

Zajęcia kulinarne w Klubie Seniora



KLUB SENIORA



W Centrum Społeczno - Kulturalnym w Staninie po raz kolejny zostały przeprowadzone zajęcia kulinarne w ramach realizacji projektu „Aktywna jesień życia w Gminie Stanin” dla członków Klubu Seniora.

Jest to typ zajęć bardzo lubianych przez Seniorów. Poza wspólną integracją w trakcie gotowania jest także nauka - uczestnicy nie tylko uczą się wspólnie nowych przepisów, ale także pogłębiają wiedzę o właściwościach odżywczych różnych pokarmów wchodzących w skład dań. Seniorzy ćwiczą swoje umiejętności, wymieniają się doświadczeniami w zakresie gotowania, poznają nowe techniki kulinarne.

Zajęcia kulinarne przeprowadziła Pani Dietetyk - mgr inż. Justyna Siwiela - Tomaszczyk.

Tym razem Seniorzy przyrządzali zupę szpinakową, lazanie z cukinii oraz kakaowe ciastka owsiane. Przepisy w galerii zdjęć.



Metabol
1. Alcool etilic
2. Glucoză
3. Glicerol
4. Acid lactic
5. Acid piruvic
6. Acid succinic
7. Acid malic
8. Acid fumaric
9. Acid oxalic
10. Acid citric
11. Acid izovaleric
12. Acid izobutiric
13. Acid izovaleric
14. Acid izobutiric
15. Acid izovaleric
16. Acid izobutiric
17. Acid izovaleric
18. Acid izobutiric
19. Acid izovaleric
20. Acid izobutiric

Biogenerare
1. Biogenerare aerobă
2. Biogenerare anaerobă
3. Biogenerare mixtă
4. Biogenerare facultativă
5. Biogenerare obligată
6. Biogenerare facultativă
7. Biogenerare obligată
8. Biogenerare facultativă
9. Biogenerare obligată
10. Biogenerare facultativă