

Alimentation et médecine
Histoire de l'alimentation occidentale :
Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.

Qualité des divers aliments végétaux selon Aldebrandin de Sienna.

par
Jean-Louis Flandrin

Sec

			4				<i>Ail ; Senevé ; Poivre ; Pouliot sauvage</i>
		<i>Lentilles</i>	3		<i>Genièvre</i>	<i>Clou de girofle ; Cardamome ; Garingal ; Saugé ; Curcuma ; Persil ; Pouliot ; Poireau ; Cresson de jardin ; Hysope de montagne</i>	
	<i>Raisins verts</i>	<i>Pois chiches</i> <i>Nèfles</i>	2	<i>Poires</i> <i>Millet</i>	<i>Cubèbe ; Cannelle ; Muscade ; Cumin ; Pignon ; Fenouil ; Cerfeuil ; Menthe ; Roquette ; Cresson de rivière ; Amande amère</i>	<i>Noix sèches ; Carvi</i>	
				<i>Sorgho ; Orge ; Avoine ; Pois ; Epeautre ; Fèves sèches</i>	<i>Lupin</i> <i>Vescés</i>		
Froid			1	2	3	4	
-4	-3	-2	<i>Laitue ; Eau ; Fèves fraîches ; -1 Epinard ; Blettes</i>	<i>Froment</i> <i>Amandes douces ; Safran ; Radis ; Canne à sucre</i>	<i>Lait frais ; Panais</i>	<i>Gingembre</i> <i>Semence de radis</i>	Chaud
	<i>Pourpier</i>	<i>Citrouille</i> <i>Concombre ; Courge ; Abricot ; Jus de citron</i>	-2		<i>Fasoles</i> <i>Dattes</i>	<i>Echalotte</i>	
<i>Champignons vénéneux</i>	<i>Champignons comestibles</i>	<i>Prunes</i>	-3				
			-4			<i>Oignon</i>	

Humide