



# MELA

Ottobre

## SPEZIE



Anice

Cannella

Cardamomo

Chiodi di garofano

Finocchio

Noce moscata

Rafano

Vaniglia

Zenzero

## ERBE AROMATICHE



Alloro

Coriandolo fresco

Menta

Rosmarino



# FRUTTANDO

con erbe e spezie