



## **Za nami Jadalny Kraków Fest w parku Jordana**

2023-05-26

**20 maja w parku Jordana odbył się piknik w ramach programu Jadalny Kraków, którego hasłem jest „Od nasiona do stołu”. Jedną z atrakcji będzie plenerowy pokaz dań kuchni wegańskiej z edukatorką ekologiczną i autorką książek, Sylwią Majcher.**

Poza odkrywaniem potencjału Krakowa jako jadalnego miasta, na uczestników czekały nasiona łąki kwietnej z domieszką roślin jadalnych, a także stoisko wymiany sadzonek i rozsad. Nie zabrakło warsztatów z sadzenia roślin, które mogły trafić później na stoły uczestników oraz rozmów o tak ważnych w tym kontekście zapylaczach, którym to wszystko zawdzięczamy.

Jedną z atrakcji był także plenerowy pokaz z daniami kuchni wegańskiej z edukatorką ekologiczną i autorką książek, Sylwią Majcher.

Wspólną przygodę z kuchnią roślinną rozpoczęto o godzinie 11.00. Jako pierwszych dań spróbować można było sałatki z młodych ziemniaków z rabarbarową salsą i pokrzywą oraz krem z botwinki z bratkami. Łącznie skosztowano aż 11 propozycji przystawek, zup, dań i deserów, którymi organizatorzy chcieli zainspirować krakowskie rodziny do wprowadzania do codziennej diety propozycji wegańskich oraz przekonać, że kuchnia roślinna jest łatwa, smaczna i wartościowa.

W czasie pokazu Sylwia Majcher przeprowadziła również prelekcję dotyczącą korzyści dla zdrowia i środowiska, jakie przynosi wprowadzanie do swojej diety dań kuchni roślinnej oraz jak unikać marnowania żywności i wykorzystywać „resztki” do tworzenia pełnowartościowych posiłków.

Oprócz tego spotkania artystyczne, spacer, podczas których odkrywano jadalny krajobraz, a także rozmowy z ekspertami i pasjonatami. Każdy mógł też spróbować kuchni roślinnej z jednego z lokalnych foodtrucków, a później odpocząć w strefie relaksu.

Harmonogram [\[PDF\]](#)

Szczegółowe informacje można znaleźć na [stronie wydarzenia](#).