mediterraneum
LABORATORIODICUCINA BYTASTEOF.IT

NEWSLETTER DI MARZO

Cari Amici,
dopo il riscontro ottenuto il precedente mese, anche marzo prevederà un *long weekend* enogastronomico in una location di grande *charme* in Umbria. Le lezioni, numerossissime questo mese, prevedono molte novità come il corso di II livello sul cioccolato, una lezione sulle focacce per il pic nic e una sulle lasagne.

Ma vediamo ora nel dettaglio qual è il calendario delle lezioni di marzo:

CALENDARIO DEI CORSI DI MARZO

TITOLO DELLA LEZIONE	N° DI LEZIONI	DATA	ORARIO	COSTO €	DOCENTE
Il riso: risotti, pilaf e orientali	1	gio 1 marzo	18,30-21,30	65,00	Aurelio Carraffa
Il brunch della domenica	1	dom 4 marzo	10,00-14,00	70,00	Maria Castellano
I dolci per la colazione	1	lun 5 marzo	18,30-21,30	65,00	Maria Castellano
Le lasagne	1	mar 6 marzo	18,30-21,30	65,00	
Le zuppe di pesce	1	ven 9 marzo	18,30-21,30	70,00	Aurelio Carraffa
Corso sul cioccolato I liv. (praline e dolcetti)	1	sab 10 marzo	10,00-17,00 (5 ore+pausa pranzo)	200,00	Tommaso de Rosa - Alcioccolato
pic nic: focacce ed altro	1	lun 12 marzo	18,30-21,30	65,00	
Corso base di cucina italiana	5	mar 13-20-27 marzo e 3-10 aprile	18,30-21,30	300,00	Aurelio Carraffa
La mia cucina vegetariana	1	gio 15 marzo	18,30-21,30	65,00	Aurelio Carraffa
niente fumo e tutt'arrosto	1	ven 16 marzo	18,30-21,30	70,00	Aurelio Carraffa
I dolci al cucchiaio	1	sab 17 marzo	18,30-21,30	65,00	Maria Castellano
I primi di pesce	1	mer 21 marzo	18,30-21,30	70,00	Aurelio Carraffa
cucinare in metÃ tempo: la pentola a pressione	1	gio 22 marzo	18,30-21,30	65,00	Simonetta Tona
Long weekend enogastronomico in Umbria	2	23, 24 e 25 marzo	full day	da 360 euro in base alla sistemazione	Aurelio Carraffa e Clara Montesanto
La pizza in teglia	1	ven 23 marzo	18,30-21,30	65,00	Maria Castellano
La pasta sfoglia: torte dolci e salate	1	lun 26 marzo	18,30-21,30	65,00	Maria Castellano
Legumi... che passione!!	1	mer 28 marzo	18,30-21,30	65,00	Aurelio Carraffa
Curry... osando	1	gio 29 marzo	18,30-21,30	65,00	Aurelio Carraffa
Cous cous 1	1	ven 30 marzo	18,30-21,30	65,00	Aurelio Carraffa
Corso sul cioccolato II livello	1	sab 31 marzo	10,00-17,0 (5 ore+pausa)	240,00	Tommaso de Rosa - Alcioccolato

La scuola si riserva il diritto di modificare senza preavviso il calendario e/o di annullare corsi e lezioni qualora non venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti.

Giovedì 1 prepareremo piatti a base di un ingrediente perfetto per la stagione: il riso nelle sue versioni **risotti mantecati, pilaf ed orientali**. Impareremo a distinguere fra le diverse qualità di riso nostrane e non, i diversi tipi di cottura, le giuste pentole da utilizzare e gli errori da non commettere. Una ricetta tra le tre sarà il ***petto di quaglia in agrodolce con riso pilaf profumato ai chiodi di garofano.***

Dopo aver annullato l'appuntamento di febbraio a causa delle avverse condizioni meteo, domenica 4 Maria Castellano vi introdurrà nel mondo del **brunch della domenica**. ***pancakes, paninetti dolci e salati, panbrioche, crumble con le mele, scones al formaggio, uova in cocotte e prosciutto, insalata calda di cereali e verdure*** saranno le ricette di questa lunga lezione mattutina che vi accompagnerà fino al pranzo.

Per lo stesso motivo continuerà sempre Maria Castellano il giorno successivo con una lezione in cui i **dolci per la colazione** saranno i protagonisti. ***Cake ai frutti rossi, pangocciole, cake cocco e cioccolato*** saranno solo alcune delle preparazioni che verranno infornate in occasione della serata.

Martedì 6 vi troverete con "le mani in pasta" preparando delle gustosissime **Lasagne**. La sfoglia fatta in casa, dosi e lavorazioni, e tre preparazioni saranno gli argomenti della lezione. Prepareremo una ***lasagna classica alla bolognese,*** agli ***spinaci e prosciutto*** e alla ***ricotta e pesto.***

Si sa che non esiste un solo modo di cucinare una **zuppa di pesce**! A trapani l'ingrediente segreto è la ***cannella***, nella riviera marchigiana si realizza il ***brodetto*** con un altro ingrediente particolarissimo. Sarà difficilissimo giudicare e nominare una vincitrice tra le due zuppe anche perché ce ne sarà una terza a sorpresa!! Insomma, il 9 marzo ce ne sarà per tutti i gusti!

Sabato 10 sarà nuovamente la giornata dedicata al **corso base sul cioccolato**. Tommaso De Rosa, pluripremiato maestro cioccolataio, sarà il docente di questa lezione che prevede una sessione teorica (1 ora circa) nella quale si apprenderanno cenni di storia, caratteristiche e tecniche di produzione del cioccolato. Successivamente la sessione Pratica (5 ore) in cui i partecipanti potranno operare in cucina insieme allo Chef, utilizzando le tecniche di base della lavorazione del cioccolato (temperaggio e ganache). Il fine è realizzare ***praline*** e ***dolci al cioccolato*** da vero pasticciere che ogni partecipante porterà a casa. Gli allievi che si iscriveranno al corso riceveranno una guida sul cioccolato e una *choco-valigetta* con gli indispensabili utensili (del valore di 50 euro). Per una partecipazione in coppia è previsto uno sconto del 25% a persona (150 euro invece che 200).

Lunedì 12 invece, in vista dell'imminente tradizionale **pic nic** di Pasquetta ci diletteremo a preparare focacce e altro, ovvero: la ***focaccia con i pomodorini***, nelle due versioni: alta e bassa, ***intreccio farcito*** e ***ciambellone rustico***.

Martedì 13 prenderà il via il nuovo **corso base di cucina italiana** che prevede 5 appuntamenti. Il corso risulta perfetto sia per i cuochi alle prime armi, sia per chi già si destreggia tra i fornelli ma desidera conoscere più a fondo le tecniche e le basi fondamentali, magari per interpretare più facilmente le procedure suggerite da libri e riviste di cucina. Di volta in volta verranno affrontati specifici argomenti: ***pasta e riso, le carni rosse e bianche, il pesce, le verdure, i dolci***. Lo stile delle lezioni rimarrà quello poco accademico ma molto pratico che contraddistingue i miei corsi.

Si prosegue con una lezione dedicata a **la mia cucina vegetariana**. Mie interpretazioni ed il mio stile mediterraneo per delle ricette adatte alla stagione, saporite e gustose tanto da far ricredere anche i più scettici dei "carnivori".

Venerdì 16 sarà invece il turno della carne con **niente fumo e ... tutt'arrosto!** Ricette semplici ma ricche allo stesso tempo, al forno e in casseruola. Il ***filetto di manzo con zabaione al vino bianco*** sarà solo una delle tre interessanti ricette della lezione durante la quale impareremo a trasformare anche "tagli" di carne meno pregiati in pietanze prelibate.

Sabato 17 Maria Castellano vi condurrà per mano durante la preparazione di **dolci al cucchiaio**. Cosa si preparerà? ***Tortino di cioccolato ghiacciato allo zenzero, coppa al formaggio bianco frutti rossi e meringhette*** e ***panna cotta ai fichi secchi e mou salato.***

Mercoledì 21 vi aspetto per la lezione su **i primi di pesce** il cui nome dice tutto! Aggiungo solo che le preparazioni saranno tre e tra queste impareremo a cucinare un piatto *apparentemente semplice*

che è invece alquanto complesso se preparato bene, le ***linguine al nero di seppia*** alle quali aggiungeremo un ingrediente a sorpresa.

Sarà Simonetta Tona che giovedì 22 vi insegnerà a **cucinare in metà tempo con la pentola a pressione**!!! Ricette classiche e innovative con questo pratico strumento di cottura. Agli scettici la brava Simonetta dimostrerà pure come si cucina in pentola a pressione anche un ***tortino al cioccolato dal cuore morbido*** oltre alla ***coda alla vaccinara*** e altro!!

Long weekend in Umbria. Il 23, 24 e 25 marzo si terranno due lezioni di cucina e una degustazione di vino rispettivamente in una delle cucine e nella cantina dell'agriturismo La Ghirlanda di Gualdo Cattaneo. Una location molto *charmant,* confortevole e di classe ad uso esclusivo degli allievi della scuola e dei loro accompagnatori. Le sistemazioni possono essere in camera singola ovvero doppia o matrimoniale. Gli allievi dei corsi di cucina possono scegliere di portare i loro accompagnatori che potranno partecipare alla degustazione in cantina e ai pranzi preparati in occasione delle lezioni. Per gli accompagnatori che lo desiderassero sarà riservato un programma che prevede visite culturali in alternativa ai corsi di cucina.
Io sarò il docente dei corsi di cucina mentre Clara Montesanto Pillot vi guiderà nella degustazione in cantina.
Maggiori dettagli saranno disponibili sulla pagina "corsi" della scuola e sul sito **www.tasteof.it**

Venerdì 23 Maria Castellano ci stupirà con i suoi impasti a lievitazione di 24 ore per realizzare delle splendide **pizze in teglia**. Tutti i segreti e le "dritte" per realizzare un impasto perfetto, per una lievitazione adeguata e per cucinare nel forno di casa ottime pizze.

Lunedì 26 sarà la volta di una nuova lezione dal titolo: **la pasta foglia, torte dolci e salate**. Maria Castellano, vincitrice con i suoi libri di dolci e panificazione di numerosi premi, ci insegnerà a realizzare deliziose ***quiche lorraine, quiche porri e chevre in crosta, sfoglia crema e pesche millefoglie***.

Il giorno 28 terrò una lezione monotematica dal titolo **legumi, che passione!** Ci divertiremo con ricette a base di lenticchie, una ***minestra di ceci, polpo e rosmarino*** e un ***cappuccino di fagioli con spiedino di agnello.***

Giovedì 29 l'oriente sarà di casa nella nostra cucina. Il Curry, speciale mix di spezie originario dell'India e della Thailandia, farà da elemento comune nella preparazione di tre profumatissimi piatti tra i quali il famoso ***pollo al curry*** preparato con una ricetta… segretissima, e una ***zuppa di gamberetti al curry rosso.***

Quella su **il cous cous** è certamente una tra le lezioni più gettonate della scuola! Venerdì 30 riproporremo pertanto la prima lezione con tre ricette particolarissime tra le quali il ***cous cous al pesto di agrumi e gamberi allo zenzero*** e il ***cous cous dolce alla berbera***.

Chiuderemo il mese sabato 31 con la giornata dedicata al **corso avanzato sul cioccolato**. Tommaso De Rosa, pluripremiato maestro cioccolataio, sarà sempre il docente di questa lezione che prevede una sessione teorica (1 ora circa) nella quale si apprenderanno cenni di storia, caratteristiche e tecniche di produzione del cioccolato. Successivamente la sessione Pratica (5 ore) in cui i partecipanti potranno operare in cucina insieme allo Chef, utilizzando le tecniche avanzate di lavorazione del cioccolato e tecnica dei ripieni. Il fine è quello di realizzare ***cioccolatini*** e ***praline*** da vero pasticciere che ogni partecipante porterà a casa. Gli allievi che si iscriveranno al corso riceveranno una guida sul cioccolato e una *choco-valigetta* con gli indispensabili utensili (del valore di 50 euro). Per una partecipazione in coppia è previsto uno sconto portando la quota di partecipazione da 240 a 165 euro a persona.

Chi fosse interessato a prenotare una delle lezioni del mese di marzo può mandare una e-mail all'indirizzo:
lab@mediterraneumlab.it
fornendo il nome e cognome, un recapito telefonico ed il nome e la data del corso o della lezione a cui vuole partecipare. Vi risponderemo con una e-mail di conferma e le istruzioni per il pagamento.
In alternativa potrete prenotare telefonicamente una lezione chiamando il numero 06 45491276 oppure 329 8127867.

Spero di incontrarvi presto nella mia cucina.

Aurelio Carraffa