



15.01.2016 – „Żyj zdrowo i kolorowo - rozsmakuj się w zdrowiu”

Tym razem grupa pań uczestniczyła w warsztatach kulinarnych prowadzonych przez Pana O. Malonora właściciela restauracji „Bistro za Rogiem” w Niemcu. Warsztaty były bardzo interesujące. Sposób odżywiania ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, życie i samopoczucie. Warsztaty kulinarne miały na celu uświadomienie jak duże znaczenie ma zmiana nawyków żywieniowych. Celem warsztatów kulinarnych jest edukacja żywieniowa, promocja zasad zdrowego żywienia, podnoszenie poziomu świadomości w kwestii problemów zdrowotnych.





Pan Oleg dużo powiedział o innowacyjnej technice obróbki mięsa i ryb. SOUS VIDE to najnowsza metoda gotowania polegająca na gotowaniu w opakowaniu próżniowym zachowując jak najwięcej właściwości odżywczych.

Kolejnym celem warsztatów był nasz stosunek do jedzenia, do tego co jemy i z kim jemy. Z jedzenia mamy czerpać przyjemność jednocześnie pamiętając o zdrowiu! Podczas spotkania panie degustowały pyszne potrawy przygotowane przez Pana Malonora. Następne spotkanie 26 luty godz. 17.30.





















