



# Scuola di cucina

**Una crescita personale  
che aumenta le relazioni sociali e l'autostima**

**La buona alimentazione è una delle regole base della salute:** prendersi cura di sé e degli altri può ed dovrebbe essere anche un “sano piacere”. L’esercizio di questa arte, tuttavia, richiede, oltre a pazienza, creatività e fantasia, la conoscenza di alcune tecniche di base, di trucchi e di segreti.



**Obiettivo:** Assaporare il piacere di cucinare, realizzando autonomamente succulenti piatti.

**Metodologia:** Lezioni saranno interattive e giocate sul fatto di illustrare la preparazione di alcuni piatti spiegandone la preparazione e la ragione di alcuni comportamenti, fino ad arrivare alla degustazione del piatto. Il coinvolgimento dei partecipanti prevede preparazione dei piatti per la cottura.

Contemporaneamente alla preparazione, tuttavia, almeno per alcuni piatti, come i secondi, che prevedono tempi più lunghi di cottura, per poter giungere alla degustazione nel rispetto degli orari previsti, si potrà procedere alla cottura di piatti previamente preparati.

## **Durata**

5 incontri di 2h30 ciascuno

## **Programma**

**Le verdure:** Spadellata di verdure al burro; Insalata di rinforzo; Zucchine ripiene.

**I risotti:** Risotto in cagnone; Risotto ai funghi porcini; Risotto rosso.

**Le carni:** Filetto di maiale in crosta; Falafel; Costolette di agnello alla scottadito.

**Il pesce:** Calamari ripieni; Gamberoni in padella; Uova tonnate vegetariane.

**Dolci:** Crostatina alla ricotta; Tartufi al cioccolato; Bigné ripieni di crema pasticcera.