Consorzio Lavoratori Studenti
Agenzia di educazione permanente

TRADIZIONI DAL MONDO E CUCINA: IL LIBANO

PROGRAMMA

Modulo 1 – Introduzione e Meze (antipasti)

Introduzione alla cucina libanese, ingredienti base, tecniche e preparazione dei classici antipasti

TEORIA

Storia e caratteristiche della cucina libanese: convivialità, varietà, influenza mediorientale.

Ingredienti principali: ceci, lenticchie, melanzane, spezie (za'atar, sumac), erbe fresche (prezzemolo, menta)

Spiegazione del concetto di meze

PRATICA

Preparazione di:

Hummus (crema di ceci)

Fattoush (insalata libanese)

Preparazione per il Modulo 2

- Preparazione impasto per sfila
- Marinatura pollo
- Assaggio degli antipasti
- Consigli su come servirli e abbinarli

Modulo 2 – Piatti principali

Preparazione delle ricette salate più rappresentative

TEORIA

Il ruolo delle proteine: carne e legumi

Tecniche di marinatura con spezie e yogurt

PRATICA

Preparazione di:

Shish Taouk (spiedini di pollo marinati allo yogurt e spezie)

Sfiha (tortino salato con carne)

TRADIZIONI DAL MONDO E CUCINA: IL LIBANO

Modulo 3 – Dolci e chiusura

Scoprire lo knafeh

TEORIA

Origine dello knafeh e spiegazione dei principali componenti (pasta kataifi, formaggio, ghee, e sciroppo zuccherato)

PRATICA

Preparazione dello knafeh (*dolce a base di formaggio filante*)

Docenti: **Ali Zein Alabiden Tlais**, *dottore in biotecnologie alimentari*

***Cappello Claudia**, dottore in biotecnologie alimentari*