

Ánizs (és a csillagánizs)

mártások, sütemények, pudingok,
gyümölcslevesek, édes rizsek,
keleten: főzelékek

Babér

levesek, mártások, pácok, pástétomok,
savanyú és ecetes ételek,
(jól társítható petrezselyemmel és
kakukkfűvel, húsoknál curryvel)

Barbecue

levesek, mártások,
tokányok, vagdaltak, sülték

Bazsalikom

levesek, saláták, pácok, mártások, sülték,
vagdaltak,
paradicsomos, tök-, bab-, gomba- és halételek
(ha nincs, petrezselyemmel helyettesíthetjük)

Borecet

saláták, húspácok

Boróka

pácok, mártások, főzelékek,
sertés- és vadhúsok, rostonsülték,
vadpástétomok,
káposztás ételek

Bors

levesek, főzelékek, húsételek, mártások,
saláták, öntetek, pácok

Borsfű (csombor)

mártások, saláták, pácok, sült húsok,
bablevesek és -főzelékek,
krumplis, gombás és káposztás ételek,
(feketebors pótlására is használjuk)

Borsmenta

gyümölcssaláták, húsok töltelékei

Cayenne bors

mártások, sült húsok, rizsek, halételek,
sajtos és tojásételek

Chili

pástétomok, tokányok,
tojás-, hús- és halételek

Curry

mártások, húsok, halak,
tojásos, paradicsomos, rizses ételek

Citromfű

mártások, főzelékek, töltelékek,
gyümölcslevesek, -saláták,
gomba-, szárnyas- és vadételek

Citromhéj

húsos töltelékek, roston sült húsok és halak

Citromlé

saláták, mártások, öntetek, gyümölcslevesek

Édeskömény

saláták, főzelékek, főtt zöldségek, halételek,
sütemények

Fahéj

sütemények, gyümölcslevesek,
rizs- és tojásételek

Fekete üröm

mártások,
liba- és sertéssülték,
káposzta- és gombaételek

Fokhagyma

levesek, főzelékek, húsok, halak, saláták,
mártások, öntetek, pácok

Gyömbér

mártások, sütemények,
angolos húsok,
hús-, bab-, krumpli- és gyümölcslevesek

Izsóp

pácok, pecsenyék,
burgonya-, zeller-, hal- és hússaláták

Kakukkfű

levesek, saláták, mártások, húsok, halak,
sülték, vagdaltak, belsőségekből készült
ételek

(jól társítható petrezselyemmel és babérral)

Kapor

mártások, saláták, főzelékek, főtt húsok,
húsgombócok

Kapri

mártások, saláták, körözettek, szendvicsek,
vadak, halak
(mártásokban, salátákban gyakran társul
szardellával, petrezselyemmel és
olajbogyóval)

Koriander

mártások, levesek, saláták, pácok, sülték,
szárnyasok, káposztás ételek
(magja cukrozva az ánizst helyettesíti)

Kömény

levesek, saláták, főzelékek, sülték, körözötték,
káposztás, burgonyás, sajtos és túrós ételek

Kurkuma

mártások,
ételek színezése

Lestyán

levesek, főzelékek, pástétomok, mártások,
saláták

Levendula

hallevések, halételek, ürühúsok, fűszerező
szószok, saláták, gyros (savarma)

Majoranna

mártások, hústöltelékek, pástétomok,

zöldséglevesek, omlettek,
halak, vadak, csirke- és marhahúsok,
májételek,
tök-, bab-, paradicsom-, sajt- és burgonyás
ételek

Mustár

pácok, mártások, körözöttek

Olajbogyó

mártások, saláták

(gyakran társul szardellával, petrezselyemmel
és kaprival)

Pirospaprika

mártások, saláták, húsok, körözöttek,
magyaros fogások

Petrezselyem

levesek, mártások, főzelékek, saláták,
szendvicsek,
sült és párolt húsok, halételek, tojásételek
(jól társítható babérrel és kakukkfűvel;
szükséghelyzetben bazsalikom pótlására is
használjuk)

Rozmaring

mártások, pástétomok, töltelékek,
szárnyasok, halak, vadak, bárány- és
malacpecsenyék, zsírosabb sülték,
ecetes halak, gombás ételek,
olaszos és franciás fogások

Sáfrány

húslevesek, mártások, tészták, sütemények,
rizottók
(helyettesítője a sáfrányos szeklice)

Snidling (metélőhagyma)

saláták, mártások, főtt zöldségek,
szendvicsek, sülték, grillezett húsok,
burgonya-, bab-, borsó- és húslevesek,
tojásos, sajtos és túrós ételek,
sült krumpli

Szardella (vagy szardellapaszta)

mártások, öntetek

(gyakran társul petrezselyemmel, kaprival,
olajbogyóval)

Szegfűbors

mártások, főzelékek, pácok, vagdaltak, főtt
húsok és halak,
gyümölcsös ételek, édes sütemények

Szegfűszeg

mártások, sütemények, gyümölcsös ételek,
olasz területen: sült és párolt húsok

Szerecsendió (és a szerecsendió virág)

mártások, levesek, főzelékek, töltelékek,
vagdaltak, húsgombócok, sajtos ételek

Szuropkfű (oregano)

levesek, töltelékek, pástétomok, mártások,
bab-, paradicsom, tök-, burgonya-, hal- és
húsételek,
spagettik, pizzák

Tárkony

levesek, mártások, saláták, raguk, tojásételek,
csirketöltelékek,
bárány-, borjú-, szárnyas-, malac-, hal- és
vadételek,
Erdélyben: savanyú ételek, zöldbab-, borsó-
és krumplifőzelékek

Tárkonyecet

saláták, mártások

Torma

mártások,
főtt kolbászok, sonkák és marhahúsok
kísérője
(erősen csípős íze száraz melegítéssel
enyhíthető)

Turbolya

levesek, tyúk- és bárány sülték

Vanília

mártások, sütemények, gyümölcsételek

Zeller

mártások, saláták, főzelékek,
hús- és halételek,
tojásos és túrós ételek

Zsálya

pástétomok, főtt tészták, hústöltelékek,
halételek, szárnyas- és vadhúsok, zsíros
húsételek, májas ételek,
lágysajt