



Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Corsi di Cucina e Benessere: Programma febbraio-maggio 2026

A Natale e per ogni occasione, regala e regalati un corso di cucina o un buono da utilizzare a scelta!

Nel cibo diviso si siede l'angelo (Proverbio sardo)

In cucina gli ingredienti sono: biologici, integrali, tradizionali italiani ed esteri, prodotti nel rispetto dei diritti umani.

Iscrizioni e informazioni: È possibile chiedere ulteriori informazioni ed effettuare iscrizioni inviando una mail all'indirizzo: scuoladicucinagirasole@gmail.com.

Didattica e note: Le lezioni sono pratiche, gli allievi cucinano insieme, come fossero una brigata di cucina, diretti dall'insegnante che spiega le varie fasi delle preparazioni con momenti di insegnamento frontale e momenti di collaborazione, al termine di ogni lezione ha luogo la degustazione. Ogni lezione è corredata da dispense. Non occorre portare nulla. È indispensabile comunicare eventuali allergie e/o intolleranze all'atto dell'iscrizione.

Febbraio 2026

Percorso base di cucina: (7 lezioni): € 460 *Tecniche per acquisire solide basi in cucina:* Zuppe, creme, minestre, risotti, sfoglia emiliana e paste ripiene, verdure, cereali, legumi, carni, pesce e basi di pasticceria semplice.

- Lunedì 02, 09, 16, 23 febbraio, martedì 3, 10, 17 marzo 20,00 - 23,30.



Zuppe, creme e minestre: € 55 *Corso in promozione!*

Zuppa ricca di cipolle, Crema di zucca con crostini al parmigiano, Minestra di cereali e legumi, Zuppa di pollo e crespelle, Vellutata di patate e porri.

- Lunedì 02 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cucina indiana: € 70

Un trionfo di piatti tipici e speziati dall'India: Samosa, Pakora, Pollo Tandoori, Pilaf con spinaci e carote, Raita cetriolo e menta, Naan, Mango lassi

- Martedì 03 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Febbraio - marzo 2026

Raga - lab: La dieta la iniziamo domani: Dolci per Carnevale! € 35

Specialità irresistibili della tradizione: Prepariamo frappe, tortelli al forno, frittelle di mele e ce le mangiamo 😊

- Venerdì 06 febbraio. Dalle 17,00 alle 19,30.



Sfoglia emiliana e Paste ripiene: € 70

Tecniche di base per perfette sfoglie al mattarello e preparazioni tradizionali: Tortellini, tortelli, tortelloni, lasagne, cannelloni, rosette, tagliatelle, tagliolini, quadrettini e altro.

- Lunedì 09 febbraio. Dalle 19,00 alle 23,30.



Cucina libanese e siriana € 70

Fattoush, Melassa di melagrana, Tabboulé, Baba Ganouj, Hummus, Falafel, Labaneh, Shawarma di pollo con salsa all'aglio e riso, buon appetito!

- Martedì 10 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Risotti, risi vari e tante verdure: € 65 *Corso naturalmente senza glutine*

Tecniche per cucinare vari tipi di riso: Thai profumato con gamberi pollo e verdure, Riso pilaf Basmati speziato alle verdure e yogurt, Risotto Carnaroli all'onda al radicchio, pere e gorgonzola, Riso integrale, Venere e Rosso ai calamari, pomodori, ed erbe provenzali.

- Lunedì 16 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Febbraio - marzo 2026

Speciale gnocchi: Gli gnocchi che bontà! € 65

Tecniche di base e preparazioni di prelibatezze tradizionali: Gnocchi di patate, Gnocchi di ricotta e spinaci, Gnocchi alla romana, Spätzle verdi con speck e fontina, Pisarè e fasò al sugo rosso, Canederli e altro.

- Martedì 17 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Verdure, Cereali, Pseudo-cereali e Legumi: € 70

Corso a cura di Marialisa Purcaro, Chef Patron della Scuola di Cucina Girasole. Piatti appetitosi e di effetto per un'alimentazione sana, naturale e ipocalorica: Quinoa con verdure di stagione e crema di piselli, Farro al pesto e verdure, Amaranto con calamari e fagioli neri, Orzotto alle cozze, fagioli rossi e julienne di zucchine, Zuppa di miglio, grano saraceno, azuki verdi e azuki rossi.

- Lunedì 23 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Le fondute: una serata calda e filante con verdure, formaggi, carne e cioccolata! € 65

Piatti della tradizione per cene speciali!...da non perdere

Fonduta Valdostana, Fonduta alla Svizzera, Fondue bourguignonne e le sue salse, Bagna caöda con verdure, Fonduta al cioccolato con spiedini di frutta.

- Giovedì 26 febbraio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Lievitati: La pasta brioche: € 70

Tecniche di panificazione, organizzazione e conservazione del prodotto: La pasta brioche: Brioche, kranz, Veneziane, Fazzoletti con la mela, Svedesi, Cornetti, Bomboloni, Ciambelle!

- Lunedì 02 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Marzo 2026

Speciale arrosti di carne e accompagnamenti: € 70 *Corso naturalmente senza glutine*

Corso a cura di Marialisa Purcaro chef patron della Scuola di Cucina Girasole. Tecniche di base per cucinare le carni arrosto e loro accompagnamenti. Stinco di maiale arrosto con patatine arrosto, Costine di maiale arrosto con salsa barbecue, Roast beef al sale e arrosto di manzo al forno con insalatina autunnale, Arrotolato di fesa di vitello arrosto ai sapori del Tirolo, Arrosto di carne bianca in casseruola: con insalata tiepida.

- Martedì 03 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Asian cooking: Ramen, pho, laksa e tanto altro: € 70 *Per ogni occasione!*

Ramen – Lamién, Pho bo, Laksa, Turkey-Kokos-Curry e altro!

- Giovedì 05 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Tiramisù perfetto, semifreddi e mousse anche in monoporzioni: € 65 *Tecniche per pastorizzare in casa e ottenere prodotti squisiti, stabili e sicuri! Per stupire nel finale.*

Corso a cura di Marialisa Purcaro, dottore in chimica e chef patron della Scuola di Cucina Girasole: Biscotto morbido, Tiramisù perfetto, Torta semifreddo al cioccolato fondente, Semifreddo al caffè con salsa mou, Spuma al passito e altro!

- Lunedì 09 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



 **Pesce tecniche di base:** € 75 *Corso naturalmente senza glutine*

Tecniche di base e preparazioni per cucinare il pesce: Preparazioni esemplificative: Carpaccio di salmone con citronette all'erba aromatica, Spaghetti allo scoglio, Zuppa di pesce tipo Cacciucco, Calamari ripieni al gratin di aglio e prezzemolo in salsa di pomodoro fresco, Dessert allo yogurt e fragole

- Martedì 10 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Marzo 2026

 *** Pizzaioli si diventa! Pizza tonda come in pizzeria: € 70**

Tecniche di base per una pizza da pizzeria anche in casa. Corso a cura di Giuseppe Corrao pizzaiolo professionista titolare del locale "Dolcecorrao". Impasto a lunga lievitazione, stesura a mano, condimenti tradizionali, cottura ad alta temperatura anche nel forno casalingo. Sicuro successo! *Gli impasti sono vegani, i condimenti a discrezione dell'allievo.

- Lunedì 16 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Pasticceria semplice da colazione e merenda: € 55 *Corso in promozione!*

Basi per varietà di preparazioni sane, profumate e gustose: Crostata alla marmellata con griglia, Crostata crema e pinoli della Nonna, Plum-cake classico, Torta soffice di mandorle e frutta, Torta nera al caffè e cioccolato, Muffin pere e noci, Muffin olive e rosmarino e altro.

- Martedì 17 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Lievitati: Le meraviglie dolci e salate della pasta semi-dolce: € 65

Tecniche di base di panificazione, organizzazione e conservazione del prodotto: Pani con doppia lievitazione: La pasta semi-dolce: Panini semi-dolci, Canapè farcito, Cigni, Parmigiani, Girelle, Calzoncini; Fiamminga, Chiocciola e altro!

- Lunedì 23 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Brasati, stufati, stracotti, spezzatini, umidi e contorni: € 70 *Carne: poca ma buona!*

Corso a cura di Marialisa Purcaro chef patron della Scuola di Cucina Girasole. Tecniche di base per cucinare le carni in umido e loro accompagnamenti. Carbonata con polenta valdostana, Brasato con purè, Ossibuchi al latte con funghi trifolati, Spezzatino in umido con patate e altro!

- Martedì 24 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Marzo – aprile 2026

Gli sformati di verdure primaverili ed estivi: € 65

Corso a cura di Marialisa Purcaro, Chef Patron della Scuola di Cucina Girasole. Tecniche per preparane di tutti i gusti, profumi e colori: Sformato di robiola, zucchine e fiori, Crema di asparagi con punte saltate all'olio, Sformato di carote con olio al basilico, Sformato di patate al profumo di erba cipollina e timo con brunoise di peperoni e cuore di fontina.

• Lunedì 30 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Japanese cooking: € 70 *Per ogni occasione!*

Okonomiyaki, Ebi tempura e kakiage tempura con Tensuyu, Yakitori, yakiudon, Ramen, Dorayaki

• Martedì 31 marzo. Dalle 20,00 alle 23,30.



Raga - lab Japan Style: Dorayaki e Udon! € 35

Laboratorio per ragazzi dagli 11 ai 14 anni: Prepariamo dorayaki e udon variamente farciti e conditi e ce li mangiamo!

• Venerdì 10 aprile. Dalle 17,00 alle 19,30.



 *** Pizze, focacce e panzerotti: € 65**

Tecniche di base per preparazioni ideali per feste, cene informali e buffet: Pizza al taglio, Calzone, Focaccia arrotolata, Tartellette capricciose, Panzerotti, Focacce morbide con patate e rosmarino, con pomodorini e origano e altro.

*Gli impasti sono vegani, i condimenti possono variare.

• Lunedì 13 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Aprile 2026

Pasticceria: I mille usi della pasta sfogliata e altro: cannoli, diplomatica, millefoglie e tutto ciò che serve per farli: € 70 Pan di Spagna, pasta sfogliata, creme pasticcere, crema diplomatica, creme chantilly, crema Chiboust, creme al burro, bagne per dolci e altro!

• Martedì 14 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Lievitati: lievitazioni dirette: € 70

Pane della mezz'ora, Streghe, Pagnottine condite con pancetta, con rosmarino, Grissotti al gorgonzola, Panini fantasia e centrotavola, Gnocco ingrassato, Pitta e tanto altro!

• Lunedì 20 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Gelati e sorbetti con e senza gelatiera: € 65 **Nuovo!**

Gelato alla crema vaniglia e varianti, Gelato al cioccolato e varianti, Gelato alla fragola, Gelato e sorbetto al limone, Sorbetto Piña Colada....da non perdere....

• Martedì 21 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Verdure e cereali nei piatti unici primaverili – estivi (anche da asporto): € 65

Corso a cura di Marialisa Purcaro, Chef Patron della Scuola di Cucina Girasole. Tante verdure e non solo: Orzo al pesto fine trapanese, Riso Basmati alle verdure e uovo mimosa, Bufala, polpettine, pomodori secchi e freschi e pasta integrale, Horiatiki salata con crostini e salsa zatziki, utili anche per organizzare i pasti fuori casa!

• Lunedì 27 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Aprile - maggio 2026



Pesce tecniche di base: € 70

Tecniche di base e preparazioni per cucinare il pesce: Preparazioni esemplificative: Insalata di polpo con patate, Spaghetti alla marinara, Seppie in umido, Gallinelle al cartoccio con verdure aromatiche, Crema cacao e arancia.

- Martedì 28 aprile. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cocktail Party – prenotate il taxi: € 70

Cocktail, Bruschette e Canapè, per una serata rilassante.....prenotare il taxi per il rientro



- Lunedì 04 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.

Cucina mediorientale e....trapanese: Cuscus e bulgur dalla Sicilia al Magreb con verdure, pesce e carne e altro! Piatti unici per tutte le stagioni! € 70

Cuscus siciliano con pesce, cuscus piccante con tajine di manzo e verdure, bulgur alle verdure, mesfouf con miele, frutta e rose.

- Martedì 05 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Stir fry & wok per cene last minute: € 65 *Per menu veloci, salutari e squisiti! adatti in ogni occasione!*

Cotture veloci a fiamma vivace per mantenere intatti sapori, colori e proprietà nutritive: Seppie saltate con fagiolini, carote e zucchine e riso Profumato, Pollo al peperone rosso e limone e riso Venere, Verdure miste saltate con gomasio alle alghe e semi di sesamo, Noodle ai funghi e tofu e altro.

- Lunedì 11 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Maggio 2026

Pasticceria: Bigné, éclair, craquelin, profiteroles, zepole, Paris-Brest e tutto ciò che serve per farli: € 70 Pasta per bigné detta anche pasta choux, creme pasticcere, Chantilly, glasse, ganache, mousseline e altro!

- Martedì 12 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Lievitati: lievitazioni indirette: € 70

Biga, fondo, autolisi: Puccia e Pane pugliese, Focaccia soffice di Bari, Pane integrale alle noci, Ciabatta, Pane casereccio: montasù, crocetta, barilino, carciofo.

- Lunedì 18 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Primi piatti di pesce: € 70

Paste asciutte eccellenti colorate e fatte a mano con condimenti a base di pesce: Scialatielli verdi alla rucola con sauté alle conchiglie, Tagliatelle alle olive alla puttanesca di gallinella, Tonnarelli al nero con seppie, cicale, zucchine e pomodorini, Rigatoni rossi con ragù di tonno fresco e melanzana. Buon appetito!

- Martedì 19 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Cucina alla griglia: La carne, le verdure e le salse: € 70

Cucinare con barbecue, griglia elettrica e piastra carni e verdure, preparare le marinate, le conce, gli oli aromatici e le salse di accompagnamento. Fiorentina, Tagliata, Spirali di salsiccia, Spiedini, verdure miste, salsa barbecue, aioli, cimichurri e altro!

- Lunedì 25 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.





Scuola di Cucina Girasole
Rua Freda, 19 Modena
Tel. 3394415476
Fb e IG: scuola di cucina girasole
www.scuoladicucina.info
scuoladicucinagirasole@gmail.com

Maggio 2026

Pasticceria: meringata, Pavlova, meringue roulée, spumini, crostata meringata al limone, crostata crema e frutta, crostata classica e tutto ciò che serve per farle: € 70

Meringa italiana, francese e svizzera, frolle di vario tipo, creme pasticcere, zabaione, zabaione Chantilly, Chantilly, crema al limone.

- Martedì 26 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



Frutta sottovetro: Marmellate, confetture, composte, chutney, sciropate e altro: € 70

Per prodotti sani e genuini, a bassissimo contenuto di zuccheri e nessun additivo. Tecniche per conservare la frutta in sicurezza, per ottenere prodotti gustosi, salubri e brillanti.

Corso a cura di Marialisa Purcaro, dottore in chimica e chef patron della Scuola di Cucina Girasole. Preparazioni esemplificative: Marmellate di agrumi variamente aromatizzate, Confettura di prugne o di albicocche, composte di frutta di stagione, Chutney di pomodoro e mele, Pesche sciropate, Amarene saltata in padella, Maraschino e altro!

- Giovedì 28 maggio. Dalle 20,00 alle 23,30.



L'iscrizione avviene, dopo aver inviato una mail con la richiesta all'indirizzo "scuoladicucinagirasole@gmail.com" e col versamento del 50%, o se si preferisce del totale, dell'importo del/dei corso/i scelto/i tramite bonifico bancario entro una settimana dalla richiesta di iscrizione. Il saldo della quota si effettua a inizio lezione in sede.

Qualora si fosse impossibilitati a frequentare il corso occorre darne comunicazione alla scuola con una settimana di anticipo rispetto all'inizio del corso, in questo modo non si perderà la quota versata e sarà possibile recuperarla in altri corsi disponibili. Di seguito le coordinate bancarie: Codice IBAN: IT18Z020081293000000591121 Intestato a Marialisa Purcaro Unicredit Ag. Di P.za Grande Modena. Nella causale occorre mettere la data del corso scelto e il nome e cognome del partecipante.

"Specialmente al giovedì": con la modalità descritta sopra è possibile organizzare per gruppi di minimo 8 e massimo 12 - 14 partecipanti: Team cooking per celebrare eventi aziendali, Addi al nubilato,

Festeggiamenti vari, Incontri tra amici. Restiamo a disposizione! Lisa e il Team Girasole

Sediamoci alla stessa tavola, condividiamo il pasto e poniamo fine alle guerre.



Libertà e giustizia imprescindibili dall'impegno collettivo.