CORSO BASE DI CUCINA NATURALE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1° INCONTRO | * Le basi di una sana alimentazione * Indicazioni del WCRF * Cenni storici dell’alimentazione dell’uomo * Cenni yin-yang * Taglio delle verdure * conoscenza utilizzo e proprietà del KUKICHA * conoscenza utilizzo e proprietà del MISO * conoscenza utilizzo e proprietà del GOMASIO * conoscenza utilizzo e proprietà del SALE | Preparazione di …   * Kukicha * Zuppa di miso * gomasio |
| 2° INCONTRO | * Classificazione dei cereali * classificazione delle farine * CUCINA DI BASE: cottura del cereale * CUCINA DI BASE: preparazione brodo vegetale * preparazione corretta del soffritto * importanza dell’ammollo | * Brodo vegetale * Cottura riso integrale * Mantecatura farro monococco * Minestra d’avena * Farinata alle verdure di stagione |
| 3 INCONTRO | * i legumi * CUCINA DI BASE: ammollo e cottura del legume * utilizzo del TAHIN * utilizzo corretto di SPEZIE e ERBE AROMATICHE * utilizzo corretto delle SOLANACEE | * hummus di ceci * verdure scottate con crema di cannellini * crema di lenticchie rosse speziata (dahl) * sugo rosso senza pomodoro * stufato di borlotti |
| 4° INCONTRO | * conoscenza e utilizzo delle ALGHE * CUCINA DI BASE: preparazione del DASHI * CUCINA DI BASE: le fermentazioni veloci * conoscenza e utilizzo dell’ACIDULATO DI UMEBOSHI | * brodo multiuso (dashi) * riso integrale con hijiki * lenticchie alla senape * cipolla marinata * verdure pressate con wakame |
| 5° INCONTRO | * i semi oleosi proprietà e utilizzo * conoscenza e utilizzo del TOFU * conoscenza ed utilizzo del TEMPEH * conoscenza e utilizzo del KUZU * conoscenza uso SHOYU e TAMARI | * zuppa zucca e miglio * semi di girasole saporiti * Tofu al forno * Spiedini di tempeh * carote glassate al sesamo |
| 6° INCONTRO | * come concludere il pasto in dolcezza con i dolci al cucchiaio * uso del gelificante, l’agar agar * conoscenza dei diversi addensanti: amidi e farine * conoscenza dei dolcificanti naturali * uso della frutta essiccata per dolcificare | * mousse alla frutta * budino al cacao * crema dolce di azuki * muffin * crostata |