



VALMIERMUIŽAS
KULTŪRAS BIEDRĪBA

Izzini zemes ābolu garšu meistarnīcā „Atslodzes našķis – topinambūrs”

Pavasara gaidīšanas laiks daudziem saistās ar atslodzes dienām un attīrīšanos, tāpēc aicinām uz **garšu meistarnīcu „Atslodzes našķis – topinambūrs” Valmiermuižas alus virtuvē 16. martā plkst. 16.00**, kurā izzināsim, kā dažādot savu uzturu šajā laikā. Apgūsim jaunu recepti – piemērotu arī tiem, kuri ikdienā uzturā nelieto gaļu.

Garšu meistarnīca taps kopā ar „Gardu muti” garšradi un ģimenes uzņēmuma „Labas saknes” meistari Dainu Eglīti-Antonu. Viņas pārlicība ir, ka labums, kas no saknēm nācis, ir tik jaudīgs, ka to nevar atstāt bez ievēribas.

Topinambūrs tiek saukts arī par zemes bumbieri, zemes ābolu, zemes artišoku – tas ir bumbuļaugis, ko lieto pārtikā. Tā dzimtene ir Ziemeļamerika un nosaukums cēlies no indiāņu cilts ‘topinambu’ nosaukuma. Latvijas teritorijā tas ienācis pirms vairāk nekā 200 gadiem. Topinambūrs ir ļoti veselīgs dārzeņis, kas satur C un B grupas vitamīnus, dzelzi, kalciju, kāliju, magniju, selēnu, mangānu, fosforu un inulīnu (šķiedrviela, kas baro cilvēka organismam labvēlīgās baktērijas). Topinambūrs **uzlabo asinsriti, veicina liekā svara zudumu** un nodrošina vēl citus organismam vērtīgus uzdevumus.

Izzināsim topinambūru – vērtību, pagatavošanas iespējas, **gatavosim smēriņu un asumiņam piešausim pašgatavotus cidoniju piparus**, lai varētu nogaršot un pacienāt arī mājniekus. Būs gardi!

Dalība 15 EUR. Iepriekšēja pieteikšanās, rakstot uz info@gardumuti.lv (vietu skaits ierobežots).

Pasākumu rīko Valmiermuižas kultūras biedrība. Atbalsta: garškopju kustība „Gardu muti” un Valmiermuižas alus virtuve.

Plašākai informācijai: info@gardumuti.lv, tālr. nr.: 27337798.