

Vegán főzőtanfolyam Újpesten

Vegán főzőtanfolyam indult

Újpesten 2010.

Június 16-tól június 30-ig. A tanfolyamot az ezt megelőző bibliai szemináriumon hirdették meg. A főzőtanfolyam 18.00

órakor kezdődik, de az első alkalommal már fél hatától kezdtek gyülekezni a vendégek, 65-en gyűltek össze.

Az

előzetes előtt Csalmi László

előzetes tanácsait hallgathatták meg a vendégek, és nagyon sok kérdéssel volt.

Azok a vendégek, akik az elmúlt hónapokban már elkezdtek gyakorolni az előzetes-változtatás

előzetes, most boldogan mondták el tapasztalataikat. Kinek a magas vérnyomás

csökkentésében, kinek a cukor szint változásában vannak jó tapasztalatai. Most

látják, hogy a főzés terén még tovább fejlesszék a tudásukat.

Az első

alkalommal a reggeliről volt szó. Az előzetes Csalmi

László Vera kóstolta. A finomságok a Newstart konyha

alapján készültek. Először a hajdinakása elkészítését tanultuk meg, majd egy

rákott koleszterinvesztett, utána kukoricadarabok készítését

karobszal, kávéinfúzió

mátrékban és formában, a gyerekek kedvéért. Kóstoltunk még barnarizsből

készítést egyáltalán, és közben megtanultuk a gofri készítését a gyakorlatban,

amihez almás és kókuszintet készített. A reggeli készíthető

természetesen sok

gyümölcs és egy maroknyi olajos mag jár még reggelire.

Ha szakmai

kíváncsi vagyunk a korábbi szokásainkkal a reggelink terén, és szeretnénk, ha ezt a családunk

és gyermekeink is elfogadják, akkor igazán finom és zletes, szemnek is

kíváncsi vagyunk az előzetesekkel kell kezdenünk. Első este

ebből kaphattunk egy bemutatást és kóstolást.

A program

végén még sokáig beszélgettünk a vendégekkel, egyre inkább érdeklődnek a vegán

étkezési iránt.

A következő
alkalommal, június 23- n, a témánk az ebéd lesz, majd r j egy hétre a
teljes őrlésű
kenyér és a péksütemények lesznek terítéken.

 

Csengei K jroly