

Polévky

V tomto kurzu si ukážeme, jak uvařit různé druhy polévek od lehkých spíše letních, které připravíte během 15 min až k hutným, které mohou sloužit i jako hlavní jídlo a v zimě zahřívají. Čekají nás i jednoduché typy na zeleninový vývar a naučíme se připravit i polévky bohaté na enzymy, které posilují trávení.

Teoretická část

- Význam a úloha polévky (evoluce).
- Polévka posilující, uvolňující, čistící.
- Výběr polévek během roku a kondice
 - Jarní
 - Letní
 - Podzimní
 - Zimní
- Druhy polévek
 - vývar,
 - krémová,
 - zahuštěná,
 - miso polévka
 - shoyu bouillon,
 - s vodou z kvašené zeleniny,
 - polévka s olejem/bez oleje,
 - luštěninová,
 - obilná

Praktická část

- Vývary jednoduše.
 - Zeleninové
 - Dashi
- Příprava jednotlivých druhů polévek.
 - krémové
 - zahuštěné,
 - miso polévky,
 - shoyu bouillon,
 - s vodou z kvašené zeleniny,
 - polévka s olejem/bez oleje,
 - luštěninové,
 - obilné
- Polévka jako hlavní jídlo
- Polévky na speciální příležitosti
 - vánoční polévka, ...