

Warsztaty kulinarne z kaszą w roli głównej

Data publikacji: 18.11.2015 18:30

Zapiekanka z kaszy gryczanej niepalonej, zupa krem z selera z chipsami z buraka i marchewki, gulasz warzywny, ciasto z batatów, majonez z kaszy jaglanej - te właśnie potrawy królowały na wczorajszych (17.11) warsztatach kulinarnych, które odbyły się w Cieszynie.

□

Moda na zdrowe odżywianie dotarła również do Cieszyna. Nie każdy jednak wie jak i z czego przygotować taką zdrową potrawę dla domowników. W Cieszynie zadbała o to Kaszosfera, czyli dwie pasjonatki zdrowej kuchni Dominika Kania i Natalia Surzycka. Jak sama nazwa wskazuje Panie w swojej kuchni bazują głównie na kaszy. Podczas kulinarnych warsztatów można było podpatrzeć jak przygotować potrawę w której przewija się w mniejszym bądź większym stopniu kasza. **To nasza królowa numer jeden. Chociaż dziś polecamy również seler** – przyznała Surzycka.

Wczorajsze (17.11) warsztaty z Kaszosferą odbyły się po raz 4. Tym razem pasjonatki zaprosiły na kulinarne spotkanie do Osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji w Cieszynie. Jak podkreślają Panie z miesiąca na miesiąc zainteresowanie warsztatami wzrasta, a pomysł prowadzenia tego typu spotkań narodził się całkowicie spontanicznie. **Po prostu, tak prywatnie spotykałyśmy się i gadałyśmy o jedzeniu** – dodała Dominika Kania. **Zdrowa kuchnia chyba zawsze funkcjonowała w naszych domach. Zawsze też lubiłyśmy gotować. Trzy lata temu poszliśmy na warsztaty Marka Zaremby i od tego wszystko się zaczęło. Zachwycił nas tym co robił i mówi. Postanowiłyśmy przełożyć to na naszą kuchnię. W związku z tym, że nasi znajomi zaczęli pytać jak przygotowujemy różne potrawy postanowiłyśmy dla małego grona zorganizować takie warsztatowe spotkanie. Jak widzimy pomysł się spodobał, a spotkania zaczynają przeradzać się w coś poważniejszego** – tłumaczyła w rozmowie z nami Surzycka.

Na wtorkowych zajęciach uczestnicy poznali nie tylko kaszę i seler. Można było m.in. dowiedzieć się czym sugerować się kupując jedzenie w sklepach, co to są bataty, jakie jeszcze cudowne właściwości ma kasza. Do dyspozycji uczestników było pięć przepisów m.in. na zapiekankę z kaszy gryczanej niepalonej, czy zupę krem z selera z chipsami z buraka i marchewki. Kaszosfera już zapowiedziała kolejne spotkanie, które odbędzie się za miesiąc. Na grudniowych warsztatach nie zabraknie oczywiście kaszy tym razem jednak w świątecznym wydaniu.

MSZ

