

www.cwop.org.pl

Warsztaty Kulinarne “Bez reszty”

OFERTA WARSZTATÓW

Opracowano w ramach projektu
Międzynarodowo, edukacyjnie i kulturowo:

Materiał przeznaczony do bezpłatnego użytku.



Witajcie!

Nasze warsztaty gotowania "Bez Reszty" to innowacyjny program kulinarny skierowany do seniorów, który łączy naukę gotowania z zasadami zero waste. Program ma na celu edukację w zakresie efektywnego wykorzystywania żywności, planowania ekologicznych posiłków oraz praktyk zakupowych minimalizujących odpady. Warsztaty są doskonałą okazją do aktywizacji osób starszych, podniesienia ich świadomości ekologicznej oraz poprawy codziennych nawyków żywieniowych.

Warsztaty "Bez reszty" odpowiada na rosnące zapotrzebowanie społeczne na działania proekologiczne oraz promuje zdrowy i świadomy styl życia wśród seniorów. Warsztaty te nie tylko wzbogacają ofertę edukacyjną dla seniorów, ale również przyczyniają się do budowania silniejszych, bardziej zaangażowanych i ekologicznie odpowiedzialnych społeczności.

ZERO
WASTE



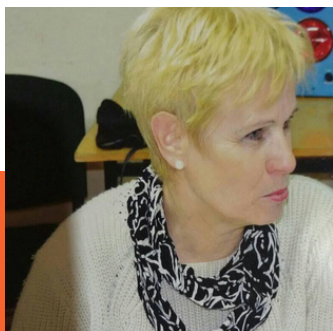
OPIS WARSZTATÓW:

Warsztaty kulinarne "Bez Reszty" będą prowadzone są przez doświadczone kucharki ze Stowarzyszenia Wieś Jabłkowych Smaków, które jest znane z promowania tradycyjnego, zdrowego gotowania z wykorzystaniem lokalnych produktów. Nasze prowadzące posiadają bogate doświadczenie w przygotowywaniu potraw w sposób, który odzwierciedla najlepsze tradycje kulinarne lokalnej społeczności - swojsko i prosto.

Co więcej, dzięki uczestnictwu w międzynarodowym projekcie w ramach programu Erasmus+, zdobyły one umiejętności w zakresie gotowania zgodnie z zasadami zero waste. Ich wiedza i doświadczenie są gwarancją wysokiej jakości przekazywanych treści, co sprawia, że nasze warsztaty to nie tylko nauka gotowania, ale prawdziwa podróż przez smaki i ekologiczne podejście do żywności.

Warsztaty odbywają się w malowniczej lokalizacji Starych Jabłonek, co dodatkowo wzbogaca atmosferę naszych spotkań kulinarnych. Zapraszamy na warsztaty, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością, a każdy uczestnik może odkryć tajniki gotowania bez marnotrawstwa pod okiem prawdziwych pasjonatek kuchni.

Trenerki:



Elżbieta
Motylińska



Barbara
Stabińska



Bożena
Czarnowicz

Co gotujemy:

Nasze warsztaty gotowanie "Bez Reszty" oferują unikalne podejście, które zapewnia indywidualne potrzeby i preferencje każdego uczestnika. Rozumiemy, że każda grupa jest różna, dlatego dokładamy wszelkich starań, aby dostosować nasze menu i metody nauczania do specyficznych wymagań i oczekiwań.

Dopasowanie do wymagań grupy: Przed rozpoczęciem warsztatów przeprowadzamy szczegółowy wywiad, aby zrozumieć kulinarne preferencje i ograniczenia dietetyczne uczestników. Dzięki temu każde danie, które razem przygotowujemy, jest dokładnie dostosowane do gustów i potrzeb grupy.

Edukacja i praktyka zero waste: Podczas warsztatów szczególny nacisk kładziemy na zasady zero waste. Uczymy, jak maksymalnie wykorzystać każdy składnik, aby zminimalizować ilość odpadów. Demonstrujemy techniki takie jak wykorzystywanie warzywnych obierek do bulionów czy przetwarzanie "nie lubianych" części owoców i warzyw w pyszne potrawy.

Wsparcie po warsztatach: Po zakończeniu warsztatów każdy uczestnik otrzymuje materiały edukacyjne, które pomogą utrwalić i praktykować zdobyte umiejętności w domowym zaciszu. Dodatkowo, zapewniamy wsparcie online dla tych, którzy chcą kontynuować swoją przygodę z gotowaniem zero waste.

ZERO
WASTE



PROGRAM:

Wprowadzenie do
kuchni zero waste
(1 godzina)

- Prezentacja korzyści płynących z minimalizacji odpadów w kuchni.

Warsztaty
planowania
posiłków
(30 minut)

- Nauka wyboru produktów bez opakowań, lokalnych i sezonowych
- Tworzenie listy zakupów
- Zapoznanie z działaniem aplikacji Too Good To Go, Listonic

Gotowanie w
duchu zero
waste
(2 h)

- Podział na zespoły i przygotowywanie posiłków wg przepisów zero waste.
- Praktyczne porady dotyczące wykorzystywania całych produktów i resztek.

Posiłek
(1 h)

- Degustacja przygotowanych potraw.

Podsumowanie i
zakończenie
(30 minut)

- Wręczenie certyfikatów uczestnictwa i materiałów dodatkowych, w tym e-booka z przepisami.

Warsztaty kulinarne:

Menu podstawowe:

- Czerwony chłodnik
- Empanada warzywna
- Szarlotka

Menu z resztek:

- chipsy z obierek-pozostałości po chłodniku i empanadzie
- kompot jabłkowy z ogryzek i obierek - pozostałości po szarlotce
- zupa z liści rzodkiewki - pozostałości po chłodniku

TIPY na pozostałe odpadki:

- nawóz ze skorupki od jajek
- i inne

ZERO
WASTE





stowarzyszenie
centrum wspierania
organizacji pozarządowych
i inicjatyw obywatelskich

Zapraszamy do kontaktu:
cwop@cwop.org.pl

789 308 650



www.cwop.org.pl



@CentrumWspieraniaOrganizacjiPozarządowych

