Warsztaty kulinarne pn. "Kiszenie kapusty"

2026-11-04

Młodzieżowy Dom Kultury im. prof. A. Kamińskiego "Dom Harcerza"oraz Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny serdecznie zapraszają na warsztaty kulinarne pn. „KISZENIE KAPUSTY” w ramach kampanii pn."Kraków stawia na rodzinę"

Organizator: Młodzieżowy Dom Kultury im. prof. A. Kamińskiego "Dom Harcerza", ul. Lotnicza 1 w Krakowie .

Współorganizator: Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny

Celem warsztatów jest:

- propagowanie zdrowego stylu życia - odżywiania

- omówienie korzyści zdrowotnych płynących ze spożywania kiszonek oraz dań z warzyw

- zachęcenie do zdrowej, tradycyjnej kuchni polskiej

- nauka prostych sposobów przetwarzania żywności

Termin warsztatów:

17 listopada 2026 r. w godz. 12.30 – 15.00

Miejsce warsztatów:

- warsztaty odbywać się będą w Młodzieżowym Domu Kultury "Dom Harcerza" im. prof. A. Kamińskiego przy ulicy Lotniczej 1 w Krakowie

Zasady uczestnictwa w warsztatach:

1. udział w warsztatach jest bezpłatny

2. warsztaty są przeznaczone dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, mieszkającej na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

3. warsztaty odbywać się będą w budynku MDK "Dom Harcerza" ul. Lotnicza 1, uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny

4. Zgłoszenie do warsztatów należy przesłać emailem na adres: imprezy@mdk-lotnicza.pl lub zgłaszać przez sekretariat MDK “Dom Harcerza” w terminie do 13.11.2026r.

Przebieg spotkania:

przeprowadzenie warsztatów „KISZENIE KAPUSTY” podczas których zostanie zakiszona kapusta oraz inne warzywa (przy uwzględnieniu wszystkich celów edukacyjnych)

-Uczestnicy dowiedzą się między innymi jakie są niezbędne składniki do kiszenia kapusty?

-Jakie warzywa można jeszcze kisić?

-Jakie są walory zdrowotne spożywania kiszonek?

-Zostanie poruszonych wiele kwestii zdrowego odżywiania, szczególnie w aspekcie rozwoju młodego organizmu (kiszonki jako superfoods)

- uczestnicy przygotują własne słoiki z kapustą
- quiz zdobytej podczas warsztatów wiedzy
- finał spotkania, czyli podsumowanie przeprowadzonych podczas warsztatów działań

Postanowienia końcowe:

Uczestnictwo w warsztatach jest jednoznaczne z pełną akceptacją niniejszego Regulaminu.

Dodatkowych informacji na temat warsztatów „KISZENIE KAPUSTY” udziela pracownia imprez MDK „Dom Harcerza” ul. Lotnicza 1 (12/411 91 89) lub mailowo:imprezy@mdk-lotnicza.pl.

Odbiorcą danych osobowych laureatów konkursu-quizu jest Urząd Miasta Krakowa, Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia, Referat d.s. Rodziny oraz Młodzieżowy Dom Kultury im. prof. A. Kamińskiego "Dom Harcerza", ul. Lotnicza 1 w Krakowie.