



Eva



Isaac Newton



The Beatles



Steve Jobs

# ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

### ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑ

#### Ariba el Sur

**€24,90**

Λατινική Αμερική... Συνδυασμός αρωμάτων, χρωμάτων και γεύσεων. Σε αυτό το γαστρονομικό ταξίδι δημιουργούμε Αργεντινικά Empanadas, διάσημα και αγαπημένα, κυρίως στις εργατικές τάξεις. Ελαφρώς τηγανισμένα πιτάκια γεμισμένα με κρέας και φρέσκα αρωματικά. Migas, μια παραλλαγή της γνωστής μας paella με ψωμί, σπανάκι, πάπρικα και λάδι αρωματισμένο με σκόρδο. Γαρνίρουμε το πιάτο, μαθαίνοντας την τεχνική rap fried σε χοιρινά παιδάκια. Ολοκληρώνουμε με Arroz con Mariscos, ρύζι με θαλασσινά και κουκουνάρι, δημοφιλές αστικό πιάτο του Εκουαδόρ, Περού και της Κούβας. 3 πιάτα, κάθε ένα, ένα διαφορετικό γευστικό μυστικό...

**Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος**

Πόντοι MM :20

Πε 06/10 18:00-21:00

#### Ινδικό Αρνάκι

**€26,90**

Ταξιδεύουμε στο μακρινό και μαγευτικό Κασμίρ της Ινδίας με μια συνταγή που αρχικά προήλθε από την Περσία. Η κουζίνα της θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως κουζίνα των «αισθήσεων και των αρωμάτων», καθώς βασικά της γνωρίσματα είναι τα ιδιαίτερα μυρωδικά της, τα φρέσκα αρωματικά και τα φρούτα που συναντάμε σε αυτήν. Σε αυτό το γαστρονομικό ταξίδι θα μαγειρέψουμε ένα από τα πιο κλασικά πιάτα: Ινδικό Αρνάκι με chutney από φρέσκο mango. Το νοστιμότερο αρνάκι που έχετε δοκιμάσει. Ο Chef θα μας μιλήσει στην σωστή τεχνική για να φιλετάρουμε και να μαγειρέψουμε το διάσημο αρνάκι Korma, αλλά και όλα τα βήματα για να δημιουργήσουμε αυθεντική chutney από ώριμα mango. Σερβίρεται με ρύζι jasmine.

**Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυμίχαλος**

Πόντοι MM: 35

Τε 12/10 18:00-21:00

#### Γεύσεις από το Texas

**€24,90**

Το Τέξας θεωρείται για πολλούς ένας αγαπημένος μακρινός προορισμός, τόσο τουριστικά όσο και γαστρονομικά. Υπό την καθοδήγηση του Chef ξεκινάμε και φτιάχνουμε αφράτα, καθημερινά Tex Mex Muffins καλαμποκιού με cheddar και φρέσκα αρωματικά. Συνεχίζουμε δυναμικά δημιουργώντας την πιο κλασική συνταγή Chilli con carne από τρυφερό μοσχαρίσιο κιμά, με κόκκινα φασόλια και μπαχαρικά. Και μαθαίνουμε για την ιδιαιτερότητα... το κακάο που δένει αρμονικά με αυτό το πιάτο. Επίσης μαθαίνουμε όλα τα μυστικά για να φτιάξουμε ένα δροσερό αλλά και πλούσιο guacamole με λαίμ και κόλιανδρο.

**Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Μαδιανός**

Πόντοι MM: 20

Δε 17/10 18:00-21:00

#### Περσική Κουζίνα

**€24,90**

Ανακαλύπτουμε το μαγευτικό Ιράν σε αυτή μας την γαστρονομική περιπέτεια. Από την αρχαιότητα η περσική κουζίνα είχε καταφέρει να διεισδύσει στην ευρύτερη μαγειρική τέχνη της Μέσης Ανατολής, λόγω των μοναδικών γεύσεων και αρωμάτων που την διακατέχουν τα μπαχαρικά της. Εξάλλου η Περσία από τον Μεσαίωνα ήταν το επίκεντρο στο δρόμο του Μεταξιού και των Μπαχαρικών. Ξεκινάμε δημιουργώντας Nan-e-Lavash, το παραδοσιακό και αγαπημένο ψωμί των Ιρανών. Μαγειρεύουμε Jujeh Kebab, μαριναρισμένο τρυφερό κοτόπουλο κεμπάπ με σαφράν, λεμόνι και κρεμμύδι. Συνοδεύουμε με Baghalin Polo, ρύζι basmati με αποξηραμένα φρούτα, μυρωδικά και φάβα. Ίσως το πιο αρωματικό μαγευτικό μάθημα που έχετε παρακολουθήσει.

**Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Μαδιανός**

Πόντοι MM: 20

Πε 13/10 18:00-21:00



### **Χοιρινό Βινταλού**

**€24,90**

Η Ινδική κουζίνα αντικατοπτρίζει τις πολλές διαφορετικές παραδόσεις αυτής της τεράστιας χώρας, που θα μπορούσε να είναι μία ήπειρος από μόνη της. Με καταγωγή από την Πορτογαλία το πιάτο Εμείς σήμερα υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή μας μαθαίνουμε την σωστή τεχνική για το χοιρινό μπραιζέ και πως μπορούμε να το συνδυάσουμε αρμονικά με μια πάστα μπαχαρικών. Συνεχίζουμε μαγειρεύοντας αρωματικό ρύζι basmati με αστεροειδή γλυκάνισο και κάρδαμο. Πως ολοκληρώνουμε το γαστρονομικό μας ταξίδι? Μα φυσικά με δροσερή ραϊτα, ένα ιδιαίτερο dip γιαουρτιού με αγγούρι και δυόσμο.

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Μαδιανός  
Πε 20/10 18:00-21:00

Πόντοι MM: 20

### **Paris**

**€22,90**

Το Παρίσι για πολλούς θεωρείται η Μέκκα της γαστρονομίας. Σε αυτό μας το ταξίδι δημιουργούμε μια ραφινάτη και ιδιαίτερη συνταγή, μέσα από τεχνικές και μυστικά. Φιλεταρισμένο κοτόπουλο σωτέ, με πλούσια και κρεμώδη σάλτσα μανιταριών, θυμαριού, κρασί και κρέμας γάλακτος. Συνδυάζουμε αρμονικά με μια πλούσια και δροσερή σαλάτα ανάμεικτων κηπευτικών, με καραμελωμένα καρύδια, αχλάδια και μπλε τυρί. Γαρνίρουμε με μια πλούσια δεμένη vinaigrette μελιού με μουστάρδα. Τουλάχιστον 7 διαφορετικές τεχνικές σε αυτό το ιδιαίτερα γευστικό πιάτο.

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Μαδιανός  
Πα 21/10 18:00-21:00

Πόντοι MM: 20

### **Hachis Parmentier**

**€22,90**

Γαλλικός αέρας σήμερα στο τραπέζι μας... Μαθαίνουμε να δημιουργούμε τον πιο πλούσιο και αρωματικό πουρέ φρέσκιας πατάτας, μαγειρεύουμε μοσχάριστο κιμά σε πλούσια και δεμένη σάλτσα. Το αποτέλεσμα? Μα φυσικά, μια μοναδική τεχνική γαρνιτούρα που θα αγαπήσετε, το Hachis Parmentier! Ένα λαχταριστό πιάτο του 18<sup>ου</sup> αιώνα που πήρε το όνομα του από τον Antoinette-Augustin Parmentier, Γάλλο φαρμακοποιό και διαιτολόγο, που μέσα από την προσπάθεια του διέδωσε την διατροφική αξία της πατάτας ως βρώσιμη καλλιέργεια. Σερβίρουμε μαζί με σαλάτα Lyonnaise με vinegraitte μουστάρδας Dijon και εσαλότ.

Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος  
Τε 26/10 18:00-21:00

Πόντοι MM :20

## **COOK LIKE A PRO**

### **Bar a la Plancha**

**€34,90**

Μια απόλυτα κλασική συνταγή που θα σας μαγέψει! Ο Chef μας υποδέχεται με διάθεση να δημιουργήσουμε κάτι μοναδικό, μια συνταγή με άρωμα από την Ιβηρική χερσόνησο. Φιλετάρουμε βήμα-βήμα το λαυράκι, δημιουργούμε μια πλούσια κρέμα από τσορίθο και ολοκληρώνουμε με καρπάτσιο μανιταριών και σπαράγγια. Ένα απόλυτα τεχνικό μάθημα υψηλής γαστρονομικής αξίας πολύ ιδιαίτερο εξαιτίας των ραφινάτων γεύσεων που θα δημιουργήσουμε, την τεχνική που θα διδαχθούμε αλλά και θα γευτούμε.

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυνίχας  
Τε 26/10 18:00-21:00

Πόντοι MM: 35

### **Κόντρα Φιλέτο**

**€36,50**

Το να μαγειρέψεις σωστά ένα φιλέτο είναι δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο! Σε αυτό το μάθημα εκπαιδευόμαστε πώς να επιλέγουμε το φιλέτο αλλά και την άρτια τεχνική για να το μαγειρέψουμε ώστε να το αναδείξουμε γευστικά. Δημιουργούμε μια εξαιρετική με ταπεντάντ αντσούγιας σε ζυμό και γαρνίρουμε με πατάτες ντοφινουάζ σε sauce άγριων μανιταριών. Ένα μάθημα για τους μάστορες της γεύσης που αγαπούν την τέχνη της μαγειρικής. 5 τεχνικές ιδιαίτερα σημαντικές!

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυνίχας  
Δε 31/10 18:00-21:00

Πόντοι MM: 35



## STREET FOOD

### Sloopy Joe Sandwich

€22,90

Ένα σάντουιτς από το αγαπημένο μας New Jersey που θα μας βοηθήσει να εξασκήσουμε διαφορετικές τεχνικές μαγειρικής. Χρησιμοποιούμε κομμάτι από χοιρινό και μαθαίνουμε την τεχνική για να φτιάξουμε τον δικό μας κιμά. Καραμελώνουμε τα κρεμμύδια και γεμίζουμε τα χειροποίητα ψωμάκια που θα ζυμώσουμε. Τέλος, φτιάχνουμε τα δικά μας συνοδευτικά για να απολαύσουμε το πιο υγιεινό και νόστιμο Sandwich!

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυμίχαλος

Πόντοι MM :20

Δε 03/10 18:00-21:00

### The Roli Roti

€22,90

Ένα από τα πιο φημισμένα εστιατόρια στο San Francisco δημιούργησε το πιο δυναμικό street food που έχετε δοκιμάσει ποτέ. Λαχταριστή και ζουμερή ψητή πανσέτα, καραμελωμένα κρεμμύδια και χειροποίητη barbecue sauce. Απλά υλικά αλλά με εγγυημένο αποτέλεσμα που θα πείσουν και τους πιο δύσκολους. Τι είναι αυτό που θα το ταξιδέψει? Μα φυσικά η χειροποίητη ciabatta που θα ζυμώσουμε για να ολοκληρώσει την δημιουργία μας. Το Roli Roti δεν ψηφίστηκε τυχαία το πιο νόστιμο street Food στην Ν.Αμερική.

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυμίχαλος

Πόντοι MM :20

Δε 10/10 18:00-21:00

## ΚΛΑΣΣΙΚΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΑ

### Arrosto

€24,90

Το ψητό στα Ιταλικά, αρκετά διαφοροποιημένο με το Ελληνικό, μιας και το κρέας μαρινάρεται, σοτάρεται και ψήνεται σε σχάρα για να χαρίσει μοναδικές γεύσεις μαζί με την συνοδευτική γαρνιτούρα που συνήθως είναι τα φρούτα. Μαγειρεύουμε μπούτι από χοιρινό γάλακτος, το οποίο βράζουμε σε αρωματικό ζωμό. Χαράσσουμε και γαρνίρουμε με αρωματικά και μπαχαρικά, καραμελώνουμε με ιταλική mostarda, συνοδεύουμε φρούτα και αρωματίζουμε με τους χυμούς των φρούτων. Γαρνίρουμε με μικρή σαλάτα και πατάτες.

Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος

Πόντοι MM : 20

Δε 03/10 18:00-21:00

### Μπιφτέκια Λαχανικών

€24,90

Ποιος είπε ότι τα μπιφτέκια είναι γευστικά μόνο όταν έχουν κρέας? Εμείς καταρρίπτουμε αυτόν τον μύθο δημιουργώντας 3 διαφορετικά λαχταριστά και υγιεινά μπιφτέκια λαχανικών. Μαγειρεύουμε με βάση την πατάτα, με βάση το καρότο και τέλος με βάση το κολοκύθι. Μαθαίνουμε με ποια αρωματικά μπορούμε να τα συνδυάσουμε ώστε να απογειώσουμε την γεύση τους και χαρίζουμε το ιδανικό ψήσιμο. Γαρνίρουμε με φρέσκα και δροσερά κηπευτικά εποχής.

Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος

Πόντοι MM :20

Πε 27/10 18:30-21:30

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ / ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

### Αρχαία Ελληνική Μαγειρική

€24,90

Οι πρώτοι μάγειροι στην αρχαία Ελλάδα κάνουν την εμφάνισή τους περίπου τον 4ο αιώνα π.Χ., οι οποίοι συχνά περνούσαν έξω από τα πλούσια σπίτια, διαλαλώντας την τέχνη τους, έτοιμοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους. Χαρακτηριστικό της Αρχαίας Ελληνικής Μαγειρικής αποτελεί η λιτότητα, όπου σταδιακά όμως εμπλουτίζεται. Μεταφερόμαστε στην αρχαιότητα, μαγειρεύοντας ορτυκάκια με την αρχαιοελληνική σάλτσα οξύμελι και συνοδεύουμε με πλακούντες-ένα είδος αρχαίας πίτας. Για επιδόρπιο ετοιμάζουμε ίρτιο, μια διασταύρωση παστελιού και μπάρας δημητριακών με μέλι, σιτάρι και ξηρούς καρπούς.

Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος

Πόντοι MM :20

Τε 12/10 18:00-21:00



### Χορτόπιτες

€24,90

Οι πίτες είναι ίσως από τα πιο αγαπημένα πιάτα των Ελλήνων και όχι μόνο. Σε αυτό το μάθημα δημιουργούμε 3 αγαπημένες και ιδιαίτερα νόστιμες χορτόπιτες του τόπου μας. Ξεκινάμε δημιουργώντας γευστική Μπαμπάνετσα από την Λαμία με αγαπημένα χόρτα, συνεχίζουμε με Μπλατσάρα Πρεβέζης μια ιδιαίτερη πίτα με φρέσκο κρεμμυδάκι και τραχανά. Ολοκληρώνουμε με Ρουμελιώτικη χορτόπιτα με τραχανό φύλλο που θα δημιουργήσουμε μόνοι μας. Ένα μάθημα όλο τεχνικές και μυστικά που θα μας ταξιδέψουν σε όλη την Ελλάδα...

Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος

Πόντοι MM :20

Δε 10/10 18:00-21:00

### Μακαρόνια α λα Ελληνικά

€24,90 ή με κάρτα ανεργίας €14,90

Τα μακαρόνια θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ίσως σαν το πιο αγαπημένο φαγητό μικρών και μεγάλων. Εμείς μαζί με τον Chef μαγειρεύουμε 2 συνταγές πολύ κλασσικές και ιδιαίτερες γευστικές. Σε αυτό το μάθημα θα μάθετε όχι μόνο να τις εκτελείτε άψογα αλλά και να απογειώνετε την γεύση στα 2 πιο παραδοσιακά πιάτα της Ελλάδας. Μακαρόνια που τα σερβίρουμε με μοσχαράκι κοκκινιστό, σε μια πλούσια δεμένη σάλτσα χωρίς να χάνει το κρέας την τρυφερότητα του αλλά και Κοτόπουλο παστιτσάδα. Ένα μάθημα που κανείς δεν πρέπει να χάσει...

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυνίχλας

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τρ 04/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Τρ 04/10 11:00-14:00

### Μπιφτέκια Κλασσικά

€24,90 ή με κάρτα ανεργίας €14,90

Ποια είναι η σωστή τεχνική για να δημιουργήσουμε αφράτα μπιφτέκια? Ποιος είναι ο σωστός χρόνος αλλά και τρόπος ψησίματος? Με την βοήθεια του Chef μαθαίνουμε όλα τα μυστικά για να επιλέξουμε σωστά κιμά. Δημιουργούμε 2 κλασσικές συνταγές: Μπιφτέκι γεμιστό σωτέ και γαρνίρουμε με δροσερή σαλάτα ανάμεικτων κηπευτικών εποχής καθώς επίσης μαγειρεύουμε μπιφτέκι φούρνου με πατάτες και φρέσκα αρωματικά. Ένα άκρως τεχνικό μάθημα που θα οδηγήσει σε ένα αποδεδειγμένο γευστικό αποτέλεσμα.

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυνίχλας

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τρ 11/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Τρ 11/10 11:00-14:00

### Πίτες Αλλοπαρμένες( Βγαλμένες από την Παράδοση)

€24,90 ή με κάρτα ανεργίας €14,90

Οι πίτες στην πιο τρελή τους εκδοχή αποκτούν άλλη διάσταση! Ποιο είναι το μυστικό για την Ξεμαλλιασμένη τυρόπιτα που την κάνει τόσο ζηλευτή? Γιατί δεν μπορεί κανείς να αρκεστεί σε ένα κομμάτι από την Τεμπέλικη Πρασόπιτα? Ποια είναι η Μουντζωμένη Καλαμποκόπιτα και γιατί θα μας κερδίσει με την γεύση της? Ένα «αλλοπαρμένο» μάθημα γεμάτο όμως με μυστικά και τεχνικές που θα σας μυσήσουν στην Ελληνική παραδοσιακή μαγειρική. Εσείς θα λείψετε?

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Κατσαριώτης

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τε 12/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Τε 12/10 11:00-14:00

### Λαδερά Εποχής

€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια έντονη στροφή προς αυτά τα φαγητά, τόσο για την αυθεντικότητα της γεύσης και την οικονομία όσο και για την υγιεινή τους πλευρά. Δημιουργούμε εύκολα και απλά Φασολάκια Τουρλού, Σπανακόρυζο και Πρασοσέλινο. Ο Chef μας εξηγεί τις διατροφικές αξίες, πώς να διατηρήσουμε τις βιταμίνες στο πιάτο και τα ευεργετικά οφέλη για τον οργανισμό μας. Ανακαλύπτοντας ξανά τη μαγεία της κατσαρόλας, βλέπουμε τα λαχανικά με άλλο μάτι...

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Κατσαριώτης

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τε 19/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Τε 19/10 11:00-14:00

### Χοιρινό της Παρέας

€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90

Το χοιρινό θεωρείται αγαπημένο κρέας από πολλούς και για αυτό τον λόγο το επιλέγουμε να κοσμήϊ το τραπέζι μας, όταν καλούμε φίλους. Μαζί με τον Chef μαθαίνουμε να φιλέταρουμε σωστά το χοιρινό, ώστε να το γεμίσουμε πλούσια με λαχανικά εποχής. Μαθαίνουμε όλα τα μυστικά για να κρατήσουμε το κρέας του τρυφερό και ζουμερό, αλλά και πως μπορούμε να δημιουργήσουμε την sauce που θα δώσει στο πιάτο μας άλλη διάσταση. Συνδυάζουμε αρμονικά με πατατούλες και sauce φρέσκων αρωματικών. Το συγκεκριμένο μάθημα απαιτεί μεράκι και χρόνο για να πάρει γεύση το φαγητό, αλλά πάντα το αποτέλεσμα είναι μοναδικό.

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυνίχλας

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τρ 18/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Τρ 18/10 11:00-14:00



## WHAT'S NEW?

### Everyday Super Foods

€22,90

Γνωρίζετε ότι τα superfoods είναι τροφές με συμπυκνωμένες θρεπτικές ουσίες, δηλαδή σε μικρές ποσότητες περιλαμβάνονται πολλά ευεργετικά συστατικά, τα οποία απορροφούνται εύκολα από τον ανθρώπινο οργανισμό, και έτσι μπορούν να συμβάλλουν στην υγεία και στην ευεξία του ατόμου? Σε αυτό το μάθημα μαθαίνουμε όλες τις ευεργετικές τους ιδιότητες μέσα από 3 καθημερινές και γευστικές συνταγές. Ξεκινάμε με δροσερή σαλάτα ανάμεικτων κηπευτικών με σταφίδες, κουκουνάρι και quinoa. Γαρνίρουμε με dressing πορτοκαλιού. Συνεχίζουμε με γευστικά Fish Tacos, ιδανικά για το σχολείο και το γραφείο και ολοκληρώνουμε με Pancakes ολικής αλέσεως με φρούτα του δάσους.

Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος

Πόντοι MM : 20

Δε 24/10 18:00-21:00

### Superfood Heaven

€24,90

Ένα μάθημα που θα μας κάνει να γνωρίσουμε τα αγαπημένα μας Superfood σε άλλη διάσταση.. Δημιουργούμε δροσερά Smoothies με λαχανικά και φρούτα που θα μας βοηθήσουν στην αποτοξίνωση του οργανισμού μας, στην ενίσχυση του μεταβολισμού μας, στην πρόσληψη ενέργειας αλλά και στην βαθιά ενυδάτωση του. Επίσης μαθαίνουμε Μυστικά και Tips για να φτιάξουμε Energy Balls με κακάο, χουρμάδες και ξηρούς καρπούς. Ανακαλύψτε τον Παράδεισο των Υπερτροφών και κάντε ένα μοναδικό δώρο στον εαυτό σας.

Εκπαιδευτής Chef: Μαδιανός Γιώργος

Πόντοι MM : 20

Δε 31/10 18:00-21:00

"If more of us valued food and cheer and song above hoarded gold, it would be a merrier world."  
— J.R.R. Tolkien

## ΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

### Γνωρίζουμε τα εργαλεία της Ζαχαροτεχνικής

Δωρεάν Συμμετοχή

Ειδικά για τις Ημέρες Ζαχαροτεχνικής, προσφέρουμε ένα μάθημα ιδιαίτερα χρηστικό για όσους αγαπάνε την διακοσμητική ζαχαροπλαστική και θέλουν να την ανακαλύψουν. Με την βοήθεια της εκπαιδευτριάς μας ανακαλύπτουμε και γνωρίζουμε όλα τα εργαλεία που θα χρειαστούμε σε αυτό το «γλυκό» ταξίδι. Μύτες κορνέ, ειδικούς πλάστες, ειδικά εργαλεία για την διαμόρφωση ζαχαρόπαστας... Ποιος είναι ο σωστός τρόπος χρήσης τους και τι αποτέλεσμα μας δίνουν, πως τα συντηρούμε και τα καθαρίζουμε καλύτερα. Μια ιδιαίτερη ευκαιρία που κανείς δεν πρέπει να χάσει.

Ειδικός Εκπαιδευτής: Αλίκη Μόρντο

\*μέχρι 12 άτομα

Πόντοι MM:0

Πα 21/10 18:00-20:00

### Ασφάλεια & Υγιεινή: Highlights

Δωρεάν Συμμετοχή

Ένα ιδιαίτερα χρηστικό μάθημα για όλους όσους θέλουν να ασχοληθούν επαγγελματικά στον τομέα της εστίασης. Αναφερόμαστε στους βασικούς κανόνες προστασίας και διαχείρισης τροφίμων σε χώρους υγειονομικού ενδιαφέροντος. Καταγράφουμε τους βασικούς κανόνες ατομικής υγιεινής που θα πρέπει όλοι να τηρούμε. Καθώς επίσης και όλα όσα πρέπει να προσέχουμε σχετικά με τους κανόνες υγιεινής για την παραλαβή, αποθήκευση και επεξεργασία τροφίμων.

Τεχνολόγος: Μαργαρίτα Λεβαντή

\*μέχρι 12 άτομα

Πόντοι MM:0

Πε 27/10 17:00-18:00

Σε περίπτωση που οι θέσεις συμπληρωθούν, κρατάμε τα στοιχεία σας και σας ενημερώνουμε για το επόμενο γκρουπ που θα ανοίξει άμεσα.

## ΚΑΤΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ

### Singles are Cooking

-Μόνο με προπληρωμή-

22.90€

Μια ξεχωριστή βραδιά... μόνο για εργένηδες!!! Το να μαγειρεύεις για ένα άτομο είναι αρκετά δύσκολο, καθώς πρέπει να προσέχεις τις ποσότητες, εξαιρώντας όλα τα φαγητά της κατσαρόλας. Μαθαίνουμε ένα απολαυστικό μενού που θα βοηθήσει την καθημερινότητά μας και ίσως μας γνωρίσει το άλλο μας μισό! Τι χρειάζεται? Απλά αγάπη για την μαγειρική και να είσαι εργένης..τα υπόλοιπα θα έρθουν από μόνα τους! Αρώματα που διεγείρουν τις αισθήσεις, και γεύσεις που απογειώνουν το φαγητό είναι 2 από τα βασικά συστατικά για να περάσετε ένα αξέχαστο και ιδιαίτερο βράδυ που ίσως σας αλλάξει την ζωή... Δημιουργούμε λαχανικά braise, NY Steak με Jack Daniels sauce συνοδευόμενο με πουρέ και φίνα αρωματικά και για επιδόρπιο γευόμαστε δροσερό tiramisu. Σερβίρεται άφθονο λευκό κρασί.

\* Για την οριστικοποίηση της θέσης σας απαιτείται προπληρωμή με την κράτηση

\*\* Δεν γίνεται εξαργύρωση πόντων στο συγκεκριμένο μάθημα \*\*\* Ελάχιστη συμμετοχή 14 άτομα

Εκπαιδευτής: Νίκος Μακρυμύχλας, Νίκος Κατσαριώτης

Σα 22/10 19:00-22:00



## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΡΤΟΠΟΙΙΑΣ & ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΩΝ

### Pizza

€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90

Το μεγάλο μυστικό των Ιταλών είναι στη ζύμη! Είναι ίσως από τις πιο αγαπημένες απολαύσεις μικρών και μεγάλων! Μαθαίνουμε όλα τα μυστικά για την τέλεια ζύμη. Διδασκόμαστε τις σωστές τεχνικές για την παλαίωση ζύμης εύκολα και απλά. Ο Chef μας «μυεί» στις 4 τεχνικές ανοίγματος της ζύμης και το σωστό χρόνο ψησίματος για να πετύχουμε το αποτέλεσμα που επιθυμούμε. Επίσης δημιουργούμε την ιδανική σάλτσα τομάτας για να την συνοδέψει. Άκρως τεχνικό μάθημα και ιδιαίτερα απαραίτητο στην καθημερινότητα..

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τε 19/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Τε 19/10 11:00-14:00

### Breakfast Pizza

€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90

Το πρωϊνό που θα σας φτιάξει τη διάθεση για να ξεκινήσετε την ημέρα σας απόλυτα χορτασμένοι! Πρώτη επιλογή για τα νόστιμα brunch μας είναι η ομελέτα frittata κατευθείαν από την Ισπανία, τόσο crispy όπως η pizza. Συνεχίζουμε δημιουργώντας αφράτα pizza buns, μικρά χειροποίητα ρολάκια που μπορούν να αποτελέσουν μια εξαιρετική και υγιεινή απόλαυση για το πρωινό μας. Ολοκληρώνουμε με potato pizza, μια κλασική Ιταλική δημιουργία που θα σας ξετρελάνει. Για πρωινό λοιπόν... μόνο pizza!

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Πε 13/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Πε 13/10 11:00-14:00

## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

### Lemon Pie

€24,90

Το λεμόνι είναι ένα φρούτο το οποίο προσφέρει οξύτητα στο φαγητό και άρωμα στα γλυκά μας, ενώ υπάρχει σε αφθονία στην Ελλάδα. Γλυκά για όσους προτιμούν πιο αρωματικές και ανάλαφρες γεύσεις. Υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή μας μαθαίνουμε μυστικά και tips για να δημιουργήσουμε την πιο τραγανή και σωστά ψημένη ζύμη για τάρτα καθώς και μια πλούσια και ανάλαφρη κρέμα για να την γεμίσουμε. Ολοκληρώνουμε με μία σωστά αρωματισμένη και ψημένη μαρέγκα.

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM 20

Πα 07/10 18:00-21:00

### Snickers Cake

€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90

Μια τούρτα σκέτος πειρασμός για μικρούς αλλά και για μεγάλους! Δημιουργούμε αφράτο παντεσπάνι σοκολάτας, το οποίο γεμίζουμε πλούσια και αρμονικά με πραλίνα από σοκολάτα, καραμέλα και φιστίκια. Μαθαίνουμε να δημιουργούμε ganache με σοκολάτα γάλακτος καθώς και την ιδιαίτερα λαχταριστή salted caramel sauce για να ολοκληρώσουμε αυτό το λαχταριστό γλύκισμα.

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τρ 04/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Τρ 04/10 11:00-14:00

### 2 Εκμέκ

€22,90

Ένα γλυκό με ρίζες από τη γειτονική Τουρκία. Το απολαμβάνουμε σκέτο ή με παγωτό. Ανήκει στα σιροπιαστά και θέλει να ακολουθούμε τις σωστές τεχνικές για να πετύχουμε μια σφιχτή και νόστιμη κρέμα. Το μάθημα περιλαμβάνει όχι 1 αλλά 2 διαφορετικές κρέμες... Η πρώτη εκδοχή περιλαμβάνει κρέμα από σοκολάτα, και μπανάνα για να κάνουμε το γλυκό μας πιο εξωτικό! Ολοκληρώνουμε με την κλασική εκδοχή από το λαχταριστό γλύκισμα.

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM: 20

Πε 13/10 18:00-21:00

### Specialized Cakes

**€24,90 ή με κάρτα ανεργίας €14,90**

Πόσο διαφορετικό μπορεί να είναι ένα κέικ? Εξειδικεύουμε τα cakes τόσο στον παράγοντα διόγκωσης, στο ιδιαίτερο αρωματισμό αλλά αλλά και στην επικάλυψη του. Μαθαίνουμε υπό την καθοδήγηση του Pastry Chef μας ποιες είναι οι δυνατότητες συντήρησης ενός κέικ δημιουργημένο με μαγιά, τις ιδιαιτερότητες ενός κέικ το οποίο είναι αρωματισμένο με κρόκο Κοζάνης και ταυτόχρονα γνωρίζουμε το ιδιαίτερο χρώμα που δίνει. Ολοκληρώνουμε με δημιουργώντας αφράτο κέικ με κρέμα τυριού και επικάλυψη σοκολάτας.

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τρ 25 /10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Τρ 25 /10 11:00-14:00

### Φθινοπωρινά Γλυκά του Κουταλιού

**€22,90**

Θα μυρίσει η γειτονιά από τις πιο παραδοσιακές γεύσεις γλυκών του κουταλιού! Φτιάχνουμε βαζάκια με φθινοπωρινά φρούτα. Κουταλιές γεμάτες αγνή, γλύκα αλλά και άρωμα, που συνδυάζονται άψογα με καφέ, νερό, γιαούρτι, κρέμα ή παγωτό αλλά και ως γαρνιτούρα σε τούρτες ή γέμιση σε κέικ. Είναι νόστιμα, υγιεινά, οικονομικά αλλά και με λίγες θερμίδες! Όμορφο κέρασμα, θαρρείς βγαλμένο από το μπαούλο της γιαγιάς, φερμένο από τον παλιό καλό καιρό. Εμείς δημιουργούμε γλυκό του κουταλιού σύκο, και σταφύλι. Εσείς θα λείψετε?

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM:20

Δε 03/10 18:00-21:00

### Μικρά Briochin

**€24,90 ή με κάρτα ανεργίας €14,90**

Από τις πιο γλυκιές επινοήσεις της ζαχαροπλαστικής, τα brioches σίγουρα ξεχωρίζουν, για το μοναδικό άρωμα τους, την αφράτη γεύση τους και για τα απίθανα και γευστικά «παντρέματα» που μπορούμε να δημιουργήσουμε. Ο pastry Chef μας δείχνει την τεχνική για να δουλέψουμε την ιδιαίτερη ζύμη τους. Μπορεί με διαφορετική, κάθε φορά, γέμιση να δώσει την ιδέα ενός τελείως διαφορετικού γλυκού κάθε φορά: Επικάλυψη με πραλίνα, αρωματική και βελούδινη κρέμα λεμονιού και κρέμα τυρί με καφέ espresso. Το μόνο σίγουρο είναι πως θα σας πάρει το μυαλό και δε θα αρκεστείτε σε ένα μόνο...

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Πε 06 /10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Πε 06 /10 11:00-14:00

### Κωκάκια

**€22,90**

Σε αυτό το μάθημα με την βοήθεια του Pastry Chef μας, δημιουργούμε μαζί αγαπημένα και αφράτα κωκ! Πρόκειται για ένα γλυκό ιδιαίτερα αγαπητό από μικρούς αλλά και από μεγάλους. Ποιο είναι το μυστικό για να έχουμε αφράτη ζύμη? Ποια είναι η ιδανική τεχνική για να δημιουργήσουμε βελούδινη κρέμα για να γεμίσουμε το γλύκισμα μας? Τέλος ποιος είναι ο αρτιότερος τρόπος για να γαρνίρουμε ένα γλυκό σαν και αυτό? Ένα μάθημα όλο τεχνικές που αξίζει να το παρακολουθήσετε.

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM:20

Πε 06/10 18:00-21:00

### Μήλο μου Κόκκινο

**€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90**

Στην εποχή του γεμάτο γεύση και άρωμα. Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα, λέει το γνωστό ρητό. Εμείς σε ένα άκρως τεχνικό μάθημα δημιουργούμε 3 μοναδικές και αρωματικές συνταγές. Λαχταριστά μπισκότα μήλου με κανέλα, καθώς και πλούσια και ανάλαφρη mousse από ζηλευτά μήλα. Ολοκληρώνουμε το ζαχαροπλαστικό μας ταξίδι με την πιο μοσχομυριστή και απολαυστική τάρτα μήλου που έχετε δοκιμάσει ποτέ!

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Πα 07/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Πα 07/10 11:00-14:00

### Πάστα Ferrero

**€22,90**

Σε αυτό το μάθημα με την βοήθεια του Pastry Chef μας, δημιουργούμε μαζί μια ιδιαίτερα αγαπημένη πάστα σοκολάτας: την πάστα Ferrero! Δημιουργούμε μαζί αφράτο παντεσπάνι, ανάλαφρη mousse σοκολάτας γάλακτος την οποία συνδυάζουμε αρμονικά με ψιλοκομμένα φουντούκια. Διδασκόμαστε τεχνικές με τις οποίες μπορούμε να επικαλύψουμε περίτεχνα τα γλυκά μας με σοκολάτα γάλακτος και καραμελωμένους ξηρούς καρπούς.

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM:20

Δε 10/10 18:00-21:00



### Μπάρες Δημητριακών

€24,90 ή με κάρτα ανεργίας €14,90

Έχετε σκεφτεί πόσο εύκολο και νόστιμο είναι να φτιάχνετε τις δικές σας μπάρες δημητριακών ? Φτιάχνουμε μαζί μπάρα με ξηρούς καρπούς, βρώμη, μούσλι, κουάκερ, σιρόπι αγάβης αλλά και αποξηραμένα φρούτα ! Τις συσκευάζουμε για να τις χαρίσετε στα παιδάκια ή τους φίλους σας!!! Μια πολύ νόστιμη ιδέα για το σχολείο αλλά και το γραφείο...

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τρ 11/10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Τρ 11/10 11:00-14:00

### Σιροπιαστά 101

€22,90

Ένα μάθημα μέσα στα σιρόπια! Μαθαίνουμε να ανοίγουμε το φύλλο για το κανταΐφι και φτιάχνουμε την κλασική, αλλά αγαπημένη γέμιση για ελληνικά γλυκά. Τρία σιροπιαστά που μοιάζουν οπτικά, αλλά διαφέρουν τόσο σε γεύση... Κανταΐφι, Γιαννιώτικο Γαλακτομπούρεκο και Κιουνεφέ. Μην χάσετε αυτό το μάθημα γεμάτο κλασικές γεύσεις!

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM:20

Τρ 11/10 18:00-21:00

### Alfajores Macarons

€22,90

Νέες γεύσεις που δεν δοκιμάσαμε, νέες απολαύσεις που δεν γευτήκαμε, νέες συγκινήσεις που δεν ζήσαμε... στο πιο ντελικάτο γαλλικό γλύκισμα με Περουβιανό αέρα όμως. Μαθαίνουμε να δημιουργούμε τις πιο νόστιμες και χειροποίητες συνταγές του Chef! Η δυσκολία του έγκειται στην επιτυχία της συνταγής να αποδώσει μία ομοιόμορφη, βελούδινη και τραγανή παράλληλα αίσθηση που αφήνει η ψημένη αμυγδαλόπαστα με την φινετσάτη ολόφρεσκη γέμιση! Τραγανή πάστα από πούδρα αμυγδάλου, προσεχτικό κόψιμο με κορνέ, ψήσιμο όσο πρέπει και φινετσάτη γέμιση με διαφορετικές και νέες γεύσεις για τους λάτρεις του πιο νόστιμου γλυκίσματος. Τι πιο νόστιμο και επιτηδευμένο από τα χειροποίητα γαλλικά macaron?

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυμίχαλος

Πόντοι MM:20

Δε 17/10 18:00-21:00

### Με Stevia

€26,90 ή με κάρτα ανεργίας €16,90

Μυστικά και συμβουλές για να χρησιμοποιείτε την stevia στην κουζίνα σας, αντικαθιστώντας πλήρως την ζάχαρη.. Το πιο ελαφρύ γλυκαντικό, υποκατάστατο της ζάχαρης για όσους απλά επιθυμούν γλυκά χωρίς ζάχαρη! Αγαπημένες συνταγές στην πιο εναλλακτική τους μορφή. Μοσχομουριστή Μηλόπιτα αλλά και αφράτο Carrot Cake, είναι τα 2 πιο κλασικά γλυκίσματα που θα δημιουργήσουμε απλά και υγιεινά χωρίς να χρειαστεί να χάσουν την γλυκύτητά τους.

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :35 ή 20 με κάρτα ανεργίας

Τρ 18/10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Τρ 18/10 11:00-14:00

### Best of Cakes

€22,90

Τα καλύτερα cakes για τις νοστιμότερες τούρτες. 2 εξαιρετικές συνταγές για να δοκιμάσετε σε τούρτες με ζαχαρόπαστα, σε γλυκά με επικαλύψεις ή ακόμα και για νόστιμα cupcakes. Ιδιαίτερες τεχνικές που με την σωστή καθοδήγηση θα σας κάνουν να εντυπωσιάσετε του πάντες. Δοκιμάζουμε Angel's cake με πορτοκάλι αλλά και το γευστικό υγρό γεμιστό cake με καρύδια.

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM:20

Τρ 18/10 18:00-21:00

### Σοκολατίνα

€24,90 ή με κάρτα ανεργίας €14,90

Σαν ανάμνηση από τα παλιά, καλά ζαχαροπλαστεία μιας άλλης εποχής που ξυπνά αναμνήσεις και γεύσεις... Τι είναι αυτό που μας κάνει να αγαπάμε αυτό το διαχρονικό γλυκό? Υπέροχη κλασική σοκολατίνα με αφράτο και αρωματικό παντεσπάνι σωστά σιροπιασμένο, πλούσια mousse σοκολάτας και γαρνίρουμε ραφινάτα με τρούφα σοκολάτας. Μια συνταγή, για ένα γλυκό που κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί...

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Πα 14/10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Πα 14/10 11:00-14:00





### Chocolate Truffle Cake

€26,90 ή με κάρτα ανεργίας €16,90

Ποιος μπορεί να αντισταθεί σε μια λαχταριστή τούρτα όλο σοκολάτα? Δημιουργούμε ένα βουτυρένιο παντεσπάνι με σοκολάτα γάλακτος, μαθαίνουμε τον σωστό χρόνο ψησίματος του μέχρι να απελευθερώσει όλα τα αρώματα του. Βήμα βήμα μαθαίνουμε τα μυστικά για την δημιουργία μιας ανάλαφρης και δροσερής mousse σοκολάτας γάλακτος. Διακοσμούμε με σοκολατένιο γλάσσο και "ρινίσματα" σοκολάτας. Το αποτέλεσμα: Έκρηξη σοκολάτας...

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :35 ή 20 με κάρτα ανεργίας

Πε 20/10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Πε 20/10 11:00-14:00

### Mini Black Forest

€22,90

Όλη η τέχνη της ζαχαροπλαστικής! Οι πιο διάσημοι ζαχαροπλάστες πειραματίστηκαν πολύ στην δημιουργία μιας τέλειας Black Forest. Η διάσημη τούρτα που δανείζεται το όνομά της από το λικέρ που παρασκευάζεται στην ομώνυμη περιοχή, με τα φρούτα του δάσους να παίζουν τον κύριο λόγο, σε ένα μάθημα όλο μαεστρία. Τι γίνεται όμως όταν όλη αυτή η μαγεία συγκεντρώνεται σε μια μπουκιά για να προσφερθεί σε ειδικές περιστάσεις και εκδηλώσεις.

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM:20

Πα 21/10 18:00-21:00

### Marshmallows/Ζελεδάκια/Γλυφιντζούρια

€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90

Τα πάντα για τα παιδάκια μας αλλά και για όσους κρύβουν ένα παιδί μέσα τους!!! Φτιάχνουμε αγνά γλυκίσματα από τα χεράκια μας για να απολαμβάνουμε νοστιμιές χωρίς συντηρητικά και ενοχές. Μαζί θα κάνουμε ζελεδάκια, marshmallows και γλυφιντζούρια σε υπέροχες και απίθανες γεύσεις. Ένα μάθημα που συγκεντρώνει όλη την γλύκα και της πιο «απαγορευμένης» λιχουδιάς...

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Πα 21/10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Πα 21/10 11:00-14:00

### Με Σοκολάτα...

-Μόνο με προπληρωμή-

€29,90

Ένα ιδιαίτερο μάθημα για τους λάτρεις του είδους... Ξεκινάμε ένα διαφορετικό ταξίδι με σκοπό να γνωρίσουμε διαφορετικές ποικιλίες και είδη σοκολάτας αλλά και πως αυτά επηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα. Δημιουργούμε ανάλαφρες mousse, βελούδινες κρέμες, ιδιαίτερα ganache και parfait. Εξοικειωνόμαστε την τεχνική για το σωστό στρώσιμο της σοκολάτας. Γευόμαστε την χώρα προέλευσης της και την διαφοροποίηση της. Ένα μάθημα που μας μυήσει στα πιο βαθιά και γλυκά μυστικά της σοκολατοποιίας.

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυμίχαλος

Πόντοι MM:35

Δε 24/10 18:00-21:00

### Προφιτερόλ

€22,90

Καλά τα περιέγραψε ο Γιώργος Κωνσταντίνου στην απίστευτη σκηνή του 1963 στο Χτυποκάρδια στο Θρανίο. Αγαπημένο γλυκό που μας κάνει να τρέχουν τα σάλια σε κάθε μπουκιά... Μικρά choux με κρέμα ζαχαροπλαστικής και βουτηγμένα σε μια θάλασσα από σοκολάτα. Αυτό ξέραμε μέχρι σήμερα! Σε αυτό το μάθημα ο Chef μας θα δώσει μια άλλη διάσταση στη γεύση σας και θα δημιουργήσει 3 παραλλαγές του αγαπημένου προφιτερόλ. ... με καραμέλα, τζιαντούγια και λευκή σοκολάτα

Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος

Πόντοι MM:20

Τρ 25/10 18:00-21:00

### Soufflé au Citron

€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90

Η κουζίνα γεμίζει με φίνες και διακριτικές μυρωδιές λεμονιού που μπλέκονται με τα αρώματα του Φθινοπώρου. Υπό την καθοδήγηση του Pastry Chef, ξεκινάμε την δημιουργία ενός αρωματικού και μυρωδάτου Soufflé, τελειοποιώντας την τεχνική μας στο σωστό χρόνο ψησίματος. Ολοκληρώνουμε με Fondant au Lemon, ένα αρωματικό lemon curd αρμονικά δεμένο με βάση από dacquoise καρδιού. Οι πιο γλυκές γεύσεις που θα συντροφεύσουν αρμονικά τις ώρες απόλαυσης του καφέ ή του τσάι σας.

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Τε 26/10 11:00-14:00| Με κάρτα ανεργίας: Τε 26/10 11:00-14:00



### **Millefeuille**

**€22,90**

Οι φανατικοί οπαδοί του μιλφέιγ μάχονται ανάμεσα στην Κρέμα pâtissière ή την σαντιγί, αλλά οι τρεις στρώσεις φύλλου με pâte feuilletée είναι αδιαπραγμάτευτες. Για topping υπάρχουν διαφορετικές επιλογές ανάμεσα από αρωματικό γλάσο ζάχαρης, ζάχαρη άχνη και σοκολάτα. Εμείς θα δούμε 2 διαφορετικές εκδοχές γέμισης και μασκαρίσματος με γέμιση σοκολάτα και κρέμα pâtissière στο γλυκό με τα χίλια φύλλα...

**Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος**

Πόντοι MM:20

Τε 26/10 18:00-21:00

### **Γλυκά Muffins**

**€22,90 ή με κάρτα ανεργίας €12,90**

Γνωρίζετε ότι τα Muffins πήραν το όνομα τους από την γερμανική λέξη moosfin και σημαίνει μικρό κέικ? Εμφανίστηκε στον κόσμο της ζαχαροπλαστικής στα τέλη του 1800 από τον Αγγλο-Αμερικανό αρτοποιό Samuel Beth Thomas. Ένα δημιουργικό μάθημα καθώς φτιάχνουμε 3 ενδιαφέρουσες και γευστικές συνταγές. Muffins με μέλι και λεμόνι, με σοκολάτα και φυστίκι Αιγίνης και ολοκληρώνουμε με αφράτα Muffins αρωματισμένα με κανέλα και αμύγδαλα. Εσείς θα λείψετε από ένα τέτοιο μάθημα απαραίτητο στα εκλεπτυσμένα café, για συνοδεία ενός τέλειου απογευματινού ή ενός ιδανικού πρωινού?

**Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής**

Πόντοι MM :20 ή 16 με κάρτα ανεργίας

Πα 27/10 11:00-14:00 | Με κάρτα ανεργίας: Πα 27/10 11:00-14:00

### **Biscottino**

**€22,90**

Ένα γλυκό όλο μπισκότο... Δημιουργούμε αφράτο και ομοιόμορφα καλόψημένο παντεσπάνι σοκολάτας. Μαθαίνουμε την τεχνική να φτιάξουμε μια απόλυτα βελούδινη και ανάλαφρη λευκή κρέμα μπισκότου. Εξασκούμε στο γλασάρισμα με σοκολάτα γάλακτος και γαρνίρουμε με τριμμένα κομμάτια μαύρου αρωματικού μπισκότου Ένα υπέροχο γλυκό με 3 τεχνικές και απίστευτη γεύση!!!

**Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος**

Πόντοι MM:20

Πε 27/10 18:00-21:00

### **Πάστα με Φρούτα Εποχής**

**€22,90**

Ένα δροσερό φθινοπωρινό γλυκό που θα μας καταπλήξει από την γεύση των φρούτων.. Δημιουργούμε αρωματικό και αφράτο παντεσπάνι, καταπιανόμαστε με διαφορετικές τεχνικές για φτιάξουμε ανάλαφρες mousse και βελούδινες κρέμες που θα δώσουν άλλη διάσταση στο γλυκό μας. Μαθαίνουμε πως μπορούμε να διαχειριστούμε σωστά τα εποχικά φρούτα ώστε να απογειώσουν την γεύση του γλυκού μας, και συνθέτουμε μια εντυπωσιακά μοντέρνα πάστα με φρέσκα φρούτα εποχής.

**Εκπαιδευτής Chef: Γιάννης Ζωγράφος**

Πόντοι MM:20

Δε 31/10 18:00-21:00



## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΗΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

### Βασικό Σχέδιο Τούρτας με Ζαχαρόπαστα

-Μόνο με προπληρωμή-

€29,90

Σε ένα πολύ δημοφιλές μάθημα, μαθαίνουμε να δημιουργούμε μία τούρτα από το μηδέν με εύκολα υλικά, γρήγορες διαδικασίες και περίτεχνο σχέδιο ( demonstration). Εντυπωσιάστε με την διακόσμηση σας (hands on) και προσφέρετε ένα ιδιαίτερο γλυκό στους καλεσμένους σας, μαθαίνοντας τις βασικές τεχνικές διακόσμησης με ζαχαρόπαστα. Το πιο όμορφο μάθημα που θα σας χαρίσει την γνώση και την δημιουργικότητα για την πιο γλυκιά νοστιμιά! *\*basic level- μέχρι 8 άτομα*

Ζαχαροτέχνης: Αλίκη Μόρντο

Πόντοι MM:35

Πε 06/10 11:00-15:00 *\*Για την διακόσμηση δουλεύουμε ο καθένας σε τούρτα μοντέλο (φελιζόλ)*

### Animals- Figure Modeling

-Μόνο με προπληρωμή-

€34,90

Μαθαίνουμε να φτιάχνουμε από το μηδέν τα αγαπημένα ζωάκια των μικρών μας φίλων! Ένα μάθημα που θα σας βοηθήσει να εστιάσετε στις λεπτομέρειες και να πετύχετε ένα άψογο αποτέλεσμα. Εξασκούμαστε στο modeling χρησιμοποιώντας εργαλεία ζαχαροτεχνικής με κλασικές κινήσεις μοντελισμού και χρώματα που θα δώσουν ζωή στα σχέδια μας... Το αποτέλεσμα? Τα πιο γλυκά ζωάκια από ζάχαρη... *\*basic level- μέχρι 8 άτομα*

Ζαχαροτέχνης: Αλίκη Μόρντο

Πόντοι MM:35

Πε 13/10 11:00-15:00

### Royal Icing I

-Μόνο με προπληρωμή-

€29,90

Ένα από τα πιο βασικά μαθήματα για όσους ασχολούνται ή θέλουν να ασχοληθούν με τη διακοσμητική ζαχαροτεχνική. Φτιάχνουμε το royal, κάνουμε πρακτική εξάσκηση με σακούλες ζαχαροπλαστικής και δουλεύουμε πάνω σε χαρτί και μετά σε μπισκότα. Μαθαίνουμε να κάνουμε σχέδια, περιγράμματα και γέμισμα. Θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε τις βασικές γνώσεις που θα σας κάνουν να δουλεύετε πιο εύκολα πάνω σε μπισκότα και φιγούρες, καθώς επίσης να διακοσμείτε τις τούρτες σας. *\*basic level- μέχρι 8 άτομα*

Ζαχαροτέχνης: Αλίκη Μόρντο

Πόντοι MM:35

Δε 17/10 18:00-21:00

### Royal Icing 2

-Μόνο με προπληρωμή-

€34,90

Ένα ιδιαίτερο Μάθημα Τεχνικής με Royal Icing. Στο Royal Icing 1 παρουσιάστηκε η δημιουργία του royal icing και εκπαιδευτήκαμε σε περιγράμματα και γεμίσματα μέχρι το χέρι μας να αποκτήσει την βασική επιδεξιότητα που απαιτεί το icing. Στο Royal Icing 2 εκπαιδευόμαστε σε τεχνικές σχεδίου με κορνέ όπως marbling, wet on wet και 3D σχέδια. Εξασκούμαστε σε γραμμωτά σχέδια, baroque γραμμές, λουλούδια και δαντέλες με κορνέ. *\*advanced level- μέχρι 8 άτομα - \*Το μάθημα έχει προαπαιτούμενο το Royal Icing 1.*

Ζαχαροτέχνης: Αλίκη Μόρντο

Πόντοι MM:35

Δε 24/10 18:00-21:00

### Χειροποίητη Ζαχαρόπαστα – Γλάσο Ζάχαρης

-Μόνο με προπληρωμή-

€22,90

Φτιάχνουμε την δική μας χειροποίητη ζαχαρόπαστα. Δουλεύουμε ατομικά και ακολουθούμε την συνταγή του Chef για νόστιμη και εύπλαστη πάστα ζάχαρης με γεύση ή χωρίς. Μία συνταγή που σίγουρα παραλείπει τα συντηρητικά του εμπορίου, αλλά και χαρίζει την γεύση της δικής μας δημιουργικότητας. Επίσης εξασκούμαστε στην τέλεια σύσταση γλάσου, αλλά και στην ιδανική γεύση του και δημιουργούμε γλάσο σοκολάτα, εσπεριδοειδών και βανίλιας. Κατάλληλα για γλυκά και επικαλύψεις! *\* basic level – μέχρι 10 άτομα*

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM: 20

Τε 12/10 11:00-14:00

### Animal Cookies

-Μόνο με προπληρωμή-

€34,90

Ένα ιδιαίτερο Μάθημα Τεχνικής με Royal Icing. Μαθαίνουμε πώς να δημιουργούμε φιγούρες ζώων (2D)πάνω σε μπισκότα. Φιγούρες που δεν πρέπει να λείπει από κανένα παιδικό πάρτυ, βάφτιση ή και baby shower. Εξασκούμαστε σε 4 διαφορετικά σχέδια ζώων. Ένα μάθημα που θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τον κόσμο της διακοσμητικής ζαχαροπλαστικής και θα σας ανεβάσει επίπεδο.

*\*advanced level- μέχρι 8 άτομα \*Το μάθημα έχει προαπαιτούμενο το Royal Icing 1. \*\* Δουλεύουμε πάνω σε έτοιμα ψημένα μπισκότα*

Ζαχαροτέχνης: Αλίκη Μόρντο

Πόντοι MM:35

Πε 27/10 11:00-15:00



### Flower Giant Cupcake

-Μόνο με προπληρωμή-

€29,90

Σε ένα πολύ δημιουργικό μάθημα, μαθαίνουμε πως μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα γιγάντιο λουλουδένιο cupcake! Κέικ αρωματικό και σιροπιασμένο σωστά, γεμισμένο με βελούδινη βουτυρόκρεμα και μαρμελάδα. Εξασκούμαστε στα σωστά κοψίματα του κέικ. Δημιουργούμε βήμα βήμα το σοκολατένιο καλούπι για βάση, τα περίτεχνα τριαντάφυλλα βουτυρόκρεμας για το γαρνίρισμα και ολοκληρώνουμε δημιουργώντας φιόγκους, πεταλούδες και λουλούδια από ζαχαρόπαστα για να απογειώσουμε το καλλιτέχνημα μας.

– basic level – μέχρι 8 άτομα

**Ζαχαροτέχνης: Αλίκη Μόρντο**

Πόντοι MM:35

Δε 03/10 11:00-15:00 \*\* Το μάθημα είναι demonstration.

\*Οι φωτογραφίες στο site είναι ενδεικτικές και ενδεχομένως να διαφέρουν από το τελικό προϊόν



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

### ΜΙΚΡΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

-Μόνο με προπληρωμή-

€160

Μάθετε τις βάσεις της μαγειρικής τέχνης σε 5 μαθήματα!!! Ο Μικρός κύκλος μαγειρικής τέχνης σας προσφέρει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να διαπρέψετε στην κουζίνα. Στόχος μας να αποκτήσετε εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες στην μαγειρική τέχνη, στον τρόπο παρουσίασης και στην ορολογία.

Πόντοι MM :50

Πρωινό τμήμα: Σάββατο 01.10,08.10,15.10, 22.10, 05.11 | 11:00-14:00, Εκπαιδευτής Chef Νίκος Κασαριώτης

Απογευματινό τμήμα: Τρίτη 04.10, 11.10, 18.10, 25.10, 01.11 | 18:00-21:00, Εκπαιδευτής Chef Γιώργος Μαδιανός

### ΤΑΧΥΡΥΘΜΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

-Μόνο με προπληρωμή-

€550

Μάθετε τις βάσεις ενός Chef σε 8 μαθήματα!!! Ο Ταχύρυθμος κύκλος μαγειρικής τέχνης σας προσφέρει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να διαπρέψετε στην κουζίνα. Στόχος μας να αποκτήσετε εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες στην μαγειρική τέχνη, στον τρόπο παρουσίασης και στην ορολογία.

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυμύχας, Νίκος Κασαριώτης

Πόντοι MM :70

Πρωινό τμήμα: Δευτέρα 03.10, 10.10, Τετάρτη 12.10, 17.10, 24.10, 31.10, Παρασκευή 04.11, Δευτέρα 07.11 | 11:00-14:00

Απογευματινό τμήμα: Τρίτη & Πέμπτη 06.10, 13.10, 18.10, 25.10, 08.11, 10.11, 15.11, 22.11 | 18:00-21:00

### ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

-Μόνο με προπληρωμή-

€920

Μάθετε τις βάσεις ενός Chef σε 12 μαθήματα!!! Ο Ολοκληρωμένος κύκλος μαγειρικής τέχνης σας προσφέρει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να διαπρέψετε στην κουζίνα. Στόχος μας να αποκτήσετε εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες στην μαγειρική τέχνη, στον τρόπο παρουσίασης και στην ορολογία. Δίνεται βεβαίωση παρακολούθησης. Δυνατότητα πιστοποίησης προγράμματος.

Εκπαιδευτής Chef: Νίκος Μακρυμύχας, Νίκος Κασαριώτης

Πόντοι MM :170

Πρωινό τμήμα: Δευτέρα & Παρασκευή & κάποιες Τετάρτες, 03.10, 07.10, 10.10,12.10,14.10,17.10,19.10, 21.10,24.10,31.10,04.11, 07.11 | 11:00-14:00

Απογευματινό τμήμα: Τρίτη & Πέμπτη 06.10, 11.10,13.10, 18.10, 20.10, 25.10, 27.10, 03.11, 08.11, 10.11, 15.11, 22.11 | 18:00-21:00

### ΤΑΧΥΡΥΘΜΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

-Μόνο με προπληρωμή-

€550

Μάθετε τις βάσεις ενός Chef σε 8 μαθήματα!!! Ο Ταχύρυθμος κύκλος ζαχαροπλαστικής τέχνης σας προσφέρει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να διαπρέψετε στην κουζίνα. Στόχος μας να αποκτήσετε εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες στην ζαχαροπλαστική τέχνη, στον τρόπο παρουσίασης και στην ορολογία.

Εκπαιδευτής Chef: Γιώργος Γαλής

Πόντοι MM :70

Πρωινό τμήμα: Δευτέρα & Σάββατο 03.10, 08.10, 15.10, 17.10, 22.10, 24.10, 31.10 | 11:00-14:00

### CULINARY ARTS PROGRAM

-Μόνο με προπληρωμή-

Διαπιστευμένο 2 Ετές Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Μαγειρικής Τέχνης Εκπαίδευση Υψηλών Προδιαγραφών που οδηγεί σε Βεβαίωση Επαγγελματικής & Διαπιστευμένης Κατάρτισης | Πιστοποίηση Cook Chef/Pastry Chef | Άμεση Έμμισθη Πρακτική Εξάσκηση | Εργασιακή Αποκατάσταση | Σύγχρονες Εγκαταστάσεις | Απόλυτα Πρακτικά Εργαστήρια | Καταρτισμένοι Εκπαιδευτές | 7 Τίτλοι Πιστοποίησης με την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος! Επικοινωνήστε στο 2109882378 και κλείστε άμεσα ραντεβού με τον σύμβουλο κατάρτισης.

Πρωινό τμήμα: Δευτέρα - Τρίτη - Τετάρτη - Πέμπτη 20.10.2016 – 15.04.2018 | 10:00-14:00



## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

### ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΒΟΗΘΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΗ

-Μόνο με προπληρωμή- €120

Θέλετε να πιστοποιήσετε τις γνώσεις σας; Τα Μαθήματα Μαγειρικής σε συνεργασία με τον Τεχνοβλαστό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου σας δίνουν τη ευκαιρία να πιστοποιηθείτε ως Βοηθός Μάγειρα ή Ζαχαροπλάστη και να διεκδικήσετε μια θέση στην αγορά εργασίας. Με την εγγραφή σας στην διαδικασία των εξετάσεων θα σας τηλεφωνήσουμε για να πραγματοποιήσουμε την αίτηση συμμετοχής σας. Φορέας Εξετάσεων είναι ο Τεχνοβλαστός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου. Τα Μαθήματα Μαγειρικής είναι αδειοδοτημένο ΚΔΒΜ1 από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Υπουργείου Παιδείας (ΕΟΠΠΕΠ) με ΦΕΚ 2677-Β/9-11-2011 και Αρ. Αδείας 2100469.

### ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΒΟΗΘΟΥ ΑΡΤΟΠΟΙΟΥ

-Μόνο με προπληρωμή- €170

Θέλετε να πιστοποιήσετε τις γνώσεις σας; Τα Μαθήματα Μαγειρικής σε συνεργασία με τον Τεχνοβλαστό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου σας δίνουν τη ευκαιρία να πιστοποιηθείτε ως Βοηθός Αρτοποιού και να διεκδικήσετε μια θέση στην αγορά εργασίας. Με την εγγραφή σας στην διαδικασία των εξετάσεων θα σας τηλεφωνήσουμε για να πραγματοποιήσουμε την αίτηση συμμετοχής σας. Φορέας Εξετάσεων είναι ο Τεχνοβλαστός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου. Τα Μαθήματα Μαγειρικής είναι αδειοδοτημένο ΚΔΒΜ1 από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Υπουργείου Παιδείας (ΕΟΠΠΕΠ) με ΦΕΚ 2677-Β/9-11-2011 και Αρ. Αδείας 2100469.

### ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

-Μόνο με προπληρωμή- €170

Τα Μαθήματα Μαγειρικής σε συνεργασία με τον Τεχνοβλαστό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου σας δίνουν τη ευκαιρία να πιστοποιηθείτε ως Χειριστής Τροφίμων με Ασφάλεια και να ξεχωρίσετε στην αγορά εργασίας. Με την εγγραφή σας στην διαδικασία των εξετάσεων θα σας τηλεφωνήσουμε για να πραγματοποιήσουμε την αίτηση συμμετοχής σας. Φορέας Εξετάσεων είναι ο Τεχνοβλαστός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου. Τα Μαθήματα Μαγειρικής είναι αδειοδοτημένο ΚΔΒΜ1 από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Υπουργείου Παιδείας (ΕΟΠΠΕΠ) με ΦΕΚ 2677-Β/9-11-2011 και Αρ. Αδείας 2100469.

### ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΕΠΙΣΙΤ.ΕΠΙΧΕΙΡ.

-Μόνο με προπληρωμή- €170

Τα Μαθήματα Μαγειρικής σε συνεργασία με τον Τεχνοβλαστό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου σας δίνουν τη ευκαιρία να πιστοποιηθείτε ως Αγορανομικός Υπεύθυνος Επισιτιστικών Επιχειρήσεων και να γίνετε απαραίτητος στις επιχειρήσεις. Με την εγγραφή σας στην διαδικασία των εξετάσεων θα σας τηλεφωνήσουμε για να πραγματοποιήσουμε την αίτηση συμμετοχής σας. Φορέας Εξετάσεων είναι ο Τεχνοβλαστός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου. Τα Μαθήματα Μαγειρικής είναι αδειοδοτημένο ΚΔΒΜ1 από τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Υπουργείου Παιδείας (ΕΟΠΠΕΠ) με ΦΕΚ 2677-Β/9-11-2011 και Αρ. Αδείας 2100469.

### \*\*\* ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΣΑΣ\*\*\*

- ✓ Γραφείτε στην **Membership Card** για περισσότερα προνόμια & δωρεάν μαθήματα. Τα προνόμια σας ισχύουν αυστηρά με την εγγραφή στην κάρτα. Υπάρχει σχετική γνωστοποίηση στην γραμματεία.
- ✓ Οι **ακυρώσεις χωρίς προειδοποίηση**, οι μαζικές εγγραφές και οι μαζικές ακυρώσεις μαθημάτων, δεν διευκολύνουν στην φυσική λειτουργία του χώρου, στην διάθεση των θέσεων σε συμμετέχοντες σε waiting list, στην δημιουργία φιλικών τιμών, αλλά και στην μείωση του δικού μας κόστους. Βοηθείστε μας να διατηρούμε τις χαμηλές τιμές μας. Παρακαλούμε όπως μας ενημερώνετε σε περίπτωση **ακύρωσης** της θέσης σας τουλάχιστον 2 ημέρες πριν την έναρξη του μαθήματος. Σε διαφορετική περίπτωση δεν γίνεται επιστροφή χρημάτων ή αντικατάσταση μαθήματος.
- ✓ Στα μαθήματα που έχουν την ένδειξη, η θέση σας ισχύει μόνο με την **προπληρωμή** του μαθήματος έως και 5 ημέρες πριν την έναρξή του. Σε διαφορετική περίπτωση η κράτηση δεν θα ισχύει.
- ✓ Επιδεικνύετε τη νέα **ηλεκτρονική κάρτα ανεργίας** στα μαθήματα ανεργίας.
- ✓ Προσέλθετε στο μάθημα σας τουλάχιστον **5 λεπτά νωρίτερα**. Τα μαθήματα ξεκινούν στην ώρα τους.
- ✓ Παρακολουθείτε τα μαθήματα με την **ένδειξη επιπέδου** που ταιριάζει καλύτερα στις ικανότητές σας.

