

INTUZIONI DI CUCINA QUOTIDIANA

Corso teorico-pratico-conviviale di

cucina naturale con materie prime biologiche e biodinamiche

dedicato al rapporto tra cibo e salute, per conoscere le basi della cucina quotidiana ma anche i piccoli trucchi per rendere un piatto semplice un successo

22 ottobre / 26 novembre / 14 gennaio / 11 febbraio / 11 marzo / 8 aprile

inizio ore 8.30

Presso Fondazione Le Madri via Porto, 4 Robo (RE)

docente: Dario Catellani

Il corso servirà per conoscere le tecniche ed i segreti per preparare ricette gustose ma leggere e sane, grazie all'esclusivo utilizzo di ingredienti di origine biologica e biodinamica. Le ricette verranno preparate dal vivo dai partecipanti con cereali, legumi, verdure di stagione, frutta, latticini e dolcificanti naturali (ma anche prodotti meno noti ma estremamente utili) allo scopo di apprendere come meglio utilizzare questi ingredienti, fondamentali per mantenere una condizione di benessere attraverso l'alimentazione senza rinunciare a profumi, colori e sapori. In particolare durante le ore di laboratorio ci concentreremo su:

- **Ricette sane**, grazie all'utilizzo di prodotti rigorosamente biologici o biodinamici forniti dal negozio in sede cercando il più possibile di seguire la stagionalità dei prodotti

- **Salute**, ottenuta attraverso la conoscenza delle virtù degli alimenti e dell'apporto organolettico e vitale dei cibi
- **Adattamento delle ricette proposte** nel corso per le diete **vegetariane, vegan, senza lattosio e gluten-free***, per venire incontro alle crescenti esigenze di diete particolari
- **Piatti veloci**, per risolvere i problemi di mancanza di tempo e dei pasti fuori casa che la vita odierna spesso ci impone
- **Piatti nutrienti ma di facile digestione**, grazie al basso contenuto di grassi animali e zuccheri raffinati ma estremamente ricchi di vita
- **Piatti colorati e gustosi**, in grado di soddisfare anche i palati più esigenti, gli occhi più attenti e i commensali più golosi
- **Dessert "leggeri"**, con agenti lievitanti e dolcificanti naturali

IL CORSO PREVEDE UN NUMERO CHIUSO DI 10 PARTECIPANTI PER POTER PERMETTERE A TUTTI DI PARTECIPARE ATTIVAMENTE ALLA PREPARAZIONE DEI PIATTI IN OGNI FASE

Sarà diviso per argomenti secondo la tabella sottostante e si svolgerà sempre al sabato per un totale di sei incontri (ampliabili o ripetibili in base all'interesse dei partecipanti o alle richieste di iscrizione). Ogni modulo sarà svolto al mattino e avrà una durata di 4-5 ore in base al modulo, con una discussione a fine incontro per poter

valutare e assaggiare

il frutto del proprio lavoro e capire in che modo le tecniche applicate trasformano la materia prima in un prodotto più complesso. In ogni modulo verranno sviluppati 3 o 4 piatti, dei quali verrà fornita la ricetta in forma cartacea, per formare alla fine un piccolo ricettario.

Il corso è rivolto a chiunque voglia imparare da zero o migliorare le proprie tecniche o le proprie conoscenze

(soprattutto in riferimento alla materia prima biologica-biodinamica e all'adattamento dei piatti alle diete particolari), quindi non richiede nessuna conoscenza di base.

TABELLA DEI MODULI

- OTT: Iniziamo con calore - zuppe e vellutate per l'inverno alle porte
- NOV: Dall'inizio alla fine - piatti ottimi a tutto pasto o anche per aperitivi
- GEN: Le verdure d'inverno - contorni caldi e invitanti per contrastare il freddo
- FEB: Le messi di Febbraio - primi piatti particolari e gustosi a base di cereali
- MAR: L'arte del formaggio - tradizione e rivisitazione di pane e torte salate
- APR: Chiudiamo con dolcezza - perché a tutti piace finire col dolce

* La cucina non è attrezzata con stoviglie dedicate per celiaci, ma si tratterà ugualmente delle varianti alimentari senza glutine e per soggetti sensibili al glutine.

ISCRIZIONI

Per le iscrizioni inviare e-mail all'indirizzo info@fondazionelemadri.it specificando nome, cognome e recapito telefonico. Per info relative al corso e al docente:

F. le Madri: <http://www.fondazionelemadri.it/>

Mobile: 328 485 4004 Dario

Facebook: <https://www.facebook.com/barbaefornelli/>

Blog: <https://barbaefornelli.wordpress.com>

- Il contributo per il corso è di 40 € per incontro.
- Non sono necessari indumenti specifici per la partecipazione.