

PŘEDNÁŠKA

Hravě, zdravě a hlavně chutně s Ivou Pedálovou.

Jak jíst v zimě



**Datum: 26. 11. 2024 od 10,00 hod
v zasedací místnosti SZPR,z. s.**

V přírodě vše klidně plyne, energie se stahuje a stagnuje. Je to nejchladnější období, vše živé odpočívá a příroda spí. Inspirujme se přírodou a regenerujme své síly, abychom na jaře byli plni elánu a energie. Užijme si dlouhé a pomalé vaření, zima je na to jako stvořená. Podle celostní medicíny patří k elementu Vody. Aktivní orgány tohoto období (ledviny a močový měchýř) posilují fazole. Prozradím vám pár figlů, jak fazole uvařit, aby vás nenadýmaly. A ještě mnoho dalšího se dozvíte na besedě s ochutnávkami.