



Μαθήματα  
Μαγειρικής

THE CULINARY CENTER



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΣΕ 5 ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τα απολύτως απαραίτητα της μαγειρικής! Θα μπορούσε να ονομάζεται επίσης «πώς να επιβιώσετε μόνοι σας»! Προσφέρει τις μαγειρικές δεξιότητες για να φτιάξετε απλά, δημοφιλή πιάτα, ισορροπημένης διατροφής με τον πιο εύγευστο, οικονομικό και γρήγορο τρόπο.

Το πρόγραμμα αυτό έχει σχεδιαστεί με ιδιαίτερη προσοχή για να καλύψει τις ανάγκες των νέων που μόλις μπαίνουν στον κόσμο της μαγειρικής και της οικιακής οικονομίας.

Στόχος η απόκτηση βασικών γνώσεων και δεξιοτήτων στην μαγειρική τέχνη, η εξοικείωση σε απλές τεχνικές και το micro - cooking (μαγειρική για μικρές ποσότητες). Θα μάθουν να εκτελούν βασικές συνταγές που θα τους επιτρέψουν να προετοιμάζουν υγιεινά, αλλά και νόστιμα γεύματα με βάση τις προτιμήσεις τους και με υλικά που είναι προσβάσιμα και οικονομικά.

Πέρα από την μαγειρική, το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην κατανόηση της οικιακής οικονομίας. Θα μάθουν τον τρόπο διαχείρισης του προϋπολογισμού τους για την μηνιαία διατροφή τους, πώς να κάνουν «έξυπνες» αγορές, και τον τρόπο μεγιστοποίησης της αξίας και της διάρκειας των τροφίμων που αγοράζουν.

Κατά το μάθημα γίνεται εξάσκηση σε κοπές λαχανικών, στο βράσιμο ζυμαρικών, στην παρασκευή ρυζιού, σε απαραίτητες σάλτσες και κιμά, στην διαχείριση κρεατικών, στο ιδανικό μαγείρεμα οσπρίων και λαδερών!

Απευθύνεται σε αρχάριους της μαγειρικής που θέλουν να μάθουν να μαγειρεύουν άμεσα, υγιεινά, με τα απολύτως απαραίτητα υλικά, χωρίς χρήση ειδικών συσκευών ή εργαλείων.

Τα Μαθήματα Μαγειρικής είναι αδειοδοτημένο ΚΔΒΜ1 από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Υπουργείου Παιδείας με ΦΕΚ 2677-Β/9-11-2011 και Αρ. Αδείας 2100469.

---

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ:** 5 εργαστηριακές εφαρμογές | 15 ώρες  
3 θεωρητικά σεμινάρια elearning | 12 ώρες

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:** Πρακτική

**ΚΟΣΤΟΣ:** 300€

**ΟΛΙΓΟΜΕΛΕΣ ΤΜΗΜΑ:** έως 10 άτομα

**ΠΟΝΤΟΙ:** 100 (για κατόχους membership card)

### ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σημειώσεις προγράμματος και έξτρα υλικό ανάγνωσης  
Βεβαίωση παρακολούθησης προγράμματος

\*Εξαργύρωση 1 basic μαθήματος

Για τα μαθήματα συμπεριλαμβάνονται χρήση υλικοτεχνικού εξοπλισμού καθώς και ποικιλία πρώτων υλών απαραίτητων για την πραγματοποίηση των μαθημάτων.

---

## ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

### **ΜΑΘΗΜΑ 1: Σάλτσες & Πιάτα ζυμαρικών**

Εφαρμογές: Σάλτσα τομάτας | Σάλτσα καρμπονάρα | Σάλτσα λαχανικών

Συνταγές: Παστίτσιο | Ζυμαρικά

### **ΜΑΘΗΜΑ 2: Κρέας & Γαρνιτούρες**

Εφαρμογές: Κοτόπουλο στο φούρνο | Κοτόπουλο πανέ | Μπριζόλες | Μπιφτέκια

### **ΜΑΘΗΜΑ 3: Όσπρια & Λαδερά**

Εφαρμογές: Φασολάδα | Φακές | Αρακάς | Φασολάκια

### **ΜΑΘΗΜΑ 4: Πρωινά**

Εφαρμογές: Ομελέτα, στραπατσάδα, χτυπητά αυγά | Pancakes | Αυγόφτετες

### **ΜΑΘΗΜΑ 5: Street Food**

Εφαρμογές: Burger με πατάτες τηγανιτές | Pizza Margherita – Pizza Special | Σουβλάκι χειροποίητο

## ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

### **ΜΑΘΗΜΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ: ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ**

Σκοπός του προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει τον καταρτιζόμενο σε θέματα στοιχειώδους υγιεινής των τροφίμων, έτσι ώστε αυτός κατά την εξάσκηση των καθηκόντων του αφ' ενός μεν να μην αποτελεί μέσο διακινδύνευσης της ασφάλειας των παραγομένων προϊόντων, αλλά επίσης ούτε με τις ενέργειές του να την θέτει σε κίνδυνο.

### **ΜΑΘΗΜΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ: ΤΑ ΜΑΧΑΙΡΙΑ ΤΟΥ ΣΕΦ**

Αναλυτικά όλες οι κατηγορίες, στάση σώματος και τι πρέπει να προσέξεις για τον καθαρισμό και την σωστή συντήρησή τους.

### **ΜΑΘΗΜΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ: ΕΠΙΧΕΙΡΩΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑΣΗ**

Θα σας ξεναγήσει βήμα-βήμα μέσα από τη διαδικασία αξιολόγησης της σκοπιμότητας της επιχειρηματικής ιδέας σας και την ανάπτυξη ενός επιχειρηματικού σχεδίου.

## ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Συμπληρώστε τώρα την αίτηση για την κάρτα μέλους membership card\* και ενημερωθείτε για τους όρους χρήσης, ώστε να συλλέγετε πόντους και να εξαργυρώνετε σε σεμινάρια.
- Η συμμετοχή σας επιβεβαιώνεται με την καταβολή της προκαταβολής. Σε περίπτωση ακύρωσης της τελευταίας στιγμής, δεν πραγματοποιείται επιστροφή χρημάτων.
- Η σχολή διατηρεί το δικαίωμα να ακυρώσει ή να μεταθέσει ένα σεμινάριο σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός εκπαιδευόμενων ή σε περιπτώσεις ανωτέρας βίας (π.χ. θέματα υγείας, καιρικές συνθήκες, τεχνικά προβλήματα, επείγουσες συντηρήσεις). Επίσης, διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τον εκπαιδευτή. Η διάρκεια κάθε μαθήματος μπορεί να αυξομειωθεί, ανάλογα με το επίπεδο των συμμετεχόντων.
- Η σχολή δεν υποχρεούται να αναπληρώσει μαθήματα που πραγματοποιήθηκαν χωρίς την παρουσία των μαθητών.
- Με την ολοκλήρωση των μαθημάτων, παρέχεται βεβαίωση παρακολούθησης από το ΚΔΒΜ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ THE CULINARY CENTER.
- Τα προσωπικά δεδομένα των συμμετεχόντων τηρούνται με ασφάλεια και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για τους σκοπούς της σχολής. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πολιτική προστασίας δεδομένων, παρακαλούμε επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας ή επικοινωνήστε μαζί μας.
- Η συμμετοχή στα μαθήματα και τα σεμινάρια προϋποθέτει τη συμμόρφωση με τους όρους χρήσης και την πολιτική της σχολής. Ενδέχεται να απαιτούνται ειδικά προσόντα ή προηγούμενη εμπειρία για ορισμένα εξειδικευμένα σεμινάρια ή εκπαιδευτικά προγράμματα.
- Εάν επιθυμείτε να αλλάξετε τη συμμετοχή σας σε κάποιο σεμινάριο, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματεία της σχολής το συντομότερο δυνατό. Όλες οι αιτήσεις αλλαγών εξετάζονται κατά περίπτωση και ανάλογα με τη διαθεσιμότητα.
- Για ερωτήσεις ή διευκρινίσεις, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω email στη διεύθυνση [info@mathimatamageirikis.gr](mailto:info@mathimatamageirikis.gr) ή τηλεφωνικά στο 210-9882378.

## MEMBERSHIP CARD

- Συμπληρώστε την έντυπη αίτηση εγγραφής και αποστείλετέ τη στο [info@mathimatamageirikis.gr](mailto:info@mathimatamageirikis.gr).
- Απολαύστε προνόμια στην εξυπηρέτησή σας και συλλέξτε πόντους που μπορείτε να εξαργυρώσετε με υπηρεσίες. Βρείτε αναλυτικά τα προνόμια και τους πόντους στην ιστοσελίδα μας.
- Ενημερωθείτε για τους πόντους σας από τη γραμματεία και πως θα εξαργυρώσετε σε μαθήματα και εκπαιδευτικά προγράμματα
- Διαβάστε αναλυτικά τις προϋποθέσεις απόκτησης και εξαργύρωσης πόντων για να παρακολουθήσετε δωρεάν το εκπαιδευτικό αντικείμενο της επιλογής σας.
- Η σχολή διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί τους όρους και τις προϋποθέσεις οποιαδήποτε στιγμή. Οι αλλαγές θα ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα μας.