



Wójt Gminy Przesmyki zaprasza Seniorów Gminy Przesmyki (50+)  
na spotkanie w dniu **18 września 2018r.**

pod nazwą „**Zdrowe gotowanie – wykorzystanie ziół w kuchni**”

w ramach projektu „*Kształtowanie aktywnych postaw społecznych  
oraz zwiększenie dostępu do aktywnych form spędzania wolnego czasu  
dla Seniorów Gminy Przesmyki*”

Godz. 9.00 – GOK w Przesmykach

Godz. 13.00 – Świetlica wiejska w Łysowie.

Szczegóły w załączniku.

# Zdrowe gotowanie - wykorzystanie ziół w kuchni (18.09.2018r.)

**Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów z własnych produktów Prowadzącego, zakres:**

- rośliny zielne stosowane w kuchni
- właściwości ziół
- łączenie przypraw i ziół
- porady praktyczne jak przechowywać zioła
- jak wybyć głębię smaku przy użyciu ziół
- czym zastąpić sól i gotowe mieszanki przypraw
- zastosowanie ziół w praktyce

**Wspólne przygotowanie dwudaniowej potrawy (zupa + drugie danie) dla każdego z uczestników.**