



“Le erbe...queste sconosciute”

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 le erbe per assecondare il piacere del proprio gusto

Il corso si sviluppa in 5 incontri

PROGRAMMA

- **Sabato 24 Ottobre 2015** : Cuciniamo la vellutata di zucca con **riso venere nero**
- **Sabato 21 Novembre 2015** : Cuciniamo la zuppa di cicerchia (legume)
- **Sabato 23 Gennaio 2016** : Cuciniamo la zuppa con cavolo e verza
- **Sabato 20 Febbraio 2016**: Cuciniamo la zuppa di ortiche
- **Sabato 9 Aprile 2016**: Cuciniamo la zuppa di topinambur con **riso rosso**
dalle ore 9.00 alle 11.30



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 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 **15 Ottobre 2015** 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

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

