

# I cereali... questi sconosciuti

*Imparare a cucinare usando erbe aromatiche, legumi, fiori e cereali*

Il corso ha lo scopo di sensibilizzare i partecipanti a cucinare in modo salutare e naturale, imparando ad usare le verdure rispettando i ritmi delle stagioni; riconoscere le erbe, le loro proprietà e **imparare a coglierle nel giusto periodo; in cucina, acquisire l'abilità di abbinare erbe e cereali per assecondare il piacere del proprio gusto.**

## A CHI È RIVOLTO

Il laboratorio è rivolto a tutte le persone interessate a cucinare con ingredienti sani e a coglierne i sapori. I piatti preparati insieme, verranno degustati a fine lezione.

## QUANDO

Un sabato al mese dalle 9.00 alle 11.30, nelle seguenti giornate:

### Primo corso

29/9/2018 - Zuppa cremosa di lenticchie e zucca

20/10/2018 - **Zuppa d'orzo con castagne e carote**

17/11/2018 - Zuppa di borlotti con miglio

### Secondo corso

19/1/2019 - Zuppa di sedano rapa

16/2/2019 - Zuppa di segale con patate, rosmarino e zenzero

16/3/2019 - Vellutata di ceci e mele

*Iscrizioni entro il 14 settembre 2018. È possibile iscriversi a uno o a entrambi i corsi*

