

Kurz zdravého vaření

14. – 16. března 2014 | Hostětín

chutně | zdravě | s radostí | pro inspiraci



Rádi byste do svého kuchařského repertoáru zařadili zdravá jídla a nevíte jak na to? Pak Vás zveme na kurz vaření do Hostětína, kde se na vlastní kůži přesvědčíte, že vařit zdravě je snadné.

Zkušení lektoři vás naučí:

- uvařit **kompletní zdravé menu** z luštěnin, obilovin, miso pasty, zeleniny aj. – obilné kaše, pomazánky, polévky, hlavní chody, dezerty
- naložit kvašenou zeleninu **pickles**, upéct **kváskový chléb**
- připravit zdravé **moučníky bez cukru** i nepečený **vitariánský dezert**

Dále vás čeká:

- povídání o **makrobiotice** a dalších alternativních způsobech stravování
- **exkurze** do moštárny spojená s **ochutnávkou** místních BIOmoštů
- procházka po **ukázkové přírodní zahradě**
- **sdílení** kulinářských zkušeností a nápadů
- **relaxační cvičení**

Lektoři: Mgr. J. Zrník, Mgr. H. Chytilová, B. Němečková, B. Miturová

Kde: Centrum Veronica, Hostětín 86, Zlínský kraj

Cena kurzu:

Účast na celém programu: **1 700 Kč**

cena zahrnuje: plnou penzi od páteční večere do nedělního oběda, lektorné, tištěné recepty, doprovodný program. Nezahrnuje ubytování v ceně 350 Kč/os./noc.

Účast na programu pouze v sobotu: **900 Kč**

cena zahrnuje: sobotní oběd a večeři, lektorné, tištěné recepty, doprovodný program

Přihlášky přijímá a bližší informace poskytuje: Eliška Balharová

eliska.balharova@veronica.cz, tel: 572 630 670, 732 440 930

Bližší informace o kurzu a lektorech: **www.hostetin.veronica.cz**

Přihlašování probíhá **do pátku 7. března** nebo do naplnění kapacity kurzu.

www.hostetin.veronica.cz