



## 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 man 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 2009 /2010

---

#### 265. 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:** Giovedì 17 settembre 2009 ore 18.30

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 110.-

---

#### 266. 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 patti principali; non mancheranno i dolci a base di questo dolce frutto!!!

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 110.-

**Data:** Martedì 20 ottobre 2009 ore 18.30 **Corso completo!!!**

martedì 24 novembre (corso n. 268) **Corso completo!!!**

**NUOVA DATA:** mercoledì 25 novembre (corso n. 269)

**N. 267 - Data:** Mercoledì 21 ottobre 2009 ore 18.30

**Luogo:** Sala Multiuso, Coldrerio (**iscrizione per N.267** a Emanuela Bianchi 076 375 56 26) **Corso completo!!!**

---

#### 270. 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:** Martedì 17 novembre 2009 ore 18.30

**NUOVA DATA:** mercoledì 18 novembre (corso n.272)

**Costo:** 110.-

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

---

#### SEGNALAZIONE:

Fabio Blanda organizza regolarmente **CORSI DI AFFILATURA COLTELLI** nel suo negozio in Piazza Grande a Locarno.  
Per informazioni: [www.coltelleriabianda.ch](http://www.coltelleriabianda.ch); 091 751 62 03

---

#### **274. I NUOVI APERITIVI...non solo noccioline!**

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

**Data:** Mercoledì 2 dicembre 2009 ore 18.30

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

**Costo:** 110.-

---

#### **275. I PROFUMI TAILANDESI**

Un menu dai sapori freschi ed esotici; come utilizzare le fragranti spezie fresche come lemongrass, galanga e coriandolo utilizzando come base le nostre verdure di stagione; prepariamo il curry verde e un curry rosso, al latte di cocco....molto meno piccante dell'originale!!!

**Data:** Martedì 8 dicembre 2009 ore 18.30

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 110.-

---

#### **276. ANTIPASTI SFIZIOSI DI VERDURE**

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

**Data:** Martedì 15 dicembre 2009 ore 18.30

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

**Costo:** 110.-

---

#### **277. 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:** Martedì 12 gennaio 2010 ore 18.30

**Luogo:** Casa Merogusto, Malvaglia

**Costo:** 110.-

---

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

**Informazioni dell'ultima ora e altro su [www.meretbissegger.ch](http://www.meretbissegger.ch)**

---

**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](http://www.meretbissegger.ch)**