

SUMMER

CAMP '24



Το πιο δημιουργικό, ενδιαφέρον, γεμάτο φαντασία, πειραματισμούς, καινοτόμο καλοκαιρινό camp για εφήβους!

**ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ,
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ**

**& ΟΙ ΠΙΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

ΩΦΕΛΗ ΤΟΥ CAMP

- ✓ Η μαγειρική είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που μπορεί να δημιουργήσει τη σπίθα μέσα στον έφηβο.
- ✓ Είναι μια τέχνη που σε μαθαίνει να εκτιμάς το καλομαγειρεμένο φαγητό και σου διδάσκει το μεγαλείο της δημιουργικότητας και της επιστήμης μέσα από πειραματισμούς και γεύσεις.
- ✓ Μέσα από τη μαγειρική, τα παιδιά μαθαίνουν δεξιότητες ζωής, καθώς εκπαιδεύονται να προετοιμάζουν φαγητά για τον εαυτό τους και άλλους, μια δεξιότητα που θα τους ωφελήσει σε όλη τους τη ζωή.
- ✓ Επιπλέον, η μαγειρική διδάσκει τη συνεργασία και την ομαδικότητα, καθώς τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες για να επιτύχουν κοινά αποτελέσματα.
- ✓ Επίσης, τα παιδιά ευαισθητοποιούνται σχετικά με τη διατροφή, καθώς μαθαίνουν για την αξία των θρεπτικών συστατικών και τον τρόπο που η διατροφή επηρεάζει την ζωή τους.
- ✓ Τέλος, η μαγειρική ενισχύει την κοινωνική διάσταση των παιδιών, δημιουργώντας στιγμές κοινωνικής συνάντησης και διασκέδασης.

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΜΑΣ

1. Σεβασμός στη Φύση και στην Τροφή:
 - a. Δεσμεύομαι να σέβομαι και να εκτιμώ την τροφή που μας παρέχει η φύση.
 - b. Θα χρησιμοποιώ τα υλικά με σύνεση, αποφεύγοντας τη σπατάλη.
2. Βιώσιμες Πρακτικές:
 - a. Θα μαθαίνω και θα εφαρμόζω πρακτικές αειφόρου μαγειρικής.
 - b. Θα προτιμώ τοπικά και εποχιακά προϊόντα, μειώνοντας το αποτύπωμα άνθρακα.
3. Ομαδικό Πνεύμα και Συνεργασία:
 - a. Θα συνεργάζομαι με τους συμμαθητές/συμφοιτητές/συναδέλφους μου, προάγοντας το ομαδικό πνεύμα.
 - b. Θα δείχνω σεβασμό και κατανόηση στους άλλους, ακούγοντας τις απόψεις τους και βοηθώντας όποτε χρειάζεται.
4. Καθαριότητα και Οργάνωση:
 - a. Θα διατηρώ το χώρο της κουζίνας καθαρό και οργανωμένο.
 - b. Θα φροντίζω για την υγιεινή και την ασφάλεια, τόσο των υλικών όσο και των εργαλείων μαγειρικής που χρησιμοποιώ.
5. Εκπαίδευση και Αυτοβελτίωση:
 - a. Θα είμαι ανοιχτός στην εκμάθηση νέων τεχνικών και γνώσεων γύρω από την αειφόρο μαγειρική.
 - b. Θα επιδιώκω συνεχώς να βελτιώνομαι και να εξελίσσομαι ως «μάγειρας» και ως άτομο.
6. Σεβασμός στην Πολυπολιτισμικότητα:
 - a. Θα δείχνω σεβασμό στις διατροφικές συνήθειες/ευαισθησίες/προτιμήσεις και πολιτιστικές παραδόσεις των άλλων.
 - b. Θα μαθαίνω από τις διαφορετικές κουλτούρες και θα ενσωματώνω αυτή τη γνώση στη μαγειρική μου.
7. Ευθύνη και Δέσμευση:
 - a. Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεων και των αποφάσεών μου στην κουζίνα.
 - b. Δεσμεύομαι να ακολουθώ τις αρχές και τις αξίες της αειφόρου μαγειρικής σε όλες μου τις δραστηριότητες.

Αυτές οι υποχρεώσεις αντικατοπτρίζουν την αφοσίωσή μας στην προστασία του περιβάλλοντος, την εκτίμηση της τροφής και την προαγωγή της συνεργασίας και του σεβασμού προς όλους.

Μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο και πιο βιώσιμο μέλλον μέσω της μαγειρικής!

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ CAMP

Μπορείτε να κάνετε εγγραφή ανά εβδομάδα.

Κάθε εβδομάδα είναι αυτοτελής με μοναδικό περιεχόμενο, έτσι ώστε κάθε έφηβος να έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε όσους και όποιους κύκλους επιθυμεί. Στόχος του προγράμματος είναι να δοθεί στο παιδί η ευκαιρία να αναπτύξει τις ικανότητες του.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο χώρος είναι κλειστός με αεριζόμενες και κλιματιζόμενες αίθουσες και προστατεύεται.

Η είσοδος και η έξοδος επιτρέπονται μόνο σε μαθητές και εξουσιοδοτημένα άτομα. Μαθητές κάτω των 18 παρακολουθούν μαθήματα με ειδική άδεια κηδεμόνα. Απαραιτήτως λαμβάνουμε ενημέρωση για θέματα υγείας και ειδικής αγωγής. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν πλήρη σίτιση, νερό, κρύο τσάι, αναψυκτικά. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν είδη υγιεινής μίας χρήσης (ποδιές, γάντια, καπέλα), αναλώσιμα και πρώτες ύλες.

Ο χώρος αερίζεται, αποστειρώνεται και παρέχεται καθημερινά αντισηπτική απολύμανση.

Στα παιδιά παρέχεται ασφαλιστική κάλυψη για τις ώρες που βρίσκονται στον χώρο. Η διατροφή των παιδιών είναι απολύτως χειροποίητη και βασισμένη σε ισορροπημένη διατροφή.

ΩΡΑΡΙΟ

Οι ώρες προσέλευσης είναι από τις 8:15 π.μ. έως τις 9:00 π.μ. και οι ώρες αποχώρησης από τις 2:00 μ.μ. έως τις 4:00 μ.μ.
Οι δραστηριότητες διαρκούν από τις 09:00-14:00

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ & ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Η προσέλευση & η αποχώρηση των παιδιών πραγματοποιείται με ιδία μέσα. Για την παραλαβή των παιδιών από το χώρο μας απαιτείται η επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας του συνοδού που έχετε δηλώσει ότι μπορεί να παραλαμβάνει το παιδί.

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία γονέων.

ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ

Ο αναμνηστικός φάκελος αποτελεί μία υπέροχη επισφράγιση των μοναδικών στιγμών που απολαύσαμε μαζί και περιέχει: Βεβαίωση Παρακολούθησης, Εκπτωτικό Κουπόνι Γενεθλίων 10%, Γλύκισμα-Κέρασμα

ΚΟΣΤΟΣ

200€/εβδομάδα/άτομο

Με πλήρη διατροφή: πρωινό, φυσικά αναψυκτικά και μεσημεριανό

Με διευρυμένο πρόγραμμα χωρίς επιπλέον χρέωση

Σε προστατευμένο περιβάλλον με A/C

Στην τιμή περιλαμβάνονται όλα τα έξοδα χωρίς καμία επιπλέον επιβάρυνση.

ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ

Θέλεις 2 | περιόδους: -15%

(στην επόμενη περίοδο)

Έλα με τον αδελφό/η ή φίλο σου: -15%

(εφάπαξ και μοναδικά σε ένα άτομο)

Κάνε Έγκαιρη Εγγραφή: -20€ (μέχρι 5/6/2024)

(ανά εγγραφή)

Καμία εγγραφή δε θεωρείται ολοκληρωμένη, αν δεν έχει γίνει η εξόφληση.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για την εγγραφή στο summer camp απαραίτητη είναι η αίτηση εγγραφής συμπληρωμένη και υπογεγραμμένη και από τους δύο κηδεμόνες του παιδιού.

Είναι σημαντικό να αναφερθούν προβλήματα υγείας, διατροφικές αλλεργίες, ευαισθησίες, φαρμακευτική αγωγή και ειδικές ανάγκες που πρέπει να γνωρίζουν οι συντονιστές του προγράμματος.

Συμπληρώνετε και αποστέλλετε την Αίτηση Συμμετοχής:
στον χώρο μας ή ηλεκτρονικά στο e-mail: info@mathimatamageirikis.gr

Η πληρωμή του ποσού μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

- ✓ με μετρητά ή κάρτα στη γραμματεία
- ✓ με χρήση χρεωστικής/πιστωτικής κάρτας στη γραμματεία
- ✓ με τραπεζική κατάθεση στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό



ΠΟΛΙΤΙΚΗ & ΌΡΟΙ ΑΚΥΡΩΣΕΩΝ

Η επιλογή όσων περιόδων συμμετοχής είναι επιθυμητές μπορεί να γίνει εξαρχής, ενώ η εξόφληση για την κάθε περίοδο/εβδομάδα που έχει επιλεγεί γίνεται ως εξής:

Απαραίτητη η εξόφληση **τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν** την έναρξη της πρώτης περιόδου συμμετοχής.

Σε περίπτωση που το παιδί συμμετέχει περισσότερες των 1 εβδομάδων/περιοδών, η καταβολή της επόμενης περιόδου γίνεται κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας κάθε κύκλου πριν την λήξη αυτής, ώστε να υπάρχει δυνατότητα κράτησης της θέσης και εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα, διαφορετικά θεωρείται άκυρη.

Ακύρωση συμμετοχής μετά την οριστική υποβολή αίτησης εγγραφής έχει ως εξής:

- Για ακυρώσεις που πραγματοποιούνται 7 ημέρες και άνω πριν την προγραμματισμένη έναρξη της περιόδου επιστρέφεται το 50% της πληρωμής, το υπόλοιπο ποσό παραμένει στην διάθεση του παιδιού για να χρησιμοποιηθεί σε άλλες περιόδους.
- Για ακυρώσεις από 2-7 μέρες πριν το ποσό δεν επιστρέφεται, όμως παραμένει στη διάθεση του παιδιού για να χρησιμοποιηθεί σε άλλες περιόδους.

Δεν γίνεται επιστροφή για τους παρακάτω λόγους:

- α. μη έγκαιρης ενημέρωσης από τον γονέα, ήτοι 1-2 ημέρες πριν την έναρξη της περιόδου
- β. μη εμφάνισης την πρώτη ημέρα και μη ενημέρωσης από τον γονέα μετά την έναρξη της περιόδου
- γ. η αποχώρηση του συμμετέχοντα είναι πρόωρη - μικρότερης διάρκειας από την αναγραφόμενη στην αίτηση συμμετοχής (π.χ. μία ή δύο ημέρες ή μία εκ των δύο πληρωμένων περιόδων) και ανεξαρτήτου αιτίας (ασθένειας, κώλυμα γονέων κ.λ.π)
- δ. διαπιστωθεί από τον διοργανωτή ότι το παιδί δεν μπορεί να παρακολουθήσει το πρόγραμμα και αρνηθεί την περαιτέρω συμμετοχή του σε αυτό

Ο διοργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να απομακρύνει συμμετέχοντα του οποίου η συμπεριφορά θέτει την υγεία και ασφάλεια του ίδιου ή άλλων παιδιών σε κίνδυνο, με παρακράτηση του ποσού που αναλογεί στις ημέρες που έχει παραμείνει στην διοργάνωση. Το ποσό που αναλογεί στις ημέρες που δεν θα συμμετέχει επιστρέφεται.

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Μαγειρικές Προκλήσεις

17-21/6/2024

1^η Ημέρα (17/6)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
10:00-12:00	Δημιουργία Τούρτας, Ζύμες & Ψήσιμο, Γεμίσεις	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
12:00-13:00	Διάφορα βρώσιμα διακοσμητικά για την τούρτα	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
13:30-14:00	Διακόσμηση Τούρτας	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Γεμιστά με πατάτες & Σαλάτα		Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

2^η Ημέρα (18/6)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
10:00-11:30	Ζύμη Pizza Ζύμη Πεινιρλί	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
11:30-13:30	Προετοιμασία υλικών για γέμισμα	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
13:30-14:00	Ψήσιμο Σαλάτα Ceasar	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Pizza, Πεινιρλί & Σαλάτα Ceasar		Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

3^η Ημέρα (19/6)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
10:00-11:30	Χειροποίητο ψωμί, κουλούρια, παξιμάδια	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
11:30-13:30	Κέικ, κουλουράκια, κορμός σοκολάτας	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
13:30-14:00	Ψησίματα	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Μπιφτέκια με πατάτες & Σαλάτα		Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

4^η Ημέρα (20/6)

09:00-11:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
11:00-12:00	Φυσικά Αναψυκτικά	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
12:00-12:30	Χυλός Κρέπες & Waffles	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
12:30-14:00	Γνωριμία με κρεπιέρα & βαφλιέρα Εξάσκηση Προετοιμασία υλικών για γέμισμα Γέμισμα Κρέπας & Ετοιμασία βάφλας	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Κρέπες & Waffles		Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

5^η Ημέρα (21/6)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:00	Ζύμη Χειροποίητων Ζυμαρικών	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική
11:30-13:30	Γνωριμία με μηχανή ζυμαρικών Εξάσκηση Κοπή Χειροποίητων Ζυμαρικών Προετοιμασία Υλικών για σάλτσα (Μπολονέζ, Ναπολιτέν)	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική
13:30-14:00	Μαγείρεμα Ζυμαρικών Ετοιμασία σαλτσών	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Ζυμαρικά με φρέσκια σάλτσα τομάτας & Σαλάτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης



2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Περιβάλλον & Μαγειρική

24-28/6/2024

1^η Ημέρα (24/6)

09:00-11:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:00	Οργανώνουμε το Μενού της Ημέρας με θέμα: ✓ Μαγειρεύουμε Χωρίς Σπατάλη ✓ Σεβόμαστε το Περιβάλλον	Καλεσμένος WWF	Ομαδική
12:00-13:30	Μαγειρεύουμε το Μενού της Ημέρας: Χειροποίητες Πίτες Τζατζίκι Χούμους Σουβλάκι κοτόπουλο Σουβλάκι λαχανικών	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Ζαχαροπλαστική για αρχάριους: Μους λεμόνι Μους βανίλια	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:30-14:30	Μεσημεριανό: Σουβλάκια, Τζατζίκι & σαλάτα, Γλυκό	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

2^η Ημέρα (25/6)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:00	Οργανώνουμε το Μενού της Ημέρας με θέμα: ✓ Μαγειρεύουμε και τίποτα δεν πάει χαμένο	Συντονιστής Καλεσμένος ΜΠΟΡΟΥΜΕ	Ατομική & Ομαδική
11:00-13:30	Μαγειρεύουμε το Μενού της Ημέρας: Κοτόπουλο: Τεχνική για Σχάρα και Τηγάνι Ρύζι: Τεχνική ρυζιού Λαχανικά: Τεχνικές Καρότα, Πιπεριές, Αρακάς	Συντονιστής Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
13:30-14:00	Μαγειρεύουμε το Μενού της Ημέρας: Σαλάτα Λαχανικών και Σως	Συντονιστής Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Κοτόπουλο με ρύζι & λαχανικά μίξ	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

3^η Ημέρα (26/6)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:00	Τα 3 R του Eco Cooking: Reinvent-Reuse-Recycle Αποξήρανση-Κομποστοποίηση- Ανακύκλωση	Συντονιστής Καλεσμένος Γεωπόνος	Ατομική & Ομαδική
11:30-13:30	Μαγειρεύουμε Οικολογικά: Χειροποίητο Ψωμί Μπιφτέκι λαχανικών Μπιφτέκι οσπρίων Γαρνιτούρες burgers Σως burger	Συντονιστής Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
13:30-14:00	Μαγειρεύουμε το Μενού της Ημέρας: Σαλάτα Chef και Σως	Συντονιστής Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Burger με μπιφτέκια λαχανικών & σαλάτα		Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

4^η Ημέρα (28/6)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Η μαγειρική και η Κυκλική Οικονομία Η μαγειρική και η Βιωσιμότητα	Συντονιστής Καλεσμένος	Ατομική & Ομαδική
11:30-13:30	Η μαγειρική του μέλλοντος: Αραβική τυλιχτή Οικολογικό Burger	Συντονιστής Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
13:30-14:00	Η μαγειρική του μέλλοντος: Λαχανικά τσιπς Λαχανικά ψητά Λαχανικά μαριναρισμένα	Συντονιστής Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Αραβική, Burger & Σαλάτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

* 27/6 τα ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ θα παραμείνουν κλειστά για τεχνικούς λόγους



3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Ανοίγω το δικό μου εστιατόριο

1-5/7/2024

1^η Ημέρα (1/7)

09:00-11:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Cooking Quizdom Game: Διαδραστικό Παιχνίδι με γρίφους, αναγνωριστικά, ερωτήσεις και διαγωνιστικά κομμάτια Just do it!	Συντονιστής	Ατομική & Ομαδική
11:30-13:30	Οι Βάσεις της Μαγειρικής Προετοιμασίες Κουζίνας: Κοπές – Καθάρισμα λαχανικών Σάλτσα Τομάτας, Ζύμη Ζυμαρικών Τεχνική για κιμά	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
13:30-14:00	Επιλογή σερβίτσιων & Στρώσιμο Art de la Table	Συντονιστής Καλεσμένος	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Λαζάνια με σπανάκι, Λαζάνια με κιμά & Σαλάτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

2^η Ημέρα (2/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Γνωριμία με την Ζαχαροπλαστική Οι Βάσεις της Ζαχαροπλαστικής	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
11:30-13:30	Υλοποίηση σε 5 δημοφιλείς συνταγές: Ζαχαροπλαστική & Διαγωνιστικό κομμάτι με αξιολόγηση σε γεύση, plating, styling, παρουσίαση	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας Συντονιστής	Ατομική & Ομαδική
13:30-14:00	Παρουσιάσεις Βιντεοσκόπηση Συνεντεύξεις	Συντονιστής Καλεσμένος	Ατομική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Χοιρινά φιλετάκια με πουρέ & Σαλάτα, Γλυκό	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

3^η Ημέρα (3/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-10:30	Σχεδιασμός προϊόντων τροφίμων Branding	Συντονιστής	Ομαδική
11:00-12:30	Μαγειρική Υλοποίηση: Σάλτσες σε βαζάκι	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
12:30-14:00	Ζαχαροπλαστική Υλοποίηση: Παστέλια	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Γεμιστά με πατάτες & Σαλάτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

4^η Ημέρα (4/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:00	Σχεδιασμός Μενού Vegan & Εικαστικό	Συντονιστής Καλεσμένος	Ομαδική
11:30-13:30	Μαγειρεύουμε χωρίς ζωικά προϊόντα	Συντονιστής	Ατομική
13:30-14:00	Ζαχαροπλαστική: Γλυκά χωρίς ζωικά προϊόντα	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική & Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Εναλλακτικά μπιφτέκια χωρίς κρέας με γλυκοπατάτες & Σαλάτα, Γλυκό	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

5^η Ημέρα (5/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Ανοίγω την δική μου επιχείρηση	Συντονιστής Καλεσμένος	Ομαδική
11:30-13:30	Επιλέγω εξοπλισμό, σκεύη, εργαλεία Μενού	Συντονιστής Καλεσμένος	Ομαδική
13:30-14:00	Υλοποίηση Menu Degustation	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Ψάρι στο φούρνο με πατάτες (Εναλλακτικά Κοτόπουλο) & Σαλάτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Young Chef & Επιστήμη

8-12/7/2024

1^η Ημέρα (8/7)

09:00-11:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Στοιχεία Γαστρονομίας - Κριτήρια γευστικής αξιολόγησης - Αντιλαμβάνομαστε μυρωδιές & γεύσεις	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:30	Δημιουργώ δικές μου συνταγές μέσα από ένα μενού 4 πιάτων (βάσει κριτηρίων γαστρονομίας)	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Παρουσιάζω τις συνταγές	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Το δικό μας μενού	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

2^η Ημέρα (9/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Η επιστήμη της μαγειρικής μέσα στην κουζίνα: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Κρέμες Διαλύματα Μίγματα: Μαγιονέζα, Βινεγκρέτ, Ζωμός ✓ Οξέα Βάσεις Άλατα: Μαγειρική σόδα, Μπέικιν πάουντερ, Όξινες Ενώσεις ✓ Μαγιά: Ψωμί 	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική
11:30-12:00	Οι Αντιδράσεις μαγιάρ: Ψήσιμο Κρεάτων	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική
12:00-14:00	Μαγειρεύω (δαμάζοντας την θερμοκρασία): Ψήνω λαχανικά, Ψήνω Ψωμί, Ψήνω Πατάτες	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Μπριζόλες, Ψητά λαχανικά, Ψωμί	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

3^η Ημέρα (10/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Μαθαίνω τον εξοπλισμό και χρησιμοποιώ εργαλεία μαγειρικής: Αποξηραντής, Πιστόλι, Σιφόν, κα	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης Καλεσμένος	Ατομική
11:30-13:00	Μοριακή Γαστρονομία & Πειράματα μαγειρικής: Αποδομημένη χωριάτικη: Τομάτες κονφί, τσιπς αγγουριού, αφρός φέτας	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική
13:00-14:00	Μοριακή Ζαχαροπλαστική & Πειράματα ζαχαροπλαστικής: Αποδομημένο Cheesecake: Χαβιάρι φρούτων, Χώμα Μπισκότου, Αφρός Μασκαρπόνε	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Μοσχαραάκι με τσιπς πατάτας, Αποδομημένη χωριάτικη σαλάτα & Γλυκό	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

4^η Ημέρα (11/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Ασφάλεια & Υγιεινή στην Κουζίνα	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:30	Μαγειρεύω με ασφάλεια: Οι καλύτερες συνταγές με ρύζι (τεχνικές και συνταγές)	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Μαγειρεύω με ασφάλεια: Οι καλύτερες συνταγές με λαχανικά (τεχνικές και συνταγές)	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Τηγανιτό ρύζι με γλυκόξινα λαχανικά & Σαλάτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

5^η Ημέρα (12/7)

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Ο Chef Η στολή Η στάση σώματος στον πάγκο εργασίας Τα μαχαίρια	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ατομική
11:30-13:30	Οι σημαντικότερες Τεχνικές της Μαγειρικής	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Τα δικά μου Αρωματικά βούτυρα Αρωματικά ελαιόλαδα Ζωμοί Σάλτσες & Ζυμαρικά	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Τορτίγια ομελέτας & Ρατατούιγ λαχανικών	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Cooking & Ψυχολογία

15-19/7/2024

1^η Ημέρα 15/7

09:00-11:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	«Σπάμε τα αυγά» για να φτιάξουμε «ομελέτα»	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:30	Τα πιο δημοφιλή Brunch & Snacks	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Φρουτοσαλάτες	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Ομελέτα με λαχανικά, Πάνκεις	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

2^η Ημέρα 16/7

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Δεν τα βάζουμε όλα «στην ίδια κατσαρόλα»	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:30	Τα πιο διάσημα μαγειρευτά	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Χειροποίητο Ψωμί	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Μοσχαράκι Γιουβέτσι & Πατατοσαλάτα, Ψωμί	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

3^η Ημέρα 18/7

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	«Γλυκές Ενοχές» Cheesecake	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:00	Ορεκτικές Συνταγές Αντιστρες: Σμούθις, Ποπ Κορν με μυρωδικά, Κυρίως Συνταγές Αντιστρες: Κρύα σούπα κολοκύθας, Κανελόνια λαχανικών	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:00-14:00	Γλυκές Συνταγές Αντιστρες: Μους σοκολάτας ελαιόλαδου	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Σμούθις, Ποπ Κορν με μυρωδικά, Κρύα σούπα κολοκύθας, Κανελόνια λαχανικών, Μους σοκολάτας ελαιόλαδου	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

4^η Ημέρα 19/7

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Το «αλάτι» και το «πιπέρι» της ζωής	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:30	Σουν-lucky για όλους: Σουβλάκι λαχανικών, Σουβλάκια κοτόπουλου, Σουβλάκια χοιρινού, Πίτες	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Σουν-lucky φρούτων	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Σουβλάκι λαχανικών, Σουβλάκια κοτόπουλου, Σουβλάκια χοιρινού, Πίτες, Γλυκό	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

* 17/7 τα ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ θα παραμείνουν κλειστά για τεχνικούς λόγους

6^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Cooking & Fun

22-26/7/2024

1^η Ημέρα 22/7

09:00-11:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Cooking Quizdom - Αναγνωριστικά	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:30	Φτιάχνω ψωμί Φτιάχνω κριτσίνια	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
13:30-14:00	Τα νοστιμότερα sandwiches	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Sandwiches & Σαλάτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

2^η Ημέρα 23/7

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Cooking Quizdom – Ο πιο γρήγορος	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:30	Χειροποίητη Ζύμη Φύλλα Ζύμης	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
13:30-14:00	Ετοιμάζω τυρόπιτες, Ζαμπονοτυρόπιτες, σπανακόπιτες	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Τυρόπιτα, Ζαμπονοτυρόπιτα, Σπανακόπιτα	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

3^η Ημέρα 24/7

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Cooking Quizdom – Πόσα ξέρεις?	Συντονιστής	Ατομική
11:30-13:00	Ζύμη Pizza – Ζύμη Calzone – Ζύμη Πεινιρλί	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ατομική
13:00-14:00	Ετοιμάζω την δική μου pizza	Pastry Chef Μιχάλης Σαράβας	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Pizza, Calzone, Πεινιρλί	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

4^η Ημέρα 25/7

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Cooking Quizdom – Παντομίμα	Συντονιστής	Ομαδική
11:30-13:30	Φτιάχνω μπιφτέκια	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Τα καλύτερα burgers στην πόλη	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Burger & Πατάτες, Coleslaw	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης

5^η Ημέρα 26/7

09:00-10:00	Πρωινό & Προ-επισκόπηση ημέρας	Συντονιστής	Ομαδική
10:00-11:30	Cooking Quizdom – Ρουκ Ζουκ	Συντονιστής	Ομαδική
11:30-13:30	Tacos, Nachos, Tortillas	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
13:30-14:00	Quesadillas, Burritos	Chef Μιχάλης Μαλαξιανάκης	Ομαδική
14:00-14:30	Μεσημεριανό: Tacos, Nachos, Tortillas, Quesadillas, Burritos	Συντονιστής	Ομαδική

Κάθε 1 ώρα υπάρχει διάλειμμα ξεκούρασης



ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ!



Οργάνωση: 694 475 7885

Inspiringcookingevents@gmail.com