

# Zelenina

Často slyšíme z různých stran, že máme jíst více zeleniny. V tomto kurzu se na toto téma blíže podíváme a naučíme se zeleninu 23 jednoduchými způsoby krájet a pak ji 18 různými chutnými technikami připravit a snadno ji tak zařadit do našeho jídelníčku.

## Teoretická část I. - Zelenina

- Proč jíme zeleninu.
- Jak vybírat zeleninu
  - metody pěstování,
  - země původu,
  - sezóna,
  - velikost.
- Jak uskladnit zeleninu.
- Energie zeleniny
  - v porovnání s ostatními složkami stravy,
  - podle druhů
    - listová,
    - kulatá,
    - kořenová.
- Zastoupení zeleniny na talíři
  - pro člověka
  - rozdíly pro muže, ženu, dítě
  - změny s ročními obdobími
- Kyseliny a zásady v zelenině
- Tuky ve stravě
  - kolik potřebujeme přijímat tuků,
  - jaké jsou vhodné zdroje tuků
  - výběr oleje na smažení, fritování, studenou kuchyni

## Praktická část - Režim KROK ZA KROKEM

- Mytí a čišťení zeleniny.
- Vše o krájení
  - prkénko,
  - nůž,
  - brusný kámen,
- 23 způsobů krájení zeleniny.
- Proč připravovat zeleninu?
- Čím se zelenina připravuje?
- 18 způsobů přípravy zeleniny
  - klíčení,
  - kvašení,
  - blanšírování,
  - napařování,
  - lisování,
  - syrová zelenina,
  - masírování,
  - marinování,
  - soté,
  - pražení,
  - tempura,
  - hōtō,
  - nishime,
  - kimpira,
  - vaření pod tlakem,
  - sušení,
  - pečení,
  - nabe.