

# Cucina Cubana



# CORSO DI CUCINA CUBANA

Dell'isola grande dei Caraibi sappiamo del sole, delle spiagge e dei cajos meravigliosi che la circondano, ma soprattutto della popolazione, accogliente e disponibile con i turisti che a milioni la visitano ogni anno. Un paese ed un sistema sociale sempre generosi con i popoli di tutto il pianeta, come ha dimostrato anche durante la pandemia, quando centinaia di medici e sanitari cubani sono corsi in Italia per salvare migliaia di vite dal Covid 19. Ancora oggi decine di loro lavorano in Calabria, per sostenere il morente sistema sanitario pubblico locale.

Da Cuba ci arrivano anche i profumi ed i sapori della cucina criolla, che raccoglie tradizioni culinarie molto diverse tra loro, amalgamatesi nei secoli a causa dell'incontro forzoso delle popolazioni originarie con i cosiddetti "conquistadores" e con milioni di schiavi rapiti in Africa, per lavorare nei campi e nelle fabbriche costruite dai colonialisti spagnoli, francesi e inglesi.

Piatti unici e saporitissimi, insieme a dolci e bevande che sono veri e propri simboli di Cuba nel mondo.

**Di tutto questo ci parlerà Eduardo, chef cubano che propone questo breve ma intenso corso di cucina cubana.**

***Buon appetito e...¡Hasta la comida siempre!***

## Prima lezione

- **Moros y cristianos** (piatto a base di riso e fagioli neri)
- **Ropa veja** (bollito di carne sfilacciata, di manzo o di maiale)
- **Tostones** (banane fritte)
- **Casco de toronja** (polpa di pompelmo sciroppata)

## Seconda lezione

- **Enchiladas de pescado** (polpa di pesce in salsa rosa piccante)
- **Arroz blanco, yuca con mojo** (riso bianco, manioca con cipolle, olio, aglio e limone)
- **Arroz con leche** (riso latte, crema di riso)

## Terza lezione

- **Arroz frito** (riso saltato con straccetti di pollo e maiale)
- **Dulce de boniato o boniatillo** (crema di patate dolci)
- **Mojito!**

**Al termine delle lezioni, i piatti cucinati verranno consumati dai frequentatori del corso.**

**È prevista una cena sociale cubana successiva al corso, proposta dagli allievi sotto la direzione di Eduardo!**

**I corsi si terranno a Pisa, via Bovio 19**



Dall'isola grande dei Caraibi sappiamo del sole, delle spiagge e dei cajos meravigliosi che la circondano, ma soprattutto della popolazione, accogliente e disponibile con i turisti che a milioni la visitano ogni anno. Un paese ed un sistema sociale sempre generosi con i popoli di tutto il pianeta, come ha dimostrato anche durante la pandemia, quando centinaia di medici e sanitari cubani sono corsi in Italia per salvare migliaia di vite dal Covid 19. Ancora oggi decine di loro lavorano in Calabria, per sostenere il morente sistema sanitario pubblico locale.

Da Cuba ci arrivano anche i profumi ed i sapori della cucina criolla, che raccoglie tradizioni culinarie molto diverse tra loro,

**amalgamatesi nei secoli a causa dell'incontro forzoso delle popolazioni originarie con i cosiddetti "conquistadores" e con milioni di schiavi rapiti in Africa, per lavorare nei campi e nelle fabbriche costruite dai colonialisti spagnoli, francesi e inglesi.**

**Piatti unici e saporitissimi, insieme a dolci e bevande che sono veri e propri simboli di Cuba nel mondo.**

**Di tutto questo vi parlerà Eduardo, chef cubano che propone questo breve ma intenso corso di cucina cubana.**

**IL CORSO PARTIRA' VENERDI' 24/01 h. 19.00**

**Per info e iscrizioni:**

**rivolgersi al Circolo Agorà Via Bovio n. 19 Pisa.**



Orario segreteria: dal lunedì'  
al venerdì dalle ore 9.00-12.30 / 14.00- 18.00

Mail: [agorapi@officinaweb.it](mailto:agorapi@officinaweb.it)

Tel. 050.500442 – 3455838552

Per partecipare ai nostri corsi occorre essere in possesso di  
tessera ARCI.

Tessera ordinaria 18 euro– Sostenitore 30 euro

Per iscrizioni con bonifico bancario iban: IT  
48Z0538714000000047326027