

# corsi di cucina al Cristallina

mercoledì 27 novembre ore 16.00–21.00

## La preparazione del seitan, dall'autolisi alla cottura

con Sauro Ricci



Sauro Ricci, da sempre accompagna il lavoro in cucina a quello della ricerca filosofico-spirituale con particolare sensibilità ai temi dell'alimentazione. E' stato allievo di Antonio Guida e Michelino Gioia, si laurea poi in discipline etno-antropologiche all'Università di Siena. Prosegue i suoi studi a "La Sana Gola" di Milano con Martin Halsey e all'Istituto Macrobiotico del Portogallo di Lisbona con Francisco Varatojo. Lavora alla corte di Pietro Leemann dal 2012, come responsabile della pasticceria e sous chef.

### Alcune applicazioni

Filettini di seitan e lenticchie rosse • pasta fresca con seitan • ragù di seitan

### Ricette che prepareremo

Scaloppine di seitan impanate (con formaggio fuso), con mitukè di verdure e mayonese alla mandorla • tagliatelle di pasta fresca con ragù di seitan • zuppa di tamari con alga wakame e verdure al sesamo (topinambur carota daikon)

### Uno sguardo in pasticceria

Torta Sacher Vegan

giovedì 5 dicembre ore 9.00–15.00

## Il Tofu

con Pierluigi Zanchi



Pierluigi Zanchi è cuoco, cuoco in dietetica, AF in gastronomia, tecnico in nutrizione umana (quest'ultima formazione svolta in Africa, a Tunisi). Nel 1988 creo un'azienda artigianale d'alimentari bio, cui affiancò corsi di cucina e insegnamento professionale. Per 8 anni in comitato dell'associazione agricoltura ecologica; co-fondatore e per 8 anni vice-presidente della Cooperativa ConProBio.

### Programma della giornata

Sono previste da 4 a 6 specialità che toccano la cucina tradizionale, vegetariana e vegana (tofu da solo, con il pesce, la carne e il formaggio).

Nel corso sono compresi pranzo, ricettario e alimenti.

Possibilità di comprare alcuni prodotti dopo il corso.

Ogni corso fr. 80.–

Iscrizioni e informazioni:

telefono 091 7531141

cristallina

eco-hotel, ristorante

Coglio, bassa Vallemaggia

TEL +41 (0)91 7531141

[www.hotel-cristallina.ch](http://www.hotel-cristallina.ch)