in altre preparazioni
<i>Gentiana spp. (G. lutea, ecc.)</i>	Genziana, radici in liquoristica
<i>Geum urbanum</i>	Cariofillata, foglie basali in misticanze cotte; radici in liquoristica
<i>Glebionis coronarium</i>	Crisantemo giallo, parti aeree in misticanze cotte
<i>Glebionis segetum</i>	Ingrassabue, parti aeree in misticanze cotte
<i>Glechoma hederacea</i>	Ellera terrestre, foglie in misticanze cotte e crude e in frittate aromatiche
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Liquirizia, radici in liquoristica
<i>Halimione portulacoides</i>	Porcellana di mare, foglie e germogli in misticanze cotte e come aromatica
<i>Hedysarum coronarium</i>	Sulla, cimette e scapi teneri in misticanze cotte e crude
<i>Hirschfeldia incana</i>	Senape canuta, parti aeree in misticanze cotte, contorni e ripieni
<i>Hyoseris spp. (H. radiata, ecc.)</i>	Trinciarella, rosette basali in misticanze cotte
<i>Knautia arvensis</i>	Vedovina, foglie basali in misticanze cotte
<i>Lamium spp.</i>	False ortiche, cimette in misticanze cotte
<i>Lathyrus spp.</i>	Cicerchia selvatica, cimette, germogli e semi, a seconda delle specie, in minestre, frittate e ripieni
<i>Lathyrus sylvestris</i>	Cicerchia selvatica, cimette e germogli in frittate e ripieni
<i>Lavanda angustifolia</i>	Lavanda, foglie e fiori in funzione aromatica
<i>Lepidium campestre</i>	Lepidio campestre, parti aeree in funzione aromatica e in misticanze cotte
<i>Lunaria annua</i>	Lunaria, foglie basali in misticanze cotte
<i>Lychnis flos-cuculi</i>	Fiore del cuculo, foglie basali in misticanze cotte
<i>Malus sylvestris</i>	Melo selvatico, frutti in conserve, dolci e altre preparazioni
<i>Medicago sativa</i>	Erba medica, cimette e foglie tenere in misticanze cotte
<i>Melilotus officinalis</i>	Meliloto, cimette e foglie tenere in misticanze cotte e frittate
<i>Micromeria graeca</i>	Issopo meridionale, foglie basali in funzione aromatica
<i>Mycelis muralis</i>	Lattuga dei boschi, foglie basali in misticanze cotte
<i>Myrrhis odorata</i>	Mirride, finocchiella, foglie e frutti in funzione aromatica
<i>Oenothera biennis</i>	Enagra, foglie e germogli in misticanze cotte; radici, lessate e condite; fiori
<i>Ononis spinosa</i>	Ononide, cimette in misticanze cotte e crude
<i>Onopordum spp.</i>	Onopordo, scapi e ricettacoli in preparazioni diverse
<i>Pastinaca sativa</i>	Pastinaca, radici cotte in preparazioni diverse
<i>Petasites spp.</i>	Farfaraccio, piccoli fogliari teneri in misticanze cotte o fritti in pastella
<i>Peucedanum ostruthium</i>	Imperatoria, parti diverse in liquoristica

<i>Phragmites australis</i>	<b>Cannuccia palustre</b> , polloni, cotti in diverse preparazioni e in conserve
<i>Physalis alchechengi</i>	<b>Alchechengi</b> , frutti, freschi e in alcune preparazioni
<i>Phyteuma spp.</i>	<b>Ajucche</b> , foglie basali in mistanze cotte e minestre
<i>Phytolacca americana</i>	<b>Uva turca</b> , polloni come asparagi e in frittate (limitare il consumo)
<i>Pinus mugo</i>	<b>Pino mugo</b> , gemme e germogli in liquoristica
<i>Plantago coronopus</i>	<b>Erba stella</b> , rosette basali in mistanze cotte
<i>Polygonum bistorta</i>	<b>Bistorta</b> , foglie tenere in mistanze cotte e frittate
<i>Polygonum hydropiper</i>	<b>Pepe d'acqua</b> , foglie e semi essiccati e polverizzati in funzione aromatica
<i>Primula vulgaris</i>	<b>Primula comune</b> , foglie basali in mistanze cotte; fiori in funzioni diverse
<i>Prunus mahaleb</i>	<b>Ciliegio canino</b> , frutti in alcune preparazioni
<i>Pteridium aquilinum</i>	<b>Felce aquilina</b> , germogli in mistanze cotte
<i>Pulmonaria officinalis</i>	<b>Polmonaria</b> , foglie basali in mistanze cotte
<i>Ranunculus ficaria</i>	<b>Favagello</b> , tuberi cotti in varie preparazioni; boccioli come i capperi
<i>Rapistrum rugosum</i>	<b>Miagro peloso</b> , parti aeree in mistanze cotte e contorni
<i>Reynoutria japonica</i>	<b>Poligono giapponese</b> , polloni in preparazioni diverse
<i>Ribes grossularia</i>	<b>Uva spina</b> , frutti, freschi, in diverse preparazioni e in conserve
<i>Rubus caesius</i>	<b>Rovo bluastro</b> , frutti, freschi, in diverse preparazioni e in conserve
<i>Rubus phoeniculus</i>	<b>Uva giapponese</b> , frutti, freschi, in diverse preparazioni e in conserve
<i>Rumex spp.</i> ( <i>R. acetosella</i> , <i>R. crispus</i> , <i>R. alpinus</i> , ecc.)	<b>Romici</b> , foglie e steli cotti, a seconda delle specie, in preparazioni diverse
<i>Ruscus spp.</i> ( <i>R. hipoglossum</i> , <i>R. hipophyllum</i> )	<b>Ruscoli, bislingua</b> ( <i>R. hipophyllum</i> ), turioni in minestre, frittate e condimenti di primi piatti
<i>Ruta spp.</i> ( <i>R. suaveolens</i> , <i>R. graveolens</i> )	<b>Ruta</b> , cimette in funzione aromatica e in liquoristica
<i>Salsola spp.</i> ( <i>S. soda</i> , <i>S. kali</i> )	<b>Salsola, agretti, barba dei frati</b> , foglie basali in mistanze cotte e da sole in preparazioni diverse
<i>Sanguisorba officinalis</i>	<b>Salvastrella maggiore</b> , foglie più tenere in funzione aromatica
<i>Schinus molle</i>	<b>Pepe rosa</b> , i frutti in funzione aromatica
<i>Scolymus spp.</i>	<b>Cardogna</b> , radici e costolature delle foglie basali, in preparazioni diverse
<i>Silybum marianum</i>	<b>Cardo mariano</b> , scapi, costolature delle foglie basali e ricettacoli in preparazioni diverse
<i>Smilax aspera</i>	<b>Salsapariglia</b> , turioni come gli asparagi e in frittate e condimenti
<i>Sorbus aucuparia</i>	<b>Sorbo degli uccellatori</b> , frutti, in liquoristica e in alcune preparazioni
<i>Sorbus torminalis</i>	<b>Ciavardello</b> , frutti, in liquoristica e in alcune preparazioni
<i>Stachys officinalis</i>	<b>Betonica</b> , foglie basali in mistanze cotte; infiorescenze in decorazioni
<i>Symphytum spp.</i>	<b>Consolida</b> , foglie basali e germogli in mistanze cotte
<i>Tanacetum vulgare</i>	<b>Tanaceto</b> , giovani parti aeree in funzione aromatica e in frittate
<i>Thymus serpyllum</i>	<b>Timo serpillino, pepolino</b> , foglie e fiori in funzione aromatica
<i>Thymus capitatus</i>	<b>Timo arbustivo</b> , foglie e fiori in funzione aromatica
<i>Thymus herba-barona</i>	<b>Erba barona</b> , foglie e fiori in funzione aromatica
<i>Tordylium apulum</i>	<b>Ombrellini pugliesi</b> , foglie in mistanze cotte e in funzione aromatica
<i>Trapa natans</i>	<b>Castagna d'acqua</b> , frutti acquatici (i semi) in alcune preparazioni
<i>Trifolium pratense</i>	<b>Trifoglio dei prati</b> , cimette in mistanze cotte e crude; fiori per vari usi
<i>Trifolium repens</i>	<b>Trifoglio bianco</b> , cimette in mistanze cotte e crude; fiori per vari usi
<i>Ulmus minor</i>	<b>Olmo campestre</b> , frutti (samare) in mistanze crude
<i>Veronica anagallis-aquatica</i>	<b>Veronica acquatica</b> , foglie basali e germogli in mistanze cotte e crude
<i>Veronica beccabunga</i>	<b>Beccabunga</b> , foglie basali e germogli in mistanze cotte e crude
<i>Viola odorata</i>	<b>Viola mammola</b> , fiori canditi; foglie come il tè
<i>Viola tricolor</i>	<b>Viola del pensiero</b> , foglie basali in mistanze cotte
<i>Vitex agnus-castus</i>	<b>Agnocasto</b> , i frutti (semi) in funzione aromatica