



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 vegetale)
 - 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
-