

IL PESTO IN CLASSE!



Programma cofinanziato con il Fondo Europeo di
Sviluppo Regionale

Programme cofinancé par le Fonds Européen de
Développement Régional

Prima di iniziare...

La regione Liguria è partner del Progetto Europeo Marte+ (Mare, Ruralità e Terra: potenziare l'unitarietà strategica) e grazie all'azione di sistema AA (azioni congiunte di comunicazione, promozione e marketing) ha cofinanziato la pubblicazione di questo libretto dedicato al pesto e ai suoi ingredienti.

Il pesto è la bandiera della cucina ligure, è il più noto prodotto enogastronomico della nostra regione.

Ecco perché abbiamo pensato di realizzare questo opuscolo in cui troverete, non solo

la ricetta, ma la sua storia e gli ingredienti a partire dal basilico, i pinoli, l'olio extra vergine d'oliva, il sale e l'aglio e poi il parmigiano reggiano e il pecorino.

I magnifici 7 prodotti che insieme formano questo ottimo condimento.

A voi ragazzi, nel leggere questo opuscolo, l'augurio di poter crescere nella consapevolezza delle vs. tradizioni e delle prelibatezze della nostra regione.

Cordialmente,

Giovanni Barbagallo

Assessore Regionale Agricoltura



Conosci il pesto?



Il pesto è un tipico condimento della nostra regione, la **Liguria**! Il suo ingrediente principale è il basilico, ma sono in tutto **sette** i sapori che rendono questa salsa davvero unica e famosa in tutto il mondo!

Andiamoli a scoprire insieme e impariamo la ricetta del vero **Pesto alla Genovese** così, una volta finito di leggere il libro, potremo correre a casa a prepararlo da soli!

Non ci resta che iniziare!

Il basilico



Il basilico è una **pianta erbacea** conosciuta fin da tempi antichissimi. Originario dell'Asia, è stato introdotto dai Romani in diverse aree del Mediterraneo. Il suo nome deriva dal termine di lingua greca basilikon che significa "pianta regale". Era infatti considerato molto utile grazie alle sue **proprietà curative**.

Il basilico necessita di un clima caldo e soleggiato e deve essere annaffiato molto spesso, d'estate anche due volte al giorno.

Pianta erbacea: che ha natura di erba e quindi non è legnosa.

Proprietà curative: il basilico allevia i dolori derivanti dall'artrite, malattia che colpisce le articolazioni, combatte diversi tipi di infiammazione, come raffreddori e malattie della pelle, facilita la digestione e favorisce l'appetito.

Affinché cresca bene, la temperatura deve essere compresa tra i 20°C e 25°C e non inferiore ai 10°C.

Ha un **ciclo vitale annuale** e in natura fiorisce da giugno a settembre. La pianticella può raggiungere anche i sessanta centimetri di altezza.

Le sue foglie sono di colore che varia dal verde pallido al verde intenso, sono di forma ovale, lunghe da due a cinque centimetri, e hanno un odore molto gradevole, che si sprigiona soprattutto quando è giovane e fresco. Il basilico viene infatti molto utilizzato nella cucina italiana come **pianta aromatica**.

Come per molte altre piante, esistono alcune **varietà** di basilico che si differenziano soprattutto per aroma e aspetto.

Tra queste il **Basilico Genovese D.O.P.**, che dal 2005 è un prodotto orticolo italiano a Denominazione di Origine Protetta (vedi approfondimento a pag. 25), è la più adatta ad essere usata per la preparazione del pesto.

Questo tipo di basilico è molto tenero, ha foglie piuttosto piccole e di colore verde tenue. Il suo profumo è delicato e non presenta alcuna traccia di menta, che invece si riscontra in altre varietà.

Piante con ciclo vitale annuale: piante che in un anno crescono, fioriscono e poi muoiono.

Pianta aromatica: pianta contenente sostanze di odore gradevole (aromi). Alcuni esempi sono: cipolla, aglio, caffè, limone, menta, origano...

Varietà: insieme di caratteristiche comuni di certi esemplari all'interno della stessa specie.

La coltivazione del Basilico Genovese D.O.P.



Inizialmente la zona di produzione del Basilico Genovese D.O.P. era circoscritta all'area genovese, in particolare le colline terrazzate alle spalle del quartiere di Pra', in **serra** o in **campo aperto**, ma, vista la grande richiesta di basilico sul mercato, si è allargata da molti anni a tutto il versante tirrenico del territorio ligure.

Non può essere riconosciuto come D.O.P. il basilico coltivato al di fuori della Liguria.

Le **semine** del basilico, che in assenza di riscaldamento vanno da marzo a ottobre, in serra si susseguono tutto l'anno. In estate la raccolta avviene venti giorni dopo la semina, mentre durante l'inverno è necessario attendere fino a sessanta giorni.



L'olio extravergine di oliva



L'olio extravergine di oliva è l'olio che si ottiene dalla **prima spremitura** delle olive con il procedimento della sola pressione, quindi senza ricorso a processi o sostanze chimiche.

L'olio extra vergine contiene numerose vitamine (E, A, K, D), che hanno **proprietà antiossidanti** ed effetto protettivo sulle cellule del nostro corpo.

L'olio extra vergine di oliva più adatto alla preparazione del pesto è quello ligure, poiché l'olio prodotto in Liguria ha un gusto delicato (non "pizzica").
Leggermente fruttato e dolce,

Proprietà antiossidanti: proprietà di una sostanza che rallentano l'invecchiamento delle cellule.

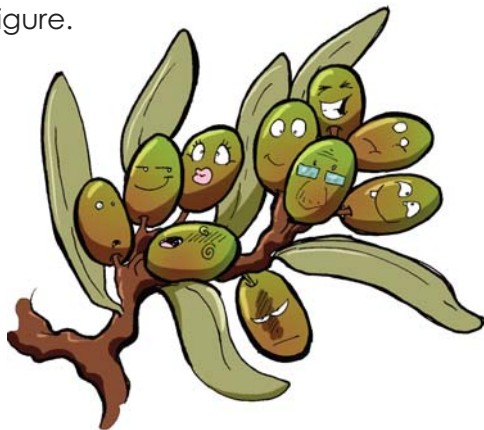
esalta l'aroma del basilico e attenua il piccante dell'aglio.

Nel 2001 viene costituito il Consorzio per la Tutela dell'**Olio Extra Vergine di Oliva D.O.P. Riviera Ligure**, che promuove l'Olio Ligure e controlla l'esattezza delle indicazioni riportate in etichetta, per garantire ai consumatori un prodotto di qualità eccellente.

Il Consorzio riconosce tre aree di produzione di Olio nella nostra regione: la Riviera dei Fiori (da Ventimiglia ad Andora), Riviera del Ponente Savonese (da Alassio a Varazze) e Riviera di Levante (da Cogoleto ad Ameglia).

Le particolari caratteristiche

dell'Olio Extra Vergine di Oliva D.O.P. Riviera Ligure si devono alle tante varietà di piante d'olivo utilizzate (**Taggiasca**, **Lavagnina**, **Pignola** e la più diffusa varietà **Frantoio**), che nei secoli si sono adattate perfettamente al territorio e al clima ligure.



Taggiasca: diffusa soprattutto in provincia di Imperia. Il suo albero è contorto e inclinato.

Lavagnina: è presente nel Golfo del Tigullio. **Pignola**: presente nella Liguria sia di Ponente che di Levante, così chiamata per il gusto di pinolo delle sue olive. **Frantoio**: la varietà più diffusa in Italia.

L'olivo, una coltura millenaria.

L'Olio Riviera Ligure D.O.P., un prodotto di qualità.

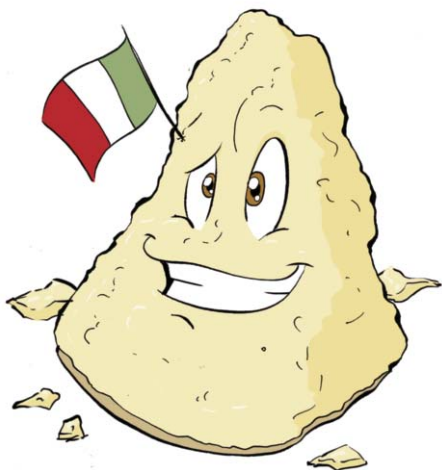


L'**olivo** è un albero tipico del paesaggio mediterraneo, originario dell'Asia introdotto nel nostro paese dai Greci nel primo millennio a.C. L'**olio d'oliva** è un olio raffinato chimicamente con una minima aggiunta di olio extravergine. L'**olio extra-vergine d'oliva** è estratto dalla spremitura meccanica delle drupe (le olive) che non supera 0,8g/100 di acidità. A differenza dei comuni extra ver-

gini, l'olio **D.O.P. Riviera Ligure** è controllato in campo e frantoio e può essere imbottigliato solo se supera analisi chimico fisiche e sensoriali (assaggio). Solo con questa doppia prova (origine ligure e qualità certificata da un'ente terzo) il produttore di olio ottiene dal Consorzio di Tutela il collarino giallo numerato con il simbolo della Liguria, che rappresenta la carta d'identità di ogni singola bottiglia.



Il Parmigiano-Reggiano



È un formaggio di **latte vaccino** tipico dell'Italia settentrionale.

È il formaggio **a pasta dura** per eccellenza. Viene prodotto dai **caseifici** delle province di Parma, Reggio Emilia, Modena e di una parte delle province di Bologna e Mantova.

Le origini del Parmigiano-Reggiano risalgono al **Medioevo**. Intorno al XII secolo nei monasteri vicini a Parma e a Reggio Emilia, grazie alla presenza di fiumi e pascoli rigogliosi, si produceva un formaggio a pasta dura.

Latte vaccino: latte di mucca.

A pasta dura: formaggio con basso contenuto di acqua e stagionatura lenta.

Caseificio: stabilimento nel quale si producono il burro e il formaggio.

Oggi come una volta, il Parmigiano-Reggiano continua ad essere prodotto con il latte della zona d'origine, **caglio** naturale e **nessun additivo**.

In media per ottenere una forma di Parmigiano-Reggiano vengono utilizzati 600 litri di latte e ogni forma pesa circa 40 chilogrammi. È di colore paglierino e la sua crosta è interamente naturale e commestibile poiché priva di trattamenti.

Il Parmigiano-Reggiano è ricchissimo di **proteine**, vitamine e soprattutto calcio. È indispensabile per la crescita dei bambini, ma è importante anche per la salute degli adulti e for-

nisce tanta energia a chi pratica sport.

È un prodotto a Denominazione di Origine Protetta (D.O.P. vedi pag.25).

La **stagionatura** minima del Parmigiano-Reggiano è di 12 mesi, ma esiste quello stagionato 18, 22 e oltre 30 mesi.

Per la preparazione del nostro pesto, la qualità di Parmigiano-Reggiano più adatta è quella stagionata 30 mesi, la più saporita.

Nel 1934 è nato il Consorzio del Parmigiano-Reggiano che si impegna a tutelare la qualità del prodotto.

Caglio: sostanza estratta dallo stomaco dei vitelli che serve a coagulare il latte.

Additivi: sostanze impiegate durante la preparazione di prodotti alimentari a livello industriale. Alcuni esempi sono: conservanti, coloranti, dolcificanti, ecc...

Come si fa il Parmigiano-Reggiano D.O.P.



Ogni forma viene prodotta con latte vaccino proveniente da due diverse **mungiture**: quella del mattino (che viene utilizzata intera) e quella della sera (che viene invece lasciata tutta la notte ad “affiorare” in modo da far risalire a galla la panna, che viene tolta e usata per fare il burro).

Dentro grandi vasche di rame, il latte, a cui viene aggiunto il

caglio, **coagula** in una decina di minuti.

Viene poi scaldato fino a 55 gradi, si trasforma in una massa che cade sul fondo. Una volta messa in una **fa-scera**, prende la forma che conosciamo e inizia la sua lenta stagionatura su tavole di legno. Ogni forma presenta sulla crosta una puntinatura che forma le parole PARMI-GIANO-REGGIANO.



Il pecorino sardo



Il Pecorino Sardo è un formaggio prodotto esclusivamente con latte di **pecora**. Nel 1996 l'Unione Europea concede al Pecorino Sardo il riconoscimento della D.O.P. (vedi pag. 25) e, nello stesso anno, 26 caseifici della Sardegna danno

vita al Consorzio di Tutela che, sin dalla sua costituzione, si è attivato per difendere e valorizzare questo grande formaggio anche attraverso l'introduzione di un sistema di etichettatura che permette di distinguerlo a prima vista dai **formaggi ovini** generici. Il Pecorino Sardo può essere prodotto solo nel rispetto di un rigoroso disciplinare che affonda le sue radici in una tradizione millenaria e solo in Sardegna. Il Pecorino Sardo D.O.P. è prodotto in due tipologie: il "**Dolce**" ed il "**Maturo**". Il latte intero di pecora viene

Formaggi ovini: formaggi prodotti con il latte di pecora.

inoculato con colture di fermenti lattici **autoctoni** e coagulato ad una temperatura compresa tra 35° e 39° C. Successivamente la pasta viene sottoposta a rottura e quindi sottoposta a semicottura ad una temperatura non superiore a 43°C. La pasta viene posta in appositi **stampi** di forma circolare, le cui dimensioni variano a seconda dell'uso del prodotto finito. Il formaggio così ottenuto è sottoposto a stufatura e/o pressatura in condizioni tali da consentire l'acidificazione e lo spurgo ottimali. Ultimato lo spurgo del siero, il formaggio viene **salato** per via umida o a

secco e fatto stagionare in appositi locali a temperatura ed umidità controllate.

Il Pecorino Sardo Dolce, con **stagionatura** compresa tra i 20 ed i 60 giorni, presenta una crosta bianca, sottile, tendente al paglierino, la pasta è bianca, morbida con un sapore dolce e aromatico; il Pecorino Sardo Maturo con una stagionatura di almeno 2 mesi che può protrarsi anche per un anno e più, presenta invece una crosta di colore bruno, la pasta è compatta ed il gusto è forte e piccante. Quest'ultimo, con il suo gusto saporito, è quello **più indicato** per la preparazione del pesto.

Autoctono: originario del luogo

L'allevamento ovino in Sardegna e il Pecorino Sardo D.O.P.



Il Pecorino Sardo vanta una lunga storia, che affonda le radici ai tempi della popolazione **Nuragica**: un popolo di guerrieri, dediti all'allevamento degli ovini. Le prime testimonianze sulla produzione di questo formaggio risalgono al 1700. Allora i formaggi, prodotti artigianalmente nelle campagne, erano denominati i Bianchi, i Rossi Fini, gli Affumi-

cati, la Fresa e lo Spiatatu, i progenitori del Pecorino Sardo. Da allora ad oggi il prodotto, pur mantenendo le caratteristiche originarie, ha sviluppato ancora meglio le sue qualità grazie all'opera dei **mastri casari** che, in virtù degli insegnamenti della tradizione, hanno fatto della trasformazione casearia una vera e propria "arte" che si tramanda di padre in figlio.



L'aglio



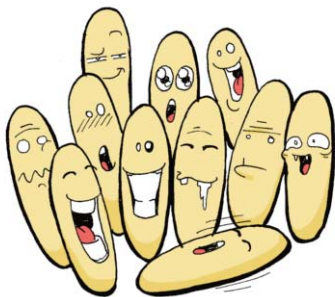
L'aglio è una pianta erbacea, il cui **bulbo** è composto da tanti piccoli spicchi ricoperti da una pellicola di color bianco o rosato.

L'aglio è famoso per il suo gusto deciso (viene spesso usato in cucina per insaporire i cibi), ma anche per il suo odore forte, che rende l'alito di chi lo mangia... inconfondibile! È conosciuto anche per le sue **proprietà curative**: è un antibatterico, può prevenire raffreddori, influenze, bronchiti e rafforzare in modo naturale il sistema immunitario.

Per la preparazione del pesto la varietà più consigliata è quella di **Vessalico** (comune in provincia di Imperia), più delicata e leggermente piccante.

Bulbo: parte della pianta che rimane sotto terra.

I pinoli



I pinoli sono i semi commestibili di alcune specie di pini, in particolare del **pino domestico**.

La raccolta delle pigne avviene da ottobre ad aprile; queste vengono poi ammucciate e lasciate ad asciugare. I pinoli

estratti vengono privati del loro guscio protettivo, puliti, essiccati e messi in vendita.

I pinoli sono ricchi di **vitamine** e **proteine** e sono consumati in Europa sin da tempi molto antichi. In cucina vengono impiegati in tantissimi modi: possono essere consumati freschi o arrostiti, usati in pasticceria come ingrediente di dolci e creme, ma soprattutto utilizzati nella preparazione del pesto.

Una delle migliori varietà di pinoli è prodotta nell'area del Parco di Migliarino San Rossore nelle province di Pisa e Lucca.

Pino domestico: albero tipico della zona intorno al Mare Mediterraneo. Ha un tronco corto e una grande chioma e può raggiungere i 25 metri di altezza.

Ventura, da sempre,
ti offre i pinoli più gustosi per il tuo pesto.

17

La frutta scelta di

Ventura



Il sale



Il **cloruro di sodio**, nome scientifico del più comunemente noto "sale da cucina", è un composto chimico.

È un solido cristallino che non ha colore né odore.

In natura si trova soprattutto disciolto in acqua.

Uno dei metodi più antichi per ricavare il sale è l'**evaporazione**, ma lo si può anche **estrarre** dalle miniere sotto forma di minerale.

Il sale è diffuso in tutto il mondo per la sua capacità di **insaporire** i cibi, ma permette anche di **conservarli** ("sotto sale").

A tal fine veniva molto utilizzato quando non esistevano ancora i frigoriferi!

Evaporazione: acqua di mare che viene fatta evaporare al sole nelle saline. In Italia le principali saline sono in Puglia e in Sicilia.

Estrazione: questo tipo di sale viene chiamato salgemma.

Il mortaio



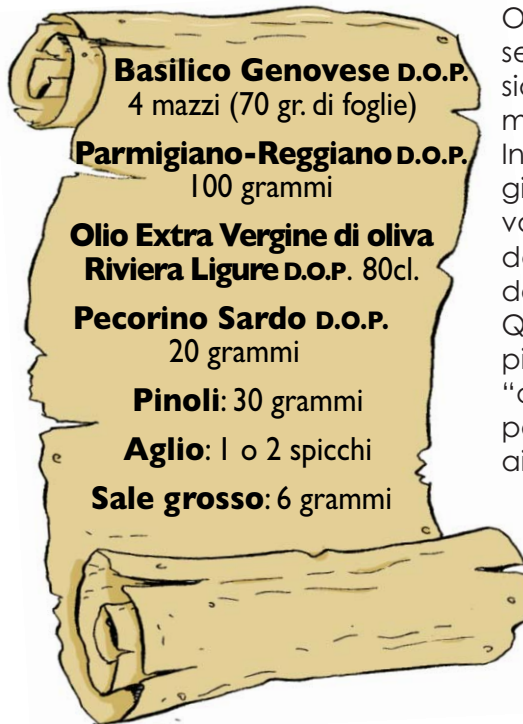
Il mortaio è un **utensile** che serve per pestare, ridurre in polvere e mescolare le sostanze. Si usa in cucina, ma anche in **farmacia**, **erboristeria** e nei **bar**. Può essere di vari materiali, come legno o metallo, ma, per la preparazione del pesto, è obbligatorio usare il mortaio di **marmo**! Il tipico mortaio ligure ha quattro lunette, a cui aggrapparsi per poterlo tenere fermo mentre si lavora. Il **pestello**, una mazzetta di legno con testa arrotondata, è lo strumento che serve a pestare gli ingredienti all'interno del mortaio.

Farmacia: per realizzare miscugli e farmaci in polvere.

Erboristeria: per realizzare la “polvere galenica”, erbe essiccate finemente macinate.

Bar: per far fuoriuscire il succo dai frutti nei cocktail.

La ricetta del pesto



Ora che abbiamo conosciuto i sette ingredienti del pesto siamo pronti per prepararlo, ma... quali **quantità** servono?

In realtà non esistono delle dosi giuste in assoluto, sono sempre variate di famiglia in famiglia e da zona a zona a seconda delle diverse tradizioni.

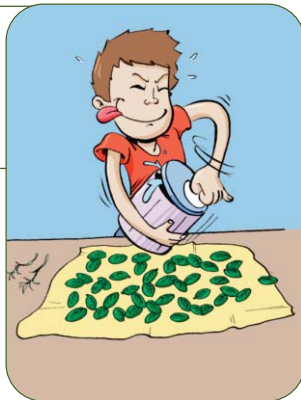
Qui accanto trovate la ricetta più diffusa, ma sentitevi liberi di "aggiustarla" di volta in volta per ottenere il pesto più adatto ai vostri gusti!

L'importante è che gli ingredienti siano di ottima **qualità**. Se sono buoni, il vostro esperimento in cucina non potrà che essere un successo!

E ora... pesto!

È finalmente giunto il momento di scoprire come si prepara il pesto! Avete pronti tutti e sette gli ingredienti accanto al vostro mortaio?

1: Togliete le foglie di basilico dalle piantine, lavatele e fatele asciugare su carta assorbente o nella centrifuga, facendo attenzione a non schiacciarle.



2: Mettete gli spicchi d'aglio nel mortaio e schiacciateli col pestello fino a ridurli in poltiglia.

3: Unite i pinoli e pestate, amalgamando così i due ingredienti.



4: Unite il basilico e il sale e schiacciate a lungo roteando col pestello. Con l'altra mano fate girare il mortaio in senso opposto, sino ad ottenere un composto omogeneo.



5: Aggiungete i formaggi e, continuando a roteare il mortaio, versate l'olio.



il pesto è pronto!

Piccoli trucchi

Se il pesto fosse troppo **denso**, diluitelo con un cucchiaino d'acqua calda della cottura della pasta.

Se avete fatto **troppo** pesto, conservatelo mettendolo in un vasetto e coprendolo con l'olio: questo fermerà l'ossidazione e vi permetterà di usare il vostro pesto per ancora una settimana!

Se desiderate mantenere il vostro pesto ancora più **a lungo**, potete metterlo nel freezer e scongelarlo a temperatura ambiente quando vi servirà (ma mi raccomando: non ricongelate il pesto scongelato!)



E se non hai il mortaio...
c'è sempre il frullatore



1: Mettete le lame e il bicchiere del frullatore nel freezer per un paio d'ore.

2: Versate tutti gli ingredienti tranne i formaggi nel frullatore e azionatelo, meglio se con brevi scatti (o a bassa velocità) per non surriscaldare il composto, fino ad ottenere una crema omogenea.

3: Ora aggiungete il Parmigiano-Reggiano e il Pecorino Sardo e frullate per alcuni secondi.

Il pesto è pronto!

Che cosa significa D.O.P. e perché è così importante?

Abbiamo già incontrato alcune volte in questo viaggio la parola D.O.P., riferita all'**Olio Extra Vergine Riviera Ligure**, al **Basilico Genovese**, al **Parmigiano-Reggiano** e al **Pecorino Sardo**.

La sigla **D.O.P.** sta per "**Denominazione di Origine Protetta**" e significa che un particolare prodotto gastronomico è originario di una zona ben definita, e possiede caratteristiche dovute esclusivamente al-



l'ambiente geografico in cui è prodotto, inclusi il lavoro dell'uomo e i fattori naturali.

Sono oltre **249 i prodotti italiani D.O.P.**

Questo importante riconoscimento viene assegnato dall'Unione Europea, che concede anche l'**I.G.P.** (Indicazione Geografica Protetta) e, per i vini, la **D.O.C.** (Denominazione Origine Controllata) e la **D.O.C.G.** (Denominazione Origine Controllata e Garantita).

Ora che abbiamo il pesto...
con che cosa lo mangiamo?

Le trofie sono una pasta ligure, nata nel Golfo Paradiso (la zona tra Sori e Camogli) di forma pressata e ritorta, lunghe 2-4 cm. Per prepararle occorrono farina di grano tenero, acqua e sale. Spesso sono fatte in casa, ma si trovano facilmente nei negozi di pasta fresca.

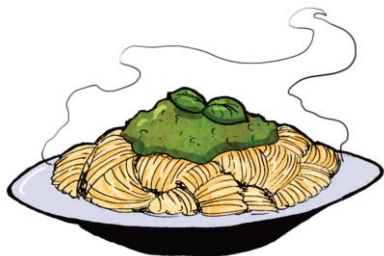
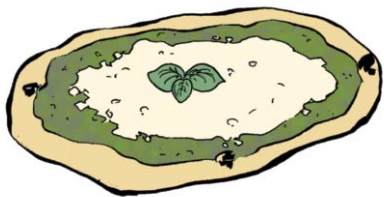


Il minestrone alla genovese è una minestra di verdure e legumi insaporita con il pesto. Tra i classici ingredienti troviamo le patate, i fagioli, le zucchine, le bietole e a volte la pasta corta.

Le lasagne sono una pasta all'uovo tagliata a grossi rettangoli, che si fa bollire e dopo averla scolata, si dispone a strati, con besciamella e pesto. Una volta fatto questo, viene cotta in forno.



La pizza è composta da un impasto di farina, acqua e lievito che, una volta steso, viene coperto con vari ingredienti, i più classici dei quali sono la passata di pomodoro e la mozzarella. In Liguria potete trovare la pizza condita con pesto e mozzarella.



Trenette, linguine, reginette sono solo alcuni dei formati di pasta di semola di grano duro da abbinare al pesto. Trenette e linguine sono simili agli spaghetti, ma più piatte. Le reginette invece hanno un bordo ondulato... raccogli-pesto! Provatetele anche con l'aggiunta di patate e fagiolini.

I testaroli sono un antico piatto della Lunigiana (la zona tra Liguria, Toscana ed Emilia). Fatti solo di farina, acqua e sale, si fanno cuocere in contenitori di ghisa, detti "testi". Dal testarolo intero si ricavano dei piccoli rombi, che vengono poi sbollentati in acqua e serviti col pesto.



La prima macchina per produrre le trofie l'ha inventata il Pastificio Novella negli anni '70. Prima, le donne del paese le producevano a mano: l'ora di lavoro per fare 1 kg di trofie!

27



Il pesto nella Storia: quando è nato?

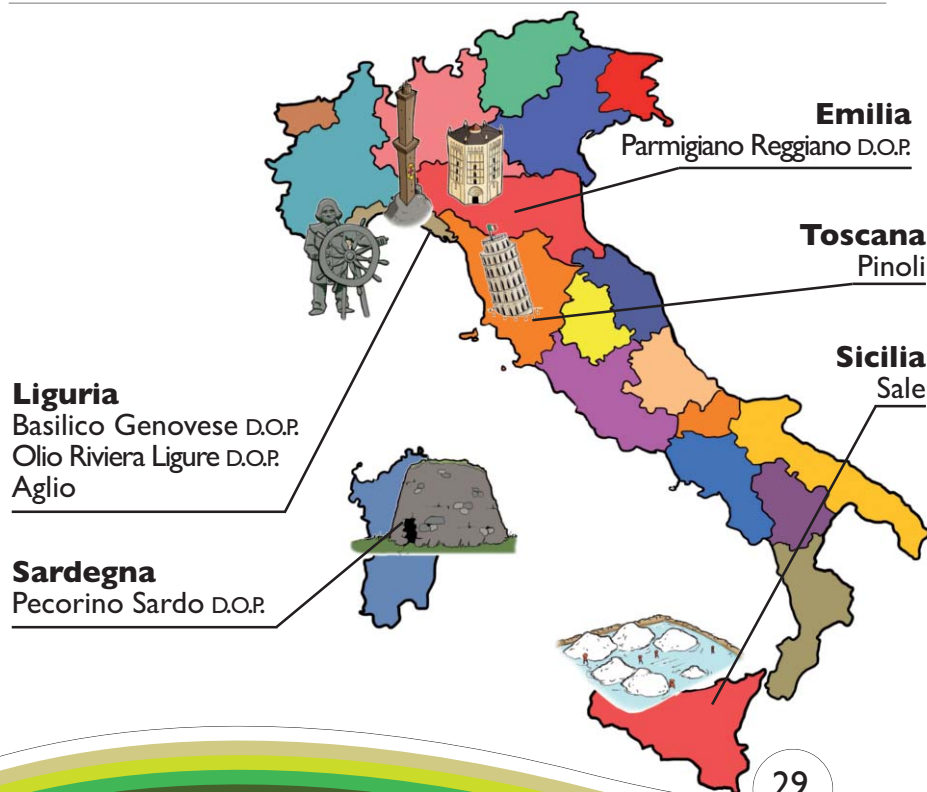


Le prime ricette che parlano di pesto risalgono alla metà del XIX secolo (1850 circa).

Sappiamo dell'esistenza di suoi "antenati", come alcune **salse** a base di aglio conosciute fin dai tempi degli antichi Romani, ma il pesto come noi lo conosciamo non esisteva all'epoca di Cristoforo Colombo!

Oggi invece il pesto, come l'esploratore, è famoso in tutto il mondo: provate a chiedere in Giappone un piatto di pasta "**basilico**" e troverete anche là grandi intenditori della salsa verde più buona che ci sia!

Geografia del pesto: tutta l'Italia per prepararlo!



Il pesto già pronto: ingredienti giusti e sbagliati

Gli ingredienti del pesto, per necessità o per scelta, sono cambiati nel corso degli anni. Così se non si trovavano i pinoli, si mettevano le **noci**; se mancava l'olio (molto costoso nei secoli scorsi) si usava la **crema di latte**; al posto del Parmigiano Reggiano, si utilizzava la **prescinseua** (un formaggio a metà tra la ricotta e lo yogurt).

Oggi gli ingredienti sono facilmente reperibili a prezzo ragionevole ed è giusto utilizzare quelli corretti. Ecco perché, tra i vasetti di pesto già pronto che troviamo nei supermercati, non ci piacciono quelli che usano gli anacardi (simili alle noccioline)

al posto dei pinoli o l'olio di girasole al posto di quello extra vergine di oliva! Per non parlare di strani "aromi" e conservanti. Se non abbiamo tempo di preparare il pesto da soli, controlliamo almeno gli ingredienti sul vasetto ed assicuriamoci che siano utilizzati quelli veri!



Il pesto in classe

iniziativa di educazione alimentare per le scuole
promossa da:



REGIONE LIGURIA

Assessorato Agricoltura, Floricoltura, Pesca e Acquacoltura



www.olorivieraligure.it



www.basilicogenovese.it

CONSORZIO DI TUTELA



www.pecorinosardo.it



www.parmigiano-reggiano.it

CON IL CONTRIBUTO DI:



www.pastificionovella.it



www.madiventura.it

IDEAZIONE E REALIZZAZIONE:

EDICOLORS
JOY DIVISION

© Edicolors 2013 - tutti i diritti riservati
Idea, testi e coordinamento: Adriano Milesi
Illustrazioni: Luca Rota Nodari

Bene, la nostra avventura è finita,
ma... solo in questo libretto!

Perché per voi il viaggio continua a
casa e a scuola, tutti i giorni: abbiamo
imparato a riconoscere ricette
tipiche, alimenti D.O.P. e a... cucinare!
Ora possiamo usare queste nuove
conoscenze per mangiare in modo
sano e gustoso!

Ci vediamo a tavola!!



REGIONE LIGURIA
Assessorato Agricoltura,
Floricultura, Pesca e Acquacoltura

EDICOLORS
JOY DIVISION