

Indywidualna nauka przyrządzania potraw z kuchni wegetariańskiej, wegańskiej i makrobiotycznej

Proponujemy Państwu indywidualną naukę przyrządzania potraw z kuchni wegetariańskiej, wegańskiej i makrobiotycznej. Minimalny czas zajęć 2 godziny (tzw. jednostka lekcyjna). Zajęcia z przyrządzania potraw z kuchni wegetariańskiej, wegańskiej i makrobiotycznej trwają cały rok. **Przyrządzone potrawy są własnością klienta**. A oto oferta niektórych potraw, które można przyrządzić. Cena do uzgodnienia.

1. przyrządzanie bulionów i zup
 2. gotowanie ziaren zbóż i kasz
 3. przyrządzanie płatków zbożowych
 4. przyrządzanie kremów zbożowych
 5. przyrządzanie warzyw strączkowych
 6. kiszenie warzyw
 7. przyrządzanie sosów, dresingów i dipów
 8. przyrządzanie kotletów ze zbóż, warzyw i strączkowych
 9. przyrządzanie pasztetów ze zbóż, warzyw i strączkowych
 10. potrawy z warzyw na ciepło (np. leczo, bigos, gulasze, warzywa smażone, duszone, pieczone itd.)
 11. przyrządzanie warzyw faszerowanych
 12. przyrządzanie zapiekanek
 13. przyrządzanie surówek i sałatek
 14. naturalne słodkości
 15. przyrządzanie gomasio i posypki orzechowo-nasiennej.
 16. przyrządzanie musztard i ketchupów (dipy)
 17. nastawianie zakwasu na żurek i na zakwas chlebowy
 18. pieczenie chleba i sucharów (tzw. chlebków zdrowia)
 19. przyrządzanie herbaty kukichy, hojichy i herbat zielonych, m.in. senchy oraz kawy zbożowej
-

Indywidualną naukę przyrządzania potraw wegetariańskich, wegańskich i makrobiotycznych poprowadzi **Kazimierz Kłodawski** – który również będzie omawiał każdą z przyrządzanych potraw pod kątem jej energetyczności i składu chemicznego.

Kazimierz Kłodawski jest autorem dwóch książek „**Rok z makrobiotyką**” i „**Dynia – słońce na talerzu**” oraz ponad trzystu artykułów na temat filozofii

zdrowia oraz naturalnego stylu życia i odżywiania. Od kilkunastu lat prowadzi „**Szkołę Żywienia Naturalnego**”, promującą ideę zdrowego, naturalnego i twórczego stylu życia

Nr tel. 095 737 00 79

nr kom. 663636638

szkola@klodawski.pl

www.klodawski.pl