



Srdečně Vás zveme na besedu s pekařkami Janou a Boženkou z pekárny ZeMěDar z Nového Strašecí:

Zdravé stravování s kváskem po celý rok



Středa 18. dubna, 10 – 12 hodin

Naše povídání zaměříme na kvásek a pečení poctivého křupavého domácího chleba. A veďte, že k tomu nepotřebujete žádnou domácí pekárnu. Přidáme příběh, jak značka Pekárna ZeMěDar vznikla aneb Jak se dá začít podnikat i když jsou děti malé.

- Čím je kvásek zdraví prospěšný.
- Jak založit a pěstovat vlastní kvásek.
- Kvásek a pečení z něj (slané, sladké i bezlepkové).
- Jak upéct domácí chleba krok za krokem (výběr mouky, semínka, koření atd.).
- Ochutnávka různých druhů kváskového chleba.
- Zájemci si z besedy odnesou kvásek.
- Osvědčené recepty bez kvásku.

Aktivita projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2018 MPSV.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací, sportovní a poradenské aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz