

Cucina inclusiva: diete speciali



prezzo

180 euro

 14 ore

 1 giorno a settimana 19.00 - 22.30

 4 lezioni di laboratorio

 Roberta Pirone

 materiale fornito in omaggio: grembiule, cappello, ricettario

 Sesto San Giovanni • viale Italia 548
t 02 4543 0034 • scuola.cucina@afolmet.it

 Pieve Emanuele • via dei Gigli 7
t 02 4543 0060 • scuola.cucina@afolmet.it

Corso dedicato a chi desidera conoscere e realizzare preparazioni adatte alle specifiche esigenze alimentari, senza rinunciare a gusto, equilibrio e qualità. Attraverso tecniche professionali e ingredienti alternativi saranno realizzate ricette senza glutine, senza lattosio e senza uova, facilmente replicabili anche nella cucina di casa.

Programma

- differenze tra allergie alimentari, intolleranze e scelte alimentari;
- gestione degli allergeni e prevenzione della contaminazione crociata;
- aspetti fondamentali legati alla sicurezza alimentare
- utilizzo degli ingredienti sostitutivi nelle preparazioni salate;
- tecniche di preparazione di salse, primi e secondi piatti senza glutine, lattosio e altri allergeni;
- realizzazione di salse, primi e secondi piatti senza glutine, senza lattosio e senza uova, anche in combinazione tra loro, adattando ricette della tradizione alle diverse esigenze alimentari senza rinunciare a gusto e qualità.



Certificazione

- attestato di frequenza