

Škola zdravého moderního vaření

## Kurz: Zdraví + vitalita na talíři

Interaktivní vzdělávání pro kuchařky a kuchaře (maximální počet účastníků 20)

Lektor: Ing. Zdeněk Hladík – kuchař s orientací na zdravé stravování, manažer kulinářských projektů – Country Life, lektor v Asociaci kuchařů a cukrářů

Cíle kurzu:

1. Kombinace surovin na talíři
2. Nutriční hodnoty
3. Kvalita surovin
4. Nová surovinová základna
5. Trendová kulinářská pravidla
6. Pravidla chutí
7. Krása servisu
8. Kulinářské zajímavosti a tipy

**Kapitoly:**

1. Odlehčené pokrmy
2. Moderní bezmasé pokrmy
4. Luštěniny chytře + chutně a bez nadýmání
5. Moderní svět příloh
6. Salát jako hlavní pokrm
7. Moučníky s přidanou nutriční hodnotou