

Εργαστήρια Σπιτικής Ιαπωνικής Κουζίνας



Flowidity: Νίκης 30
Σύνταγμα

ΚΥΡΙΑΚΗ
14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
12:00-14:00

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Υλικά ιαπωνικών συνταγών
Σταύρος Καραγιλιάνης: Σεφ &
σύμβουλος μακροβιοτικής,
ιδρυτής O.N.E Project.
Τίνα Μαυροπούλου:
συγγραφέας Σπιτικών
ιαπωνικών συνταγών.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Sunomono & Yakisoba
με την Τίνα Μαυροπούλου

ΚΥΡΙΑΚΗ
28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
12:00-14:00

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ιαπωνική κουλτούρα
γεύματος
Ανδριάνα Κάλφα:
Σύμβουλος Ιαπωνικής
νοοτροπίας & executive
coach



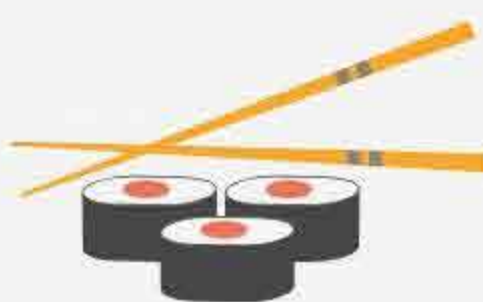
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Donburi με μελιτζάνα και
χέλι & edamame πικάντικα
με την Τίνα Μαυροπούλου

ΣΑΒΒΑΤΟ
18 ΜΑΙΟΥ
17:00-19:00

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Υγιεινή διατροφή στην
ιαπωνική κουζίνα
Μελίνα Σελάμα:
Σύμβουλος διατροφικής
αγωγής



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Maki sushi, temaki sushi &
ginger πίκλα
με την Τίνα Μαυροπούλου

ΚΥΡΙΑΚΗ
26 ΜΑΙΟΥ
12:00-14:00

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Vegan επιλογές στις
σπιτικές ιαπωνικές
συνταγές
Αλεξάνδρα Σαρηγιάννη: vegan
chef, raw vegan desserts



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Teriyaki tofu, miso σούπα &
onigiri
με την Τίνα Μαυροπούλου

ΣΑΒΒΑΤΟ
8 ΙΟΥΝΙΟΥ
17:00-19:00

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Η αισθητική στην ιαπωνική
κουλτούρα
Ντίνα Αναστασιάδου:
Γλύπτρια, ζωγράφος Sumie



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΓΛΥΚΩΝ

Kuri yokan, mochi & ιαπωνικό
τσάι
με την Τίνα Μαυροπούλου

Πληροφορίες & δήλωση συμμετοχής email: malama64pefki@gmail.com