



**TEENMASTERCHEF**



## PRESENTAZIONE PROGETTO

Il laboratorio **Junior Masterchef**, parte del progetto Teen Hubs, è un'iniziativa dedicata a ragazzi e ragazze tra i 10 e i 19 anni, volta a far scoprire il mondo della cucina attraverso un percorso pratico e formativo. Ogni incontro è progettato per introdurre i partecipanti alle tecniche base e avanzate della preparazione dei piatti, con particolare attenzione alla tradizione culinaria sarda e all'importanza di un'alimentazione sana. Il laboratorio vuole essere uno spazio creativo e collaborativo dove i giovani possano esprimersi e acquisire nuove competenze in cucina.

## OBIETTIVI

- Educare i ragazzi su un'alimentazione sana e bilanciata.
- Insegnare le tecniche base di preparazione e cottura di vari alimenti.
- Promuovere l'autonomia e la fiducia in cucina attraverso la pratica.
- Stimolare la creatività e la manualità dei partecipanti.
- Favorire la collaborazione e il lavoro di squadra all'interno del gruppo.

## DESTINATARI

Il progetto è rivolto ai ragazzi dai 10 ai 19 anni che desiderano avvicinarsi al mondo della cucina, acquisendo competenze pratiche e teoriche in un clima ludico e di aggregazione.

## ATTIVITÀ

Il laboratorio si articolerà in 8 incontri della durata di 2-4 ore ciascuno, a seconda della complessità delle lavorazioni. Le attività saranno suddivise per tematica, con l'obiettivo di coprire varie fasi della preparazione culinaria, dalla lavorazione degli impasti alla decorazione finale. Ogni incontro sarà pratico, con dimostrazioni guidate dall'istruttore e momenti di confronto e scambio di idee tra i partecipanti, che potranno portare a casa le creazioni realizzate.

### 1. Dal grano al pane

I partecipanti esploreranno l'intero processo di trasformazione del grano, dalla farina alla creazione di pane fresco. Verranno trattati aspetti quali la scelta delle farine, l'importanza della lievitazione, la lavorazione manuale dell'impasto e diverse tecniche di cottura (forno tradizionale, fornello, ecc.).

### 2. Paste fresche e secche, preparazione e cottura

In questo incontro, i partecipanti impareranno a realizzare pasta fresca (come tagliatelle, ravioli) e secca (spaghetti, penne) partendo dagli ingredienti base. Saranno introdotti alle tecniche di impasto, alla creazione di forme e alla corretta cottura della pasta, nonché preparate alcune ricette della tradizione.





### 3. Pizze e focacce, impasti e cotture

L'incontro sarà dedicato alla preparazione di impasti per pizza e focaccia. I ragazzi scopriranno come ottenere impasti soffici e ben lievitati, il segreto della lievitazione perfetta, e le tecniche di cottura adatte per ottenere risultati croccanti e saporiti, sia nel forno di casa che in forni professionali.

### 4. Il secondo: ricette rapide e semplici

Verranno proposte ricette semplici e veloci per la preparazione di secondi piatti nutrienti e gustosi. I ragazzi impareranno a cucinare piatti a base di carne, pesce e verdure, scoprendo l'importanza di tempi di cottura rapidi ma efficaci per preservare il gusto e i nutrienti degli alimenti.

### 5. Dolci secchi della tradizione

Questo incontro sarà dedicato ai dolci secchi tipici della tradizione sarda e campidanese, come biscotti, amaretti, mostaccioli etc.. I ragazzi apprenderanno tecniche di impasto, decorazione e cottura, sviluppando una maggiore consapevolezza nell'uso degli ingredienti e nella presentazione finale del dolce.

### 6. Torte e pasticceria

L'incontro finale sarà dedicato alla pasticceria, con un focus sulla preparazione di torte e dolci al cucchiaio. I partecipanti esploreranno le tecniche di base come la preparazione della pasta frolla, della crema pasticcera e della ganache, e verranno introdotti agli strumenti per decorare e rifinire dolci con un tocco professionale.

### 7. Visita guidata al museo del pane

Durante questo incontro i ragazzi avranno la possibilità di visitare il museo del pane, conoscere ed esplorare e, infine, realizzare un laboratorio pratico con gli esperti che gestiscono la struttura.

## MATERIALI E ATTREZZATURE

Per ogni incontro verranno messi a disposizione dei partecipanti:

- Forni, fornelli e piastre di cottura.
- Impastatrici, frullatori e utensili vari come coltelli, taglieri, spatole e mestoli.
- Pentole, padelle, teglie, stampi per dolci e bilance.
- Ingredienti freschi e secchi, scelti in base alla tipologia di preparazione (farina, lievito, zucchero, uova, ecc.).
- Divise da cucina (grembiuli, cappelli) e materiali di sicurezza.

**SEDE E CALENDARIO**

Il laboratorio si attuerà in due diverse sedi, Sanluri, destinata ai ragazzi residenti nel suddetto comune e Setzu, dove confluiranno tutti i ragazzi appartenenti ai restanti comuni del Plus, i quali, per recarsi alla sede del laboratorio, potranno usufruire del servizio navetta gratuito.

- **Setzu: centro di aggregazione Via Chiesa n° 8**

Il laboratorio si svolgerà nel pomeriggio del sabato, con orario 15.30/18.30

Gruppo	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Gruppo Setzu</b>	26/10/2024 15.30- 18.30	02/11/2024 15.30- 18.30	09/11/2024 15.30- 18.30	16/11/2024 15.30- 18.30	23/11/2024 15.30- 18.30	30/11/2024 15.30- 18.30	07/12/2024 15.30- 18.30	14/12/2024 15.30- 18.30

- **Sanluri: museo casa del pane**

Il laboratorio si svolgerà nel pomeriggio del venerdì, con orario 15.30/18.30

Gruppo	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Gruppo Sanluri</b>	25/10/2024 15.30- 18.30	08/11/2024 15.30- 18.30	15/11/2024 15.30- 18.30	22/11/2024 15.30- 18.30	29/11/2024 15.30- 18.30	06/12/2024 15.30- 18.30	13/12/2024 15.30- 18.30	20/12/2024 15.30- 18.30

