

## **PROGRAM WARSZTATÓW KULINARNYCH:**

- kultura zdrowego żywienia a fast-food,
- bon-ton w jedzeniu na co dzień i od święta,
- tajemnice ziół - zasady ich stosowania,
- warzywa z domowego ogródka - gotowanie zdrowo, tanio i smacznie,
- 5 podstawowych sposobów na przygotowanie ryb.
- sporządzanie wywarów jarskich, z mięs i ryb,
- sosy - zasady sporządzania,
- zakąski - metody i techniki sporządzania,
- potrawy z mięsa i podrobów,
- potrawy regionalne,
- ciasta desery,
- dekoracje stołu, kompozycje kwiatowe i stroiki świąteczne.

**ZAJĘCIA ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ W PIĄTKI  
W GODZINACH: 17.00 - 20.00**

**pierwsze zajęcia:**

**4.X.2013 r. w Ośrodku Kultury w Chorzelowie**

### **WARSZTATY BEZPŁATNE**

Uczestnicy warsztatów pokrywają jedynie koszty produktów wykorzystanych podczas kursu.

**ZAPISY TELEFONICZNIE POD NR 17 584 14 83**

**ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W WARSZTATACH.**