

# Kuchnia w parze ze zdrowiem

Polacy coraz większą wagę przywiązują do tego, co i jak jedzą. Jesteśmy ciekawi, skąd pochodzą i w jakich warunkach zostały wyhodowane produkty: warzywa, owoce, mięso, ryby, które pojawiają się na naszych stołach. Chcemy łączyć dobry smak z wartościami odżywczymi.

Grudniowe warsztaty Akademii Smaku Bosch będą poświęcone zdrowej, pełnowartościowej kuchni, która wychodzi naprzeciw potrzebom naszego organizmu. Ekspertem spotkania będzie Ewa Sypnik-Pogorzelska - specjalistka ds. żywienia człowieka i dietetyk z pasją, a także

propagatorka zdrowego, mądrego i racjonalnego odżywiania. W pierwszej części spotkania zaproszeni goście będą mogli wysłuchać jej krótkiego wykładu, a także zadać pytania. Później

przejdziemy do części praktycznej warsztatów - gotowania. Przygotowaniem potraw zajmie się Tomasz Szymański - Doradca Kulinaryny Bonduelle. W menu między innym: sałatka z brokułem, mango, wędzonym kurczakiem, dressingiem jogurtowym i morwą białą, zupa-krem z groszku z trawą cytrynową i mlekiem kokosowym. Jako danie główne wystąpią wegetariańskie burgery.

Nie zabraknie oczywiście deseru, a serwować będziemy ciasto czekoladowe z czerwoną fasolą.

Po raz drugi z rzędu spotkanie Akademii Smaku Bosch poświęcone było zdrowemu odżywianiu.

Choć Polacy deklarują, że dbają o to, by ich posiłki były zbilansowane i pełnowartościowe, to wciąż popełniają błędy. Na grudniowych warsztatach zaproszeni goście poznali zalety gotowania na parze. Dietetyczka Ewa Sypnik-Pogorzelska podczas swojego wykładu opowiedziała o tym, jak ważne jest spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie, czym jest tajemnicza „porcja” i dlaczego zdrowa dieta może zapewnić nam dobre samopoczucie, właściwą koncentrację i piękny wygląd. Szefem kuchni był Tomasz Szymański – specjalizujący się w kuchni francuskiej i włoskiej,

doradca kulinaryny marki Bonduelle. Wraz z ekspertką zaproponowali bardzo ciekawe menu. Na początek podano bagietkę z delikatną pastą z białej fasoli z jabłkiem i przyprawami:

majerankiem, goździkami; później zjadaliśmy się sałatką z brokułem, mango, wędzonym kurczakiem, dressingiem jogurtowym i morwą białą; kolejną potrawą był krem z zielonego groszku z trawą cytrynową i mlekiem kokosowym, a jako danie główne wystąpiły wegetariańskie burgery z fasoli i batatów. W naszym zdrowym menu oczywiście znalazło się miejsce na deser – czekoladowe ciasto z czerwoną fasolą, podane z sosem z owoców. Zapraszamy do obejrzenia reportażu z warsztatów Akademii Smaku Bosch, których tematem przewodnim była "Kuchnia w parze ze zdrowiem".