



# CORSO BASE DI CUCINA NATURALE

## 1° INCONTRO

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Le basi di una sana alimentazione</li><li>• Indicazioni del WCRF</li><li>• Cenni storici dell'alimentazione dell'uomo</li><li>• Cenni yin-yang</li><li>• Taglio delle verdure</li><li>• conoscenza utilizzo e proprietà del KUKICHA</li><li>• conoscenza utilizzo e proprietà del MISO</li><li>• conoscenza utilizzo e proprietà del GOMASIO</li><li>• conoscenza utilizzo e proprietà del SALE</li></ul> | Preparazione di ... <ul style="list-style-type: none"><li>• Kukicha</li><li>• Zuppa di miso</li><li>• gomasio</li></ul> |
|---|---|

---

## 2° INCONTRO

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Classificazione dei cereali</li><li>• classificazione delle farine</li><li>• CUCINA DI BASE: cottura del cereale</li><li>• CUCINA DI BASE: preparazione brodo vegetale</li><li>• preparazione corretta del soffritto</li><li>• importanza dell'ammollo</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Brodo vegetale</li><li>• Cottura riso integrale</li><li>• Mantecatura farro monococco</li><li>• Minestra d'avena</li><li>• Farinata alle verdure di stagione</li></ul> |
|--|--|

---

## 3 INCONTRO

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• i legumi</li><li>• CUCINA DI BASE: ammollo e cottura del legume</li><li>• utilizzo del TAHIN</li><li>• utilizzo corretto di SPEZIE e ERBE AROMATICHE</li><li>• utilizzo corretto delle SOLANACEE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• hummus di ceci</li><li>• verdure scottate con crema di cannellini</li><li>• crema di lenticchie rosse speziata (dahl)</li><li>• sugo rosso senza pomodoro</li><li>• stufato di borlotti</li></ul> |
|--|---|

---

## 4° INCONTRO

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• conoscenza e utilizzo delle ALGHE</li><li>• CUCINA DI BASE: preparazione del DASHI</li><li>• CUCINA DI BASE: le fermentazioni veloci</li><li>• conoscenza e utilizzo dell'ACIDULATO DI UMEBOSHI</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• brodo multiuso (dashi vegetale)</li><li>• riso integrale con hijiki</li><li>• lenticchie alla senape</li><li>• cipolla marinata</li><li>• verdure pressate con wakame</li></ul> |
|---|---|

---

## 5° INCONTRO

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• i semi oleosi proprietà e utilizzo</li><li>• conoscenza e utilizzo del TOFU</li><li>• conoscenza ed utilizzo del TEMPEH</li><li>• conoscenza e utilizzo del KUZU</li><li>• conoscenza uso SHOYU e TAMARI</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• zuppa zucca e miglio</li><li>• semi di girasole saporiti</li><li>• Tofu al forno</li><li>• Spiedini di tempeh</li><li>• carote glassate al sesamo</li></ul> |
|--|---|

---

## 6° INCONTRO

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• come concludere il pasto in dolcezza con i dolci al cucchiaino</li><li>• uso del gelificante, l'agar agar</li><li>• conoscenza dei diversi addensanti: amidi e farine</li><li>• conoscenza dei dolcificanti naturali</li><li>• uso della frutta essiccata per dolcificare</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• mousse alla frutta</li><li>• budino al cacao</li><li>• muffin</li><li>• crostata</li><li>• biscotti</li></ul> |
|---|---|