

SPEZIE, ERBE AROMATICHE E SELVATICHE IN CUCINA

Aromi, sapori, qualità nutrizionali (e qualche ricetta)

A cura di Paolo Pigozzi

In ogni cucina e in ogni orto non dovrebbero mai mancare spezie ed erbe aromatiche fresche: ingredienti preziosi che esaltano il gusto e migliorano la digeribilità dei piatti. Chi immaginerebbe un purè senza noce moscata o delle mele al forno senza cannella?

Ma non è solo questione di gusto: aromi e sapori contribuiscono anche alla sazietà e a un rapporto più equilibrato con il cibo.

Erbe selvatiche come malva, luppolo e ortica, insieme a spezie come curcuma, chiodi di garofano, zenzero e anice verde, sono potenti alleati della salute. Ricche di proprietà digestive, antinfiammatorie e antiossidanti, contribuiscono a prevenire numerosi disturbi.

Integrare questi vegetali nella nostra alimentazione quotidiana è un gesto semplice ma importante per il benessere generale.

GIOVEDÌ 9 OTTOBRE 2025 - ORE 21:00

La serata è **GRATUITA** ed avrà luogo a **Castel Goffredo (MN)**,
presso la sede di **Fondazione Senza Frontiere, strada S. Apollonio, n. 6**

Dato il numero limitato di posti è necessaria la prenotazione:

- allo 0376.77.51.30 - 389.90.27.112
- via e-mail a cristian.zuliani@gruppocastelli.com / alato.info@gmail.com
- oppure sulla nostra pagina Facebook e Instagram

Nome	
Cognome	
Telefono	
E-mail	
Indirizzo	
Comune	
Provincia	