

Augi ēdienkartē: mūsdienīgi risinājumi ilgtspējīgai virtuvei

2026. gada 5. maijs

- **Norises vieta:** dzīves kvalitātes dizaina institūts "Viskaļi", Viskaļu iela 36A, Rīga
- **Apmācību vadītāja - Kristīne Štikāne** - bioloģe un uztura zinātniece, augos bāzēta un vegāniska uztura vēstnese. Kulinārā bloga "SirdsVirtuve" satura veidotāja un fermentētu augu izcelsmes produktu "Gutopia" ražotāja.

PROGRAMMA

10:00 – 10:30	Ierašanās <i>Rīta tēja/kafija</i>
10:30 – 10:45	Diena plāns <i>Kristīne Štikāne</i>
10:45 – 11:15	Virtulis: laimīgiem cilvēkiem un veselīgai planētai Ievads "Doughnut economics" modelī, kas apskata ilgtspēju gan no sociālajiem, gan vides aspektiem. Dalībnieki iepazīsies ar virtuļa modeļa pamata elementiem, kā arī ar Rīgas ilgtspējas "virtuļa" portretu. <i>Paula Cukura, sociālās ietekmes speciāliste un virtuļa entuziaste</i>
11:15-12:00	Augos bāzēts uzturs: veselībai un planētai Ievads ilgtspējīga uztura principos un mūsdienu uztura zinātnē, kas vienlaikus rūpējas par cilvēka veselību un planētas resursiem. Apskatīsim, kāpēc augos bāzētas maltītes kļūst arvien nozīmīgākas mūsdienu uzturā, kā sabalansēt maltīti pēc "šķīvja principa" un kā "neapēst zemeslodi". <i>Kristīne Štikāne, uzturzinātniece, bioloģe un augos bāzēta uztura vēstnese</i>
12:00 – 12:30	Pieredzes stāsts: kafejnīca "Kafe Vego" Kā izveidot, attīstīt un uzturēt 100% augu virtuves kafejnīcu ārpus Rīgas – izaicinājumi, pieredze un ieguvumi. <i>Nauris Eglītis, "Kafe Vego" īpašnieks</i>
12:30 – 13:00	Jautājumi, diskusija
13:15 – 15:00	Praktiskā darbnīca: augu produkti mūsdienu virtuvē Praktiska kulinārā meistarklase, kurā dalībnieki iepazīs dažādu augu produktu iespējas un pagatavošanas tehnikas. Strādāsim ar pākšaugiem, bez-pienu un citiem produktiem, kurus iespējams izmantot gan mājās, gan profesionālā virtuvē. <i>Kristīne Štikāne</i>
15:00 – 15:30	Pusdienas, degustācija un ideju apmaiņa Kopīga pagatavoto ēdienu degustācija un sarunas par iespējām integrēt augu produktus ikdienas virtuvē un ēdienkartēs.
15:30 – 16:00	Apmācību noslēgums un iespēja doties ekskursijā pa Viskaļiem <i>Kristīne Štikāne un Mārcis Rubenis</i>