



"ELEMENTI DI CUCINA BIOLOGICA"

CORSO TEORICO/PRATICO DI CUCINA BIOLOGICA

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

Cercare di creare consapevolezza su come e cosa cucinare in modo completamente naturale da preservare il più possibile le proprietà nutrizionali degli alimenti, rispettando la loro stagionalità, l'integrità e la freschezza.

Alcuni degli argomenti che verranno trattati sono:

- definizione di alimentazione naturale
- cos'è il cibo biologico e quali sono le differenze rispetto al cibo non biologico
- alimentazione naturale, biologica, vegetariana e intolleranze alimentari
- conoscere i cereali alternativi e le proteine vegetali
- cucinare con le stagioni
- la cucina "energetica"
- suggerimenti e ricette per i bambini
- conoscenza delle attrezzature e dei macchinari



OBIETTIVI: Il percorso eroga i contenuti utili ad intervenire, a livello esecutivo, nel processo della ristorazione con autonomia e responsabilità limitate a ciò che prevedono le procedure e le metodiche della sua operatività. La competenza nell'applicazione/utilizzo di metodologie di base, di strumenti ed informazioni consentono di svolgere, a seconda del contesto di riferimento, attività relative alla preparazione dei pasti utilizzando le conoscenze acquisite in merito a preparazione e conservazione di materie prime e semilavorati, e nella realizzazione di piatti semplici. Tutto nel rispetto degli standard di qualità definiti e delle norme igienico-sanitarie vigenti.

UTENTI: 10 giovani e/o adulti della Circoscrizione 5

TEMPI: 21 ore da svolgersi il martedì e giovedì dal ²⁵18 novembre al 9 dicembre 2014

ORARIO: 14.30-17.30

LUOGO: Istituto Sacro Cuore, Via Pianezza, 110, TORINO

PER LE ISCRIZIONI AL CORSO RIVOLGERSI A:

SUOR MARIELLA BOCCALATTE: 011/731779