

LABORATORIO DI CUCINA STORICA

Un viaggio nella storia del cibo e del territorio

Scheda del laboratorio

Titolo	Laboratorio di Cucina Storica — Raccontami il tuo Avane
Docente	Chef Lorenzo Cuccuini
Durata	3 incontri da 4 ore ciascuno — 12 ore totali
Partecipanti	Massimo 5 persone, età minima 18 anni
Dove	Locanda Cuccuini - Cavriglia
Orario	Dalle 10:00 alle 14:00
Quota	€ 20,00 (include tessera associativa)
Scadenza iscrizioni	31 agosto 2026
Email candidature	info@tramedavane.it

1. Calendario degli incontri

Data	Tema storico	Contenuto
Sab. 5 settembre	<i>Gli Etruschi (440 a.C.)</i>	Le origini del cibo nel territorio: materie prime, tecniche e cultura alimentare etrusca
Sab. 12 settembre	<i>Il Rinascimento (1450 d.C.)</i>	L'arte del banchetto rinascimentale: spezie, ricette e la cucina come espressione culturale
Sab. 19 settembre	<i>Pozzo Quadro (1944 d.C.)</i>	La cucina della memoria: ricette di guerra, sopravvivenza e identità locale nel '44

2. Premessa

Con oltre 20 anni di esperienza e passione per la cucina, lo chef Lorenzo Cuccuini guiderà i partecipanti in un percorso storico-culinario attraverso tre epoche fondamentali della vita ad Avane e nel territorio di Cavriglia.

Il cibo non è mai solo nutrimento: è memoria, identità, relazione. Ogni ricetta che ricreeremo racconta chi eravamo, cosa coltivavamo, come sopravvivevamo — e come festeggiamo.

3. A chi è rivolto e obiettivi

Il laboratorio è aperto a chiunque sia curioso della storia locale attraverso il filtro del cibo. Non è richiesta esperienza culinaria: l'unico requisito è la voglia di imparare e condividere.

Lingue disponibili: Italiano, Inglese, Francese

4. Programma

Incontro 1 — Sabato 5 settembre (10:00-14:00)

Gli Etruschi nel territorio (440 a.C.)

- Introduzione al laboratorio e presentazione dello chef
- Contesto storico: alimentazione etrusca nel territorio di Avane
- Analisi delle materie prime: cereali, legumi, miele, erbe selvatiche
- Preparazione e assaggio della ricetta etrusca

Incontro 2 — Sabato 12 settembre 2026 (10:00-14:00)

Il Rinascimento a tavola (1450 d.C.)

- L'evoluzione culinaria dal Medioevo al Rinascimento
- Le spezie come simbolo di potere e ricchezza
- La cucina come arte e il banchetto come rito sociale
- Preparazione e assaggio della ricetta rinascimentale

Incontro 3 — Sabato 19 settembre 2026 (10:00-14:00)

La cucina del Pozzo Quadro (1944 d.C.)

- La cucina come resistenza e sopravvivenza durante il Secondo Conflitto Mondiale
- Le ricette povere e il recupero delle tradizioni locali
- Memoria orale e raccolta di testimonianze del territorio
- Preparazione e assaggio della ricetta del 1944

5. Come candidarsi

In base alle richieste, saranno selezionate massimo 5 persone per incontro.

Gli interessati devono inviare la propria candidatura unicamente a mezzo e-mail a:

info@tramedavane.it

con oggetto: "CANDIDATURA — Scuola di cucina storica"

Scadenza candidature: **31 agosto 2026**

Documento richiesto:

- Modulo di candidatura compilato e firmato (scaricabile al link: <https://tramedavane.it/pagina-iscrizione-laboratori/>)

6. Trattamento dei dati personali

I dati personali e sensibili forniti dai candidati sono trattati per le finalità del presente avviso ai sensi dell'ex art. 13 D.lgs. 30 giugno 2003 n. 196 e del Regolamento UE 679/16 (GDPR).

7. Con chi imparerai

Chef Lorenzo Cucchini

Con oltre 20 anni di esperienza professionale, Lorenzo Cucchini porta nel laboratorio non solo tecniche culinarie ma una profonda passione per il cibo come narratore di storia. La sua capacità di rendere accessibile e affascinante la cucina di epoche lontane trasforma ogni incontro in un'esperienza culturale autentica.

8. Selezione

Le candidature verranno valutate dagli organizzatori. I candidati selezionati saranno informati entro il 2 settembre tramite e-mail di conferma contenente le istruzioni per finalizzare l'iscrizione. Nel caso di esaurimento posti potrebbe essere valutato se anticipare la data di un corso.

9. Attestato

Al termine del laboratorio sarà consegnato l'attestato di partecipazione al corso.

10. Quota di partecipazione

È prevista una quota di € 20,00 che include la tessera associativa. Le eventuali spese di mobilità, vitto e alloggio sono a carico dei partecipanti.

11. Risultato finale

I lavori e i momenti del laboratorio saranno:

- Documentati fotograficamente e video durante tutti gli incontri
- Condivisi sui canali social del progetto Trame d'Avane
- Conservati come parte della memoria storica e culturale del territorio

12. Promosso da

- Comune di Cavriglia
- Cooperativa 5 luglio 1944
- Associazione ElePhas APS
- BigBen Studio

13. Per informazioni

Per informazioni sulla candidatura, organizzazione, contenuti e logistica: [**info@tramedavane.it**](mailto:info@tramedavane.it)