

CORSO DI CUCINA INTERCULTURALE

Progetto “MIVA: Migrants’ Integration through Volunteering Activities”

Sede del corso: Ginger-people&food, Via Empedocle nr. 21 ad Agrigento.

Docente: Ndeye Mareme Sagar Cisse (chef del ristorante Ginger people&food).

N. 10 lezioni da 3 ore strutturate secondo il seguente **calendario**: tutti i martedì e giovedì, dal giorno 8 ottobre fino al 14 novembre, ore 09,00 - 12,00

Programma del corso

1° Lezione: Presentazione del corso: gli strumenti impiegati in cucina, l’utilizzo corretto dei coltelli, sicurezza e prevenzione in cucina. I vari tipi di materiali utilizzati in cucina, i grassi da condimento. Fare la spesa.

2° Lezione: Le preparazioni di base (salse e sughi). La salsa di pomodoro, il pesto (genovese, siciliano, ecc...) la besciamella, il brodo vegetale, la maionese. I soffritti. Preparazioni basilari per condire ed insaporire numerosi piatti, sia di semplice realizzazione, che più elaborati. Conoscere e differenziare i prodotti freschi da quelli industriali.

3° Lezione: Le preparazioni di base (couscous e riso). La preparazione del couscous. La cottura a vapore del couscous e del riso e realizzazioni di primi piatti semplici.

4° Lezione: Le preparazioni di base (gli impasti). Impasto per pane e fataya. Il pane marocchino. La pasta brisé: impasti per molteplici usi (plumcake, crepes, torte salate, prodotti locali come focacce, mignolate, ecc...). Le frittiture.

5° Lezione: Le preparazione di base (la carne). Cottura della carne su griglia, al forno, su piastra, in tegame, in padella. Realizzazione di brodo di carne e ragù. Vari tipi di cotture per differenti carni: rosse, bianche e rosate.

6° Lezione: Le preparazioni di base (il pesce). Pulizia e taglio del pesce, cottura dei vari tipi di prodotti ittici: (pesce azzurro, molluschi e crostacei). Cottura al forno, in umido, al cartoccio e in tegame (per pasta e risotti) il fumetto, la marinatura del pesce. Nozioni sulla lavorazione del pesce crudo.

7° e 8° Lezione: Realizzazione di piatti vegetariani/vegani/contorni (uova, formaggi, vegetali e legumi). Cottura e utilizzo delle uova, l'utilizzo dei formaggi in cucina. La cottura dei vegetali a 360°, come antipasti, contorni e piatti vegetariani. La preparazione di zuppe e minestre. Riconoscere e cuocere i vari tipi di legumi e cereali.

9° Lezione: Frutta, dolci e bevande tradizionali:
Conoscenza della frutta di stagione del territorio ed esotica. Realizzazione di bevande tradizionali (es. Bissap) e pietanze a base di frutta

10° Lezione: Definizione e preparazione di un menù con realizzazione di pietanze e degustazione

11° e 12° Lezione

Attestato HACCP addetto alla manipolazione degli alimenti



EUROPEAN UNION

Asylum Migration
and Integration Fund

This project has been funded with support from the European Commission. This document reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.