

Specie consigliate per insalate e contorni*

Preparazione	Specie
Insalate e misticanze crude	<i>Crespigno, cicoria, tarassaco (anche da solo), dente di leone, radicchielle, lattugaccio, pimpinella, centocchio, beccabunga, veronica acquatica, valerianella (anche da sola), costoline (anche da sole), trinciarella, lassana, valeriana rossa, vedovina, pratoline, agli selvatici, asparagi selvatici, cerfoglio, levistico, bietole selvatiche, rucola (anche da sola), rucola selvatica (anche da sola), finocchio marino, farinello, buon Enrico, finocchio selvatico, luppolo, malva, porcellana, acetosa, ramolacci selvatici, silene, silene bianca, piantaggine, caccialepre (anche da solo), crescione, barba di capra, rovo, podagraria, alliarìa, erba di Santa Barbara, billeri primaticcio, aneto, erba medica, trifoglio, lattuga dei boschi, acetosella (Oxalis acetosella), lattuga selvatica, aromatiche diverse e compatibili</i>
Misticanze cotte	<i>Crespigno, cicoria, tarassaco, dente di leone, radicchielle, caccialepre, centocchio, costoline, podagraria, alliarìa, trinciarella, lassana, vedovina, pratoline, agli selvatici, erba cipollina, asparagi selvatici, levistico, bietole selvatiche, rucola, rucola selvatica, farinello, finocchio selvatico, luppolo, malva, porcellana, acetosa, parietaria, ramolacci selvatici, silene, silene bianca, piantaggini, caccialepre, rovo, alliarìa, erba di Santa Barbara, billeri primaticcio, aneto, erba medica, trifoglio, lattuga dei boschi, aspraggini, borsa del pastore, betonica, atriplici, amaranto, macerone, lattugaccio, borragine, cavolicelli, senapi, ortica, rosolaccio, papaveri, centocchio, ajucche, cascèllore, calendula, false ortiche, cardamini, boccione, specie del genere Brassica, finocchio marino, carota selvatica, attaccamani, enagra, ononide, pastinaca, erisimo, ombrellini pugliesi, vedovina, panace, barba di becco, viperina</i>
Uso asparagi	<i>Asparagi selvatici, pungitopo, bislingua, ruscoli, luppolo, vitalba, rovi, tàmara, barba di capra, salsapariglia, coda cavallina, spighe di grano, asfodeli, calcatreppola, felce aquilina, buon Enrico</i>
Uso spinaci	<i>Bietole selvatiche, farinello, buon Enrico, salsola, atriplice, acetosa, bistorta, porcellana, ortiche, borragine, viperina, silene, silene bianca, malva, rosolaccio</i>
Abbinamenti a carni	<i>Agli selvatici, asparagi selvatici, bietole selvatiche, borragine, specie del genere Brassica, cardi, cicoria, finocchio selvatico, panace, luppolo, lampascioni, silene, ramolacci selvatici, cavolicelli, erisimo, borsa del pastore, cascèllore, costoline, malva, rosolaccio, pinoli, caccialepre, romici, silene, senapi, crespigno, lassana, tarassaco, barba di becco, ortiche, valerianella, crescione, beccabunga, veronica acquatica, valerianella, cardogne</i>
Abbinamenti a pesce, crostacei e molluschi	<i>Agli selvatici, bardana, bietole selvatiche, borragine, cardi, atriplici, farinello, finocchio marino, ruchetta, finocchio selvatico, aneto, crescione, rosolaccio, caccialepre, acetosa, salicornia, salsola, senapi, silene, macerone, crespigno, cicoria, tarassaco</i>