

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

LE ERBE AROMATICHE, ma quante ce ne sono?

// 1493. Martedì 9 settembre, inizio ore 18.30

In questo periodo le erbe aromatiche sono ancora abbondanti. Nel mio orto, oltre alle classiche basilico, erba cipollina e prezzemolo, ne coltivo molte altre un po' più esotiche, che crescono benissimo anche da noi, come *Tagetes lucida*, *Porophyllum ruderale*, *Cryptotaenia japonica* oppure molte specie di *Origanum*, per menzionarne solo alcune. Niente paura per questi nomi: impareremo a conoscere sapori nuovi e capiremo come abbinare queste erbe alle verdure di stagione e/o a cereali e legumi, a cui daranno un tocco nuovo e sfizioso. Cucineremo una dozzina di piatti gustosi che puoi presentare singolarmente o mettere tutti assieme su un bel buffet.

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

// 1497. Lunedì 29 settembre 2025, 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.

I SAPORI DEL MEDIORIENTE

// 1511. Martedì 11 novembre 2025, inizio ore 18.30

Le gustose preparazioni dei paesi attorno al Mediterraneo sono ideali da offrire sotto forma di buffet o cena informale. Hummus, tabuleh, falafel sono alcune delle pietanze che cucineremo a partire dai prodotti di base, senza cioè utilizzare le miscele sempre più presenti sul mercato: scoprirai i sapori genuini delle preparazioni "fatte in casa". Con l'aggiunta di alcune spezie tipiche o ingredienti particolari le nostre verdure di stagione cambieranno volto: una bella scoperta culinaria!

CUCINARE CON LE LEGUMINOSE

// 1517. Giovedì 27 novembre 2025, inizio ore 18.30

Ceci, fagioli, lenticchie, cicerchie ... dal germoglio, al legume cotto, alla farina, le leguminose sono presenti nei piatti tradizionali di molte culture. I legumi sono un elemento importante della dieta vegetariana e oggi vengono proposti in molte maniere, spesso già processati. A saperli cucinare bene, partendo da quelli secchi, saranno sicuramente più economici e più gustosi, grazie a trucchi, idee di abbinamenti speziati e consigli utili perché siano più digeribili per il nostro organismo. Dall'antipasto al dolce, cucineremo un menu completo.