



www.hornimlyn.cz



uzdravujicivareni@gmail.com  
FB: Uzdravující vaření  
+420 774 935 931

# UZDRAVUJÍCÍ VARENÍ

I. část

## Uzdravující vaření pro 4 roční období

Náplň dopolední přednášky 10 – 12h

Farmářský rok a přírodní ingredience pro uzdravující vaření, techniky efektivního vaření, zpracování a uskladnění na zimu, vaříme dle pěti prvků proměn a měsíčních orgánových hodin, specifické potraviny pro jaro, léto, podzim, zimu, využití divoké zeleniny v kuchyni.

Společně uvaříme oběd 12 – 13h

Menu pro duben a květen 13.30 – 15.30h

Praktická část, kde si v názorném vaření s povídáním a ochutnávkami, ukážeme jak vařit pro již teplejší jarní dny

- jak uvařit tradiční obilniny a luštěniny aby byly výborné a lehce stravitelné
- jaké jsou styly krájení a techniky vaření zeleniny aby chutnala

Na závěr otázky, odpovědi a volná diskuse

*Součástí kurzu jsou tištěné materiály k přednášce a recepty.*

Kurz povede výživová poradkyně  
a učitelka uzdravujícího vaření  
Mgr. Lenka Hlaváčová

Kdy: v sobotu 16.4. 2016  
Kde: Horní mlýn, Křtiny 37  
Cena: 350,- Kč

*\*rezervujte si místo  
včas, počet míst je  
omezen*

