

"Il corso di cucina, ormai tradizione di Casa Raphael, è nato dalla volontà degli ospiti di sperimentare in modo diretto la caratteristica preparazione che viene riservata ai nostri piatti.

I partecipanti verranno introdotti nei principi dell'alimentazione antroposofica con approfondimenti sulle qualità degli alimenti biologici e biologici-dinamici, sulle intolleranze alimentari e sulla cucina vegana. Seguirò direttamente i partecipanti e li guiderò nei laboratori pratici in cui saranno coinvolti sia nella cucina della Casa sia a Maso Albio dove Casa Raphael coltiva il proprio orto."

Lo Chef Gianni Aste



CASA
RAPHAEL

Corso teorico e pratico di Cucina

Dal 06 al 09 settembre 2018

A Cura di:
Casa Raphael
con lo **Chef Gianni Aste**

P.zza de Giovanni, 4 - 38050 RONCEGNO - TN -
Tel. 0039 0461/772000 Fax 0039 0461/764500

Internet: www.casaraphael.com
e-mail: mail.info@casaraphael.com

INFORMAZIONI SUL CORSO

Il corso è aperto a tutte le persone interessate ed è obbligatoria la prenotazione. Il costo del corso e della pensione completa è di **euro 550 a persona**.

Per **gli esterni** che non alloggiano presso la Casa il costo di partecipazione al corso è di **275 euro a persona, pasti inclusi**.

Il corso inizierà giovedì 06 settembre con un incontro tra i corsisti e lo chef in cui verranno messi a punto gli obiettivi e terminerà domenica 09 settembre 2018 dopo la consegna degli attestati di partecipazione.

Il pacchetto di 3 giorni include:

- Nr. 3 giorni in pensione completa dalla cena di giovedì al pranzo di domenica compresi;
- Uscita con lo chef nel nostro orto biologico e biodinamico di Maso Albio con la raccolta degli ingredienti per la realizzazione del pranzo;
- Momenti pratici in cucina per realizzare spettacolari pietanze di cereali, creme, minestre e zuppe. Utilizzo di ingredienti adatti alle varie intolleranze alimentari come glutine, latticini e altro;
- Preparazione di piatti caratteristici della tradizione mediterranea, vegetariana e vegana, con fantasia di assaggi serviti come aperitivo in terrazza;
- Realizzazione di dolci e dessert sulla base di una pasticceria naturale e salutare.

I partecipanti che desiderano usufruire anche della balneoterapia (il mattino dalle ore 8.00 alle ore 9.00) oppure dei trattamenti estetici sono pregati di segnalarlo all'atto dell'iscrizione al corso.

Consigliamo un abbigliamento comodo ed informale

PROGRAMMA ED ORARI DEL CORSO

Giovedì 06 settembre

- 20.45: Accoglienza e sistemazione in stanza.
Benvenuto ai corsisti con introduzione alle metodiche di cucina naturale. Presentazione del programma.

Venerdì 07 settembre

- 09.30 – 12.30: Uscita a Maso Albio, orto della Casa, dove saranno raccolti gli ingredienti per la realizzazione del pranzo preparato presso la cucina del Maso. Utilizzo dei principali cereali.
- 17.00 – 19.00: Realizzazione pratica nella cucina di Casa Raphael di minestre, creme, zuppe e cereali. Nozioni sul valore nutrizionale.

Sabato 08 settembre

- 9.30 – 12.00: Esercitazione pratica con ingredienti adatti all'alimentazione per le varie intolleranze alimentari come glutine, latticini etc.
- 17.00 – 19.00: Preparazione di piatti caratteristici della tradizione mediterranea e vegetariana, vegana. Con le "mani in pasta" i partecipanti al corso realizzeranno una fantasia di assaggi che saranno consumati come aperitivo alla cena.

Domenica 09 settembre

- 9.00 – 12.00: Realizzazione di dolci e dessert sulla base di una pasticceria naturale con l'utilizzo di ingredienti semplici e salutari. Dopo il pranzo saluto ai corsisti e distribuzione degli attestati di partecipazione.