

CORSI DI CUCINA A TEMA

...VEDERE, IMPARARE, GUSTARE... NELLA MIA GRANDE CUCINA DI CASA MEROGUSTO A MALVAGLIA

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 dei corsi di una sera: CHF 140.00, cena e materiale didattico compreso

VERDURA ESTIVA, LA SUA ERBACCIA E LE ERBETTE

// 1299. **Martedì 22 agosto 2023, inizio ore 18.30, CHF 140.00**

In questo periodo la verdura estiva, cresciuta con calma secondo stagione, è abbondante, ben matura e piena di gusto. A queste si aggiungono alcune erbacce commestibili che raccolgo nei campi dei miei amici orticoltori biologici. Dal mio orto invece raccolgo le molte erbe aromatiche, alcune un po' esotiche, che daranno carattere alle pietanze. Cucineremo una dozzina di piatti che puoi presentare singolarmente o mettere tutti assieme su un bel buffet estivo.

ACIDO; AMARO; DOLCE; SALATO

// 1301. **Martedì 19 settembre 2023, inizio ore 18.30, CHF 140.00**

Che cosa rende un sapore stuzzicante? Come posso correggere un piatto insipido con ingredienti semplici? Deve sempre esserci l'aceto? Come posso aggiungere più umami alle verdure? Un corso di cucina istruttivo con molte informazioni sui prodotti, consigli sulla cucina integrale e idee entusiasmanti per piatti equilibrati e divertenti a base di verdure di stagione, più e meno conosciute. Si parla di garum, colatura, miso o tamari; di verjus, sumac, varietà di agrumi o succo di melograno; di alternative integrali allo zucchero bianco e di piante e spezie selvatiche che portano con sé una nota amara.

LA ZUCCA ... dall'antipasto al dolce

// 1311. **Martedì 24 ottobre 2023, inizio ore 18.30, CHF 140.00**

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.

CAVOLI E CASTAGNE, un binomio tradizionale da rivisitare

// 1316. **Mercoledì 6 novembre 2023, inizio ore 18.30, costo CHF 140.00**

Nella famiglia dei cavoli, le Brassicacee, ci sono molte verdure tipicamente autunnali/invernali, come verza, cavolo nero, cavolo navone, rapa o ramolaccio, che si abbinano egregiamente alle castagne, soprattutto quelle essiccate e la loro farina. Con un po' di fantasia questi piatti possono prendere direzioni inusuali; sapori esotici incontrano quelli nostrani. Dall'antipasto al dessert, molte sorprese gustose vi aspettano!

CUCINARE E SPEZIARE CEREALI E VERDURE INVERNALI

// 1317. **Giovedì 9 novembre 2023, inizio ore 18.30, costo CHF 140.00**

Con i cereali integrali come il farro, il miglio, il riso o l'avena, ci vogliono alcuni trucchi per creare piatti sani e gustosi. E servono idee fresche anche per le tradizionali verdure invernali come le carote o i porri! Cucineremo un menu completo, utilizzando una scelta di spezie per un po' di esotismo.

ISCRIVETEVI AL PIÙ PRESTO SUL SITO! Il programma dei corsi primaverili sulle piante selvatiche commestibili uscirà al più tardi a dicembre 2023.