Program warsztatów

**„Innowacje w zielarstwie”**

**Miejsce warsztatów:**

Pensjonat Uroczysko Zaborek, Kolonia Janów Podlaski 28, 21-505 Janów Podlaski

**Termin:** 14 - 15 maja 2024 r.

Dzień pierwszy:

10.00 – powitanie, rozpoczęcie warsztatów zielarskich.

10.30 - spacer z rozpoznawaniem oraz zbieraniem ziół i dzikich roślin jadalnych

12.00 – przerwa kawowa

12.30 – Mniszek lekarski jako zioło i żywność - wykorzystanie mniszka lekarskiego w kuchni i w apteczce domowej.

- zbiory mniszka lekarskiego

- przygotowanie potraw z mniszka - horta z liści mniszka, placuszki z kwiatów mniszka

- przygotowanie syropu na zimno

- przygotowanie kiszonych łodyg oraz pączków mniszka

- kawa z korzenia mniszka

(czas trwania bloku ok. 5 godzin z przerwą na obiad)

17.30 – 18.00 Dyskusja

19.00 – Kolacja

Dzień drugi:

8.30 – śniadanie

9.30 - spacer z rozpoznawaniem oraz zbieraniem ziół i dzikich roślin jadalnych

11.00- Zioła majowe jako żywność funkcjonalna - warsztaty kulinarne i przetwarzania ziół

- zupa z pokrzywą

- kąski pokrzywowe

- suszenie ziół i metody korzystania z nich zimą

- sól ziołowa

- zioła solone na zimę

(czas trwania bloku ok. 3 godziny z przerwą kawową)

14.00 – obiad

15.00 – Żywność przeciwzapalna z wykorzystaniem dzikich roślin jadalnych

16.00 - Zioła w przydomowym ogródku do domowej apteczki

17.00 - Zakończenie warsztatów

Szkolenie będzie prowadziła p. Justyna Pargieła autorka bloga DziczeJemy oraz autorka książki „Dzieczejmy w kuchni”.