



## La Cucina Naturale di Meret Bissegger

### CORSI DI CUCINA A TEMA: VEDERE, IMPARARE, GUSTARE...

Ogni corso offre la possibilità di scoprire nuovi gusti e aromi inusuali: Meret cucina un menu vegetariano di diverse portate, preparato con prodotti di stagione, spiegando mano a mano i diversi passaggi ed i trucchi del mestiere.

I corsi approfondiscono i diversi aspetti di questo stile di cucina che utilizza prodotti di stagione, di produzione biologica, integrali, abbinati alla conoscenza delle cucine tradizionali nostre e dei paesi «esotici», e all'utilizzo delle spezie e delle erbe aromatiche. Sono a disposizione ricette e materiale didattico.

Il momento conviviale a tavola è parte integrante del corso e una fase molto importante della serata

### PROGRAMMA DEI CORSI 2008 /2009 **con aggiornamenti al 23.10.08**

---

#### 206. IL GRANDE BUFFET DI MERET - variante estiva

La variante estiva del famoso Buffet, con insalate di verdure di stagione crude e cotte, cereali come tabuleh o farro verde ai cetrioli, l'insalata di canellini alla lavanda o il humus, il tutto condito con oli e aceti diversi e cotto con differenti tecniche per esaltare il gusto di ogni pietanza. Una festa per gli occhi e il palato.

**Data:** Martedì 23 settembre 2008 ore 18.30

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 105.-

---

#### 207. CORSO DI TAGLIO E PROVA DI COLTELLI, con Fabio Bianda

Finalmente il corso tanto atteso: nel negozio del Signor Bianda, attornati da centinaia di coltelli affilatissimi, impareremo a maneggiare i coltelli e ad usarli in cucina...avremo a disposizione chili di verdure da tagliare, così, solo per allenamento!!! E alla fine ci faremo il minestrone...

**Data:** giovedì 25 settembre 2008 ore 18.30 **(Eventuali altre date su richiesta)**

**Luogo:** coltelleria Bianda, Piazza grande Locarno

**Costo:** 60.-

---

#### CORSO DI AFFILATURA COLTELLI, 9 ottobre 2008

Nello stesso luogo si terranno i corsi di affilatura organizzati direttamente da Fabio Bianda.

Per informazioni e **iscrizioni** : [www.coltelleriabianda.ch](http://www.coltelleriabianda.ch); 091 751 62 03

---

#### 208. LA ZUCCA...DALL'ANTIPASTO AL DOLCE...

Esistono decine di tipi di zucca, con consistenze, gusti e colori molto diversi!

Ne assaggeremo una buona dozzina con le quali si prepareranno diversi antipasti come terrine, carpaccio, insalate, ecc., una minestra dai gusti esotici e alcune idee di piatti principali; non mancheranno i dolci a base di questo dolce frutto!!!

**Data:** Martedì 21 ottobre 2008 ore 18.30

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 105.-

**SECONDA DATA: Martedì 4 novembre 08 (N. 217)**

**TERZA DATA: Giovedì 18 dicembre 08 (N. 226)**

---

### 209. LA CASTAGNA

Protagoniste, a parte le castagne fresche, sono soprattutto la castagna secca e la farina di castagne: sono questi gli alimenti che da sempre si preparano per la conservazione, e sono di facile utilizzo. Il risultato è un intero menu: dagli antipasti come il paté o il tortino al rosmarino, ai primi come gli gnocchetti, ai principali come il ragù ai fughi...e la mitica mousse!

**Data:** Giovedì 13 novembre 2008 ore 18.30

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 105.–

**SECONDA DATA: Martedì 11 novembre 08 (N. 216)**

**TERZA DATA: Martedì 20 gennaio 09 (N. 227)**

---

### 210. LE VERDURE INVERNALI E I CEREALI MENO CONOSCIUTI, idee sfiziose

Porri, carote, cavoli... sempre le stesse cose? Nuove idee sfiziose per accomodare, con l'aiuto di spezie ed altri ingredienti particolari, e con diverse tecniche di cottura, le nostre classiche verdure da conservazione.

Pasta, riso o polenta? Esiste altro!!! Proviamo ad utilizzare il miglio, la quinoa, l'avena, l'orzo, il farro!-...semplici piatti completi per tutti i gusti.

**Data:** Giovedì 27 novembre 2008 ore 18.30

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 105.–

**SECONDA DATA: Mercoledì 26 novembre 08 ( N. 224)**

**TERZA DATA: Martedì 13 gennaio 09 ( N.225)**

---

### 211. I NUOVI APERITIVI...non solo noccioline!

Verdure, cereali, lenti e ceci...trasformati in appetitosi stuzzichini per un aperitivo a sorpresa

**Data:** Martedì 2 dicembre 2008 ore 18.30

**Luogo:** Scuola di cucina RB, Cadenazzo

**Costo:** 105.-

---

### 212. ANTIPASTI SFIZIOSI DI VERDURE

Tartar di verdure, carpacci, terrine, insalate, salse... colori e sapori per un antipasto "a modo mio"

**Data:** Mercoledì 14 gennaio 2009 ore 18.30

**Luogo:** Scuola di cucina RB, Cadenazzo

**Costo:** 105.-

---

**È possibile che ci saranno ulteriori corsi in altre date: non esitate a chiedere!!!**

---

**Meret Bissegger**  
**LA CUCINA NATURALE**  
Casa Merogusto  
CH-6713 Malvaglia  
tel 091 870 13 00  
fax 091 870 13 07  
gusto@meretbissegger.ch  
**www.meretbissegger.ch**