



## Wyjątkowe przepisy na dania roślinne

2023-06-02

**Kto uczestniczył w sobotnim pokazie gotowania dań kuchni wegańskiej przeprowadzonym przez Sylwię Macher, miał okazję zachwycić się, jak łatwo można przygotować szybki, zdrowy i pyszny posiłek. Na życzenie uczestników wydarzenia udostępniamy wszystkie przepisy na dania przygotowane edukatorkę ekologiczną i autorkę książek zachęcających do ograniczania mięsa i niemarnowania żywności.**

Pokaz gotowania kuchni wegańskiej przeprowadzonych został w ramach kampanii „Kraków w dobrym klimacie” podczas wydarzenia Jadalny Kraków FEST. W czasie przygotowywania posiłków Sylwia Majcher zapoznała uczestników z ideą kuchni *zero waste*, pokazując, w jaki sposób można wykorzystywać w kuchni czerstwe pieczywo lub części roślin, które większości z nas kojarzą się z odpadkami, np. jak przygotować znakomite pesto z liści rzodkiewki.

Wpisując się w ideę jadalnego miasta do dań ,wplecione zostały jadalne kwiaty, np. bratki, stokrotki, werbena, a nawet liście pokrzywy. Przepisy na wszystkie dania przygotowane podczas wydarzenia dostępne są do pobrania [tutaj \[PDF\]](#).

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