



SEMENJAVNICA in PREDAVANJE: ZDRAVJE IZ LONCA - UPORABA OLJ, MAŠČOB IN OREŠČKOV

Zdrava prehrana in izmenjava semen v Novem mestu

Četrtek, 21. 5. 2015, od 17. do 19. ure
Hostel Situla, Dilančeva ulica 1 (Glavni trg), Novo mesto

Organizatorja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine in Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto – Regijski NVO center

Vse večja zaskrbljenost glede zagotavljanja varne in zdrave hrane se odraža tudi v porastu zanimanja za lastno pridelavo hrane, ki je lokalnega izvora in ni gensko spremenjena. Zdravo hrano lahko pridelamo tudi sami, in sicer tako, da začnemo uporabljati urbane prostore in površine. Nanje lahko zasadimo prehranske rastline, jih sonaravno pridelamo in s tem dosegamo večjo samooskrbo in dostopnost do zdrave prehrane.

Presežek semen in sadik prinesite s sabo in lahko jih boste izmenjali na Semenjavnici. Poleg izmenjave bo potekalo tudi predavanje Sabine Grošelj, skrbnice Vrta zdravih rastlin. Na predavanju Zdravje iz lonca - uporaba olj, maščob in oreščkov bodo podana nova spoznanja o pomembnosti maščob v prehrani, predstavljene bodo dobre in slabe maščobe in olja, čemu se izogibati, najnovejše raziskave s področja zdravljenja z maščobami – njihova zdravilnost in smrtonosnost, uživanje olj in oreščkov (zakaj, kako in koliko) in njihov delež v zdravi prehrani ter katere so zmote današnjega časa.

PROGRAM:

od 17. do 19. ure: Izmenjava semen in sadik

od 18. do 19. ure: Predavanje Sabine Grošelj: Zdravje iz lonca - uporaba olj, maščob in oreščkov



Dodatne informacije: Maja Žunič Fabjančič, Regijski NVO center (majazun@gmail.com; 07/39 39 311) in Marija Marinček, Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine (marija.marincek@gmail.com, 040 254 667)

REGIJSKI NVO CENTER

Operacijo delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov, razvojne prioritete "Institucionalna in administrativna usposobljenost"; prednostne usmeritve "spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga."