



MAIS

NATURALMENTE RICCO DI ANTIOSSIDANTI E SALI MINERALI. LO SCOPRONO MAYA E AZTECHI, POI CONQUISTA IL MONDO.

OGGI LO TROVI OVUNQUE:
NEI CAMPI, IN CUCINA E PERSINO AL CINEMA.
RIENTRA TRA I CIBI SENZA GLUTINE ED È DUNQUE
APPREZZATISSIMO COME VALIDO SOSTITUTO
DEL FRUMENTO E DI ALTRE FARINE.



QUESTA NON LA SAPEVI!

PRECISISSIMO

OGNI PANNOCCHIA HA SEMPRE UN NUMERO
PARI DI FILE DI CHICCHI DI MAIS. UN PICCOLO
CAPOLAVORO DI SIMMETRIA NATURALE.



GIRASOLE

I SUOI SEMI SONO RICCHI DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI
E VITAMINA E. GLI INCA NE ANDAVANO MATTI,
IN EUROPA ERA UN LUSO.
POI, PER FORTUNA, È ARRIVATO PER TUTTI.
LI PUOI UTILIZZARE SU PANE E TORTE SALATE,
AGGIUNGERE CRUDI A INSALATE O TRITATI DA SPOLVERARE
SU YOGURT E FRUTTA FRESCA.



QUESTA NON LA SAPEVI!

BALLERINO

I GIOVANI GIRASOLI SEGUONO IL SOLE
DURANTE IL GIORNO (ELIOTROPISMO),
MA DA MATURI SI ORIENTANO SEMPRE A EST,
PER CATTURARE AL MEGLIO LA LUCE
DEL MATTINO.



ARACHIDE

LEGUME RICCO DI GRASSI BUONI E PROTEINE. ORIGINARIO
DEL SUD AMERICA, CONQUISTA PRIMA I PALATI,
POI GLI APERITIVI DI TUTTO IL MONDO... NE STIAMO
SGRANOCCHIANDO UN PO' PROPRIO ADESSO!
VOLENDO, SI POSSONO CONSUMARE TOSTATE O COME
ABBINAMENTO A YOGURT, PORRIDGE O INSALATE.



QUESTA NON LA SAPEVI!

INTROVERSO

DOPO L'IMPOLLINAZIONE, IL FIORE SI PIEGA
E SPINGE IL FRUTTO SOTTOTERRA,
DOVE MATURERÀ. UNA CRESCITA UNICA
NEL REGNO VEGETALE!