

Specie consigliate per zuppe, minestre e altre preparazioni calde

Preparazione	Specie
Minestre d'erbe e Zuppe ("da solo" nel senso che si può usare questa sola specie come caratterizzante)	Crespigno (anche da solo), cicoria (anche da sola), tarassaco (anche da solo), dente di leone, radicchielle, caccialepre, lattugaccio, centocchio, costoline (anche da sole), podagraria (anche da sola), alliaria, trinciarella, lassana (anche da sola), vedovina, pratoline, agli selvatici, erba cipollina, asparagi selvatici, levistico, bietole selvatiche (anche da sole), rucola, rucola selvatica, farinello, boccione, finocchio selvatico (anche da solo), luppolo, malva, porcellana, acetosa (anche da sola), parietaria, ramolacci selvatici, silene, silene bianca, castagne, piantaggini, rovo, alliaria, erba di Santa Barbara, billeri primaticcio, aneto, erba medica, trifoglio, lattuga dei boschi, acetosella (<i>Oxalis acetosella</i>), aspraggini, borsa del pastore, betonica, atriplici, amaranto, borragine (anche da sola), senapi, ortica, rosolaccio (anche da solo), papaveri, macerone, centocchio, ajucche (anche da sole), radicchielle, cascèllore (anche da solo), calendula, false ortiche, cardamini, specie del genere <i>Brassica</i> , cavolicelli (anche da soli), finocchio marino, carota selvatica, attaccamani, enagra, ononide, tàmaro, pastinaca, erisimo, ombrellini pugliesi, panace, barba di becco, bistorta, topinambur, cardo mariano, cardi, aromatiche diverse compatibili con la cottura
Creme (specie che si possono usare come caratterizzanti, da sole o insieme a poche altre)	Crespigno, caccialepre, lattugaccio, costoline, podagraria, lassana, agli selvatici, erba cipollina, asparagi selvatici, bietole selvatiche, farinello, buon Enrico, finocchio selvatico, luppolo, malva, porcellana, acetosa, parietaria, silene, borragine, ortica, amaranto, rosolaccio, topinambur
Vellutate (specie che si possono usare come caratterizzanti, da sole o insieme a poche altre)	Crespigno, caccialepre, lattugaccio, costoline, podagraria, lassana, agli selvatici, erba cipollina, asparagi selvatici, bietole selvatiche, farinello, buon Enrico, finocchio selvatico, luppolo, malva, porcellana, acetosa, parietaria, silene, borragine, ortiche, rosolaccio, amaranto, topinambur, aromatiche diverse compatibili con la cottura
Stracciatelle	Crespigno, caccialepre, agli selvatici, erba cipollina, asparagi selvatici, finocchio selvatico, luppolo, parietaria, silene, ortiche, amaranto, topinambur, centocchio, aromatiche diverse compatibili con la cottura
Acquecotte	Crespigno (anche da solo), cicoria (anche da sola), tarassaco (anche da solo), caccialepre, lattugaccio, costoline (anche da sole), alliaria, lassana, agli selvatici, asparagi selvatici, bietole selvatiche (anche da sole), rucola, rucola selvatica, farinello, finocchio selvatico, luppolo, malva, aspraggini, borsa del pastore, borragine (anche da sola), senapi, ortica, rosolaccio, macerone, radicchielle, cascèllore, specie del genere <i>Brassica</i> , cavolicelli (anche da soli), carota selvatica, tàmaro, nepitella, cardi, salvie selvatiche