

Specialità Cuoco

---

*con Akela*

**Impegni per la  
specialità**





# Per iniziare...

---

- Conosci le regola da seguire per una sana alimentazione?
- Conosci alcuni piatti tipi della tua regione?
- Conosci il significato di: calorie, vitamine, proteine e carboidrati? Sai cosa sono e dove si trovano?
- Cosa sono le allergie e le intolleranze? Quali problemi possono causare?

---

## INIZIAMO A CUCINARE...

- **Per prima cosa, prima di cucinare, impariamo quali sono le norme igieniche da rispettare in cucina (te le sei lavate le mani?)**
  - **Impariamo a conoscere e ad usare in sicurezza gli equipaggiamenti dello chef... quali sono i principali utensili da cucina e come li utilizza? Un bravo Chef sa rimettere tutto in ordine!!**
  - **Con l'aiuto di genitori e/o nonni scrivi e, armato di mestolo e grembiule, prepara una vecchia ricetta di famiglia/regionale (se vuoi puoi usare una di quelle che avevi già trovato nella ricerca)**
-



---

# Infine...

---

- Adesso che abbiamo imparato qualche ricetta di famiglia o regionale prova a inventare una pietanza nuova utilizzando ingredienti semplici, e se ne hai, usa del cibo avanzato dall'ultimo pasto... un bravo Chef non spreca mai il cibo! (se l'ultima ricetta era un dolce adesso prova a inventarne tu una salata, e viceversa)
- Realizza un ricettario tutto tuo dove potrai scrivere tutte le ricette che hai imparato fino ad ora (ingredienti, tempi di cottura...) e tutte le ricette che vorrai provare a fare in futuro!

---

## *Le cucine della solidarietà*

---

Lo sai che in questo periodo un po' particolare il tuo gruppo scout è impegnato a portare del cibo a chi ne ha più bisogno?

Adesso che sei diventato un vero Chef **puoi preparare qualcosa anche tu!**

