



**Magiczny
Kraków**

Jedz na zdrowie

2017-12-01

Czy wiecie jak jeść, żeby zdrowo żyć? To prostsze niż myślicie! Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej, przyjdźcie w sobotę, 2 grudnia o godz. 17.00 do Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki. Poza porcją zdrowiej wiedzy, będziecie mogli spróbować polskich i koreańskich, zdrowych przysmaków. Sala Teatralna, ul. Papiernicza 2. Wstęp wolny.

„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” – stosowanie tej zasady naprawdę jest możliwe. Podczas najbliższego spotkania z cyklu „Zdrowie Holistyczne” eksperci zaproszeni do Dworku Białoprądnickiego wezmą pod lupę leki natury ukryte w tradycyjnych, polskich i koreańskich potrawach.

Wschodni imbir i nasz czosnek, polska kiszona kapusta i czerwony barszcz oraz koreańska kim-chi i kombucha - co je łączy, jaki mają wpływ na nasze zdrowie - na to pytanie odpowiedzą eksperci.

W programie:

JEDZENIE NA RECEPTĘ? - Dorota Adamczyk (biolog)

ŻYCIE NAM FERMENTUJE - DOBROCZYNNE DZIAŁANIE KISZONEK - Elżbieta Duran (mikrobiolog)

KISZONKI WSCHODU I ZACHODU - Mikyung i Jacek Czyszczoń

Będzie też toast czerwonym barszczem i degustacja kiszonek, serdecznie zapraszamy!