

# Weekend pod znakiem EKO Cieszy

Data publikacji: 14.03.2016 7:30

Miniony weekend (12-13.03) upłynął w Cieszynie pod znakiem zdrowej kuchni, naturalnych produktów i interesujących warsztatów. W Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji zorganizowano EKO Cieszy, czyli dwudniowy kiermasz i warsztaty dla fanów ekologii, zdrowia i natury.

Po raz pierwszy w Cieszynie, a dokładnie w Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji zorganizowano dwudniowy ekokiermasz, spotkania i warsztaty pod nazwą „EKO Cieszy”. W bogatej ofercie każdy mógł znaleźć coś dla siebie. W strefie kuchni można było spróbować swoich sił uczestnicząc w warsztatach zdrowego gotowania. Przygotowano m.in. wegańskie przekąski, obiad i słodczyce, a także orientalną kolację, samosowe pyszności oraz wegetariańskie specjały.

Z kolei w strefie ekorodziców i przyszłych rodziców odbyły się warsztaty chustonoszenia, spotkanie z doradcą laktacyjnym, wykład o żywieniu niemowląt i dzieci, a także spotkania poruszające temat ekopieluchowania oraz pielęgnacji i wspomagania rozwoju niemowlęcia i małego dziecka w zgodzie z naturą.

W programie EKO Cieszy znalazło się również spotkanie z Ajurwedą i warsztaty wyrabiania naturalnej pasty do zębów, zajęcia dla początkujących z jogi oraz warsztaty plastyczne „Mozaikowe Drewniaczki” dla dzieci. Na wszystkie zajęcia i warsztaty wstęp był bezpłatny. **EKO Cieszy to kiermasz i różne warsztaty. Spotykają się tutaj osoby, firmy związane ze zdrowym żywieniem, propagujące naturalne produkty. Przyświeca nam idea mniej plastiku więcej szczęścia. Czyli wszystkie osoby, które wykonują przeróżne ozdoby własnoręcznie z naturalnych materiałów również znalazły miejsce na kiermaszu. Oferujemy m.in. książki, naturalne kosmetyki, trochę zdrowej żywności** – mówiła Dorota Wojtasik z Centrum Kultury i Sztuki Mandala, organizatorka wydarzenia.

Dużym zainteresowaniem cieszył się nie tylko kiermasz na którym można się było zaopatrzyć w różne artykuły i produkty ale również warsztaty kulinarne. **Od 15 lat jestem wegetarianką, mój mąż od około 30. Także dla nas jest to coś naturalnego, czym chcemy się podzielić. Chcemy zarażać tym sposobem odżywiania innych i pokazać, że można się w ten sposób odżywiać, że taka dieta jest bardzo zdrowa. W dzisiejszych czasach, kiedy mamy bardzo dużo dostępnych produktów, nie ma żadnego problemu, żeby odżywiać się w ten sposób, a nawet wegańsko. My nie jesteśmy weganami ale wiemy, że żyjąc na takiej całkowicie roślinnej diecie można zachować pełnię zdrowia i sił witalnych** – przyznała w rozmowie z nami Dorota Wojtasik. Podczas warsztatów kulinarnych powstały m.in. indyjskie pierożki samosa, które rozeszły się w błyskawicznym tempie.

Dorota Wojtasik już od kilku lat organizuje w Cieszynie różnego rodzaju zajęcia, warsztaty i spotkania. Ponieważ wspólnie z mężem podróżowała po Indiach często w różnych ośrodkach kultury prowadzi również prelekcje podróżnicze. W zeszłym roku po otwarciu Osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji w Cieszynie spotkania te stały się bardziej systematyczne, a warsztaty kulinarne zaczęły pojawiać się nawet co 2 miesiące. EKO Cieszy to całkiem nowa propozycja. Na zorganizowanie tego typu wydarzenia, które w przyszłości mogłoby stać się cykliczne, Pani Dorota wpadła zaledwie parę miesięcy temu. **Zorganizowaliśmy po raz pierwszy takie wydarzenie. Nie wiem, czy będzie cykliczne – zobaczymy, bardzo byśmy chcieli. Zainteresowanie jest** – przyznała organizatorka.



