



KÓSTOLÓVAL EGYBEKÖTÖTT ÉTELKÉSZÍTŐ BEMUTATÓ SZEGEDEN

Tisztelt Érdeklődő!

2012. november 23-án pénteken 17 órai kezdettel ételkészítő bemutatót tartunk Szeged belvárosában. A bemutató 3 órás időtartama alatt az alábbi finomságokat készíti el Lénárt Gitta, a budapesti **Nyersétel Akadémia** vezetője:

- Diótej
- Sárgarépa leves
- Cukkini tekercsek magyaros szósszal
- Gyümölcspuding csokiszósszal

Gitta személyében az élő ételek népszerűsítésének leghitelesebb magyarországi képviselőjét tisztelhetjük. Eddig 3 könyve jelent meg ebben a témában, emellett fáradhatatlanul tartja előadásait, ételkészítő tanfolyamait és az ő nevéhez fűződik a nagy sikerű Zöldturmix Fesztivál is, mely idén már második alkalommal került megrendezésre. Hatalmas lehetőség lesz Gittától tanulni!

Mit is jelentenek az élő ételek?

- Amikor élő étkezésről beszélünk, tipikusan **nyers vegán** ételekre gondolunk. A szóösszetételben szereplő "nyers" szó arra utal, hogy ételeinket hőkezelés nélkül készítjük el, hogy a bennük lévő rengeteg, életet adó tápanyag minél nagyobb számban megmaradjon, beleértve az enzimeket is. Ha mégis hőkezelünk pl. aszalásnál, akkor arra figyelünk, hogy az aszalás hőfoka ne legyen nagyobb, mint 42-43 Celsius fok.

A "vegán" szó pedig azt jelenti, hogy állati eredetű összetevőt nem használunk. Ennek értelmében a nyers konyha alapanyagai a következők: **gyümölcsök, zöldségek, magok, magvak, fűszerek.**

- Akkor ez azt jelenti, hogy egész nap csak sárgarépát lehet ennem salátalevéllel?

- 10-15 évvel ezelőtt talán ezt jelentette volna. Manapság azonban az élő ételek készítésének olyan gasztronómiája van, hogy az ember csodálkozva nézi azokat az ételkölteményeket, amelyeket az effajta ételek készítésére szakosodott szakácsok készítenek.

A fent említett alapanyagokból **készíthetünk leveseket, salátákat, kenyereket, ropogtatnivalókat, szószoikat, italokat és desszerteket** is. A lehetőségek száma végtelen.

A tanfolyam szervezésével a célunk az, hogy megismertessük az érdeklődőkkel az élő ételek csodálatos világát és közelebb hozzuk egymáshoz azon szegedi, Szeged környéki embereket, akik érdeklődnek az e fajta étrend illetve életmód iránt.

Azt gondoljuk, hogy aki eljön, az nem csak ízletes, laktató, vitamindús ételeket kóstolhat majd meg, hanem kiváló ötleteket is kap ahhoz, hogy hogyan készítse el és illessze be azokat mindennapjaiba.

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

Üdvözlettel,

A szervezők

Helyszín: Szeged, Petőfi sgt. 12. SPÁJZ Ifjúsági ház

Részvételi díj: 4000 Ft/fő, ha ketten jönnek 3500 Ft/fő.
Helyfoglaláshoz előleg befizetése szükséges (2000 Ft/fő).

Érdemes minél előbb jelezni a részvételi szándékát, mert a helyek száma korlátozott!

Igyekezünk minél több, a tanfolyammal kapcsolatos információt feltüntetni, ha azonban további kérdése lenne, kérjük keressen minket bizalommal az alábbi elérhetőségeken:

Telefon: Csorba László (+36 30/582-9525)

Email: nyersetel.szeged@gmail.com

Facebook: Nyersétel Szeged

