

SYÖTÄVÄT VILLIYRTIT TUTUKSI 25.5. KLO 10-18

Alustava ohjelma

9.30 – 10 Saapuminen Frantsilan Hyvän Olon Keskukseen

Villiinny villivihanneksista

Frantsilan Hyvän Olon Keskuksen puutarhassa, takapihalla ja puutarhassa Virpi Raipala-Cormierin johdolla tunnustetaan ja tutustutaan syötäviin luonnon kasveihin ja niiden käyttöön sekä terveysvaikutuksiin. Miksi käyttäisit villivihanneksia.

12.30 **Kasvislounas.** Menüssa mukana myös villiyrттiruokia. Lyhyt Frantsilan esittely.

Keräillään kasveja Frantsilan kasvihuoneiden ja yrттipeltojen alueelta ja annetaan ohjeita myös ruokaresepteistä, kuivauksesta ja säilönnästä

15.00 **Iltapäivän kahvi- ja yrттiteehetki leivonnaisineen**

Valmistetaan omat villivihanneshapatteet kotiinvietäväksi. Saat mukaasi monipuolisen materiaalin!

Kysymyksiä ja vastauksia sekä loppupalautte

18.00 **Kotiinpaluu**

Lauantaina myös mahdollisuus päivälliseen klo 18, yrттisaunaan ja majoittumiseen sekä iltameditaatioon. Sunnuntaiaamuna Virpi vetää halukkaille virkistävän aamujoogan omassa puutarhassaan sään salliessa!

Jos tämä kiinnostaa, niin ota yhteyttä Aija Lentoon info@frantsilanhyvanolonkeskus.fi / 040 591 8742.

Sunnuntaina 26.5.

- Luomupuutarhan perustaminen sekä hoito ja yrттien kasvatus. Vetäjinä Virpi Raipala-Cormier ja James Cormier – katso lisää www.frantsila.com/kurssit.
- Kasvisruokakurssi villivihanneksista. Vetäjänä Piri Aarnikko. Lisätietoja ja ilmoittautumiset piri.aarnikko@gmail.com / 040 – 828 8889.