

LAIPNI AICINĀM!
LIELISKS VASARAS PIEDĀVĀJUMS!

ZAĻĀS CETURTDIENAS

ĀRSTU BIEDRĪBAS PAGALMĀ
RĪGĀ, SKOLAS IELĀ 3, NO PLKST. 15 LĪDZ 19

PASĀKUMU KALENDĀRS

| | | | | | |
|--------------------|---|----|--------------|----|----|
| jūnijs: | 9 | 16 | LĪGO! | 30 | |
| jūlijs: | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| augusts: | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| septembris: | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |

Plaša piedāvājuma *Latvijas pārtikas produktu* **TIRGUS**

Latvijas Ārstu biedrības sabiedrības veselības aktivitāte

VESELĪGI PRODUKTI – VESELĪGAM DZĪVESVEIDAM: Zaļās ceturtdienas Ārstu biedrības pagalmā:

katru ceturtdienu darbosies plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus – lieliska iespēja piepildīt pārtikas grozus, kā arī notiks diskusijas/preses konferences par aktuālām ar uzturu saistītām tēmām, būs speciālistu konsultācijas un iespēja nobaudīt dažādus produktus.



Katru ceturtdienu – Latvijas lauku saimniecību sarūpēti kvalitatīvi un veselīgi piena produkti, maize un graudaugu produkti, medus, gaļas produkti, zivis, olas, dārzeņi, augļi, zaļumi, garšvielas, augu tējas, mājas saldējums, veselīgi saldumi u.c., kā arī aktuālo produktu piedāvājums plašākā izvēlē; speciālistu konsultācijas, iespēja nobaudīt dažādus produktus un dienas ēdienus un dzērienus, grāmatu un tematisku izdevumu piedāvājums; dažādas aktivitātes.

PASĀKUMU TEMATISKAIS PLĀNS

9. jūnijs *Visa laba nezālīte*

Dārza un savvaļas zaļumi, garšaugi uzturā.

Svaigēšanas idejas un iespējas – par un pret jeb labs viss, kas ar mēru. Lapu u.c. dārzeņu dēstišana/sēšana visas vasaras garumā dārzā, kastēs, uz balkona u.c.

Aukstās zupas – cik neparastas tās var būt. Dažādu veidu piedāvājums vasaras kafējnīcas zonā.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

16. jūnijs *Gatavojamies līgot: siera sīšana*

Piens un piena produkti. Siera sīšana. Ikdienišķi un unikāli piena produkti.

Latvijas dzīvie piena produkti. Siers, piens, saldējums un citas iespējas. Saldējums – kāds ir tā statuss uzturā?

Skrīveru eksperimenti un mājās gatavots saldējums. Kokteiļi, deserti, sorbets.

Piedāvājums kafējnīcas zonā – citādāks nekā ierasts.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

30. jūnijs *Vellaģimls latvieša mājā un virtuvē*

Bioloģiski kazas piena produkti no visas Latvijas: siers, krējums, sviests, jogurts.

Dažādi kazas produkti, kazas piena un kazas gaļas izmantošana.

Latvijas Kazkopības biedrības speciālistu konsultācijas.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

7. jūlijs *Augu eļļas uzturā un kosmētikā*

Viss par eļļām no dietoloģijas un kulinārijas, ārstniecības un kosmetoloģijas viedokļa.

Latvijā ražotu eļļu piedāvājums. Pasaules eļļas Latvijā. Eļļu piesārņojums.

Parastas un neparastas eļļas. Ekstrakti un uzlējumi.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

14. jūlijs *Populārākais olbaltumvielu avots uzturā – gaļa*

Gaļas veidi – liellopu, cūkgaļa, briežu, kazu, aitas, strausu, trušu u.c. gaļa.

Latvijas piedāvājums – ikdienai un ekskluzīvi. Latvijas laukos brīvi audzētu lopu gaļa.

Piknika lietas: pareiza gaļas izvēle un sagatavošana. Konservi.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

21. jūlijs *Pārdomāts uzturs īpašos dzīves gadījumos*

Uzturs sportistam. Uzturs eksāmenu sesijas laikā.

Topošās un jaunās māmiņas uzturs.

Uzturs senioriem jeb "tiem, kam pāri 60".

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

28. jūlijs *Latvijā levāktas tējas – ikdienai un veselībai*

Tēju vākšana un tēju audzēšana. Levākšanas kritēriji. Izmantošana.

Tēju kombinēšanas kritēriji. Cik liela ir iespēja, ka tēja tiek lietota nepareizi?

Zāļu tēju galds. Īpaši zaļu tēju veidi jeb jaunais – labi aizmirsts vecais.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

4. augusts *Bitīt', Dleva kalponīte...*

Medus un citu bišu produktu izmantošana uzturā, kosmētikā, ārstniecībā u.c.

Latvijas medus veidi. Ko nedrīkst darīt ar medu jeb pareiza tā lietošana. Medus saldumos, ēdienos un konservēšanai.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

11. augusts *Uzturs, kas palīdz atveseļoties*

Kad ir spēku izsīkums. Kad gadījies saaukstēties. Kad esam nopietni slimi.

Uzturs, kas piemērots un palīdz sirds slimniekiem, cukura diabēta, onkoloģisku, neiroloģisku un citu slimību gadījumā.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

18. augusts *Latvijas lepnums – rupjmalze*

Graudaugi un maize uzturā. Jaunā Latvijas raža.

Iespēja iegūt veselīgu, no ķīmikālijām brīvu maizi.

Graudaugu pagatavošanas veidi. Graudaugu paraugu izstāde un padomi izmantošanai.

Putras – dzīvas un pilnvērtīgas pusdienu piedāvājumā; dažādi veidi un receptes.

Graudu placināšanas un maizes krāsns izmantošanas iespējas mājas apstākļos.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

25. augusts *Svaigi spiestas sulas uzturā*

Ogu, dārzeņu, zālaugu u.c. sulas. Kura izvēle pareizāka: ēst šos labumus nepārstrādātus vai taisy sulu kūres?

Sulas kulinārijā un ārstniecībā. Lietošanas principi.

Svaigi spiestu sulu piedāvājums, komentāri un praktiski padomi lietošanai.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

1. septembris *Skolas bērna pārtikas grozs. Vai eksistē veselīga sviestmalze?*

Veselīgs ēdiens skolas bērnam, bērna radināšana pie veselīga uztura.

Skolēna pārtikas grozs/pusdienu kastīte. Salāti – rudenī un ziemā.

Labs padoms vecākiem – gatavojam kopā ar bērnu, tad garšos!

Sviestmaižu gatavošanas turnīrs, gatavo bērni: salātu galds, maizes galds, aizdara galds (saceri savu sviestmaiži u.c.)

Atceramies senās gudrības un mācāmies no jaunākās pasaules pieredzes.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

8. septembris *Vērtīgās rudens ogas: ķirbji, smiltsērķēši, pīlādži, dzērvenes, brūklenes, cidonijas*

Ķirbis – pasaulē lielākā oga mūsu uzturā.

Kas aug Latvijā: dārzā un mežā. Piedāvājums tirgū.

Kas katrā ogā unikāls. Izmantošanas un gatavošanas iespējas.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

15. septembris *Sēnes uzturā – visu gadu!*

Savvaļas un audzētās sēnes. Sēņošana kā veselīgs laika pavadīšanas veids.

Pavasara, vasaras, rudens, ziemas sēnes. Svaigas un konservētas.

Ārstniecībā izmantojamās.

Pagatavošanas veidi. Informācija par kvalitāti.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

22. septembris *Zivis un olas uzturā jeb Ko ēda vīstīņa, ko ēda zivtīņa, to apēdam arī mēs*

Latvijas piedāvājums: vistu, zosu, piļu, strausu, paipalu olas.

Olu nozīme uzturā, un kā tās veselīgi pagatavot. Netradicionāla izmantošana.

Okeānu un saldūdens zivis. Vai ēdisim zivis no Rīgas jūras līča?

Speciālistu ieteikumi dažādu zivju izmantošanai uzturā.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.

29. septembris *Rudens raža: kā tikt pie dzīvīem vitamīniem ziemas vidū. Noslēguma pasākums*

Rudens ābolu, bumbieru, dārzeņu u.c. izstāde/pārdošana.

Saglabājam vērtīgās vielas un nelietojam sāli un cukuru.

Svaigu ogu, dārzeņu un garšaugu saldēšana: iespējas, plusi un minusi. Netradicionāli risinājumi, neparasta receptes.

Konsultācijas, receptes, iespēja nobaudīt dažādus produktus, citas aktivitātes.

Plaša piedāvājuma veselīgu Latvijas pārtikas produktu tirgus.