

Zachęcam Cię do wzięcia udziału w naszych zajęciach kulinarnych. Zapewniam, że po ich zakończeniu, będziesz umiał/umiąta przygotować smaczny, prosty i zdrowy obiad w wielu wersjach wraz z deserem. Sztuka kulinarna przestanie Ci być obca. Dzięki mnie poznasz kuchnię, którą kocham i preferuję.

Pozdrawiam

Fiona

Program kursu intensywnego (dwutygodniowego) w Akademii Gotowania Tradycyjnego w Etnocentrum Ziemi Krośnieńskiej

1. Obróbka wstępna owoców i warzyw (mycie, obieranie) – 3 godz.

Pokażę Ci w jaki sposób należy obierać, skrobać oraz czyścić owoce i warzywa, aby zachować jak największą ilość witamin i składników wartości odżywczych. Nie wiem czy wiesz, jak istotną rzeczą jest umiejętność obierania ogórka gruntowego, by nie był gorzki. Od której strony zaczynasz obieranie?

2. Zasady rozdrabniania warzyw i owoców – 2 godz.

Na tej lekcji chciałabym Ci pokazać w jaki sposób należy posługiwać się nożem podczas krojenia, np. cebuli, aby uniknąć łzawienia oczu. W jaki sposób rozdrabniać szybko owoce i warzywa, np. w paski czy kostkę, z zachowaniem wartości odżywczych produktu.

3. Porcjowanie i zasady krojenia mięs – 2 godz.

Chcę Ci pokazać w jaki sposób należy kroić mięso i je porcjować w celu przeprowadzenia jego szybkiej obróbki termicznej, a także zapoznam Cię z różnymi rodzajami mięs.

4. Zupy – sposób i zasady gotowania – 4 godz.

Kolejnym tematem, którym będziemy się zajmować są zupy. Dowiesz się jak sporządzić bazę do zup, poznasz rodzaje zup i ich właściwe składniki, techniki ich zagęszczania, oraz sposoby przygotowania.

5. Zasady przygotowania ciast (pierogowe, naleśnikowe, ziemniaczane, lane, tarte, kładzione) – 8 godz.

Nic bardziej prostszego, niż przygotowanie ciasta na pierogi, naleśniki czy placki ziemniaczane... jeśli oczywiście użyjesz odpowiednich, wysokiej jakości składników, we właściwych ilościach. W tej części szkolenia nauczysz się je wyrabiać oraz poznasz do czego możemy wykorzystać dany rodzaj ciasta.

6. Sosy - zasady ich sporządzania – 2 godz.

Jak przyrządzić sos sposobem domowym, a nie z torebki? Najlepszym składnikiem każdego sosu jest składnik naturalny. W jaki sposób go pozyskać, np. sporządzając podstawowy sos pieczeniowy do mięs? Dowiesz się tego na tej właśnie lekcji.

7. Dania jarskie (pierogi, kluski, naleśniki, kopytka, itp.) – 12 godz.

Poznasz szeroki asortyment produktów jarskich i ich niesamowite walory smakowe i zdrowotne. Przygotowanie takich dań z mąki, kasz i warzyw jest metodą prostą i szybką, z pewnością trafią one w gusta każdego.

8. Surówki – 3 godz.

Musimy pamiętać, że nie każda surówka pasuje do wszystkich dań. Każdy sezon ma swoje warzywa, które są w danym momencie najlepsze. Na tej części kursu dowiesz się jak je przyrządzić i dopasować do danej potrawy.

9. Mięsa (rozpoznawanie rodzajów mięsa i ich zastosowanie) – 8 godz.

Jeśli stojąc przed lodówką pełną różnych kawałków mięsa długo zastanawiasz się, który z nich należy wybrać, ten blok tematyczny jest właśnie dla Ciebie. Nauczę Cię rozpoznawać różne rodzaje mięs, dzieląc półtusze na poszczególne elementy. Poznasz ich zastosowanie w przygotowaniu potraw mięsnych w roli głównej lub jako dodatek. Przygotujemy wspólnie przykładowe dania z wieprzowiny, wołowiny i drobiu.

10. Dania jednogarnkowe – 8 godz.

Podczas tych zajęć dowiesz się jak wykonuje się najbardziej tradycyjne dania jednogarnkowe, takie jak bigos, fasolkę, flaki czy gulasz. Te pożywne dania można podawać na długich, rodzinnych imprezach, będąc pewnym, że nikt nie wyjdzie głodny.

Ale jeśli wolisz się dowiedzieć jak ugotować krokiety lub gołąbki, możemy to zrobić w ramach tego bloku tematycznego.

11. Podroby – 8 godz.

Dziś często pomijane, niegdyś stanowiły bardzo ważny element polskiej kuchni. Podroby otrzymane od zwierząt z naturalnego chowu są zdrowe, a dobrze przyrządzone, bardzo smaczne. W trakcie tej części szkolenia nauczysz się jak we właściwy sposób je przygotowywać.

12. Ciasta podstawowe (biszkopity, kruche, ucierane, itp.) – 4 godz.

Na tej lekcji zrobimy coś „na ząb” dla łasuchów, poznamy podstawowe rodzaje ciast królujących na naszych stołach. To z ich pomocą można tworzyć najwspanialsze wypieki, wystarczy tylko kilka dodatków.

13. Ciasta drożdżowe i krucho – drożdżowe – 4 godz.

Ciasta, które sporządzały najczęściej nasze babcie i mamy to ciasta drożdżowe. Poznasz techniki ich przygotowania, urozmaicania różnymi dodatkami oraz sposoby ich pieczenia lub smażenia. To właśnie te ciasta najlepiej smakują, są najzdrowsze i najmniej kaloryczne.

14. Ciasteczka (smalcówki, kruche, amoniaczki, itp.) – 4 godz.

Na przyjęciach i spotkaniach rodzinnych sprawdzają się ciasteczka. Niestety ich przygotowaniu należy poświęcić dużo czasu, dlatego pokażę Ci jak w najszybszy i najprostszy sposób je zrobić.

15. Ciasta bez przekładania – jednoblaszkowe – 3 godz.

Prawdziwy kucharz potrafi zrobić coś z niczego, zwłaszcza na niezapowiedziane odwiedziny. Do tego przydają się tzw. ciasta jednoblaszkowe, czyli szybkie i łatwe w wykonaniu ciasta bez przekładania.

16. Ciasta przekładane, tortowe – 8 godz.

Dla bardziej zaawansowanych w sztuce kulinarnej, proponuję ciasta tortowe, o wyższym stopniu trudności. Spokojnie, wszystko jest do opanowania. Technika kulinarna z przygotowania tego rodzaju ciast jest w zasięgu Twojej ręki. Tego wszystkiego nauczę Cię podczas tej lekcji.

17. Pieczenie chleba – 4 godz.

Od pokoleń chleb króluje na naszych stołach, stanowiąc podstawowy produkt spożywczy. Dawniej chleb piekło się w piecach chlebowych wyłącznie opalanych drzewem. Technika jego zarabiania i pieczenia była długa i żmudna. Dzisiaj również pieczemy chleby, ale te łatwiejsze w wykonaniu. Jak je przygotować i piec, tego dowiesz się podczas tej lekcji.

Czas trwania kursu:	Kurs 2-tygodniowy (87 godz.)
Miejsce:	Zajęcia odbywają się w Izbie z Piecem w Etnocentrum Ziemi Krośnieńskiej, w Krośnie (ul. Kolejowa 29 a, 38-400 Krosno)
Termin:	W celu ustalenia dogodnego terminu, prosimy o kontakt: 13 47 43 512
Koszt kursu:	3 400 zł (I rata przy zapisach 1000 zł, II rata w dniu rozpoczęcia kursu 1200 zł, III rata po pierwszym tygodniu kursu 1200 zł) cena obejmuje koszt wszystkich produktów żywnościowych