

Warsztaty kulinarne w cieszyńskiej Ekotradycji - „ Zdrowie i uroda wytłoczone, ugotowane i upieczone z ziaren ”

Data publikacji: 23.11.2021 22:37

23 listopada 2021 r. o godz. 17 w Restauracji EkoTradycja w Cieszynie odbyły się Warsztaty kulinarne „ Zdrowie i uroda wytłoczone, ugotowane i upieczone z ziaren ”. Wiesława Rusin, dietoterapeutka, autorka książek o odżywianiu dla zdrowia, zdradzała sekrety pokarmów, które zapobiegają chorobom cywilizacyjnym. Aby nie być gołosłowną, częstowała smakowitymi chlebami z ziaren. Mariusz Maziuk z Domowej Tłoczni tłoczył na żywo ekologiczne oleje z lnu, sezamu, ostropestu i innych nasion, które uczestnicy degustowali z wyraźnym ukontentowaniem. W ramach filozofii „zero waste” poznaliśmy tajniki wykorzystania ekologicznych wytlóków z nasion, z których można zrobić zarówno przyjazne dla jelit pieczywo, pomocne w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, jak i błyskawiczny deser w postaci... domowej chałwy. Honory domu pełniła właścicielka restauracji EkoTradycja, Bożena Duda-Oździńska, która stworzyła nastrojową oprawę wieczoru. Spotkanie przerodziło się w żywą dyskusję na tematy związane z różnymi sposobami na zachowanie zdrowia i witalności. Fot. Piotr Górecki

□