



Foto di Maurizio Vezzoli



Foto di Maurizio Vezzoli



## I NOSTRI SPONSOR:



## L'arte del cucinare e del ricevere

di Manila Foresti Sancinelli in collaborazione con Irina Cigolini

Viale Giulio Cesare, 29 - Bergamo

P.I. 03102250168 - C.F. FRSMNL45T52A794C

Fax 035.0388329 - Cell. Manila 349.4454238 - Cell. Irina 349.8375132

[www.artedelcucinare.it](http://www.artedelcucinare.it) - [manila@artedelcucinare.it](mailto:manila@artedelcucinare.it)

# L'Arte del Cucinare



[www.artedelcucinare.it](http://www.artedelcucinare.it)

L'arte del cucinare e del ricevere  
di Manila Foresti e Irina Cigolini

## PROGRAMMA 2014

gennaio - febbraio - marzo



## GENNAIO 2014

**15 gennaio 2014 – mercoledì ore 19,30/21.30**

### **LAGOSTINA – UN MENU' SANO E GOLOSO**

**Docente Manila Foresti**

Polpettine di pollo e spinaci con crema di zucchine, Involtini di rombo al vapore con patate, Budino al cioccolato...Verrà consegnato un regalo dallo sponsor, un gioco x i vostri bambini, nipotini, cuginetti. Ricette raffinate e salutari al costo speciale di €30.

**16 gennaio 2014 – giovedì ore 19.30/22.30**

### **LE TORTE DELLA NONNA**

**A cura di Manila Foresti**

Le classiche torte delle nostre nonne, perfette per la merenda e la colazione di grandi e piccini, sane e genuine. La torta di nocciole, la ciambella bicolore, la torta al cioccolato quasi senza farina, quella di mele con le mandorle e magari, se abbiamo ancora un poco di tempo, anche le frittelle della nonna Sandra, in previsione del carnevale!  
Costo €50.

**23 gennaio 2014 – giovedì ore 19.30**

### **I SEGRETI DEL BOLLITO MISTO**

**Docenti Manila e Irina**

Il bollito misto riscuote sempre un grande successo, sia per gustarlo in famiglia e sia quando si riceve. Un piatto antico ma sempre attuale e sicuramente molto apprezzato dai nostri ospiti! Impariamo a scegliere i tagli della carne più idonei e le salse da accompagnamento più classiche.  
Costo €70.

**28 gennaio 2014 – martedì ore 19.30/22.30**

### **LE ZUPPE DELLA NOSTRA PENISOLA ITALIANA**

**A cura di Manila Foresti**

Partiamo da nord con "La zuppa del trentino", a base di orzo, arriviamo in toscana con la "Garmugia alla Lucchese", al centro Italia con la "Zuppa ai 5 legumi", sino ad arrivare in Puglia con la famosa "Ciceri e tria".  
Costo €50.

**30 gennaio, 6/13/20/27 febbraio e 6/13 marzo 2014**

**giovedì ore 19.30/22.30**

### **INCONTRI BASE DI CUCINA TRADIZIONALE FORMULATA A MENU'**

**Docenti: Irina Cigolini (insegnante di cucina alla scuola alberghiera) e Manila Foresti (insegnante AICI)**

Questi incontri sono rivolti alle coppie, per chi è alle prime esperienze, per chi ha problemi di sopravvivenza, per chi cucina da sempre. Sono 7 incontri ricchi di tecniche aggiornate, di ricette pratiche per la cucina di tutti i giorni, di utili suggerimenti per le cene con gli amici. A tutti i partecipanti verrà dato un omaggio dagli sponsor, oltre al grembiule personalizzato.

Costo €380. Sconto per le coppie €360 cd.

È possibile saldare in 2 soluzioni (250/130) Chi prenota entro dicembre 2013 sconto di €20 (gli sconti non sono cumulabili). Laboratorio a numero chiuso.

## FEBBRAIO 2014

**4 febbraio 2014 – martedì ore 19.30/22.30**

### **PICCOLA PASTICCERIA DOLCE E SALATA**

Meringa e Pavlova ai frutti di bosco, Pasta frolla al cioccolato e crostata Black Forest, Pasta chpux, Paris Brest con fragole e cannella e bignè alle creme salate, mini quiche alle verdure ed in bianco.  
Costo €60.

**5/12/19 febbraio 2014 - mercoledì ore 19.30/22.30**

**operativo**

### **CORSO BASE PESCE**

**A cura di Manila e Flavia**

Ricette BASE della nostra cucina Mediterranea, leggera, semplice e dietetica. Durante le serate si conosceranno le tecniche di pulitura dei pesci e dei crostacei, come riconoscere un pesce di qualità, i court-buillon, le varie tecniche di cottura e tante ricette della nostra tradizione Italiana.  
Costo €210.

Chi si iscrive entro dicembre avrà uno sconto di €10.

**10 febbraio 2014 – lunedì ore 19.30/22.30**

### **STUFATI E BRASATI DELLA TRADIZIONE**

**A cura di Manila e Flavia**

Stracotto alle noci e Stufato ai carciofi ricette di Susanna Badii, Stufato al vino rosso, ricetta della nonna Sandra e... sorpresa!  
Costo €60.

### **18 febbraio 2014 – martedì ore 19,30/22,30 – laboratorio PASTA FRESCA DELLA TRADIZIONE LIGURE E LA FOCACCIA DI RECCO**

**A cura di Ncoletta Airenti e Manila Foresti, insegnanti AICI.**

Dopo il grande successo di quest'autunno Nicoletta ritorna da noi con le sue ricette della tradizione Ligure. Si realizzeranno: Corzetti con farina di castagne pesto di pinoli e maggiorana, Ravioli di magro al tocco, la famosa focaccia di Recco e sicuramente altro!  
Costo €50.

**26 febbraio 2014 – mercoledì ore 19.30**

### **I TENTACOLI DEL MARE E LA POLENTA**

**Docenti Manila Foresti e Anna Naso**

Seppie al nero, totani in guazzetto, moscardini con i piselli, pivra in umido, tutti piatti perfetti da degustare con la polenta.  
Costo €60.

## MARZO 2014

**4 marzo 2014 – martedì ore 19.30/22.30**

### **PAELLA E SANGRIA –operativo**

**A cura di Manila**

Piatto della tradizione spagnola dalle infinite ricette. Noi realizzeremo la versione con pesce e carne.  
Costo €60.