



## *smart cooking / chytré vaření*

### **Kurz chytrého, zdravého a rychlého vaření**

Chcete umět vařit tak, abyste se cítili skvěle po každé porci? ● Chcete jíst tak, abyste zhubli nadbytečná kila či nepřibývali na váze? ● Nevíte jak docílit vyvážené stravy bez složitého vážení a přípravy? ● Je pro vás zdravé vaření neznámou? ● Chcete se naučit něco nového? ● Chybí vám u vaření radost, rychlost a kreativita? ● Chcete změnu a nevíte jak na to? A chcete si to vyzkoušet? ● Máte rádi víno a chtěli byste nejenom ta vynikající ochutnat, ale také se něco o vínoznalectví dozvědět a naučit se párovat vína k jídlu?

### **Pokud jste alespoň na jednu otázku odpověděli ANO, přihlašte se na kurz Chytré vaření s ochutávkou vína**

Těšíme se na vás Bára a Linda - lektorky kurzu vaření

**Kdy:** pátek 27. května (příjezd 12-13.00) - neděle 29. května 2016 (odjezd po 11.30)

**Kde:** Paračov 50 (11 km od Strakonice)

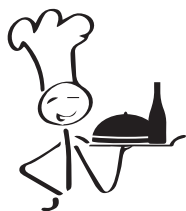
**V ceně:** kurz Chytré vaření s úvodem do vínoznalectví - 22 h praxe s trochou teorie, all-inclusive po celou dobu pobytu, náhled do vínoznalectví s ochutnávkou českých i zahraničních vín, ubytování v krásné jihočeské chalupě

**Cena:** 4.900 Kč

Počet účastníků je omezen na max. 10. Záloha ve výši 3.000 Kč je splatná do 30.4. na účet č.: 2300828722/2010, doplatek 1.900 Kč do 15.5.

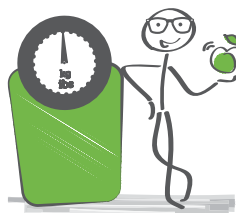
**Kontakty:** Bára Augustová, 605 501 594, bara@virtualworld.cz ● Linda Kubalová, 777 116 795, lydie.kubalova@seznam.cz ● Libor Staněk, www.vino-impression.cz/galerie.html (zde také fotografie ubytování)

<https://www.facebook.com/chytrevari/>



## Co se naučíte a co získáte?

- co je to vyvážená strava
- kdy a co jíst vzhledem ke svému životnímu stylu a ke své váze
- jak pomoci kvalitní stravy a její vhodné volby podpořit zdraví
- co vaříte běžně doma a jak byste to mohli uvařit zdravěji a zároveň umravnit kalorie
- inspirovat se zdravou stravou jiných národů, jak na superfood a rawstravu
- čeho si všimnat při nakupování



zkusíte si, že vaření může být zábava,  
radost a zároveň dobrodružství  
a kromě skvělého jídla  
ochutnáte výborná vína

- co musí obsahovat redukováná strava v době hubnutí, zdravé a nezdravé tuky, sladidla, protein živočišný a rostlinný a jeho účinky na organismus
- jak se vyhnout jojo-efektu po redukcí, proč má redukce 4 fáze, co diety a alkohol
- prakticky si ověříte jak víno může vhodně doprovodit večeri a získáte náhled do vínoznalství
- můžete vyhrát v soutěži o nejzajímavější recept

**Všechny teoretické informace uvedeme společně do praxe a uvaříme snadno a s radostí neuvěřitelné dobroty. Zažijete neopakovatelnou atmosféru jihočeské chalupy i radost ze zábavného tvoření!**

## Co dobrého si například uvaříme?

- luxusního tuňáka s wasabi v sezamové krustě
- miniburgery z farmářského kuřecího masa
- lilky plněné kuskusem a zapečené se sýrem
- ratatouille
- saláty a dresinky v různých variacích
- netradiční špízy
- zeleninové chipsy
- rychlé a chutné pomazánky
- vynikající dezerty, které nejsou hřích



se vším vám poradíme



dost si to užijete

Každý účastník kurzu se stává po dobu jeho trvání členem uzavřené společnosti, což znamená, že do objektu nemají přístup jiné osoby, nejste tedy ničím rušeni a tento slouží pouze pro naši potřebu. K náhledu na [www.vino-impression.cz/galerie.html](http://www.vino-impression.cz/galerie.html).

S sebou si vezměte poznámkový blok, psací potřeby a přezůvky.  
Dobrá nálada se zaručeně dostaví.

Bára a Linda na váš těší 27.-29. května 2016 v Paračově!