

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ~ Τετάρτη 23/5

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Μαγειρική οικονομία και αποθήκευση τροφίμων

Ποιός:

Ο Ευτύχης Μπλέτσας είναι συγγραφέας της «Μαγειρικής Οικονομίας», παρουσιαστής στην «Κουζίνα της Μαρμάς» και στα «Μουσικομαγειρέματα» που προάγουν την Υγεία με εκπαιδευτική Ψυχαγωγία.



Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθεις:

- Πώς να *συντηρείς τα τρόφιμα σωστά και να αυξήσεις το χρόνο ζωής τους*
- Πώς 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 αγορές** Υγιεινές και οικονομικές λύσεις για μεγάλες ποσότητες και τρόφιμα διαρκείας.

Μέρος του σεμιναρίου βασίζεται στο περιεχόμενο του βιβλίου "Μαγειρική Οικονομία".

Πότε? Τετάρτη 23/5, 7:00 - 9:00μ.μ.

Που? p a r t i z a n, Βαλαωρίτου 29

t: 2310 533 859 (ώρες γραμματείας 4:00-9:30 μ.μ.)

e: peirama18@gmail.com

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

με τον [Ευτύχη Μπλέτσα](#)

Σε αυτό το σεμινάριο θα μάθεις:

- Πώς να *συντηρείς τα τρόφιμα σωστά και να αυξήσεις το χρόνο ζωής τους.*
- Πώς 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 αγορές. Υγιεινές και οικονομικές λύσεις για μεγάλες ποσότητες και τρόφιμα διαρκείας.

Το σεμινάριο περιλαμβάνει επίσης:

- Πρακτική εφαρμογή τεχνικών συντήρησης τροφίμων
- Παρασκευή απλών σνακ (που θα φάμε!)
- Διαλειμματάκια / Live τραγούδι από τον Ευτύχη

Μέρος του σεμιναρίου βασίζεται στο περιεχόμενο του βιβλίου [Μαγειρική Οικονομία](#).

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

Ο [Ευτύχης Μπλέτσας](#) είναι συγγραφέας της «Μαγειρικής Οικονομίας», παρουσιαστής στην «Κουζίνα της Μαμάς» και στα «Μουσικομαγειρέματα» που προάγουν την Υγεία με εκπαιδευτική Ψυχαγωγία.

Τετάρτη 23/5, 7:00 – 9:00μ.μ.

p a r t i z a n, βαλαωρίτου 29, Θεσσαλονίκη

Τιμή συμμετοχής: 10 ευρώ*

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