



La cucina del CortoBio

Corso di cucina con ingredienti di filiera corta
A Como (Trecallo) dal 23 ottobre al 13 novembre 2013

La *Cooperativa Corto Circuito* è lieta di presentare una **nuova e infarinata edizione del corso "La Cucina del CortoBio"**! Stessa formula dei precedenti corsi con i nostri cuochi **Marina Romanò** (*Famiglie in cammino*) e **Massimiliano Pini** (*G.a.s. Santagata*) che mostreranno in quattro incontri piatti diversi e insoliti per preparazione e scelta di alimenti. Per una cucina sana, piena di colori e rigorosamente a filiera corta. *Tutto Bio! Tutto Corto!*

Il corso si svolgerà a **Como (fraz. Trecallo)**, presso la Scuola Steineriana in Via Mirabello 7 in **orario 20 -22**.

N° massimo di partecipanti: 20

Costo: 95 euro (25 euro il singolo appuntamento)

Il calendario:

23 ottobre: 9,99! Dolce, caffè e ammazzacaffè

Riusciamo a preparare una cena a meno di un dieci Euro? Non è pubblicità! Qua siamo seri e parliamo di economia domestica... e gustosa. Impariamo a cucinare ricchi piatti unici per rimettere il cibo al "centro della tavola" il posto che, giustamente e orgogliosamente, gli spetta!

30 ottobre: Regina Margherita... Mangiava con le dita!

Impariamo tutto sul *finger food* e non pensate che sia solo carotine sedano. Una lezione da leccarsi... le dita! Mangiare con le mani ci permette di avvicinarci ad altre culture... per una cucina senza confini!

6 novembre: Zero Impact - Le tre erre: riciclo, riuso, riduzione

Riduci, ricicla, riusa... il *downsizing* diventa un must anche in cucina, ma noi lo facciamo senza perdere di vista gusto, armonia di sapori e salute. Quasi... vogliamo andare un po' oltre la cucina del riuso; impariamo tecniche e accorgimenti per far dimagrire il bidone della spazzatura e gustando cibo sano sia per noi che per il pianeta. Dalla cucina con la lavastoviglie, alla scommessa di cucinare usando la metà del gas...

13 novembre: Pizze pazze - Farina acqua e sale

Panuozi, pizze, tielle, scacce ma non solo! L'alchimia di acqua farina e sale per la pastamatta, il ciapati, le crescentine, le tigelle, piade e piadine, ma anche la cutiscia salata. Al forno, al vapore, in padella... i tre magici elementi diventano una moltitudine di piatti diversi, manco fossero Fregoli!



**Per informazioni e iscrizioni: www.cooperativacortocircuito.it
formazione@cooperativacortocircuito.it - 031.4451154 o 331.6336995**