



Živa kuhinja prihodnosti

INTENZIVNI SEMINAR V TREH MODULIH ZA KUHARSKE CHEFE/ CHEFINJE IN KUHARJE/ KUHARICE

Zeliščno-etnološka domačija Belajevi 1839, Kačiče – Pared, Divača



Izvedbo seminarja promocijsko podpirajo
Sekcija za gostinstvo in turizem pri OZS
Gostinsko turistični zbor Slovenije
Skupaj za zdravje človeka in narave



Program s časovnico

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4 (opcija)
Ponedeljek, 5.10.2020	Ponedeljek, 12.10.2020	Ponedeljek, 19.10.2020	Po dogovoru
Od 11.00 do 18.00	Od 11.00 do 18.00	Od 11.00 do 17.30	Po dogovoru
Resnična moč začimb v visoki kuhinji in tehnike pravilne uporabe s poudarkom na (sub)mediteranskih začimbnicah	Divjerasle uporabne rastline - slovenski potencial v svetovnem gastro turizmu	Oživiljanje hrane z namakanjem in fermentacijo – izziv za gastronomsko prihodnost	Pravilna uporaba orientalskih začimb
Sanja Lončar – predavanje (on line) Janez Bratovž – delavnica Andrejka Cerkvnik – tehnologija pridelave, predelave	Mag. Stipe Hečimović, Andrejka Cerkvnik – teorija, botanični sprehod in nabiranje jesenskih divjeraslih uporabnih rastlin Janez Bratovž – delavnica	Mag. Stipe Hečimović, Andrejka Cerkvnik – teoretični del+praktični del Janez Bratovž – delavnica	Sanja Lončar, Andrejka Cerkvnik – teoretični in praktični del Janez Bratovž – delavnica
Cena: 95,00 EUR + DDV	Cena: 95,00 EUR + DDV	Cena: 95,00 EUR + DDV	

Izvajalci



Janez Bratovž

Chef v JB Restavracija, Ljubljana

W. <https://jb-slo.com/>

FB. <https://www.facebook.com/restavracijaJB/>

Sanja Lončar

Vodja vseslovenskega projekta Skupaj za zdravje človeka in narave

W. <https://www.zazdravje.net/>

FB. <https://www.facebook.com/SkupajZaZdravje>

Mag. Stipe Hečimović

Botanik z bogatimi izkušnjami prepoznavanja in uporabe divjih rastlin v kulinariki in fitoterapiji

Andrejka Cerkvenik

Lastnica in skrbnica vrtov Zeliščno-etnološke domačije Belajevi

W. www.belajevi.si

FB. <https://www.facebook.com/belajeva.domacija/>

1. modul

Resnična moč začimb v visoki kulinariki in tehnike pravilne uporabe s poudarkom na (sub)mediteranskih začimbnicah

Termin: ponedeljek, 5.10. 2020, od 11.00 do 18.00

Izvajalci: Chef Janez Bratovž, Sanja Lončar, Andrejka Cerkvnik

Lokacija: Zeliščno posestvo Belajevi – Kačiče blizu Parka Škocjanske jame





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 v kuhinji ter iz njih izvabiti čim več koristnih potencialov?

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.



Program 1. modula

SANJA LONČAR

Predavanje (on line)
1,5 h

- Ključi za odpiranje „zaklenjenih“ koristnih učinkovin v začimbah
- Rokovanje z občutljivimi začimbami
- Pravilna uporaba "zaspanih" začimb
- Uporaba začimb z dodatki
- „Dirigent“ odloča, kako bodo začimbnice „zvene“ v naših telesih
- Pravilni postopki in zaporedja uporabe začimb
- Začinjanje jedi, ki se bodo pogrevale in zamrzovale
- Pravilna izbira začimb

ANDREJKA CERKVENIK

Praktični del
1,5 h

Voden didaktični sprehod po zeliščnem posestvu s koristnimi nasveti o uporabi zelišč v kulinariki

Predstavitev lastne tehnologije pridelovanja začimb, koristni nasveti za vzgojo vrhunskih začimb za lastno uporabo (pridelava, sušenje, shranjevanje, ...)

JANEZ BRATOVŽ

Delavnica
4 h

Živa kuhinja – interaktivna kuharska delavnica z uporabo svežih in sušenih submediteranskih začimb v visoki kulinariki

Okušanje pripravljenih jedi in evalvacija programa

Živ pogrinjek (Andrejka Cerkvenik)

2. modul

Divjerasle užitne rastline Slovenski potencial v svetovnem gastro turizmu?

Termin: ponedeljek, 12.10.2020, od 11.00 do 18.00

Izvajalci: Chef Janez Bratovž, mag. Stipe Hečimović, Andrejka Cerkenik

Lokacija: Zeliščno posestvo Belajevi – Kačiče blizu Parka Škocjanske jame



DIVJERASE UŽITNE RASTLINE V VISOKI KUHINJI?

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?



Program 2. modula

**Mag. STIPE HEČIMOVIĆ
ANDREJKA CERKVENIK**

Botanični sprehod
3 h

Botanični sprehod po biodiverzitetno pestrem terenu s spoznavanjem užitnih zelišč in sezonskih divjeraslih užitnih rastlin

Udeleženci bodo lahko ustvarili lasten herbarij rastlin z nasveti o zdravih učinkovinah in možnostih uporabe v kulinariki.

JANEZ BRATOVŽ

Delavnica
4 h

Živa kuhinja – interaktivna kuharska delavnica z uporabo svežih divjeraslih užitnih rastlin

Okušanje pripravljenih jedi in evalvacija programa

Živ pogrinjek (Andrejka Cerkvenik)

3. modul

Oživljanje hrane z namakanjem in fermentacijo Izziv za gastronomsko prihodnost?

Termin: ponedeljek, 19.10.2020, od 11.00 do 17.30

Izvajalci: Chef Janez Bratovž, mag. Stipe Hečimović, Andrejka Cerkenik

Lokacija: Zeliščno posestvo Belajevi – Kačiče blizu Parka Škocjanske jame



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.



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 3. modula

Mag. STIPE HEČIMOVIĆ
ANDREJKA CERKVENIK

Predavanje s praktičnimi primeri
2,5 h

- 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?

Degustacija vzorčnih namočenih in fermentiranih živil s predstavitvami

JANEZ BRATOVŽ

Delavnica
4 h

Živa kuhinja – interaktivna kuharska delavnica z uporabo fermentiranih in namočenih živil

Okušanje pripravljenih jedi in evalvacija programa





 KRAŠKA HIŠA

 ZELIŠČNI VRTOVI

 ŽIVA KUHINJA

 AKTIVNE NASTANITVE





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

