



CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE  
ARCI DI CHIOCCHIO

## **Corso di Cucina**

**martedì 5-12-19-26 marzo**

**ore 18.00**

Il corso si articola in quattro lezioni teorico-pratiche, svolte in forma seminariale, cui seguiranno 2-3 esercitazioni pratiche in cui gli allievi saranno guidati nella preparazione di un menù completo. Le lezioni si terranno nella cucina del Circolo dalle 18 alle 20.30; al termine della serata gli allievi assaggeranno le proprie creazioni.

Le esercitazioni, la cui data sarà concordata insieme agli allievi, impegneranno l'intero pomeriggio del sabato, dalle 15 alle 20.30, e saranno seguite dalla degustazione del menù preparato dagli allievi, aperta ai loro familiari e soci del Circolo.

Il costo dell'iniziativa è di 50,00 euro complessive.

Per informazioni e prenotazioni

[info@arcichiocchio.it](mailto:info@arcichiocchio.it)

Massimiliano 335 5830109

La partecipazione a questa iniziativa è rivolta a tutti i soci ARCI; la tessera di socio può essere richiesta insieme alla prenotazione del corso.

C.R.C. ARCI Chiocchio  
Via Lando Conti, 11  
50022 Chiocchio (FI)

[info@arcichiocchio.it](mailto:info@arcichiocchio.it)  
<http://www.arcichiocchio.it>



CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE  
ARCI DI CHIOCCHIO

## Corso di Cucina

### Programma di massima

#### I. FONDAMENTI E TECNICHE DI BASE

##### 1. Acquisto e preparazione degli alimenti

cosa acquistare

- fresco, locale, stagionale
- prodotto dove, da chi e come (tracciabilità/qualità)

quanto acquistare

- meglio poco che troppo
- frigo e congelatore: sepolcro per cibi?

come sezionare e preparare

- carni
- pesci
- verdure

per buttar via il meno possibile

##### 2. Cereali, pane e pasta

i cereali

- il grano, duro e tenero; farine
- il riso
- il mais
- i cereali minori (farro, orzo, avena, miglio)

impasti lievitati

- i lieviti
- il pane



CIRCOLO RICREATIVO CULTURALE  
ARCI DI CHIOCCHIO

-focacce e pizze

impasti non lievitati

- la pasta di semola
- paste fresche domestiche
- le sfoglie

farinate e pappe

- polenta/e
- pappe di pane, di avena
- cous cous e burghul

### 3. La cottura

trasformazioni che intervengono nei nutrienti (proteine, carboidrati, grassi) durante la cottura

sorgenti di calore: fuochi, piastre, grill e forni

trasmissione del calore: convezione, contatto, immersione

le principali cotture:

- sbianchire, scottare, lessare
- stufare, brasare
- arrostitire, grigliare
- rosolare
- friggere

### 4. Condimenti, fondi e salse

- il sale
- erbe e aromi
- le spezie
- l'olio extravergine di oliva
- gli aceti
- brodi di carne, brodo vegetale, fumetto di pesce, salse emulsionate, salse legate