



Slow Food®  
Abbiategrasso - Magenta

# Master of Food

Il gusto di saperne *ancora* di più



Slow Food®  
Vigevano e Lomellina

*i Classici*

PER INIZIARE A EDUCARE IL GUSTO

## Tecniche di cucina 1° livello

### la cucina classica di base

**dove:** presso Spazio Fiera ed Eventi  
Via Ticino 72 - Abbiategrasso (MI)

**1ª sessione:** lunedì, martedì 2, 3 // 9, 10 maggio 2011

**2ª sessione:** mercoledì, giovedì 4, 5 // 11, 12 maggio 2011

**orario:** dalle h 19:00 alle h 23:00

Saper cucinare è un'arte che richiede costanza, fantasia e applicazione; farlo bene è tutt'altro che facile ma può riservare grande soddisfazione anche per chi "crea" un piatto. Se quando siete in casa non riuscite ad andare al di là di un piatto di spaghetti scotti, ma sentite la necessità di qualcosa di più e di meglio, ma anche se avete già il sacro fuoco della passione e intendete perfezionarvi, ecco un corso che fa per voi: un ciclo di 4 incontri per acquisire le conoscenze teorico-pratiche basilari per lavorare ai fornelli. Le lezioni trattano vari argomenti: dall'utilizzo dell'utensileria alle principali tecniche di cottura, dai metodi di conservazione degli alimenti alle salse e ai fondi di cottura. Rispetto agli altri corsi Master of Food, questo corso si caratterizza per l'importanza fondamentale che riflette la parte pratica. Questo comporta una contrazione del numero di partecipanti alle 15 unità per sezione, oltre alla ricerca di un luogo adatto provvisto di cucina professionale.

**Prima lezione: 02/05/2011 - 04/05/2011**

**Ortaggi e frutta**

**Seconda lezione: 03/05/2011 - 05/05/2011**

**Cereali e legumi**

**Terza lezione: 09/05/2011 - 11/05/2011**

**Carni**

**Quarta lezione: 10/05/2011 - 12/05/2011**

**Pesce**

Per partecipare è obbligatorio essere soci Slow Food o associarsi la prima sera del corso.

Ogni sessione del corso si terrà solo se si raggiungeranno i 15 iscritti previsti.

Al termine della serata si assaggeranno i piatti prodotti durante le prove pratiche.

**Costo :**

€180,00 + eventuale tessera di €25,00 per prima iscrizione

€153,00 under 31 + eventuale tessera di €10,00 per iscrizione

**Dotazione:**

Dispensa del corso, grembiule Slow Food e il libro Ricette d'Osterie d'Italia.

**iscrizioni entro 21/04/2011 :**

Fiduciario Abbiategrasso-Magenta: Orietta Piva

tel. 02 9465741 - oriettapiva@piva-auto.it

Fiduciario Vigevano e Lomellina: Franco Ranzani

cell. 349 5095982 - info@slowfoodlomellina.com

Con il patrocinio del



Comune di Abbiategrasso  
provincia di Milano

**MASTER TECNICHE DI CUCINA**  
**1° LIVELLO: LA CUCINA CLASSICA DI BASE**

**1^ LEZIONE GLI ORTAGGI E LA FRUTTA**

- Scegliere e acquistare gli ortaggi secondo il criterio del buono, pulito e giusto
- Principali coltelli ed attrezzi utili nelle varie operazioni di taglio, di disosso e di filettatura degli alimenti
- Affettare, tagliare, tagliuzzare, grattugiare, tritare, tornire i principali ortaggi e la frutta
- Esercizi pratici di taglio di carote, zucchini, peperoni e carciofi
- Realizzazione pratica di alcune tecniche di cottura: brasare, cuocere al salto, bollire, bianchire, friggere
- Utilizzazione degli scarti di lavorazione degli ortaggi per realizzare salse e vellutate
- L'evoluzione del concetto di "giusto punto di cottura" delle verdure
- L'evoluzione nella storia della cucina dal crudo al cotto e il ritorno del crudo
- L'evoluzione dell'arte dell'imbandigione (cenni)

**2^ LEZIONE I CEREALI**

- Cenni sulle varie tipologie e la qualità dei cereali
- Caratteristiche del grano tenero e duro e loro utilizzazione gastronomica
- Realizzazione pratica della pasta
- Il riso: varietà e caratteristiche
- Utilizzazione delle varietà di riso nella gastronomia
- La tecnica di cottura pilaf
- La tecnica di realizzazione del risotto mantecato
- Cenni su altre preparazioni
- Le componenti gustative e tattili e loro combinazione nelle preparazioni gastronomiche
- L'evoluzione della cucina dalla tradizione alla contemporaneità

**3^ LEZIONE LE CARNI**

- Criteri di acquisto delle carni secondo i principi del buono, pulito e giusto
- Tecniche del disossare
- Esercizio di disosso di un pollo e di un coniglio
- Utilizzo delle ossa per la realizzazione di fondi e salse
- Esecuzione delle tecniche di cottura: arrostitire, brasare, cuocere al salto, rosolare, sobbollire
- Elementi di tecniche di conservazione degli alimenti
- Le pentole ed altri attrezzi di cucina

**4^ LEZIONE I PESCI**

- La scelta e l'acquisto dei pesci nel rispetto dell'ambiente e del mare
- L'utilizzazione delle specie povere e sotto-utilizzate
- Il pesce allevato: opportunità e controindicazioni
- Tecnica di pulizia dei pesci
- Esecuzione di filettatura di un pesce
- Pulizia e cottura delle cozze
- Pulizia dei crostacei
- L'utilizzazione degli scarti: il fumetto (realizzazione pratica)
- L'utilizzazione degli scarti dei crostacei: il fondo di gamberi (realizzazione pratica)
- Esecuzione di un risotto di pesce con fumetto e fondo di gamberi
- Tecniche di pulizia e di cottura dei molluschi (esercitazione pratica)
- Tecnica di cottura del sobbollire (poché)
- Elementi di sicurezza alimentare