

Voda, sůl a obiloviny

Voda, sůl, obiloviny – to jsou potraviny, které míváme na talíři každý den. V tomto kurzu prozkoumáme jejich kvalitu a naučíme se s nimi zacházet novým způsobem – hlavně s obilovinami. Bílá mouka je totiž velmi daleko od původní skutečné hodnoty celých obilných zrn. Tuto hodnotu spolu znovuobjevíme a zapojíme ji do každodenního vaření.

Teoretická část I. – Voda, sůl, obiloviny

- Význam základních potravin.
- Kvalita vody.
- Sůl.
 - Rafinovaná sůl
 - Přírodní sůl
 - Kvalita
 - Množství
 - Způsob použití
 - Děti a sůl
- Proč jíme obiloviny.
- Výběr a skladování obilovin.
- Kyseliny a zásady v obilovinách.
- Energie obilovin v porovnání s ostatními složkami stravy.
- Druhy obilovin, jejich původ, vlastnosti a důležité látky v nich obsažené.

Praktická část I. – Příprava celých obilovin - Režim KROK ZA KROKEM

- Základní příprava obilovin
 - výběr,

- mytí,
 - namáčení,
 - poměr vody,
 - solení,
 - časy varu.
- Více než 10 technik přípravy obilovin
 - vaření namočených,
 - vaření – do studené vody/ do horké vody,
 - pražení,
 - soté,
 - soté se zeleninou,
 - vaření s vrstvenou zeleninou,
 - vaření v tlaku,
 - pečení,
 - hmec v hrnci,
 - obilné čaje a další.
 - Jak správně jíst obiloviny
 - kombinace pro dobré trávení
 - kousání.

Teoretická část II. – Rozemleté obiloviny

- Energie rozemletého zrna.
- Slovo o lepku.
- Kváskový chléb.
- Těstoviny.

Praktická část II. - Režim KROK ZA KROKEM

- Kaše z vloček.
- Těstoviny.