

PRODOTTI E PREPARAZIONI TIPICHE DELLE REGIONI ITALIANE A BASE DI SPECIE SPONTANEE E SEMISPONTANEE

Proponiamo ai nostri visitatori un piccolo viaggio alla scoperta dei prodotti e delle preparazioni tipiche delle regioni italiane a base di piante spontanee o semispontanee. Prima di passare alla lettura conviene però fornire alcune avvertenze e precisazioni necessarie a facilitarla.

Al lettore dobbiamo dare conto di talune scelte, a cominciare dal fatto che l'elenco che proponiamo, articolato su base regionale, è una parte del nostro data base dal momento che è sempre *in progress*. Aggiorniamo infatti l'elenco man mano che il tempo disponibile ci consente di completare l'inserimento delle informazioni ma non mancheremo di aggiornare queste pagine. I visitatori del nostro sito sono quindi invitati a dare un occhio ogni tanto a questa sezione per scoprire le novità inserite, mentre ai destinatari della nostra [newsletter](#) sarà data periodicamente notizia degli aggiornamenti insieme a quelle delle altre novità del sito.

Vengono riportati in questo nostro elenco per tabelle regionali quelle preparazioni tipiche e tradizionali che fanno parte della normale alimentazione quotidiana - zuppe e minestre, piatti unici, pietanze, paste ripiene, contorni, antipasti, dolci, fritti salati, ecc. - ma anche quei prodotti e quelle preparazioni in qualunque modo conservati per un uso rimandato o dilatato nel tempo, ossia marmellate e confetture, conserve, liquori e distillati, sciroppi, bevande, ecc.. Sono anche riportati condimenti o anche solo piante alimentari e aromatiche spontanee, quando il loro uso non solo è tradizionale, ancora abbastanza diffuso in una data comunità, ma è anche passato da una cultura in gran parte immateriale alle guide o ad altre pubblicazioni che si occupano di gastronomia tradizionale.

Piante e aromi spontanei vengono invece trascurati da questo elenco quando, ancorché tipici di un luogo o di una regione, non escono dall'ambito dei consumi occasionali (o degli *snacks*), per i quali si rinvia alle [schede](#) delle varie specie. Le piante che danno vita a preparazioni e prodotti tradizionali o tipici sono specificate con il loro nome comune, a volte dialettale, e con il binomio scientifico per evitare confusione. Però delle specie più note del linguaggio comune o inequivocabili non sempre abbiamo aggiunto la denominazione botanica.

Oltre alle specie spontanee della flora italiana abbiamo preso in considerazione, come detto, anche quelle specie che possono essere considerate (variamente) "semispontanee", intese in un'accezione che è per noi rilevante, ossia quando rende la possibilità di incontrarle e raccoglierle non solo negli orti o nelle coltivazioni ma anche dove capita di fare una passeggiata o una escursione, insomma nella così detta "natura", ancorché si tratti di campagna antropizzata. Del resto le consideriamo in questa accezione anche nelle altre sezioni del sito. Castagni, fichi, noci e noccioli ne sono l'esempio più immediato, ma altre piante non sono da meno. Abbiamo tuttavia limitato le segnalazioni dei prodotti e delle preparazioni tipiche a pochi esempi fra i più noti. Di talune specie semispontanee che si possono trovare più negli orti che in natura, evidentemente soprattutto aromatiche - ad esempio maggiorana o dragoncello - ci siamo limitati a pochi esempi, e in alcuni casi, anche quando in alcune aree esse possono abbondare allo stato naturale, come per il rosmarino, non le abbiamo considerate affatto se l'utilizzo è apprezzato in virtù di una disponibilità derivata dalla normale coltivazione casalinga.

Riguardo alla tipicità e alla tradizionalità, concetti spesso mal definiti, indefinibili o di difficile applicazione, ci siamo voluti riferire a quanto abbiamo trovato in letteratura e in rete e ci è sembrato attendibile. È noto che questi concetti (e certe definizioni), anche nei provvedimenti ufficiali degli enti e delle istituzioni pubbliche, sono usati in maniera del tutto soggettiva e sono esposti a deformazioni, dilatazioni e restringimenti più o meno ampi, a volte anche strumentalmente abnormi. Il lettore tenga quindi conto di tutto ciò passandoci taluni inserimenti e perdonandoci la mancata inclusione di altri. Del resto ci si trova sempre più spesso di fronte ad assai dubbie autoattribuzioni della patente di tipicità, mito gastronomico del nostro quotidiano. Al contrario, non sarebbe lecito trascurare la miriade di segnalazioni che si trovano in Rete solo perché non rientrano nei lavori più seri di indagine in questo campo - che segnaliamo nella sezione [bibliografia](#) - o nelle guide più famose.

I prodotti e le preparazioni sono stati indicati per comodità in modo davvero sintetico, utile a far comprendere di cosa si tratta e a quale zona, area o località si fa riferimento. L'elenco è già lungo e meriterebbe un sito a parte. Non ci è parso quindi il caso di utilizzare oltre queste scarse indicazioni le informazioni raccolte. Per ogni approfondimento invitiamo i visitatori a cercare nelle pubblicazioni o in Rete ulteriori indicazioni, spesso abbondanti e corrette in siti che si occupano di tipicità, anche se vale ovviamente la raccomandazione di distinguere con sempre maggiore intelligenza le informazioni attendibili da quelle che non lo sono. In caso di necessità possiamo comunque essere facilmente contattati attraverso l'indirizzo segnalo@piantespontaneeincucina.info e saremo ben lieti di poter fornire, ove possibile, ulteriori informazioni.

In diversi casi, come è facilmente intuibile, si è reso opportuno o necessario ricorrere a termini e locuzioni di uso meramente locale, dialettali per lo più. In tutti questi casi è stato usato il corsivo, come per altre parole non italiane e fatta eccezione per l'Alto Adige, dove il tedesco è lingua madre e quindi le denominazioni spesso sono anche ufficiali. I termini locali sono riportati come sono stati trovati e ci scusiamo fin d'ora per errori o errate grafie, specie per le parole in vernacolo. Per queste ultime il lettore che dovesse non trovare corrispondenza con termini a lui noti dovrà tener conto delle molteplici varianti in territori anche molto ristretti e contigui, della tendenza a "italianizzare" insita spesso negli intenti divulgativi di autori e ricercatori, del frequente disaccordo, quando pure ci sono discussioni in corso, fra gli studiosi su come trascrivere dialetti e parlate locali. E anche di altre questioni linguistiche che qui non è il caso di ricordare.

Quando ci è parso opportuno o necessario sono stati effettuati rimandi a pubblicazioni e siti che segnaliamo come fonti nell'elenco in calce, ma si tratta per lo più di casi limitati e specifici, quando le notizie ci sono sembrate singolari o insolite. Non abbiamo indicato alcuna fonte in assenza di una singolarità nella segnalazione o citazione, ma molti dei siti e delle pubblicazioni utilizzate per la redazione di questi elenchi regionali sono riportati nella home page del sito, alla voce "documentazione consultata". Molte notizie sono infatti reperibili - pur con mutazioni e al di là del frequente copia e incolla - in diverse fonti letterarie o in Rete, con esiti incerti anche riguardo a eventuali copyright o alla loro originalità. Anche molti studi di pregevole valore scientifico, peraltro in aumento negli ultimi tempi, riferiscono spesso di notizie che inevitabilmente vengono riportate per altre strade anche negli innumerevoli siti dedicati "al territorio", attivati da Comuni, Pro Loco, associazioni varie, enti, parchi, ecc. anche con lo scopo di far apprezzare le tradizioni enogastronomiche locali.

Non esiste a priori alcun motivo perché possiamo considerare le informazioni fornite da questi siti meno attendibili di quelle fornite ai ricercatori impegnati sul campo da chi conserva memoria e tradizioni, anche se sappiamo che non poche volte le informazioni dei siti locali possono essere enfatiche, celebrative e perfino inverosimili. Non abbiamo purtroppo il tempo di avviare e concludere mille indagini, pure interessanti nei contenuti. **Soprattutto non abbiamo segnalato quelle fonti costituite da provvedimenti di natura dichiarativa o ricognitiva (elenchi, albi, ecc.) di enti e istituzioni pubbliche**, giacché la formazione degli elenchi è spesso tutt'altro che originale e in ogni caso, oltre ad essere le informazioni di dominio pubblico, esse sono utilizzate e ampiamente diffuse da molti altri soggetti, a cominciare dai siti specializzati in prodotti tipici e dagli operatori del settore. Gli interessati possono risalire del resto immediatamente a fonti ufficiali evidenziando stringhe di testo e avviando la ricerca,

Dovrebbe essere superfluo, ma lo aggiungiamo lo stesso qui in fondo, avvisare del fatto che molte specie e molte preparazioni che sono segnalate come tipiche o tradizionali solo di una o di alcune regioni devono questo fatto a esigenze di razionalizzazione, "ingabbiate" quindi dalla suddivisione regionale, che ovviamente riguarda confini amministrativi e non può rendere al meglio ambiti che sono soprattutto culturali. È ciò che del resto accade per molte guide. Nella scelta delle indicazioni territoriali abbiamo seguito in genere i suggerimenti già presenti in letteratura o in Rete o nei provvedimenti ufficiali di riconoscimento. Non per questo tuttavia è possibile escludere altrettanto rilievo in aree o in comunità vicine, ancorché in regioni diverse, anzi. Avevamo anche pensato inizialmente di inserire delle tabelle per macro-aree territoriali, comprendenti più regioni, ma le tradizionali suddivisioni (Nord-Ovest, Sud, Centro, ecc.) che possono servire ad esempio all'Istat per altri indicatori, ci ponevano gli stessi problemi. Abbiamo così inserito in coda alle regioni un brevissimo elenco di specie "sovraregionali", alcune delle quali già segnalate nelle tabelle, per evidenziare un uso tipico o tradizionale più ampio di quello indicato.

 **Abruzzo**

Liquore allo zafferano	Liquore di colore giallo intenso, è una specialità prettamente abruzzese legata alla tradizionale coltivazione dello zafferano. Di gradazione alcolica intorno ai 37°, è arricchito di anice e di erbe aromatiche locali.
Liquore <i>Centerba</i>	Liquore ad alta gradazione prodotto in diverse aree dell'Abruzzo, ottenuto senza aggiunta di zuccheri o aromi. Il liquore <i>Centerba</i> considerato il più tradizionale è quello dell'area intorno a Tocco da Casauria (PE), di colore verde smeraldo e con intenso profumo erbaceo in cui prevale quello delle mente usate.
Marmellata di nespole	Tradizionale marmellata tardo autunnale, prodotta con i frutti dei nespole (<i>Mespilus germanica</i>) privati dei semi legnosi e della pelle e conservata in vasi di vetro.
Marmellata di sorbe	Tradizionale marmellata autunnale, prodotta con le sorbe (<i>Sorbus domestica</i>) ben ammezzite, zucchero e succo di limone.
<i>Pizz' e' ffojie</i>	La preparazione, una delle più tipiche fra quelle contadine che utilizzavano ciò che poteva essere disponibile, è diffusa in tutta la regione, ma in particolare in area frentano-sangrina, in provincia di Chieti. È costituita da una pizza di granoturco (<i>randinije</i> , ossia grano d'India) accompagnata, oltre che da altri ingredienti disponibili, da foglie di cicoria selvatica (<i>cascigni</i> o <i>cacigni</i>).
Ratafia (o rattafia)	Liquore dell'antica tradizione contadina, di colore rosso e a bassa gradazione (non oltre i 22°), prodotto in aree diverse della regione con amarene mature (<i>Prunus cerasus</i>), vino Montepulciano, aromi e talvolta anche con modeste quantità di alcool.
Salsa di asparagi	Una tradizionale salsa di asparagi selvatici (<i>Asparagus</i> sp. pl.) condisce <i>le sagne larghe</i> , piatto tipico della Val di Sangro e dell'Aventino, in provincia di Chieti

 **Alto Adige**

Enzianschnaps (Liquore alla Genziana)	Bevanda alcolica ottenuta dall'infuso di radici di genziana (<i>Gentiana</i> sp. pl.).-
Fichtenhonig (Sciroppo di abete)	Produzione tipica della regione. Sciroppo di consistenza mielosa e di colore marrone, prodotto con gemme di abete e fette di limone bollite insieme per una decina di minuti prima della filtrazione e dell'aggiunta di zucchero. Poi si procede a una lunga cottura, per almeno sei ore.
Himbeersaft (Sciroppo di lamponi)	Produzione tipica della regione. Sciroppo di lamponi ottenuto dalla macerazione dei frutti in vino rosso e aceto di vino prima dell'aggiunto di zucchero e della cottura.
Holermulla (Gelatina di sambuco)	Produzione tipica della regione. Gelatina densa, ottenuta dalla cottura di succo di bacche di sambuco (<i>Sambucus nigra</i>) e zucchero.
Holersirup (Sciroppo di sambuco)	Produzione tipica della regione. Sciroppo ottenuto dai fiori di sambuco (<i>Sambucus nigra</i>) messi a macerare per diversi giorni con l'aggiunta di limoni prima della cottura e dell'aggiunta dello zucchero.
Kranewitter (Liquore al Ginepro)	Bevanda alcolica a base di ginepro ottenuta per distillazione.
Krenschwizel (Bistecche al rafano)	Bistecche cucinate con l'aggiunta di vino marsala, uva sultanina, burro, farina, ecc., e che vengono accompagnate da una particolare salsa di rafano (<i>Armoracia rusticana</i>). [1]
Latschenschnaps (Liquore al mugo)	Liquore a base di grappa di vinacce, aromatizzato tramite i germogli di pino mugo (<i>Pinus mugo</i>) immersi nella grappa stessa per parecchie settimane prima della filtrazione.
Lombo di daino al ribes	La carne è servita in tavola con una salsa ottenuta dal fondo di cottura cui sono stati aggiunti frutti freschi di ribes e grappa al ribes. [1]

Löwenzahnhonig (Scioppo di tarassaco)	Produzione tipica della regione. Scioppo di consistenza mielosa e di colore marrone, prodotto con fiori di tarassaco (<i>Taraxacum officinale</i>) e fette di limone bollite insieme prima della filtrazione e dell'aggiunta dello zucchero. Poi si procede a una lunga cottura.
Mohnmingilan (Frittelle al papavero)	Palline fritte a base di patate, uova e semi di papavero. Le palline, prima di essere fritte in olio bollente e cosparse con zucchero a velo, vengono intinte in una pasta fluida ottenuta con farina, latte, uova, sale, zucchero e rhum.
Mohnsamen (Semi di papavero)	I semi di papavero entrano in molte preparazioni, a cominciare dai noti pani aromatici.
Nusseler (Nocino)	Liquore ottenuto tramite infusione in alcol o grappa di noci verdi e spezie per un periodo variabile, fino al rilascio degli aromi.
Pane aromatizzato	È consolidata tradizione in Alto Adige produrre pane di ogni forma e dimensione variamente aromatizzato, e spesso sono i semi di papavero, cumino, trifoglio, ecc. a caratterizzare profumo e aroma del pane.
Ribissaft (Scioppo di ribes)	Produzione tipica della regione. Denso scioppo di ribes, dal colore rosso vivo.
Zelten	Molte sono le varianti dello <i>zelten</i> , dolce tipico da forno molto conosciuto anche fuori regione, caratterizzato dal ripieno, che oltre alla frutta secca utilizzata nell'impasto conta a volte anche sull'apporto dei frutti di bosco.



Basilicata

<i>Cialledda du Men'ch</i> (Zuppa del monaco)	Tipica zuppa di alcune aree della regione, il cui brodo è arricchito di cicorie (<i>Cichorium intybus</i>). [1]
Carline sott'olio	Tipica conserva regionale in olio e aromi, in particolare dell'area del Pollino, che utilizza i ricettacoli dei capolini delle carline, dal vago sapore di carciofo. Diversamente che nelle regioni alpine in luogo dei ricettacoli della <i>Carlina acaulis</i> si utilizzano quelli di altre specie (es.: <i>Carlina corymbosa</i>). [7]
<i>Frazzul</i>	I <i>frazzul</i> sono un piatto tipico del paese di Aliano, utilizzato anche per festeggiare il carnevale. Si tratta di una pasta fresca fatta in casa e condita, fra l'altro, con rafano grattugiato, aroma tipico dei piatti invernali di molte località lucane. In molti paesi lucani si consumano nel periodo di carnevale frittate e altre preparazioni a base di rafano.
Insalata di lampascioni	I <i>lampascioni</i> (<i>Leopoldia comosa</i>) si usano in molti luoghi come contorno, lessati e poi conditi con olio, sale, pepe, aceto e prezzemolo.
Lampascioni in agrodolce	Prodotto tipico di diverse aree di Puglia, Basilicata e alta Calabria. Si tratta della tradizionale conserva in agrodolce dei noti bulbi della liliacea qui chiamata <i>lampascione</i> (<i>Leopoldia comosa</i>).
Lampascioni sott'olio	Prodotto tipico di diverse aree di Puglia, Basilicata e alta Calabria. Si tratta della tradizionale conserva in olio e aromi dei bulbi (<i>Leopoldia comosa</i>) prima cotti in aceto o in vino e aceto.
Minestra alla murese	Tipica minestra della zona di Muro Lucano, a base di finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>), cicoria (<i>Cichorium intybus</i>) e/o bietola selvatica (<i>Beta vulgaris ss. pl.</i>).
Minestra <i>spersa</i>	Tipica minestra di alcune aree della regione a base di scarola e di erbe selvatiche, cui vengono aggiunte cotiche di maiale o altri pezzi di carne.
Rafano	Le radici del rafano (<i>A Armoracia rusticana</i>), considerato da sempre il "tartufo dei poveri", sono usate tradizionalmente in diverse aree della Basilicata. Sono utilizzate fra gennaio e marzo, dopo essere state tagliate a pezzi e conservate in olio extra-vergine di oliva in contenitori di vetro. Le radici, così conservate ma ancora fresche, vengono utilizzate grattugiate come condimento sulla pasta e in altre preparazioni come pastelle, sughi e frittate.
Strascinati con la menta	Gli strascinati sono una tradizionale pasta fatta in casa tipica di Tito (PZ), insaporita in questo caso con un condimento a base di sugna, aglio, lardo pestato e soprattutto menta (<i>Mentha sp. pl.</i>). [1]

Amaro alle erbe	Liquore tradizionale della provincia di Vibo Valentia, ottenuto dall'infusione di erbe selvatiche. [7]
Asparagi selvatici	Gli asparagi selvatici - intesi come giovani turioni della specie <i>Asparagus acutifolius</i> - sono utilizzati in tutta la regione per preparazioni tipiche.
Carciofini selvatici sottolio	Tipica conserva in olio e aromi di alcune aree, in particolare del territorio di Altomonte (CS), che utilizza i ricettacoli e le parti tenere del carciofo selvatico (<i>Cynara cardunculus</i>)
Castagne nel mosto cotto	Preparazione tradizionale dell'area della Sila. Le castagne sono bollite in acqua e zucchero e poi conservate in vasetti nel mosto cotto. [7]
Cicoria selvatica calabrese	Tipica conserva primaverile calabrese, a base di cicorie (<i>Cichorium intybus</i>) appena sbollentate in acqua e aceto e poi conservate in olio con aromi.
Coroncine di fichi secchi al mirto	In diverse aree della Calabria si preparano coroncine di fichi secchi aromatizzati al mirto.
Crema di cicoria selvatica	La cicoria cotta (<i>Cichorium intybus</i>) viene trasformata in una sorta di crema insaporita con olio d'oliva, aceto e peperoncino.
Fichi ripieni	In diverse aree della Calabria si preparano fichi secchi ripieni di mandorle, noci e canditi di cedro.
Fichi ripieni al cioccolato	In diverse aree della Calabria si preparano fichi secchi ripieni di mandorle, noci o canditi di cedro e poi ricoperti di cioccolato.
Finocchietto selvatico di Calabria	Le diverse parti della nota pianta aromatica (<i>Foeniculum vulgare</i>) sono ampiamente usate in tutta la regione per svariate e tipiche preparazioni.
<i>Lagane e finuocchio 'i timpa</i> (Tagliatelle con il finocchio selvatico)	Tradizionali tagliatelle fatte in casa condite con una salsa a base di scalogno, pancetta e soprattutto finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>). [1]
<i>Lampascioni</i> sott'olio	Prodotto tipico di diverse aree di Puglia, Basilicata e alta Calabria. Si tratta della tradizionale conserva in olio e aromi dei bulbi di <i>lampascione</i> (<i>Leopoldia comosa</i>) prima cotti in aceto o in vino e aceto.
<i>Ndugghia</i> di Castrovillari	Usanza della zona di Castrovillari. Con il brodo di cottura della "ndugghia", il tipico insaccato calabrese preparato con varie parti del maiale, viene completata la lessatura dei fagioli e delle verdure selvatiche che si servono come contorno insieme alla "ndugghia". Fra le verdure selvatiche utilizzate si segnalano cicorie e cardi oltre a semi di finocchi.
Origano selvatico della Calabria	Anche questa pianta aromatica (<i>Origanum heracleoticum</i>) è ampiamente usata (e commercializzata) in tutta la regione per svariate e tipiche preparazioni
<i>Paddruni 'i ficu</i> (Pallone di fichi)	Uno dei più tradizionali prodotti tipici del Cosentino, usato un tempo anche come forma di retribuzione per lavori di fatica. Viene prodotto con fichi dottati, i più pregiati, appassiti e cotti al forno, da cui si ricavano, una volta raffreddati, delle palle formate da una ventina di fichi legate con la rafia. Si offrono come dessert accompagnati da marsala o vini da meditazione.
Pane di castagne	Il pane di castagne, preparato con farina di castagne e di frumento è tradizionale in alcune aree regionali.
<i>Risu, finuocchju e casarica</i> (Riso, finocchio selvatico e ricotta)	Tipica preparazione, tradizionale in alcune aree, basata su riso cotto nell'acqua di lessatura dei finocchi selvatici (<i>Foeniculum vulgare</i>) e poi condito con ricotta e gli stessi finocchi lessati. [1]
Sanguinaccio di capra	Sanguinaccio tipico di San Nicola da Crissa (VV), in cui il sangue di capra viene arricchito non solo di aromi ma anche di verdure selvatiche. [1]
<i>Sarmurigghiu</i>	Condimento tradizionale buono per vari usi, a base di olio, abbondante origano (<i>Origanum heracleoticum</i>), limone e sale.
<i>Suppa 'i sparaci</i> (Zuppa di asparagi)	Zuppa tradizionale in alcune aree, a base di asparagi (<i>Asparagus acutifolius</i>) e brodo, insaporita anche con uova, pane e pecorino.
<i>Suppa 'i vurrājina</i> (Zuppa di borraggine)	Zuppa tradizionale in alcune aree, a base di borraggine (<i>Borago officinalis</i>), insaporita con scalogno e patate e servita con pane abbrustolito.

Vruscula sott'olio (Germogli di pungitopo sott'olio) Tipica conserva primaverile calabrese a base di germogli di pungitopo (*Ruscus aculeatus*), conservati in olio dopo sbollentatura in acqua salata e aceto.



Campania

Amarene appassite dei colli di S. Pietro	Amarene private del nocciolo ed esposte al sole in recipienti contenenti zucchero. Vengono rigirate fino a quando non sono appassite. Tipiche dei colli di S. Pietro, alture della Penisola Sorrentina, si conservano in barattoli e vengono usate in pasticceria. Con lo sciroppo ottenuto si preparano fresche bevande estive.
Anguille con cicoria di campo	Preparazione tipica del territorio di Capua (CE). La cicoria (<i>Cichorium intybus</i>) come ingrediente fondamentale per un sugo a base di pomodoro in cui far cuocere l'anguilla a pezzi. [1]
Castagne del prete	Destinate ai mesi invernali e utilizzate soprattutto durante le festività natalizie. Tipiche dell'Avellinese, vengono preparate attraverso una essiccazione a fuoco lento per un paio di settimane, successiva tostatura in forno, reidratazione con acqua o acqua e vino e asciugatura finale. Sgusciate si presentano di colore marrone, simile al caramello.
Cotognata	Marmellata a base di mele cotogne (<i>Cydonia oblonga</i>), tipica del Beneventano.
Finocchietto	Liquore digestivo caratteristico di alcune aree del Salernitano, di colore giallastro e con gradazione alcolica intorno ai 30°, ottenuto dalla macerazione in alcool di semi di finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>).
Liquore di amarene	Liquore con gradazione alcolica intorno ai 30° caratteristico di diverse aree, ottenuto dalla macerazione di foglie o noccioli di amarena in solo alcol oppure in vino ed alcol, a seconda delle zone.
Liquore di castagne di Montella	Liquore a base di castagne caratteristico dell'area castanicola di Montella, Bagnoli e Cassano Irpino (AV).
Liquore di gelsi rossi	Liquore di colore rosso rubino con gradazione alcolica intorno ai 30°, fra i più tradizionali dell'Avellinese, ottenuto tramite infusione di gelsi rossi (<i>Morus nigra</i>) in alcol per un paio di settimane.
Liquore di mirtilli	Liquore di colore scuro, violaceo, con gradazione alcolica intorno ai 30°, tipico dell'Amalfitano, ottenuto dalle bacche dei mirtilli che crescono nei boschi della costiera.
Liquore <i>nanassino</i>	Liquore di colore giallo, più o meno scuro a seconda dei frutti usati. Fra i più tradizionali fra quelli preparati in casa lungo le coste amalfitane e cilentane, è ottenuto tramite infusione di bucce di fichidindia in alcol.
Liquore <i>nocillo</i>	Liquore di antica tradizione nelle aree interne del Sannio e dell'Irpinia, di colore scuro e di gradazione alcolica elevata, anche oltre i 40°. Ha sapore amaro e spiccate proprietà digestive. Ottenuto da infusione in alcol, esposta al sole per un mese o più, delle noci verdi raccolte e tagliate per tradizione la vigilia del giorno di San Giovanni, il 23 giugno.
Minestra maritata	In tutta la Campania è tipica una minestra "maritata", tradizionale e sostanziosa zuppa in cui in cui carne e verdure "si maritano", a volte preparata per ricorrenze particolari. Variamente interpretata a seconda delle località, è ricca di carni e verdure a foglia, anche selvatiche.
Mozzarella nella mortella	Mozzarella tradizionale del Basso Cilento: più pezzi vengono alternati a rametti di mirto e poi legati insieme con legacci vegetali. [7]
Pancotto dei foresi	Piatto tipico della transumanza, territorio di Bagnoli Irpino, nell'Alta Valle del Calore in provincia di Avellino. I <i>furisi</i> sono gli allevatori transumanti, che stanno sempre fuori all'aria aperta e che si preparano nel <i>callarulo</i> , il pentolone che portano con loro, una zuppa con quello che hanno e che trovano. Il pane raffermo viene cotto insieme a patate, cime di rape, qualche ortaggio ed erbe selvatiche come cicoria (<i>Cichorium intybus</i>) e germogli di vitalba (<i>Clematis vitalba</i>). Sulla zuppa scolata viene versato a più riprese un soffritto fatto di olio abbondante, aglio e peperoncini piccanti.
Pane di castagne	Il pane di castagne, preparato con farina di castagne e di frumento, è tipico di alcune aree regionali.

Pizza d'erbe	Tipiche preparazioni da forno primaverili, tradizionali e frequenti soprattutto in Irpinia, con molte varianti locali ma con protagoniste erbe coltivate e selvatiche. [7]
<i>Purchiacchia</i>	Pianta erbacea spontanea, spesso infestante degli orti in tutta la Penisola. La portulaca (<i>Portulaca oleracea</i>), qui chiamata <i>purchiacchia</i> , oltre che ad essere consumata frequentemente cruda in insalata, è anche oggetto in alcune aree di conserve sottaceto.
<i>Trilli con le noci</i> (Cavatelli con le noci)	Cavatelli freschi preparati in casa, tipici di Vallesaccarda (AV), con condimento a base di noci. [1]



Emilia-Romagna

Crema di rosa canina	Tradizionale conserva tardo autunnale, indicata come tipica del territorio di S. Maria di Pietrafitta (Forlì-Cesena), prodotta con i cinorodi della rosa canina raccolti dopo le prime gelate. Prodotta come le tradizionali marmellate, dopo una laboriosa preparazione si conserva a lungo in luogo fresco.
Crescione	Preparazione tipica in cui la tradizionale piadina romagnola viene ripiegata, farcita e chiusa prima della cottura. Il nome deriverebbe giusto dal crescione, una delle erbe selvatiche con le quali si prepara, ove possibile, la farcia.
Laurino	Liquore di media gradazione appartenente alla tradizione familiare di alcune zone della regione, a base di alcol, zucchero e frutti di lauro (<i>Prunus laurocerasus</i>), usati con sapienza e prudenza in modo da non risultare tossici. Tipico del Modenese e del Bolognese, è ancora prodotto da piccole aziende.
Liquore di erba Luisa	Liquore casalingo, tradizionale in alcune zone della regione, a base di alcol, zucchero e foglie di erba Luisa (<i>Lippia citriodora</i>) in infusione.
Nocino	Liquore di antica tradizione in Emilia-Romagna, prodotto in diverse aree della regione e tipico soprattutto del Riminese e del Modenese. Di gradazione alcolica elevata, anche oltre i 40°, e di colore scuro, acquista dopo un lungo invecchiamento al buio un sapore amaro e spiccate proprietà digestive. È ottenuto da infusione in alcol, esposta al sole per un mese o più, delle noci verdi raccolte per tradizione nella notte di San Giovanni, il 24 giugno, con l'aggiunta di cannella e chiodi di garofano. A Spilamberto (MO), il cui patrono è proprio San Giovanni, ha sede l'Ordine del Nocino Modenese, che custodisce la ricetta originaria e vigila sulla qualità.
Salse al rafano	Nel Ferrarese e nel Modenese in particolare, ma anche in altre aree della regione, le radici del rafano (<i>Armoracia rusticana</i>) vengono ben pulite, grattugiate e mescolate a pane grattugiato e olio e aromatizzate con aceto bianco o balsamico. Si possono tenere in barattoli in frigorifero anche per mesi, conservando le loro caratteristiche di ottimo condimento. In alcune zone viene aggiunto alla preparazione anche del formaggio grattugiato.
<i>Savor</i>	Tradizionale succo sciropposo utilizzato variamente in cucina, tipico di diverse aree di Emilia Romagna, Veneto e Friuli. A volte il succo ottenuto si fa solidificare e si taglia in forme diverse, come per certe cotognate, conservandosi a lungo. Si prepara lasciando bollire nel mosto d'uva, fino a completa evaporazione dell'acqua, diverse varietà di frutta, secondo i gusti e le tradizioni locali. Frequenti le versioni che uniscono al mosto pere, mele cotogne, fichi e zucca. A volte si uniscono anche scorze d'arancio, ma in Emilia si tende a semplificare, senza zucca o fichi. Nel Modenese il <i>savor</i> entra come ingrediente in crostate e tortelli di castagne casalinghi.
<i>Sburton</i>	Liquore a base di mele cotogne prodotto nel Parmense e in particolare nella Bassa, nei dintorni di Roccabianca.
Sorbolino	Liquore di antica tradizione, tipico delle località di Sorbolo e Coenzo, nel Parmense. Il liquore, ricavato dalle sorbe mature (<i>Sorbus domestica</i>) per infusione in alcol, pare documentato fin dal XVII° secolo, quando alla corte dei Gonzaga veniva servito agli ospiti di riguardo un liquore ricavato appunto dalle sorbe. Del liquore l'elenco dei prodotti tradizionali regionali segnala due varianti: il "Sorbolino", tipico del capoluogo Sorbolo (il cui nome non sembra casuale) e il "Liquore nobile di sorbe" di Coenzo, sua frazione.



Friuli-Venezia Giulia

<i>Calcüne</i>	Tradizionali ravioli della Val Resia (UD), con ripieno a base di erbe selvatiche, serviti per lo più con il condimento di burro fuso.
Carline sott'olio	Tipica conserva regionale delle aree submontane che utilizza i ricettacoli dei capolini delle carline (<i>Carlina acaulis</i>), dal vago sapore di carciofo. I cuori teneri dei ricettacoli, sbollentati in acqua e aceto, vengono invasettati e conservati in olio e aromi (aglio, foglie di alloro o chiodi di garofano).
<i>Cjalzòns</i>	Tradizionali ravioli della Carnia, con ripieno (<i>pistùm</i>) a base di erbe selvatiche e ricotta, dal sapore dolciastro anche per via dell'uva sultanina che si aggiunge all'impasto tritato.
Finocchiella di monte	La finocchiella di monte (<i>Mirrhys odorata</i>) è un'aromatica spontanea della famiglia delle Umbelliferae molto usata nella regione, specie per aromatizzare ripieni e profumare piatti freddi. [7]
Fiori di sambuco	I fiori primaverili color avorio del sambuco (<i>Sambucus nigra</i>), sono usati per il loro profumo in maniera versatile: per preparare arrosti o risotti, dolci o bevande. Naturalmente, come altrove, vengono utilizzati anche i neri frutti.
Frittata con le erbe	Diverse le versioni a seconda delle località. La più tradizionale frittata friulana prevederebbe però l'uso contemporaneo delle erbe più importanti del luogo, fra le quali lo <i>sclopit</i> (<i>Silene vulgaris</i>), gli <i>sparcs di ruscli</i> ossia i turioni di pungitopo (<i>Ruscus aculeatus</i>), <i>tale</i> (<i>Taraxacum officinale</i>), gli <i>urticions</i> ossia germogli di luppolo (<i>Humulus lupulus</i>), cime di ortica (<i>Urtica dioica</i>) e farinaccio (<i>Chenopodium album</i>).
Grappe alle erbe e ai piccoli frutti	Liquori a base di grappa di vinacce, aromatizzati con l'infusione di una o più erbe officinali o piccoli frutti, lasciati a macerare per una durata diversa a seconda della specie.
<i>Kusic</i>	Preparazione tipica della Val Resia (Udine), consistente in fette di pane inzuppate nelle uova e fritte nell'olio e poi aromatizzate con zucchero e semi di finocchio.
<i>Litùm in padèle</i> (Erbe di campo al burro)	Contorno tipico di diverse aree della regione. Fra le erbe lessate e insaporite in padella con aglio e burro o lardo ne sono segnalate alcune fra le più note (<i>Papaver rhoeas</i> , <i>Taraxacum officinale</i> , <i>Leontodon ssp.</i> , <i>Silene vulgaris</i> , ecc.) e altre meno comuni.
Marmellata di olivello spinoso	Tradizionale marmellata autunnale della Carnia, prodotta con i frutti dell'olivello spinoso (<i>Hippophae rhamnoides</i>) e l'aggiunta di mele. Dai frutti dell'olivello spinoso si preparano tradizionalmente anche succhi e sciroppi.
<i>Pistic</i>	Tipica zuppa vegetale della regione a base di erbe spontanee, nella quale si conta su un numero assai alto di specie spontanee (più di cinquanta, ovviamente non necessariamente tutte insieme), indicativa dell'intenso uso delle erbe selvatiche nella cucina locale.
<i>Radic di mont</i>	Tipica conserva regionale delle aree submontane e montane, in particolare della Carnia. I germogli amarognoli del radicchio di monte (<i>Cicerbita alpina</i>), accuratamente puliti e lavati, vengono scottati in olio, aceto e vino bianco, con aromi, sale e zucchero, e poi invasettati a caldo con il loro liquido di cottura.
Risotto con gli <i>sclopit</i>	Tradizionali risotto all'onda tipico di diverse aree della regione, a base di <i>sclopit</i> , gli stridoli (<i>Silene vulgaris</i>).
<i>Savor</i>	Tradizionale succo sciropposo utilizzato variamente in cucina, tipico di diverse aree di Emilia Romagna, Veneto e Friuli. A volte il succo ottenuto si fa solidificare e si taglia in forme diverse, come per certe cotognate, conservandosi a lungo. Si prepara lasciando bollire nel mosto d'uva, fino a completa evaporazione dell'acqua, diverse varietà di frutta, secondo i gusti e le tradizioni locali. Frequenti le versioni che uniscono al mosto pere, mele cotogne, fichi e zucca. Avolte si uniscono anche scorze d'arancio.
Sciroppo di fiori di sambuco	Tradizionale sciroppo a base di fiori di sambuco, tipico di diverse aree della regione.
Sciroppo di Lamponi	Tradizionale sciroppo a base di lamponi, tipico di diverse aree della regione, destinato all'uso alimentare durante l'inverno.
Sciroppo di mirtilli	Tradizionale sciroppo a base di mirtilli, tipico di diverse aree della regione, destinato all'uso alimentare durante l'inverno.

Sciropo di piccoli frutti	Tradizionale sciropo a base di piccoli frutti macerati e cotti insieme con lo zucchero, tipico di diverse aree della regione, destinato all'uso alimentare durante l'inverno.
Sciropo di ribes	Tradizionale sciropo a base di ribes, tipico di diverse aree della regione, destinato all'uso alimentare durante l'inverno.
Sciropo di sambuco	Tradizionale sciropo a base di <i>pomulis di savut</i> , sambuco, tipico di diverse aree della regione, destinato all'uso alimentare durante l'inverno.
<i>Sirop di pomulis di glerie</i> (Sciropo di olivello spinoso)	Tradizionale sciropo della Carnia di colore giallastro con cui poi ottenere salutari bevande, prodotto con i frutti dell'olivello spinoso (<i>Hippophae rhamnoides</i>) macerati e poi bolliti con lo zucchero.
<i>Sirop di tale</i> (Sciropo di tarassaco)	Tradizionale sciropo a base di fiori di tarassaco e succo di limone, tipico della Carnia, destinato all'uso alimentare durante l'inverno.
Spumante di sambuco	Si tratta di una bevanda frizzante tipica, ottenuta dalla fermentazione dei fiori di sambuco in acqua con l'aggiunta di limone. [7]



Acquacotta con le erbarelle	Acquacotta alla maniera di diverse località del Viterbese, con base di pomodori ed erbe selvatiche, fra le quali predomina il finocchio (<i>Foeniculum vulgare</i>), e altri ingredienti.
Acquacotta della Tolfa	Acquacotta in uso nella zona dei Monti della Tolfa, con base di erbe selvatiche, caratterizzata dalla consistente presenza dei teneri germogli del tamaro, qui chiamati <i>abbojeli</i> (<i>Tamus communis</i>).
Acquacotta maremmana	Acquacotta in uso in altre località del Viterbese maremmano, con base di erbe selvatiche, fra cui predomina la cicoria (<i>Cichorium intybus</i>) e l'aroma della nepitella o mentuccia (<i>Calamintha nepeta</i>).
Asparagi selvatici	I giovani turioni di alcune specie del genere <i>Asparagus</i> sono molto usati per la preparazione di tradizionali piatti primaverili.
Bagnone	Zuppa tipica di Vallerano, preparata con diversi ingredienti, fra i quali baccalà, pane e pomodori secchi. Aromatizzata con mazzetti di finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>), anch'esso secco. [1]
Carciofi alla romana	Carciofi stufati in tegame, aromatizzati tradizionalmente con la nepitella, qui chiamata comunemente <i>mentuccia</i> (<i>Calamintha nepeta</i>), ingrediente essenziale per molte preparazioni regionali.
Castagnaccio	Tradizionale preparazione da forno a legna in diverse località del Reatino, a base di farina di castagne. Preparata come una focaccia cosparsa di foglie di rosmarino, viene aggiunto all'impasto olio, uvetta, gherigli di noce e altra frutta secca.
Coniglio a porchetta	Tipica preparazione del Viterbese in cui il coniglio in tegame oltre a essere insaporito con pancetta viene accompagnato da finocchietto fresco e aromatizzato con i fiori secchi di finocchio, tipico aroma della Tuscia laziale. [1]
Fichi sciropati con nocciole	In diverse aree della provincia di Roma (segnalati in particolare Trevignano Romano, Anguillara Sabazia e Bracciano) permane la tradizione domestica di preparare fichi secchi ripieni di nocciole da utilizzare in occasione delle feste. I fichi ripieni vengono acconciati in un liquido fatto di liquore, zucchero e succo di limone e conservati in vasi di vetro chiusi e sterilizzati. [3]
Fichi secchi di Sonnino	Nel territorio di Sonnino (LT) è tradizione essiccare al sole e poi passare in forno i fichi estivi, interi o spaccati in due parti, che vengono conservati per l'inverno infilzati in una lista di canna. [3]
Fiori di finocchio selvatico	Tipico aroma della Tuscia laziale, anche commercializzato, che si ricava dalle ombrelle in fiore del finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>).
Gnocchi di castagne	Tradizionali gnocchi preparati nel Reatino (Antrodoco, Petrella Salto, Fiamignano) con farina di castagne e variamente conditi. [3]

Liquore di Genziana	Liquore ottenuto dall'infuso di radici essiccate di genziana (<i>Gentiana ssp.</i>) in alcool e vino bianco, tipico dei monti reatini e in particolare di Contigliano. Il liquore - intorno ai 30°, di colore giallo paglierino e piuttosto amaro al gusto nonostante l'aggiunta di aromi come garofano, cannella, ginepro, ecc. - viene apprezzato soprattutto per le sue proprietà digestive.
Liquore fragolino	Liquore segnalato come tipico di Antrodoto (RI), ottenuto tramite infusione in alcol di fragoline di bosco fino al rilascio degli aromi. [3]
Liquore nocino	Liquore segnalato come tipico di Antrodoto (RI), ottenuto tramite infusione in alcol delle noci immature fino al rilascio degli aromi. [3]
Marmellata di nespole	Tradizionale marmellata tardo autunnale prodotta con i frutti dei nespoli (<i>Mespilus germanica</i>) privati dei semi legnosi e della pelle.
Marmellata di sorbe	Tradizionale marmellata autunnale, tornata in qualche modo in auge in alcune zone, prodotta con le sorbe (<i>Sorbus domestica</i>) ben ammezzite, zucchero e succo di limone.
Misticanza	Tipica insalata primaverile romana e laziale in genere, a base di numerose erbe selvatiche.
Mosciarelle di Capranica Prenestina	Castagne secche private della buccia, consumate bollite in acqua o latte cui vengono aggiunti aromi e spezie. Tipiche di alcune aree della provincia romana (oltre a Capranica Prenestina anche Genazzano e San Vito Romano), vengono utilizzate e soprattutto per la preparazione di minestre e pietanze particolari. [3]
Mostarde ponzesi	Una preparazione dolce dell'isola di Ponza (LT), non dissimile a quella di altre località del Centro-sud, e non solo. Dalla bollitura di mosto d'uva e polpa di fichidindia o solo da quest'ultima, con l'aggiunta o meno di semola di grano duro e semi di finocchio, si ricava una purea (senza i semi dei frutti) che viene versata in teglie e messa ad asciugare. Il giorno dopo si taglia la "mostarda" a quadrati o a rombi e si mette ad asciugare al sole fino a quando i vari pezzi non saranno diventati asciutti ed gommosi.
Salsiccia al coriandolo	Salume di carne e grasso suini, a grana grossa e di forma cilindrica o a ferro di cavallo, prodotto in diverse aree della provincia di Latina nelle versioni fresca, secca e conservata in olio o sugna. Sapore e aroma hanno l'impronta del coriandolo, la spezie che si usa per insaporire. In alcune zone è conosciuta come Salsiccia al coriandolo di Monte San Biagio. [3]
Sambuca romana	Liquore di consistente gradazione alcolica (40 - 43°), da circa un secolo tipico dell'area romana e viterbese, usato di solito come digestivo o come ingrediente per dolci. A base di anice stellato, è aromatizzato anche con altri aromi, fra i quali, importanti, i fiori di sambuco (<i>Sambucus nigra</i>).
Tagliatelle di castagne	Tradizionale pasta fresca all'uovo preparata in diverse località del Reatino con farina di castagne, dal sapore ovviamente vagamente dolciastro, cotta e servita variamente condita, ma soprattutto con burro fuso, formaggio e salvia.
Zuppa di fagioli con finocchietto	Minestra di fagioli aromatizzata con il finocchietto selvatico fresco, pianta molto usata in tutto il Viterbese per aromatizzare varie preparazioni.



Liguria

Borragine	Specie erbacea (<i>Borago officinalis</i>) di largo uso tradizionale in Liguria, utilizzata in particolare per ripieni e nel tradizionale <i>preboggion</i> .
Cicerbita	Specie erbacee del genere <i>Sonchus</i> di largo uso tradizionale in Liguria, utilizzata in particolare nel tradizionale <i>preboggion</i> . [7]
Friscieu	Tipico fritto del Genovesato. Si tratta di piccole frittelle di forma più o meno sferica preparate con farina di ceci, lavorata e lievitata, cui vengono uniti radicchio fresco e un misto di erbe lessate, nella forma di <i>preboggion</i> . [1]
Gattafin	Grosso raviolo ripieno di erbe spontanee, cipolla, ricotta, uova e formaggio, tipico di Levanto (La Spezia). Il nome trae origine dalla raccolta di erbe selvatiche da parte dei lavoratori di una vecchia cava di pietra e al giorno d'oggi il piatto è il protagonista di una sagra popolare.
Maggiorana	Aromatica semispontanea, di non facile reperimento in natura ma ampiamente coltivata in tutti gli orti liguri per il suo ampio uso nella cucina tradizionale.

Panella	È una sorta di parente povero del castagnaccio, tipica del Levante Ligure. A base di farina di castagne, era consumata un tempo dai contadini come piatto unico, arricchita solo nelle occasioni speciali con salsiccia frantumata, tanto che in Valle Sturla si utilizzava in sostituzione del pane. Oggi si consuma prevalentemente come dolce.
Pansoti (o Pansotti)	Tipici ravioli liguri (anche se di uso recente) che prendono il nome dalla loro forma triangolare e panciuta, preparati in diverse zone della regione ma soprattutto nel Levante genovese. Il ripieno è a base di <i>preboggion</i> , il tipico misto di erbe selvatiche lessate, in parte sostituibile da spinaci. Sono spesso accompagnati dall'altrettanto tipico sugo di noci.
<i>Preboggion</i>	Tradizionale preparazione delle campagne del Genovesato e del Levante in genere, consistente nella comune cottura di molte specie di erbe selvatiche della tradizione alimentare. La misticanza cotta che si ottiene trova poi vari impieghi nella preparazione di ravioli, torte salate, ecc.. Fra le diverse specie sono sempre presenti e rivestono un ruolo fondamentale: <i>talægua</i> (<i>Reichardia picroides</i>), <i>scixerbua</i> (<i>Sonchus oleraceus</i>), <i>bell'ommo</i> (<i>Urospermum dalechampi</i>), <i>dente de càn</i> (<i>Taraxacum officinalis</i>), <i>borraxe</i> (<i>Borragio officinalis</i>), <i>ortiga</i> (<i>Urtica dioica</i>), <i>pimpinella</i> (<i>Sanguisorba minor</i>), <i>denti de cuniggio</i> (<i>Hyoseris radiata</i>), <i>papàvau</i> (<i>Papaver rhoeas</i>), <i>gê</i> (<i>Beta vulgaris</i>).
Ravioli liguri	Tipici ravioli liguri di antica tradizione, nella classica forma quadrata o rettangolare, preparati in diverse zone della regione. A caratterizzarne il sapore è soprattutto la borragine (<i>Borragio officinalis</i>) e la maggiorana.
Rose da sciroppo	Lo sciroppo di rose sembra legato alle cose di una volta, utilizzato per bevande rinfrescanti d'estate o calde d'inverno, con funzioni terapeutiche per ovviare ai malanni di stagione. Un'associazione di produttori di rose da sciroppo - si usano i petali di quelle specie o varietà adatte all'uso alimentare - cerca di dare da qualche anno nuova vita a questa produzione tradizionale, tipica del Genovesato, della Valle Scrivia e della Valle Sturla.
Salsa di nocciole	Segnalata in particolare a Mezzanego, in Valle Sturla. La salsa di nocciole è anch'essa una salsa cremosa per via della panna e della maggiorana, dal gusto delicato e destinata a condire ravioli in magro e altre pastasciutte. [4]
Salsa di pinoli	Condimento frequente in tutta la cucina ligure, anche se in prevalenza nel Genovesato, essendo i pinoli che ne sono la base una presenza tipica in molte pietanze e preparazioni regionali, a cominciare dal classico pesto. Anch'essa si presenta come una salsa cremosa di gusto delicato per via della presenza della quagliata (<i>prescinseua</i>) e di mollica inzuppata nel latte ed è destinata a condire pansoti e pastasciutte.
<i>Sarsa de noixe</i> (Salsa di noci)	Condimento classico di tutta la cucina ligure, tipico però soprattutto del Genovesato. Si tratta di una salsa cremosa per via della panna o del latte, dal gusto delicato, con variazioni locali ma in cui prevale nettamente il sapore delle noci. È destinata a condire pastasciutte e alcuni fra le più tipiche preparazioni liguri, come pansoti, corzetti o gnocchi di castagne.
Sugo di gherigli	Condimento meno noto del classico sugo di noci ma non meno buono, tipico del paese di Balestrino, nel savonese. Il gusto più saporito e il colore più scuro si ricava dal combinare insieme ai gherigli di noce anche mandorle, aglio, mollica di pane e pomodoro.
Torta pasqualina	Tipica preparazione del Genovesato, largamente nota anche altrove, il cui ripieno si segnala per la presenza di borragine ed erbe di campo.
Violette candite	La preparazione di "violette candite" è tradizionale a Villanova d'Albenga, nel Savonese. I fiori freschi più sani, coperti di sciroppo di zucchero, oltre che consumati così come sono, vengono variamente utilizzati in pasticceria. [7]

Lombardia

Aglio ursino	È segnalato l'uso per Milano e Brianza dell'aglio ursino in insalate e zuppe. [8]
Asparagi di montagna	È segnalato l'uso nelle Vallate alpine lombarde dei ricercati asparagi di montagna, più comunemente detti in barba di capra, i giovani getti dell' <i>Aruncus dioicus</i> , specie protetta in Lombardia ma per la quale esistono deroghe nelle aree di più tradizionale consumo.
Barba di becco	È segnalato l'uso in Lomellina e Oltrepo pavese delle tradizionali radici di barba di becco al burro (<i>Tragopogon pratensis</i>) [8]

Brodo di giuggiole	È una sorta di sciroppo dalla consistenza poco densa, ottenuto dalla lunga bollitura delle giuggiole passite insieme a mele cotogne, uva bianca e scorza di limone. Si fa risalire alla tradizione della cucina dei Gonzaga, a Mantova e a Maderno, sul lago di Garda, dove c'era la residenza estiva dei signori, e sopravvive ancora in quelle zone. Si usava servirlo in bicchierini, come un liquore, per accompagnare torte o biscotti secchi, che venivano anche inzuppati nel brodo di giuggiole.
Capperi	È segnalato come tipico l'uso dei capperi che crescono sui muri di antiche dimore e cascine dell'Oltrepo pavese. [8]
Cotognata	La versione della classica marmellata di mele cotogne che si presenta nel Lodigiano e nel Cremonese è a cubetti ricoperti di zucchero, quindi come dolce tipico. Si consuma a fine pasto o con il tè o in accompagnamento alla <i>raspadura</i> , ossia il grana tenero proposto a tavola in sfoglie sottili. Gli abitanti di Codogno (LO) ne attribuiscono origine e nome al proprio territorio.
Crescione	È segnalato l'uso in diverse aree di pianura del crescione (<i>Nasturtium officinale</i>) in funzione aromatica. [8]
Crocante	In tutta la regione è tipico il croccante, ottenuto dall'impasto di zucchero caramellato e nocciole. Venivano e vengono usati anche noci, semi di pesche e albicocche.
Cugoi	Specie erbacea (<i>Chenopodium bonus-henricus</i>) di largo uso tradizionale nelle aree prealpine della regione, con varie denominazioni locali (<i>paruch</i> nelle Orobie bergamasche).
Erba iva	Specie erbacea (<i>Achillea moschata</i>) di largo uso tradizionale, specie nelle aree dello Stelvio, Bernina e Val Masino, per la preparazione di liquori casalinghi. [7]
Fiori di acacia	Con i fiori di questa specie arborea onnipresente, nota anche come robinia (<i>Robinia pseudoacacia</i>), si preparano deliziose frittelle. [7]
Fragoline di bosco	È segnalato l'uso frequente nell'area del Benaco e del Sebino delle fragoline di bosco.
Frigolada	In alcune aree si usa friggere in olio caldo fino alla doratura una polenta molle di farina gialla e latte aromatizzata con un trito di foglie di erba San Pietro (<i>Balsamita major</i>). [1]
Frittata di <i>loertis</i>	Tipica preparazione della Bassa lombarda e dell'Oltrepo pavese: frittata a base di uova, formaggio e germogli di luppolo (<i>Humulus lupulus</i>), chiamati <i>luertis</i> , <i>loertis</i> , <i>luvertis</i> o <i>lovertis</i> a seconda dei luoghi.
Frittatine	È segnalato l'uso in diverse aree della regione delle frittatine primaverili a base di erbe spontanee, consumate al momento o anche fredde. Fra le spontanee più utilizzate: menta, salvia dei prati, germogli di luppolo, erba di San Pietro, ecc.
Frittelle di fiori di acacia	È segnalato l'uso in diverse aree di pianura di frittelle di fiori di robinia (<i>Robinia pseudoacacia</i>)
Ginepro	È segnalato l'uso in diverse aree dell'Oltrepo pavese delle bacche di ginepro in funzione aromatica. [8]
Lamponi	È segnalato l'uso in diverse aree delle vallate alpine lombarde di lamponi per per preparare aceti e grappe.
<i>Luvertis</i>	È segnalato l'uso tradizionale in diverse aree di Lomellina e Oltrepo pavese dei <i>luvertis</i> , i teneri germogli del luppolo, in frittate e altre ricette.
<i>Mach</i>	Segnalato come preparazione tipica dell'Alto Milanese. Si tratta di una purea di castagne cotte con l'aggiunta poi di latte e riso. Il nome <i>a mach</i> significa con poca o senza spesa, per la semplicità degli ingredienti. [1]
Marmellata di sambuco	Tradizionale marmellata autunnale prodotta in varie zone alpine (Valtellina in Lombardia) con le bacche ben mature del sambuco (<i>Sambucus nigra</i>). Presenta varianti locali per l'aggiunta di qualche altro ingrediente (es.: prugne o semi di finocchio a fine cottura).
Mirride	È segnalato l'uso in diverse aree delle vallate alpine lombarde della mirride (<i>Mirrhys odorata</i>) per profumare e decorare piatti freddi e nella preparazione di torte. [8]
Mirtillo rosso	È segnalato l'uso tradizionale dei mirtilli rossi (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>) nelle Vallate alpine lombarde. [8]

Nespole selvatiche	È segnalato l'uso nell'area del Benaco e del Sebino delle nespole selvatiche (<i>Mespilus germanica</i>), consumate come frutto fresco dopo l'ammazzamento in paglia. [8]
Origano	È segnalato l'uso nell'area del Benaco e del Sebino in funzione aromatica dell'origano (<i>Origanum vulgare</i>), specialmente in Valtenesi, Franciacorta e intorno ai laghi. [8]
Ortiche	È segnalato in diverse aree della regione l'uso tradizionale delle ortiche per zuppe, minestre, frittate, gnocchi.
<i>Pan mejn</i>	È segnalato in diverse aree di pianura e di collina della regione dei fiori di sambuco in preparazione dolci da forno (es.: <i>Pan mejn</i>)
<i>Panigada</i>	Preparazione dolce da forno, tipica della Brianza e del Comasco, a base di farina gialla, aromatizzata con fiori essiccati di sambuco. Allo stesso modo <i>i turtei de panigada</i> o <i>meini</i> gialli, dolcetti in origine a base di miglio e aromatizzati al sambuco.
Pimpinella	È segnalato l'uso nel Milanese e in Brianza della pimpinella per aromatizzare insalate crude e vini bianchi. [8]
<i>Pizzocher da cugol</i>	A Livigno i <i>pizzocher da cugol</i> sono un piatto della tradizione a base di buon Enrico (<i>i cugol</i>), ossia il <i>Chenopodium bonus-Henricus</i> .
Risotto con i <i>virzuli</i>	Risotto tipico di diverse aree pedemontane, specie in provincia di Brescia (Sebino e Benaco), a base di strigoli (<i>Silene vulgaris</i>), variamente chiamati nei dialetti locali.
Rosolaccio	È segnalato l'uso nel Milanese e in Brianza delle rosette di rosolaccio per gli usi più consueti.
<i>Segrigioeula</i>	In area lariana la salsa per marinare il carpione del pesce di lago fritto è aromatizzata con segrigiola, <i>segrigioeula</i> , ossia una sottospecie di timo serpillio (<i>Thymus serpyllus</i>). Anche per il carpione del piedino di maiale si utilizza qualche rametto di questa erba aromatica.
<i>Supa d'imbròj</i>	In Brianza e Comasco è tradizionale la <i>Supa d'imbròj</i> , con varianti locali ma da servire nei fidanzamenti. Oltre che di fagioli, patate e altri ortaggi e aromi, è caratterizzata dalla presenza di alcune erbe spontanee come ortiche, acetosa (<i>Rumex acetosa</i>), acetosella (<i>Oxalis acetosella</i>).
Tortello amaro di Castel Goffredo	Tipici ravioli, di non antica tradizione ma destinati ormai alla tipicità anche da una caratteristica sagra che si svolge da tempo a Castel Goffredo (MN). Sono caratterizzati da un ripieno aromatizzato con le foglie dell'erba amara o erba San Pietro (<i>Balsamita major</i>).
<i>Trigoli</i> (o castagne d'acqua)	Sono i frutti di una pianta acquatica, la <i>Trapa natans</i> , detta anche <i>castagna d'acqua</i> , il cui uso era un tempo consueto in alcune aree della regione (Verbano, laghi mantovani e altre zone umide). Nel Mantovano si usavano un tempo vendute in cartocci per le strade mentre oggi si possono trovare come prodotto in scatola proveniente dalla Cina [7]
<i>Verzitt</i>	È segnalato l'uso in diverse aree della regione di preparazioni a base di <i>Silene vulgaris</i> , variamente denominata localmente (<i>Verzitt</i> in Brianza e altrove, <i>curnagitt</i> , ecc.), considerata buona per risotti, frittate, ripieni, gnocchi.



Asparagi selvatici	I giovani turioni di alcune specie del genere <i>Asparagus</i> sono molto usati per la preparazione di tradizionali piatti primaverili.
Bacche di biancospino in sciroppo	Le bacche di biancospino, raccolte all'inizio dell'autunno, acquistano un sapore dolce e gradevole dopo essere state conservate nello sciroppo di zucchero aromatizzato con qualche chiodo di garofano e cannella.
Germogli di pungitopo sottolio	Tipica conserva primaverile dell'Appennino pesarese (Alta Valmarecchia, ora in provincia di Rimini, Montefeltro, Catria, Nerone, Cesano, Metauro), a base di germogli di pungitopo (<i>Ruscus aculeatus</i>), conservati in olio dopo la sbollentatura in acqua salata variamente aromatizzata e aceto.

Germogli di tàmaro sottolio	Tipica conserva primaverile dell'Appennino pesarese (Alta Valmarecchia, ora in provincia di Rimini, Montefeltro, Catria, Nerone, Cesano, Metauro), a base di germogli di tamaro (<i>Tamus communis</i>), conservati in olio dopo sbollentatura in aceto e vino variamente aromatizzati.
Germogli di vitalba sottolio	Tipica conserva primaverile in olio dell'Appennino pesarese (Alta Valmarecchia, ora in provincia di Rimini, Montefeltro, Catria, Nerone, Cesano, Metauro), a base di germogli di vitalba, ben cotti in acqua e succo di limone e variamente aromatizzati.
Lonzino o lonza di fico	Dolce a base di fichi di origine molto antica, citato già in epoca romana, caratteristico dell'Anconitano e dei Castelli di Jesi in particolare. Si utilizzano fichi dottati o brogiotti, che dopo la seccatura al sole di settembre, vengono impastati con <i>sapa</i> di mosto o <i>mistrà</i> e altri ingredienti che svolgono funzione soprattutto aromatica (mandorle, semi di anice, pezzetti di cedro). Poi viene avvolto in foglie di fico e così conservato.
Marmellata di cotogne e radici di cicoria	Tradizionale marmellata che mette insieme mele cotogne e radici di cicoria, con la sola aggiunta di zucchero e succo di limone.
Mistrà	Liquore di media gradazione alcolica a base di semi di anice (<i>Pimpinella anisum</i>), macerati a lungo nell'alcol cui viene unito il classico sciropo di zucchero. Tipico del Maceratese e del Piceno. È noto un mistrà dei Monti Sibillini.
Mostarde e marmellate di frutti selvatici	Tradizionali marmellate e conserve sono prodotte con piccoli frutti - prugnoli, rosa canina, sambuco - nell'area del Metauro, in particolare nella zona di Cartoceto (PU). [7]
Prunus di Valle Rea o Lacrima di spino nero	Bevanda alcolica a base di vernaccia rossa di Pergola e frutti di prugnolo (<i>Prunus spinosa</i>), tipica della zona del Catria e Cesano. I frutti spapolati vengono messi a macerare per 4-5 mesi nella vernaccia per attivare un processo di rifermentazione. Dopo la filtrazione si lascia riposare per un periodo altrettanto lungo prima di imbottigliare. Si consuma variamente invecchiato.
Salamora di Belvedere	Condimento tradizionale dell'entroterra anconetano, in particolare nel territorio di Belvedere Ostrense (da cui prende il nome) e dei comuni vicini. Si ottiene facendo macerare per diverse settimane nell'olio nuovo spicchi di aglio, finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>) e bucce d'arancia.
Visciole essiccate	In varie zone della Provincia di Pesaro le visciole (i frutti del <i>Prunus cerasus</i>) si lasciano avvizzire su grandi setacci esposti al sole. Conservate in sacchetti di tela o in barattoli di latta, si usano per varie preparazioni gastronomiche, fra le quali la tradizionale salsa dal sapore incerto agrodolce usata per accompagnare lessi e carni di maiale o cinghiale. Tradizionali sono le visciole sciroppate del territorio di Cantiano, nell'area del Catria e Nerone[7].
Visner (o Vino di visciole o visciolato)	Bevanda alcolica intorno ai 14°, tipica dell'Appennino pesarese (Alta Valmarecchia, ora in provincia di Rimini, Montefeltro, Catria, Nerone, Cesano, Metauro). Preparata con diverse tecniche, utilizza come base la vernaccia rossa locale e le visciole (i frutti del <i>Prunus cerasus</i>).



Amaro molisano	Liquore di gusto amaro, tradizionale in alcune aree della regione, con proprietà benefiche e digestive, ottenuto dall'infusione in alcol di una trentina fra erbe, radici e altre parti vegetali
Casselle	Dopo la lessatura e l'asciugatura e l'eventuale ripasso in padella, le <i>casselle</i> , ossia la cicoria (<i>Cichorium intybus</i>), sono utilizzate in molte aree della regione, e in particolare nella provincia di Isernia, come contorno.
Marmellata di nespole	Tradizionale marmellata tardo autunnale prodotta con i frutti dei nespoli (<i>Mespilus germanica</i>) privati dei semi legnosi e della pelle, conservata in vasi di vetro.
Marmellata di sorbe	Tradizionale marmellata autunnale prodotta con le sorbe (<i>Sorbus domestica</i>) ben ammezzite, zucchero e succo di limone.
Nocino	Liquore appartenente anche alla tradizione di aree del Molise non meno che di altre regioni, ottenuto da una lunga infusione in alcol di noci verdi e altri aromi. Di gradazione alcolica elevata e di colore scuro, ha sapore amaro e spiccate proprietà digestive.


Piemonte

Amaro alle erbe alpine delle montagne di Cesana	Liquore di gusto amaro tradizionale con proprietà digestive, intorno ai 35°, ottenuto dall'infusione in alcol di erbe alpine raccolte nel territorio di Cesana (TO).
<i>Arquebuse</i>	Liquore di gusto amaro di antica tradizione di origine francese, intorno ai 35°, invecchiato in rovere e ottenuto dall'infusione in alcol di erbe alpine aromatiche e amaricanti, fra le quali una varietà di <i>Tanacetum</i> (<i>Arquebuse</i> in francese e <i>Arquibus</i> in piemontese). Prodotto in diverse aree alpine, è noto anche con il nome di Alpestre.
<i>Brot ad faseui e castagni</i> (Brodo di fagioli e castagne)	Minestra povera, tipica del Vercellese, a base di castagne e fagioli messi a mollo separata- mente e poi uniti dalla cottura. [1]
<i>Cajettes</i>	Sono una sorta di gnocchi di patate e farina, tipici della Val Susa, insaporiti con ortiche e bor- ragine. Vengono serviti dopo essere stati ulteriormente conditi a strati con toma, cipolle e bur- ro e passati in forno.
Carline sott'olio	Tipica conserva regionale delle aree submontane che utilizza i ricettacoli dei capolini delle carline (<i>Carlina acaulis</i>), dal vago sapore di carciofo. I cuori teneri dei ricettacoli, sbollentati in acqua e aceto, vengono invasettati e conservati in olio e aromi.
Conserva di rose	Tradizionale conserva sciropposa, indicata come tipica di alcune aree piemontesi, toscane e venete, prodotta con i petali della rosa canina messi a macerare per un certo lasso di tempo e con l'aggiunta di zucchero e succo di limone.
<i>Cujett</i> al burro	I "cujett" (<i>Silene vulgaris</i>) vengono utilizzati in Val Susa come contorno caldo dopo essere stati lessati, scolati e ripassati in un soffritto di burro e aglio.
Cumino	Aromatica spontanea detta anche kummel riportandone il nome tedesco (<i>Carum carvi</i>), della famiglia delle Umbelliferae, di uso frequente nella cucina tradizionale delle aree prealpine. [7]
Elisir d'erbe Barathier	Liquore di media gradazione e antica tradizione, prodotto a Pomaretto (To) con il nome di Amaro delle Alpi Cozie e ottenuto dall'infusione in alcol di erbe e fiori alpini. [5]
Elisir del prete	Liquore di gusto amaro tradizionale e di alta gradazione delle vallate alpine del Pinerolese, con proprietà digestive, ottenuto dall'infusione in alcol di erbe officinali spontanee seleziona- te. [5]
Finocchini	Biscotti tradizionali dell'Astigiano e del Torinese (i più famosi sono quelli di Refrancore), dora- ti e di forma rettangolare, prendono il nome dai semi di finocchio usati per dargli il tipico aro- ma. Sono anche conosciuti come "Fenoglietti" o "Maggiorini". [5]
<i>Genepi occitan</i>	Liquore tradizionale di gradazione variabile prodotto nelle vallate alpine occitane delle provin- cie di Torino e di Cuneo, con proprietà digestive, ottenuto dall'infusione in alcol delle piante essiccate di genepi nero e genepi bianco o maschio (<i>Artemisia genipi</i> e <i>Artemisia mutellina</i>)
<i>Genepy</i>	Liquore tradizionale prodotto nelle vallate alpine, di gradazione variabile dai 30° ai 42°, con proprietà digestive, ottenuto dall'infusione in alcol delle piante essiccate di varie specie di ar- temisie alpine chiamate <i>genepy</i> (soprattutto <i>Artemisia glacialis</i> , <i>genepy femmina</i> , e <i>Artemisia mutellina</i> , <i>genepy maschio</i>)
<i>Genepy del Moncenisio</i> o <i>Genepy des Alpes</i>	Liquore tradizionale, ottenuto per distillazione da una miscela variabile di erbe alpine officinali tradizionali e non solo da genepi. [5]
Grappe aromatizzate	Liquori a base di grappa, aromatizzati con l'infusione di erbe officinali o piccoli frutti (frutti di bosco, in particolare mirtilli neri e lamponi, o cumino, genziane, ecc.) lasciati a macerare per una durata diversa a seconda della specie e adattati ai gusti dei turisti.
Liquore d'erba bianca	Liquore tradizionale di colore paglierino prodotto in Val Sesia, con proprietà digestive, ottenu- to dall'infusione in alcol delle piante essiccate di erba Iva (<i>Achillea moschata</i>).
Liquore di genziana	Liquore tradizionale prodotto in Val Susa, con proprietà digestive, ottenuto dalla macerazione delle radici di genziana.
Liquori di erbe alpine	Liquori tradizionali di diversa gradazione delle vallate alpine del Cuneese, in genere con pro- prietà digestive, ottenuti in genere dall'infusione in alcol di erbe spontanee selezionate (es.: <i>Amaro Dragonet</i> , <i>Amaro Chiot</i> , <i>Saint Veran</i> , <i>Amari di Genziana</i> e <i>Genzianella</i> , di <i>Achillea Moscata</i> , <i>Centerbe</i> , ecc.).

Marmellata di sambuco	Tradizionale marmellata autunnale prodotta in varie zone alpine (Valsesia in Piemonte) con le bacche ben mature del sambuco (<i>Sambucus nigra</i>). Presenta varianti locali per l'aggiunta di qualche altro ingrediente (es.: prugne o semi di finocchio a fine cottura).
<i>Minestra ad card e topinambur</i> (Minestra di cardi e topinambur)	Minestra a base di cardi e topinambur, tipica di alcune aree della regione.
Minestra di castagne e porri	Minestra povera a base di castagne e porri, servita con l'accompagnamento di crostini, tipica di aree diverse della regione.
Minestra di noci	Minestra cremosa a base di noci e latte, servita con l'accompagnamento di crostini, tipica di diverse aree della regione.
Minestra di tagliatelle e castagne	Minestra povera a base di castagne con tagliatelle fresche, tipica di aree diverse della regione.
Nocciolino di Chivasso	Liquore dolce con gradazione alcolica intorno ai 24° caratteristico del territorio di Chivasso (Torino) e dintorni, ottenuto dall'infuso in alcool di nocciole e aromi.
Olio di noci	Il tradizionale olio ottenuto dalla spremitura delle noci conferisce un'aroma inconfondibile alla "bagna cauda" ed è usato, soprattutto nel Biellese, anche per insaporire molte preparazioni.
Purea di castagne	Piatto povero del Biellese, ottenuto con purea di castagne cotte e aggiunta di latte crudo stemperato con la farina.
<i>Ris e malastre</i>	Minestra di riso con patate, latte e <i>malastre</i> (quasi certamente <i>Viola tricolor</i>), tipica del Biellese. [1]
<i>Suèt gris</i> (Polentina grigia)	Questa sorta di polenta gialla, cui vengono uniti a fine cottura burro, formaggio, pancetta e raperonzoli lessati (<i>Campanula rapunculus</i>), è considerata tradizionale in alcune aree del Piemonte.
Topinambur	Specie erbacea spontanea (<i>Helianthus tuberosus</i>) di cui si consumano le radici tuberose, ma anche coltivata per il suo uso tipico nella <i>bagna cauda</i> piemontese. [7]
Vermut	Vino aromatizzato famoso in tutto il mondo. A produrlo per primo fu il piemontese Antonio Benedetto Carpano, nel 1786. In origine il vino base era il moscato, in cui venivano infuse diverse erbe (fra le quali l' <i>Artemisia absinthium</i> , l'assenzio, in tedesco wermuth da cui l'italianizzato vermut). Poi le versioni delle case produttrici più famose si sono diversificate, ma per il vermut erbe e assenzio continuano a essere prodotte a Pancalieri (TO).
Violette candite	La preparazione di "violette candite" è tradizionale nel Cuneese e a Borgo San Dalmazzo in particolare. I fiori freschi più sani, coperti di sciroppo di zucchero e resi brillanti, oltre che consumati così come sono vengono variamente utilizzati in pasticceria.
Zuppa di <i>ajucche</i>	Zuppa primaverile tipica del Canavese, caratterizzata dalla presenza delle parti tenere delle giovani piante di alcune <i>Phiteuma</i> , le <i>ajucche</i> , Conosciute anche in buona parte della Valle d'Aosta, le <i>ajucche</i> costituiscono la base anche per altre preparazioni tipiche della zona: minestre, frittate, ecc.).



Puglia

<i>Agnello alla terrazzana</i>	Preparazione in umido a base di agnellone, tradizionale di alcune aree del Foggiano, nella quale la carne a pezzi in tegame è accompagnata da erbe spontanee miste, amare e dolci, finocchietto e pecorino grattugiato. [7]
Asparagi selvatici sott'olio	I giovani turioni di alcune specie del genere <i>Asparagus</i> sono molto usati, specie nel Gargano, per la preparazione di tradizionali conserve primaverili in olio e aromi.
Borragine	Specie erbacea spontanea (<i>Borago officinalis</i>) in uso nella cucina tradizionale pugliese, specie in alcune aree, presente fra quelle proposte nei mercati dai terrazzani foggiani. [7]

<i>Callariedde</i>	Tradizionale minestra del Lunedì di Pasqua nel territorio di Gravina di Puglia (BA). In un brodo di cicoria (<i>Cichorium intybus</i>) o finocchietto selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>) si aggiungono carne d'agnello, fette di salame, mozzarella e uova sbattute. [1]
Caccialepre	Specie erbacea spontanea (<i>Reichardia picroides</i>) in uso nella cucina tradizionale pugliese, specie in alcune aree, presente fra quelle proposte nei mercati dai terrazzani foggiani. [7]
Cardoncelli	Specie erbacea spontanea (<i>Scolymus hispanicus</i>) in uso nella cucina tradizionale pugliese, specie in alcune aree, presente fra quelle proposte nei mercati dai terrazzani foggiani [7]. Reperibili stagionalmente anche in alcuni mercati al Nord, i cardoncelli sono usati in diverse aree della Puglia per accompagnare preparazioni in umido a base di agnello in tegame tipiche dei giorni di Pasqua.
<i>Cicoreddhe cu le fae nette</i>	Variante salentina della preparazione che è tipica in tutta la ragione e che prevede una purea di fave secche servita insieme a tenere cicorie con olio di frantoio. Possono essere accompagnate con fette di pane irrorate con l'aceto e fritte. [11]
<i>Cicoreddhe e zzanguni</i>	Accoppiata salentina dell'amaro delle cicorie con quello assai più gradevole dei crespigni. Entrambi lessati in poca acqua e irrorati con abbondante olio d'oliva. [11]
Coniglio alla Valle d'Itria	Considerato tipico della Valle dell'Itria, ma frequente anche in altre aree, il coniglio in tegame è accompagnato dai lampascioni (<i>Leopoldia comosa</i>).
Cotto di fico	È una sorta di sciropo casalingo di colore oscuro e dalla consistenza poco densa, ottenuto dalla lunga cottura a fuoco lento dei fichi. Ha sapore molto dolce e profumato ed è usato per pratiche dolciarie domestiche.
Crema di carruba	Conserva usata tradizionalmente nel Gargano non solo come dolce o ingrediente in pratiche dolciarie casalinghe ma anche per curare il mal di gola nei bambini. Si ottiene dalla bollitura di carrube lasciate a macerare per un paio di giorni, cui vengono aggiunte scorze di arancia e una manciata di cenere.
Erbe dei terrazzani di Foggia	Specie erbacee spontanee in uso nella cucina tradizionale del territorio foggiano, proposte nel mercato cittadino del capoluogo dai "terrazzani", abitanti di alcuni quartieri impegnati professionalmente ancora oggi, seppure in misura assai ridotta rispetto al passato, nella raccolta e nella vendita.
Fave e cicoria	Preparazione tipica in tutta la ragione con variazioni locali, a partire da una purea di fave secche servita su letto di cicorie e irrorata di olio di frantoio.
Finocchio marino sott'aceto	Conserva tipica di alcune aree della costa salentina. I teneri rametti di finocchio marino (<i>Cri-thmum maritimum</i>) vengono qui conservati sott'aceto in vasetti di vetro e utilizzati per farciture e contorni, come una giardiniera.
<i>Finucchiedde</i>	Tipica preparazione della cena della vigilia di Natale in diverse aree della regione. Finocchietti selvatici, <i>finucchiedde</i> " lessati, scolati e ripassati in padella con olio, aglio e filetti di acciuga.
Lampascioni sott'olio	Conserva tipica di diverse aree della regione. I bulbi di <i>lampascione</i> (<i>Leopoldia comosa</i>) lessati in acqua e aceto sono conservati sott'olio in vasetti di vetro, variamente aromatizzati secondo l'uso della zona.
<i>Li Ripili de Mare</i>	Dalla tarda primavera all'estate costituivano un tempo la base per una delle preparazioni maggiormente consumate.
Liquore di alloro	Liquore di media gradazione, tipico di diverse aree della regione e in particolare della provincia di Foggia, prodotto seguendo tradizioni familiari. Viene ottenuto dalla infusione delle foglie di alloro in alcol con l'aggiunta di sciropo di zucchero.
Liquore di fichidindia	Liquore fra i più tradizionali pugliesi, prodotto nel Gargano e ottenuto tramite infusione di fichidindia sbucciati in alcol con l'aggiunta di sciropo di zucchero.
Liquore di melagrane	Liquore casalingo caratterizzato da un profumo intenso e da un bel colore roseo. Tipico di diverse aree della regione e in particolare della provincia di Foggia, è ottenuto tramite infusione in alcool dei chicchi di melagrane e l'aggiunta di sciropo di zucchero.
Liquore di Mirto	Liquore casalingo tipico di diverse aree della regione, ottenuto tramite infusione in alcool al sole delle bacche di mirto e l'aggiunta di sciropo di zucchero

<i>Longhi o zzanguni</i>	Specie erbacee spontanee (<i>Sonchus oleraceus</i> e <i>S. arvensis</i>) della famiglia delle Astera- ceae, in uso nella cucina tradizionale pugliese, specie in alcune aree, presenti fra quelle pro- poste nei mercati dai terrazzani foggiani. [7]
Maccheroncini con rughetta selvatica	Tradizionale pastasciutta in uso in diverse aree regionali. La pasta fresca viene condita con una preparazione a base di pomodoro, olio di frantoio e rughetta selvatica (<i>Diplotaxis ssp.</i>).
Marasciuoli	Specie erbacea spontanea (<i>Diplotaxis erucooides</i>) della famiglia delle Brassicaceae, in uso nella cucina tradizionale pugliese, specie in alcune aree, presente fra quelle proposte nei mercati dai terrazzani foggiani. In uso soprattutto in Capitanata ripassata con aglio e pepe- roncino o per accompagnare l'aringa. [7]
Mirinello di Torremaggiore	Liquore casalingo tipico di diverse aree della regione, ma segnalato soprattutto quello di Tor- remaggiore (FG), ottenuto tramite infusione in alcool delle ciliegie selvatiche mature e l'ag- giunta di aromi e sciroppo di zucchero.
Mostarda d'uva e mele co- togne	Mostarda di uva, mele cotogne e zucchero, di colore bruno e consistente, conservata in reci- pienti di terracotta e coperta da uno strato di olio d'oliva, foglie di vite e di alloro.
<i>Natica</i>	Specie erbacea spontanee (<i>Centaurea solstitialis</i>) della famiglia delle Asteraceae, in uso nel- la cucina tradizionale pugliese per via del gusto simile al carciofo delle sue parti tenere, spe- cie in alcune aree, e presente fra quelle proposte nei mercati dai terrazzani foggiani. [7]
Nocino	Liquore tradizionale di colore scuro, ottenuto da infusione in alcol esposta al sole di noci verdi raccolte a fine giugno e aromi (cannella, chiodi di garofano, buccia di limone, ecc.).
<i>Paparine cu lle volie</i>	Le giovani rosette di <i>paparina</i> , i rosolacci, sbollentate e poi ripassate in padella con olio, pe- peroncino, olive nere <i>alla capasa</i> , cipolla o aglio. [11]
Padre Peppe	Liquore tradizionale di colore scuro ad alta gradazione, ottenuto da infusione di noci verdi rac- colte a fine giugno e aromi in alcol ricavato da materie vinose. Il liquore, versione tipica di Al- tamura (BA), è sottoposto a un lungo invecchiamento in botti. [6]
Pancotto con rughetta e pa- tate	Tradizionale pancotto della Daunia, a base di patate e rughetta selvatica (<i>Diplotaxis ssp.</i>).
Salicornia sott'olio	Conserva tipica di alcune aree costiere della regione. Le parti tenere della salicornia (<i>Salicor- nia europaea</i>) vengono cotte in aceto e conservate sott'olio in vasetti di vetro, variamente aromatizzati secondo l'uso della zona.



Sardegna

Asparagi sott'olio	Tipica conserva primaverile sarda in olio, a base di asparagi selvatici (<i>Asparagus acutifolius</i>) sbollentati e variamente aromatizzati.
Bevanda di genziana	Tradizionale bevanda in uso in alcune aree regionali, preparata facendo bollire a lungo in ac- qua le radici di genziana.
<i>Cugutzula</i> o <i>pubuntzula</i> (capolini di cardi selvatici sott'olio)	Tipica conserva primaverile sarda in olio, a base di capolini di cardi selvatici (<i>Cynara cardun- culus</i>) sbollentati e variamente aromatizzati.
Finocchietto selvatico	La pianta è ampiamente usata come condimento nella tradizione alimentare sarda. Si usano sia gli steli allo stato fresco, tagliati in porzioni di una decina di centimetri, che i semi, in modi diversi a secondo delle aree: per la preparazione della <i>favata</i> , nelle olive in salamoia, per in- saporire minestre, salsiccia, pancetta, per aromatizzare l'acquavite, ecc.
Gallina al mirto	In alcune aree della Sardegna è tradizionale la gallina lessa, aromatizzata poi al mirto, delle cui fronde si conserva per molte ore dopo la cottura.
<i>Gureu aresti cunfittau</i> (Car- di selvatici sott'olio)	Tipica conserva primaverile sarda in olio, a base di coste di cardi selvatici (<i>Cynara carduncu- lus</i>), sbollentati e variamente aromatizzati. Con i capolini si preparano i <i>carciofini selvatici sot- t'olio</i> (<i>Cugutzula</i> o <i>Pubuntzula</i>).

Liquore di cardo selvatico	Liquore di colore giallo paglierino e di sapore amarognolo, fra i più tradizionali fra quelli preparati nella Sardegna centro-meridionale. È ottenuto tramite infusione di <i>gureu</i> , cardo selvatico (<i>Cynara cardunculus</i>), in pura acquavite di vinacce. Il liquore confezionato in bottiglie di vetro per la vendita spesso presenta ancora un pezzo di cardo.
Marmellata di corbezzoli	Tradizionale marmellata prodotta con i frutti dei corbezzoli (<i>Arbutus unedo</i>), zucchero e succo di limone.
Mirto	È la pianta aromatica più usata nella cucina dei pastori sardi.
Mirto bianco	Liquore di colore chiaro con proprietà digestive, ottenuto dall'infusione in alcol e acqua delle sole foglie di mirto.
Mirto di Sardegna tradizionale	Liquore di colore rosso scuro con proprietà digestive, divenuto negli ultimi decenni quasi un simbolo stesso della Sardegna. Ottenuto dall'infusione in alcol e acqua di bacche di mirto, con l'aggiunta di zucchero o miele, viene servito preferibilmente freddo.
Sapa di fichidindia	Tradizionale succo sciropposo di colore marrone chiaro utilizzato variamente in cucina per la preparazione di dolci, tipico di diverse aree della regione. Si ottiene dalla prolungata cottura dei fichidindia, aromatizzati con l'aggiunta di scorze secche di arancia e finocchio selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>).
Su farre	Tradizionale minestra della Gallura, preparata con semola d'orzo e aromatizzata con la menta essiccata. [1]



Sicilia

<i>Alivi acciurate</i>	Olive nere cotte al forno con l'aggiunta di sale e insaporite con rosmarino (<i>Rosmarinus officinalis</i>). [10]
<i>Alivi cunsate</i>	Olive verdi aromatizzate con aglio, sale, uova, carote, sedano e abbondante origano.
Caponata di Natale	Preparazione tradizionale del periodo natalizio in alcune aree della regione. Ai cuori di sedano a tocchetti si mescolano, tra l'altro, mandorle, capperi e chicchi di melagrana.
Capperi	Fra i più pregiati capperi, destinati oramai a una cucina internazionale per i più svariati condimenti, ci sono i capperi delle isole di Pantelleria e di Salina. Sempre più utilizzati anche i frutti, detti <i>cucunci</i> , che sono usati soprattutto come snacks e che a partire da Pantelleria si trovano oramai in tutti i punti vendita della grande distribuzione.
Cavolicelli dell'Etna[7]	Specie erbacea spontanea (<i>Brassica fruticulosa</i>) della famiglia delle Brassicaceae, in uso nella cucina tradizionale di alcune aree per ripassate e contorni alle carni di maiale. Tipica intorno all'Etna e nella Sicilia Nordorientale e presente a volte nei mercati locali.
Confettura extra di gelsi	Tradizionale confettura estiva del Palermitano, a base di gelsi neri, zucchero e succo di limone, lasciati cuocere fino alla completa evaporazione dei succhi.
Cotognata	Tradizionale marmellata autunnale di alcune zone della regione, asciugata al sole. Si ottiene dalla cottura di mele cotogne con l'aggiunta di buccia grattugiata e succo di limone. Il composto ottenutosi si versa in forme di ceramica adatte e quando ha raggiunto la giusta consistenza elastica si taglia e si conserva in scatole di latta al riparo dall'umidità
Crema di capperi	Tradizionale preparazione cremosa a base di capperi, tipica dell'isola di Salina. Ai capperi dissalati vengono aggiunti peperoncino, aglio, sedano e alloro. Il tutto frullato e amalgamato con ottimo olio di oliva. Molte le varianti nelle isole Eolie, secondo le usanze locali.
Crema di carruba	Conserva usata in alcune aree dell'Isola, simile a quella tradizionale del Gargano. Usata non solo come dolce o ingrediente in pratiche dolciarie casalinghe ma anche per curare il mal di gola nei bambini. Si ottiene dalla bollitura di carrube lasciate a macerare per un paio di giorni, cui vengono aggiunte scorze di arancia e una manciata di cenere.
<i>Cucunci</i>	I frutti del capperone sottaceto, oramai su molti scaffali dei supermercati, sono utilizzati soprattutto in accompagnamento ad aperitivi.
<i>Cuddiruni</i>	Tradizionale tipo di pizza di alcune aree della provincia di Messina che utilizza fra gli ingredienti le foglie lessate della bietola selvatica (<i>Beta vulgaris</i>).

Fichidindia	Non solo per l'ampio uso che se ne fa nella preparazione di mostarde, dolci, liquori, ecc. ma i fichidindia, onnipresenti nel paesaggio siciliano, sono per questo una sorta di simbolo stesso dell'Isola.
Finocchio selvatico	Specie spontanea tipica e diffusa in tutta l'Isola, presente ampiamente oltre che come <i>Foeniculum vulgare</i> anche nella sottospecie <i>piperita</i> , è largamente usata per le più disparate preparazioni, a cominciare dalle tipiche salsicce per finire ai liquori, e ampiamente anche come verdura, da sola o in misticanze.
Granita di gelsi neri	Tradizionale preparazione, tipica di alcune aree dell'Isola, e in particolare del Messinese. I gelsi neri e il loro succo costituiscono la base della tipica granita siciliana (si trovano, meno richieste, anche granite di gelsi bianchi).
Latte di mandorla	Tipica e diffusa in tutta l'Isola. Dalle mandorle locali pelate e tritate si ricava questa dissetante e nutriente bevanda.
Maccheroncini nel <i>maccu</i> fritto	Tradizionale preparazione di alcune aree della regione. La pasta con purea di fave e finocchietto (<i>Foeniculum vulgare</i>) viene lasciata riposare fino al giorno dopo per poi essere tagliata a pezzi quadrati e frita nell'olio.
<i>Maccu</i> di fave	Tradizionale preparazione in forma di zuppa densa in uso in molte parti della regione, a base di fave secche e finocchio selvatico, irrorata di ottimo olio di frantoio. Molte le varianti tradizionali locali (fave cotte con la buccia o senza, peperoncino abbondante o assente, aggiunta di pasta, ecc.).
Manna	È il risultato delle operazioni condotte sulla linfa del <i>Fraxinus ornus</i> , pianta arborea o arbustiva che caratterizza molti paesaggi della Sicilia settentrionale. Si segnala perché ove è oggetto di una specifica cura - nell'area più a est delle Madonie, intorno a Castelbuono - da come prodotto la tipica manna, nota oramai ben oltre i confini siciliani. █
Mostarda di fichidindia	Una preparazione dolce, non dissimile a quella di altre località del Centro-sud, e qui tipica del Catanese e di altre località interne di altre provincie. Si ottiene dalla bollitura di mosto d'uva e succo di fichidindia. La purea ottenuta viene versata in stampi e messa ad asciugare al sole. Si taglia in rombi quando ha raggiunto la giusta elasticità e si conserva per qualche mese per il consumo.
<i>Napruddi</i> (od onopordi)	Specie spontanea erbacea in forma di cardo (<i>Acanthium campestre</i>) le cui parti tenere sono usate tradizionalmente in diverse aree delle Madonie per la preparazione di minestre e umidi. [7]
<i>Nieputiddata</i>	Tipica preparazione delle Isole Eolie preparata con nepitella mescolata ad aglio e cotta insieme a pomodori, olio, pane raffermo, uova e verdure.
Origano dei Nebrodi	Condimento usatissimo in Sicilia, l'origano (<i>Origanum heracleoticum</i>) è raccolto ovunque nell'area dei Monti Nebrodi per l'uso familiare e per il commercio.
Origano di Motta D'Affermo	Condimento usatissimo in Sicilia, l'origano (<i>Origanum heracleoticum</i>) è segnalato come prodotto tipico riconosciuto per la sua raccolta spontanea nell'area dei comuni più occidentali dei Nebrodi, ma in realtà è consuetudine raccoglierlo per l'uso familiare e per il commercio in tutta la zona montuosa e collinare della catena.
Panelle di fave	Tradizionale preparazione di alcune aree della regione. La purea di fave insaporita con cipolla e finocchietto (<i>Foeniculum vulgare</i>) viene fatta rapprendere e poi viene frita in forma di panelle.
<i>Paparotta</i>	Zuppa a base di borragine (<i>Borago officinalis</i>) e semolino, insaporito a solo con olio e sale. [10]
Pasta con le sarde	Tradizionale pastasciutta caratterizzata dalla presenza di sarde e finocchio selvatico fresco (<i>Foeniculum vulgare</i>). Due le varianti principali: nel Messinese si usa prepararla rossa al pomodoro con una salsa in cui sono immersi i principali ingredienti, mentre nel Trapanese si usa bianca, con la presenza di sarde e finocchio accompagnati da pinoli, uvetta, ecc.
Pasta di mandorle	La pasticceria siciliana fa grande uso della squisita pasta di mandorle, oltre alle mandorle stesse, per un gran numero di preparazioni dolci.
<i>Purpette cu sucu</i>	Polpette di carne e <i>lattughedda</i> (<i>Leontodon tuberosus</i>) fritte nell'olio e insaporite con salsa di pomodoro, tradizionali in alcune aree dell'Isola. [10]
<i>Purpette di finucchieddru</i>	Frittelle di tenero finocchio selvatico, lessato, tritato e mescolato con uova, formaggio, pinoli e

<i>cu sucu</i>	uvetta. Le frittelle fritte nell'olio sono insaporite con l'aggiunta di salsa di pomodoro. [10]
<i>Rianata</i>	Tradizionale tipo di pizza di alcune aree della provincia di Trapani, insaporita con acciughe, pecorino e abbondante origano.
<i>Sarmurighiu</i>	Tradizionale condimento siciliano con qualche variante, un intingolo buono per vari usi, a base di olio, abbondante origano (<i>Origanum heracleoticum</i>), limone e sale.
<i>Scursunera</i>	Sorbetto tipico, profumato al gelsomino (<i>Jasminum officinale</i>). I fiori di gelsomino sono messi a macerare in acqua insieme a zucchero e rhum. Il liquido filtrato e profumato viene poi portato a ebollizione per ricavarne uno sciroppo diluito che dopo il raffreddamento viene conservato in freezer.
<i>Sucu cu a mazzaredda</i>	Condimento per la pasta preparato con foglie di <i>mazzaredda</i> (<i>Rapistrum rugosum</i>), salsa di pomodoro, aglio, olio di oliva e pecorino. [10]
<i>Sucu cu a sarvia sarvaggia</i>	Salsa per condire la pasta preparata facendo dorare le foglie della salvia selvatica (<i>Phlomis fruticosa</i>) con olio e pancetta, in uso in alcune aree dell'Isola. [10]
<i>Sucu di sparaci di scupazzu impurrazzati</i>	Tradizionale piatto palermitano, preparato avvolgendo gli <i>sparaci</i> (asparagi selvatici) in foglie di <i>purrazzu</i> (<i>Asphodelus microcarpus</i>) e cuocendo nella salsa di pomodoro. [10]
<i>Sucu pa pasta cu li ficurinia</i>	Salsa per condire la pasta preparata con olio di oliva, aglio, e polpa di fichidindia (senza semi!).



Toscana

Aspretto di more	È un aceto aromatico, molto scuro e dal sapore intenso e dolciastro, tipico della provincia di Lucca. Dalle more si ricava un mosto che viene in parte distillato e in parte sottoposto a fermentazione, acidificato lentamente con trucioli di faggio. L'aceto prodotto viene "ammorbidito" con il mosto dolce conservato e con quello distillato.
Claramito	Tradizionale torta a base di farina di castagne, tipica di alcune zone dell'Amiata. [7]
Conserva di rose	Tradizionale conserva sciropposa, indicata come tipica di alcune aree piemontesi, toscane e venete, prodotta con i petali della rosa canina macerati per un certo lasso di tempo e con l'aggiunta di zucchero e succo di limone.
Crostini al mirto	Tradizionale preparazione segnalata per la zona di Empoli. La crema ottenuta unendo alle bacche di mirto tritato, aglio, burro, olio, sale e pepe si spalma su fette di pane tostato. [1]
<i>Erbi</i>	Prendono questo nome quegli insiemi di erbe (e qualche radice) spontanee nella quale vengono contate un numero assai alto di specie (indicativo dell'intenso uso di erbe selvatiche nella cucina locale). Raccolti soprattutto da dicembre fino ad aprile, si usano per insalate fresche o per zuppe e minestre, cui spesso viene aggiunto il tradizionale cavolo nero toscano. Gli <i>erbi</i> sono tipici dell'alta Toscana, Carrarese Garfagnana e Lucchesia in particolare, con (poche) varianti locali quanto a specie inserite nel miscuglio.
Farina di neccio della Garfagnana	Farina ricavata da castagne selezionate, tipica dei comuni garfagnini della provincia di Lucca, con la quale si ottengono preparazioni tipiche della zona.
Fichi di Carmignano	Tradizionali e conosciuti fichi secchi della zona di Carmignano, vicino a Prato.
Gemma di abeto	Tradizionale liquore a base di erbe e gemme di abete prodotto dai monaci del convento di Monte Senario, nel comune di Vaglia fra le colline fiorentine. [7]
Marmellata di nespole	Tradizionale marmellata tardo autunnale prodotta con i frutti dei nespoli (<i>Mespilus germanica</i>) privati dei semi legnosi e della pelle, conservata in vasi di vetro.
Marmellata di sorbe	Tradizionale marmellata autunnale prodotta con le sorbe (<i>Sorbus domestica</i>) ben ammezziti, zucchero e succo di limone.
Marmellata di sorbe pelose	Tradizionale marmellata prodotta con i frutti dei corbezzoli (<i>Arbutus unedo</i>), zucchero e succo di limone, tipica di Orbetello e Talamone.

Minestrella di Gallicano	Tipica minestra vegetale di un'area molto ristretta intorno al comune lucchese di Gallicano, a base di numerose erbe spontanee (una trentina), indicativa dell'intenso uso di erbe selvatiche nella cucina locale. Alle erbe, tritate finemente e aggiunte a un soffritto di aglio, lardo e cotenna, vengono uniti nella lunga cottura i fagioli locali, detti "giallorini", precedentemente lessati. La "minestrella" è accompagnata dai cosiddetti <i>mignecci</i> , focaccine di granoturco senza lievito cotte nei "testi".
Necci	Grosse cialde a base di farina di castagne cotte nei testi, piastre d'acciaio o di pietra refrattaria, tipiche in Lunigiana e Garfagnana.
Nepitella	Aromatica spontanea (<i>Calamintha nepeta</i>) della famiglia delle Lamiaceae, assai diffusa in tutta Italia e molto usata in Toscana, specie per aromatizzare preparazioni a base di funghi o piatti tipici come le "chiocciolate alla nepitella".
Olivello spinoso	Pianta arborea di modeste dimensioni (<i>Hippophae rhamnoides</i>) i cui frutti vengono utilizzati in alcune aree della regione per la preparazione di tradizionali conserve. [7]
Persata	Segnalata come tipica dell'Isola d'Elba, si tratta di una zuppa aromatizzata con maggiorana (<i>persa</i> o <i>erba persa</i>) e aglio con aggiunta di uova e un filo d'olio. [1]
Persia	Aromatica semispontanea (<i>Artemisia dracunculus</i>), di non facile reperimento in natura ma ampiamente coltivata negli orti del Senese per il suo ampio uso nella cucina tradizionale. [7]
Pimpinella	Specie spontanea (<i>Sanguisorba minor</i>) della famiglia delle Rosaceae, usata frequentemente in diverse aree della regione, per aromatizzare misticanze d'erbe o altre preparazioni, come ad esempio vini aromatici. [7]
Pinoli di Pisa	Pianta caratteristica di molti paesaggi costieri (<i>Pinus domestica</i>) i cui semi, i tradizionali pinoli, vengono utilizzati in cucina per diverse preparazioni. [7]
Polentina di castagne del monte amiata	Tradizionale preparazione a base di farina di castagne e olio, tipica di alcune zone dell'Amiata. [7]
Salsa al dragoncello	Salsa segnalata come tipica del Senese, a base di dragoncello con l'aggiunta di basilico, mollica di pane, aglio e olio. [1]
Salsa di prugnoli selvatici	Salsa ottenuta dai prugnoli (<i>Prunus spinosa</i>) raccolti dopo le prime gelate. Usata in alcune aree per accompagnare lessi, cacciagione e carni maiale, si ottiene facendo bollire i piccoli frutti insieme a poco zucchero e a qualche aroma. Si conserva in barattoli, come d'uso.



Trentino

Carline sott'olio	Tipica conserva regionale delle aree submontane che utilizza i ricettacoli dei capolini delle carline (<i>Carlina acaulis</i>), dal vago sapore di carciofo. I cuori teneri dei ricettacoli, sbollentati in acqua e aceto, vengono invasettati e conservati in olio e aromi.
Erba cipollina	Aromatica spontanea (<i>Allium schoenoprasum</i>), nota anche come pianta coltivata in casa ma di facile reperimento in natura, è ampiamente usata nella cucina tradizionale della regione. [7]
Amaro della Valle di Ledro	Liquore tradizionale a bassa gradazione prodotto in Valle di Ledro, con proprietà digestive, ottenuto dall'infusione in alcol di piante medicinali.
Acquavite di Genziana	Distillato tradizionale con proprietà digestive, fra i 40° e i 45°, prodotto dalla macerazione delle radici di genziana maggiore (<i>Genziana lutea</i>), tipico di diverse aree della regione. Tipico quello della Val Rendena.
Acquavite di Ginepro	Distillato tradizionale, fra i 40° e i 45°, tipico quello della Val Rendena, ottenuto dalla fermentazione delle bacche di ginepro seguendo metodi originali.
Acquavite di imperatoria	Distillato, fra i 40° e i 45°, tipico della Val Rendena, ottenuto dalla fermentazione di radici di imperatoria (<i>Peucedanum ostruthium</i>), una pianta della famiglia delle Umbelliferae, molto aromatica.
Mirtillo rosso	Piantina alpestre (<i>Vaccinium vitis-idea</i>) parente del più noto mirtillo, dai frutti rossi che sono usati per tradizionali (e ottime) preparazioni come sciroppi, salse e confetture. [7]

Picco rosso	Liquore superalcolico (61°) tradizionale della Valle di Ledro, creato negli Anni Quaranta in un laboratorio farmaceutico utilizzando fragole e lamponi spontanei. Di un bel rosso e intensamente profumato, è prodotto ancora oggi dalla stessa azienda. Tipica conserva regionale delle aree submontane che utilizza i ricettacoli dei capolini delle carline (<i>Carlina acaulis</i>), dal vago sapore di carciofo. I cuori teneri dei ricettacoli, sbollentati in acqua e aceto, vengono invasettati e conservati in olio e aromi (aglio, foglie di alloro o chiodi di garofano). Viene usato anche in aggiunta di gelati e dessert.
Stomatica Foletto	Liquore tradizionale della Valle di Ledro, di media gradazione, ottenuto per infusione di erbe medicinali e ulteriori procedimenti finalizzati a ottenere il massimo beneficio dalle erbe.
Marmellata di frutti di bosco	Tradizionali marmellate prodotte con frutti di bosco - lampone, mirtillo e more - da soli o insieme.
<i>Tortolèti coi puriòni</i>	Tradizionali frittelle dolci preparate con farina, zucchero, uova, grappa, latte e zucchero a velo, tipiche di Primiero, caratterizzate dall'aggiunta di menta selvatica seccata e sbriciolata nell'impasto.
<i>Knoedel</i> di pane nero con bruscandoli	Knoedel tradizionali, nel cui impasto si aggiungono i <i>bruscandoli</i> , i teneri germogli del luppolo (<i>Humulus lupulus</i>) precedentemente scottati.
Sciropo di Sambuco	Sciropo tradizionale in diverse aree della regione, ottenuto dalle bacche di sambuco (<i>Sambucus nigra</i>), il cui succo è messo a cottura con vino bianco trentino fino ad ottenere la consistenza voluta. Tipico quello di Primiero (<i>dùlzen</i>).

Umbria

Carne di maiale alla salsa di cerfoglio	Preparazione tradizionale in alcune aree. Le fette di lombo di maiale sono cotte in padella con aromi e vengono accompagnate con una salsa con a base di cerfoglio. [1]
Frittata pasquale	Tipica frittata pasqualina, buona anche per i primi picnic primaverili. Oltre ad affettati e verdure entrano a comporre la frittata erbe selvatiche e aromatiche spontanee.
Marmellata di nespole	Tradizionale marmellata tardo autunnale prodotta con i frutti dei nespoli (<i>Mespilus germanica</i>) privati dei semi legnosi e della pelle, conservata in vasi di vetro.
Marmellata di sorbe	Tradizionale marmellata autunnale prodotta con le sorbe (<i>Sorbus domestica</i>) ben ammezziti, zucchero e succo di limone.
Risotto con gli strigoli	Tradizionale risotto a base di strigoli (<i>Silene vulgaris</i>), tipico della Valle Umbra, da Foligno a Spoleto, basato sul sapore particolare di questa erba.
Santoreggia	Aromatica spontanea (<i>Satureja montana</i>) della famiglia delle Lamiaceae, nota anche come pianta coltivata in casa ma reperibile anche in natura, è ampiamente usata nella cucina tradizionale della regione. [7]

Valle d'Aosta

Castagne bollite col burro	- Tradizionale usanza walser quella di lessare castagne fresche o secche e prepararle con l'aggiunta di burro, zucchero e sale.
Genepi	Liquore tradizionale di gradazione variabile prodotto nelle vallate, con proprietà digestive, ottenuto per distillazione o dall'infusione in alcol e acqua delle piante essiccate di genepi nero e genepi bianco (<i>Artemisia spicata</i> e <i>Artemisia umbelliformis</i>)
Grappe aromatizzate	Liquori a base di grappa, aromatizzati con l'infusione di una o più erbe officinali o piccoli frutti, in particolare mirtillo nero lamponi, cumino, genziane, giuggiole, lasciati a macerare per una durata diversa a seconda della specie. [7]
Insalata di cicoria dei prati alla pancetta	Usanza tradizionale: sull'insalata fresca di cicoria (<i>Cichorium intybus</i>) si versa pancetta fusa nel lardo e crostini di pane dorati. All'insalata si aggiunge poi aceto, sale e fettine di uova

soda.

Minestra di castagne	Tradizionale minestra dell'area walser e della Bassa Valle, tipica del giorno della battitura del grano, che mescola insieme castagne, latte e riso. [1]
Minestra primaverile di erbe di prato	Tradizionale minestra con il riso dell'area walser e della Bassa Valle, a base di erbe selvatiche e patate. [1]
Olio di noci	Un tempo di uso assai più comune e comunque ancora tradizionale in Valle d'Aosta, data la mancanza di ulivi. L'olio di noci viene ancora prodotto in alcune località con i torchi in legno di una volta. Usato con versatilità in luogo dell'olio d'oliva, è ottenuto dalla spremitura a freddo di noci selezionate per il loro basso contenuto di acidità.
<i>Seupa a la ueca</i> (Zuppa ai raperonzoli)	Tradizionale e saporito minestrone con orzo perlato, costine di maiale o pancetta cui vengono aggiunti i raperonzoli (<i>Campanula rapunculus</i>). [1]



Veneto

Carline sott'olio	Tipica conserva regionale delle aree submontane, che utilizza i ricettacoli dei capolini delle carline, dal vago sapore di carciofo. I cuori teneri dei ricettacoli, sbollentati in acqua e aceto vengono invasettati e conservati in olio e aromi.
Conserva di rose	Tradizionale conserva sciropposa, indicata come tipica di alcune aree piemontesi, toscane e venete, prodotta con i petali della rosa canina macerati per un certo lasso di tempo e con l'aggiunta di zucchero e succo di limone.
Faraona grigliata all'alloro	Uso tradizionale in aree diverse della regione. L'alloro fa la parte principale: viene usato per marinare, aromatizzare l'olio per spennellare la carne e per decorazione. [1]
<i>Fritole a la maresina</i> (Frittelle di maresina)	Tradizionale preparazione delle vallate dell'Agno e del Chiampo (VI) e altre zone del Vicentino. Con il riso lessato impastato con uova e latte si preparano delle frittelle appiattite che si friggono nello strutto o nell'olio e si servono dolci o salate. Il sapore caratteristico è però dato dal trito fine di partenio o <i>erba maresina</i> (<i>Tanacetum parthenium</i>) che si mescola all'impasto.
Giuggiola dei Colli Euganei	I frutti sono utilizzati freschi o per diverse preparazioni.
Giuggiola del Cavallino	I frutti sono utilizzati freschi o per diverse preparazioni.
Liquore del Cansiglio	Liquore tradizionale del Cansiglio, l'area scarsamente antropizzata e boschiva a cavallo tra le province di Treviso, Vicenza e Belluno. Di nascita relativamente recente, l'originale ricetta è stata mantenuta inalterata. Il liquore, di media gradazione, è ottenuto dall'infusione di bacche ed erbe tipiche del bosco, con aggiunta di acqua e zucchero, e successiva distillazione.
Marinelle sotto spirito	Tradizionale produzione casalinga della provincia di Vicenza, parte di una tradizione comune ad altre aree regionali di conservare la frutta in alcol per l'inverno. Le marinelle sono una varietà di amarene (<i>Prunus cerasus</i>), frutti di un alberello ad andamento arbustivo che può trovarsi spontaneo.
Pasticcio di prosciutto ed erbe selvatiche	Tradizionale preparazione della zona dei Colli Euganei. Una torta salata in pasta sfoglia, con il ripieno caratterizzato dalla presenza di prosciutto crudo, uova, formaggio Asiago ed erbe selvatiche sbollentate e strizzate. [1]
Raperonzoli	Piantina spontanea (<i>Campanula rapunculus</i>) le cui foglie della rosetta basale e soprattutto le radici sono usate in diverse aree della regione. [7]
Risotto con gli <i>sciopeti</i>	Tradizionali risotto tipico di diverse aree della regione, a base di <i>sciopeti</i> , gli stridoli (<i>Silene vulgaris</i>). [7]
Risotto di <i>bruscandoli</i>	Tradizionali risotto all'onda, tipico di diverse aree della regione, a base di <i>bruscandoli</i> , i germogli del luppolo (<i>Humulus lupulus</i>).
<i>Rosole</i>	I notissimi papaveri o rosolacci (<i>Papaver rhoeas</i>) sono ampiamente usati in cucina in diverse aree della regione quando sono allo stato di rosette basali, chiamate rosole o rosoline. Si usano soprattutto come contorni dopo essere state lessate e ripassate in padella.

<i>Savor</i>	Tradizionale succo sciropposo utilizzato variamente in cucina, tipico di diverse aree di Emilia Romagna, Veneto e Friuli. A volte il succo ottenuto si fa solidificare e si taglia in forme diverse, come per certe cotognate, conservandosi a lungo. Si prepara lasciando bollire nel mosto d'uva, fino a completa evaporazione dell'acqua, diverse varietà di frutta, secondo i gusti e le tradizioni locali. Frequenti le versioni che uniscono al mosto pere, mele cotogne, fichi e zucca. A volte si uniscono anche scorze d'arancio.
<i>Sparesi coi ovi</i>	Gli "Sparesi coi ovi", asparagi selvatici (<i>Asparagus</i> sp. pl.) sono tradizionalmente consumati nel periodo pasquale in diverse aree del Veneto.
<i>Subioti all'ortica</i>	Pasta all'uovo rustica, tradizionale della provincia di Vicenza e Treviso, caratterizzata dall'uso di ortiche nell'impasto.
Zaleto di giuggiole	Si tratta di una sorta di preparazione dolce, non lontana dal biscotto, caratterizzata dalla presenza di polpa dolce di giuggiole tritata, usata un po' come si userebbe l'uva passa.

Specie di uso sovraregionale

<i>Armoracia rusticana</i>	Rafano, conosciuto anche come cren, che è nome internazionale usato spesso anche in Italia per i prodotti commerciali. Le radici sono usate anche in altre aree del Paese oltre a quelle segnalate, specie al Nord, per la preparazione di salse piccanti buone per accompagnare lesi o arrosti.
<i>Asparagus</i> sp. pl.	Gli asparagi selvatici sono ampiamente usati, da Nord a Sud per diverse preparazione primaverili. Ne sono la prova le molte sagre a base di asparagi selvatici che vengono organizzate in primavera.. Indichiamo con questo termine generico i giovani turioni di alcune specie di <i>Asparagus</i> , in particolare per il loro intenso uso l' <i>A. acutifolius</i> e l' <i>A. tenuifolius</i> , ma si utilizzano anche altre specie.
<i>Calamintha nepeta</i>	La nepitella - comunemente chiamata mentuccia in aree dell'alto Lazio e della Toscana meridionale, oltre ovviamente a molte altre denominazioni locali - è aromatica spontanea molto usata anche in altre aree, seppure lontane tra di loro e in particolare nel Centro-sud. Nelle regioni più meridionali la presenza di un origano molto profumato, l' <i>Origanum heracleoticum</i> , ne riduce l'uso.
<i>Carum carvi</i>	Il così detto cumino di montagna, spesso chiamata con il nome tedesco di <i>Kummel</i> , è usato con frequenza nell'area alpina e prealpina di tutte le regioni del Nord.
<i>Chenopodium bonus henricus</i>	Il Buonenrico (o Buon Enrico) è usato con frequenza nell'area alpina e prealpina di tutte le regioni del Nord come naturale sostituto degli spinaci. È usato anche nelle aree interne d'Abruzzo, dove si svolge anche una Sagra degli <i>Órapi</i> (il nome locale).
<i>Cicerbita alpina</i>	I giovani getti della <i>Cicerbita alpina</i> - <i>radic de mont</i> , con varianti più locali come <i>radic del gias</i> in Carnia o <i>radic de l'ors</i> in Val Rendena - sono usati con frequenza nell'area alpina e prealpina delle regioni del Nord-Est.
<i>Cichorium intybus</i>	La cicoria selvatica o radicchio selvatico, con le mille varianti dialettali, è usata pressoché in tutte le regioni, anche se in quelle che abbiamo indicato assurge a maggior rilievo.
<i>Foeniculum vulgare</i>	Tutte le parti del finocchio selvatico entrano in preparazioni tradizionali. L'uso è intenso al Centro-sud, anche nelle regioni di cui non si è fatto cenno.
<i>Silene vulgaris</i>	È di uso pressoché universale, anche se in talune aree rappresenta la verdura selvatica per eccellenze, più delle "erbe amare".
<i>Vaccinium myrtillus</i>	I mirtilli neri sono utilizzati ovunque sono disponibili, al di là delle segnalazioni che abbiamo fatto nelle tabelle regionali.

Note

[1] Accademia Italiana della Cucina *Ricettario della cucina regionale italiana* Milano, Touring club italiano 2001

[2] <http://www.saporetipico.it>

[3] <http://www.arsial.it/portalearsia>

- [4] <http://www.agriavetogravegliasturla.eu>
- [5] <http://www.prodottitipici.com>
- [6] <http://www.tipicipuglia.it>
- [7] Stecchi Guido e Beretta Maria Cristina (a cura di) *Guida Gourmet Italia* Milano, Mondadori 2004
- [8] Stecchi Guido a cura di *Guida gourmet Lombardia* Milano, Mondadori 1999
- [9] Picchi Graziella e Pieroni Andrea *Atlante dei Prodotti Tipici: le Erbe* S.I., Agra Editrice e Rai Eri Editori 2005
- [10] Lentini F. e Venza F. *Wild food plants of popular use in Sicily* Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 3 15, 2007
- [11] <http://www.greciasalentina.org/>
- [

© Pietro Ficarra per www.piantespontaneeincucina.info