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
 |