



WEGAŃSKA AKADEMIA KULINARNA

Prowadząca: Marta Dymek/Jadłonomia

Zapraszamy Was na wyjątkowy kurs kuchni wegańskiej od podstaw. Zajęcia poprowadzi **Marta Dymek**, autorka popularnego wegańskiego bloga **Jadłonomia**, prowadzącą program Zielona Rewolucja Marty Dymek oraz autorka książek *Jadłonomia Kuchnia roślinna* oraz *Nowa Jadłonomia. Roślinne przepisy z całego świata*. Na kursie czeka Was sporo pracy i inspiracji. Poznacie **popularne produkty i przyprawy** wykorzystywane w kuchni roślinnej oraz dowiedziecie się jak je stosować w praktyce; nauczycie się przygotowywać zarówno proste i szybkie **wegańskie dania na co dzień, jak i te trochę trudniejsze na specjalne okazje**; a także poznacie kilka **trików**, patentów i sposobów na budowanie smaku w kuchni roślinnej. Po tym kursie kuchnia wegańska nie będzie miała przed Wami żadnych tajemnic, a tytuł **#veganmasterchef** będzie należał właśnie do Was.

I. OPIS KURSU

Kurs składa się z **6 spotkań**. Zajęcia będą odbywały się przez 2 tygodnie, w **poniedziałki, środy i piątki o godz. 18:00**. Każde z nich potrwa ok. 3-4 godz. Warsztaty będą składały się z części teoretycznej i części praktycznej. Na koniec zajęć będzie odbywała się degustacja wspólnie przygotowanych dań, wraz z omówieniem ich przez Prowadzącą kurs. Na warsztatach w większości uczestnicy będą pracowali indywidualnie oraz w niektórych przypadkach w małych (2-4 os.) grupach (w sytuacji, gdy praca indywidualna nie będzie możliwa, bądź będzie utrudniała przebieg zajęć).

II. PROWADZĄCA

Marta Dymek, autorka najpopularniejszego wegańskiego bloga, którym zrewolucjonizowała polską kuchnię. Sezonowymi, roślinnymi przepisami wprowadziła ponownie na polskie stoły strączki, warzywa korzeniowe czy zapomniane zioła. Ze swoich kulinarnych podróży przywozi proste, codzienne wegańskie przepisy oraz przyprawy z całego świata, którymi dzieli się na swoim blogu **Jadłonomia**, w programie telewizyjnym **Zielona Rewolucja Marty Dymek** oraz książkach kulinarnych **Jadłonomia. Kuchnia roślinna** oraz **Nowa Jadłonomia**.

III. MIEJSCE

Kurs będzie odbywał się w CookUp Studio w Warszawie przy ul. Raławickiej 99 (Fort Mokotów)

IV. PROGRAM

1. Zajęcia nr 1: Zupy

Termin: 2.07.2018 r.

Czas: 3-4 godz.

a) Część teoretyczna:

Na pierwszych zajęciach nauczycie się robić **doskonały warzywny bulion** i poszukacie źródła jego smaku. Następnie każdy przygotuje meksykańską zupę z fasoli i wspólnie zastanowicie się nad tym, co jest **bazą każdej udanej zupy**. Na koniec każdy przygotuje krem z buraków i mleka kokosowego i dowie się jakie są **najważniejsze zasady robienie zup kremów** oraz zasady **łączenia smaków**.

b) Część praktyczna:

- Bulion doskonały
- Kowbojska zupa z fasoli
- Krem z buraka i mleka kokosowego

2. Zajęcia nr 2: gulasze i dania jednogarnkowe

Termin: 4.07.2018 r.

Czas: 3-4 godz.

a) Część teoretyczna:

Na drugich zajęciach przyjrzyście się **2 technikom, które odpowiadają za smak udanego gulaszu**, czyli odpowiedniemu smażeniu oraz długiemu gotowaniu. Najpierw wspólnie nauczycie się w praktyce przeprowadzać **reakcję Maillarda**, a potem wykorzystując zdobytą umiejętność każdy przygotuje dwa europejskie gulasze – gulasz węgierski oraz francuski gulasz burgundzki. Na koniec każdy przygotuje prostą cieciorkę po bretońsku.

b) Część praktyczna:

- Wegański gulasz węgierski
- Burak po burgundzku
- Cieciorka po bretońsku

3. Zajęcia nr 2: Curry, daal i co do tego

Termin: 6.07.2018 r.

Czas: 3-4 godz.

a) Część teoretyczna:

Na trzecich zajęciach przyjrzyście się **jednogarnkowym daniom spoza Europy** i zastanowicie się, w jaki sposób jest w nich **budowany smak**, zarówno poprzez techniki, jak i przyprawy. Najpierw każdy zrobi samodzielnie pastę curry i przygotuje z niej zielone tajskie curry, potem dowiecie się czym jest **temperowanie** i wykorzystując ten sposób każdy zrobi swój daal z soczewicy. Na koniec porozmawiacie o prawidłowym gotowaniu ryżu i możliwościach jego aromatyzowania.

b) Część praktyczna:

- Pasta curry
- Zielone curry z boczniakami
- Daal z soczewicy
- Ryż z przyprawami

4. Zajęcia nr 4: Triki i hity**Termin:** 9.07.2018 r.**Czas:** 3-4 godz.**a) Część teoretyczna:**

Na tych zajęciach wyposażeni w podstawowe techniki kulinarne nauczycie się kilku **trików i hitów**, które sprawią, że każda wegańska potrawa smakuje na piątkę z plusem. Przygotujecie dwa rodzaje wegańskiego majonezu, kokosowy bekon oraz jedną niespodziankę. Zapoznacie się też z jednym z najważniejszych wegańskich składników, czyli z **aquafabą**. Skupicie się na jej dwóch właściwościach, na emulsyfikacji oraz ubijaniu, a każdy przećwiczy je w praktyce robiąc wegański majonez oraz czekoladowy mus z aquafaby.

b) Część praktyczna:

- Wegański majonez
- Kokosowy bekon
- Orzechowy parmezan
- Czekoladowy mus z aquafaby

5. Zajęcia nr 5: Do chleba**Termin:** 11.07.2018 r.**Czas:** 3-4 godz.**a) Część teoretyczna:**

Na zajęciach poświęconych smarowidłom do chleba każdy przygotuje swój pasztet z soczewicy. Dowiedzie się też za co odpowiadają poszczególne składniki pasztetu oraz jak i dlaczego pasztety doprawiać. Potem przyjrzy się budowie hummusu i każdy przygotuje od podstaw swój hummus z wybranymi dodatkami – tymi klasycznymi, albo tymi zupełnie nieoczekiwanymi.

b) Część praktyczna:

- Pasztet z soczewicy
- Hummusy i spółka

6. Zajęcia nr 6: Desery**Termin:** 13.07.2018 r.**Czas:** 3-4 godz.**a) Część teoretyczna:**

Ostatnie, słodkie warsztaty to chwila na teorię i rozmowę o **podstawach wegańskich ciast: o składnikach oraz zamiennikach tradycyjnych produktów cukierniczych**. Każdy upiecze swoje ciasto pomidorowe, a potem zrobi zapiekane owoce pod owsianą kruszonką, ubije kokosową śmietaną oraz wybierze swoje dodatki. Wybierając dodatki porozmawiamy o udanym łączeniu smaków w deserach.

b) Część praktyczna:

- Ciasto pomidorowe
- Owoce pod owsianą kruszonką z bitą kokosową śmietaną oraz dodatkami

V. CENA

Cena za cały kurs (6 zajęć): 2300 zł brutto za osobę (w tym 23% VAT).

VI. ZAPISY

studio@cookup.pl

KONTAKT

Tel: 692 493 678

studio@cookup.pl

www.cookup.pl

Cała zawartość niniejszej oferty ma charakter autorski. Nieautoryzowane wykorzystywanie całości lub fragmentów niniejszej oferty bez zezwolenia jest zabronione i będzie skutkowało roszczeniami odszkodowawczymi na drodze sądowej.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

(C) 2018 Get Public Sp. z o.o.