

LEZIONI PRATICHE DI CUCINA CONSAPEVOLE AL FORNO GARBO



L'evento si chiama: "Lezioni pratiche di Cucina consapevole" ed è firmato dal Forno Garbo. Mercoledì 27 Gennaio 2016 alle 17.30 Carlo e Silvia hanno organizzato il sesto incontro di "Cucina Tradizionale Toscana". Siete curiosi!!!

[Lezioni pratiche di cucina](#)

Tornare indietro per andare avanti. Questo è il motto del Forno Garbo, che attraverso il [Progetto Bontà](#) promuove una cucina consapevole, scandita dal tempo non solo dell'uomo, ma soprattutto delle stagioni, della lievitazione naturale e del ritorno a pratiche di consumo sostenibili, unione di ingegno e passione, necessità e virtù, creatività al servizio dello stare bene.





Colazione a Buffet, dal lunedì alla domenica dalle 7.00 alle 11.00

Oltre alla degustazione di pane, dolci e preparazioni gastronomiche (da consumare nel Ristorantino, lo



spazio riservato alla pausa pranzo, oppure in ufficio o a casa, nella pratica versione *take away*), uno dei modi più convincenti per sostenere il consumo di prodotti buoni e belli, che nutrono il corpo e al tempo stesso allietano l'occhio e lo spirito, è far vedere in diretta come si preparano, spiegando accuratamente le varie fasi del procedimento.

Lezioni pratiche di cucina consapevole

Da qui l'idea di un ciclo di *Lezioni pratiche di cucina consapevole*, inaugurato lo scorso 21 ottobre con l'evento dedicato alla Panificazione naturale e che si concluderà a marzo con un incontro sull'alimentazione senza glutine.



Lezioni pensate per tutti coloro che desiderano sperimentare un nuovo approccio al cibo e alla cucina, migliorando il modo di preparare i piatti da portare in tavola, alla ricerca del perfetto equilibrio tra salute e gusto.

Lezioni che hanno il valore aggiunto di essere essenzialmente interattive: le ricette vengono mostrate passo dopo passo da uno chef di eccellenza, [Carlo Scorpio](#), sotto l'attenta guida di esperti della nutrizione, che consigliano e guidano i partecipanti nella scelta degli ingredienti di stagione più adatti a realizzare piatti sani, genuini, apprezzati da tutta la famiglia.



Il prossimo evento in programma è fissato per mercoledì 27 gennaio e sarà un salto indietro nel tempo, sfogliando le ricette della nonna, con un occhio alla salute e uno al portafoglio, seguendo l'antico adagio per cui: *"in cucina non si butta niente"*, massimo 15 iscritti per lezione.

La cucina tradizionale toscana, reinterpretata con creatività e consapevolezza da Carlo, rappresenta, infatti, un territorio fertile per dare nuova vita al pane raffermo, che anche dopo qualche giorno non perde le caratteristiche organolettiche e si presta a gustose variazioni sul tema.

Le sperimentazioni con il pane sono potenzialmente infinite e aggiungono una nota rustica alle ricette che ci accompagnano fin da bambini, ricette golose spiegate con semplicità e rispettose della stagionalità degli ingredienti, a vantaggio del gusto, dell'economia domestica e, soprattutto, della salute, come spiegherà il professor Francesco Sofi, professore associato del dipartimento di medicina sperimentale e clinica.

Il pane sarà l'ingrediente principe di piatti della nostra tradizione culinaria, rivisitati in chiave eco-compatibile e pronti a conquistare i palati più esigenti, partendo da un concetto tanto semplice quanto desueto: il riciclo consapevole di prodotti di qualità.



Lezioni pratiche di cucina, le lasagne di pane

Nascono così le lasagne di pane, ottenute disponendo in una pirofila una base di pane secco, tagliato molto sottile, ricoperta poi con sugo di pomodoro fresco profumato al basilico, poca besciamella e fette di mozzarella a ingentilire il pane, rendendolo più morbido.



Con la farina Senatore Cappelli, la stessa usata per impastare il pane, e l'aggiunta di semplice acqua si possono realizzare anche dei picci finissimi senza lievito, tagliati abbastanza corti, che cuociono in 5 minuti e si condiscono con una salsa leggera, sempre di pomodoro. Il tocco in più? Completare gli spaghetti di pane con briciole, precedentemente saltate in padella con aglio e olio extravergine di oliva toscano.



Due proposte inaspettatamente *gourmand*, capaci di trasformare un pezzo di pane avanzato da qualche giorno in una gioia *prêt à manger*, pronta in poco tempo, perfetta per un pranzo veloce o una cena improvvisata tra amici.

E per chi desidera ritrovare i sapori di una volta, che sanno di buono, di casa, di famiglia riunita al focolare, Carlo Scorio presenterà tre classici della tradizione gastronomica toscana, il cui segreto risiede nella naturalità dei prodotti e nella loro sapiente combinazione, prima, e riutilizzo poi.

Lezioni pratiche di cucina, la Pappa al Pomodoro





La Pappa al pomodoro: pane raffermo, rigorosamente *sciocco*, pomodori maturi, aglio e foglie basilico fresco, secondo la ricetta base. Ne esistono decine di declinazioni e di gradazioni di colore e da sola costituisce un pasto completo da gustare tiepido o consumare il giorno dopo, conservato in frigo, in questo caso a temperatura ambiente.

Lezioni pratiche di cucina, la Ribollita del Forno Garbo



Un piatto che racconta una regione, come lo è la Ribollita, che il riciclo lo ha impresso nel dna: un tempo i contadini riutilizzavano le verdure cotte, avanzate dai pasti dei giorni precedenti, facendole *bollire di nuovo* insieme al pane raffermo, con l'aggiunta di un filo d'olio evo toscano. Di solito la Ribollita veniva preparata il venerdì con gli avanzi della settimana e per considerarsi tale deve contenere obbligatoriamente, fagioli, cavolo verza e cavolo nero.

Lezioni pratiche di cucina, la Panzanella del Forno Garbo



Infine la Panzanella, ovvero l'estate in un piatto 100% vegetariano, preparato con i prodotti raccolti nell'orto: pomodori, cetrioli, cipolla rossa, basilico, una presa di sale e l'immane olio evo toscano a sigillare quella che è a tutti gli effetti una pietanza rinfrescante, sfiziosa e salutare.

Pappa al pomodoro, Ribollita e Panzanella, del resto, devono la loro indescrivibile bontà a quel pane fatto a mano e lievitato naturalmente, senza aggiunta di altro se non acqua e tanto tanto amore, che racchiude in sé il senso delle *Lezioni pratiche di cucina consapevole* promosse dal Forno Garbo: cucinare bene e, se possibile, recuperare meglio.

Reportage fotografico (foto 3 - 4 - 5) realizzato da [David Glauso](#) per [TuscanyPeople.com](#)

[Progetto Bontà](#)

[Forno Garbo - Via Dino del Garbo, 2/r Firenze](#) - Tel: +39.055 4378740

