

## 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 AROMATICHE**

// 1393. Mercoledì 31 luglio 2024, inizio ore 18.30

In questo periodo la verdura estiva è abbondante, ben matura e piena di gusto. A queste si aggiungono alcune erbacce commestibili che cerco 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.

### **NUOVO: "LA SECONDA PRIMAVERA", le piante selvatiche in autunno**

// 1419. Lunedì 14 ottobre 2024, inizio ore 14.00, costo: CHF 160.00

Da alcuni anni è sempre più evidente: anche alle nostre latitudini possiamo tornare a raccogliere erbe tenere in autunno. Diverse sono le specie spontanee che impariamo a riconoscere. Il pomeriggio lo passiamo nei campi e la sera cuciniamo un menu selvatico col raccolto.

### **ACIDO; AMARO; DOLCE; SALATO; UMAMI – migliorare i sapori in cucina**

// 1424. Martedì 29 ottobre 2024, inizio ore 18.30

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.

### **UN BUFFET INVERNALE: il famoso Buffet di Meret in versione novembrina**

// 1432. Giovedì 21 novembre 2024, inizio ore 18.30

Il mio grande Buffet è sempre un pasto completo: è la maniera più interessante di passare una sera o un pranzo in compagnia di molte persone; ognuno si serve diverse volte, ci si incontra al buffet e si può cambiare posto durante il pasto. Per cui non possono mancare molte verdure di stagione, sia in preparazioni a crudo, come insalate conditissime o carpacci, sia cotte utilizzando tecniche diverse come rosolare, marinare, "alla greca", al vapore speziato e altro ancora. Inoltre ci saranno sempre dei cereali, le patate, i legumi come ceci o lenticchie, qualcosa con uova e con latticini. In poche parole, la biodiversità è servita!