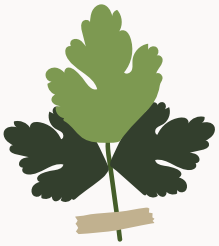
LABORATORIO

LE ERBE AROMATICHE

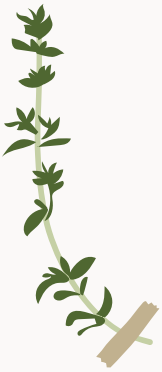
Le erbe aromatiche sono utili per ottenere piatti saporiti, senza eccedere con il sale o con il grasso, danno un tocco in più alle proteine e aiutano a digerirle. Per usarle, però, bisogna conoscerle. Prova questo laboratorio e scopri i tuoi gusti.

- Chiedi a un "grande" di preparare cinque piattini con erbe aromatiche varie, come prezzemolo, basilico, timo, menta, salvia o qualsiasi altra erba aromatica abbia a disposizione, fresca oppure secca.
- È il momento di giocare! Siediti a tavola a tavola e bendati gli occhi.
- Dovrai indovinare un'erba aromatica alla volta, limitandoti ad annusarla.

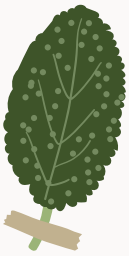
BASILICO



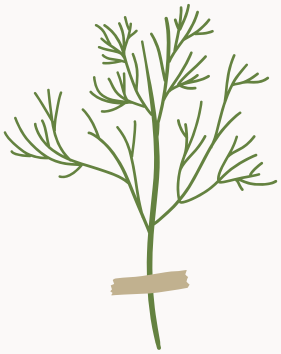
PREZZEMOLO



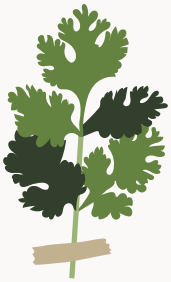
TIMO



SALVIA



DRAGONCELLO



CORIANDOLO

ORIGANO

ROSMARINO

MENTA

ATTENZIONE!

Non avvicinarti troppo alle erbe aromatiche, per evitare di inalarle.
Il laboratorio si esegue sempre in presenza di un adulto.

Questo contenuto è parte del volume *Viaggio sul pianeta Nutrix - Alla scoperta della piramide alimentare*, relativo alla pagina 21.
© 2025 Gribaudo - Giangiacomo Feltrinelli editore S.r.l. • *Testi:* Verdiana Ramina • *Illustrazioni:* Shutterstock Images

LABORATORIO

LE SPEZIE

Oltre alle erbe aromatiche, anche le spezie sono preziosi ingredienti che danno ai nostri piatti una sorta di "superpotere" del gusto. Qui ti consiglio un mix di spezie perfetto per condire le verdure e anche i legumi. Prova a sperimentare con le spezie che più ti piacciono, fino a trovare il tuo personalissimo mix segreto.

MIX DI SPEZIE IRRESISTIBILE

Questo mix è pensato per essere dolcemente speziato, non piccante, e può aiutarti a scoprire nuovi profumi e sapori in modo delicato e giocoso!

INGREDIENTI

- 2 CUCCHIAINI DI PAPRICA DOLCE
- 1 CUCCHIAINO DI CURCUMA
- 1 CUCCHIAINO DI CANNELLA IN POLVERE
- 1 CUCCHIAINO DI ZENZERO IN POLVERE
- 1/2 CUCCHIAINO DI NOCE MOSCATA
- 1 CUCCHIAINO DI SEMI DI CORIANDOLO MACINATI
- 1 CUCCHIAINO DI SEMI DI FINOCCHIO MACINATI

COSA TI SERVE

- 1 CUCCHIAINO DA USARE COME MISURINO
- 1 CUCCHIAIO
- 1 CIOTOLA
- 1 BARATTOLO A CHIUSURA ERMETICA

MESCOLA

tutte le spezie in una ciotola o in un barattolino di vetro.

CONSERVA

il mix in un contenitore ermetico, al riparo da luce e umidità.

QUESTO MIX È PERFETTO...

- Per le verdure al forno, con un filo d'olio d'oliva.
- Su filetti di pesce bianco, da condire con un filo d'olio e cuocere al forno o in padella.
- Per le polpette o i burger vegetali.
- Per i legumi, magari con una spruzzata di limone.

Questo contenuto è parte del volume *Viaggio sul pianeta Nutrix - Alla scoperta della piramide alimentare*, relativo alla pagina 21.
© 2025 Gribaudo - Giangiacomo Feltrinelli editore S.r.l. • *Testi:* Verdiana Ramina • *Illustrazioni:* Shutterstock Images