



Rosamaria Faggiano
Docente di
Accademia Italiana Chef

PRESENTA LA
MASTER CLASS
DI
Nicoletta Matrone
Docente di
Plant Based Academy

L'evento si terrà presso

Lecce
Organizzato da

16 - 17
GENNAIO
2022

Programma 16/17 Gennaio 2022

Introduzione alla cucina naturale e alla macrobiotica: le basi

La zuppa di miso: elisir di lunga vita. Quando mangiarla, proprietà e benefici.

I cereali in chicchi: come scegliere la cottura migliore, l'importanza di consumarli integrali nell'alimentazione quotidiana, come cucinarli in maniera perfetta.

I legumi: cottura ottimale, come introdurli nella propria alimentazione come fonte proteica e renderli leggeri e digeribili.

Le verdure: le differenze energetiche dei vegetali e delle cotture, come sceglierle in base alla stagione. Pressate, al vapore, al forno, stufate, in tempura ecc.

Costo a partecipante:

Euro 400,00 IVA compresa per entrambe le giornate

Orario 10:30 - 17:30

L'importo sarà da corrispondere all'atto dell'iscrizione.

Modalità di pagamento a mezzo bonifico bancario.

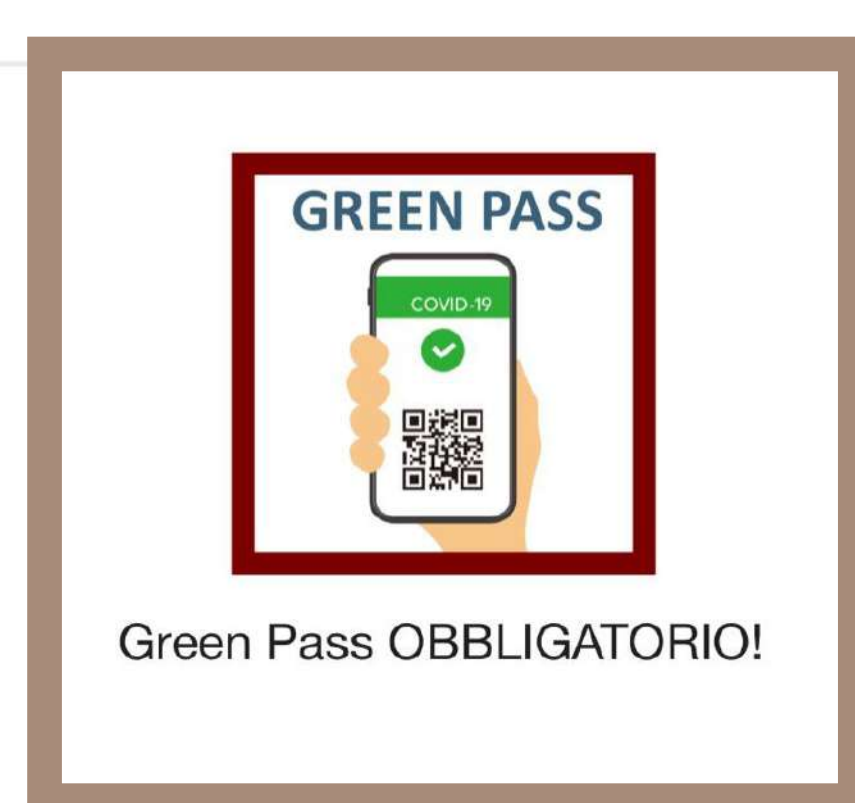
Possibilità di recedere fino alle 24 ore precedenti l'evento.

L'evento partirà al raggiungimento del numero minimo previsto.

Nel rispetto delle norme di sicurezza anti-Covid-19 è consentito

l'ingresso in aula previa esibizione del greenpass o di un

tampone negativo effettuato entro le 48 ore precedenti l'evento.



Chef Nicoletta Matrone

È una plant based chef, ovvero una chef di cucina vegetale, lavora e vive a Londra, è fondatrice della sua Plant Based Academy, insegna a professionisti ed amatori on line e in presenza in Italiano e Inglese.

Da giovanissima inizia a lavorare nella ristorazione all'interno dell'attività di famiglia nella quale si forma per ben 12 anni. Si laurea poi in Cooperazione e Sviluppo Internazionale e lavora per l'Università per molti anni. Viaggia quindi moltissimo e scopre culture, persone, e ingredienti che riempiono il suo cuore e la sua dispensa per sempre.

Il suo studio personale all'interno delle varie culture si sviluppa particolarmente su quelle asiatiche, pratica anche la meditazione, dello yoga, studia la macrobiotica giapponese con insegnanti internazionali, si diploma prima come chef vegan e poi in alta cucina vegetale all'Academy dello stellato Pietro Leemann.

Per diversi anni Insegna cucina vegetale e propone servizi di chef privato in Italia, poi si trasferisce a Londra dove vive il suo sogno, un'avventura internazionale: è lì che la sua cucina ha una vera evoluzione. Oggi è consulente per ristoranti, formatrice per staff professionali, e tiene corsi per amatori in diverse città d'Italia.

LA MIA FILOSOFIA

Amo cucinare piatti ispirati alle cucine di tutto il mondo, dalle specialità vegane e mediterranee ai menù indiani e giapponesi. Uso molta verdura biologica, da fornitori locali quando possibile.

Cerco di dare un'anima a questi ingredienti di base, cucinandoli con rispetto, poiché sono consapevole della cura necessaria per coltivare un seme e portarlo ad essere una pianta. Cerco semplicità e genuinità nelle materie prime per creare con esse sapori interessanti nei miei piatti e fornire un'esperienza intensa ai miei commensali.

Ricette 16 Gennaio 2022

- Zuppa viva: la miso soup

Ha origine in Giappone ed è uno dei piatti più noti ed apprezzati della cucina del Sol Levante. Viene consumata quotidianamente in Giappone perché è particolarmente ricca di sostanze nutritive. Il miso infatti è considerato un alimento vivo, poiché contiene molti microrganismi benefici, come colonie di probiotici, davvero molto utili per rafforzare il sistema immunitario. Un piatto gustoso e salutare che verrà preparato con verdure differenti per rispettare l'equilibrio energetico di ognuna, dando vita ad una zuppa dalle mille virtù.

- Tailandia amore mio: Thai stir fry rice.

Un riso a chicco lungo integrale con una cottura delle verdure leggera che ne lascia inalterate le tante proprietà, uniti ad salse fermentate e ingredienti asiatici daranno a questo piatto un'intensità di sapore, una completezza e un umami totalmente vegetale davvero interessanti.

- Londinese lunch: Burger di legumi con maionese aromatica.

I legumi sono un alimento davvero importante da introdurre nell'alimentazione, ma per usarlo spesso o quotidianamente è essenziale saperli cucinarli nel modo giusto per permettere al corpo di digerire facilmente e senza alcun fastidio. Vedremo come una cottura ottimale dona grandi vantaggi sulla salute.

Utilizzarli per creare dei burgers perfetti è un ottimo modo per consumare i legumi volentieri e farli apprezzare a tutta la famiglia, compresi bambini e nonni.

- Alba in Medio Oriente: Hummus piccante alle patate dolci e miso.

Un'altra modo di consumare i legumi tipico delle tradizioni mediorientali impreziosito con miso e patate dolci per donare un legume alla stagionalità ma anche per unire i diversi sapori aspro, dolce, salato e umami

- Il mio inverno in fattoria: Zucca al forno con castagne e mele.

Tornare alle tradizioni è davvero essenziale per far riscoprire al palato i sapori antichi ed eliminare gradualmente il forte condizionamento dei cibi industriali. In questo piatto vedremo come appagare la voglia di "dolce" spesso scaturito da sensazioni di stress, con i vegetali. Tutto il menu accompagnerà il nostro corpo in un viaggio emozionale per riportarci al benessere.

- Passaggio in Giappone: Verdure pressate con noci, pere e alghe (tecnica delle fermentazione breve) con salsa ai quattro sapori (oil free).

Le verdure crude sono un alimento yin rinfrescante che utilizziamo principalmente in estate, ma se aggiungiamo a cibi crudi degli alcuni ingredienti yang abbiamo la possibilità di usarli tutto l'anno senza far sentire al corpo il "freddo". Vedremo come usare al meglio questi equilibri.

- Sicilia terra adorata: Croccante di frutta secca e cereali senza zuccheri raffinati L'utilizzo di zuccheri non raffinati permette di creare dolci molto appaganti che possiamo consumare più liberamente. Unire la dolcezza "naturale" ai semi oleosi come mandorle, nocciole, noci che contengono grassi buoni, ci dà la possibilità di rendere più stabile il rilascio degli zuccheri nel sangue tenendo la glicemia più controllata.

Ricette 17 Gennaio 2022

- **Quello che non ti aspetti:** Patè al miso leggermente piccante servito su crostini di pane, melograno e finocchietto. Imparare ad usare ingredienti tipici della cucina naturale ci dà la possibilità di intraprendere strade alternative per sperimentare un 100% vegetale con un appagamento ed un'esplosione di gusto molto affascinanti. La parola d'ordine è sempre sperimentazione. E in questo antipasto vedremo come arrivare ad un umami speciale.

- Dolce Milano: Risotto con zucca, castagne, nocciole, polvere di caffè e labneh

Creare un risotto è un'arte ma ottenerlo cremoso con una manteca vegetale lo rende ancora più interessante. Contrasti, consistenze, sapori che si fondono, questo è dolce Milano.

- Agrodolce: Seitan glassato in salsa all'arancia e cannella.

Il Seitan è un alimento molto utilizzato da chi intraprende un cambio alimentare dirigendosi verso una cucina più vegetale. Vedremo cos'è, come cucinarlo al meglio e alcune curiosità su come viene prodotto. Gustarlo glassato ci dona un gusto delicato e nello stesso tempo intenso.

- Oriente perfetto: La tempura di verdure con salsa allo yogurt e finocchietto.

Una delle cose che mi ha fatto innamorare dell'Oriente è la tempura, croccante, gonfia e meravigliosamente gustosa. Scegliere le farine giuste e l'olio perfetto ci permette di realizzare un fritto che appaga tutti i sensi. Per chi sceglie un'alimentazione a base vegetale è importante consumare qualcosa di fritto anche settimanalmente, vedremo insieme perché.

- Soave fresco invernale: crudo di rape rosse e frutta al wasabi

Gustare a fianco del fritto una delle verdure crude con una buona salsa, crea un equilibrio molto speciale tra yin e yang. Vedremo come condire creando dei condimenti macrobiotici molto gustosi senza utilizzare olio.

- Tripudio salentino: Pasta di mandorle vegan.

Gustare a fianco del fritto una pasta apprezzata in tutta Italia sia quella siciliana che quella salentina, davvero regalano potenti emozioni. La mia versione vegan è un tripudio di gusto senza l'utilizzo di alcun prodotto animale o uova. Vedremo come realizzarla e stupire tutti gli amanti della pasta di mandorle.

