강 의 계 획 서

과 정 명	발효&흑초 (비누,화장품,식초 막걸리,장류)			지도강사	박미란	
교육기간	12주			수업시간	화요일 10시~12시	
교 재 명		저자		출판사		
교육목표	·친환경 재료를 활용한 발효로 생활환경도 개선하며, 스스로 만들어 활용함으로 생활비 절감과 건강하고 젊게 살아가는데 목표를 둔다.					
수 강 생 준비사항	교재비 : 프린트물로 대체 함. / 재료비 : 1기분 5만원 ~ 12만원 개인준비사항 : 필기도구와 약간의 재료비.					

교육내용	주차	주 제	내 용	비 고
	1주	강의내용 이해하기	오리엔테이션 (조별 구성과 인사&강의내용 선택)	
	2주	우리고장 쌀 활용하기!	* 수제 막걸리 간편하게 빚기! *** 유통기한 2년으로 빚어 보기!**	
	3주	막걸리가 항암에 좋다? 막걸리의 효과!	* 내가 빚은 막걸리 채주하기! *** 막걸리로 칵테일 하여 마시기!**	
	4주	식초/피부/건강에 미치는 영향	* 바나나 식초 만들고 활용하기! *** 파인애플 식초와 체질!**	선택
	5주	우리 쌀로 청주 만들기!	*** 이양주 밑술 만들기!**	
	6주	* 이양주 총량 계산하기 * 경옥고의 효능과 효과!	*** 이양주 덧술 (고두밥)하기** *** 경옥고 누구나 간편하게 만들기!**	선택
	7주	* 건강한 피부 관리법!	*** 발효한방미용 '꼼꼬미' 비누체험!** (기후에 따른 미세먼지도 꼼꼼히)	
	8주	* 식초란? 효능과 효과! * 피부와 체질	* 현미 흑초 만들기(밑술 만들기) *** 발효 보톡스화장품 체험하기!**	선택
	9주	청국장의 놀라운 효과!	*** 청국장 4계절 간편하게 만들기!** **(냄새없이 23시간만에 완성)**	
	10주	* 식초의 당도와 Ph * 공진단의 효능과 효과	* 흑초 채주와 초 앉히기 *** 공진단 만들어 먹기!** **(황제만 먹었든 공진단)**	선택
	11주	탈모의 원인,예방 식단표	* 탈모예방발효한방 샴푸 만들기!	
	12주	일반식초와 천연발효식초의 차이는?	* 쌈 무우 & 치킨 무우 만들기!	