



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Corsi di Cucina e Benessere: Programma febbraio-giugno 2025

A Natale e per ogni occasione, regala e regalati un corso di cucina o un buono da utilizzare a scelta!

Nel cibo diviso si siede l'angelo (Proverbio sardo)

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

Iscrizioni e informazioni: È possibile chiedere ulteriori informazioni ed effettuare iscrizioni inviando una mail all'indirizzo: scuoladicucinagirasole@gmail.com.

Didattica e note: Le lezioni sono pratiche, gli allievi cucinano insieme, come fossero una brigata di cucina, diretti dall'insegnante che spiega le varie fasi delle preparazioni con momenti di insegnamento frontale e momenti di collaborazione, al termine di ogni lezione ha luogo la degustazione. Ogni lezione è corredata da dispense. Non occorre portare nulla. Il nostro laboratorio può accogliere fino a 12 partecipanti.

Restiamo a disposizione per: team cooking, addii al nubilato, feste private ed eventi!

Febbraio 2025

Asian cooking: Ramen, pho, laksa e tanto altro: € 70 *Per ogni occasione!*

Ramen – Lamién, Pho bo, Laksa, Turkey-Kokos-Curry e altro!

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



Percorso base di cucina: (7 lezioni): € 460 *Tecniche per acquisire solide basi in cucina:* Zuppe, creme, minestre, risotti, sfoglia emiliana e paste ripiene, verdure, cereali, legumi, carni, pesce e basi di pasticceria semplice.

- Martedì 11, 18, febbraio, 4, 11, 18, 25 marzo, 1° aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.

Per iscrizioni entro il 2024 sconto del 10%



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

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 11 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Febbraio - marzo 2025

 *** Pizzaioli si diventa! Pizza tonda come in pizzeria: € 70**

Corso a cura di Giuseppe Corrao pizzaiolo professionista titolare del locale "Dolcecorrao". Tecniche di base per una pizza da pizzeria anche in casa: Impasto a lunga lievitazione, stesura a mano, condimenti tradizionali, cottura ad alta temperatura anche nel forno casalingo. Sicuro successo! *Gli impasti sono vegani, i condimenti a discrezione dell'allievo.

- Lunedì 17 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Sfoglia emiliana e Paste ripiene: € 70

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

- Martedì 18 febbraio. Dalle 19,00 alle 23,30.



Ragalab: La dieta la iniziamo domani: Dolci per Carnevale! € 35

Specialità irresistibili della tradizione: Prepariamo frappe, tortelli al forno, frittelle di mele e ce le mangiamo 😊

- Venerdì 21 febbraio. Dalle 17,00 alle 19,30.



Japanese cooking: € 70 *Per ogni occasione!*

Okonomiyaki, Ebi tempura e kakiage tempura con Tensuyu, Yakitori, yakudon, Ramen, Dorayaki

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





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Febbraio - marzo 2025

Gli gnocchi che bontà! € 65

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, Pesarè e fasò al sugo rosso, Canederli e altro.

- Martedì 25 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Lievitati: La pasta brioche: € 70

Tecniche di panificazione, organizzazione e conservazione del prodotto: La pasta brioche: Brioche, kranz, Veneziane, Fazzoletti con la mela, Svedesi, Cornetti, Bomboloni, Ciambelle!

- Lunedì 03 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Risotti, risi vari e tante verdure: € 65 *Corso naturalmente senza glutine*

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

- Martedì 04 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Pasticceria: Cannoli, diplomatica, millefoglie, Saint Honoré e tutto ciò che serve per farli: € 70

Pan di Spagna, pasta sfogliata, creme pasticcere, crema diplomatica, creme chantilly, crema Chiboust, creme al burro, bagna per dolci e altro!

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





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Marzo 2025



Verdure, Cereali, Pseudo-cereali e Legumi: € 70

Corso a cura di Marialisa Purcaro, Chef Patron della Scuola di Cucina Girasole. 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.

- Martedì 11 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Pasticceria: Bigné, éclair, craquelin, profiteroles, zeppole, Paris-Brest e tutto ciò che serve per farli: € 70 Pasta per bigné detta anche pasta choux, creme pasticcere, Chantilly, glasse, ganache, mousseline e altro!

- Lunedì 17 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Speciale arrosti di carne e accompagnamenti: € 70 *Corso naturalmente senza glutine*

Corso a cura di Marialisa Purcaro chef patron della Scuola di Cucina Girasole. Tecniche di base per cucinare le carni arrosto e loro accompagnamenti. Stinco di maiale arrosto con patatine arrosto, Costine di maiale arrosto con salsa barbecue, Roast beef al sale e arrosto di manzo al forno con insalatina autunnale, Arrotolato di fesa di vitello arrosto ai sapori del Tirolo, Arrosto di carne bianca in casseruola: con insalata tiepida.

- Martedì 18 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Raga - lab Japan Style: Dorayaki e Udon! € 35

Laboratorio per ragazzi dagli 11 ai 14 anni: Prepariamo dorayaki e udon variamente farciti e conditi e ce li mangiamo!

- Venerdì 21 marzo. Dalle 17,00 alle 19,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Marzo – aprile 2025

Pasticceria: meringata, Pavlova, meringue roulée, spumini, crostata meringata al limone, crostata crema e frutta, crostata classica e tutto ciò che serve per farle: € 70

Meringa italiana, francese e svizzera, frolle di vario tipo, creme pasticcere, zabaione, zabaione Chantilly, Chantilly, crema al limone.

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



Pesce tecniche di base: € 75 *Corso naturalmente senza glutine*

Tecniche di base e preparazioni per cucinare il pesce: Preparazioni esemplificative: Carpaccio di salmone con citronette all'erba aromatica, Spaghetti allo scoglio, Zuppa di pesce tipo Cacciucco, Calamari ripieni al gratin di aglio e prezzemolo in salsa di pomodoro fresco, Dessert allo yogurt e fragole

- Martedì 25 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cucina indiana: € 70

Un trionfo di piatti tipici e speziati dall'India: Samosa, Pakora, Pollo Tandoori, Pilaf con spinaci e carote, Raita cetriolo e menta, Naan, Mango lassi

- Lunedì 31 marzo. 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, Muffin olive e rosmarino e altro.

- Martedì 01 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Aprile 2025

Stir fry & wok per cene last minute: € 65 *Per menu veloci, salutarì e squisiti! adatti in ogni occasione!*

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.

- Lunedì 07 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Menù di Primavera, anche per Pasqua! € 70 *Nuovo!*

Natura e cucina, preparazioni con prodotti di stagione: Fiori di zuccina con acciughe e mozzarella pugliese in tempura di birra Carnaroli alle ortiche, pancetta e gamberi nostrani, Scrigni di salmone con coda di rospo, cozze e cappe, Insalata tiepida di taccole bianche e verdi e carote novelle, Dessert al cocco e cioccolato....buon appetito

- Martedì 08 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Dessert primaverili ed estivi al cucchiaino: € 65 *Nuovo!*

Tecniche per dessert perfetti, d'effetto e veloci: Banoffee fool, 3dessert pistacchio, crema e gianduia, bavarese allo yogurt e gelée alle fragole, dessert meringato all'ananas e frutta rossa e tante, tante varianti!

- Lunedì 14 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Gli sformati di verdure primaverili ed estivi: € 65

Corso a cura di Marialisa Purcaro, Chef Patron della Scuola di Cucina Girasole. Tecniche per preparane di tutti i gusti, profumi e colori: Sformato di robiola, zucchine e fiori, Crema di asparagi con punte saltate all'olio, Sformato di carote con olio al basilico, Sformato di patate al profumo di erba cipollina e timo con brunoise di peperoni e cuore di fontina.

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





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Aprile - maggio 2025

 *** Pizze, focacce e panzerotti: € 65**

Tecniche di base per preparazioni ideali 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.

*Gli impasti sono vegani, i condimenti possono variare.

- Lunedì 28 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Speciale: Antipasti di pesce di vario tipo! € 70

Scrigni di cozze al basilico su fresco di pomodoro, Mare caldo con patate, calamari e gamberi, olio verde alla rucola e carote al timo, Bocconi di merluzzo, olive e capperi su carpaccio di zucchine, Filetti di pesce bianco abbattuto e marinato su insalata di stagione.

- Martedì 29 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Torte Americane € 70

Strabilianti torte della pasticceria americana (riviste nel contenuto di zucchero e grassi 😊)

Boston cream pie (cake 😊), Red velvet cake, Strawberry cheesecake, Mississippi mud cake

- Lunedì 05 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Verdure e cereali nei piatti unici primaverili – estivi (anche da asporto): € 65

Corso a cura di Marialisa Purcaro, Chef Patron della Scuola di Cucina Girasole. Tante verdure e non solo: Orzo al pesto fine trapanese, Riso Basmati alle verdure e uovo mimosa, Bufala, polpettine, pomodori secchi e freschi e pasta integrale, Horiatiki salata con crostini e salsa zatziki, utili anche per organizzare i pasti fuori casa!

- Martedì 06 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Maggio 2025

Raga - lab Italian Style: carbonara, trofie al pesto fatte a mano e torta allo yogurt € 35

Laboratorio per ragazzi dagli 11 ai 14 anni: Prepariamo la carbonara, il pesto, impastiamo e formiamo le trofie e facciamo anche la torta allo yogurt sana e golosa! Poi ci mangiamo tutto 😊

- Venerdì 09 maggio Dalle 17,00 alle 19,30.



Pane e prodotti da forno: lievitazioni dirette: € 70

Pane della mezz'ora, Streghe, Pagnottine condite con pancetta, con rosmarino, Grissotti al gorgonzola, Panini fantasia e centrotavola, Gnocco ingrassato, Pitta e tanto altro!

- Lunedì 12 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cuscus dalla Sicilia al Magreb con verdure, pesce e carne e altro! € 70

Cuscus siciliano con pesce, cuscus piccante con tajine di manzo e verdure, boulgur alle verdure, mesfouf con miele, frutta e rose.

- Martedì 13 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cucina libanese e siriana € 70

Fattoush, Melassa di melagrana, Tabboulé, Baba Ganouj, Hummus, Falafel, Labaneh, Shawarma di pollo con salsa all'aglio e riso, buon appetito!

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





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Maggio 2025

Primi piatti di pesce: € 70

Paste asciutte eccellenti colorate e fatte a mano con 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. Buon appetito!

- Martedì 20 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Verdura sottovetro: Sott'oli, sott'aceto, in agrodolce, salse e altro: € 70 *Per una dispensa da capogiro! Tecniche di base per conservare la verdura in sicurezza, per prodotti gustosi, salubri e brillanti.*

Corso a cura di Marialisa Purcaro, dottore in chimica e chef patron della Scuola di Cucina Girasole. Preparazioni esemplificative: Giardiniera, Peperoni di tre colori in agrodolce, Salse di verdure, Zucchine sott'olio con capperi e acciughe, Melanzane sott'olio, Carciofini sott'olio, Cipolline agrodolci all'aceto balsamico, Amaro al carciofo e altro.

- Giovedì 22 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cocktail Party – prenotate il taxi: € 70

Cocktail, Bruschette e Canapè, per una serata rilassante.....prenotare il taxi per il rientro



- Lunedì 26 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.

Tigelle, gnocco fritto, piade e altro: € 65 *Con alternative per versioni vege e veg*

Corso a cura di Marialisa Purcaro, Chef Patron della Scuola di Cucina Girasole. I classici per una cena rustica in compagnia: Tigelle, Gnocco fritto, Piadina romagnola, Bocconi rustici al rosmarino, alla mortadella, alle olive, Castagnaccio.

- Martedì 27 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Giugno 2025

La cucina con le spezie: Curry e Masala: € 65

Un trionfo di piatti speziati dal mondo: Pollo allo yogurt e spezie, Gamberi e filetti di pesce speziati con verdure e cocco e riso Basmati, Ceci e verdure alle spezie, Crema cotta allo zenzero e pepe rosa

- Lunedì 09 giugno. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cucina alla griglia: La carne, le verdure e le salse: € 70

Cucinare con barbecue, griglia elettrica e piastra carni e verdure, preparare le marinate, le conce, gli oli aromatici e le salse di accompagnamento. Fiorentina, Tagliata, Spirali di salsiccia, Spiedini, verdure miste, salsa barbecue, aioli, cimichurri e altro!

- Martedì 10 giugno. Dalle 20,00 alle 23,30.



Frutta sottovetro: Marmellate, confetture, composte, chutney, sciropate e altro: € 70

Per prodotti sani e genuini, a bassissimo contenuto di zuccheri e nessun additivo. Tecniche per conservare la frutta in sicurezza, per ottenere prodotti gustosi, salubri e brillanti.

Corso a cura di Marialisa Purcaro, dottore in chimica e chef patron della Scuola di Cucina Girasole. Preparazioni esemplificative: Marmellate di agrumi variamente aromatizzate, Confettura di prugne o di albicocche, composte di frutta di stagione, Chutney di pomodoro e mele, Pesche sciropate, Amarene saltata in padella, Maraschino e altro!

- Giovedì 12 giugno. Dalle 20,00 alle 23,30.



A Natale e per ogni occasione, regala e regalati un corso di cucina o un buono da utilizzare a scelta!

L'iscrizione avviene col versamento del 50%, o se si preferisce del totale, dell'importo del/dei corso/i scelto/i tramite bonifico bancario entro una settimana dalla richiesta di iscrizione. Il saldo della quota si effettua a inizio lezione in sede. Qualora si fosse impossibilitati a frequentare il corso occorre darne comunicazione alla scuola con una settimana 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 la data del corso scelto e il nome e cognome del partecipante.

Restiamo a disposizione! Lisa e il Team Girasole