

BEIAVEIA



1839

**Živa kuhinja
Belajevi**





Ekskluzivni kulinarčni doživljaj
za zaključene družbe,
motivacijska srečanja
zaposlenih (teambuilding),
poslovna in prijateljska druženja
obletnice, rojstni dnevi, ...),
avtentična izletniška doživetja

Od 8 do 15 oseb

Živa kuhinja Belajevi

Kreativna, inspirativna, aktivna, raziskovalna, naravna. Kuhinja koristnih naravnih spoznanj in samoraziskovanj, kaj nas v resnici krepi, plemeniti, polnomoči, dolgoživi. Vsak dan drugačna. Kot je narava. Ker iz nje črpa svoje poslanstvo. Je zavedanje, da je hrana živi-lo in ne življenjsko osiromašeno polni-lo. Malo divja, malo domača, sodobno urbana in spogledljivo tradicionalna. Nič gostilniška, zelo osebna, a popolnoma odprta za druženje.

Živa Kuhinja Belajevi zrcali **osebni pogled na kulinariko prihodnosti**, kjer namesto standardiziranih receptur stopi v ospredje kreativnost, iznajdljivost, učljivost, radovednost, namesto fiksnih menijev dinamičnost in dnevna prilagodljivost ponudbi iz zelenega butika, namesto seštevanja praznih kalorij živost, polnost, bio-aktivnost. Je kuhinja brez odvečnega posodja in razkošnih servisov ..., a vseeno elegantna, fina, glamurozna, sijoča in sončna. Z majhnim trajnostnim prispevkom k zero waste, z željo, da ob koncu druženja ostanemo brez ostankov in prijaznim sporočilom o nujnosti ohranjanja zemlje žive, zdrave. Ter z vizijo, da bi z vsakim grižljajem rastlo zavedanje, da smo del narave in s tem soodgovorni za njeno (našo) zeleno prihodnost. Kjer **ODNOS stopi** odločno **pred DONOS**.

Kulinarika je zame več kot odmerjanje sestavin in njihovo spajanje. Je spoštovanje zemlje in poklon naravi. So okusi, ki so zares okusni in so pravi, pristni, izvorni, sveži, živi.

Iz sestavin želimo izvleči najboljše. Zato so zelenjavna njiva, začimbni nasad in zeliščni vrt hišna zelena trgovina, skrbno izbrani proizvodi naše dežele ključna sestavina. Samo kar je dobro za nas, je dobro tudi za vas.

Če je le možno, se kulinarčna izkušnja zgodi zunaj, varno, na zraku.

Med spoznavanjem razkošnih naravnih ambientov našega posestva. Nič ni daleč vnaprej definirano. Med interaktivnimi sprehodi po zeliščnem vrtu, začimbem nasadu, zelenjavni njivi, sadnim vrtom, med suhimi kraškimi zidovi, divjim kraškim travnikom ali na kraškem borjaču se zgodijo izvirni kulinarčni hodi. Raziskovanje okusov in vonjev sredi očarljivih dišavnih trav je svojevrstna dogodivščina. Je doživetje nečesa novega, nenavadnega, morda tudi inspirativnega. Hkrati pa smo v kraljestvu naravnih frekvenc z vsakim korakom bliže svojemu izvoru, sebi. In to je v resnici bistvo Žive kuhinje.

In, ja ...Žive kuhinje Belajevi ni brez začimb. Začimbe dodajo življenjsko silo jedem. Čeprav za svoje življenje potrebujejo zelo malo, zmorejo zares, zares veliko. Z njimi ustvarjamo vabljive in živahne okuse. Usoda je pred leti hotela, da smo se na domačiji eni še posebej intenzivno posvetili.

Kraški šetraj (Satureja montana) je hišno kulinarčno zlato, ki nam daje veliko veselja. Upamo, da bo osmišljen košček zemlje, na katerem vzgajamo veliko strast, dosegel tudi vas. Želimo, da z našega posestva odidete še bolj zvedavi, začinjeno očarani, željni živosti, srečni!

V ZAČIMBNEM BUTIKU

Začimbe – zgodovinski luksuz, več stoletij gonilna sila svetovne ekonomije, simbol bogastva in moči imperijev, naravno plačilno sredstvo...

Njihovih zdravilnih, lepotilnih in dišavnih potencialov ter božanske energije so se več tisoč let še kako zavedali vladarji in drugi pomembneži starih kultur.

Kaj vse zmorejo kakovostne začimbe, kako nam lahko pomagajo pri zdravju in dobrem počutju, kako jih vsakodnevno uporabljati ter iz njih izvabiti čim več koristnih potencialov za telo in dušo?

Podali se bomo na pot raziskovanja, užitkov in veselja. Preizkušali, ostrili bomo naše čute ter spoznavali esence, ki nas bodo z milino in toplino spremljale na poti dolgoživosti.



ŽIVA KUHINJA

ZAČINJENA POTOVANJA K SEBI

Podali se bomo na pot raziskovanja, užitkov in veselja. Preizkušali, ostrili bomo naše čute ter spoznavali esence, ki nas bodo z milino in toplino spremljale na poti dolgoživosti.



OSVEŠČEN ZAČIMBNI POTROŠNIK

Danes so začimbe bolj razširjene, poceni in dostopne kot kadarkoli v zgodovini. Vendar pa živimo v času, ko je zavedanje o zdravilni moči dišečih zeli manjše kot kdaj koli prej. V zahodnem svetu jih žal večinoma uporabljamo samo še za izboljševanje okusa in krašenje krožnikov. Pa vendar ni bilo vedno tako. Naši predniki so najbrž po naključju ugotovili, da je hrana z dodatkom dragocenih dišečih zeli okusnejša, pa tudi težje pokvarljiva, obstojnejša, lažje prebavljiva, ... V preteklosti so jih uporabljali predvsem kot zdravilne zeli in v približno 2/3 sveta se ta praksa bolj ali manj še vedno ohranja.



ŽIVA HRANA, DOLGOŽIVI LJUDJE

Po statistikah naj bi izdatki za zdravje že presegali izdatke za prehrano. Vprašanje, ki se postavlja je, kako lahko sami doma in na delovnem mestu poskrbimo za svoje zdravje in lastno prehransko varnost. Na trgovinskih policah najdemo veliko odličnih naravnih rešitev, ki so stroškovno dosegljive vsem. Z nekaj znanja, vaje in odločnosti lahko na enostaven način dosežemo, da nakupovalna košarica doma ali v službi oživi in se biološka vrednost živil močno poveča. Učinkovite rešitve so nam na dosegu roke. Spoznavanje postopkov in tehnik oživljanja spečih živil je svojevrsten izziv za zdravo in aktivno prihodnost. Rožmarin za spomin je več kot samo stari rek. Naravna pomoč možganom in drugim organom pa več kot dobrodošla investicija vase.



ŽIVA KUHINJA

OKUSITI KRAŠKE DIVJINKE NA KROŽNIKU?

Strast in slast v divjeraslih užitnih rastlinah, kamor spadajo tudi številni vrtni pleveli. Nadvse okusna zelenjava, ki jo žal močno podcenjujemo in nas pogosto nejevolji zaradi nadvlade v vrtnem prostoru. Lahko je tudi drugače. Če njihove koristi spoznamo od blizu. Nekateri vrtni peveli in užitne divjinke nasploh so odlična hranljiva, krepčilna, vitaminska, rudninska, skratka izjemna bioaktivna zelenjava, ki brezplačno vzpostavlja red v našem telesu. Spoznate katero od teh na fotografiji?



OKUSNI OKUSI

Okusi nas spremljajo od samega začetka, z njimi rastemo in zorimo. So del našega zavedanja in identitete. Predstavljajo sožitje človeka, narave, univerzuma. Hrana je vir življenja in sreče, je naše ogledalo. Obed je hkrati tudi obred. Recepture in recepti predstavljajo žive slike narave, krajev, ljudi, navad in običajev. So zapis časa z vonjem, okusom, barvo in obliko. Žive sestavine so naše bogastvo, naravna dediščina, naš ponos. Krepijo nas, zdravijo in osrečujejo. V veliko veselje je naša spoznanja deliti in širiti med ljudi.



OŽIVLJANJE HRANE - IZZIVI ZA PRIHODNOST

Da so semena, oreščki, stročnice in začimbe naša super hrana, je dejstvo. Velikokrat pa uporabniki zaradi nevednosti z dolgoročno nepravilno uporabo svojemu zdravju naredijo več škode kot koristi. S pravilnim načinom priprave določenih živil se znatno izboljša prebavljivost, nevtralizira se škodljive zaviralce rasti iz ovoja, poveča absorbcija vitaminov in mineralov, zniža se čas termične obdelave živila, itd..

Drugi postopek lajšanja dostopnosti hranil, oživljanja in shranjevanja živil je fermentacija. Zelo stara metoda, ki postaja še kako aktualna v sodobnem času, ko nam zaradi uživanja preveč procesirane in vsestransko „obremenjene“ hrane čedalje bolj primanjkuje koristnih bakterij. Spoznali boste ključne za oživljanje hrane in znatno povečanje biološke vrednosti nekaterih pomembnih živil.



ŽIVA KUHINJA

Program

1. Zeliščno posestvo

Voden sprehod uporabnih spoznanj z aktivno nabiralsko izkušnjo (divja in gojena zelenjava, začimbe) ter senzorično udeležbo. Predstavitev zelenega poslanstva domačije, osebnih izkušenj s pridelavo in predelavo začimb vrhunske kakovosti, spoznavanje sonaravnih tehnik oživljanja zemlje za ljubiteljske vrtičkarje ter uporabnih rešitev za domačo samooskrbo.

2. Kuhinja osebnih koristi za podporo zdravju

Koristni nasveti o uporabi zelišč in divjeraslih užitnih rastlin za krepitev zdravja in uporabo v kulinarik (KN1) Spoznavanje postopkov oživljanja hrane z namakanjem in fermentacijo (KN2) - več na naslednji strani

3. Živa kuhinja prihodnosti

Praktična kulinarčna delavnica z vključevanjem hišnih sezonskih sestavin in pripravo **4 hodnega sezonskega menija, degustacijo dveh vzorcev lokalnih vin in zeliščnih napitkov**

4. Okuševalnica in zabavno druženje

Outdoor kosilo/ večerja na delavnici pripravljenih jedi z evalvacijo preverjenih enostavnih rešitev za podporo zdravju doma in/ali na delovnem mestu. Družaben zaključek z opcijo glasbenega vložka v živo

Živa zemlja + Živa hrana = Živi ljudje

Trajanje: 4 ure (po predhodnem dogovoru)
Število oseb: min 10 oseb

KN1	KN2
Resnična moč submediteranskih začimb in divjeraslih užitnih rastlin v domači kuhinji in visoki kulinariki ter tehnike pravilne uporabe	Oživljanje hrane z namakanjem in fermentacijo – izziv za gastronomsko prihodnost
- ključni za odpiranje „zaklenjenih“ koristnih učinkovin v začimbah, - pravilna izbira, uporaba in shranjevanje začimb.	- kaj se dodaja v ozadju namakanja semen, stročnic, oreščkov, - kateri procesi tečejo med postopkom, - kako pravilno ravnati z živili, da s pravilno pripravo dobijo veliko življenjske energije, - zakaj sta namakanje in fermentacija pomembna igralca za zdravo prebavo?

Ekskluzivni kulinarični doživljaj



Doživljajski zeliščni sprehod s konkretnimi rešitvami za vzgojo in pravilno uporabo začimbnic doma

Odličen 4-hodni meni skupaj soustvarjenih jedi

Interaktivna delavnica s predstavitvami receptur

Koristni nasveti za naravno krepitev zdravja

Moja
zelena trgovina





www.belajevi.si



ŽIVA KUHINJA



ŽIVA KUHINJA



www.belajevi.si



ŽIVA KUHINJA







Zač(i)nite dan s **kraškim šetrajem**.
Prisrčno dobrodošli pri nas!
EKIPA BELAJEVI

Zeliščno-etnološka domačija Belajevi
Kačiče – Pared 13, 6215 Divača
T. +386 41 697 737 E. info@belajevi.si
FB. Domačija Belajevi z zeliščnim vrtom

180 LET
PREDANOSTI
NARAVI
IN
DEDIŠČINI

