

Kondimenty a posypky

Vařit pro celou rodinu je někdy pořádný oříšek – malé děti potřebují jen jemné chutě, málo soli, maminky všeho tak přiměřeně a tátové zase radši silnější chutě. Kondimenty a posypky tvoří jen malinkou část jídla, ale dokáží talíř neuvěřitelně oživit a dodat i nějakou chybějící chuť. Výhodou je, že je používáme až u stolu, takže si každý může dát přesně tolik, kolik potřebuje.

Teoretická část I.

- Co je to kondiment?
- Co je to posypka?
- Význam kondimentu
 - dynamika talíře
 - doplnění chutí
- Děti a kondimenty
- Semena a ořechy
 - Výběr a skladování semen a ořechů
 - Která semena a ořechy se pro nás hodí?
 - Kyseliny a zásady v semínech a ořeších
 - Jak použít semena a ořechy v jídle?
 - Namočit
 - Namočit a naklíčit
 - Opražit
 - Opražit je a částečně pomlít se solí
 - Vařit
 - Rozemlít je nebo rozdrtit a vařit
 - Blanšírovat
 - Napařovat
 - Připravit z nich nápoj
- Řasy
 - Ochucovadla

- Další

Praktická část – Režim KROK ZA KROKEM

- Příprava kondimetů a posypek
 - z mořských řas,
 - zeleniny,
 - divoké zeleniny,
 - natta,
 - misa,
 - umeboshi,
 - semínek,
 - ořechů.
- Techniky přípravy semen a ořechů
 - mytí,
 - namáčení,
 - klíčení,
 - pražení na pánvi,
 - pražení v troubě,
 - vaření vcelku,
 - vaření spolu s obilovinami,
 - vaření rozemletých,
 - blanšírování,
 - napařování,
 - suribachi.