

## **I. Część teoretyczna:**

1. Wprowadzenie w specyfikację kuchni i kultury japońskiej:
  - historię sushi - jak doszło do powstania tej potrawy
  - jak wygląda sushi w Polskich realiach;
  - noże, przyrządy oraz inne pomoce potrzebne w przygotowywaniu sushi
  - właściwa organizacja oraz odpowiednie przygotowanie się do pracy
2. Sushi - omówienie:
  - produkty niezbędne do przygotowania sushi jak wybrać najlepsze, ich wygląd, ocena gdzie można je kupić oraz jak je przygotować;
  - omówienie produktów i ich zamienników;
  - zamawianie oraz odpowiednie przechowywanie produktów niezbędnych do wykonania sushi
  - stosowanie odpowiednich dodatków do sushi
  - dobór odpowiednich surowców (ryby, warzywa, ryż, owoce morza)
  - rodzaje sushi

## **II. Część praktyczna:**

1. Metody przygotowywania surowców:
  - oczyszczanie, krojenie i przygotowywanie surowców (ryb, owoców morza, warzyw)
  - zasady odpowiedniego przygotowywania ryżu oraz zaprawy;
  - krojenie i filetowanie ryby,
  - przygotowywanie pasty wasabi,
  - gotowanie krewetek;
2. Nauka zawijania - rolowania sushi krok po kroku:
  - przygotowywanie różnych typów sushi, np: hosomaki, futumaki, nigiri, california maki
  - tworzenie, dobieranie i ustalanie odpowiedniej kompozycji sosów
  - krojenie i układanie;
3. Kompozycja i prezentacja własnoręcznie stworzonych zestawów sushi
4. Wspólna degustacja przygotowanych sushi uczestników