



www.ecb.cz

## Tisková zpráva EkoCentra Brno ze dne 9. prosince 2008

---

### Vánoční dárek EkoCentra Brno - recepty na zdravé cukroví

**Jak upéct zdravé a chutné vánoční cukroví, moučníky i koláče? Odpovědi, recepty a tipy nabízí nová publikace „Mlsáme zdravěji“ z ediční řady Dobrá rada.**

Vánoce jsou známy jako svátky, které našemu zdraví zrovna neprospívají, nejen stresem, ale i přejídáním sladkými a tučnými pokrmy. **Odlehčit žaludku i svědomí může pomoci nová publikace EkoCentra Brno „Mlsáme zdravěji“ s recepty na zdravé cukroví, moučníky a sladkosti a s tipy pro zdravější pečení.** V publikaci najdete i rady, jak a čím nahradit bílý cukr nebo běžnou mouku či jak se vyvarovat chemických kypřicích prášků. Jak už je u brožurek z ediční řady Dobrá rada zvykem, obsahuje i „Mlsáme zdravěji“ jen osvědčené, prakticky vyzkoušené recepty a tipy.

**„Osm receptů i s fotografiemi je dobrou inspirací pro kteroukoliv vánoční tabuli – zastánci klasického vánočního cukroví zde najdou zdravější variantu lineckého cukroví, ti, kteří se nebojí experimentovat, mohou vyzkoušet třeba cukroví dýňové,“** uvedla autorka publikace a lektorka dílen zdravého vaření EkoCentra Brno Gabriela Kolčavová, **„snažila jsem se, aby byly recepty co nejjednodušší a nejsrozumitelnější a mohl je vyzkoušet opravdu každý.**

**Publikace vzešla ze série dílen zdravého vaření, které EkoCentrum Brno spustilo letos v říjnu.** Návštěvníci se tu v průběhu dvou až tří hodin seznámili jednou s recepty a úpravami dýně hokkaidó, jindy zase s pomazánkami ze zeleniny a luštěnin. Právě prosincová dílna – zdravé nepečené cukroví – vytvořila prvotní impuls a základ receptů pro publikaci „Mlsáme zdravěji“.

**Jak je u publikací z řady Dobrá rada tradicí i „Mlsáme zdravěji“ je k dispozici zdarma v prostorách EkoCentra Brno na Ponávce 2.** Všichni prosincoví návštěvníci i zákazníci internetového obchůdku a knihkupectví obdrží novou brožuru jako vánoční dárek od EkoCentra Brno.

Při výběru a zpracování témat v edici Dobrá rada vychází EkoCentrum Brno z několikaletých zkušeností s dotazy klientů z vlastní ekoporadny, velký důraz je kladen na přehlednou a příjemnou grafickou úpravu. Do budoucna se čtenáři mohou těšit například na zajímavé informace o přírodě v Brně a okolí, tipy pro šetrné nakupování, další recepty a rady z oblasti zdravé výživy nebo informace o přírodní kosmetice.

---

**EkoCentrum Brno**, občanské sdružení fungující nepřetržitě už od r.1990, se zaměřuje na propagaci a vzdělávání v oblasti zdravého a k přírodě šetrného životního stylu. Provozuje stálé informační centrum s knihovnou, ekologickou poradnou, knihkupectvím a obchůdkem v Brně na Ponávce, mezi stěžejní aktivity patří výukové a volnočasové programy pro děti, akce na Stezce zdraví Brno – Lelekovice a vzdělávací program pro dospělé.

**EkoCentrum Brno, Ponávka 2, 602 00 Brno, tel. 545 246 403, ecb@ecb.cz, www.ecb.cz**