



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Corsi di Cucina e Benessere

Programma ottobre, novembre, dicembre 2014

Sono aperte le iscrizioni ai corsi!

A Natale o per altra ricorrenza regala un corso di cucina!

*A fine novembre saranno on-line i corsi 2015, tra i quali sarà possibile scegliere regali originali per amici e parenti!
E magari sceglierai anche il tuo regalo!!*

*Nel cibo diviso si siede l'angelo
(proverbio sardo)*

Iscrizioni e informazioni:

E' possibile chiedere ulteriori informazioni ed effettuare iscrizioni inviando una mail all'indirizzo: scuoladicucinagirasole@gmail.com, oppure venendo in sede alle iscrizioni aperitive, come da calendario.

Settembre – ottobre 2014

❖ Le iscrizioni aperitive:

Vi aspettiamo in sede per le iscrizioni ai corsi che desiderate e vi offriamo l'aperitivo!

Con l'iscrizione in sede ad almeno 3 lezioni, riceverete un buono di 10 euro da utilizzare a piacere entro il 2015 per altro corso.

- Mercoledì 17 settembre. **Dalle 18,00 alle 20,00.**
- Mercoledì 24 settembre. **Dalle 18,00 alle 20,00.**
- Venerdì 3 ottobre. **Dalle 18,00 alle 20,00.**
- Venerdì 10 ottobre. **Dalle 18,00 alle 20,00.**



Risi e risotti: € 60 Corso in promozione!

Vari modi per cucinare vari tipi di riso: Thai profumato con gamberi pollo e verdure, Riso pilaf Basmati alle verdure e yogurt, Risotto Carnaroli all'onda al radicchio, pere e gorgonzola, Risotto Arborio ai carciofi e pecorino, Riso integrale, Venere e Rosso ai calamari, pomodori, ed erbe provenzali.

- Mercoledì 1° ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Pasticceria semplice da colazione e merenda: € 55 Corso in promozione!

Basi per varietà di preparazioni sane, profumate e gustose:

Crostata alla marmellata con griglia, crostata crema e pinoli della Nonna, plum-cake classico, torta soffice di mandorle e frutta, torta nera al caffè e cioccolato, muffin pere e noci, olive e rosmarino e altro.

- Giovedì 2 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Ottobre 2014

❖ **Le iscrizioni aperitive**

Vi aspettiamo in sede per le iscrizioni ai corsi che desiderate e vi offriamo l'aperitivo!

Con l'iscrizione in sede ad almeno 3 lezioni, riceverete un buono di 10 euro da utilizzare a piacere entro il 2015 per altro corso.

- Venerdì 3 ottobre. **Dalle 18,00 alle 20,00.**

Pizze e focacce: € 60 **Corso in promozione!**

Ideale per feste, cene informali e buffet: Pizza al taglio, Calzone, Focaccia arrotolata, Tartellette capricciose, Panzerotti, Focacce morbide con patate e rosmarino, con pomodorini e origano e altro.

- Lunedì 6 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Fare catering (2 lez.): € 140

Corso con lo chef Luca Balboni del Catering "I love my kitchen". Corso introduttivo teorico e pratico. La teoria si basa su nozioni di organizzazione del lavoro dall'approvvigionamento al servizio. La pratica prevede l'uso di attrezzatura domestica e professionale.

- Martedì 7 e 14 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Primi piatti di pesce: € 70

Paste fatte in casa e condimenti a base di pesce: Scialatielli verdi alla rucola con sauté alle conchiglie
Tagliatelle alle olive alla puttanesca di gallinella, Tonnarelli al nero con seppie, cicale, zucchine e pomodorini,
Rigatoni rossi con ragù di tonno fresco e melanzana

- Mercoledì 8 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

❖ **Le iscrizioni aperitive:**

Vi aspettiamo in sede per le iscrizioni ai corsi che desiderate e vi offriamo l'aperitivo!

Con l'iscrizione in sede ad almeno 3 lezioni, riceverete un buono di 10 euro da utilizzare a piacere entro il 2015 per altro corso.

- Venerdì 10 ottobre. **Dalle 18,00 alle 20,00.**

La cucina energetica: I legumi e i cereali € 65 **Nuovo!**

Corso a cura di Eva Olivieri esperta di cucina Tao, vegana, vegetariana e macrobiotica.

Le basi della cucina naturale e gli alimenti integrali.

- Sabato 11 ottobre. Dalle 09,00 alle 13,00.



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

 **Le patate in cucina: € 55 Corso in promozione!**

Le preparazioni più appetitose con le patate mantenendo intatti i preziosi valori nutrizionali: Patate duchessa, Crocchette al formaggio e agli spinaci, Tortilla, Crema di patate e funghi porcini, Gnocchi di patate bianchi e verdi con crema di gorgonzola, Rotolo di patate con crema di ricotta di pecora al radicchio di Chioggia

- Lunedì 13 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Zuppe, creme e minestre: € 55 Corso in promozione!

Prepariamoci a ristorarci dal freddo con calde tazze fumanti: Zuppa ricca di cipolle, crema di zucca con crostini al parmigiano, minestra di cereali e legumi, zuppa di pollo e crespelle, vellutata di patate e porri.

- Martedì 15 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Dolci al cucchiaino classici: € 55 Corso in promozione!

Morbide soluzione per terminare dolcemente un pasto:

Bonèt, crème caramel, panna cotta, crema catalana, crème brûlée.

- Giovedì 16 ottobre. Dalle 16,00 alle 19,30.

 **La cucina energetica: le proteine vegetali e i formaggi vegani fatti in casa: € 65**

Nuovo! Corso a cura di Eva Olivieri esperta di cucina Tao, vegana, vegetariana e macrobiotica.

Seitan, Tempeh, Tofu, formaggi vegani spalmabili, le proteine anti acidosi.

- Sabato 18 ottobre. Dalle 09,00 alle 13,00.

Sfoglia emiliana e Paste ripiene: € 65 Corso in promozione!

Tecniche di base per perfette sfoglie al mattarello e preparazioni tradizionali: Tortellini, tortelli, tortelloni, lasagne, cannelloni, rosette, tagliatelle, tagliolini, quadrettini e altro.

- Lunedì 20 ottobre. Dalle 19,00 alle 23,30.

 **Pane e panificati senza glutine Nuovo! € 65**

Corso con Marcello Ferrarini chef specializzato nella cucina senza glutine.

- Martedì 21 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Pesce prima parte(2 lez.): € 135

Tecniche di base e preparazioni per cucinare il pesce: Scelta, pulizia, paratura, tecniche preliminari, di cottura e di presentazione. Preparazioni esemplificative: Insalata di polpo e patate, spaghetti allo scoglio, riso pilaf ai crostacei, pesce al cartoccio, al sale, in umido, spiedini flambati, frutti di mare in guazzetto e altro.

- Mercoledì 22 e 29 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Menu di zucca per Halloween e non solo! Cucina e stagionalità: € 65

Sformatini di zucca su fonduta di parmigiano, Crema di zucca con crème fraîche e pancetta croccante, Panini alla zucca, Quiche zucca, patate e salsiccia, Flan al formaggio e zucca (dolce), Cake alla zucca (dolce)

- Giovedì 23 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Menu autunnale della Franceschetta 58: € 70 Nuovo!

Corso con Giulia Lapini chef della Franceschetta al fianco di Marta Pulini: Mini quiche con feta, menta e scorzetta di limone, Insalata di julienne di cavolo cappuccio con mele rosse, bacon croccante, dadolata di Montasio, aceto di mele, Fettuccine artigianali con funghi galletti, bacon croccante e cipolla fondente, Polpettine di petto di pollo e ricotta con erbe aromatiche fresche in fonduta di pomodoro e basilico, Crostatina meringata ai pistacchi di Bronte e gelato di crema, Mandorle caramellate al sale grosso.

- Lunedì 27 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Sfoglia emiliana e Paste ripiene senza glutine: € 65

Corso con Marcello Ferrarini chef specializzato nella cucina senza glutine. Tecniche di base per perfette sfoglie al mattarello e preparazioni senza glutine: Straccetti con crema di piselli, ravioloni alla rapa rossa con patate e crema allo zafferano, mezzelune con ricotta, lime, noce moscata ed erba cipollina.

- Martedì 28 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

La cucina del mondo: La Cucina Giapponese: € 60 Corso in promozione!

Piatti classici per un menù festoso:

Misoshiru, Tempura di pesce e verdure, Yakitori di pollo, Teriyaki di salmone, Gelato macha e altro.

- Giovedì 30 ottobre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Novembre 2014

Tigelle, gnocco fritto, piade e altro: € 60 Corso in promozione!

I classici per una cena rustica in compagnia.

- Lunedì 3 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Tigelle, gnocco fritto, piade e altro senza glutine: € 65

Corso con Marcello Ferrarini chef specializzato nella cucina senza glutine.

I classici per una cena rustica in compagnia.

- Martedì 4 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Speciale arrostiti di carne: € 65 Corso in promozione!

Tecniche di base per cucinare le carni arrostiti e loro accompagnamenti.

Stinco di maiale arrostito con patatine arrostito, Costine di maiale arrostito con salsa barbecue e insalata marinata, Roast beef al sale e arrostito di manzo al forno con insalatina autunnale, Arrostito di fesa di vitello arrostito ai sapori del Tirolo, Arrostito di carne bianca in casseruola: con insalata tiepida.

- Mercoledì 05 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Torte americane: € 65 Corso in promozione!

Torte d'oltreoceano, corso con Edda Mariani cake designer:

Red velvet cake, Carrot cake, Brownies cioccolato e noci pecan, Cokies, New York cheese cake.

- Venerdì 07 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Torte moderne Nuovo!: € 65

Corso con lo chef pasticciere Luca Balboni del Catering “I love my kitchen”.

Tecniche avanzate e preparazioni di pasticceria.

- Lunedì 10 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Primo livello (6 lez.): € 390

Per acquisire solide basi in cucina. Tecniche di base e preparazioni dall'antipasto al dolce: Sformati, quiche, zuppe, creme, vellutate, risotti, paste, condimenti di base, verdure gratinate, saltate in padella, fritte, carni di manzo, vitello, maiale, pollo, tacchino, faraona e coniglio in umido, arrosto, al salto, pesce, crostacei e molluschi, pulizia e piatti tipici di pesce, crema pasticceria, zabaione, pasta frolla, pan di Spagna e altro.

- Martedì 11, 18, 25 novembre, 02, 09 e 16 dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Pasticceria di base (3 lez.): € 195

Basi di pasticceria e preparazioni. Corso con Dorina Sgarbanti della “Torteria di Tamara Valenti”: Paste frolle, masse montate, pasta sfoglia, pasta bignè, meringaggi, bagne per dolci, creme di base, Diplomatica, Millefoglie, Cannoli, Profiteroles, Saint Honoré, Paris Brest, Spumini, Meringate, Pavlove, Crostate, e altro.

- Mercoledì 12, 19 e 26 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Ricevere con gusto in comodità ed economia:

Le comode polente senza mescolare: € 60 **Corso in promozione!**

Per comode cene invernali a base di polenta fumante e sughi appetitosi: Sformatini di polenta taragna allo stracchino, polenta bianca con baccalà in umido, polenta gialla con luganega e costine, polenta al formaggio fondente, polenta al sugo di funghi e altro.

- Giovedì 13 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Dolci al limone Nuovo!: € 60

Corso con Edda Mariani cake designer. Per gli amanti del giallo agrume: Caprese al limone, Lemon meltaways (biscotti al limone), Rotolo al limone, Finte pesche bianche al limone, Cheesecake al limone.

- Sabato 15 novembre. Dalle 15,00 alle 18,30.



Cereali, legumi e verdure: € 55 **Corso in promozione!**

Piatti appetitosi e di effetto per un'alimentazione sana, naturale e ipocalorica: Quinoa con verdure di stagione e crema di piselli, Farro al pesto e verdure, Amaranto con calamari e fagioli neri, Orzotto alle cozze, fagioli rossi e julienne di zucchine, Zuppa di miglio, grano saraceno, azuki verdi e azuki rossi.

- Giovedì 20 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

 **La cucina energetica: Dolci senza..... € 60 Nuovo!**

Corso a cura di Eva Olivieri esperta di cucina Tao , vegana, vegetariana e macrobiotica.

Dolci senza uova, latte , burro e zucchero raffinato.

- Sabato 22 novembre. Dalle 09,00 alle 13,00.

Gli gnocchi che bontà!: € 55 Corso in promozione!

Tecniche di base e preparazioni di prelibatezze tradizionali: Gnocchi di patate, gnocchi di ricotta e spinaci, gnocchi alla romana, spätzle verdi con speck e fontina, pisarèi e fasò al sugo rosso, canederli e altro.

- Lunedì 24 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

 **Torte, muffin, biscotti senza glutine Nuovo!: € 65**

Corso con Marcello Ferrarini chef specializzato nella cucina senza glutine.

- Giovedì 27 novembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Dicembre 2014

Menu invernale della Franceschetta 58: € 70 Nuovo!

Corso con Giulia Lapini chef della Franceschetta al fianco di Marta Pulini: Mini quiche con cipolle caramellate e ABTM, Crema di zucca con croccantini di cotechino e sbrisolona di mandorle e Parmigiano Reggiano, Spaghettoni con ventresca di tonno marinata in casa, colatura di alici, olive taggiasche, capperi di Salina e pomodorini essiccati, Peposo di guanciale di manzo brasato nel vino rosso e verdure invernali con crostino di polenta, Piccola Tarte Tatin di mele renette con Creme Fraiche, Mandorle caramellate al sale grosso

- Lunedì 1° dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Le torte della Torteria: € 65

I Tesori dei pasticceri professionisti, corso con Dorina Sgarbanti della Torteria di Tamara Valenti.

Torta di Linz, Linzer torte, Torta Delizia, Alsaziana, Torta russa.

- Mercoledì 3 dicembre.. Dalle 20,00 alle 23,30.

Stir fry & wok per cene last minute: € 60 Corso in promozione!

Cotture veloci a fiamma vivace per mantenere intatti sapori, colori e proprietà nutritive: Seppie saltate con fagiolini, carote e zucchine e riso Profumato, Pollo al peperone rosso e limone e riso Venere, Verdure miste saltate con gomasio alle alghe e semi di sesamo, Noodle ai funghi e tofu e altro.

- Giovedì 4 dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

 **La cucina energetica: Menu energetico e armonico per le feste compatibile con l'alimentazione vegana: € 65 Nuovo!**

Corso a cura di Eva Olivieri esperta di cucina Tao , vegana, vegetariana e macrobiotica.

Dall'antipasto al dolce un menù un gustoso menu cruelty free.

- Sabato 6 dicembre Dalle 09,00 alle 13,00.



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

La biscotteria....anche da regalare per Natale!: € 60 **Corso in promozione!**

I classici della biscotteria per ogni occasione...e perché no, anche da regalare a Natale! Pastine di farina gialla, Vanillekipferl (Cornetti alla vaniglia), Cantucci di Prato, Baci di dama, Ovis molis, Occhi di bue, Chicchi di caffè, Zimtsterne (Stelle alla cannella), Spumette alle mandorle e cioccolato, Lingue di gatto.

- Mercoledì 10 dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30.



La cucina dei cereali naturalmente senza glutine: € 65

Corso con Marcello Ferrarini chef specializzato nella cucina senza glutine.

Chicche di ceci con pesto agli odori verdi e frutti del bosco, Couscous di mais con pomodorini feta, olive e anacardi, Quinoa con dadolata di carote e melone aromatizzato all'olio di zenzero e menta glaciale, Bocconcini di amaranto

- Giovedì 11 dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30

La Stella di Natale in pasta di zucchero sul panettone! Nuovo!: € 130

Nuove tecniche per la lavorazione con pasta di zucchero per risultati sorprendenti.

Corso con Edda Mariani cake designer:

- Sabato 13 dicembre. Mattino dalle 10,00 alle 13,00-Pomeriggio dalle 14,00 alle 18,30.

La pausa pranzo la faremo insieme in cucina.

Asian Cooking: € 65 **Corso in promozione!**

Profumi, sapori e colori dal mondo: Piatti asiatici classici di sicuro effetto.

Crispy Vegetable Spring Rolls, Laksa and Laksa paste, Pad Thai classico and Pad Thai sauce, Pho bo, Chicken-Kokos-Curry.

- Lunedì 15 dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Dolci francesi Nuovo!: € 65

Varietà di dolci della tradizione francese, per golosi fine pasto, pause pomeridiane e colazioni.

Corso con Edda Mariani cake designer:

Tarte au citron, eclairs panna e cioccolato, tarte tatin, Iles flottantes, Clafoutis.

- Giovedì 18 dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30.

Dolci natalizi dal mondo Nuovo!: € 65 **Da utilizzare anche come regali di Natale!**

Varietà di dolci della tradizione, per golosi fine pasto, pause pomeridiane, colazioni e anche da regalare per Natale! Corso con Edda Mariani cake designer:

Galette de Rois (Francia e Belgio), Mince pies (Inghilterra), Bouche de Noel con decorazioni (Francia), Roscos de vino (Spagna), Pepparkakor (Svezia).

- Venerdì 19 dicembre. Dalle 20,00 alle 23,30.



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 059220789 – 3394415476
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Novità:

Sei uno/una chef provetto/a e vuoi fare una lezione ai tuoi amici?
Siete un gruppo di amici festosi e volete una sede attrezzata per una cena?
Desideri sperimentare in un ambiente attrezzato?
Vuoi fare una sorpresa a qualcuno?
Vuoi organizzare un piccolo meeting?
Vuoi lanciare un prodotto?

Puoi affittare la nostra sede e viverti una full immersion in cucina!

Costo per la serata dalle 19,00 alle 23,00 € 150 (+ IVA)
Costo per la mattinata dalle 10,00 alle 14,00 € 100 (+ IVA)
Costo per il pomeriggio dalle 14,30 alle alle 18,30 € 100 (+ IVA)
Costo giornata intera: € 250 (+ IVA)

In cucina gli ingredienti sono:
biologici, integrali, tradizionali italiani ed esteri, prodotti nel rispetto dei diritti umani.

*Nel cibo diviso si siede l'angelo
(proverbio sardo)*

Orari delle lezioni:

Serali: Dalle 20,00 alle 23,30, se non diversamente specificato. Si richiede di essere in sede alle 19,50.
La durata di ogni lezione è di 3 ore e ½, ogni lezione è pratica, corredata di materiale didattico e comprensiva di degustazione.

Iscrizioni e informazioni:

E' possibile chiedere ulteriori informazioni ed effettuare iscrizioni inviando una mail all'indirizzo: scuoladicucinagirasole@gmail.com, oppure venendo in sede alle iscrizioni aperitive, vedi prima pagina.

L'iscrizione avviene col saldo dell'intera quota per i corsi fino a 3 lezioni; per il corso di base di 6 lezioni è possibile versare un acconto di 200 euro e versare il saldo di 190 euro entro 15 giorni prima dell'inizio del corso. Il saldo può essere effettuato in sede alle iscrizioni aperitive, oppure tramite bonifico bancario entro una settimana (5 giorni lavorativi) dalla richiesta di iscrizione.

Qualora si fosse impossibilitati a frequentare il corso occorre darne comunicazione alla scuola con una settimana (5 giorni lavorativi) di anticipo rispetto all'inizio del corso, in questo modo non si perderà la quota versata e sarà possibile recuperarla in altri corsi disponibili.

Di seguito le coordinate bancarie: Codice IBAN: IT18Z020081293000000591121 Intestato a Marialisa Purcaro Unicredit Ag. Di P.za Grande Modena. Nella causale occorre mettere il titolo del corso scelto e il nome e cognome del partecipante.

Buon inizio autunno!
Lisa & C.