

"Paleolīta diēta: no akmens laikmeta līdz mūsdienām"



Svētdien, 10. maijā, plkst. 12.00 Āraišu ezerpils Arheoloģiskajā parkā notiks nebijis pasākums - "Paleolīta diēta: no akmens laikmeta līdz mūsdienām".

Pasākumā runāsim par samērā populāro paleolīta jeb akmens laikmeta diētu - kas tā ir un kam tā ir laba. Par to zināšanās dalīsies uztura speciāliste Eva Šmite. Savukārt, par to cik daudz saistības šai diētai ir ar akmens laikmetu stāstīs arheoloģe Gunita Zariņa. Praktisku priekšstatu garšu pasaulē par akmens laikmeta pārtiku un tās pagatavošanu radīs populārais dabas pavārs Renārs Purmalis. Viņš brīvā dabā zemes krāsni gatavos gaļu un zivis, piemeklēs saderīgas dabā vāktas piedevas. Rezultātu izgaršot un nedaudz sajust senos laikus varēs katrs pasākuma dalībnieks.

Eva Šmite ir sertificēta uztura speciāliste ar 15 gadu pieredzi. Ikdienā Eva palīdz cilvēkiem uzlabot veselību, pielāgojot viņu ēšanas paradumus organisma tā brīža vajadzībām, un labprāt strādā gan ar bērniem, gan pieaugušajiem. Viņai ir maģistra grāds medicīnas zinātnēs un uztura speciālista kvalifikācija.

Gunita Zariņa ir vadošā pētniece "Vēstures zinātnes institūtā". Viņas pētniecības lauks ietver bioarheoloģiju, Latvijas seno iedzīvotāju demogrāfiju, uzturu, veselību un dzīves kvalitāti.

Renārs Purmalis ir konceptpavārs, kurš pēc vairāku gadu darbošanās dažādos Latvijas un ārvalstu restorānos ir pievērsies gatavošanai dabā. Ar savu zīmolu "Gatavo dabā", Renārs ved cilvēkus pārgājienos un gatavo visiem gardu maltīti. Izdevis grāmatu

“Gatavo dabā”.

Biļetes cena: 30 EUR.

Biļetes uz pasākumu iespējams iegādāties iepriekšpārdošanā “Biļešu paradīze”:
bilesuparadize.lv/lv/event/170605

Dalībnieku skaits ir ierobežots.