Propunere variante menu Svarga Loka
vegano-vegetarian

Meniul este creat special pentru grupul de participanti la Congresul de apiterapie din Iasi, din perioada 30 octombrie -2 noiembrie 2015.

Meniul cuprinde retete unicat, cu arome , gusturi si ingrediente rare sau inedite.
El contine preparate vegane, vegetariene si ovo-lacto-vegetariene. Totul va fi sub forma de bufet liber, astfel incat fiecare sa se serveasca cu ce doreste si cat doreste.

Masa va fi servita la locatia Svarga Loka, str. Anastasia Doamna nr 14., Birnova, Iasi unde se afla stupina deschisa ce apartine lui Catalin Maxim.
Ora de servire va fi aleasa de comitetul de organizare.

Retetele sunt inspirate din bucataria mediteraneana, bucataria ayurvedica ,bucataria traditionala din Bucovina si retete stravechi ce folosesc produsele apicole-elixir de sanatate, regenerare si longevitate.

De asemenea veti fi delectati de Catalin cu o degustare de miere, polen crud si alte bunatati de la stupii de albine Svarga Loka.

Variantele de meniu propuse :

Meniu Svarga Loka 1
35 ron /persoana

1.Turlu Svarga Loka (legume la cuptor cartofi,vinete, ardei, rosii,bostanei,lamai, toate aromate cu oregano,cimbru, dafin , piper si usturoi)(preparat cald)

2.Salata de telina cu maioneza de curcuma , seminte de mustar si mac(preparat rece)

3. Ciorba vegana ,rubinie si surprinzatoare (preparat cald)

4. Icre de chia (seminte de chia,pudra de drojdie inactiva, ulei, lamaie,usturoi)(preparat rece)

Meniu Svarga Loka 2
50 ron /persoana

1. Humus cu dresing chimen-ghimbir-sumak-usturoi si asortat cu rosii marinate in ulei de masline si capere (preparat rece)

2. Taboule Svarga Loka(salata consistenta cu hrisca,patrunjel, rosii, ceapa, ulei,lamiie si susan macinat) (preparat rece)

3. Sarmalute vegetariene cu ciuperci, seminte si macinat de in, cu smantana de caju si mamaliga alintata cu unt.(preparat cald)

4. Sote cu fasolica multicolora, nuci si masline calamata.(preparat cald)

5. Ciupercute marinate cu condimente si legume vesele.

Preparatele vor fi servite cu paine de casa sau crackers vegani cu seminte si plante aromatice.

Bauturile la discretie: apa de izvor, cafeaua de ghinda de stejar,kombucha , hidromel si ceai de plante (culese de amfitrioni din zona Birnova).
Cafeaua o veti putea aroma cu cardamom.

Am fi bucurosi sa va avem oaspeti si sa va delectam cu preparate noastre.

Va asteptam cu drag!

Genoveva Salvaras
Catalin Maxim