

# “I cereali...questi sconosciuti”

Impariamo a cucinare usando erbe aromatiche, legumi, fiori e cereali

Corso teorico – pratico  
A cura di Simonetta Cocchi

“I Saggi” via Libertà 100/102, San Cesario s/P



## OBIETTIVI

- 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

**Due corsi di 3 incontri dalle ore 9.00 alle 11.30**  
PROGRAMMA

I° corso: **Sabato 24 Settembre 2016 : Cuciniamo con la quinoa**

- **Sabato 22 Ottobre 2016 : Cuciniamo con il farro**
- **Sabato 19 Novembre 2016 : Cuciniamo con l'avena**

II° corso: **Sabato 28 Gennaio 2017: Cuciniamo con la quinoa**

- **Sabato 25 Febbraio 2017: Cuciniamo con il farro**
- **Sabato 25 Marzo 2017: Cuciniamo con l'avena**



**I cibi  
preparati  
insieme,  
insieme  
verranno  
degustati!**

## MATERIALI

Ogni partecipante deve portare:  
1 grembiule.  
1 coltello per le verdure  
1 piccolo tagliere

Ad ogni partecipante verrà consegnato un raccoglitore contenente:  
- le informazioni sulle erbe- cereali e loro proprietà  
- le ricette eseguite durante il corso e alcune consigliate  
- un blocco per appunti

## PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

L'iscrizione deve essere fatta entro il **20 Settembre 2016** presso il Centro “I Saggi” di San Cesario S/P, Via Libertà 100/102

Telefonare al numero 059 930660 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 17.30.

E-mail: [isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it](mailto:isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it)

Il numero dei partecipanti è **max 15**.

