



SCOPRIRSI IN CUCINA !

INCONTRI di CUCINA per ragazzi dagli 11 ai 15 ANNI



Simona Ruggieri *Personal Catering*



SCOPRIRSI IN CUCINA !



Un **percorso culturale e passionale sul cibo e sul sé** e non un laboratorio o un'ulteriore attività settimanale!
4 incontri di cucina per ragazzi dagli 11 ai 15 anni che vogliono mettersi alla prova, scoprire le capacità di «fare» con le proprie mani.



Mettersi alla prova, sperimentare la propria creatività edificando le proprie capacità, **rafforzando il proprio carattere e la propria autostima.**

Arricchire il proprio bagaglio culturale e gastronomico e trasformarlo in un tassello importante nella **crescita** evolutiva dei ragazzi.



Un modo conviviale per essere accompagnati tra i principali argomenti dell'alimentazione come la stagionalità, la qualità delle materie prime, l'acquisto consapevole, la nutrizione, le tecniche di trasformazione attraverso **l'affascinante patrimonio della tradizione culinaria italiana.**



Simona Ruggieri *Personal Catering*



SCOPRIRSI IN CUCINA !

L'ambiente cucina diventa un'espedito per farsi qualche domanda (semplice) su di sé.

Attraverso i propri sensi, l'ascolto del corpo e il contatto con la materia prima e quindi la natura, il cibo ci aiuta a scoprire chi siamo, a prendere noi stessi una forma (proponremo un affascinante parallelismo tra cuocere e crescere), per divenire poi di supporto nel momento in cui ci "mostriamo" al mondo.

Aiuteremo a scoprire ed esplorare talenti e passioni sconosciute, i ragazzi si metteranno alla prova con loro stessi e le loro convinzioni a volte limitanti (es. odio le verdure, per dire una banalità, ma anche il famigerato "non sono capace" ...).



SCOPRIRSI IN CUCINA !



4 incontri per ciclo
dalle 18:30 alle 21:30
(preparazione - cena - debriefing)

Primo Ciclo: la primavera (**20/03 – 3/04 – 10/04 – 8/05**)

Quota individuale per 4 incontri: 300 euro



PARTECIPANTI: da un minimo di 8 a un massimo di 10

Dove: OpenKitchen Milano, [Via Comelico 3](#)

Per adesioni: simona@personalcatering.it

Sarà fornito tutto l'occorrente per la serata, una dispensa e un grembiule



Simona Ruggieri *Personal Catering*



SCOPRIRSI IN CUCINA !

“WHAT WE THINK,
WE BECOME.”



Pensare, come correre, giocare a calcio o cucinare, è una questione di allenamento!

Dopo aver cucinato insieme, il gruppo dialogherà in modo condiviso, riflettendo sul significato dell'esperienza appena vissuta, per poi confrontare le proprie idee su questioni della vita spesso date per scontate.

Questo esercizio permetterà loro di **conoscere e valorizzare**, in un nuovo modo, **se stessi** e i propri punti di forza.

Offrire ai ragazzi uno spazio in cui potersi ascoltare in un confronto dal vivo e non virtuale, ritrovando un diverso ritmo che distenda i pensieri, alla ricerca di più parole per conoscere e conoscersi.

Stimolare la loro capacità di **pensiero critico** (critical thinking) per aiutarli nella **consapevolezza delle proprie idee e azioni**.

Allenare in sintesi i ragazzi ad approfondire, problematizzare, concettualizzare e porre domande rilevanti e pertinenti.





SCOPRIRSI IN CUCINA !

Obiettivi del percorso:

preparare delle semplici ricette che permettano di essere autonomi nella preparazione di vari menu da fare al rientro dalla scuola o in compagnia.

conoscere i principali strumenti della cucina, casalinghi e professionali.

familiarizzare con il piano di lavoro, l'ordine e la gestione del tempo in cucina.

riconoscere i prodotti di stagione, materie prime e tempi di cottura.

sperimentare la propria creatività.

leggere un'etichetta per capire i contenuti.

cimentarsi nell'**apparecchiare** la tavola in modo perfetto.

appassionarsi ai fornelli.

seminare un piccolo seme di autostima.

soprattutto **divertirsi**.



SCOPRIRSI IN CUCINA!

Un **percorso culturale e passionale sul cibo e sul sé** condotto a 4 mani da

SIMONA Ruggieri



ELEONORA MOCENNI



Simona Ruggieri *Personal Catering*



SIMONA RUGGIERI: CHI SONO.

Mi presento.

Non sono una chef professionista, ma amo cucinare da tutta la vita. Lo faccio con il cuore ed è proprio questa passione che mi ha portato a sviluppare abilità.

Credo nella forza delle idee, nella determinazione e nell'impegno.

Credo nell'importanza della cura e della scelta attenta.

Credo nella creatività.

Credo nella forza della condivisione che mi ha spinto di recente ad aprire una mia scuola di cucina, che mi dà enormi soddisfazioni.

Ma credo soprattutto che i ragazzi meritino la mia migliore attenzione.



ELEONORA MOCENNI: CHI SONO.



Eleonora, mamma di ABC, Angelica, Beatrice e Chiara, di 15, 13 e 10 anni.
Sono consulente filosofica, esperta in Philosophy for Children&Community.

Amo le domande, e le uso per esplorare il mondo e gli altri, e per non avere paura.

Penso che viviamo in una società performante, che va veloce, che ci chiede tante energie. Che ci obbliga sempre a rispondere e a dire quello che pensiamo. Veloci e poche parole. In famiglia, a scuola, con gli amici, comunichiamo usando chat, hashtag, cinguettando con soltanto 140 battute. Concentrati di parole, senza il tempo di riflettere, respirare e distendere il proprio pensiero.

Propongo da anni una nuova prevenzione per i nostri figli, che sono i cittadini del futuro. Come possiamo sviluppare in loro l'attitudine al pensare in modo critico, autonomo, e non omologato? Come allenarli a ragionare con la propria testa? Come renderli persone responsabili e soprattutto libere?

Credo che fermarsi a riflettere insieme sui temi importanti della vita, come si faceva in passato, imparare a condividere le proprie idee, senza vergogna, interrogarsi su se stessi e sul mondo che ci circonda, può facilitare la conoscenza di noi stessi, rendendoci più forti e resilienti!

Lo faremo con un pretesto ... Cucinando.

NON vediamo L'ora
di incontrarti!

Per adesioni:
simona@personalcatering.it

www.personalcatering.it



Simona Ruggieri *Personal Catering*

