

nortembio®

USI DEL  
**SPEZIE**  
IN CUCINA






# ***L'arte di migliorare con la cosa giusta***

Ogni spezia è un universo a sé stante: un piccolo tesoro di aroma, colore e sapore che può trasformare gli ingredienti più semplici in un piatto memorabile. Non è necessario mescolarle per scoprirne la magia: ognuna ha la sua storia, il suo carattere e il suo fascino.

Questo libro di cucina celebra le spezie nella loro forma più pura. Qui troverete ricette dedicate a un singolo protagonista di ogni preparazione, così potrete scoprirne l'essenza, comprenderne il potere e apprezzarne tutto ciò che hanno da offrire. Dalla calda dolcezza della cannella alla nota terrosa del cumino o alla freschezza del coriandolo, ogni capitolo è un invito a scoprire come un pizzico ben scelto possa dare vita alla vostra cucina.

Lasciatevi guidare dagli aromi, sperimentate con sicurezza e godetevi l'avventura della cucina con la ricchezza individuale di ogni spezia. Perché a volte, un singolo ingrediente può raccontare la storia più potente.



# INDICE

## AÇÁÍ

- CIOTOLA DI ACAI CON FRUTTA E GRANOLA
- FRULLATO ENERGIZZANTE DI ACAI

## AGLIO IN POLVERE

- POPCORN ALL'AGLIO E OLIO D'OLIVA
- CONDIMENTO ALLO YOGURT E ALL'AGLIO

## BASILICO BIOLOGICO

- PESTO LEGGERO AL BASILICO
- POMODORINI CON BASILICO E FETA

## CANNELLA DI CEYLON BIOLOGICA

- FIOCCHI D'AVENA CON CANNELLA DURANTE LA NOTTE
- FRULLATO DI MELA E CANNELLA

## CANNELLA IN POLVERE

- TOAST INTEGRALE CON BANANA E CANNELLA
- INFUSO DI CANNELLA E ZENZERO

## CIPOLLA IN POLVERE

- SALSA DI CIPOLLE SALUTARE
- VERDURE ARROSTITE CON CIPOLLA IN POLVERE

## CUMINO MACINATO

- CREMA DI CAROTE AL CUMINO
- INSALATA DI CECI CON CUMINO E LIMONE

## CUMINO NERO INTERO (NIGELLA)

- PANE INTEGRALE CON NIGELLA
- INSALATA DI AVOCADO CON NIGELLA

## POLVERE DI CURRY

- CURRY DI POLLO LEGGERO
- LENTICCHIE AL CURRY

## POLVERE DI GINSENG

- FRULLATO ANTISTRESS
- TÈ AL GINSENG E LIMONE

## ERBE PROVENZALI

- VERDURE AL FORNO ALLA PROVENZALE
- POLLO ALLA GRIGLIA CON ERBE AROMATICHE

## ZENZERO

- INFUSO DI ZENZERO E LIMONE
- VERDURE SALTATE CON ZENZERO



# INDICE

## KELP (ALGHE MARINE)

- INSALATA DI ALGHE
- ZUPPA DI MISO CON ALGHE

## MAGGIORANA SECCA

- POMODORI RIPIENI DI QUINOA E MAGGIORANA
- ZUPPA DI ZUCCA E MAGGIORANA

## MORINGA OLEIFERA IN POLVERE

- FRULLATO VERDE DI MORINGA
- YOGURT CON MORINGA E FRUTTA

## NOCE MOSCATA IN POLVERE

- PUREA DI ZUCCA CON NOCE MOSCATA
- LATTE D'ORO CON NOCE MOSCATA

## ORIGANO ESSICCATO

- PIZZA INTEGRALE CON ORIGANO
- INSALATA MEDITERRANEA

## POLVERE DI PEPE DI CAYENNA

- TÈ DISINTOSSICANTE PICCANTE
- HUMMUS PICCANTE

## PEPE NERO

- INSALATA DI AVOCADO E PEPE NERO
- SALMONE AL PEPE

## ROSMARINO ESSICCATO

- PATATE ARROSTO AL ROSMARINO
- OLIO AROMATIZZATO AL ROSMARINO

## SEMI DI CORIANDOLO

- CONDIMENTO ALLO YOGURT E CORIANDOLO
- RISO AROMATICO CON SEMI DI CORIANDOLO

## TÈ MATCHA

- MATCHA LATTE
- FRULLATO VERDE MATCHA

## TIMO SECCO

- POLLO AL FORNO CON TIMO
- ZUPPA DI VERDURE AL TIMO





## CIOTOLA DI ACAI CON FRUTTA E GRANOLA



### INGREDIENTI

- 1 Yogurt Naturale
- 1/2 banana
- 50 ml di latte di mandorle
- 1 cucchiaino di miele
- Granola, frutti di bosco rossi e semi di chia a piacere
- 1 cucchiaino di polpo all'açaí



### PREPARAZIONE

Frullate la purea di açai con la banana, il latte di mandorle e il miele fino a ottenere un composto omogeneo. Servite in una ciotola e guarnite con granola, frutti di bosco e semi di chia.

PUNTO



NOTE



## FRULLATO ENERGIZZANTE DI ACAI



### INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di polpo all'açaí
- 1 tazza di mirtilli
- 1/2 tazza di yogurt greco
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave



### PREPARAZIONE

Frullare la polvere di açai con i mirtilli, lo yogurt e lo sciroppo d'agave fino a ottenere un composto omogeneo. Servire freddo.

PUNTO



NOTE

# AGLIO IN POLVERE



## POPCORN ALL'AGLIO E OLIO D'OLIVA



### INGREDIENTI

- 3 tazze di popcorn naturali
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- un pizzico di sale marino



### PREPARAZIONE

Condire i popcorn appena scoppiati con olio d'oliva, spolverare con aglio in polvere e sale. Mescolare bene e servire.

PUNTO



NOTE



## CONDIMENTO ALLO YOGURT E ALL'AGLIO



### INGREDIENTI

- 1/2 tazza di yogurt naturale
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- Succo di 1/2 limone
- Pepe nero a piacere



### PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un condimento liscio. Ideale per insalate o verdure.

PUNTO



NOTE

# BASILICO BIOLOGICO



## PESTO LEGGERO AL BASILICO



### INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di basilico
- 1/4 di tazza di noci
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano leggero



### PREPARAZIONE

Frullare tutti gli ingredienti in un robot da cucina fino a ottenere un composto omogeneo. Regolare di sale e utilizzare con pasta o insalate.

PUNTO



NOTE



## POMODORINI CON BASILICO E FETA



### INGREDIENTI

- 1 tazza di pomodorini
- 1/4 di tazza di formaggio feta
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Foglie di basilico a piacere



### PREPARAZIONE

Rosolare i pomodorini in olio d'oliva per 3 minuti, aggiungere il basilico e guarnire con la feta sbriciolata.

PUNTO



NOTE

# CANNELLA DI CEYLON



## FIOCCHI D'AVENA CON CANNELLA DURANTE LA NOTTE



### INGREDIENTI

- 1/2 tazza di fiocchi d'avena
- 150 ml di latte di mandorle
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1/2 cucchiaino di cannella di Ceylon
- 1 cucchiaino di miele



### PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti in un barattolo, conservare in frigorifero per una notte e consumare freddo.

PUNTO



NOTE



## FRULLATO DI MELA E CANNELLA



### INGREDIENTI

- 1 mela
- 1 banana piccola
- 200 ml di latte vegetale
- 1/2 cucchiaino di cannella di Ceylon



### PREPARAZIONE

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio. Servire freddo.

PUNTO



NOTE

# CIPOLLA IN POLVERE



## SALSA DI CIPOLLE SALUTARE



### INGREDIENTI

- 1/2 tazza di yogurt greco
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- Succo di 1/2 limone



### PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e servire come salsa per le verdure.

PUNTO



NOTE



## VERDURE ARROSTITE CON CIPOLLA IN POLVERE



### INGREDIENTI

- 2 tazze di verdure miste
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- Sale a piacere



### PREPARAZIONE

Condire le verdure con olio, cipolla in polvere e sale. Cuocere in forno a 180°C per 25 minuti.

PUNTO



NOTE

# CUMINO MACINATO



## CREMA DI CAROTE AL CUMINO



### INGREDIENTI

- 4 carote
- 1 tazza di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- Sale e pepe a piacere



### PREPARAZIONE

Cuocere le carote, frullarle con il brodo e condire con cumino, sale e pepe.

PUNTO



NOTE



## INSALATA DI CECI CON CUMINO E LIMONE



### INGREDIENTI

- 1 tazza di ceci cotti
- 1/2 cetriolo
- 1 pomodoro
- Succo di 1 limone
- 1/2 cucchiaino di cumino macinato



### PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e condire con limone e cumino.

PUNTO



NOTE

# CUMINO NERO INTERO



## PANE INTEGRALE AL CUMINO NERO



### INGREDIENTI

- 250 g di farina integrale
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di semi di cumino nero
- 150 ml di acqua



### PREPARAZIONE

Mescolare gli ingredienti, impastare, lasciare riposare e infornare a 180°C per 25 minuti.

PUNTO



NOTE



## INSALATA DI AVOCADO CON CUMINO NERO



### INGREDIENTI

- 1 avocado
- 1 pomodoro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di semi di cumino nero



### PREPARAZIONE

Tagliare a fette l'avocado e il pomodoro, condire con olio d'oliva e cospargere con i semi.

PUNTO



NOTE

# POLVERE DI CURRY



## CURRY DI POLLO LEGGERO



### INGREDIENTI

- 200 g di petto di pollo
- 1/2 cipolla
- 1/2 tazza di latte di cocco leggero
- 1 cucchiaino di curry in polvere



### PREPARAZIONE

Rosolare la cipolla, aggiungere il pollo a dadini, il curry in polvere e il latte di cocco. Cuocere per 10 minuti.

PUNTO



NOTE



## LENTICCHIE AL CURRY



### INGREDIENTI

- 1 tazza di lenticchie cotte
- 1 carota tritata
- 1/2 cipolla
- 1 cucchiaino di curry in polvere



### PREPARAZIONE

Soffriggere la cipolla e la carota, aggiungere le lenticchie e il curry in polvere e cuocere per 10 minuti.

PUNTO



NOTE

# POLVERE DI GINSENG



## FRULLATO ANTISTRESS



### INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di ginseng in polvere
- 1 banana
- 200 ml di latte di mandorle
- 1 cucchiaino di cacao puro



### PREPARAZIONE

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema.

PUNTO



NOTE



## TÈ AL GINSENG E LIMONE



### INGREDIENTI

- 1 tazza di lenticchie cotte
- 1 carota tritata
- 1/2 cipolla
- 1 cucchiaino di curry in polvere



### PREPARAZIONE

Soffriggere la cipolla e la carota, aggiungere le lenticchie e il curry in polvere e cuocere per 10 minuti.

PUNTO



NOTE

# ERBE PROVENZALI



## VERDURE AL FORNO ALLA PROVENZALE



### INGREDIENTI

- 2 tazze di verdure miste
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di erbe provenzali



### PREPARAZIONE

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema.

PUNTO



NOTE



## POLLO ALLA GRIGLIA CON ERBE AROMATICHE



### INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di erbe provenzali
- Succo di 1/2 limone



### PREPARAZIONE

Marinare il pollo con olio, limone ed erbe aromatiche. Grigliare fino a doratura.

PUNTO



NOTE

# ZENZERO



## INFUSO DI ZENZERO E LIMONE



### INGREDIENTI

- 2 fette di zenzero fresco
- 200 ml di acqua
- Succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaino di miele



### PREPARAZIONE

Fate bollire lo zenzero in acqua per 5 minuti, filtratelo e aggiungete il limone e il miele.

PUNTO



NOTE



## VERDURE SALTATE CON ZENZERO



### INGREDIENTI

- 2 tazze di verdure miste
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato



### PREPARAZIONE

Rosolare le verdure in olio caldo, aggiungere lo zenzero e cuocere per 5 minuti.

PUNTO



NOTE



## INSALATA DI ALGHE



### INGREDIENTI

- 1 tazza di alghe idratate
- 1/2 cetriolo
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di aceto di riso



### PREPARAZIONE

Mescolare le alghe con il cetriolo affettato, i semi e l'aceto.

PUNTO



NOTE



## ZUPPA DI MISO CON ALGHE



### INGREDIENTI

- 2 tazze di brodo di miso
- 1/2 tazza di tofu a cubetti
- 1/2 tazza di alghe idratate



### PREPARAZIONE

Portare il brodo a ebollizione, aggiungere il tofu e le alghe e cuocere per 3 minuti.

PUNTO



NOTE

# MAGGIORANA SECCA



## POMODORI RIPIENI DI QUINOA E MAGGIORANA



### INGREDIENTI

- 2 pomodori grandi
- 1/2 tazza di quinoa cotta
- 1 cucchiaino di maggiorana essiccata
- Sale e pepe



### PREPARAZIONE

Mescolate la quinoa con la maggiorana e gli aromi, farcite i pomodori e infornate per 15 minuti.

PUNTO



NOTE



## ZUPPA DI ZUCCA E MAGGIORANA



### INGREDIENTI

- 2 tazze di zucca cotta
- 1 tazza di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di maggiorana essiccata



### PREPARAZIONE

Frullare la zucca con il brodo, scaldare e insaporire con la maggiorana.

PUNTO



NOTE

# POLVERE DI MORINGA



## FRULLATO VERDE DI MORINGA



### INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di polvere di moringa
- 1 tazza di ananas
- 1 tazza di spinaci
- 200 ml di acqua di cocco



### PREPARAZIONE

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un frullato liscio.

PUNTO



NOTE



## YOGURT CON MORINGA E FRUTTA



### INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di polvere di moringa
- 1/2 tazza di yogurt naturale
- 1/2 tazza di frutta assortita



### PREPARAZIONE

Mescolare la moringa con lo yogurt e aggiungere la frutta.

PUNTO



NOTE

# NOCE MOSCATA IN POLVERE



## PUREA DI ZUCCA CON NOCE MOSCATA



### INGREDIENTI

- 2 tazze di zucca cotta
- 1 cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaio di burro leggero



### PREPARAZIONE

Schiacciate la zucca, mescolatela con il burro e la noce moscata.

PUNTO



NOTE



## LATTE D'ORO CON NOCE MOSCATA



### INGREDIENTI

- 200 ml di latte vegetale
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/4 cucchiaino di cannella
- un pizzico di noce moscata



### PREPARAZIONE

Scaldate il latte con le spezie, mescolate bene e servite caldo.

PUNTO



NOTE

# ORIGANO ESSICCATO



## PIZZA INTEGRALE CON ORIGANO



### INGREDIENTI

- 1 base per pizza integrale
- 1/2 tazza di salsa di pomodoro
- Varie verdure
- 1 cucchiaino di origano essiccato



### PREPARAZIONE

Ricoprire la base con la salsa, le verdure e l'origano, infornare a 200°C per 10 minuti.

PUNTO



NOTE



## INSALATA MEDITERRANEA



### INGREDIENTI

- 1 cetriolo
- 1 pomodoro
- 1/4 di tazza di olive
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- 1 cucchiaio di olio d'oliva



### PREPARAZIONE

Mescolare gli ingredienti e condire con olio e origano.

PUNTO



NOTE

# POLVERE DI PEPE DI CAYENNA



## TÈ DISINTOSSICANTE PICCANTE



### INGREDIENTI

- 200 ml di acqua calda -
- Succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaino di miele
- Un pizzico di pepe di Cayenna



### PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti e bere caldo.

PUNTO



NOTE



## HUMMUS PICCANTE



### INGREDIENTI

- 1 tazza di ceci cotti
- 1 CD di Tahina
- 1 cucchiaino di pepe di Cayenna
- Succo di 1 limone



### PREPARAZIONE

Frullare i ceci con gli altri ingredienti fino a ottenere una crema liscia.

PUNTO



NOTE

# PEPE NERO



## INSALATA DI AVOCADO E PEPE NERO



### INGREDIENTI

- 1 avocado
- 1 pomodoro
- Pepe nero macinato fresco
- 1 cucchiaino di olio d'oliva



### PREPARAZIONE

Tagliare a fette l'avocado e il pomodoro, condire con olio d'oliva e cospargere di pepe.

PUNTO



NOTE



## SALMONE AL PEPE



### INGREDIENTI

- 200 g di filetto di salmone
- Succo di 1/2 limone  
Pepe nero a piacere



### PREPARAZIONE

Disporre il salmone su una teglia, aggiungere il succo di limone e il pepe e cuocere in forno a 180°C per 15 minuti.

PUNTO



NOTE

# ROSMARINO ESSICCATO



## PATATE ARROSTO AL ROSMARINO



### INGREDIENTI

- 2 tazze di patate a cubetti
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di rosmarino essiccato



### PREPARAZIONE

Mescolare le patate con l'olio e il rosmarino, infornare a 200°C per 25 minuti.

PUNTO



NOTE



## OLIO AROMATIZZATO AL ROSMARINO



### INGREDIENTI

- 1/2 tazza di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di rosmarino essiccato



### PREPARAZIONE

Lasciare in infusione l'olio con il rosmarino a fuoco molto basso per 5 minuti. Filtrare e utilizzare nelle insalate.

PUNTO



NOTE

# SEMI DI CORIANDOLO



## CONDIMENTO ALLO YOGURT E CORIANDOLO



### INGREDIENTI

- 1/2 tazza di yogurt naturale
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo tritati
- Succo di 1/2 limone



### PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e servire sulle insalate.

PUNTO



NOTE



## RISO AROMATICO CON SEMI DI CORIANDOLO



### INGREDIENTI

- 1 tazza di riso basmati
- 2 tazze d'acqua
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo



### PREPARAZIONE

Fate bollire l'acqua, aggiungete il riso e i semi e cuocete finché il riso non sarà tenero.

PUNTO



NOTE

# TÈ MATCHA



## MATCHA LATTE



### INGREDIENTI

- 1 tazza di tè matcha
- 100 ml di acqua calda
- 100 ml di latte vegetale schiumato



### PREPARAZIONE

Sciogliere il matcha nell'acqua calda e aggiungere il latte schiumato.

PUNTO



NOTE



## FRULLATO VERDE MATCHA



### INGREDIENTI

- 1 tazza di tè matcha
  - 1 banana
- 1 tazza di spinaci  
200 ml di latte di cocco



### PREPARAZIONE

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio.

PUNTO



NOTE

# TIMO SECCO



## POLLO AL FORNO CON TIMO



### INGREDIENTI

- 200 g di petto di pollo
- Succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di timo essiccato



### PREPARAZIONE

Marinare il pollo con limone, olio e timo. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.

PUNTO



NOTE



## ZUPPA DI VERDURE AL TIMO



### INGREDIENTI

- 2 tazze di brodo vegetale
- 1 tazza di verdure miste
- 1 cucchiaino di timo essiccato



### PREPARAZIONE

Fate bollire il brodo con le verdure e il timo per 10 minuti.

PUNTO



NOTE

**Nortembío**

CONTATTO:

nortembio@nortembio.com

VISITA IL NOSTRO SITO WEB:

www.nortembio.com

TUTTI I NOSTRI PRODOTTI  
SONO DISPONIBILI PRESSO:

**amazon**

Este libro es un producto de NORTEM CHEM S.L Con domicilio en Calle Alexander Humboldt, 1211500 - El Puerto de Santa María - Cádiz España. CIF: B95234191.

È severamente vietata la riproduzione totale o parziale dei contenuti offerti attraverso questo mezzo, salvo espressa autorizzazione di NORTEM CHEM S.L. Allo stesso modo, è vietata qualsiasi riproduzione ai sensi dell'articolo 32.1, secondo comma, della Legge 23/2006 sulla Proprietà Intellettuale.

Questo lavoro è registrato presso SAFE CREATE. Numero di registrazione: 1905230969303. È possibile visualizzare la registrazione al seguente link: <https://www.safecreative.org/work/1905230969303>

