



## 1° CORSO TEORICO/PRATICO DI CUCINA ELEMENTARE PER BAMBINI (Torino, 27 Febbraio e 6, 20, 27 Marzo 2010)

### DESCRIZIONE PROGETTO

#### • FINALITA'

Il corso ha lo scopo di stimolare e sensibilizzare i bambini verso l'interesse alla cucina fornendo loro insegnamenti basilari per ottenere una discreta autonomia e, al tempo stesso, fornire un'adeguata educazione alimentare e acquisire nozioni fondamentali di sicurezza domestica.

#### • A CHI SI RIVOLGE

Il Corso è a numero chiuso (max 15 partecipanti).  
E' indirizzato a tutti i bambini di un'età compresa tra i 6 e i 13 anni (con precedenza ai figli dei Soci del Gruppo Asperger).

#### • LUOGO E DURATA

Sono state organizzate quattro giornate "a tema" (Colazione, Pranzo, Merenda e Cena) che si svolgeranno presso il Ristorante Pizzeria "TRATTORIA DEL COLAPASTA - K.F. SNC" di Katuscia Giorgio e Francesco Fontana in Corso Francia 98 - 10093 Collegno.

Ogni incontro si articolerà in due fasi: nella prima i bambini apprenderanno nozioni teoriche ed insegnamenti pratici in riferimento al "tema" del giorno e, nella seconda fase, si consumerà un piccolo rinfresco allestito dal ristorante stesso.

La durata di ogni incontro sarà di due ore e mezza ciascuno (dalle 15 alle 17:30).

#### • ANALISI DELLE SINGOLE LEZIONI

(attenta e costante cura all'insegnamento del rispetto delle principali norme igieniche prima, durante e dopo le attività culinarie)

##### 1. COLAZIONE: (prevista per Sabato 27 Febbraio 2010)

Gli argomenti che verranno trattati in questa giornata saranno principalmente riferiti ai principali modi di fare colazione nel mondo:

con latte (aromatizzato con cacao, caffè e orzo), biscotti, cereali, fette biscottate oppure con uova, bacon e salumi.

- **TEORIA**: analisi dei diversi modi di fare Colazione nel mondo (Continentale ed Occidentale); la colazione Italiana; il Latte.
- **PRATICA**: preparazione manuale e cottura di biscotti caserecci (quale esempio per la cucina continentale) e preparazione di uova sbattute (quale esempio per la colazione occidentale).
- **EDUC. ALIMENTARE**: l'importanza del supporto energetico della colazione.
- **SICUREZZA DOMESTICA**: la scadenza dei prodotti, uso e pericolosità del "gas" e corretto utilizzo di metodi alternativi per "scaldare" (forno a microonde e fornellino elettrico).

- **E A CASA ...** : ogni bambino porterà a casa qualche biscotto preparato con le sue mani.

## 2. **PRANZO**: (prevista per Sabato 6 Marzo 2010)

Gli argomenti che verranno trattati in questa giornata saranno: la preparazione della pasta (fresca e secca) e la cottura corretta; le varie tipologie di carne e la preparazione della cotoletta impanata; la pulizia della verdura più comune (insalata, pomodori e patate), frutta: le proprietà nutritive della banana.

- **TEORIA**: analisi dei diversi tipi di pasta e carne, le diverse provenienze (agricole e di raccolta) della verdura e della frutta.
- **PRATICA**: preparazione di pasta fresca e cotoletta impanata. Come tagliare la banana con le posate.
- **EDUC. ALIMENTARE**: il ruolo del Grano e il suo uso; proprietà delle verdure e della frutta. La coltura biologica.
- **SICUREZZA DOMESTICA**: l'acqua bollente, l'uso corretto del pentolame e delle posate (forchetta e coltello).
- **E A CASA ...** : ogni bambino andrà via con una banana per "stupire" a casa con le "abilità" acquisite.

## 3. **MERENDA**: (prevista per Sabato 20 Marzo 2010)

I vari modi di consumare la merenda, in particolar modo quello tradizionale inglese ed italiano. Si parlerà del rito del Thè delle cinque, di torte genuine, di spremute e di frappè alla frutta.

- **TEORIA**: merenda inglese e merenda italiana. La differenza tra i frappè e i frullati. Differenza tra le torte fatte in casa e quelle confezionate.
- **PRATICA**: preparazione del thè, preparazione di una torta semplice e di frullati e spremute.
- **EDUC. ALIMENTARE**: benefici dei prodotti naturali e dell'importanza dell'apporto della frutta quale merenda.
- **SICUREZZA DOMESTICA**: uso corretto di elettrodomestici da cucina (frullatori e sbattitori, pentolame specifico per la preparazione di alcuni prodotti).
- **E A CASA ...** : ogni bambino andrà via con una "fetta" di torta preparata nel pomeriggio.

## 4. **CENA**: (prevista per Sabato 27 Marzo 2010)

Gli argomenti che verranno trattati in questa giornata saranno dedicati principalmente alla **PIZZA**. Storia, leggenda, tradizione, curiosità e preparazione della Pizza in Italia e nel mondo. Al termine, verrà consegnato, ai partecipanti un "attestato di partecipazione".

- **TEORIA**: nascita e invenzione della Pizza.
- **PRATICA**: preparazione dell'impasto, della stesura e del condimento della Pizza.

- EDUC. ALIMENTARE: il concetto di "piatto unico".
- SICUREZZA DOMESTICA: l'uso del forno e "attrezzi" da cucina.
- E A CASA ... : ogni bambino porterà a casa una "pallina" di impasto preparata nel pomeriggio.

#### • PERSONALE DI RIFERIMENTO:

ad insegnare in modo "semplice ed elementare" i primi rudimenti di cucina, saranno:

**Giorgio Katuscia**  
**To, 08 12 1979**  
 Qualifica professionale di addetto dei servizi di cucina

**Fontana Francesco**  
**TO, 17 04 1979**  
 Diploma di Tecnico dei servizi della ristorazione

oltre ad essere i proprietari del ristorante, sono anche persone di adeguata sensibilità pieni di entusiasmo e passione per il loro mestiere.

#### • QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

si è stabilito che il costo del corso di Cucina Elementare verrebbe così ripartito:

1. **Euro 150,00:** quota per la frequenza di tutte le 4 giornate per DUE PERSONE (un bambino ed un accompagnatore). Comprende anche il rinfresco.
2. **Euro 100,00:** quota per la frequenza di tutte le 4 giornate per un bambino "che voglia accompagnare le DUE PERSONE. Comprende anche il rinfresco.
3. **Euro 50,00:** quota per la frequenza di tutte le 4 giornate per un accompagnatore in più. Comprende anche il rinfresco.
4. **Euro 30,00:** quota per la frequenza di una singola giornata per bambino. Comprende anche il rinfresco.
5. **Euro 15,00:** costo del solo rinfresco per un accompagnatore.

#### • SPESE EXTRA CUCINA:

si è pensato che le spese che si verrebbero a sostenere, escluse quelle prettamente alimentari (a cui provvederà il Ristorante) sarebbero le seguenti:

- Mattarellino da cucina per ogni bambino partecipante.
- Grembiolino da cucina per ogni bambino.
- Preparazione delle locandine promozionali e attestati di partecipazione.

Letto, firmato e approvato:



**progetto realizzato con il contributo della Fondazione PAIDEIA**