informacja prasowa
21 września 2026

Z łąki do kuchni. Wrześniowe warsztaty w Katowickiej

Co można ugotować z tego, co rośnie tuż obok nas? Już 26 września br. uczestnicy zielonych warsztatów w Galerii Katowickiej dowiedzą się, które dzikie rośliny są jadalne oraz jak kreatywnie zaadaptować je w kuchni. Spotkanie „Dzika kuchnia – zdrowie z tego, co rośnie obok nas" odbędzie się w ramach cyklu „Zdrowie z natury", realizowanego we współpracy z sosnowieckim Egzotarium.

Pokrzywa, mniszek, szczaw, babka czy czosnek niedźwiedzi kojarzą się najczęściej z łąką, lasem albo z przydomowym ogrodem. Tymczasem wiele dzikich roślin z powodzeniem znajduje zastosowanie w codziennym menu. Wrześniowe spotkanie w Katowickiej będzie okazją, by odkryć, które dzikie rośliny i w jakim wydaniu mogą trafić na nasze domowe talerze. Podczas warsztatu uczestnicy poznają najpopularniejsze dzikie rośliny jadalne, dowiedzą się, jak je rozpoznawać oraz bezpiecznie zbierać. Prowadzący opowiedzą również o tradycyjnych sposobach wykorzystywania roślin w kuchni, a także o współczesnych pomysłach na włączanie ich do codziennego jadłospisu.

– Jak pokazują warsztaty, których cykl organizujemy we współpracy z Egzotarium Sosnowiec, kontakt z naturą niekoniecznie musi oznaczać wyjazd poza miasto. To, co rośnie wokół nas, może zainspirować również naszą kulinarną inwencję. Wrześniowy warsztat będzie połączeniem wiedzy, praktyki i wspólnego odkrywania smaków – mówi **Marta Osadnik-Topa**, koordynatorka marketingu Galerii Katowickiej.

Od wiedzy do wspólnego stołu

Istotną częścią warsztatu będzie jego odsłona praktyczna. Uczestnicy przygotują proste produkty z wykorzystaniem dzikich roślin, m.in. sól ziołową i cukier lawendowy. Nie zabraknie również degustacji herbatek ziołowych i wymiany wrażeń smakowych, zapachowych czy dzielenia się doświadczeniami związanymi z wykorzystywaniem roślin w kuchni. Spotkanie będzie także okazją do rozmowy o tym, jak komponować codzienne posiłki w oparciu o naturalne, sezonowe składniki. Uczestnicy dowiedzą się, jakie właściwości przypisuje się poszczególnym roślinom i jak wykorzystywano je dawniej, zanim na dobre

zadomowiły się w sklepach gotowe mieszanki ziół.

– Podczas warsztatów poznamy sposoby przygotowywania z dzikich roślin m.in. potraw, sałatek, naparów, syropów, nalewek, kiszonek, maceratów i innych tradycyjnych preparatów. Znajomość roślin to nie tylko ciekawa wiedza przyrodnicza, ale także większa samodzielność, poznawanie tradycyjnej wiedzy zielarskiej oraz odkrywanie lokalnych, sezonowych smaków. Warsztaty uczą uważności i szacunku do przyrody, pokazując, że natura może być nie tylko pięknym otoczeniem, ale również źródłem inspiracji, wiedzy i wartościowych składników – mówi **Dorota Wieczorek** z Egzotarium Sosnowiec.

Zielony cykl

Wrześniowy warsztat jest już **trzecim spotkaniem w tegorocznym cyklu „Zdrowie z natury”**. Wcześniejsze zajęcia poświęcone były pielęgnacji roślin oraz wpływowi kontaktu z przyrodą na nasz dobrostan i regenerację.

„Dzika kuchnia – zdrowie z tego, co rośnie obok nas”
26 września 2026 r.
Coworking, poziom +2godz.
Godziny: 12.00, 13.00, 14.00 i 15.00
Grupa maksymalnie 20 osób
Koszt 15 zł
Zapisy: https://warsztatywkatowickiej.pl/produkt/warsztaty-egzotarium-dzika-kuchnia-zdrowie-z-tego-co-rosnie-obok-nas/

Dodatkowych informacji udziela:
Marta Dobrzańska: +48 609 808 120, marta.dobrzanska@imagopr.pl
Pressroom: https://galeriakatowicka.eu/pressroom-2/

Galeria Katowicka mieści się w ścisłym centrum Katowic i jest unikalnym kompleksem komunikacyjno-komercyjnym. Powierzchnia najmu wynosi 47,609 m2 i obejmuje ponad 200 lokali, restauracji i punktów handlowych, m.in. Peek & Cloppenburg, TK Maxx, Multikino, Zara, Pull & Bear, Bershka, C&A, Reserved, Euro RTV AGD, Douglas, eobuwie.pl. Posiada także 10 salowe Multikino z salą Xtreme – najnowocześniejszą w Polsce, wyposażoną w system dźwiękowy Dolby Atmos oraz projektor laserowy 4K. Centrum handlowe połączone jest bezpośrednio z dworcem kolejowym i podziemnym terminalem autobusowym komunikacji miejskiej.

Apsys Polska S.A. z siedzibą w Warszawie (00-133) przy Alei Jana Pawła II 22, wpisana do rejestru przedsiębiorców KRS prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000447244, o numerze NIP 526-17-88-225 oraz numerze REGON 012339953, o kapitale zakładowym o wysokości 8.375.025.00 złotych wpłaconym w całości.

Więcej informacji na: www.galeriakatowicka.eu

Galeria Katowicka została otwarta 18 września 2013 r., a jej właścicielem jest duży fundusz instytucjonalny. Za asset management Galerii Katowickiej odpowiedzialny jest Savills Investment Management. Za zarządzanie, codzienne funkcjonowanie obiektu oraz kwestie związane z wynajmem powierzchni handlowej odpowiada natomiast APSYS Polska.

Centrum Handlowe Galeria Katowicka, ul. 3 Maja 30, 40-097 Katowice
Tel.: 32/41 41 290 ; galeriakatowicka@apsysgroup.pl

Apsys Polska S.A. z siedzibą w Warszawie (00-133) przy Alei Jana Pawła II 22, wpisana do rejestru przedsiębiorców KRS prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000447244, o numerze NIP 526-17-88-225 oraz numerze REGON 012339953, o kapitale zakładowym o wysokości 8.375.025.00 złotych wpłaconym w całości.