

# Plané kvítí v kuchyni

## Cyklus kulinářských workshopů

Čtyři celodenní workshopy vás provedou vegetační sezonou z pohledu konzumace jedlých bylin a jejich použití v kuchyni, respektive zakomponování do běžných či oblíbených receptů. Každý měsíc má své hlavní téma, které souzní s aktuálním vývojem přírody. Absolvování všech kurzů vám poskytne ucelenou představu o využívání planě rostoucích i zahradních rostlin pro obohacení jídelníčku, zlepšení tělesné kondice i psychického rozpoložení. Workshopy vede **Jana Vlková**, autorka knížek Květinová kuchařka a Kytky k jídlu.

### 1.) Duben - měsíc prvního rašení

**Téma workshopu:** Vysvětlení přírodních zákonitostí rašení rostlin, seznámení s hlavními salátovými rostlinami. Botanická demonstrace.

**Během terénní části** se naučíte poznávat minimálně 10 nových rostlin a budete umět odhadnout přírodní lokalitu, kde by se mohla rostlina vyskytovat, abyste mohli nadále rostliny sbírat pro svoji potřebu.

**Během kulinární části** se naučíte pracovat se „zeleninou“ z přírody a poznáte specifika zacházení s ní.

**Termín: sobota 14. 4. 2018**

#### MENU

- Brokolicová polévka (zeleninový vývar)
- Česnekové sendviče
- Panna cotta se sušeným slézem maurským  
*změna vyhrazena*

### 2.) Květen - měsíc bujného růstu

**Téma workshopu:** Vysvětlení biochemických základů chutí rostlin. Identifikace jedlých a nejedlých bylin. Praktické ukázky.

**Během terénní části** se naučíte poznávat rostlinné čeledě a budete umět popsat nejdůležitější znaky hlavních kulinárně využívaných botanických skupin, abyste mohli nadále rostliny sbírat pro svou potřebu.

**Během kulinární části** se naučíte využívat chutě planě rostoucích rostlin ve slané i sladké kuchyni.

**Termín: sobota 12. 5. 2018**

#### MENU

- Krémová polévka ze špenátových bylin
- Jarní opulentní květinové chlebíčky
- Čokoládový perník s bílými květy

### 4.) Září - měsíc sklizení

**Téma workshopu:** Druhá míza růstu bylin. Uzavření vegetačního roku. Principy fungování lidského metabolismu v souladu s přírodou.

**Během terénní části** se dozvíte základní informace o principech fungování rostlin krátkého dne. Účastníci celého cyklu si upevní a zopakují nabyté informace.

**Během kulinární části** se naučíte pracovat s překvapivými podzimními ingrediencemi.

**Termín: sobota 15. 9. 2018**

#### MENU PŘEKVAPENÍ

- Polévka vývarová nebo krémová
- Hlavní chod
- Koláč s peckovinami

### 3.) Červen - měsíc vůní a kvetení

**Téma workshopu:** Funkce květů, jejich degustace a porovnávání s chutěmi jarního bylí. Poučení o sběru bylin na zimu, jejich sušení a konzervaci a jejich používání v kuchyni.

**Během terénní části** se dozvíte základní informace o kvetení bylin i dřevin a zjistíte, jak využívat období letního slunovratu k posílení celkové kondice pomocí jedlého kvítí a bylí i jinak.

**Během kulinární části** se naučíte pracovat s aromaty planě rostoucích rostlin ve studené kuchyni.

**Termín: sobota 16. 6. 2018**

#### MENU

- Letní salát s chlebíčkem s barevným máslem
- Zelenina s dipem s kouzelnými svatojánskými bylinami
- Piškot se šlehačkou s růžemi

**Čas a místo konání:** 9 – 13 hod., sraz u jurty lesní MŠ Šárynka, Praha 6. Terénní část workshopu proběhne v přílehlém okolí Šáreckého údolí. Na kulinářskou část se pak navrátíme zpět do jurty v Šárynce.

**Cena:** za jeden workshop je 850 Kč, při platbě celého cyklu čtyř workshopů je cena celkem 3 200 Kč. Obědové menu je v ceně. Místo je rezervováno po uhrazení účastnického poplatku, počet účastníků je omezen.

**Přihlášeni:** elektronická přihláška na [www.ekodomov.cz/akce-pro-verejnost/](http://www.ekodomov.cz/akce-pro-verejnost/)

**Bližší informace:** Kateřina Hodková, e-mail: [katerina.hodkova@ekodomov.cz](mailto:katerina.hodkova@ekodomov.cz), tel.: 603 148 524