



Chrumkavé epizódy na hrášku

The banner has a brown, textured background. On the left is a circular logo with the text 'CHRUMKAVÉ EPIZÓDY NA HRÁŠKU' and a pea pod illustration. To the right of the logo, the text 'KULINÁRSKA EDUKAČNÁ SHOW' is written in large green letters. Below this, the event details are listed: 'PIATOK, 11.03. 2022, 18:00 – 21:00' and 'LEON, RODINNÉ CENTRUM SLNEČNICE, PETRŽALKA'. On the far right, there is a rounded rectangular button with the word 'VIAC' inside. The banner is decorated with illustrations of various fruits and vegetables like carrots, strawberries, and oranges.

Chrumkavé epizódy na hrášku

Podujatia zamerané na zdravie, zdravé varenie, zdravé jedlo, učenie sa zdravo variť, tvorbu komunity so zdravým stravovaním.

Sme to čo JEME? Vieme čo JEME?

Zdieľaním znalostí a skúseností v komunite ľudí zameraných na zdravie a zdravú výživu sa môžete aktívne prejavovať, zoznámiť, naučiť alebo čo to vyskúšať aj osobne aj online.

Chrumkavé epizódy na hrášku

LEON rodinné centrum Slniečnice Petržalka
online stream Facebook, Youtube, Vimeo - archív

PIATOK, 11.03.2022, 18:00 – 21:00

(pokračovanie 08.04., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08., 09.09.,
07.10., 04.11., 02.12.)

Chrumkavé epizódy na hrášku

PROGRAM:

1) Privítanie, zoznámenie sa s účinkujúcimi, účastníkmi a partnermi podujatia.

Moderátor

Pierre Cédrick Klimeczek

IG: @pierre_masterchef

FB: @zivotchuti

Pierre miluje kreativitu,
je rád neustále v pohybe
a je šťastný, keď môže tvoriť.
Jeho vášňou je varenie,
miluje komunikovať a robiť ľudí krásnymi.



Chrumkavé epizódy na hrášku

PROGRAM:

2) Varenie, degustovanie, odborné názory.

Studená vegi misa:

Hokkaidová pomazánka, Gabika Žlebková - [blog o zdravom stravovaní Babičkina kuchynka](#)

Hummus,

Špaldová sekaná

Polievka:

Hokkaidový krém

s tekvicovým olejom,

semienkami,

rastlinnou smotanou



Chrumkavé epizódy na hrášku

PROGRAM:

2) Varenie, degustovanie, odborné názory.

Pierre Chavin

Chardonnay Zero

Chardonnay Muškát Zero

Miška Valentová

vinárka s buketom na nerozoznanie,
ktorá s úsmevom šíri triezve myšlienky
a nestratí sa v makrobiotike.

Zdravé vína v SK || IG: @niche_wine.eu



Chrumkavé epizódy na hrášku

Anka Repková - speváčka, hlasová koučka

www.ankarepkova.sk

FB: www.facebook.com/ankarepkova

IG: www.instagram.com/anka_repkova

YT: www.youtube.com/ankarepkovamusic



Chrumkavé epizódy na hrášku

PROGRAM:

4) Varenie, degustovanie, odborné názory.

Hlavné jedlo:

Špaldové halušky s bryndzou

a zelerovými kockami,

údený tempeh

Gazdovský vegi guláš

s fazuľou a zemiakmi

Dezert:

Pšenový koláč so sušeným ovocím, preliaty čokoládou

Makovec s jablkovým pudingom

Robo "zlatá" Šiška: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100015286358621>



Chrumkavé epizódy na hrášku

PROGRAM:

4) Varenie, degustovanie, odborné názory.

Pierre

Rosé Chardonnay Merlot Zero

Prestige Merlot Zero

NICHE
Wine



Chrumkavé epizódy na hrášku

PROGRAM:

5) Rozhovory so zaujímavými osobnosťami, partnermi, odborníkmi, diskusia.

Bc. Zdenka Havetová - Lektorka a odborníčka na výživu. Absolvovala štúdium výživy v Nemecku, vyštudovala Holistickú školu a školu Tradičnej čínskej medicíny v Brne. Založila projekt Ide o Tvoje zdravie, ktorý je zameraný na podporu zdravia bežne dostupnými potravinami. Okrem konzultačnej činnosti zameranej na poruchy trávenia, alergie, intolerancie, sa venuje aj problémom s hmotnosťou a organizovaniu workshopov v oblasti dietetiky.



Chrumkavé epizódy na hrášku

PROGRAM:

5) Rozhovory so zaujímavými osobnosťami, partnermi, odborníkmi, diskusia.

Lenka Bízová

celostní certifikovaná nutriční specialistka
a pedagog montessori pro děti

.. pomáhám také mladistvým i dospělým a jejich vnitřním dě

.. jsem spojovatelka světa lidí a přírody i technologií

.. kladu důraz na dobré-kvalitní-přirozené jídlo i nápoje,
dýchání a pohyb, které pomáhají cítit se fit na těle,
v mysli i na duši - pravdivě a lehce ..

pomáhám měnit chování na láskyplné a zdravě silné ..



Chrumkavé epizódy na hrášku

Partner podujatia:

<https://kralovstvomaku.sk/>

· P · E · M · A · K ·



Chrumkavé epizódy na hrášku

Partner podujatia:

<https://www.davidkovokoreni.sk/>



80 KORENIACICH ZMESÍ BEZ SOLI A GLUTAMÁTU, 80 JEDNODRUHOVÝCH KORENÍ

Chrumkavé epizódy na hrášku

Partner podujatia:

<https://www.alfasorti.sk/>



Chrumkavé epizódy na hrášku

Partner podujatia:

Byť partnerom znamená podporu dobrej myšlienke, prepájanie sa so zaujímavými ľuďmi a rozvíjaní sa zábavnou formou. Partnerstvom podujatia prinášame možnosť byť súčasťou spoločnej premeny nedbalého konzumovania na vedomé zdravé stravovanie.

Partnerstvá podľa profilu partnera:

- A) Varím zdravo, mám skúsenosti, ktoré viem a chcem odovzdať.*
- B) Moja odbornosť by mohla byť prínosom v diskusii na podujatí s účinkujúcimi či účastníkmi.*
- C) Produkty, ktoré vyrábame sú znamenitým príspevkom ku zdravému stravovaniu.*
- D) Služby, produkty, skúsenosti, ktoré mám osobne overené by mohli byť zaujímavý doplnkom k zdravému stravovaniu, výžive, životnému štýlu.*

Chrumkavé epizódy na hrášku

Partner podujatia:

- 1) Osobná prítomnosť na podujatí, krátky rozhovor s moderátorom, vyjadrenie postoja, názoru k aktuálnej téme na podujatí.*
- 2) Umiestnenie produktov, ochutnávka, zaradenie do menu, použitie pri varení s opisom ich vlastností, propagáciou.*
- 3) Propagácia partnera na sociálnych sieťach Facebook, Instagram, Youtube, LinkedIn.*
- 4) Umiestnenie banneru, propagačných materiálov na mieste podujatia, v emailovej komunikácii s online účastníkmi.*

Chrumkavé epizódy na hrášku

Partner podujatia:

Technické údaje k podujatiu pre partnerov:

Podujatia budú hybridné, t.j. s prezenčnou osobnou účasťou max. 70 osôb a zároveň s účasťou online divákov prostredníctvom streamu na sociálne siete.

Interakcie s online divákmi budú zabezpečované chatom.

K vytvoreniu kvalitného video záznamu budú využívané 3 kamery s profesionálnym tímom na real time strih a post produkciu.

Počet súčasných sledovateľov sociálnych sietí je 25 tis. + s predpokladaným dosahom propagácie a vysielania prvého podujatia je 50 tis. +.

Chrumkavé epizódy na hrášku

Doplnkové informácie:

Obraz a zvuk online prenesie a v archíve zachová:

Miro Nagy - @livestream_slovakia – <https://mlv.sk/blog/> – mediálny partner podujatí

Brand a vizuáli pre vaše oko pripravuje:

Alena Mazánová CUBE studio – <https://cubestudio.sk/> – mediálny partner podujatí: FB @cubestudio.sk

Stage a pozadie – reklama:

René Arnold, Borgis - <https://borgis.net/> - reklamný partner: FB @borgis.sk || IG borgis_sro

Chrumkavé epizódy na hrášku

Doplnkové informácie:

Zdenka Havetová <https://ideotvojezdravie.sk/>

FB: <https://www.facebook.com/ideotvojezdravie>

IG: <https://www.instagram.com/ideotvojezdravie/?hl=sk>

Gabika Žlebková Láska k jedlu a zdravému životnému štýlu ju sprevádzala takmer počas celého jej odborného pracovného ale aj súkromného života. A sprevádza ju stále aj dnes. Vždy hľadala gastronómiu s „ľudskou tvárou“. Ponúkam, edukáciu v oblasti gastronómie (hlavne makrobiotiky), rady, inšpiráciu, odrazový mostík pre zdravý životný štýl. (jedáleň Zdravíčko), [Facebook-ová skupina Babičkina kuchynka](#)

Chrumkavé epizódy na hrášku

Doplnkové informácie:

Správy a recepty Vám uverejní a v archíve zachová:

Miriam Zsilleová – Webinak – mediálny partner podujatí:

<https://www.zenyvmeste.sk/>, <https://www.sportinak.sk/>

Priestor pre Vás zabezpečí:

Robert Gula – LEON rodinné centrum spoluorganizátor – partner podujatí:

FB: @leonrodinnecentrum || IG: leon_rodinne_centrum

Martin Drahos – organizátor – producent – moderátor – networker

@BEEPworldnetworking: https://youtu.be/I_o1P-oMo50

+421 905 58 58 18 || dr.martin@beep.world