

# DIETETIKAI ELŐADÁSOK A TŰZMADÁR HÁZBAN

Tartja: KISA JUDIT

1. **2019. február 8. péntek 15-17 óráig**

**Savanyítás** – minden, amit tudni szeretnél a különféle savanyúságokról, savanyítási eljárásokról...

Milyen eceteket érdemes használni, és mi a különbség közöttük?

Káposzta savanyítása, kovászolás, savanyúságok a nagyvilágból.

Ecet igen, vagy nem? kérdések megbeszélése, tisztázása.

Kóstoló: „igazi” savanyú káposzta vitamin saláta kukoricás-krumplis puffancsokkal.

2. **2019. március 8. péntek 16-18 óráig**

**Hüvelyesek** – csodálatos téli ínycségek, tulajdonságaik, hatásaik, kutatási eredmények róluk.

Természetesen hüvelyes ételek kóstolója is lesz: bab burger, Lencseleves pillanatok alatt.

3. **2019. április 12. 15-17 óráig**

**Kelt kalácsok, kenyerek** – Húsvét előtti ötletek a méltó és hagyományőrző ünnepléshez.

Lepénykenyér, kalács édesítés természetesen, cukor nélkül.

Kérdés: Milyen zsírokat, olajokat érdemes használni, és melyiket mire (pl. sütésre, kenyérrre kenni, salátába... stb.)

Kóstoló: kenyér, kalács és egyéb meglepetések.

4. **2019. május 10. 16-18 óráig**

**Sajt készítés** – házi finomságok közkívánatra... Aki nem tudott részt venni a múlt alkalommal a sajt készítésen, várjuk szeretettel! Várjuk azokat is, akik ott voltak, de szeretnének ismételni.. Egyéb házi finomságok is szóba kerülnek, és kóstolhatóak lesznek. Egyéb kérdések, amelyek terítékre kerülnek: Mi a különbség az egyes sajtféleségek közt, melyik, mennyire „egészséges”?

5. **2019. június 14. péntek 15-17 óráig**

**Pástétomok** (felvágottak helyett) –, „Mit tegyek a kenyeremre?” örök dilemmáját oldjuk fel ezzel az alaklommal. Egyszerű és nagyszerű finomságokat beszélünk meg, és készítünk el ezen a délutánon.

Természetesen kóstolgatjuk is az elkészült krémeket.

6. **2019. július 12. péntek 15-17 óráig**

**Gyümölcs-, és egyéb befőzés:** tegyük el a nyári ízeket és illatokat télre a lehető legtermészetesebb formában... Trükkök, praktikák és a leendő felhasználásuk kóstolóval egybekötve. Kérdés:

Egyáltalán meddig szabad az egyes élelmiszerféléket (húsok, halak, gyümölcsök, hüvelyesek, stb.) mélyhűtőben tartani?

Az előadások helyszíne: **Tűzmadár Ház Szent László Kórház (1. pavilon) Budapest, 1097**

Albert Flórián út 5-7.honlap: [www.tuzmadaralapitvany.hu](http://www.tuzmadaralapitvany.hu) ,

tel.: 455-8100/8607 m. vagy +36 30 790 3841