

Slow Food Trentino Alto-Adige insieme a Forum trentino per la Pace e i Diritti Umani, all'interno della rassegna "Nel limite. La misura del futuro", organizzano



## MASTER OF FOOD CORSO DI CUCINA POVERA



dal 30 agosto al 27 settembre 2012

presso la cucina di Navarini Rame, via Val Gola n.22, Ravina (TN)



**5 incontri in 5 settimane  
per ritrovare il PIACERE di mangiare e di cucinare, valorizzando  
ingredienti poveri ma salutari e riducendo gli sprechi.**

*Oggetto delle lezioni, oltre al cucinare vero e proprio, saranno alcune indicazioni teoriche essenziali sul come fare la spesa in modo da saper riconoscere la qualità e l'origine dei prodotti che compriamo, sulla gestione del frigorifero e sull'utilizzo di ciò che si trova in casa e che nella maggior parte dei casi viene destinato erroneamente al cestino dei rifiuti.*

Il costo del corso è di € 100, complessivo di: dispense, grembiule e cappello, tessera *slow-food*, materie prime per cucinare e assaggio dei piatti preparati, ed è rivolto in particolar modo a giovani coppie, single e nuovi cittadini.

**ISCRIZIONE e PAGAMENTO ENTRO IL 23 AGOSTO 2012**

**Leggi le modalità di iscrizione e il programma del corso**  
→→→→→

Il corso è a numero chiuso e prevede un max di 20 partecipanti. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti (15) il corso viene annullato e il costo dell'iscrizione viene rimborsata interamente.

Per iscrizioni e info: trentinoaltoadige.slowfood@gmail.com

L'iscrizione avviene tramite e-mail e deve essere perfezionata con il pagamento della quota, da compiersi tramite bonifico bancario al seguente destinatario:

**Slow Food Trentino Alto Adige**

Via Vannetti 8

38068 ISERA

P. Iva 02133900221 – Cod. Fisc. 940350800228

Banca di Trento e Bolzano – Rovereto

IT BAN: IT 53 R 03240 20879 100000000144



**Tutte le lezioni si terranno il giovedì dalle 19.00 alle 22.00**

**GIOVEDÌ 30 AGOSTO:** *Educazione al gusto e alla qualità a partire dalla spesa quotidiana*

La prima lezione è divisa in due parti: in un primo momento i partecipanti discutono, interagiscono tra loro, riflettono su temi quali il rapporto tra il cibo quotidiano e il benessere dell'uomo, del pianeta, degli animali; dibattono sul legame tra prezzo, costo e valore per comprendere attraverso esempi, degustazioni e l'uso dei cinque sensi, il vero valore del cibo di tutti i giorni. In un secondo momento i partecipanti vengono a conoscenza degli strumenti utili per operare scelte consapevoli. Si instaura un rapporto di "amicizia" con l'etichettatura degli alimenti, un alleato utile, spesso ricco di incongruenze; si comprendono i pro e contro dei diversi luoghi della spesa e i vantaggi del rapporto diretto tra produttore e consumatore con spazio dedicato a scoprire le ricchezze alimentari del proprio territorio.

**GIOVEDÌ 6 SETTEMBRE:** *Mani in pasta ovvero pane e focacce.*

Insieme allo chef Max Arer entrerete nel mondo dei lieviti, delle farine, degli aromi naturali e delle mille forme e gusti che al pane possiamo dare.

**GIOVEDÌ 13 SETTEMBRE:** *Mani in pasta ovvero le zuppe.*

Insieme allo chef Annarita Di Nunno come degli stregoni trasformerete avanzi di frigo e dispensa in fantastiche pozioni magiche.

**GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE:** *Mani in pasta ovvero tutto quello che di saporito trovate nel frigo* assieme al pane rafferma plasmato in sfere gustose e tradizionali come canederli e strangolapreti.

**GIOVEDÌ 27 SETTEMBRE:** *Mani in pasta ovvero carne sì, ma ...*

Quinto-Quarto con i tagli minori della carne di manzo e maiale, ricette squisite Sguazet, brasato e altro ancora.