



**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.

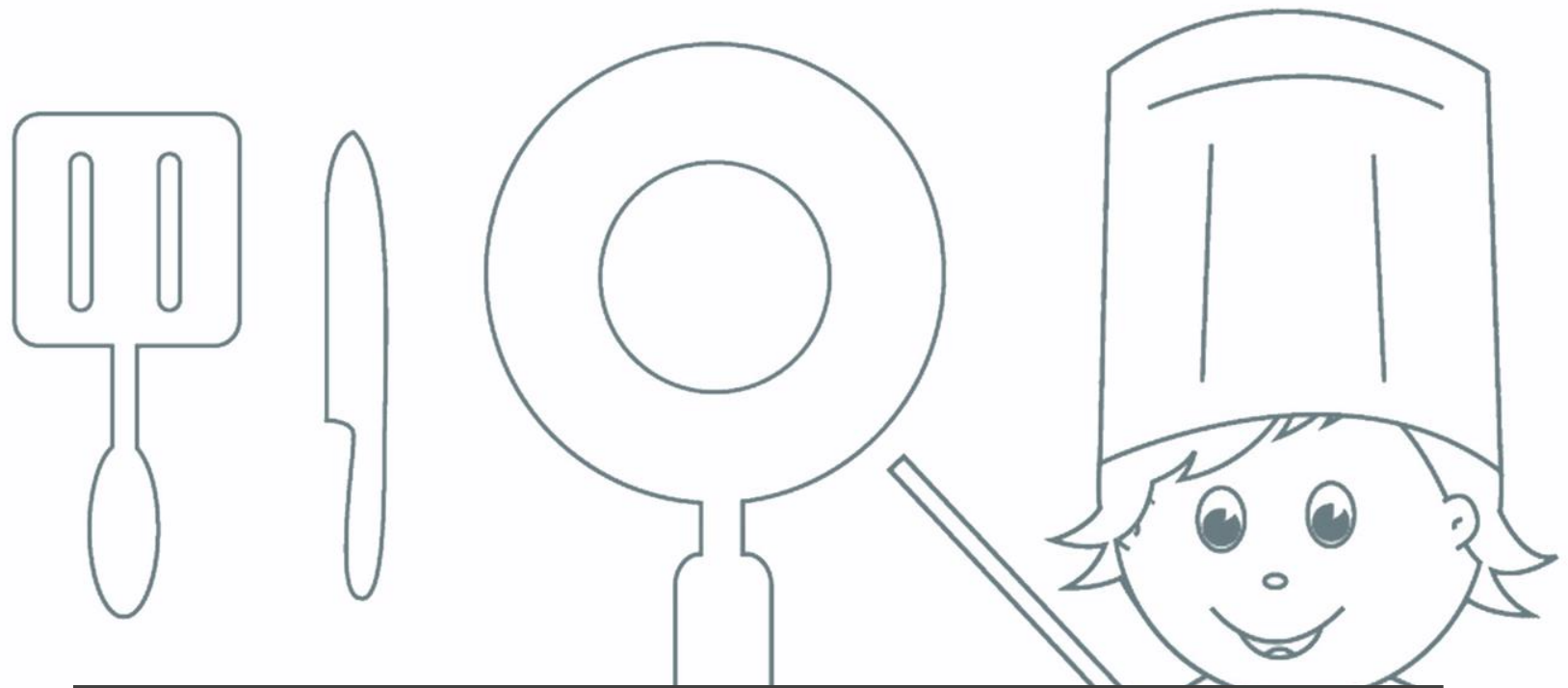
Difficoltà
1

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, multi-colored watercolor style. 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 yellow and orange, 'i' is green and light green, and 'e' is orange and red. The letters have a soft, painterly texture. A small red dot is positioned above the 'i' as a period. The entire word is set against a plain, light cream-colored background.