



ZERO MONEY FOOD WASTE

КУРС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ И ЛЮБИТЕЛЕЙ





Курс посвящён осознанному потреблению продуктов:

- Как грамотно закупать продукты и использовать их в концепте «от носа до хвоста»
- Как перестать выбрасывать тонны продуктов
- Как хранить продукты
- Как делать заготовки и пр.

ZERO MONEY
FOOD WASTE

ДЕНЬ 1

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: НИКИТА СЕЧИН

**ZERO
MONEY
FOOD
WASTE**

10:00-11:00

Встречаемся с группой учеников на рынке, учим выбирать продукты. Закупаем мясо, птицу, рыбу, овощи.

11:30

Привозим группу в школу. Завтрак.

11:30-12:30

Знакомство с курсом, оборудование/инвентарь.

12:30-13:30

Мойка и обработка продуктов. Приготовление бульонов.

13:30-14:00

Обед.

14:30-17:30

Приготовление заготовок, соусы.

Разделка мяса/птицы, рыбы, обработка овощей, засолка рыбы.
Куриное консоме, рыбный бульон, соус биск, соус жу.

17:30-18.00

Хранение полуфабрикатов: демо-урок о правилах хранения продуктов, полуфабрикатов в холодильнике, заморозка.



ДЕНЬ 2

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: АЛЕКСАНДР ИШОВ

ZERO
MONEY
FOOD
WASTE

10:00-12:00

Завтрак. Готовим завтрак из продуктов, купленных на рынке:

- Тосты с лососем, авокадо, томат, шпинат, яйцом Бенедиктом и голландским соусом
- Сырники
- Скрембл
- Омлет матушки Пуляр
- Шакшука
- Черемуховые оладьи.

12:00-15:30

Готовим из рыбы, морепродуктов и полуфабрикатов.

Дефростация заготовок. Просчёт блюда на одного человека «готовим на раз, чтоб не хранилось и не портилось»

Готовим блюда:

- Супы на рыбном бульоне: том ям, буйабез
- Риет из рыбы
- Стейк из лосося с чипсами из кожи с соусом из мидий с брокколи/романеско
- Ризотто с креветками на биске
- Мидии мариньер

15:30-16:00

Обед

16:00-16:30

Составление списка продуктов для закупки.

16:30-17:00

Правила хранения готовой продукции в холодильнике.



ДЕНЬ 3

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ВАЛЕРИЙ ПОРЯДИН

ZERO
MONEY
FOOD
WASTE

10:00-11:00

Завтрак: из того, что есть в холодильнике.
Учимся импровизировать из оставшихся продуктов.

11:30-15:30

Готовим из птицы, мяса и полуфабрикатов

- Куриный бульон с куриной грудкой
- Котлеты куриные из куриного бедра с ризотто
- Говяжья щека с соусом Жу
- Картофельное пюре с чипсами

15:30-16:00

Обед.

15:00-17:00

Блюда на скорую руку из тех продуктов, что есть в холодильнике.
Живая импровизация.