

20 września 2021

## **Projekt Moda na EtnoFit**

Moda na...

# Etno *fit*



W projekcie zaplanowano **WARSZTATY KULINARNE**,  
wydanie **KSIĄŻKI Z PRZEPISAMI** oraz stworzenie  
**PLANSZOWEJ GRY KULINARNEJ**.

Ponadto odbędą się **RYNKI SMAKÓW**,  
a na zakończenie projektu **FESTIWAL SMAKÓW**.

\* Projekt „Moda na EtnoFit” skierowany jest do Kół Gospodyń Wiejskich,  
Klubów Seniora, Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Uniwersytetów  
Ludowych ze wszystkich województw Polski.

\* Wszelkie informacje dostępne na stronach [www.bckpiekoszow.pl](http://www.bckpiekoszow.pl),  
[www.kulturalnaprzestrzen.com.pl](http://www.kulturalnaprzestrzen.com.pl) oraz pod numerami telefonów  
41 306 11 83 i 570 103 042.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut  
Wolności - Centrum Rozwoju  
Społeczności Obywatelskiego  
ze środków Programu Funduszy  
Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO  
na lata 2021-2030



„Moda na EtnoFit” to nowy projekt Fundacji Kulturalna Przestrzeń z Piekoszowa, którego działania



polegać będą na promowaniu staropolskiej kuchni regionalnej i łączeniu tego co tradycyjne ze zdrowym odżywianiem.

Projekt skierowany jest do Kół Gospodyń Wiejskich, Klubów Seniora, uniwersytetów Trzeciego Wieku i Uniwersytetów Ludowych z 16 województw z całej Polski.

### **Rekrutacja do udziału w warsztatach odbywa się od 23 sierpnia 2021 r. do 31 października 2021 r.**

Pierwszą część projektu stanowi promocja oraz rekrutacja organizacji i uczestników. Z każdego województwa może zgłosić się od 5 do 10 organizacji w zależności od wielkości danego województwa.

Kolejnymi działaniami w ramach projektu będą warsztaty „Etnofit na talerzu”, które przeprowadzą profesjonalni kucharze. W czasie trwania warsztatów uczestnicy będą przygotowywać staropolskie dania kuchni ludowej, która była serwowana przed kilkudziesięcioma laty w danym regionie i wykorzystywać jej smaki tak, aby tworzyć z nich dania fit. Po przeprowadzeniu wszystkich warsztatów, organizacje, które brały w nim udział będą zajmować się opracowaniem przepisów na temat kuchni staropolskiej w wersji fit. W publikacji znajdą się przepisy ze wszystkich regionów Polski.

### **Warsztaty zaplanowane zostały w okresie od listopada 2021 do sierpnia 2022 roku.**

W ramach projektu powstanie rodzinna gra planszowa o kuchni z różnych regionów, w której wykorzystane zostaną przepisy przygotowane przez organizacje do wspomnianej publikacji. Kolejną częścią, po składzie i druku książki z przepisami, będą Rynki Smaków „Etnofit Bazar”. Podczas ich trwania w każdym województwie, zainteresowane osoby będą mogły podziwiać, spróbować oraz zakupić tradycyjne wyroby i produkty lokalnych dostawców, przetwory robione według domowych receptur. Kucharze zaprezentują swoje potrawy z wykorzystaniem naturalnych, zdrowych i regionalnych składników. Udział w Rynkach Smaków wezmą również uczestnicy projektu, którzy pokażą czego nauczyli się podczas warsztatów.

Punktem kulminacyjnym projektu będzie Festiwal EtnoFit Smaki, który odbędzie się w 2023 roku. W ramach festiwalu odbędzie się konkurs kulinarny na najlepszą i najsmaczniejszą potrawę kuchni staropolskiej w wersji fit, będą również stoiska wystawiennicze, promowana będzie publikacja z przepisami, a na zakończenie wystąpi gwiazda wieczoru. Podsumowaniem projektu będzie promocja publikacji i gry planszowej – zostaną one przekazane do innych bibliotek czy do instytucji kultury.

Projekt finansowany jest z Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego i realizowany będzie w partnerstwie z Biblioteką Centrum Kultury w Piekoszowie.

Więcej informacji na temat projektu oraz organizowanych w ramach niego warsztatów można uzyskać pod nr telefonu: 41 306 11 83, lub mailowo pod adresem:

[fundacja@kulturalnaprzestrzen.com](mailto:fundacja@kulturalnaprzestrzen.com).

Poniżej zamieszczamy w wersji do pobrania formularz zgłoszeniowy na warsztaty.

[Formularz zgłoszeniowy na warsztaty](#)

Moda na...

# Etno *fit*



W projekcie zaplanowano **WARSZTATY KULINARNE**,  
wydanie **KSIĄŻKI Z PRZEPISAMI** oraz stworzenie  
**PLANSZOWEJ GRY KULINARNEJ**.

Ponadto odbędą się **RYNKI SMAKÓW**,  
a na zakończenie projektu **FESTIWAL SMAKÓW**.

\* Projekt „Moda na EtnoFit” skierowany jest do Kół Gospodyń Wiejskich,  
Klubów Seniora, Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Uniwersytetów  
Ludowych ze wszystkich województw Polski.

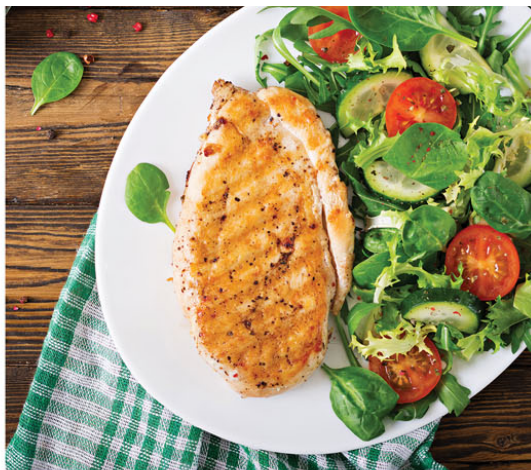
\* Wszelkie informacje dostępne na stronach [www.bckpiekoszow.pl](http://www.bckpiekoszow.pl),  
[www.kulturalnaprzestrzen.com.pl](http://www.kulturalnaprzestrzen.com.pl) oraz pod numerami telefonów  
41 306 11 83 i 570 103 042.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut  
Wodności - Centrum Rozwoju  
Społeczności Obywatelskiego  
ze środków Programu Funduszy  
Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO  
na lata 2021-2030







# Etno *fit*

*na talerzu*

## WARSZTATY KULINARNE

dla Klubów Seniora, Kół Gospodyń Wiejskich,  
Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Uniwersytetów Ludowych



## LISTOPAD 2021-SIERPIEŃ 2022

wszelkie informacje dostępne pod numerem telefonu  
41 306 11 83 lub 570 103 042 oraz na stronach [www.bckpiekoszow.pl](http://www.bckpiekoszow.pl)  
(Realizowane projekty - EtnoFit) i [www.kulturalnaprzestrzen.com.pl](http://www.kulturalnaprzestrzen.com.pl)



Sfinansowano przez Narodowy Instytut  
Wolności - Centrum Rozwoju  
Społeczności Obywatelskiego  
ze środków Programu Funduszy  
Inicjatyw Obywatelskich NOWE FIO  
na lata 2021-2030

