
Pixy, Gimmi e Giommi
e l'avventuroso
mondo delle Spezie

LILT SEDE DI PRATO
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

PRESENTAZIONE

LILT sede di Prato invita i giovani lettori a seguire Pixy, Gimmi e Giommi nell'avventuroso mondo delle spezie. Il viaggio diventa un'occasione per avvicinarsi alla cultura dell'alimentazione, alla natura e alle tradizioni di popoli differenti.

La storia prende avvio a Venezia, tra canali e musica. Vivaldi, Marco Polo e il Milione accendono nei tre amici il desiderio di partire. Seguendo idealmente le antiche vie dei commerci, raggiungono l'India e il Kerala, dove ogni incontro con animali e piante diventa una nuova scoperta. Curcuma, zenzero, pepe e altre spezie entrano nel racconto attraverso colori, profumi e sapori. Le tavole invitano a riconoscerle e a comprenderne il valore nella cucina. Il messaggio educativo è quello di un'alimentazione varia ed equilibrata, nella quale spezie ed erbe aromatiche possono arricchire il gusto e stimolare la curiosità. Pixy, attento e intraprendente, Gimmi e Giommi, con le loro diverse personalità, rendono il percorso vicino alla sensibilità dei ragazzi. Le situazioni comiche e gli imprevisti offrono spunti per parlare di amicizia, collaborazione e rispetto degli animali. L'incontro con le suore nel Kerala aggiunge una dimensione di accoglienza e di scambio umano.

Il ritorno a Venezia, con i canti e i dolci di Santa Lucia, riunisce l'esperienza del viaggio alle tradizioni familiari. La conclusione apre a una nuova avventura verso la Cina, mantenendo vivo il desiderio di conoscere.

Il volume può essere letto in famiglia o condiviso a scuola, lasciando spazio alle domande dei bambini. Attraverso il piacere della lettura e delle immagini, LILT sede di Prato incoraggia fin dall'infanzia l'attenzione per il cibo, l'ambiente e la propria salute.

Ringrazio tutti gli operatori LILT di Prato che hanno partecipato a questa iniziativa editoriale.

Dr. Roberto Benelli M.D.
Presidente LILT sede di Prato

Prato 15 Dicembre, 2026

Mangiare bene è un'arte che si impara fin da piccoli ...

La Dieta Mediterranea ci insegna da secoli che la natura ci offre alimenti preziosi per nutrire il nostro organismo: frutta dai mille colori, verdure di stagione, legumi, cereali integrali, frutta secca, pesce e un ingrediente speciale, l'olio extravergine di oliva, vero tesoro della nostra tradizione. Ma per rendere i nostri piatti ancora più gustosi, profumati e salutari , esistono piccoli alleati che spesso dimentichiamo: le spezie!..e le erbe aromatiche.

Perché dovremmo imparare a utilizzare maggiormente questi preziosi ingredienti?

I motivi sono molti:

...Imparare a usare meno sale. Il sodio contenuto nel sale è necessario al nostro organismo, ma assumerne troppo può contribuire ad aumentare malattie a carico del cuore e dell'apparato cardiovascolare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, considerando anche quello già presente negli alimenti. Le spezie e le erbe aromatiche ci aiutano a rendere i piatti saporiti e interessanti, permettendoci di ridurre gradualmente il sale aggiunto senza rinunciare al piacere della tavola.

...Riscoprire il gusto naturale degli alimenti e ridurre gli zuccheri aggiunti. Siamo abituati a dolcificare bevande, yogurt, ma non sempre è necessario aggiungere zucchero per ottenere un sapore piacevole. La cannella, la vaniglia e la noce moscata, per esempio, regalano note aromatiche dolci e avvolgenti: utilizzate in quantità culinarie, possono aiutarci ad apprezzare maggiormente il gusto di una mela, di una pera, di uno yogurt bianco o di un porridge, riducendo il bisogno di aggiungere zucchero. Rappresentano un valido aiuto per abituare gradualmente il palato a sapori meno dolci.

...Rendere i nostri piatti più gustosi, profumati e invitanti.
Mangiare non significa soltanto nutrire il nostro corpo: significa anche provare piacere, scoprire nuovi sapori e vivere un'esperienza che coinvolge tutti i sensi. Quando prepariamo un piatto, non è importante soltanto ciò che vediamo, ma anche ciò che sentiamo attraverso il profumo e il gusto degli ingredienti.

...Le spezie e le erbe aromatiche sono delle vere alleate in cucina perché ci permettono di giocare con gli aromi e creare abbinamenti sempre diversi. Il basilico dona freschezza al pomodoro, il rosmarino esalta il profumo delle patate, l'origano rende speciale una semplice

bruschetta e la curcuma regala un colore dorato e un aroma particolare a zuppe, legumi e verdure. Lo zenzero aggiunge una nota fresca e leggermente piccante, mentre la cannella avvolge con il suo profumo preparazioni a base di frutta e cereali.

...Le spezie, inoltre, contengono numerosi composti bioattivi, come polifenoli e altre sostanze vegetali, che sono oggetto di interesse scientifico per le loro attività biologiche. Le loro proprietà variano in base alla spezia, alla quantità utilizzata e alla preparazione.

Utilizzare le spezie e le erbe aromatiche è un modo semplice per rendere più invitanti verdure, legumi, cereali integrali e altri alimenti preziosi della Dieta Mediterranea, soprattutto quando si desidera variare i sapori senza ricorrere continuamente a sale, zucchero o condimenti eccessivi.

Arrivate sulle nostre tavole da Paesi lontani, attraverso viaggi, commerci e incontri tra culture diverse, le spezie portano con sé storie, tradizioni e profumi di terre lontane. Dall'Oriente al Mediterraneo, questi preziosi ingredienti hanno attraversato mari e continenti, arricchendo le nostre ricette con nuovi colori e sapori. Ogni spezia è una piccola scoperta che ci permette di viaggiare con la fantasia e di conoscere culture diverse anche attraverso il cibo. A volte, per trasformare un piatto e riscoprire il piacere di un'alimentazione più equilibrata, basta davvero un pizzico di spezie e di erbe aromatiche!

Dott.ssa Stefania Capecchi
Biologa - Nutrizionista LILT - Prato





Foto Gennaro Berardono

Spezie della salute


Ajowan*


Anice stellato


Cannella


Cardamomo


Chiodi di garofano


Cocco


Coriandolo


Cumino


Nigella*


Curcuma essiccata


Zenzero in polvere*


Fieno greco


Semi di finocchio


Foglie di curry


Galanga


Zenzero


Galanga essiccata*


Carvi

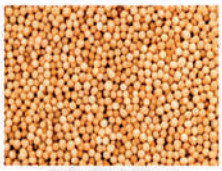

Curcuma a pezzi


Noce moscata


Pepe nero


Pimento


Peperoncino


Senape bianca


Senape nera


Tamarindo


Rafano


Zafferano


Gimmi, Giommi e Pixy arrivano a Venezia
Ci porta all'Hotel Violino d'Oro?
Hotel Violino d'Oro
Forse incontrerò il grande Vivaldi!

1


Giommi, Gimmi e Pixy si imbarcano su una gondola.
Giommi ha un gran pancione: con il suo peso sbilancia la gondola!


La gondola si sbilancia e Giommi cade in acqua!
Aiuto, Pixy!
Pixy salva Giommi, con l'aiuto di Gimmi!
Grazie, amici!

2


Antonio Vivaldi (1678–1741) fu un compositore e violinista italiano vissuto tra il Seicento e il Settecento.
All'Hotel Violino d'Oro, Pixy suona da solista un violino d'oro!


Gimmi richiama Pixy alla realtà.
Smetti di sognare, Pixy! Accontentati della tua creatività!

3


Giommi fa un grande sbadiglio…
È ora di andare a letto, amici! Buonanotte!



4

Nelle prime ore del mattino Gimmi, Giommi e Pixy si recano in motoscafo al Lido di Venezia, alla Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica, dove viene proiettato un film su Marco Polo e i suoi avventurosi viaggi nelle terre d'Oriente.



SCENE DAL FILM MARCO POLO

SCENA 1 – VERSO L'ORIENTE

Marco Polo, nato a Venezia nel 1254, fu un celebre mercante e viaggiatore, tra i più grandi esploratori del Medioevo. Nel 1271 partì da Venezia con il padre Niccolò e lo zio Matteo. Percorsero la Via della Seta per raggiungere l'Asia e la corte del Gran Khan.



5

SCENA 2 – ALLA CORTE DI KUBLAI KHAN

Marco Polo conquistò la fiducia dell'imperatore mongolo Kublai Khan, che gli affidò importanti missioni come emissario. Rimase al suo servizio per circa 17 anni, conoscendo terre, popoli e tradizioni dell'Oriente. L'intero viaggio durò circa 24 anni: tornò a Venezia nel 1295.



SCENA 3 – LE MERAVIGLIE DELL'INDIA

Durante il viaggio di ritorno verso Venezia, Marco Polo fece tappa in India. Nel Milione descrisse con dovizia di particolari le preziose spezie del luogo, come pepe e zenzero, e altre ricchezze, tra cui diamanti e perle.



6

SCENA 4 – LE SPEZIE E I COMMERCI

La parola spezia (plurale spezie) deriva dal termine latino species. Fin dall'antichità, le spezie hanno rappresentato un grande motore economico, favorendo commerci e scambi tra popoli lontani.



SCENA 5 – IL MILIONE

Nel Milione Marco Polo raccontò i suoi viaggi in Asia, descrivendo luoghi, popoli, usanze e ricchezze dell'Oriente. Il racconto, autobiografico e geografico, fu messo per iscritto da Rustichello da Pisa nel 1298, mentre entrambi erano prigionieri a Genova.



7



Pixy esce entusiasta dalla Mostra del Cinema di Venezia. Affascinato dalle avventure di Marco Polo, corre subito ad acquistare Il Milione.



8

Pixy torna all'Hotel Violino d'Oro e si mette subito a leggere Il Milione. Pagina dopo pagina, si immerge nelle avventure di Marco Polo.



Pixy riunisce Gimmi e Giommi e propone una nuova avventura.



9



I tre amici si vestono da marinai e si preparano a partire.
Sulle tracce di Marco Polo, li attende l'avventuroso mondo delle spezie!



10




Gimmi, Giommi e Pixy partono da Venezia alla ricerca del "mondo delle Spezie",
seguendo la rotta di Marco Polo (1254-1324): mercante e viaggiatore veneziano.

11


DA VENEZIA A HORMUZ
Percorso opposto a quello seguito da Marco Polo al suo ritorno a Venezia
1 Venezia
2 Negroponte
isola di Eubea
3 Costantinopoli
oggi Istanbul
4 Trebisonda
oggi Trabzon
5 Tabriz
6 Hormuz
ITALIA
MAR ADRIATICO
MAR IONIO
MAR NERO
MAR EGEO
PERSIA
Rosso: viaggio via terra • Blu: viaggio via mare
Percorso illustrativo e approssimativo.


VERSO IL MONDO DELLE SPEZIE
Percorso opposto a quello seguito da Marco Polo
al suo ritorno dalla Cina
PERSIA
Hormuz • Persia
CINA
Quanzhou • Cina
INDIA
INDOCINA
Kerala
(costa del Malabar)
Maabar
Ciamba • Vietnam
Sumatra
Ceylon • oggi Sri Lanka
OCEANO INDIANO
SUMATRA
Le "Indie" medievali comprendevano
anche terre e isole del Sud-est asiatico.
Percorso illustrativo e approssimativo.

12


Pixy accompagna Gimmi e Giommi alla scoperta degli animali del Kerala
Scoiattolo gigante
Nilgiri Tahr
Scoiattolo volante
Macaco dalla coda di leone
Leopardo
Tigre del Bengala
Gaur (bisonte indiano)
Elefante asiatico
Cervo Sambar


ANIMALI DELLE FORESTE DELL'INDIA
Scoiattolo volante di Travancore
Scoiattolo gigante del Malabar
Leopardo indiano

13


GLI UCCELLI DEL KERALA
Grande bucero
Uccello simbolo del Kerala
Bucero grigio di Malabar
Pavone comune
Passeri
Sunbird (nettarinie)
Rapaci


Il bucero salta verso Giommi, ma Pixy lo ferma!

14


Pixy, Giommi e Gimmi escono dalla foresta seguendo un grande pavone.


Guarda quelle vipere! Sono specie molto pericolose: meglio andare per un'altra strada!
Vipera di Russell
Vipera dalle squame a sega

15


Macaco dalla coda di leone
Nilgiri tahr (capra di montagna)
Gaur (bisonte indiano)
Guarda il gaur, il Nilgiri tahr e il macaco dalla coda di leone! Sono bellezze della fauna indiana.


Pixy cavalca un elefante decorato, mentre Gimmi e Giommi gli tengono la coda!
Da quassù si vede tutto il parco!

16


Pixy arriva al tempio Sri Ananthapura, a Kasaragod
Quante storie custodisce questo tempio!
Qui visse per circa 75 anni Babiya, un coccodrillo che la tradizione locale considerava "vegetariano".
Babiya • un ricordo del tempio


Gimmi, Giommi e Pixy entrano nel tempio induista. Secondo questa pratica religiosa esiste un principio supremo e universale chiamato Brahman. L'induismo è un insieme di tradizioni, filosofie e riti. È praticato da oltre un miliardo di persone.
Il tempio è dedicato al Signore Vishnu, rappresentato seduto sul serpente divino Adisesha.

17


Tigre del Bengala
Animale solitario che caccia durante le ore notturne.
Essa marca il territorio con l'urina, la quale contiene
delle secrezioni dall'odore molto intenso.


La tigre assalta il cervo Sambar, saltando sopra Pixy, che è terrorizzato!

18


Pixy vede la tigre e se la dà a gambe!


Giommi corre ad aiutare Pixy, ma cade in un fosso dove si trovano alcuni cobra indiani!
Pixy! Qui ci sono dei cobra!
Cobra indiano • Naja naja
Il suo veleno può danneggiare il sistema nervoso e il cuore.

19


Arriva Gimmi e salva Giommi!
Afferra la mia mano, Giommi!
Grazie, fratello!


Pixy entra nella foresta del Kerala e si ritrova circondato da ragni!
Tarantole arboricole
Quanti ragni! Meglio stare a distanza!
Ragni di legno giganti
Ragni cacciatori

20


Pixy fugge, rincorso dalle tarantole arboricole!
Aiuto! Meglio scappare!
Nella realtà le tarantole non inseguono le persone. Possiedono veleno e possono mordere per difendersi: si osservano senza toccarle.


I grandi ragni di legno gigante (innocui) tessono ragnatele dorate per proteggere Pixy.
Grazie, amici! Qui mi sento al sicuro!

21


Pixy, Gimmi e Giommi corrono al riparo nel "Rosary Convent di Cochin", guidato dalle Suore Domenicane di Santa Maria del Rosario, con sede a Iolo (Prato). Le suore prendono in collo Pixy e lo carezzano.
Rosary Convent • Cochin


Le suore portano Pixy ad ammirare la famosa Curcuma longa,
di cui vanno fiere, insieme alla pianta di Piper nigrum.
Curcuma longa
Piper nigrum

22


Curcuma longa del Kerala
CHINA
Kashmir
TIBET
HIMALAYAS
PAKISTAN
Punjab
Dhell
NEPAL
BHUTAN
Rajastan
Assam
Bihar
BANGLADESH
Gujarat
Madhya Pradesh
Bengal
Calcutta
BURMA
INDIA
Maharashtra
Orissa
Bombuy
Andra Pradesh
BAY OF BENGAL
Goa
Madras
Pondicherry
ARABIAN SEA
Kerala
SRI LANKA
India • Kerala
Foto Berardono


Pixy entra in una grotta e scopre montagne di spezie pronte per la vendita!
Che meraviglia! Questa è la Curcuma longa: la "Golden Spice", la spezia dorata!
CURCUMA LONGA
La curcumina, composto attivo estratto dalla Curcuma, ha mostrato in studi di laboratorio attività antiossidanti (può neutralizzare i radicali liberi dell'ossigeno) ed antinfiammatorie.

23


Giommi entra nella grotta e scopre le radici di zenzero.
Pixy, a cosa servono queste radici di zenzero?
Io le impiego per il raffreddore, la nausea ed il bruciore di stomaco!
ZENZERO


Pixy continua: alla scoperta del pepe nero del Kerala
Nel Kerala si coltiva un profumato pepe nero! Contiene piperina, che gli dà piccantezza. L'aroma è intenso, con note che ricordano il limone.
Si abbina bene alla curcuma. La piperina può aumentare l'assorbimento della curcumina, principio attivo della Curcuma longa.

24


Pixy racconta la storia dell'"oro nero"
Non sai proprio nulla e non studi, a differenza di tuo fratello Gimmi! Il pepe nero, detto "oro nero", è una delle spezie più conosciute e utilizzate fin dall'antichità.
Arrivava anche in Egitto. I Romani lo importavano dall'India e lo usavano per insaporire i cibi: era una merce preziosa! Nei secoli successivi fu usato anche come mezzo di pagamento. A Roma veniva conservato in grandi magazzini noti come "Horrea piperataria".


PIXY SCOPRE LE SPEZIE INDIANE
Profumi, sapori e usi in cucina da portare a Venezia.
CURCUMA
Colore dorato e gusto terroso.
Contiene curcumina, studiata per attività antiossidanti.
ZENZERO
Gusto fresco e piccante.
Per piatti, biscotti e bevande.
PEPE NERO
Aroma intenso e piccante.
La piperina contribuisce alla piccantezza.
Le userò in cucina quando tornerò a Venezia!
CARDAMOMO
Aroma fresco, agrumato e floreale.
Per riso, dolci e bevande.
CANNELLA
Profumo caldo e gusto dolce-speziato.
Per dolci e piatti salati.
CHIODI DI GAROFANO
Profumo intenso e pungente.
Da usare in piccole quantità.
Spezie ed erbe aromatiche danno sapore e aiutano a usare meno sale.


PIXY SCOPRE LE ERBE AROMATICHE
Profumi, sapori e proprietà in cucina
BASILICO
Profumo fresco e delicato.
Per pomodori, pesto e piatti estivi.
ROSMARINO
Aroma intenso e resinoso.
Per patate, legumi e piatti al forno.
SALVIA
Aroma deciso e leggermente amaro.
Per legumi e condimenti.
Che profumi! Le userò nella mia cucina!
ORIGANO
Profumo caldo e intenso.
Per pomodori, pizza e verdure.
TIMO
Aroma intenso e balsamico.
Per zuppe, legumi e verdure.
MENTA
Profumo fresco e gusto rinfrescante.
Per bevande, insalate e frutta.
Le erbe aromatiche danno sapore e aiutano a usare meno sale.


Ora che abbiamo scoperto l'utilità delle spezie e degli aromi nell'alimentazione, possiamo tornare a Venezia!

26


COCHIN, NEL KERALA
Pixy vorrebbe rimanere nel convento, ma è il momento di ripartire. Pixy, Gimmi e Giommi torneranno per gustare un prelibato pasto indiano!
Rosary Convent

Dopo il lungo viaggio nelle Indie, Pixy, Gimmi e Giommi sbarcano a Venezia.



27

13 DICEMBRE • SANTA LUCIA

Pixy, Gimmi e Giommi, tornati a Venezia, vanno a ringraziare Santa Lucia nel giorno della sua festa. Le spoglie della Santa sono custodite nella Chiesa dei Santi Geremia e Lucia.




Pixy, Gimmi e Giommi si uniscono in un coro di ringraziamento a Santa Lucia.
Benedetta sei Lucia! Benedetta sei tu, Lucia!
"Benedetta sei Lucia"
Parole e musica di Angelo Garofalo e Salvatore Cannizzaro

28


SANTA LUCIA
Benedetta sei Lucia
Con un cuore giovane
hai sfidato questo mondo
accogliendo nel tuo cuore
la Parola di Cristo Gesù.
Benedetta sei Lucia
come luce risplendi tra noi
guida questo tuo popolo
a donarsi a Cristo Gesù.
Con un cuore giovane
hai lasciato tutti i beni
e li hai donati ai poveri
vera immagine di Gesù.
Benedetta sei Lucia
con un cuore giovane
hai difeso la tua fede
proclamando la Parola
che lo Spirito suscita.
Benedetta sei Lucia
con un cuore giovane
hai immolato la tua vita
e ora vivi nella gloria
che Gesù ha promesso a noi.
Benedetta sei Lucia
Benedetta sei tu, Lucia!
Parole e musica di Angelo Garofalo e Salvatore Cannizzaro


I dolci di Santa Lucia
Ora è il momento di festeggiare! Un ciambellone con tante candele, i lussekatter (gatti di Santa Lucia), la cuccìa e i tarallini glassati, detti occhi di Santa Lucia!
Lussekatter (gatti di Santa Lucia)
Cuccìa
Tarallini glassati

29


Giommi spegne tutte le candele!
Un soffio... e sono tutte spente!



30

Pixy, Gimmi e Giommi, dopo una dormita ristoratrice, si ritrovano a colazione nell'albergo.



Pixy, dopo aver letto Il Milione di Marco Polo, propone un nuovo avventuroso viaggio alla scoperta della Cina.



31

Preparati i bagagli e indossati abiti in stile cinese, Pixy, Gimmi e Giommi vanno al porto, pronti per la partenza.



LILT SEDE DI PRATO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

LILT | SEDE DI PRATO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Contributi:
Dott.sse Stefania Capecchi e Francesca Ramundo

Grafica:
Martina Gianassi, Martina Antenucci

Revisione dei testi:
Benedetta Marchesini con Zeno e Costanza Fatighenti

Coordinamento:
Chiara Pastorini

Musiche:
IA Instrumental Group – LILT Prato

Santa Lucia:
parole di Angelo Cannizzaro
musica di Angelo Garofalo



LILT SEDE DI PRATO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

