

Το Σάββατο 3 Φεβρουαρίου στις 18:30 μ.μ. η οικολογική ομάδα "Μητέρα γη" θα πραγματοποιήσει επίδειξη χορτοφαγικών συνταγών και την ετήσια κοπή πίτας. Η εκδήλωση θα γίνει στο εστιατόριο Απόλαυση που βρίσκεται στη Γυμναστηρίου 13 (βρίσκεται πίσω από το θεατράκι του δημοτικού πάρκου). Την βραδιά αυτή η κυρία **Σαρακασίδου Νίκη**, ειδική σύμβουλος για χορταγική και vegan διατροφή θα μας παρουσιάσει χορτοφαγικές συνταγές και θα μας μιλήσει για τα οφέλη που εισπράτουμε επιλέγοντας μια χορτοφαγική ή vegan διατροφή. Οι συνταγές που θα παρακολουθήσουμε τον τρόπο παρασκευής τους αλλά και να γευτούμε στην συνέχεια είναι κεφτεδάκια με κινόα και λαχανικά, μακαρονοσαλάτα και ντιπ από πιπεριές φλωρίνης και κάσιους.

Η κυρία Σαρακασίδου Νίκη παρουσιάζει κάθε μήνα χορτοφαγικές συνταγές ανοιχτές για το κοινό, γνωστή η δράση της και ως "Γευσιγνωσία της Νίκης"

Σας καλούμε να φέρετε και σεις κάποια σαλάτα, σνακ ή γλυκό με φυσικές και φυτικές πρώτες ύλες, που θα χαρούμε να μοιραστούμε όλοι μαζί σε ένα κοινό τραπέζι, εμπλουτίζοντας έτσι ο καθένας μας τη φαντασία μας και την ποικιλία στην δική μας κουζίνα.

Ευχαριστούμε θερμά:

- την κυρία Νίκη Σαρακασίδου για την προσφορά της στην πόλη μας
- και το εστιατόριο Απόλαυση για την φιλοξενία του