

## Cucina crudista

### Informazioni generali

<b>Data inizio</b>	22.09.2022
<b>Orario</b>	19.00 - 22.30
<b>Numero di lezioni</b>	1 Giovedì
<b>Docente</b>	Larissa Quattro
<b>Tassa</b>	50.00
<b>Sede</b>	Scuola media Giornico, , 6745 Giornico
<b>Aula</b>	cucina

### Descrizione

Nel crudismo i cibi non sono sottoposti a calore superiore a 42 gradi; una temperatura che non permette di distruggere enzimi e tutte le qualità nutrizionali. Al posto della cottura i cibi vengono tagliati, affettati, frullati, centrifugati, marinati o disidratati. Scopriremo come con gli stessi ingredienti di un'insalata si possono preparare molte altre sfiziose pietanze. Più CHF 25.- per gli alimenti.

### Informazioni

Maria Teresa Citino  
091 873 20 82 (uff.)  
cpa.citino@gmail.com

### Dettaglio

**Categoria:** Enogastronomia  
**Materia:** Gastronomia  
**Periodo:** Autunno  
**ID corso:** 22/23A-06-19902