

**Programma fino a marzo 2020**

## **CORSI DI CUCINA A TEMA**

**VEDERE, IMPARARE, GUSTARE.. NELLA BELLA CUCINA DI CASA MEROGUSTO**

Durante i corsi preparo menu di diverse portate con prodotti di stagione: spiego man mano ogni passaggio, svelo i miei trucchi del mestiere e al termine gustiamo la cena tutti assieme. ...conoscerai più prodotti e in seguito avrai il coraggio di sperimentare in cucina per i tuoi ospiti.

Scegli tra i diversi corsi per imparare a cucinare piatti a base di prodotti biologici, di stagione e integrali. I miei cassetti sono pieni di spezie, di erbe aromatiche e di oli speciali. I prodotti dei presidi Slow-Food e ProSpecieRara sono di casa così come le specialità degli agricoltori locali. Il momento conviviale a tavola fa parte del corso ed è una fase molto importante di apprendimento e scambio.

**Costo:** CHF 130.- vitto e materiale didattico compreso.

### **// 987. LA ZUCCA ... DALL'ANTIPASTO AL DOLCE**

**Martedì 29 ottobre 2019, inizio ore 18.30, costo CHF 130.-.**

Esistono centinaia di varietà di zucca, con consistenze, gusti e colori molto diversi! Ne assaggeremo una buona trentina con le quali si prepareranno diversi antipasti come terrine, carpaccio, insalate, ecc., una minestra dai gusti esotici, alcune idee di piatti principali e golosi dessert. Vedi anche il nostro progetto [www.lezucchedellavalledelsole.ch](http://www.lezucchedellavalledelsole.ch)

### **// 991. TRUCCHI E CONSIGLI PER UNA CUCINA INTEGRALE SAPORITA**

**Martedì 5 novembre 2019, inizio ore 18.30, costo CHF 130.-.**

Il riso integrale non cuoce mai? Il miglio diventa una pappa? i fagioli sono indigesti? Lo zucchero integrale con cosa si abbina? Se conosciamo meglio gli ingredienti della cucina integrale li possiamo cucinare in maniera molto gustosa e raffinata. Un corso denso di trucchi e informazioni utili per una cucina senza prodotti raffinati.

### **// 995. LE VERDURE AUTUNNALE E INVERNALI**

**Mercoledì 13 novembre 2019, inizio ore 18.30, costo CHF 130.-.**

Rape, cavolo navone, carote viola, cavolo riccio, pastinaca, tuberina, zuccina spinosa .... Come variare il menu con queste verdure che si conservano tutto l'inverno? Idee semplici ma gustose per piatti ricchi di sapore e di colore!

Iscrivetevi al più presto! (Posti limitati)

Fino all'apparizione del nostro terzo libro l'offerta di corsi di cucina è ridotta: grazie della vostra comprensione.

Il programma dei **corsi primaverili sulle piante selvatiche commestibili** uscirà al più tardi ad inizio 2020. Iscrivetevi alla Newsletter sul sito [www.meretbissegger.ch](http://www.meretbissegger.ch)