



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 di massima

Antipasti: Uovo in camicia con letto di erbe; Crema di pomodoro e grana; Muffin salati con piselli; Gratin di verdure; Cocktail di gamberi; Cappelle di champignon ripiene.

Primi: Vellutata di zucca; Cannelloni alle verdure; Risotto zucca e gorgonzola; Tagliolini al limone.

Secondi e contorni: Orata alla ligure; Patate gratinate; Cipolle in crosta; Polipetti al pomodoro; Spiedini di lonza prosciutto e formaggio.

Dolci: Tiramisù; Tartufi al cioccolato; Torta di pere; Zabaione

Giorno: mercoledì (20.00-22.30)

Incontri: 4

Costo: € 90,00

Quota associativa annuale: € 10,00 (se dovuta)