

“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



# Corso teorico e pratico di Cucina

Dal 05 settembre  
Al 08 settembre  
2019



**CASA RAPHAEL**  
P.zza de Giovanni nr. 4  
38050 – Roncegno Terme  
(Trento) Italia  
Tel +39 046 1 772000

[mail.info@casaraphael.com](mailto:mail.info@casaraphael.com)  
[www.casaraphael.com](http://www.casaraphael.com)

A Cura di:  
**Casa Raphael**  
P.zza de Giovanni nr. 4  
38050 – Roncegno Terme  
con lo Chef Gianni Aste

CASA  
RAPHAEL

## INFORMAZIONI E PREZZI

Il corso è aperto a tutte le persone interessate ed è obbligatoria la prenotazione.

Il corso inizierà giovedì 05 settembre con un incontro tra i corsisti e lo chef in cui verranno messi a punto gli obiettivi e terminerà domenica 08 settembre 2019 dopo la consegna degli attestati di partecipazione.

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 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.

## PROGRAMMA

### Giovedì 05 settembre

20.45

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

### Venerdì 06 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 07 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 08 settembre

9.00 – 12.00

Realizzazione di dolci e dessert sulla base di una pasticceria naturale con l'utilizzo di ingredienti semplici e salutari.

## CONSIGLI UTILI

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.

Dopo il pranzo saluto ai corsisti e distribuzione degli attestati di partecipazione.

