



Slow Food[®]
Godo e Bassa Romagna

LE SPEZIE in CUCINA



...ispirazioni dal mondo

A CURA DI:
Chef Federico Scudellari
Chef Candida Visaggi

INTRODUZIONE

Slow Food nasce con l'idea di promuovere modi consapevoli e piacevoli di mangiare, perché soprattutto da questi dipendono la qualità della nostra vita e la salute del pianeta, il nostro futuro insomma.

Cucinare insieme è un modo pratico e divertente per coniugare tutto ciò, ancor più se si ha l'opportunità di imparare i segreti del mestiere cimentandosi ai fornelli a fianco di un professionista.

I corsi che vi proponiamo oggi sono dedicati alle **SPEZIE**.

“Dio ha creato l'alimento, il diavolo il condimento.”

Quando si parla di spezie si apre un mondo, da sempre le spezie ci fanno sognare viaggi e profumi nel senso letterale del termine, visto che storicamente sono state il motore delle grandi scoperte geografiche.

Le spezie oggi sono una risorsa meravigliosa per chi vuole arricchire di aromi, colori e sapori il proprio piatto prendendosi contemporaneamente cura della salute del corpo grazie al loro effetto benefico sull'organismo. Certo, le verdure, la carne e il pesce sanno essere perfetti anche da soli, con poca cottura e gustati al naturale ma, a volte, l'aggiunta di semplici aromi può arricchire una ricetta donandogli sfumature nuove e particolari. Ci riferiamo ad un'immensità di sapori e ad un'infinita varietà di radici, frutti ed erbe, che, mescolate con sapienza, a loro volta si reinventano in miscele uniche e diverse come il curry o il massala. Concetti e nomi che conducono verso terre lontane e che portano nelle nostre cucine il gusto magico dell'ingrediente segreto. L'aspetto benefico non è certo una cosa che la scienza ha scoperto negli ultimi anni. Le spezie, infatti, sono da sempre utilizzate nella medicina naturale come rimedi efficaci e potenti. Oggi, a causa dell'abbondanza di sale a disposizione, il loro utilizzo si è molto ridotto e questo è un grave errore.

Utilizzare le spezie nella propria alimentazione, consente di cucinare con poco sale e di limitare i grassi da condimento, esaltando in modo salutare il sapore dei piatti.

Come tutte le cose che ci vengono donate dalla natura, però, anche le spezie hanno bisogno di essere trattate in modo corretto e attento per poter usufruire dei loro benefici.

Intere o macinate, a freddo, con una leggera tostatura, imparare a conoscerle è il primo passo per farle entrare nelle nostre cucine. Ogni spezia ha il giusto metodo, ecco perché per impreziosire le nostre ricette è importante conoscere bene le regole sul loro utilizzo in cucina.

Il corso è il primo passo verso questo viaggio poi quello che dovrete fare è semplicemente chiudere gli occhi e lasciarvi trasportare dal loro profumo e vi abituerete presto alla loro magia.

Come per tutte le cose nell'uso di queste preziose sostanze occorre fare però attenzione a non eccedere nella quantità per non sovrastare i sapori del piatto e godere delle loro proprietà senza abusarne.

IL CORSO

Abbiamo esordito dicendo che con le spezie si apre un mondo ed ecco che quello che vi proponiamo è un percorso culinario da est a ovest alla scoperta delle spezie più diffuse in Asia e America del sud.

Abbiamo diviso il corso in due appuntamenti pensando per ogni serata un menu liberamente ispirato a due paesi che rappresentano al meglio queste due terre:

- **Spezie dall'oriente**con un **menu** ispirato all'**India**
- **Spezie dal sud America**.....con un menu ispirato al menu **Messico**

Scopriremo poi come, seppur molto lontani, tra questi due mondi ci sono spezie ed ingredienti in comune che ci guideranno durante il nostro viaggio.

Dolce o salato?

Ogni spezia ha le sue peculiarità e alcune possono essere impiegate in accostamenti curiosi e, a volte, audaci. Di solito, però, siamo abituati a pensarle solo nelle ricette salate quando in realtà invece le spezie sono meravigliose unite a sapori diversi. Le due serate vi permetteranno di cimentarvi in un menu completo dall'antipasto al dolce dando libero sfogo alla fantasia.

Il corso verrà proposto secondo una formula teorico-pratico.

Andando a raccontare le caratteristiche più interessanti delle varie spezie che andremo poi ad utilizzare per preparare i piatti che costituiranno il menu della serata. Lasciamo quindi da parte lo studio delle tecniche di cottura e ci concentriamo su gusto e profumo per appagare al meglio i nostri sensi e imparare a conoscere non solo con gli occhi.

PROGRAMMA

ASPETTANDO la PRIMAVERA: "LE SPEZIE in CUCINA...ispirazioni dal mondo"

- 13.03.2019 - **MENU INDIA** (Coriandolo, Curcuma, Cumino, Zenzero, Cardamomo)
 - Fantasia di verdure in pastella di ceci alla Curcuma e Coriandolo con salsa di yogurt
 - Stufato di lenticchie nere con Zenzero e Cumino
 - Mazzancolle al lime e Peperoncino di Cayenna su tortino di riso al limone
 - Carote candite al Cardamomo e fiordilatte
- 26.03.2019 - **MENU MEXICO** (Coriandolo, Cacao, Vaniglia, Chipotle, Paprika affumicata)
 - Tacos di verdure croccanti con guacamole e dadolata di pomodoro al Coriandolo
 - Tamales di verza con chilly di carne alla Paprika
 - Pollo asado con Mole al Cacao e Chipotle
 - Banana arrosto alla vaniglia con spuma al caffè

DETTAGLI DEL CORSO

A partire dal pomeriggio (ore 16) ai partecipanti verrà illustrato il menu della serata approfondendo nel dettaglio le singole spezie che verranno utilizzate per insaporire le diverse portate.

Ultimata la fase teorica si passerà alla parte pratica in cui i partecipanti sotto la supervisione di due chef si cimenteranno nella preparazione del menu della serata.

Per ogni serata è prevista la preparazione di un menu completo dall'antipasto al dolce costituito da 4 portate che andranno a comporre un percorso che ci accompagnerà alla scoperta delle protagoniste di queste due serate....le SPEZIE!

Chef

Federico Scudellari

Candida Visaggi

Materiale fornito

Dispensa con approfondimento sull'argomento del corso e spiegazione dettagliata delle ricette da eseguire.

Attrezzatura richiesta

Carta e penna per appunti, grembiule, abbigliamento comodo.

Location

Ecomuseo delle Erbe Palustri - Via Giuseppe Ungaretti 1, 48012 Villanova RA

ORARI LEZIONE: 16.30 – 19,30 (**posti disponibili 15 riservati ai Soci Slow Food**)

Il costo del singolo corso, comprensivo della cena è di € 55,00

Per chi volesse prenotare immediatamente i due corsi e le relative cene, il costo sarà di € 100,00

Per la sola cena (posti disponibili 60) il costo è € 35,00 per i Soci Slow Food e € 40,00 euro per gli accompagnatori e gli amici non soci

Prenotazioni 3474524084. slowfoodbassaromagna@gmail.com

L'iscrizione al corso sarà valida dopo il versamento della quota tramite bonifico presso:

BPER - IBAN: **IT18E0538713120000000158767**

Intestazione: Slow Food Godo Bassa Romagna - causale: Corso Cucina Spezie