

1° Ciclo del corso base di cucina naturale

Tecniche e ingredienti per i menù d'autunno

Domenica **23 ottobre** 2011; dalle ore 16.30 alle ore 19.30

I CEREALI INTEGRALI

Il corso si propone di far conoscere le proprietà dietetiche e culinarie dei vari cereali in chicchi e derivati (miglio, riso, frumento, bulgur, cous cous, farro, orzo, avena, segale, mais, grano saraceno e quinoa).

Si imparerà a distinguerli sia crudi che cotti, a cuocerli ed utilizzarli in varie preparazioni.

Durante le ore di corso verrà preparato un menù stagionale. I cereali saranno i protagonisti della cena che i partecipanti potranno degustare insieme ai loro ospiti.