



KCER.43.6 -MP.2018

Program seminarium i warsztatów:

## „Dieta śródziemnomorska sposobem na długie życie”

22-24 stycznia 2018 r. Warszawa ul. Freta 45/47

Zakwaterowanie: Hotel **Capital Apartments** Pokorna 2 m.105 (1.klatka - 2 piętro)

### 22 stycznia 2018 r.(poniedziałek)

Do 13.00 Zakwaterowanie uczestników

**13.30 Powitanie uczestników i zapoznanie z programem szkolenia** –Ryszard Winter - dyrektor Krajowego Centrum Edukacji Rolniczej w Brwinowie, Małgorzata Pawlonka - nauczyciel konsultant KCER w Brwinowie  
Warszawa ul. Freta 45/47

**14.00 Charakterystyka kuchni basenu Morza Śródziemnego** - prof. dr hab. Ewa Czarnecka-Skubina

14.30 *Przerwa kawowa*

**15.30 Warsztaty kulinarne-** dr Alina Suder  
w programie:

- domowe makarony z typowym sosem pomidorowo tuńczykowym
- „seppie con piselli” mątwą z zielonym groszkiem
- polenta
- warzywa grillowane z oliwą extra vergine
- tiramisu

### 23 stycznia 2018 r. /wtorek/

8.00 *Śniadanie*

**9.00 Specyficzne składniki i potrawy kuchni śródziemnomorskiej i jej wpływ na pracę mózgu i serca.** - prof. dr hab. Ewa Czarnecka-Skubina

11.00 *Przerwa kawowa*

11.30 **Warsztaty kulinarne** - dr Alina Suder

w programie:

- pizza margherita i pizza z warzywami
- peperonata
- sałatka z ośmiornicy
- spaghetti z owocami morza
- macedonia – sałatka owocowa
- cantuccini (toskańskie ciasteczka z migdałami)

### **24 stycznia 2018 r. (środa)**

8.00 *Śniadanie*

9.00 **Walory zdrowotne diety śródziemnomorskiej i jej najważniejsze zasady.** -  
prof. dr hab. Ewa Czarnecka-Skubina

11.00 *Przerwa kawowa*

11.30 **Warsztaty kulinarne** - dr Alina Suder

w programie:

- risotto alla marinara – ryż po rybacku
- morskie ryby z pieca z zielonym sosem
- krewetki z cukinią i pomidorami
- minestrone con legumi – zupa po włosku z warzywami strączkowymi
- „crostata con la frutta” kruche ciasto z owocami

14.30 **Podsumowanie seminarium, analiza arkuszy ewaluacyjnych.**  
**Rozdanie zaświadczeń i materiałów szkoleniowych** - Małgorzata Pawlonka  
KCER w Brwinowie