



Kategoria

- Dla mieszkańca

Nikt chyba nie ma wątpliwości, że królową jesieni jest dynia. Może być piękną dekoracją w domu, da się z niej wydrążyć lampion, dzięki jej właściwościom można poprawić nasze zdrowie, ale też można z niej wyczarować wiele przepysznych dań, jak zupę, placki, dżemy, babeczki czy chlebek.

W dniu 26 września 2023 roku grupa nieformalna „Aktywni niewidomi” zorganizowała warsztaty kulinarne z dynią w roli głównej dla osób niewidomych i słabowidzących należących do hajnowskiego koła niewidomych. Zajęcia prowadziła pani psychodietetyk Anna Kuczkin, która początkowo dokonała wszystkim analizy składu ciała wraz z interpretacją wyników, określając, że zdrowe odżywianie to inwestycja w zdrowie dla całego organizmu. Uczestnicy warsztatów poznali również cudowne właściwości olejku z oregano, po czym zabrali się do przygotowywania kopytek dyniowych, wykorzystując do nich dynię hokkaido i ziemniaki. Kopytka wyróżniał intensywnie pomarańczowy

kolor, a dodatek gałki muszkatołowej oraz kurkumy sprawił, że kluseczki stały się niezwykle aromatyczne. Te klasyczne danie z nutką oryginalności doskonale komponowało się z sosem pieczarkowo-śmietankowym. Było naprawdę smacznie, zdrowo i pomarańczowo.

Warsztaty zostały dofinansowane ze środków programu „Działaj lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju i Filantropii w Polsce oraz Ośrodka Działaj lokalnie w Hajnówce.

Podziękowania kierujemy także do Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Hajnówce za udostępnienie pomieszczenia z aneksem kuchennym na przeprowadzenie warsztatów.

Alicja Plis

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/4287-warsztaty-kulinarne-z-dynia-w-rol-i-glownej-zorga-nizowane-w-ramach>