



Programma dei corsi

2021

CUOCO OLISTICO - I ANNO

Professione Cuoco

MODULO A

Corso teorico (4 lezioni)

con Martin Halsey

CORSO ONLINE

SCIENZA E NUTRIZIONE I

SCIENZA E NUTRIZIONE II

ENERGIA DEL CIBO I

ENERGIA DEL CIBO II

MODULO B

Corso base di cucina in diretta su Zoom

In 2 lezioni (ore 10:00 - 14:30)

IN DUE GIORNATE:

SAB 23 e DOM 24 Gennaio 2021 – Marco Bo

MODULO C

Approfondimento (16 giornate)

Ore 10:30 – 14:30

I CORSI

verranno svolti

in DIRETTA su ZOOM,

con la facoltà

di cucinare insieme all'insegnante.*

A tutti gli iscritti verrà fornita la
registrazione

I corso contrassegnati ONLINE, possono essere
seguiti e acquistati in qualsiasi momento

30/01 ALGHE E TOFU - Laura Castoldi

31/01 AUTOPRODUZIONE: (Seitan, tofu, tempeh e altro) - Elena Losi

6/02 LE PROTEINE VEGETALI: SEITAN E TEMPEH – Laura Castoldi

7/02 PIATTI SENZA GLUTINE – Marco Bo

13/02 PANE, PIZZA E FOCACCE I – Elena Losi

14/02 PANE, PIZZA E FOCACCE II – Elena Losi

20/02 PAUSA PRANZO, PIC NIC E MERENDE – Elena Losi

21/02 COLAZIONI E DOLCI A CUCCHIAIO – Laura Castoldi

27/02 DESSERT AL FORNO – Laura Castoldi

28/02 PIATTI DIMAGRANTI – Marco Bo

7/03 BUFFET DI PASQUA – Elena Losi

BUFFET DI NATALE: ONLINE

CUCINA PER BAMBINI I: (prima infanzia e svezzamento fino a 3 anni):

ONLINE

CUCINA PER BAMBINI II: (scuola primaria, mensa, merende fino

12 a anni): ONLINE

FRIGGERE IN MODO SALUTARE: ONLINE

LE VERDURE FERMENTATE: ONLINE

ESAME FINALE

Pratica e teoria

Da concordare con la segreteria a fine percorso, salvo nuove ulteriori
disposizioni.

*CORSI IN DIRETTA: a tutti gli iscritti verranno forniti lista degli ingredienti + dispensa 7 giorni prima della data prevista

CORSI ONLINE SONO FRUIBILI IN QUALSIASI MOMENTO. I corsi sono garantiti con un numero minimo di 10 partecipanti come da regolamento

Scuola di cucina e terapia alimentare riconosciuta dalla Regione Lombardia n. di iscr. 742 del 19/12/2012. Accreditata all'elenco nazionale S.I.A.F. per l'inserimento dei propri studenti nei registri di attestazione professionale degli Operatori Olistici (Codice SC 210/15).

