

I nostri corsi serali del settore ristorazione

Cucina

Anno formativo 2011- 12

L’Agenzia per la Formazione, l’Orientamento e il Lavoro Nord Milano nasce dall’unione di importanti e storiche esperienze territoriali. Azienda speciale consortile costituita ai sensi degli artt. 31 e 114 del D.Lgs. 267/00, vede la partecipazione, in qualità di soci, della Provincia di Milano e di sei grandi comuni del nord: Bresso, Cinisello Balsamo, Cologno Monzese, Cormano, Paderno Dugnano, Sesto San Giovanni.

Afol Nord Milano opera nel campo della formazione iniziale, continua e permanente.

Per l’anno 2011/2012, propone percorsi formativi destinati a coloro che hanno il desiderio di sviluppare nuovi saperi e competenze, di approfondire tematiche, di acquisire conoscenze e metodologie.

<i>Corsi di Cucina</i>	5
La tradizione italiana in cucina	6
Cucinare vegetariano	7
Cucinare fusion	8
Cucinare il pesce	9
Tartare-carpacci-sushi	10
La pasta fresca	11
Cucinare contadino	12
Natale a tavola	13
E' tempo di: zucca-castagne-funghi	14
E' tempo di: agrumi	15
E' tempo di: carciofi - asparagi	16
L'ABC in cucina (tecniche di base)	17
Cucinare nel mondo	18

SEDE DEI CORSI Afol Nord Milano

- sede operativa di Sesto San Giovanni CFP "Achille Grandi", viale Italia 548. Segreteria corsi serali aperta dal lunedì al giovedì dalle 11.00 alle 19.00 tel. 02.45430034, fax 0245430033, email: corsi.grandi@afolnordmilano.it.

PER PREISCRIVERSI

direttamente on line <http://www.afolnordmilano.it/corsi/2012/serale> pulsante "Preiscriviti a questo corso".

Via email inviando i seguenti dati: Codice Fiscale, Cognome, Nome, luogo e data di nascita, domicilio, recapiti telefonici.

presso la nostra sede di Sesto San Giovanni in segreteria corsi .

PER ISCRIVERSI: al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà comunicato il giorno di presentazione del corso; in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Costo iscrizione anno formativo 2011-12: è prevista una quota d'iscrizione annuale di euro 25,00 valevole per l'anno formativo 2011/2012 da versare all'atto dell'iscrizione al primo corso svolto durante l'anno.

Sconti anno formativo 2011-12: l'iscrizione ad un secondo corso dà diritto ad uno sconto del 10%; dal terzo corso lo sconto sarà del 15%.

Modalità di pagamento corsi

La serata di presentazione si concluderà con la formalizzazione dell'iscrizione attraverso il pagamento. Sono ammesse le seguenti modalità:

bollettino postale: intestato a AFOL Nord Milano - viale Italia, 548 - Sesto S. Giovanni conto corrente postale: 92989474 causale: Iscrizione Corsi Liberi - specifica titolo corso, nome e cognome corsista;

bonifico bancario intestato a AFOL Nord Milano - Viale Italia, 548 - Sesto S. Giovanni Banca Intesa Sanpaolo S.p.A. filiale 3782 - Via Dante, 104 - Sesto S. Giovanni IBAN conto corrente: IT76 0030 6920 7081 0000 0000 109 (NB: la 5° cifra è una O) causale: Corsi Liberi - specifica titolo del corso, nome e cognome corsista;

contanti la sera della presentazione corso e/o presso la segreteria serale aperta dal lunedì al giovedì dalle 11.00 alle 19.00.

Il documento attestante il pagamento dovrà essere consegnato presso la segreteria corsi serali oppure trasmesso nei tempi indicati via fax oppure via email.

FREQUENZA E CERTIFICAZIONE:

Gli allievi che avranno frequentato almeno il 75% del monte ore otterranno l'attestato di **PARTECIPAZIONE al corso di formazione**.

NOTE ORGANIZZATIVE: Per assicurare il rispetto degli **standard di riferimento** di AFOL Nord Milano, gli iscritti ai corsi del settore ristorazione, dovranno accedere ai laboratori dotati di:

- **divisa giacca/polo - grembiule - cappello - torcione** (compresi nella quota d'iscrizione)
- **pantaloni Jeans / cotone** (a carico del corsista)
- **scarpa antinfortunistica** (a carico del corsista)¹
- **materiale didattico: ricettario** e se previsto **astuccio con piccola attrezzatura** (compresi nella quota corso)

Norme igieniche richiedono che divisa, pantaloni e scarpe siano ad uso esclusivo dei laboratori.

Il corso potrà non avere svolgimento per insufficiente numero di iscritti o per motivi indipendenti dalla volontà dell'Agenzia

¹ **A.F.O.L.** Nord Milano in occasione della presentazione dei corsi metterà a disposizione un locale ad un fornitore convenzionato per l'eventuale ordinazione delle scarpe: prezzo concordato 28,00 euro.

Corsi di Cucina

A chi si rivolgono e cosa propongono:

A tutti coloro che hanno il desiderio di acquisire conoscenze e abilità nell'arte culinaria: dagli ingredienti alle tecniche per le preparazioni base, i sistemi di cottura, la conservazione dei cibi e la presentazione dei piatti.

Corsi previsti per il 2011 / 2012:

La tradizione italiana in cucina

Cucinare vegetariano

Cucinare Fusion

Cucinare il pesce

Tartare - carpacci-sushi

La pasta fresca

Cucinare contadino

Natale a tavola

È tempo di: zucca - castagne-funghi

È tempo di: agrumi

È tempo di: carciofi - asparagi

L'abc in cucina (tecniche di base)

Cucinare nel mondo

La tradizione italiana in cucina

per scoprire i segreti dell'arte culinaria e realizzare i principali menù della tradizione italiana.

Struttura del corso

Durata: 60 ore
15 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: bisettimanale, martedì e giovedì

Inizio corso: ottobre - novembre 2011

Costo: € 500,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza degli ingredienti, tecniche per la preparazione base degli alimenti, sistemi di cottura, conservazione dei cibi, realizzazione menù tradizionali della cucina italiana.
- GLI ANTIPASTI
- I PRIMI: pasta, risotti, gnocchi, zuppe
- I SECONDI PIATTI: carni bianche, carne di vitello, carne di manzo, carne di maiale, carni miste, pesci di mare, molluschi
- I CONTORNI
- LA PRESENTAZIONE DEI PIATTI.

Cucinare vegetariano

per realizzare svariati menù vegetariani saporiti, gustosi e golosi.

Struttura del corso

Durata: 32 ore
8 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: bisettimanale, lunedì e mercoledì

Inizio corso: gennaio - febbraio 2012

Costo: € 250,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- La cucina vegetariana. Le motivazioni etiche, ambientali, salutistiche, religiose. I pasti quotidiani. La classificazione delle diete vegetariane. Caratteristiche delle diete vegetariane.
- Le ricette:
- GLI ANTIPASTI
- I PRIMI
- I SECONDI PIATTI: Il tofu - come nasce il tofu - varie cotture del tofu - ricette con il tofu, Il setan - come nasce il seitan - varie cotture del seitan.
- I CONTORNI
- I DOLCI
- LA PRESENTAZIONE DEI PIATTI.

Cucinare fusion

per sperimentare la fusione di tradizioni alimentari, ingredienti, ricette, sapori...

Struttura del corso

Durata: 24 ore
6 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: bisettimanale, lunedì e mercoledì

Inizio corso: febbraio 2012

Costo: € 225,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- La conoscenza degli ingredienti, le tecniche per la preparazione degli alimenti, i sistemi di cottura.
- GLI ANTIPASTI
- I PRIMI
- I SECONDI PIATTI
- I CONTORNI
- I DOLCI.
- 8 MENÙ composti da piatti complessi ottenuti combinando elementi della cucina italiana ed aromi e sapori inusuali associati a differenti tradizioni culinarie.

Cucinare il pesce

per imparare a cucinare il pesce, nelle sue diverse fasi: dalla scelta, alla pulizia, alla sfilettatura, alle tecniche di cottura, alle tecniche della conservazione dei sapori e dei principi nutritivi.

Struttura del corso

Durata: 16 ore
4 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, giovedì

Inizio corso: marzo 2012

Costo: € 175,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza del pesce: scelta, valutazione della freschezza ,metodi di pesca.
- Pulizia, eviscerazione, squamatura.
- Tecniche di sfilettatura e tagli.
- Tecniche di cottura, di preparazione, di conservazione.
- Menu e ricette a base di:
- Pesce di ACQUA DOLCE
- Pesce di MARE
- MOLLUSCHI
- CROSTACEI.

Tartare-carpacci-sushi

le tecniche, le marinate, le salse, i succhi degli agrumi, per "cuocere" i crudi...ricette raffinate, facili, italiane o dalle cucine del mondo con i prodotti del mare, degli orti e dei giardini.

Struttura del corso

Durata: 16 ore
4 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, martedì

Inizio corso: marzo - aprile 2012

Costo: € 175,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Gli alimenti e loro caratteristiche.
- Manipolazione sicura degli alimenti crudi.
- Tagli e tecniche per la preparazione e conservazione di:
- TARTARE e CARPACCI di pesce, frutta e verdura.
- SALSE, VINAGRETTE, MARINATE e SALAMOIA.
- SUSHI.

La pasta fresca

per imparare a preparare le varie tipologie di pasta fresca.

Struttura del corso

Durata: 16 ore
4 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, lunedì

Inizio corso: marzo 2012

Costo: € 150,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza delle materie prime
- Tecniche di impasto
- Metodi di lavorazione e cottura
- Tipologia di pasta fresca:
- SFOGLIA
- PASTE RIPIENE
- GNOCCHI.

Cucinare contadino

piatti dal gusto unico ed inconfondibile figli della fantasia e del bisogno, tipici della cucina povera contadina, che con poco e senza sprechi realizzava prelibatezze.

Struttura del corso

Durata: 24 ore
6 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: bisettimanale, martedì e giovedì

Inizio corso: marzo 2012

Costo: € 225,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Ingredienti, principio della stagionalità e territorialità.
- Tecniche per la preparazione base degli alimenti ed il loro "riciclo".
- Sistemi di cottura e conservazione dei cibi.
- Menù della tradizione contadina:
 - PRIMI
 - SECONDI PIATTI
 - PIATTI UNICI
 - CONTORNI
 - DOLCI.

Natale a tavola

per creare un menù diverso, gustoso e creativo nel rispetto delle tradizioni e degli ingredienti che caratterizzano il Natale

Struttura del corso

Durata: 8 ore
2 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: bisettimanale, martedì e giovedì

Inizio corso: dicembre 2011

Costo: € 75,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza degli ingredienti, tecniche per la preparazione base degli alimenti, sistemi di cottura, conservazione dei cibi, realizzazione menù Natalizi:
- ANTIPASTI
- PRIMI
- SECONDI PIATTI
- CONTORNI
- PRESENTAZIONE DEI PIATTI
- SCELTA DEI VINI.

E' tempo di: zucca-castagne-funghi

dall'antipasto al dolce con i sapori più ricercati della cucina autunnale.

Struttura del corso

Durata: 8 ore
2 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, lunedì

Inizio corso: novembre 2011

Costo: € 75,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza degli ingredienti, tecniche per la preparazione base degli alimenti, sistemi di cottura, conservazione dei cibi.
- Ricette a base di CASTAGNE, ZUCCA e FUNGHI per la realizzazione di:
- ANTIPASTI
- PRIMI
- SECONDI PIATTI
- CONTORNI
- DOLCI.

E' tempo di: agrumi

per avere profumo, colore, tono e vitalità in ogni piatto.

Struttura del corso

Durata: 8 ore
2 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, lunedì

Inizio corso: gennaio 2012

Costo: € 75,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza degli ingredienti, tecniche per la preparazione base degli alimenti, sistemi di cottura, conservazione dei cibi.
- Ricette a base di ARANCE, LIMONI, POMPELMI, per la realizzazione di:
- ANTIPASTI
- PRIMI
- SECONDI PIATTI
- CONTORNI
- DOLCI.

E' tempo di: carciofi - asparagi

per un risveglio primaverile con piatti saporiti, nutrienti e sani.

Struttura del corso

Durata: 8 ore
2 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, lunedì

Inizio corso: 'aprile 2012

Costo: € 75,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza degli ingredienti, tecniche per la preparazione base degli alimenti, sistemi di cottura, conservazione dei cibi.
- Ricette a base di CARCIOFI e ASPARAGI per la realizzazione di:
- ANTIPASTI
- PRIMI
- SECONDI PIATTI
- CONTORNI
- DOLCI.

L'ABC in cucina (tecniche di base)

i fondamentali dell'arte culinaria: l'ABC delle attrezzature, degli ingredienti, delle tecniche e dei metodi di base: i tagli, i fondi, le salse, le carni, il pesce, le cotture, gli impasti.

Struttura del corso

Durata: 24 ore
6 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: bisettimanale, lunedì e mercoledì

Inizio corso: novembre 2011

Costo: € 200,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- La postazione di lavoro: piccola e grande attrezzatura, norme igieniche e di sicurezza, conservazione e controllo semilavorati e lavorati.
- I Tagli
- I Fondi di cottura
- Le Salse madri
- Le Carni
- Il Pesce
- Gli Impasti base dolci e salati.

Cucinare nel mondo

sapori e aromi dal mondo: cucina asiatica, africana, europea e americana.

Struttura del corso

Durata: 16 ore
4 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, lunedì

Inizio corso: maggio 2012

Costo: € 150,00

Al termine del corso di formazione verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Piano didattico

- Conoscenza degli ingredienti, tecniche per la preparazione base degli alimenti, sistemi di cottura.
- Menù MULTICULTURALI
- Antipasti, primi, secondi piatti, piatti unici, contorni, dolci.
- DALLE CUCINE DEL MONDO:
- Cucina EUROPEA
- Cucina ASIATICA
- Cucina SUDAMERICANA
- Cucina NORDAFRICANA e CENTRAFRICANA.