



# 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 cucchiaino
  - 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
  - torta senza forno
  - muffin
  - crostata