

## *CUCINA: L'ARTE BLANCA (SAN POTITO)*

FRANCESCO PAOLINI

IL BUON PANE FATTO IN CASA, LE PIZZE, FOCACCE E ALTRO

Programma: Corso pratico per la preparazione delle varie tipologie di prodotti da forno, tutto come una volta e su misura per casa tua. Preparazioni sane ed economiche senza l'ausilio di attrezzature professionali. Il corsista imparerà ad impastare correttamente sotto la guida e i consigli dello Chef effettuando diverse tipologie di lievitazione. La prima serata sarà dedicata interamente alla preparazione, uso e mantenimento, del lievito madre e ogni corsista ne preparerà una propria porzione da portare a casa. Ad ogni appuntamento verranno consegnate le dispense con le ricette e le tecniche di preparazione. A conclusione di ogni serata verranno degustati i prodotti unitamente a quanto necessario in accompagnamento.

**Sede: San Potito Parrocchia**                      **massimo 12 iscritti**  
**Lunedì**                      **20.00 - 22.00**                      **inizio: 05/11/2018**  
**contributo**                      **€ 110,00 comprensivo dell'uso cucina e ingredienti**                      **4 lezioni**

## *CUCINA: CORSO BASE (SAN POTITO)*

FRANCESCO PAOLINI

PER CHI VUOLE MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITÀ AI FORNELLI

Corso pratico nel quale lo Chef insegnerà la cucina base della quotidianità. Come preparare un ragù, un buon brodo, una pasta al forno, secondi e contorni semplici e veloci. I corsisti se vorranno potranno collaborare con il docente nella misura necessaria. Tante proposte di base per una cucina ai primi passi. Prendere conoscenza della base chimica culinaria, fondamentale nella buona riuscita di un piatto. Le giuste attenzioni per una buona frittura e le metodiche di base per una cucina sana e veloce. Ai partecipanti verranno consegnate le dispense contenenti le ricette e le tecniche di preparazione. Al termine di ogni appuntamento verranno commentate e degustate le preparazioni della serata.

**Sede: San Potito Parrocchia**                      **massimo 12 iscritti**  
**Giovedì**                      **20.00 - 22.00**                      **inizio: 08/11/2018**  
**contributo**                      **€ 165,00 comprensivo dell'uso cucina e ingredienti**                      **6 lezioni**

## *CUCINA: SECONDO LIVELLO (SAN POTITO)*

FRANCESCO PAOLINI

PER CHI VUOLE MIGLIORARSI CON NUOVE RICETTE  
PER IL MENÙ DI CASA

Corso pratico che intende proseguire i progetti già eseguiti con successo nelle stagioni precedenti. Lo Chef proporrà nuove ricette come primi, secondi e contorni, sempre con grande attenzione nel combinare gli ingredienti. I corsisti saranno seguiti dal docente nella preparazione dei nuovi piatti e riceveranno le dispense delle ricette eseguite. Al termine di ogni appuntamento verranno degustate e commentate le preparazioni della serata.

**Sede: San Potito Parrocchia**                      **massimo 12 iscritti**  
**Giovedì**                      **20.00 - 22.00**                      **inizio: 07/02/2019**  
**contributo**                      **€ 165,00 comprensivo dell'uso cucina e ingredienti**                      **6 lezioni**

## CUCINA: GOLOSERIE DI CASA (SAN POTITO)

FRANCESCO PAOLINI

### UN TRIONFO DI PROPOSTE GOLOSE PER LA TUA FAMIGLIA E AMICI

Crescentine ripiene, gnocco fritto, frittelle dolci e salate, crescioni, crepes dolci e salate, piadina e tanto altro di sfizioso che fa parte delle meraviglie di casa. Corso pratico dove il partecipante sarà affiancato dallo Chef docente e riceverà le dispense delle goloserie eseguite. Durante ogni appuntamento verranno realizzate ricette diverse e degustate insieme al termine della serata. Un corso che propone un vero trionfo di sapori e trasmette voglia di convivialità casalinga.

**Sede: San Potito Parrocchia**                      **massimo 12 iscritti**  
**Lunedì**                      **20.00 - 22.00**                      **inizio: 18/03/2019**  
**contributo**                      **€ 110,00 comprensivo dell'uso cucina e ingredienti**                      **4 lezioni**

## CUCINA VEGETARIANA (SAN POTITO)

CANDIDA VISAGGI

Candida Visaggi, co-fondatrice e cuoca del progetto Mattarello(a)way, vi accompagnerà nel bellissimo mondo delle verdure, con piatti creativi e contemporanei, per far capire a tutti che la cucina vegetariana è tutt'altro che noiosa. Cotture veloci, rispetto delle stagioni, verdure fermentate/conservate

Programma:

Il corso pratico di cucina vegetariana creativa, dai primi alle portate principali.

Un corso per capire e conoscere le potenzialità e la varietà della cucina vegetariana senza preconcetti. Come preparare piatti gustosi, che mantengano le proprietà benefiche delle verdure e consentano l'assimilazione di tutte le componenti nutritive per una corretta alimentazione.

Verranno trattati cereali, legumi, tuberi, verdure, con una giornata dedicata al tema della fermentazione e conservazione. Verranno date dispense delle ricette preparate.

I corsisti saranno attivamente coinvolti nella preparazione delle pietanze. A fine lezione si assaggeranno i piatti realizzati.

**Sede: San Potito Parrocchia**                      **massimo 12 iscritti**  
**Martedì**                      **18.00 - 20.00**                      **preserale**                      **inizio: 06/11/2018**  
**contributo**                      **€ 110,00 comprensivo dell'uso cucina e ingredienti**                      **4 lezioni**

## CUCINA: MILLE FAVOLOSE SPEZIE

STEFANIA BABINI COBIANCHI

Un ciclo di incontri per conoscere insieme le caratteristiche e gli usi in cucina e per il nostro benessere delle Mille Favolose Spezie.

Ultimamente vediamo quanto si stanno diffondendo le intolleranze alimentari per cibi tradizionali, capisaldi della nostra alimentazione - ad esempio il frumento, il latte, il sale e lo zucchero - e quante persone, per celiachia, per preferenze salutistiche e/o etiche, migrano verso altri sistemi dietetici come il Veganesimo o regimi stretti senza glutine. I medici e i terapeuti in genere ci raccomandano di abbassare il consumo di sale e grassi, e di ridurre drasticamente i cibi semilavorati e precotti forniti dall'industria alimentare, ricchi di prodotti chimici, insaporitori e conservanti, e poveri di elementi nutrizionali.

L'inserimento delle spezie e delle erbe officinali nella nostra alimentazione offre un grande aiuto, sia sul fronte del sapore che della salute: aggiungono gusto, profumo, colore e nello stesso tempo vitamine, sali minerali e vari benefici composti organici.

Programma:

Erbe Aromatiche:

- Presentazione.
- Erbe e Spezie: le differenze, cosa hanno in comune.
- Erbe Aromatiche: coltiviamole insieme.
- Erbe Aromatiche: una breve lista.

- Erbe Aromatiche: 12 schede monotematiche.
- Erbe Aromatiche: 4 Ricette per piatti saporiti e salutari.

Spezie:

- Spezie: un po' di Storia.
- Spezie: una breve lista.
- Spezie: 12 schede monotematiche.
- Spezie: 4 Ricette per piatti saporiti e salutari.
- Spezie: 10 schede monotematiche.
- Mix Spezie: 2 schede.
- Spezie: 4 Ricette per piatti saporiti e salutari.

**Lunedì**  
**contributo**

**17.00 – 19.00**  
**€ 45.00**

**preserale**

**inizio: 05/11/2018**  
**5 lezioni**