

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

26.-28.11.2021

To, že dnes jíme „špatně“, víme asi všichni, ale málokdo je ochoten dát si do souvislosti větší či menší chyby ve stravování, se zdravotními obtížemi, které nás provázejí téměř po celý život.

Základy zdravého stravování

- obiloviny
 - luštěniny a jejich správná příprava
 - zelenina a jednotlivé možnosti její úpravy
- obilná MISA – nejvhodnější forma dochucení slaných pokrmů
 - obilné slady a sirupy – nejvhodnější forma sladidla
 - mořské řasy – ideální zdroj minerálů
 - rostlinná bílkovina
 - zdroj Ca
- potraviny, které bychom měli z jídelníčku vynechat nebo alespoň omezit
 - rizika nadužívání mléka, brambor a živočišných bílkovin

Povídání o domácích léčebných prostředcích

Společné zdravé vaření

Zdravá varianta jídla české kuchyně, typický makrobiotický talíř, ranní kaše, pomazánky, placky, polévka ze zbytkového vývaru a mnoho dalšího...

Produkty a potraviny, o kterých budeme hovořit, je možné si na místě zakoupit.