



NUTRIRSI CON I SENSI

(A CURA DI COOP ALLEANZA 3.0)

- *VALORIZZARE UN APPROCCIO POLISENSORIALE AI CIBI*
- *CONOSCERE LE PRINCIPALI ERBE AROMATICHE E IL LORO IMPIEGO IN CUCINA*
- *CONOSCERE LE CURIOSITA' E LEGGENDE LEGATE ALL'USO DELLE AROMATICHE*

La lettura di una storia permette di introdurre le erbe aromatiche. Sappiamo che sono utili in cucina per arricchire di profumi e gusto i nostri piatti, ma non sempre siamo in grado di riconoscerle.

Divisi in gruppi, adulti e bambini si cimenteranno in una sorta di caccia al tesoro che coniugherà il riconoscimento olfattivo dell'aromatica alla sua ricerca all'interno dell'Orto botanico.

Quando tutti i gruppi avranno terminato il loro percorso, si potranno compiere delle semplici osservazioni sulle erbe e cercare di trovare i piatti in cui le hanno incontrate. Es. rosmarino nella carne.

Ma le erbe non sono preziose solo per i nostri piatti. Nel corso della storia sono state utilizzate con scopi molto diversi e molte di queste devono il loro nome o il loro uso a storie e leggende. Si daranno alcune informazioni curiose sull'utilizzo delle erbe nel passato.

A questo punto procediamo insieme alla preparazione della nostra ricetta segreta a base di erbe aromatiche: la salamoia bolognese.

Si tratta di una miscelanza di sale grosso da cucina, pepe ed erbe aromatiche quali rosmarino, aglio e salvia, erba cipollina, ognuno può arricchire la sua ricetta.. Ciascuno dovrà spezzettare con le mani le erbe e miscelarle al sale. In questo modo avranno l'opportunità di raccogliere sensazioni tattili e olfattive per ciascuna erba. Al termine la salamoia verrà inserita in un contenitore sul quale applicheremo un'etichetta preparata direttamente dai bambini.