



Le scuole di cucina di AFOL Metropolitana nascono dall'esperienza di oltre sessant'anni del cfp Grandi, si sviluppano nei centri di formazione professionale di Sesto San Giovanni, Melegnano e Pieve Emanuele. I nostri corsi serali sono rivolti a giovani e adulti che vogliono sviluppare nuovi saperi e competenze o approfondire le proprie conoscenze del mondo del food & beverage.

**ISCRIZIONI:** scuoladicucina.afolmet.it • scuola.cucina@afolmet.it

**Sesto San Giovanni:** viale Italia 548 • t 02 4543 0034

**Pieve Emanuele:** via dei Gigli 7 • t 02 4543 0060

## FONDAMENTALI

Hanno un taglio fortemente pratico e permettono di acquisire abilità e conoscenze.

### FOOD

#### Cucina tecniche base

- Le attrezzature, gli ingredienti, le tecniche e i metodi di base.

#### Cucina tecniche avanzate

- Gli ingredienti, le preparazioni e le moderne tecniche di cottura.

#### Pasticceria

- Frolla, pasta sfoglia, pan di spagna, pasta bignè, bagne e alcolati.

#### Pasticceria avanzata

- Approfondimento e perfezionamento delle tecniche avanzate di pasticceria.

#### Pizzeria

- Teoria e pratica per la preparazione di diverse tipologie di pizze.

#### Pane, pizza e focacce

- Gli ingredienti, gli impasti, la lievitazione, le farciture, la formatura e le cotture.

40 ore • 380 euro

10 lezioni di laboratorio

2 lezioni di HACCP\*

**orario** serale dalle 19.00 alle 22.30

### BEVERAGE

#### Caffetteria e Latte Art

- Preparazione e presentazione delle diverse tipologie di caffè e prodotti di caffetteria.

26 ore • 250 euro

7 lezioni di laboratorio • 2 lezioni di HACCP\*

**orario** serale dalle 19.30 alle 22.30

#### Bartender

- Tecniche di preparazione cocktail, teoria dei distillati e liquori.

40 ore • 450 euro

10 lezioni di laboratorio • 2 lezioni di HACCP\*

**orario** serale dalle 19.00 alle 22.30

#### Sommelier

- 1° livello** • Concetti fondamentali del mondo del vino e terminologie della degustazione.

27 ore • 430 euro

13 lezioni

- 2° livello** • Enografia nazionale e principali nazioni produttrici di vino.

30 ore • 430 euro

15 lezioni

- 3° livello** • Tecnica dell'abbinamento cibo vino.

24 ore • 500 euro

12 lezioni

**orario** serale dalle 20.00 alle 22.00

\* Chi è già in possesso dell'attestato HACCP, potrà frequentare le sole lezioni di laboratorio con uno sconto di € 60,00 sul costo del corso.

## HACCP

Corso di formazione in materia d'igiene e sicurezza alimentare, in coerenza e in attuazione del Regolamento CE n. 852/04.

**durata:** 5 ore • 2 lezioni

**costo** 60 euro



## TEMATICI

Sviluppano conoscenze e abilità relative a contenuti specifici.

### Lievitati a colazione

- Lievitazione, impasti e idratazione, sfogliature, farciture, cotture di croissant, brioches e cornetti.

### Cioccolato e pralineria

- Temperaggio e preparazione praline, camicie e gusci, ripieni e ganache.

### Semifreddi, mousse e bavaresi

- Preparazione a base crema e base frutta, decorazione, finitura e assemblaggio.

### Gelati e sorbetti

- Gelati a base bianca, gialla, mista, acqua-latte e frutta.

### Focacceria e fagotteria

- Lievitazione, impasti, farciture e cotture di focacce, panzerotti, fagottini, crescentine e pizzette.

### Pizze e focacce regionali

- Ingredienti e tecniche tradizionali per pizze e focacce nelle diverse varianti regionali.

14 ore • 180 euro

4 lezioni di laboratorio

**orario** serale dalle 19.00 alle 22.30

### Pasta fresca

- Impasto, lavorazione e cotture della pasta di grano duro, all'uovo, ripiena, colorata, lasagne e gnocchi.

### Risi e risotti

- Preparazione, cottura e mantecatura di risotti, minestre, insalate, sformati e dolci.

### Veg e veg

- Tecniche di preparazione e metodi di cottura per menù vegetariani e vegani.

### Cucina delle regioni

- Un viaggio gastronomico attraverso le meraviglie della cucina regionale italiana.

### Impiattamento: tecnica e creatività

- Tecniche di dressage, forme, colori, scelta del piatto e proporzioni.

### Idee creative per cene in piedi

- Per una cena in piedi con un perfetto buffet fatto in casa.

### Costruzione di un menù

- Creazione di menù diversificati e bilanciati a base carne, pesce, vegetariano e fusion.

## MASTERCLASS

Incontri di approfondimento dedicati al mondo del food, dall'arte culinaria all'arte bianca, con professionisti del settore.

### GRANDI LIEVITATI

**Panettone tradizionale e dolci tipici natalizi**

**Colomba tradizionale e uova di Pasqua**

12 ore • 225 euro

2 lezioni di laboratorio

**orario** diurno

### SERATE A TEMA

**Incontri tra saperi, sapori e benessere**

- Le diverse serate saranno promosse sul sito durante l'anno.

4 ore • 75 euro

1 lezione di laboratorio

**orario** serale dalle 19.00 alle 23.00

 SEGUICI SU  
Scuola di cucina

**Afol**  
METROPOLITANA  
collegiamo il lavoro