

# COSA BOLLE IN PENTOLA il ritorno!

"In cucina tra i prodotti buoni e sani della nostra terra"

Chef docenti: Giorgio e Diletta Nadalini



Era l'ormai lontano 2007 quando il Cad Bam organizzò addirittura due corsi di cucina ai quali parteciparono parecchi colleghi provenienti da ogni parte della Provincia. Veramente una bella esperienza e tanto divertimento. E allora perché non organizzarlo anche nel 2014? Eccoci finalmente pronti ad iniziare la nostra avventura tra i fornelli che saranno ancora una volta quelli di "For.Ma - Azienda Formazione Mantova" (ex CFP) in Via Gandolfo, 13 a Mantova. Il corso è rivolto a tutti gli appassionati di cucina che desiderano approfondire il tema riguardante i prodotti "buoni, genuini e biologici" e sull'uso di materie prime di qualità. Inoltre, vuole favorire la conoscenza di semplici menu e l'ideazione di singole portate legate a diverse tematiche d'interesse (alimentazione e salute, agricoltura biologica, ecc); conoscere e sperimentare i prodotti di filiera, dalla lettura delle etichette al riconoscimento dei prodotti; favorire l'acquisizione di semplici tecniche per il consumo consapevole; conoscere e sperimentare le possibilità di impiego dei prodotti per il piacere di mangiare mantenendo il proprio benessere. Vi invitiamo ad iscrivervi con sollecitudine! Mettete le "mani in pasta" e...buon divertimento!

I temi trattati durante le varie serate saranno:

## INCONTRO ARGOMENTI

## ATTIVITA' PRATICHE

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1° | <i>Cucinare i sapori. Che gusto ha il prodotto di qualità: buono, giusto, etico.</i>  | 1. gli utensili e le attrezzature di cucina;<br>2. norme igienico-sanitarie percorsi di cucina;<br>3. pasta all'uovo torte da forno (pratica).  |
| 2° | <i>Cosa portare in cucina: materia prima, analisi e approvvigionamento sul territorio (bottega/supermercato/GAL/bancarella/agricoltura Sociale)</i> | 1. Slow food: "buono pulito e giusto";<br>2. gli alimenti a km. 0;<br>3. "etichettatura": cosa ci dicono le etichette;<br>4. le cotture al salto di carni, pesci e ortaggi (pratica). |
| 3° | <i>Prima di entrare in cucina: dalle etichette, al KM 0, al prodotto biologico</i>  | 1. biologico" classificazione dei prodotti "bio";<br>2. dove reperire i prodotti bio;<br>3. le paste ripiene (pratica).   |
| 4° | <i>Cucinare emozioni: quando le ricette he coinvolgono i 5 sensi</i>  | 1. cotture dei cereali bio;<br>2. tempistiche diverse dai prodotti G.D.O.;<br>3. primi piatti, zuppe (pratica).   |
| 5° | <i>Cucinare biologico: la filiera del prodotto locale e la spesa dal contadino</i>  | 1. panificazione semplice;<br>2. farine bio macinate a pietra;<br>3. lievitazione naturale;<br>4. pane, focacce, pizze (pratica).   |
| 6° | <i>Cucinare mantovano: ricette della tradizione e percorsi del gusto</i>  | 1. le preparazioni tipiche mantovane di carni avicunicole;<br>2. pollo, gallina, cappone, faraone, conigli (pratica)  |
| 7° | <i>Cucinare mantovano: ricette della tradizione e percorsi del gusto parte 2</i>  | 1. le preparazioni tipiche mantovane di carne suina;<br>2. primi piatti;<br>3. secondi piatti.  |

INCONTRO	ARGOMENTI	ATTIVITA' PRATICHE
8°	Cucinare i prodotti del territorio: nuove tendenze	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. la stagionalità dei prodotti;</li> <li>2. preparazione di piatti con prodotti di stagione;</li> <li>3. Contorni, minestre (pratica).</li> </ol>
9°	<i>Cucinare i prodotti del territorio: tendenze creative</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. le carni bovine;</li> <li>2. razze, classificazione, tagli;</li> <li>3. preparazione di piatti con carni bovine;</li> <li>4. cotture umide, grigliate, al forno (pratica).</li> </ol>
10°	<i>Cucinare i prodotti del territorio: tendenze creative</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. dolci al cucchiaino a base:</li> <li>2. latte, panna, uova, mascarpone, ricotta, cioccolato (pratica)</li> </ol>

**LA SEDE IN CUI SI TERRA' IL CORSO:** presso il "For.Ma - Azienda Formazione Mantova" Via Gandolfo, 13 - Mantova. Le lezioni sia pratiche che teoriche, tenute da un docente qualificato, si svolgeranno presso l'attrezzatissima cucina professionale del Centro.

**DURATA ED ORARI.** I corsi avranno frequenza settimanale, il **martedì**, e saranno suddivisi in n. 10 lezioni da 3 ore cadauna, per un totale di 30 ore.

**DATA DI INIZIO CORSO:** **martedì, 25 marzo 2014**

**INDUMENTI RICHIESTI.** È necessario, fin dalla prima lezione, indossare un grembiule avvolgente o giacchetta di cotone da cuoco ed una cuffietta o copricapo.

**INGREDIENTI.** Gli ingredienti necessari alla realizzazione dei vari piatti, saranno forniti direttamente da For.Ma. I praticanti potranno consumare i piatti realizzati con lo scopo di commentare e giudicare il risultato finale.

**ATTESTATO.** Alla fine di ogni corso, verrà rilasciato da For.Ma un attestato di frequenza.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

	minimo 15 persone	minimo 20 persone
<b>COSTO DEL CORSO</b>	<b>€ 256,00</b>	<b>€ 193,00</b>
<b>ACCONTO</b>	<b>€ 75,00</b>	<b>€ 75,00</b>

## LA QUOTA COMPRENDE

- n. 30 ore di lezione pratica e teorica tenuta da insegnante qualificato di For.Ma
- Uso esclusivo della cucina attrezzata del Centro
- Derrate alimentari per le esercitazioni
- Dispense teoriche
- Assicurazione infortuni

**TERMINE ISCRIZIONI:** **18 marzo 2014**

**RESPONSABILE:** **Chiara Steccanella**

**NOTA BENE:** ricordiamo che poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come *Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali*.



**AREA LOMBARDIA SUD EMILIA ROMAGNA (cod. 5071)**  
**ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM**

**MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI CUCINA PRESSO FOR.MA - MANTOVA (INIZIO 25 MARZO 2014)**

<b>COGNOME E NOME</b>	<b>UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO</b>	<b>QUOTA €uro</b>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di €uro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_