

**OPZIONE  
ORIENTAMENTO  
QUARTA MEDIA**

**CUCINA E  
ALIMENTAZIONE**

LE LEZIONI SI SVOLGONO  
DURANTE TUTTO L'ANNO  
SCOLASTICO PER  
2 ORE SETTIMANALI (IN ORARIO  
NORMALE, NON SUL  
MEZZOGIORNO)

SI PREPARA UNA  
SOLA RICETTA DOLCE  
O SALATA E NON UN  
PASTO COMPLETO.  
È L'OCCASIONE DI  
PREPARARE  
QUALCHE TORTA O  
DELLE RICETTE  
PROPOSTE DAGLI  
ALLIEVI.



LEZIONE

1

2

3

LE REGOLE DI  
IGIENE E SICUREZZA  
DA SEGUIRE IN  
LABORATORIO SONO  
UGUALI A QUELLE  
DEL CORSO DI  
TERZA MEDIA





**SI LAVORA A COPPIE  
O A GRUPPI DI TRE**



LE  
PREPARAZIONI  
SI MANGIANO A  
FINE LEZIONE O  
SI PORTANO A  
CASA



IO  
CON MILIE  
L'AMBI  
DELLA E PER SICO  
di per un'occasione  
che non è solo un  
di un'occasione  
di un'occasione



# TORTA: CAROTE e MANDORLE

## INGREDIENTI:

- 300 g di CAROTE
- 200 g di MANDORLE
- 300 g di ZUCCHERO
- SCORZA di un LIMONE
- 4 UOVA
- 80 g di FARINA
- 1 BUSTINA di LIEVITO PANE D'ANGOLE
- 1 Pizcola di SALE

## PREPARAZIONE:

TITATE LE MANDORLE CON LE CAROTE E U...  
METTE...  
MAGGIARE LE MANDORLE...  
L'AMBI...  
LO ZUCCHERO...  
L'AMBI...

SI ESEGUONO RICETTE SCRITTE IN  
MODI DIVERSI E DA FONTI DIVERSE  
(LIBRI, BLOG, TV)



- Ingredienti**
- 800 g di gamberi
  - 1 spicchio d'aglio
  - 2 cucchiai di yogurt greco
  - 10 g di Zafferano Sardo in stinmi
  - 4 ciuffetti di erba cipollina
  - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
  - Sale q.b.

### Preparazione

Sgusciate i gamberi, puliteli, eliminate le teste e fateli bollire in una pentola con abbondante acqua per circa 3 minuti.

Nel frattempo pulite l'aglio, tritatelo finemente e mettetelo in una ciotola. Unite lo yogurt greco, lo zafferano in polvere, due cucchiai di olio e il sale e mescolate, in modo da ottenere una salsina omogenea.

Scolate i gamberi, metteteli in un piatto capiente, irrorateli con la salsina e riponeteli in frigorifero. Lasciateli riposare per circa 1 ora, dopodiché divideteli in quattro porzioni e decorate ciascuna con un ciuffetto di erba cipollina. Servite in tavola.

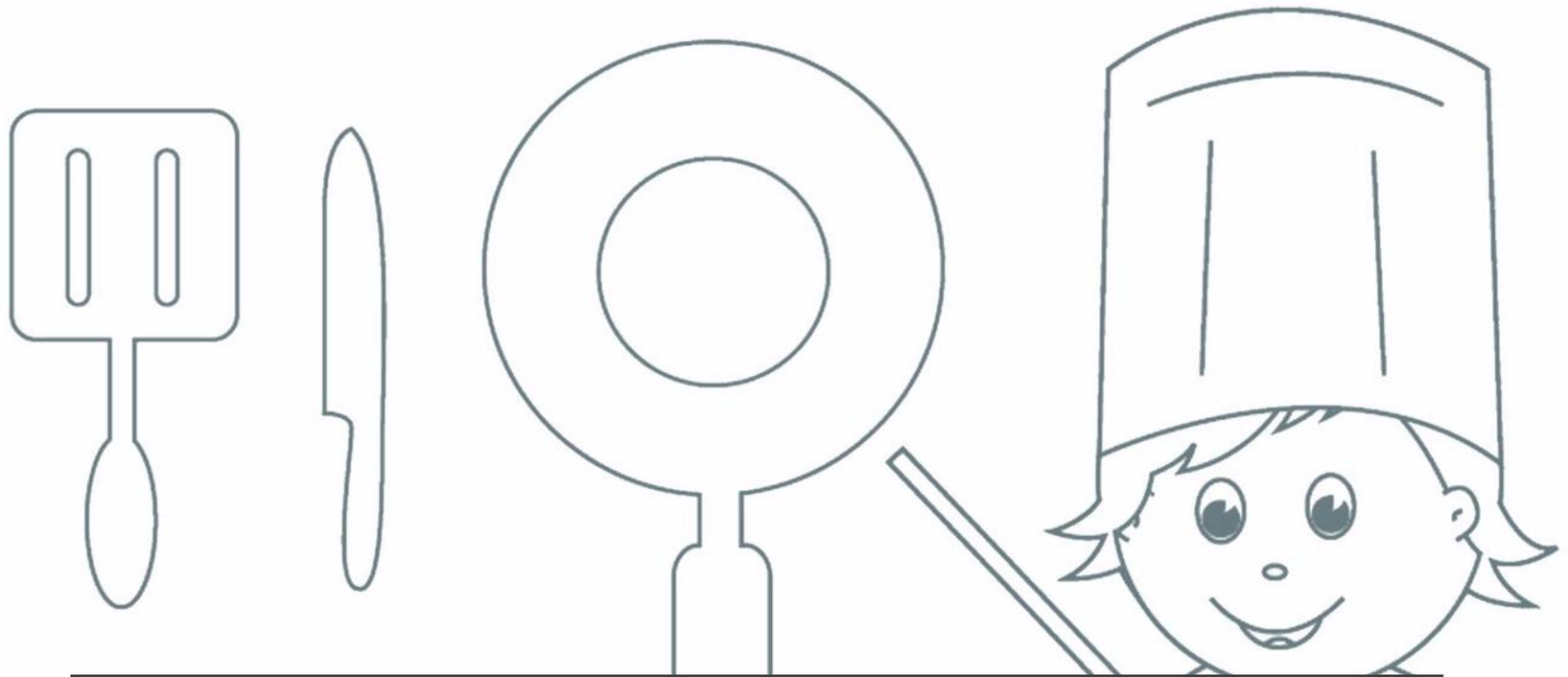
Difficoltà  
**1**

Persone  
x4

Preparazione  
10 minuti +  
1 ora in frigo

Cottura  
3 minuti  
in pentola





**SI PERFEZIONANO TECNICHE DI  
LAVORO E  
METODI DI COTTURA DIVERSI**

IL PROGRAMMA DEL  
CORSO DI SOLITO SEGUE  
UNO O PIÙ TEMI, PER  
ESEMPIO:

## POSSIBILI TEMI

- ❖ ALLA SCOPERTA DI GUSTI, SAPORI, USI E COSTUMI  
DI ALCUNI PAESI DEL MONDO
- ❖ IL CIBO E I 5 SENSI
- ❖ IL CIBO E L'ARTE
- ❖ CIBO E PUBBLICITÀ
- ❖ LA CUCINA DEL TERRITORIO
- ❖ PROFESSIONI LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE
- ❖ CIBO E LETTERATURA
- ❖ LA STORIA DELL'ALIMENTAZIONE
- ❖ ALIMENTAZIONE E WEB
- ❖ CUCINA E OCCASIONI SPECIALI

## LE OPINIONI DI ALLIEVI CHE HANNO FREQUENTATO L'OPZIONE

- **MI PIACE CUCINARE, SOPRATTUTTO LE TORTE.**
- **MI PIACE LAVORARE IN COMPAGNIA.**
- **L'OPZIONE MI PIACE: L'AMBIENTE È BELLO E LE RICETTE VARIATE. L'UNICA COSA CHE NON MI PIACE È DOVER PULIRE.**
- **MI PIACE CUCINA IN GENERALE COME MATERIA. PULIRE NON MI DISPIACE MA SE POSSO EVITARLO LO FACCIO. PER IL RESTO MI PIACCONO LE RICETTE CHE RICREIAMO IN AULA.**

# PERCHÉ SCEGLIERE QUESTA OPZIONE?

- ❖ TI PIACE CUCINARE, INVENTARE, SPERIMENTARE
- ❖ VUOI APPROFONDIRE IL TEMA DELL'ALIMENTAZIONE
- ❖ VUOI IMPARARE TECNICHE DI LAVORO PIÙ COMPLESSE
- ❖ SEI ORIENTATA/O VERSO UNA PROFESSIONE DEL RAMO ALIMENTARE
- ❖ TI PIACE LAVORARE E COLLABORARE CON I COMPAGNI

# LE FOTO DI ALCUNE PREPARAZIONI REALIZZATE DAGLI ALLIEVI



GRAZIE

The word "GRAZIE" is written in a vibrant, watercolor-style calligraphic font. Each letter is filled with a different color gradient: 'G' is blue and green, 'R' is orange and yellow, 'A' is pink and red, 'Z' is orange and yellow, 'I' is green and blue, and 'E' is orange and red. A small red dot is positioned above the 'I'. The background is a light cream color.