

Αύγουστος &
Σεπτέμβριος

COOKING CAMP '25
AGE 13-17



ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ CAMP ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ για εφήβους!

2 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ
STREET FOOD & BUSINESS START-UP
SUSHI STYLE & SOCIAL MEDIA

ΕΓΓΡΑΦΕΣ/ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : 210 9882378

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ The Culinary Center

Λ. Βουλιαγμένης 299, Άγιος Δημήτριος (έναντι εκκλησίας Παναγίτσας, πλησίον μετρό)
Τηλέφωνο επικοινωνίας : 210 9882378

ΩΦΕΛΗ ΤΟΥ CAMP

- ✓ Η μαγειρική είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που μπορεί να δημιουργήσει τη σπίθα μέσα στον έφηβο.
- ✓ Είναι μια τέχνη που σε μαθαίνει να εκτιμάς το καλομαγειρεμένο φαγητό και σου διδάσκει το μεγαλείο της δημιουργικότητας και της επιστήμης μέσα από πειραματισμούς και γεύσεις.
- ✓ Μέσα από τη μαγειρική, τα παιδιά μαθαίνουν δεξιότητες ζωής, καθώς εκπαιδεύονται να προετοιμάζουν φαγητά για τον εαυτό τους και άλλους, μια δεξιότητα που θα τους ωφελήσει σε όλη τους τη ζωή.
- ✓ Επιπλέον, η μαγειρική διδάσκει τη συνεργασία και την ομαδικότητα, καθώς τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες για να επιτύχουν κοινά αποτελέσματα.
- ✓ Επίσης, τα παιδιά ευαισθητοποιούνται σχετικά με τη διατροφή, καθώς μαθαίνουν για την αξία των θρεπτικών συστατικών και τον τρόπο που η διατροφή επηρεάζει την ζωή τους.
- ✓ Τέλος, η μαγειρική ενισχύει την κοινωνική διάσταση των παιδιών, δημιουργώντας στιγμές κοινωνικής συνάντησης και διασκέδασης.

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΜΑΣ

1. Σεβασμός στη Φύση και στην Τροφή:
 - a. Δεσμεύομαι να σέβομαι και να εκτιμώ την τροφή που μας παρέχει η φύση.
 - b. Θα χρησιμοποιώ τα υλικά με σύνεση, αποφεύγοντας τη σπατάλη.
2. Βιώσιμες Πρακτικές:
 - a. Θα μαθαίνω και θα εφαρμόζω πρακτικές αειφόρου μαγειρικής.
 - b. Θα προτιμώ τοπικά και εποχιακά προϊόντα, μειώνοντας το αποτύπωμα άνθρακα.
3. Ομαδικό Πνεύμα και Συνεργασία:
 - a. Θα συνεργάζομαι με τους συμμαθητές/συμφοιτητές/συναδέλφους μου, προάγοντας το ομαδικό πνεύμα.
 - b. Θα δείχνω σεβασμό και κατανόηση στους άλλους, ακούγοντας τις απόψεις τους και βοηθώντας όποτε χρειάζεται.
4. Καθαριότητα και Οργάνωση:
 - a. Θα διατηρώ το χώρο της κουζίνας καθαρό και οργανωμένο.
 - b. Θα φροντίζω για την υγιεινή και την ασφάλεια, τόσο των υλικών όσο και των εργαλείων μαγειρικής που χρησιμοποιώ.
5. Εκπαίδευση και Αυτοβελτίωση:
 - a. Θα είμαι ανοιχτός στην εκμάθηση νέων τεχνικών και γνώσεων γύρω από την αειφόρο μαγειρική.
 - b. Θα επιδιώκω συνεχώς να βελτιώνομαι και να εξελίσσομαι ως «μάγειρας» και ως άτομο.
6. Σεβασμός στην Πολυπολιτισμικότητα:
 - a. Θα δείχνω σεβασμό στις διατροφικές συνήθειες/ευαισθησίες/προτιμήσεις και πολιτιστικές παραδόσεις των άλλων.
 - b. Θα μαθαίνω από τις διαφορετικές κουλτούρες και θα ενσωματώνω αυτή τη γνώση στη μαγειρική μου.
7. Ευθύνη και Δέσμευση:
 - a. Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεων και των αποφάσεών μου στην κουζίνα.
 - b. Δεσμεύομαι να ακολουθώ τις αρχές και τις αξίες της αειφόρου μαγειρικής σε όλες μου τις δραστηριότητες.

Αυτές οι υποχρεώσεις αντικατοπτρίζουν την αφοσίωσή μας στην προστασία του περιβάλλοντος, την εκτίμηση της τροφής και την προαγωγή της συνεργασίας και του σεβασμού προς όλους.

Μαζί μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο και πιο βιώσιμο μέλλον μέσω της μαγειρικής!

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ CAMP

Μπορείτε να κάνετε εγγραφή ανά εβδομάδα.

Κάθε εβδομάδα είναι αυτοτελής με μοναδικό περιεχόμενο, έτσι ώστε κάθε έφηβος να έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε όσους και όποιους κύκλους επιθυμεί. Στόχος του προγράμματος είναι να δοθεί στο παιδί η ευκαιρία να αναπτύξει τις ικανότητες του.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο χώρος είναι κλειστός με αεριζόμενες και κλιματιζόμενες αίθουσες και προστατεύεται.

Η είσοδος και η έξοδος επιτρέπονται μόνο σε μαθητές και εξουσιοδοτημένα άτομα. Μαθητές κάτω των 18 παρακολουθούν μαθήματα με ειδική άδεια κηδεμόνα. Απαραιτήτως λαμβάνουμε ενημέρωση για θέματα υγείας και ειδικής αγωγής. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν πλήρη σίτιση, νερό, κρύο τσάι, αναψυκτικά. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν είδη υγιεινής μίας χρήσης (ποδιές, γάντια, καπέλα), αναλώσιμα και πρώτες ύλες.

Ο χώρος αερίζεται, αποστειρώνεται και παρέχεται καθημερινά αντισηπτική απολύμανση.

Στα παιδιά παρέχεται ασφαλιστική κάλυψη για τις ώρες που βρίσκονται στον χώρο. Η διατροφή των παιδιών είναι απολύτως χειροποίητη και βασισμένη σε ισορροπημένη διατροφή.

ΩΡΑΡΙΟ

Οι ώρες προσέλευσης είναι από τις 09:30 – 10:00 π.μ.

Οι ώρες αποχώρησης από τις 15:00 μ.μ. έως τις 15:30 μ.μ.

Οι δραστηριότητες διαρκούν από τις 10:00-15:00

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ & ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Η προσέλευση & η αποχώρηση των παιδιών πραγματοποιείται με ιδία μέσα. Για την παραλαβή των παιδιών από το χώρο μας απαιτείται η επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας του συνοδού που έχετε δηλώσει ότι μπορεί να παραλαμβάνει το παιδί.

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται χωρίς την παρουσία γονέων.

ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ

Ο αναμνηστικός φάκελος αποτελεί μία υπέροχη επισφράγιση των μοναδικών στιγμών που απολαύσαμε μαζί και περιέχει την Βεβαίωση Παρακολούθησης και δώρα

ΚΟΣΤΟΣ


200€/εβδομάδα/άτομο

Ημερήσιο πακέτο φιλοξενίας: Πρωινό καλωσόρισμα , χυμούς & πλήρες μεσημεριανό γεύμα, από τις χειροποίητες δημιουργίες των μικρών μας σεφ.


Σε προστατευμένο περιβάλλον με A/C

Στην τιμή περιλαμβάνονται όλα τα έξοδα χωρίς καμία επιπλέον επιβάρυνση.

ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ

 2 περιόδους: 180€ / ανά εβδομάδα

(ισχύει με προπληρωμή και των δύο περιόδων)

 Έκπτωση φίλου/ης ή αδελφού/ής: -20€ στην τιμή μίας εβδομάδας (ισχύει για έναν μόνο συμμετέχοντα)

**Καμία εγγραφή δε θεωρείται ολοκληρωμένη, αν δεν έχει γίνει η εξόφληση.
Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.**

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για την εγγραφή στο cooking camp απαραίτητη είναι η αίτηση εγγραφής συμπληρωμένη και υπογεγραμμένη και από τους δύο κηδεμόνες του παιδιού.

Είναι σημαντικό να αναφερθούν προβλήματα υγείας, διατροφικές αλλεργίες, ευαισθησίες, φαρμακευτική αγωγή και ειδικές ανάγκες που πρέπει να γνωρίζουν οι συντονιστές του προγράμματος.

Συμπληρώνετε και αποστέλλετε την Αίτηση Συμμετοχής:
στον χώρο μας ή ηλεκτρονικά στο e-mail: info@mathimatamageirikis.gr

Η πληρωμή του ποσού μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

- ✓ με μετρητά ή κάρτα στη γραμματεία
- ✓ με χρήση χρεωστικής/πιστωτικής κάρτας στη γραμματεία
- ✓ με τραπεζική κατάθεση στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό

ΠΟΛΙΤΙΚΗ & ΌΡΟΙ ΑΚΥΡΩΣΕΩΝ

Η επιλογή όσων περιόδων συμμετοχής είναι επιθυμητές μπορεί να γίνει εξαρχής, ενώ η εξόφληση για την κάθε περίοδο/εβδομάδα που έχει επιλεγεί γίνεται ως εξής:

Απαραίτητη η εξόφληση, άμεσα με την εγγραφή.

Σε περίπτωση που το παιδί συμμετέχει περισσότερες των 1 εβδομάδων/περιοδών, η καταβολή της επόμενης περιόδου γίνεται κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας κάθε κύκλου πριν την λήξη αυτής, ώστε να υπάρχει δυνατότητα κράτησης της θέσης και εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα, διαφορετικά θεωρείται άκυρη.

Ακύρωση συμμετοχής μετά την οριστική υποβολή αίτησης εγγραφής έχει ως εξής:

- Για ακυρώσεις που πραγματοποιούνται 7 ημέρες και άνω πριν την προγραμματισμένη έναρξη της περιόδου επιστρέφεται το 50% της πληρωμής, το υπόλοιπο ποσό παραμένει στην διάθεση του παιδιού για να χρησιμοποιηθεί σε άλλες περιόδους.
- Για ακυρώσεις από 2-7 μέρες πριν το ποσό δεν επιστρέφεται, όμως παραμένει στη διάθεση του παιδιού για να χρησιμοποιηθεί σε άλλες περιόδους.

Δεν γίνεται επιστροφή για τους παρακάτω λόγους:

- α. μη έγκαιρης ενημέρωσης από τον γονέα, ήτοι 1-2 ημέρες πριν την έναρξη της περιόδου
- β. μη εμφάνισης την πρώτη ημέρα και μη ενημέρωσης από τον γονέα μετά την έναρξη της περιόδου
- γ. η αποχώρηση του συμμετέχοντα είναι πρόωρη - μικρότερης διάρκειας από την αναγραφόμενη στην αίτηση συμμετοχής (π.χ. μία ή δύο ημέρες ή μία εκ των δύο πληρωμένων περιόδων) και ανεξαρτήτου αιτίας (ασθένειας, κώλυμα γονέων κ.λ.π)
- δ. διαπιστωθεί από τον διοργανωτή ότι το παιδί δεν μπορεί να παρακολουθήσει το πρόγραμμα και αρνηθεί την περαιτέρω συμμετοχή του σε αυτό

Ο διοργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να απομακρύνει συμμετέχοντα του οποίου η συμπεριφορά θέτει την υγεία και ασφάλεια του ίδιου ή άλλων παιδιών σε κίνδυνο, με παρακράτηση του ποσού που αναλογεί στις ημέρες που έχει παραμείνει στην διοργάνωση. Το ποσό που αναλογεί στις ημέρες που δεν θα συμμετέχει επιστρέφεται.

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: STREET FOOD & BUSINESS START-UP

25/8-29/8/2025 @10:00-15:00

1^η Ημέρα (25/8) **Burger Obsession**

09:30-10:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
10:00-11:00	Workshop: Food Concept & Brand Identity	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εισαγωγή στην έννοια του street food ▶ Brainstorming: Τι φαγητό αγαπάμε; Τι θα θέλαμε να «πουλάμε» αν είχαμε καντίνα; ▶ Δημιουργία ομάδων με concept, όνομα και σύντομο story
11:15-15:00	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Twister potatoes με cheddar, μπέικον και sour cream</p> <p>Κυρίως: Burger με μοσχαρίσιο μπιφτέκι, cheddar, τραγανό κρεμμύδι, μπάρμπεκιου σος και brioche ψωμάκι</p> <p>Γλυκό: Μπράουνι με κομματάκια σοκολάτας</p>
15:00-15:30	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

2^η Ημέρα (26/8) **Quesadilla Fiesta**

09:30-10:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
10:00-11:00	Workshop: Ρόλοι & Στήσιμο Ομάδας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Εισαγωγή σε βασικούς ρόλους: μάγειρες, food stylist, content creator, «αρχηγός ιδέας» ▶ Οι ομάδες επιλέγουν και καταγράφουν ρόλους ▶ Σχεδιάζουν το δικό τους mini menu 3 πιάτων (για παρουσίαση την Παρασκευή)
11:15-15:00	Μαγειρική	<p>Σαλάτα: Yucatan Chicken Salad με τραγανό κοτόπουλο, αβοκάντο & dressing lime</p> <p>Κυρίως: Loaded quesadillas με τυρί, κοτόπουλο, τομάτα, καλαμπόκι & σάλτσα γιαουρτιού</p> <p>Γλυκό: Μους σοκολάτας με τραγανά σοκολατένια κομματάκια</p>
15:00-15:30	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

3^η Ημέρα (27/8) **Pizza & Co.**

10:00-11:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
11:00-13:00	Workshop: Food Styling & Menu Naming	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πώς δίνουμε ονόματα στα πιάτα μας ▶ Props και Στησίματα, mock-up card menu με ονόματα και περιγραφές
13:15-14:00	Μαγειρική	<p>Σαλάτα: Σαλάτα του σεφ με αυγό, ζαμπόν, κασέρι, ντρέσινγκ μουστάρδας</p> <p>Κυρίως: Pizza special με ζαμπόν, μπέικον, πιπεριές και μανιτάρια Πεινιρλί με αυγό, τυρί και πιπεριές</p> <p>Γλυκό: Donuts με γλάσο σοκολάτας και topping επιλογής</p>
14:00-15:00	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

4^η Ημέρα (28/8) **Chicken & Crunch**

10:00-11:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
11:00-13:00	Social Media Post & Storytelling	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πώς γράφουμε έξυπνο κείμενο για το πιάτο μας ▶ Πώς φτιάχνουμε ένα reel ή story που δείχνει το φαγητό, εμάς και το concept μας ▶ Γράφει κάθε ομάδα ένα σύντομο post για ένα πιάτο και ετοιμάζει ένα mini video
13:00-13:15	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Στικς μοτσαρέλας και μπουκιές καλαμποκιού με σος γιαουρτιού</p> <p>Κυρίως: Κοτόπουλο πανέ με corn flakes, smashed πατάτες με λιωμένο τυρί</p> <p>Γλυκό: Cinnabon</p>
14:00-15:00	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

5^η Ημέρα (29/8) **Crepes & Waffles**

10:00-11:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
11:00-13:00	Pop-up Food Market Simulation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Οι ομάδες στήνουν το station τους (τραπεζάκι, διακόσμηση, σερβίρισμα, καρτελάκια) ▶ Σχεδιάζουν ποιο μέλος εξηγεί τι, ποιος σερβίρει, ποιος φωτογραφίζει ▶ Κλείσιμο: food stations, ιστορίες, εικόνες και γεύσεις
13:00-13:15	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Αλμυρή κρέπα με γαλοπούλα, κασέρι και κρέμα τυριού</p> <p>Κυρίως: Βάφλα-sandwich με κοτόπουλο, cheddar και μαγιονέζα</p> <p>Γλυκό: Mini λουκουμάδες με toppings</p>
14:00-15:00	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: SUSHI STYLE & SOCIAL MEDIA

1/9-5/9/2025 @10:00-15:00

1^η Ημέρα (1/9)

09:30-10:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
10:00-11:00	Workshop: Personal Branding για Εφήβους	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πώς πραγματικά πρέπει να είναι ένας influencer ▶ Τι σημαίνει προσωπικό brand και γιατί το έχουμε όλοι – όχι μόνο οι influencers ▶ Τι με κάνει ξεχωριστό/ή; Ποιες λέξεις με περιγράφουν; Ποια εικόνα θέλω να βγάζω;
11:15-15:00	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Σαλάτα με ρύζι sushi, αγγούρι, καρότο, αβοκάντο και dressing με σησαμέλαιο & ξύδι ρυζιού</p> <p>Κυρίως: Maki rolls λαχανικών και θαλασσινών (όχι ωμό ψάρι)</p> <p>Γλυκό: Μους λεμονιού με crumble μπισκότου και φυλλαράκια дуόσμου</p>
15:00-15:30	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

2^η Ημέρα (2/9)

09:30-10:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
10:00-11:00	Workshop: Esthetic & Στήσιμο Φωτογραφίας	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Το “wow” σε μία φωτογραφία φαγητού (photo shoot) ▶ Απλοί κανόνες: φως, σύνθεση, φόντο, υλικά ▶ Παίζουμε με 3 styling επιλογές
11:15-15:00	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Σούπα miso με λαχανικά και φρέσκο κρεμμυδάκι (χωρίς τόφου, με ζωμό λαχανικών)</p> <p>Κυρίως: Ζεστά noodles με κοτόπουλο, καρότο, σουσάμι και σάλτσα σόγιας</p> <p>Γλυκό: Γιαούρτι με lime, μέλι και τραγανή granola</p>
15:00-15:30	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

3^η Ημέρα (3/9)

10:00-11:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
11:00-13:00	Workshop: Copywriting & Captioning	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Πώς γράφεται ένα caption που απογειώνει! ▶ Γράφουμε 1–2 captions για πιάτα της ημέρας, με οδηγό το προσωπικό μας στυλ
13:15-14:00	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Spring rolls με φύλλο ρυζιού και λαχανικά και σως γιαουρτιού-λεμονιού</p> <p>Κυρίως: California-style maki rolls και Nigiri (όχι με ωμό ψάρι)</p> <p>Γλυκό: Γιαπωνέζικο cheesecake (με μερική προετοιμασία)</p>
14:00-15:00	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

4^η Ημέρα (4/9)

10:00-11:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
11:00-13:00	Workshop: Micro-expression & Content Framing	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Personal Branding ▶ Τι σημαίνει «είμαι αυθεντικός» όταν μιλάω ή στέκομαι μπροστά στην κάμερα ▶ Εξερευνούμε την αυθεντικότητα, την αισθητική και την έκφραση
13:00-13:15	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Spring rolls με λαχανικά και σως γλυκόξινη</p> <p>Κυρίως: Τηγανητό ρύζι με αυγό, καλαμπόκι, αρακά, καρότο και χοιρινό πανέ</p> <p>Γλυκό: Πανακότα</p>
14:00-15:00	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

5^η Ημέρα (5/9)

10:00-11:00	Υποδοχή και πρωινό	Χυμός κέικ μπισκότα
11:00-13:00	Workshop: Τελική Παρουσίαση – Sushi & Stories	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Η δική μας προσωπική και αυθεντική αφήγηση ▶ Εικόνα, λόγος, κείμενο και αίσθηση ▶ Ένα μικρό showcase που συνδέει το ποιο είμαστε, τι φτιάχνουμε και πώς το δείχνουμε
13:00-13:15	Μαγειρική	<p>Ορεκτικό: Σαλάτα Crunchy Tokyo με iceberg, αγγούρι, καρότο, τηγανιτά τριμμένα noodles και dressing με μέλι και πορτοκάλι</p> <p>Κυρίως: Donburi με αρωματικό ρύζι, κοτόπουλο τερίγιακι, λαχανικά και σος τερίγιακι</p> <p>Γλυκό: Sorbet καρπούζι</p>
14:00-15:00	Μεσημεριανό	Απολαμβάνουμε όλοι μαζί

ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ!

Οργάνωση: 694 475 7885 | Inspiringcookingevents@gmail.com



**Inspiring
Cooking
Events**
Making Flavors, Sharing Memories