



Připravili jsme pro Vás tři termíny na kurzy vaření:

29.3. – 31.3.

10.5. - 12.5.

21.6. - 23.6.

Průběh: příjezdy v pátek – společná večeře, film, povídání...
sobota a neděle – vařící maratón ☺

Na výběr jsou 2 témata:

- „Základy rostlinné kuchyně a zdravého veganského vaření + pečení domácího kváskového chleba“

nebo

- „Etnické kuchyně světa ve veganském podání“

Obsahem každé varianty je:

- „Základy rostlinné kuchyně a zdravého veganského vaření + pečení domácího kváskového chleba“
 - Povíme si pravidla vyváženého talíře jak podle moderní výživové vědy, tak podle tradiční orientální filosofie.
 - Ukážeme si jednoduchá a rychlá jídla. Tipy, jak fungovat v běžném režimu všedního dne, snídane, oběd, večeře za pár minut.
 - Projdeme si všechny možnosti jak a kde nakupovat. Jaké jsou nabídky nejen zdravých výživ, ale i supermarketů a ostatních obchodů.
 - Samozřejmě si ukážeme i recepty na ty nejlepší vegan dezerty, co si jenom představíte ☺
 - a cokoliv dalšího, co Vás samotné kolem vegan vaření a rostlinné kuchyně napadne a chtěli byste se naučit, dozvědět...

- **„Etnické kuchyně světa ve veganském podání“**

- Naše speciálka a hobby... Thajsko, Indie, Mexiko, Blízký východ, Čína a Japonsko... tohle je super gastronomická jízda a všechno vegan!!!
- Projdeme prakticky postupně tyto kuchyně a ukážeme si od každé několik receptů, viz níže.
- Na Blízkém východě se neobejdete bez hummusu a falafelu podle tradičních receptur, oba jsou základem. Mezze ze zelených fave fazolí, dukkha posypka z oříšků, restovaný seitan s olivami a marinovaným citrónem. Marocká polévka Harira a libanonský nákyp Kibbe jako hlavní jídla. Dezert z filo těsta.
- Indická kuchyně je nejrozmanitější kuchyní rostlinné stravy. Domácí fritované samosy, několik druhů chutney, tradiční daly, palak tofu, seitan tikka, základní směsi koření jako je garam masala apod.
- Exotické chutě a netradiční suroviny, to je kuchyně jihovýchodní Asie. Citrónová tráva, limetové listy, galgán, thajská bazalka a spousta koriandru! Silná polévka pho, domácí zelené curry, placky Murtabak, sendviče Bahn Mi a na závěr fritované ovoce s kokosovým karamellem nebudou jediné recepty, které si ukážeme.
- Čínská, japonská a korejská kuchyně jsou relativně jednoduché v postupech i skromné v ingrediencích. Přesto různými kombinacemi základních surovin jsou neméně zajímavé a chuťově výborné. Pečený tempeh v panko strouhance, jarní závitky, houbová polévka s shimenji a enoki, sushi rolky, knedlíčky Dim sum, salát z edamame a kaštanový dezert Ohagi.
- A mexická kuchyně je srdcová záležitost! Ceviche z hlívy, pozole z tomatillos, quesadillas z domácích tortill z modré kukuřice a seitanové tamales jste určitě doma ještě nikdo nedělal! S čokoládovým dezertem na závěr nikdo neodejde o hladu!

Vše, co společně uvaříme, si také samozřejmě sníte!

Sami si zvolte, jaké bude téma daného víkendu. V přihlášce nám pište, o jaké téma kurzu máte zájem.

Maximální kapacita kurzu je **6 osob**. Takže to bude v podstatě VIP individuální výuka!

Cena kurzu je 3400,- včetně ubytování u nás ve VegZionu... a každý den vařící maraton v kuchyni k tomu 😊

Po dohodě je možné se zapsat na jednotlivé dny - 1500,- /den. Cenu uzpůsobíme i lidem, kteří nepotřebují ubytování - 2900,-/kurz!

Přihlášky na info@vegzion.cz nebo na tel.: 605 462 718.