

## ☐ Spotkania kulinarne w Klubie Seniora w Ruszowicach ☐



☐ W ostatni dzień września, w Klubie Seniora w Ruszowicach, nasze Panie spotkały się, aby przygotować potrawy z sezonowych warzyw i owoców.

□ Jesienne warzywa i owoce są pełne koloru, pysznego smaku, a także witamin i wartości odżywczych. Warto je jeść, aby cieszyć się zdrowiem i odpornością, która jest nam szczególnie potrzebna w nadchodzących, chłodnych dniach. Jesień to przede wszystkim sezon na dynię, cukinię, paprykę, bakłażana, buraki oraz śliwki i gruszki. Owoce i warzywa sezonowe dają wiele możliwości do eksperymentowania w kuchni i poznawania nowych smaków.

□ Potrawy naszych Pań wyszły rewelacyjnie, a podczas przyrządzania dań były wspólne rozmowy i żarty.



