



LUONNONYRTIT HYÖTYKÄYTTÖÖN 12.-15.6.2018

Tule ottamaan selvää, mitä hyvää Suomen luonnon kasvimaailmassa on tarjolla!

Kurssin aikana opettelemme tuntemaan lähiympäristön parhaimmat villivihannekset ja luonnonyrtit kuin myös tärkeimmät myrkkukasvit. Tutustumme luonnonyrttien poimintaan käytännössä, yrttien käsittelyyn ja säilöntään eri menetelmin.

Perehdymme luonnonkasvien monipuoliseen hyödyntämiseen ruuanlaitossa, leivonnassa, juomien aineksena ja mausteena. Luomme katsauksen myös luonnonkasvien käyttöön terveyden vahvistamisessa, ihon- ja hiustenhoidossa, rohdoksena, lääketeollisuudessa, kansanparannuksessa ja kosmetikassa. Sana horta on kreikkaa ja tarkoittaa villin luonnon kasviperäistä syötävää.

Tervetuloa hortoilemaan!

Opettajana Pirjo Rinne.

VALAMON OPISTO
Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo
Puh. 017 570 1401 • kurssit@valamo.fi
www.valamo.fi/opisto



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



LUONNONYRTIT HYÖTYKÄYTTÖÖN

12.-15.6.2018

Kurssiohjelma

Huom! Pienet muutokset kurssin ohjelmaan mahdollisia sääoloista johtuen.

Tiistai 12.6.

- 15:00- Päivällinen
- 16:00- Kurssin avaus ja luonnonkasvien käytön perusteet
- 18.00 *IX hetki, ehtopalvelus ja iltarukoukset*
- 20.30-22.00 Saunomismahdollisuus

Keskiviikko 13.6.

- 06.00 *Aamupalvelus*
- 07:00- Aamiainen
- 09:00- Parhaimmat villivihannekset ja luonnonyrtit
- 12:00- Lounas
- 13:00- Poimintaohjeet, poimintaverkostot, yrttikauppa
- 15:30- Tauko
- 16:00- Keruuopetusta maastoretkellä ja sato kuivumaan
- 18.00 *IX hetki, ehtopalvelus, iltarukoukset*

Torstai 14.6.

- 06.00 *Aamupalvelus ja liturgia*
- 07:00 Aamiainen
- 09:00- Myrkkukasvit
- 12:00- Lounas
- 13:00- Yrttien ravintokäyttö ja säilöntä, yrttien monipuolinen hyödyntäminen
- 15:30- Tauko
- 16:00- Yrteistä kansanperinteessä ja hemmottelussa
- 18.00 *IX hetki, ehtopalvelus, iltarukoukset*
- 20.30-22.00 Saunomismahdollisuus

Perjantai 15.6.

- 06.00 *Aamupalvelus*
- 07:00- Aamiainen
- 09:00- Yrttiedon täydennystä, reseptejä, maistiaisia
- 12:00 Päätöslounas

Huoneiden luovutus viimeistään klo 12.00!

Kurssin hinta majoituksen mukaan:

- 286 € 1 hh Vierasmaja
- 254 €/hlö 2 hh Vierasmaja

Hintoihin sisältyvät opetus, majoitus aamiaisineen ja 1 lämmin ateria kurssipäivää kohti sekä yrttiruokien maistelut.

Ateriat ovat tarjolla kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä. Trapesasta voi ostaa välipalaa ja virvokkeita.

Mukaan otettavista varusteista ja tarvikkeista erillinen liite.

Tervetuloa kurssille!

Kurssin opetustilat ovat kansanopiston alakerrassa.

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä luostarialueella. Erityisesti luostarin kahvila-ravintola Trapesassa, jossa ateriat ovat tarjolla sekä matkamuistomyymälässä ostoksia tehtäessä. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi luostarin jumalanpalveluksiin!

® oikeudet muutoksiin pidätetään