

## PROGRAMMA CUCINA BASE

### Vegana/Vegetariana

#### Di cosa si tratta:

Corso dedicato a tutti coloro che desiderano apprendere i fondamenti delle tecniche base della cucina vegana vegetariana; a chi è orientato ad acquisire nuove competenze rispetto ai principi degli alimenti del mondo vegetale o arricchire il proprio regime alimentare.

Nessuna esperienza è richiesta, verrete guidati a conoscere gli alimenti a trasformarli, abbinarli ed infine acquisire l'origine e le principali fonti delle proteine vegetali, gustarli e nutrirsi consapevolmente.

#### Obiettivo:

Il corso presenta un carattere fortemente innovativo perché pone come obiettivo la promozione e lo sviluppo della capacità di scelta autonoma delle materie prime rispettando la stagionalità.

Prevede l'acquisto dei prodotti per la preparazione dei moduli attraverso le indicazioni dello chef e sulla disponibilità quotidiana offerta dal mercato.

Permette di apprendere la conoscenza degli alimenti, degli strumenti di lavorazione, delle stagionalità, della freschezza, della conservazione e delle componenti organolettiche dei prodotti.

L'acquisto in autonomia permette di ottenere peculiarità e qualità delle materie prime diverse per ampliare la capacità di problem solving e per permettere il confronto con gli altri corsisti rispettando le diversità e sperimentando il proprio talento.

Il test di valutazione finale prevede la preparazione di un evento rivolto ad ospiti esterni per acquisire competenze rispetto all'organizzazione del servizio e fare esperienza sui grandi numeri al fine di sviluppare un lavoro sulle quantità.

### Cosa comprende il corso

<b>MODULO 1 - PRESENTAZIONE DELLA CUCINA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GLI ATTREZZI: TAGLIERI - COLTELLI</li> <li>• GLI UTENSILI: MESTOLI, SCAVINI</li> <li>• LE PENTOLE</li> <li>• I CONTENITORI</li> <li>• LE FONTI DI CALORE</li> <li>• LE FONTI DI RAFFREDDAMENTO</li> <li>• GLI ELETTRODOMESTICI</li> </ul>	<b>MODULO 2 - TECNICHE DI COTTURE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROSTO</li> <li>• BRASATO</li> <li>• UMIDO</li> <li>• VAPORE</li> <li>• GRIGLIATO</li> <li>• FRITTO</li> <li>• SFUMATO</li> <li>• MARINATO</li> </ul>
<b>MODULO 3 - LE MATERIE PRIME DA UTILIZZARE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PROTEINE VEGETALI</li> <li>• VEGETALI E FRUTTA</li> <li>• GRASSI</li> <li>• ZUCCHERI SEMPLICI</li> <li>• CARBOIDRATI</li> <li>• SCELTA, TRASFORMAZIONE, COTTURA, CONSERVAZIONE, IGIENE DEGLI ALIMENTI</li> </ul>	<b>MODULO 4 - ANTIPASTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DEFINIZIONE DEGLI ANTIPASTI.</li> <li>• CALCOLO DELLE PROPORZIONI</li> <li>• ANTIPASTI VEGANI</li> <li>• ANTIPASTI ETNICI</li> <li>• ANTIPASTI MEDITERRANEI</li> </ul>
<b>MODULO 5 - PRIMI PIATTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PASTA</li> <li>• RISO</li> <li>• MINESTRE</li> <li>• PRIMI VEG. VEGETARIANI</li> <li>• CALCOLO DELLE PROPORZIONI</li> </ul>	<b>MODULO 6 - SECONDI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SECONDI VEGANI</li> <li>• SECONDI ETNICI</li> <li>• SECONDI MEDITERRANEI</li> <li>• CALCOLO DELLE PROPORZIONI</li> </ul>
<b>MODULO 7 - CONTORNI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ABBINAMENTO</li> <li>• CALCOLO PROPORZIONE</li> <li>• DEFINIZIONE CONTORNO</li> </ul>	<b>MODULO 8 - DESSERT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DESSERT</li> <li>• DEFINIZIONE</li> <li>• ABBINAMENTO</li> <li>• CALCOLO PROPORZIONE</li> </ul>
<b>MODULO 9 - DOLCI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DOLCI AL CUCCHIAIO</li> <li>• TORTE</li> <li>• DOLCI DI CREDENZA</li> <li>• SEMIFREDDO</li> </ul>	<b>MODULO 10 - ORGANIZZAZIONE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ORGANIZZAZIONE MENU</li> <li>• ORGANIZZAZIONE CENA</li> <li>• ORGANIZZAZIONE BUFFET</li> <li>• ORGANIZZAZIONE EVENTO</li> </ul>
<b>MODULO 11</b> FESTA FINALE CON MESSA IN OPERA DELLE ESPERIENZE ATTRAVERSO LA PREPARAZIONE DI UN BUFFET APERTO AL PUBBLICO CON INVITO DI AMICI E PARENTI. <b>CONSEGNA ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE.</b>	
Informazioni aggiuntive corso:	
Durata Totale corso:	50 ore (circa) – suddivise in 4 mesi
Durata singola lezione:	3 ore circa una volta settimana
Costo:	900,00 € costo
Frequenza ed orari	Martedì dalle 17:00 alle 20:00
Capienza aule:	min. 5 – max. 10 allievi
Partecipazione a singoli moduli: (contributo singolo modulo € 350,00 pagamento unico)	a) ANTIPASTI 4 lezioni pratiche + 1 teorica b) PRIMI 4 lezioni pratiche + 1 teorica c) SECONDI /CONTORNI 4 lezioni pratiche + 1 teorica d) DOLCI 4 lezioni pratiche + 1 teorica