



## Kuchnia indyjska (3h)

**Warsztaty praktyczne w kuchni dla pracowników uczelni wyższych i studentów (kierunki medyczne, terapeutyczne, dietetyka i pokrewne), osób zainteresowanych dbaniem o zdrowe odżywianie**

Celem warsztatów jest przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat zasad żywienia w Indiach. Warsztaty obejmują poniższe zagadnienia:

1. Woda źródło życia
2. Tradycyjny chai
3. Barwy w kuchni
4. Masala czyli mieszanka
5. Czy curry to przyprawa?
6. Ryż czy chapati
7. Na liściu banana
8. Zimny banan i gorące chili
9. Currcuma dobra na wszystko
10. Która ręka do czego.
11. Buty zostaw przed wejściem
12. Cztery strony świata kuchni

---

### Metody dydaktyczne:

Warsztaty praktyczne w kuchni; mini wykład (wprowadzenie), pokaz, ćwiczenia praktyczne, dyskusja.

### Korzyści dla uczestników:

Poznanie mechanizmów konstruowania posiłków zgodnie z zasadami żywienia w Indiach  
Nabywanie umiejętności rozpoznawania podstawowych przypraw i ich zastosowania  
Zwiększenie wiedzy na temat kulturowych elementów związanych ze spożywaniem posiłków w Indiach

---

### Czas trwania:

3 godziny

### Wymagania:

Brak

### Warunki uczestnictwa:

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego

### Zgłoszenia:

Termin 1, 22.04 g. 16-19, [Zapisz się](#)

Termin 2, 23.04 g. 16-19, [Zapisz się](#)

### Kontakt:

[nds@ump.edu.pl](mailto:nds@ump.edu.pl),

tel. 61 845 2601

**Organizator:** Katedra i Zakład Informatyki i Statystyki (KZIS) & Uniwersyteckie centrum Badań Sportowo-Medycznych (UCBSM) w ramach projektu: "Rozwój Uniwersyteckiego Centrum Badań Sportowo-Medycznych w Poznaniu" finansowanego z programu "Nauka dla Społeczeństwa"