

# Corsi di Cucina naturale in armonia con le stagioni

con **Claudio Petracco**

In questo ciclo di lezioni con degustazione, impareremo attraverso un approccio teorico, illustrando le ricette e con le informazioni nutrizionali, ed uno pratico, attraverso i metodi di cottura, taglio e preparazione dei cibi, per valorizzare al meglio i frutti che la natura ci offre in questo periodo. In tutte le lezioni si svolgerà una parte pratica per cimentarsi nelle diverse tecniche di cucina. Al termine di ciascuna lezione i partecipanti condivideranno la cena, realizzata con le portate che saranno insegnate e saranno state realizzate.

sabato **20 ottobre**

## **Colori e sapori d'autunno**

Le specie vegetali ci offrono la cosa giusta al momento giusto, rinfrescandoci in estate e scaldandoci in inverno. Le stagioni di passaggio, primavera ed autunno, richiedono trattamenti che permettono al corpo di armonizzarsi con la stagione in arrivo.

sabato **17 novembre**

## **Fast & Good: la cucina naturale buona e veloce**

Si apprenderà a cucinare in modo veloce e sano, cercando anche di utilizzare in modo corretto gli avanzi in cucina. Lo scopo del corso è quello di creare tanti piatti sfiziosi e al tempo stesso salutari, anche quando il tempo è limitato. Prenderemo anche in considerazione la preparazione di snack e spuntini per i più piccoli, da preparare quando il loro appetito ci stimola a "prenderli per la gola"...

sabato **1 dicembre**

## **"Le spezie della salute" cuciniamo con le spezie**

Oggi molte erbe e spezie sono di uso comune per esaltare il gusto dei cibi e renderli più digeribili. Le spezie hanno proprietà benefiche per il nostro organismo, per questo è utile conoscerle ed imparare ad utilizzarle nelle nostre ricette, anche al posto di altri condimenti ai quali siamo maggiormente abituati. In generale tutte le erbe aromatiche sono infatti ricche di vitamine e sali minerali. Questa serata propone una tavolozza di gusti, profumi e colori sgargianti, proveniente non solo da paesi esotici ma anche da luoghi curiosamente vicini.

sabato **15 dicembre**

## **I menù di Natale e delle feste**

Un menù di grande effetto da realizzare in occasione delle feste natalizie sempre secondo la nostra filosofia, dall'antipasto al dolce passando per i piatti tipici della nostra regione.

Tutte le sessioni si terranno dalle ore 18 alle 22 presso  
a San Giovanni, Via De Pastovich 4 - Trieste



# annadana

Info: tel. 328-2520179 [info@annadana.it](mailto:info@annadana.it)

GOLOSI PER *la* NATURA

