

**Кулинарен форум “Човек е това, с което се храни”
16 май 2015г.**



Това, което ядем днес, рядко прилича на храната от детските ни спомени. Глобализацията ни носи много непознати култури и множество възможности за екзотично разширяване на диетата ни, а научният напредък понякога помага, но често и вреди на отглеждането на чисти храни.

Въпросът “С какво се храня и откъде идва то?” става все по-важен с всяка изминала минута... А за тези от нас, които обичат пребиваването в планината, лутането около избора на добра храна, която ще съумеем да пренесем на гръб, е още по-сериозно.

Затова ви каним на кулинарен форум на здравословното хранене:
раздвижете се и елате на хижа Козя стена,
срещнете се с производители и търговци на чисти храни, опитайте
продуктите им
и научете как да си сготвите вкусно, лесно, здравословно и енергийно,
докато спортувате активно навън!

А ето и с кого ще имате възможността да се срещнете в кулинарния форум на хижа Козя стена:

Стоян Стоянов, “Пхала Мадар”

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009016636565&fref=ts>

“Пхала Мадар е ферма от 150дка в близост до село Зърнево, плодородна Добруджа. Земята е под наша опека от 2002г., като в началото отглеждахме етерично-маслени култури. От 2005г. започна поетапното засаждане на орехови и лешникови дръвчета, а от 2010г. бе преходът ни към био-земеделие.

Все още ранният стадий на развитие на дръвчетата позволява отглеждането на различни култури м/у тях. Главно произвеждаме зърнени култури, като пшеница, леща, боб, царевица, овес, слънчоглед, ечемик и др. Ежегодно увеличаваме степента на диференциация на предлаганито от нас продукти. За догодина планираме да заложим и на култури като лимец, пуклива и сладка царевица, едър слънчоглед за чоплене и някои зеленчуци, като някои от тях ще се предлагат и в консервиран вид.

Образованието ми ме постави в пряка връзка с института в Образцов Чифлик, където се провеждат редица био-експерименти. Доказалите се от тях се прилагат на практика и в нашата ферма, като имаме за цел да се повиши не само чистотата на получената продукция, но и нейните хранително-вкусови качества.”

Стоян ще сготви хляб от пълнозърнесто пшеничено брашно и лещена яхния.

Roo-bar (<http://roobar.com/bg/>) ще ни осигурят дегустация на органичните си енергийни блокчета!

На гости ще ни бъде и Свилен Класанов от “вег. Хлебопекарни Слънце Луна” (<http://www.sunmoon.bg/bakery/>)

“Тук в пекарни Слънце Луна приготвяме над 13 вида хляб и винаги използваме наше прясно смляно брашно, което регулярно возим от каменната ни мелница в с. Долна Диканя. Месим хляба главно на ръка и не използваме изкуствени набухватели, а квас - естествена ферментация. В Слънце луна приготвяме занаятчийски хляб, бавна храна, пълнозърнести и сурови изделия.

Предпочитаме високо качество и древни сортове семена като лимец, спелта, корасан (камут), ръж, пурпурна пшеница и други, които са израстнали с любов и по натурален, органичен начин. Работим главно с малки локални производители от България и чужбина. Също така помагаме на българските фермери с намирането на стари нехидридни сортове зърна.

Желанието да ви предложим вкусна и здравословна храна не се ограничава само с хляба. Имаме отворени и два вегетариански ресторанта, сладкарница, магазин и малка сурова фабрика. Можете да очаквате изобилие от домашно направени деликатеси и сладки, приготвени от добри хора в приятелска, спокойна и некоммерсиализирана атмосфера.

Предлагаме широко разнообразие от веган, сурови и безглутенови продукти в менюто си.”

Свилен ще ни нагости с няколко вида **пълнозърнест хляб с квас**.

Участие във форума ни ще вземе и веганът Петко Политов. Той е преподавател на международния курс за фитнес инструктори С.О.Р.Ф.І.Т., организиран всяка година в България, както и лектор на семинари за спортно и здравословно хранене. Лекциите му са с тематика здравословно хранене, биохимия на храненето, взаимодействието на човешкото тяло с природата, естественото здравословно състояние на организма и достигането по естествен начин на оптимална физическа форма. Интересува се и от традиционни японски бойни изкуства.

Петко ще ни сготви **овесени вегански кюфтенца**.

Снимки от събитието можете да откриете тук: <http://on.fb.me/1NciNiI>