



**Magiczny
Kraków**

Przyjdź na plenerowy pokaz kuchni wegańskiej

2023-05-20

Podczas pikniku Jadalny Kraków Fest w parku Jordana na mieszkańców czekać będzie wiele atrakcji. Jedną z nich będzie plenerowy pokaz z daniami kuchni wegańskiej z edukatorką ekologiczną i autorką książek Sylwią Majcher. Zapraszamy już dziś, 20 maja!

Wspólną przygodę z kuchnią roślinną rozpoczniemy o godz. 11.00. Jako pierwszych dań spróbujemy: sałatkę z młodych ziemniaków z rabarbarowa salsą i pokrzywą oraz krem z botwinki z bratkami. Łącznie spróbujemy aż 11 propozycji przystawek, zup, dań i deserów, którymi chcemy inspirować krakowskie rodziny do wprowadzania do codziennej diety propozycji wegańskich oraz przekonać, że kuchnia roślinna jest łatwa, smaczna i wartościowa.

W czasie pokazu Sylwia Majcher przeprowadzi 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. Pokaz kuchni bezmięśnej zakończy się o godz. 16.00.

Plenerowy pokaz gotowania kuchni wegańskiej organizowany jest w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej „Kraków w dobrym klimacie”. Inicjatywa ma na celu promocję kuchni roślinnej oraz przeciwdziałanie marnowaniu żywności, które negatywnie wpływa na klimat, przyczyniając się do globalnej emisji gazów cieplarniach.

Sylwia Majcher jest edukatorką ekologiczną, dziennikarką oraz autorką książek, m.in. „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku” oraz „Mniej mięsa”.

Więcej informacji o pikniku Jadalny Kraków Fest [tutaj](#).