



Fundacja
Jeden Uniwersytet

SZKOLENIE I WARSZTATY: KUCHNIA WEGETARIAŃSKA I WEGAŃSKA

Grupa docelowa

Osoby prywatne, które chcą poszerzyć swoje umiejętności kulinarno-żywnieniowe w kontekście kuchni wegetariańskiej i wegańskiej; pracownicy z branży gastronomicznej - kucharzy, szefów kuchni, pracowników restauracji czy cateringów.

Szkolenie skierowane do wszystkich, którzy chcą zdobyć praktyczną wiedzę na temat przygotowywania smacznego i zdrowego posiłku bez udziału mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego.

Termin szkolenia - kwiecień - listopad 2024, dokładny termin do ustalenia po zebraniu się grupy szkoleniowej

Miejsce szkolenia - do ustalenia

Cena za osobę - 2400,00 zł (netto)

Sposób przygotowania uczestników

- uczestnicy biorący udział w kursie powinni posiadać udokumentowane, ważne badania sanitarno-epidemiologiczne

Informacje o prowadzącym/cych -

Osoby posiadające wiedzę teoretyczną oraz doświadczenie praktyczne z zakresu przygotowywania potraw wegetariańskich i wegańskich

Cele szkolenia

- Zapewnienie uczestnikom szkolenia praktycznych umiejętności przygotowywania zdrowych, smacznego i zróżnicowanych potraw bez użycia mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego
- Dostarczenie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia w kontekście diety wegetariańskiej i wegańskiej, z naciskiem na równowagę składników odżywczych
- Wzmacnianie kreatywności uczestników poprzez eksperymentowanie z różnorodnymi składnikami roślinnymi, przygotowywanie nowych dań i odkrywanie nowych smaków
- Udostępnienie praktycznych narzędzi do planowania i organizacji posiłków, uwzględniających specyfikę diety wegetariańskiej i wegańskiej
- Edukowanie uczestników na temat korzyści zdrowotnych, środowiskowych i etycznych związanych z dietą wegetariańską i wegańską, a także promowanie świadomego podejścia do odżywiania



DESIGN THINKING W MARKETINGU ONLINE

Program szkolenia i przewidziana liczba godzin

Przewidziana liczba godzin: 16

Program szkolenia:

- Wprowadzenie
 - Trendy i popularność diety roślinnej
 - Praktyczne przygotowanie wegetariańskich potraw, np. risotto z warzywami
 - Kreatywne podejście do wegańskich zamienników mięsa w kuchni
 - Przegląd dostępnych zamienników, ich skład i sposoby wykorzystania
 - Analiza powszechnych błędów w przygotowywaniu dań wegańskich
 - Praktyczne wskazówki unikania kulinarnych pułapek
 - Wykorzystanie przypraw i ziół w kuchni roślinnej
 - Techniki smażenia, gotowania, pieczenia bez udziału produktów odzwierzęcych
 - Rozpoznawanie i eliminacja sztucznych dodatków w diecie roślinnej
 - Przygotowywanie roślinnych mleczek i śmietanek
 - Tworzenie wegańskich sosów i past do dań
 - Propozycje zdrowych i smacznych wegańskich słodkości
- Przygotowywanie menu roślinnego dla różnych grup wiekowych i preferencji
 - Zasady łączenia smaków w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej
 - Tworzenie zrównoważonych i aromatycznych potraw
 - Kształtowanie estetycznych prezentacji wegetariańskich i wegańskich dań
 - Praktyczne ćwiczenia w tworzeniu oryginalnych wege potraw
 - Podsumowanie