



Sporočilo za javnost

Ljubljana, 11. maj 2011

Presna umetnost

Z najpreprostejšimi recepti do svežega počutja

V okviru projekta Ekologičen.si je nastala tudi spletna stran Presna umetnost (www.presnaumetnost.si), ki bo ponudila nekatere storitve za bolj zdravo, kakovostno, telesu in planetu prijazno prehranjevanje. Konec maja (26. 5. 2011 od 17. do 20. ure) že pričenjajo s prvo delavnico z naslovom: Z najpreprostejšimi recepti do svežega počutja. Na njej bodo udeleženci spoznali, kako lahko poenostavimo način prehranjevanja tako, da ohranijo njegovo kakovost, dobijo več energije, zdravje, vitek stas in se hkrati razstrupijo, pomladijo ter prebudijo svojo dušo.

Presna umetnost je nastala v okviru projekta Ekologičen in si prizadeva pomagati ljudem, da bi postali bolj zdravi in srečni, ter še posebej otrokom, ki so postavljeni pred še večji izziv kot odrasli, saj so bolj dovzetni za industrijske umetne okuse in oblike jedi ter imajo hkrati še manj znanja o tem, kaj je za njihovo telo koristno in zdravo. Trudili se bodo prispevati k razvoju kakovostnih presnih jedi in druge tovrstne zdrave ponudbe v Sloveniji. Njihov cilj je tudi povečati zavedanje ljudi, o pomenu organske, presne, žive hrane za telo, da ga ne obremenjujemo po nepotrebnem in mu tako omogočimo, da se pozdravi ali ostane zdravo. Hkrati pa je njihov namen povečati tudi zavedanje o naši neposredni povezavi z materjo Zemljo. Prek delavnic in predavanj bodo prikazali ljudem, kako zabavna, preprosta in nenavadno okusna je lahko živa rastlinska kuhinja.

Anja Horvat Jeromel, urednica spletnega portala Ekologičen in ustanoviteljica Presne umetnosti ter »presna nekuharska mojstrica« je na svoji poti presnega načina življenja raziskovala, preverjala, preizkušala in ustvarjala učinkovite recepte, zato bo s tistimi, ki se ji želijo pridružiti na poti kakovostnega življenja, ter postati vitki, zdravi in polni energije svoje znanje delila prek: svetovanj, izobraževanj, predavanj in delavnic o zdravem presnem prehranjevanju in pripravi presne hrane.

Prvo delavnico pripravljajo že 26. maja 2011 (od 17. do 20. ure na Biotehniškem izobraževalnem centru v Ljubljani), na kateri bodo udeležencem predstavili, kako lahko na najpreprostejši način v svojo vsakodnevno prepolno rutino vključijo več zdrave, žive hrane, tudi če se ne prehranjujejo popolnoma presno in če se ne odrečejo vsem svojim pregreham. Anja Horvat Jeromel je prepričana, da bodo udeleženci presenečeni, da so lahko žive in hranilno bogate jedi tudi tako okusne. Na delavnici se bodo seznanili z vplivom presne hrane na počutje, s pomembnimi dejavniki za pripravo zdravih obrokov, z osnovnimi tehnikami pri pripravi presnih jedi in opremo. Dobili bodo tudi nasvete za nabavo in pripravo zaloge v presni



shrambi. Izvedeli bodo tudi nekatere trike, ki nam omogočijo prihranek časa pri pripravi zdravih jedi. Na delavnici pa se bodo naučili tudi priprave nekaterih okusnih zdravih jedi, kot so: napitek rejuvelac, zeleni divji smoothie, presna juhica, vietnamski zviki, »testenine« s kremno omako, kvinojin tabuli, veganski namaz, nadgrajena solata, tortica, mleko iz oreščkov ali semen, puding chia. Vse jedi bodo udeleženci tudi preizkusili ter na dobili knjižico z vsemi pripravljenimi recepti.

Ustanoviteljica Presne umetnosti, Anja Horvat Jeromel, pravi, da verjame, da je vsak od nas bog, zato si zasluži kakovostno, živo hrano: »Naj hrana bogov postane hrana za človeštvo. Vsi vemo in tudi zdravniki ter drugi prehranski strokovnjaki poudarjajo, da bi morali uživati predvsem veliko sadja in zelenjave, a hkrati uživamo vse več prazne, toplotno razvrednotene, industrijske, kemično obogatene hrane. Priča smo vse večjemu obolevanju ljudi za najrazličnejšimi boleznimi, ki jih imenujemo novodobne bolezni. Čudimo se, kako lahko za določenimi boleznimi, ki so prej veljale za starejše, zbolijo že otroci. Po drugi strani iz prakse poznamo vse več ozdravitev ljudi, ki so spremenili način prehranjevanja in se začeli prehranjevati pretežno z živo rastlinsko hrano. Zato si bomo v okviru projekta Ekologičen s Presno umetnostjo prizadevali ljudi ozaveščati, navdihovati in jim pomagati k zdravemu in okusnemu prehranjevanju. In nenazadnje se strinjam z izjavo, ki mi jo je dejala ena od tujih slavnih presnojedk: presnojedsko gibanje po vsem svetu je v tem trenutku v velikem razmahu in ima moč, da spremeni svet.«

Za več informacij:

Anja Horvat Jeromel

anja@ekologicen.si

www.presnaumetnost.si

www.ekologicen.si

040-29-77-28

Projekt Ekologičen

Štihova 20, 1000 Ljubljana