Informacja prasowa

Warszawa, 27 maja 2019

**Sekrety kiszonek**

**Warsztat kiszenia warzyw w Galerii Łomianki**

**Przypomnij sobie przepysznie kwaśny smak z dzieciństwa. Czy Tobie też kojarzy się głownie z tradycyjną, kwaśną kapustą i słoikiem ogórków? To błąd, bo ukisić można znacznie więcej! Rzodkiewki, marchew, a może czosnek? Kiszonki to zdrowe, pełne witamin warzywa, które działają na nasz organizm niczym antybiotyk. Już 8 czerwca od godziny 11:00 weź udział w bezpłatnych warsztatach organizowanych w Galerii Łomianki i ukiś słoik pełen zdrowia!**

Nasze prababcie doskonale wiedziały co robią kiedy kisiły słoje pełne ogórków, czy ogromne beczki z kapustą. Pamiętacie te czasy? Na całe szczęście kiszonki nie wyszły z mody, a podczas warsztatów w Galerii Łomianki nauczysz się jak przygotować słoik pełen koloru, smaku, witamin i dobrych bakterii kwasu mlekowego, dzięki którym wzmocnisz swój organizm i wspomożesz swój system obronny do walki z drobnoustrojami!

Warsztaty poprowadzi **Agata Kornacka**, autorka bloga Czas na zielone, miłośniczka zdrowych przepisów kulinarnych. Na co dzień kisi, sadzi, zbiera, gotuje, suszy, poznaje i obserwuje, a swoim doświadczeniem i wiedzą o zdrowym stylu życia dzieli się właśnie na warsztatach.

Spotkanie będzie składało się z dwóch części:

teoretycznej, dzięki której dowiesz się:

* czym są dobre bakterie i jak wpływają na zdrowie?
* jakie są podstawowe zasady kiszenia (jaka sól, woda, w słoiku, czy w beczce)?
* dlaczego kiszonki się nie udają - pleśnieją, robią się miękkie i puste w środku?

praktycznej, podczas której uczestnicy warsztatu własnoręcznie przygotują 2 kiszonki (w zależności od wybranego wariantu i dostępności produktów) np. z.:

* czerwonej kapusty,
* białej kapusty,
* kapusty białej po gruzińsku (z burakiem i marchewką),
* rzodkiewki,
* buraków (zakwas z buraków)
* marchwi z imbirem,
* marchwi z czosnkiem,
* czosnku,
* ogórków.

Ilość miejsc ograniczona – przygotowaliśmy 100 stanowisk, uczestnicy pracować będą w 5 grupach po 20 osób w każdej. Gotowe kiszonki uczestnicy warsztatu zabiorą ze sobą do domu.

**Harmonogram warsztatów:**

* 11.00-12.00 - I warsztaty ( do 20 osób )

12.00-12.30 - przerwa

* 12.30-13.30 II warsztaty ( do 20 osób )

13.30-14.00 przerwa

* 14.00-15.00 III warsztaty ( do 20 osób )

15.00-15.30 przerwa

* 15.30-16.30 IV warsztaty ( do 20 osób )

16.30 - 17.00 przerwa

* 17.00-18.00 V warsztaty ( do 20 osób )

**Regulamin warsztatów:**

1. Udział w warsztatach jest bezpłatny.
2. Warsztaty mają charakter otwarty – nie prowadzimy zapisów.
3. Ilość uczestników warsztatów jest ograniczona i wynosi 100 osób.
4. Do udziału zapraszamy zarówno dzieci, jak i dorosłych.
5. Pracujemy tylko w wyznaczonych miejscach – prosimy o nie wynoszenie prac poza stanowiska pracy.
6. Do wykorzystania przy każdym stanowisku przysługuje jeden komplet materiałów do wykonania jednej pracy.
7. Warsztaty odbędą się w blokach godzinowych, w 5 turach po 20 osób.

**Galeria Łomianki** znajduje się tuż przy Kampinoskim Parku Narodowym. Można tu znaleźć kilkadziesiąt modowych butików popularnych, cenionych marek, punkty usługowe i hipermarket Auchan. To nie tylko doskonałe miejsce na kameralne zakupy blisko natury, ale także przestrzeń do odpoczynku, pracy i bezpiecznej rodzinnej zabawy. **Galeria Łomianki** tętni lokalnym życiem, zapewniając wszystkim odwiedzającym niezliczone atrakcje – wydarzenia rozrywkowe, kulturalne, kulinarne, hobbystyczne czy edukacyjne.

**Galeria Łomianki** mieści się przy ul. Brukowej 25 w podwarszawskich Łomiankach i jest czynna od poniedziałku do soboty w godzinach 9:00 - 21:00, natomiast w niedziele od 9:30 do 20.00.

Kontakt dla mediów:

**Magdalena Dymek**PR Manager

Triple PR

tel. 22 216 54 20, 601 542 502

[magdalena.dymek@triplepr.pl](https://poczta.home.pl/mail/write?to=agnieszka.malesza@triplepr.pl)