

Gluteeni- ja piimavaba toitumise

loengud ja töötod Tartus ning Tallinnas

Toimub üks kolmepäevane tsükkel kevadel ja teine sügisel nii Tartus kui Tallinnas.

Tsükli jooksul käsitletavat teemasid ja sügisese toimumisaegade:

I Gluteeni- ja piimavabad LEIVAD-SAIAD

05. oktoobril 2016 Tallinnas, Tartu kuupäev selgub septembris

Üheskoos valmivad:

- *gluteeni- ja piimavaba leib*
- *gluteeni- ja piimavaba sai*

Lisaks räägime, mida gluteeni ja piimavaba panna leivale-saiale: erinevatest võimalustest juustude asendamiseks, taimsed juustud, taimsed määrded leiva peale. Samuti jagatakse nippe soolaste lahtiste pirukapõhjade valmistamiseks jahuvabalt.

II Gluteeni- ja piimavabade PASTADE ja PELMEENIDE valmistamine

09. novembril 2016 Tallinnas, Tartu kuupäev selgub septembris

Üheskoos valmivad:

- *gluteeni- ja piimavaba pastatoode ning sellest valmistatud pastarog*
- *gluteeni- ja piimavabad pelmeenid.*

Saate tunda, milline on õige gluteenivaba pastataigen ja kuidas seda käsitleda – teadmised, mida vaid teooria põhjal ei õpi!

Lisaks saate ideid soojade ja külmade kastmetega pastarogade ja pelmeenide rikastamiseks.

III Gluteeni- ja piimavabad pärmitaignast KÜPSETISED: kringlid, kaneelirullid, lihapirukad

07. detsembril 2016 Tallinnas, Tartu kuupäev selgub septembris

Üheskoos valmivad:

- *gluteeni- ja piimavaba kringel*
- *gluteeni- ja piimavabad kaneelirullid*
- *gluteeni- ja piimavabad lihapirukad*

Leiate vastused järgmistele küsimustele:

- *kuidas valmistada gluteeni- ja piimavaba pärmitaignast*
- *kuidas küpsetada pärmitaignast gluteeni- ja piimavabalt,*
- *millega asendada kohupiima, toorjuustu ja vahukoort magusatest küpsetistest: räägime erinevatest taimsetest kohupiimadest, vahukoorest ja toorjuustudest, gluteeni- ja piimavabadest šokolaadidest.*

Teoreetilise osa kõrvale valmistame toite gluteeni- ja piimavabalt ning jagame nippe gluteenita ja piimata toitumise valmistamiseks.

Lektor ja juhendaja: Maire Vesingi,

“Tervise hoidmise toidud” autor, tulevaste kokkade õpetaja, toitumisenõustaja.

Tegutseb koolitajana nii eritoitumise, hügieeni, hoidistamise, kui toiduvalmistamise teemadel.

Toimumiskoht: Tervisekooli ruumides Tartus (Kalevi 108), Tallinnas (Pirita tee 26c-33)

Osalustasu: 24 eurot ühe koolituskorra eest.

Registreerumine koolitusele e-postiga eliisalukk@hotmail.com või telefonil 5341 1200. Kohtade arv piiratud.

