



Matkultur

Ville vekster - mat og medisin

25. - 26. juni 2021

Bli med på dette spennende kurset og lær mer om planter du kan utnytte som mat og til helsefremmende produkter. Få også kunnskap om de tradisjonelle medisinplantene våre forfedre brukte.

Kurslærer: Mari Jerstad

Lære hele livet - Leve hele livet!

Kursinnhold

Kurset består av en teoretisk og praktisk del. Du får være med ut å høste, og vi lager mat og helsefremmende produkter som salver, fotbad og oljer. Fermentering, kombucha og forfedrenes kunnskap om planter til medisinsk bruk står også på timeplanen.



Program

Fredag 25. juni

- 17.00 Introduksjon til kurset
- 17.30 Praktisk del: Innføring i tilberedning av ville vekster til mat og medisin. Vi starter å lage noen produkter.
- 18.30 Teoretisk del: Grunnleggende prinsipp vi kan forholde oss til når det gjelder bruk av ville vekster i medisin.
- 19.00 Kaffepause.
- 19.15 Hjemme-spa opplevelse og en smak av forfedrenes kunnskap.
- 20.00 Vi avslutter for kvelden.

Lørdag 26.juni

- 10.00 Tur og sankning ute.
- 11.30 Teoretisk del: Vi går mer i dybden på fem av plantene vi har funnet ute.
- 12.00 Vi lager lunsj og inkluderer lokale ville vekster.
- 13.00 Lunsj.
- 14.00 Praktisk del: Vi lager hjemmelagde urteprodukter. De som ønsker det, kan lage etiketter.
- 15.00 Teoretisk del: Vi går i dybden med fem nye ville vekster som kan brukes til mat og medisin.
- 15.30 Praktisk del: Vi fullfører urteproduktene og lager etiketter.
- 16.00 Sanselig opplevelse av en plante: Vi har en te seremoni der deltagerne får en sanselig opplevelse av hvordan planten kan anvendes i mat og medisin.
- 17.00 Teoretisk del: avrunding og rom for spørsmål eller tema kursdeltagere ønsker å diskutere.
- 17.30 Avslutning.

Kurslærer

Mari Jerstad har en bachelorgrad fra universitetet i Lincoln innen vestlig urtemedisin. Ernæring og livsstil er en naturlig del av praksisen til Mari. Hun er programleder på radioprogrammet «Ugress» ved radiOrakel, et program som handler om medisinske planter. Hun har lang erfaring med fortellerkunst for barn og voksne der medisinske planter er tema. Mari fullførte nylig en etnobotanisk master ved det medisinske fakultetet på Universitetet i Oslo. I dette studiet så hun på forståelsen av planter, helse og lokal natur blant folk på Vestlandet. Mari har holdt årlige kurs om planter til mat og medisin siden 2015. Hun er opptatt av at plantekunnskap og planteglede skal kunne deles og være tilgjengelig for alle.



Praktisk informasjon

Kurslokaler: Framheim forsamlingshus, Vik i Sømna.

Tidspunkt: Fredag 25. juni kl. 17.00 – 20.00
Lørdag 26. juni kl. 10.00 – 17.30

Utstyr: Bøtte til fotbad, håndkle og pose for å sanke planter i.



Målgruppe

Alle over 16 år som er interessert i å lære mer om planter som kan utnyttes som mat og helsefremmende produkter.

Med forbehold om endringer.

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



Priser

Kurspris **kr. 1 670,- pr. pers.**

Dette inkluderer kursavgift, lunsj lørdag, kurshefte med oppskrifter og informasjon fra kurset, samt produkter som lages på kurset.

Overnatting / Bispising

1 døgn m/frokost kr. 528,- pr. pers.

Middag m/dessert kr. 200,- pr. pers.

Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.

**Påmelding
senest
1. juni**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!