



קורס בישול בריא למטבח הביתי סימסטר חורף

6.12.19–6.3.20

סדנאות מעשיות וחוויתיות
הרצאות מקצועיות | מטבח סדנאות ביתי
קבוצה קטנה ותהליכית | ליווי צמוד
מלא אוכל טעים ואיכותי מהצומח!

WWW.TOMITBACH.CO.IL

סילבוס סימסטר חורף

הקורס יכלול:

9 מפגשים בני כ-3 שעות כל אחד + משימות וליווי בין המפגשים.
ימי שישי בין 9:00-12:00, ברחובות: 6.12, 13.12, 3.1, 10.1, 24.1, 31.1, 14.2, 21.2, 6.3

הנושאים בהם נעסוק:

- # ירקות חורף
- # דגנים מכל העולם ושימושיהם
- # שמנים ושומנים ובפרט שמן זית
- # קטניות לסוגיהן
- # טכניקות הבישול השונות במטבח
- # הנבטה
- # מה "צריך" לאכול? על הרכב המזון החשוב לנו בתזונה מן הצומח
- # סוכר ומתוקים - מה זה סוכר? יש דבר כזה סוכר בריא? ומה עושים איתו?
- # וגם סדנת סיכום בהפתעה!

צוות הקורס:

תום בעבור, מנחת קבוצות, מבשלת מקצועית, מתכונאית ובעלת העסק תום מטבח משמח
דיאנה בוטבה גרטנר - מבשלת מקצועית, ומטפלת ברפואה איורוודית

מנחות אורחות

יעל לידר - טכנולוגית מזון בכירה, מייסדת ב"יולי ויעל קוראות בצלחת".
ליהי יופה - תזונאית קלינית עם התמחות בתזונה מהצומח
אילה נוי מאיר - אגרונומית, מנהלת בית הבד "ריש לקיש", טועמת שמן זית מוסמכת, שופטת ומנחה בתחום שמן הזית בארץ ובעולם.

הקורס כולל גם חבילת הטבות בשווי 800₪:

1. גישה למאגר המתכונים המתחדש של משחקת בסירים לתקופה של שנה.
2. גישה לקורס הארגון והיצירתיות במטבח בגרסת האונליין לתקופה של שנתיים.
3. ואוצ'ר חינמי לאחת מהסדנאות הנוספות של תום מטבח משמח (או 50% הנחה לשתי סדנאות).

עלויות! במחיר השקה שלא יחזור

מחיר הרשמה מוקדמת (עד 6.10) - 2900 ש"ח לכל הסימסטר כולל הכל

מחיר הרשמה רגילה (במידה ונותרו מקומות) - 3600 ₪

ניתן לחלק ל-6 תשלומים

* יתכנו שינויים קלים במועדי הקורס, בתיאום מראש, בהתאם לאילוצי מערכת

WWW.TOMITBACH.CO.IL

