

# INTUIZIONI 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

7 ottobre / 21 ottobre / 28 ottobre 2017

inizio ore 8.30

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

docente: Dario Catellani

- **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
- **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
- **Piatti veloci**, per risolvere i problemi di mancanza di tempo e dei pasti fuori casa che la vita odierna spesso ci impone

- **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

**IL CORSO PREVEDE UN NUMERO CHIUSO DI 10 PARTECIPANTI PER POTER PERMETTERE A TUTTI DI PARTECIPARE ATTIVAMENTE**

Sarà diviso per argomenti secondo la tabella sottostante e si svolgerà sempre al sabato per un totale di tre 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. 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**

- 7 OTT: La prima colazione
- 21 OTT: Secondi e contorni caldi di verdure
- 28 OTT: Dolci gustosi e sani (anche vegan)

\* 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](mailto: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

- Il contributo per il corso è di **40 € per incontro** (da saldare al primo incontro)
- Non sono necessari indumenti specifici per la partecipazione. Si consiglia di portare un raccoglitore ad anelli grande.