

2026 - 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

// 1571. Lunedì 20 luglio 2026, 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.

“LA SECONDA PRIMAVERA”, le piante selvatiche in autunno

// 1584. Venerdì 2 ottobre 2026, 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.

UN MENU AUTUNNALE: l'abbondanza!

// 1590. Lunedì 19 ottobre 2026, inizio ore 18.30

I colori ed i sapori delle verdure sono l'ispirazione per questo corso autunnale. Un menu completo, con diversi antipasti gustosi, utilizzando quanto la stagione offre, combinando spezie, erbe aromatiche particolari, qualche cereale o legume e altri ingredienti di qualità.

CUCINARE CON LE LEGUMINOSE

// 1598. Giovedì 19 novembre 2026, 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.

I SAPORI DEL MEDIORIENTE

// 1600. Martedì 24 novembre 2026, 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!

ACIDO; AMARO; DOLCE; SALATO; UMAMI – aggiustare i sapori in cucina

// 1610. Mercoledì 16 dicembre, 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.

ISCRIVITI AL PIÙ PRESTO SUL SITO www.merethbissegger.ch