

# Σεμινάριο Μαγειρικής Οικονομίας στην Θεσσαλονίκη 9/4

## ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

με τον Ευτύχη Μπλέτσα

Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθεις:

- Πώς να συντηρείς τα τρόφιμα σωστά και να αυξήσεις το χρόνο ζωής τους.
- Πως να οργανώνεις μία αποθήκη διατροφικής ανεξαρτησίας για 3,6,12 μήνες.
- Πώς να ψωνίζεις έξυπνα και να αξιοποιήσεις με τον καλύτερο τρόπο τα χρήματά σου.
  - Πώς να μαγειρεύεις με ότι έχεις διαθέσιμο και να μην πετάς τίποτα.
- Μαγειρικές ιδέες για απλές, νόστιμες και υγιεινές, οικονομικές συνταγές.

Το σεμινάριο χωρίζεται σε 3 μέρη:

- Εισαγωγή στη Μαγειρική Οικονομία. Φιλοσοφία και Δεκάλογος της Μαγειρικής Οικονομίας.
- Συντήρηση τροφίμων «Δεν πετάμε τίποτα». Τρόποι μακρόχρονης Συντήρησης. Βασικά αποθήκευσης τροφίμων.
- Ψώνια. Μυστικά για έξυπνες αγορες. Υγιεινές και οικονομικές λύσεις για μεγάλες ποσότητες και τρόφιμα διαρκείας.

Μέρος του σεμιναρίου βασίζεται στο περιεχόμενο του βιβλίου ?Μαγειρική Οικονομία? [www.cookingeconomy.gr](http://www.cookingeconomy.gr)  
Ο **Ευτύχης Μπλέτσας** είναι συγγραφέας της «Μαγειρικής Οικονομίας», παρουσιαστής στην «Κουζίνα της Μαμάς» και στα «Μουσικομαγειρέματα» που προάγουν την Υγεία με εκπαιδευτική Ψυχαγωγία. Βρείτε τον Ευτύχη στο [www.bletsas.gr](http://www.bletsas.gr)

Δευτέρα 9/4, 5:00 - 7:00μ.μ.

p a r t i z a n, βαλαωρίτου 29

Τιμή συμμετοχής: 10 ευρώ\*

\*Η συμμετοχή στο σεμινάριο είναι δωρεάν για τα μέλη του Πειράματος

Πληροφορίες & δηλώσεις συμμετοχής:

T: 2310533859 (ώρες επικοινωνίας 4.00 - 9.30 μ.μ.)

E: [peirama18@gmail.com](mailto:peirama18@gmail.com)

FB: Peirama Polychoros

[www.peirama.gr](http://www.peirama.gr)

<http://www.peirama.gr/evt/11/1180>