|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tradice Bílých Karpat, z. s.** |
| Hostětín 4 • 687 71 •(+420) 572641040, 739569264 • e–mail: tbk@tradicebk.cz • www.tradicebk.cz |

Tisková informace Tradice Bílých Karpat, z. s. a Centra Veronica Hostětín, 15.11.2016

**Bio jehněčí a zelenina z regionu mohou provonět i vaši kuchyni. V Hostětíně vás naučí přípravu pěti kompletních podzimních menu.**

**5 druhů předkrmů, 5 druhů polévek, 5 hlavních chodů a 5 dezertů. Vše z kvalitního bio jehněčího masa či ze sezónní zeleniny a ovoce z regionu Bílých Karpat. To bude náplní kurzu vaření, který se koná v neděli 20. listopadu 2016 v Hostětíně. V tamním ekologickém centru Veronica totiž vaří bio, sezónně, regionálně – a mohou vás to také naučit.**

V kompletním menu je zařazena řada netradičních pokrmů. V předkrmech se účastníci naučí připravit třeba zapékané hrušky se sýrem, pomazánku z pečeného česneku či mrkvový dip. Mezi suroviny pro polévky patří mangold, špenát, křen, celer či dýně – a můžete „vykouzlit“ hovězí polévku s křenem, čočkovou se špenátem a dýní, krémovou polévku z jablek a celeru, zimní zeleninovou či mangoldovou.

Chuťové pohárky rozhodně potěší nabídka hlavních chodů: . jehněčí kýta na pórku + bramborovo – celerové pyré, pečený jehněčí hřbet na zelenině + pepřová ovesná kaše, jehněčí kotletky s tymiánem + šťouchané brambory, jehněčí parmazánové řízečky + šťouchané brambory, jehněčí kýta s bylinkami + pečené brambory.

A jako desert připraví účastníci pod vedením lektorky muffiny z červené řepy, trhance s jablky a rozinkami, špaldovou buchtu s jablky, krémový jablečný koláč a tvarohový koláč.

Kromě přípravy chutných pokrmů pod vedením paní Jany Otrubové se účastníci se dozvědí i to, kde v regionu nakoupit kvalitní maso, zeleninu bez chemie či čerstvé mléko.

„Tím, že v Centru Veronica vaříme s využitím biopotravin a sezónních a regionálních potravin, snižujeme zátěž na životní prostředí, především z dopravy. Lidé by se měli naučit jíst tak, jak to bylo běžné v minulosti – to, co získají z blízkého okolí. Dnešním problémem je, že lidé nevědí, kam mohou chodit nakupovat kvalitní suroviny. I na to jsme mysleli a pozvali jsme na kurz regionálního zemědělce, pana Jana Žáka z Farmy Rudimov, který dodává bio jehněčí a hovězí maso nejen nám, ale do celé republiky.“, objasňuje Zdeňka Psotová, organizátorka kurzu.

Kurz vaření z regionálních potravin se koná díky projektu, který je finančně podpořen z Ministerstva zemědělství.

Na kurz vaření se lze přihlásit na e-mailu [zdenka.psotova@veronica.cz](mailto:zdenka.psotova@veronica.cz) nebo na telefonu 572 630 670. Cena kurzu je 600 Kč.

A na co se můžete těšit? Zde je kompletní menu:

PŘEDKRM:

1. zapékané hrušky se sýrem

2. mrkvovo – celerová pomazánka

3. pomazánka z pečeného česneku

4. karotkový dip

5. plátky z červené řepy s kozím sýrem

POLÉVKY:

1. mangoldová polévka

2. tafelspitz ( hovězí polévka s křenem)

3. čočková polévka se špenátem a dýní

4. krémová polévka z jablek a celeru

5. zimní zeleninová polévka

HLAVNÍ CHOD:

1. jehněčí kýta na pórku + bramborovo – celerové pyré

2. pečený jehněčí hřbet na zelenině + pepřová ovesná kaše

3. jehněčí kotletky s tymiánem + šťouchané brambory

4. jehněčí parmazánové řízečky + šťouchané brambory

5. jehněčí kýta s bylinkami + pečené brambory

DEZERTY:

1. muffiny z červené řepy

2. trhance s jablky a rozinkami

3. špaldová buchta s jablky

4. krémový jablečný koláč

5. tvarohový koláč

Odkaz na akci: http://hostetin.veronica.cz/vareni-po-nasemu-ii



*Projekt je realizován s finanční podporou Ministerstva zemědělství.*