



Bieszczadzkie zioła w kuchni i ogrodzie

Rabe, 29 maja, godz. 16.15 – 21.15 (5 godzin)

16.15 - 17.00 - Sala – wprowadzenie do tematu

1. Rozdanie materiałów i omówienie tematycznego zakresu zajęć
2. Funkcja ziół w dawnym gospodarstwie domowym (wszechstronne wykorzystanie roślin)
3. Dawne sposoby zbioru, przetwarzania i przechowywania ziół, korzeni i dzikich owoców
4. Kulinarne wykorzystanie dzikich roślin: herbatki, sałatki, zupy, pasty, szpinaki, przyprawy itd.
5. Medyczne zastosowanie ziół zbieranych wokół domostwa (apteczka dla każdego)
6. Użytkowa funkcja dzikich roślin w gospodarstwie domowym
7. Kosmetyczne sposoby użycia materiału roślinnego
8. Estetyczna rola roślin ogrodowych

17.00 - 19.30 - Teren - zbiór ziół - omówienie zasad zbioru i zastosowania poszczególnych ziół

1. Sposoby szybkiego oznaczania dzikich roślin w terenie (co zbierać?)
2. Proste metody określenia jadalności lub toksyczności (czy zbierać?)
3. Praktyczne podejście do zbioru materiału roślinnego (jak zbierać?)
4. Prezentacja różnych siedlisk przyrodniczych (gdzie zbierać?)
5. Omówienie ziołowej fenologii i przydatności zbioru (kiedy zbierać?)
6. Zaprezentowanie przykładowych ziół na różne dolegliwości (na co zbierać?)
7. Kulinarne wykorzystanie roślin dziko rosnących (co i jak jeść?)

19.30 - 21.15 - Zajęcia z zebraniem materiałem i podsumowująca prelekcja

1. Ćwiczenia w samodzielnym oznaczaniu własnoręcznie zebranych roślin
2. Przygotowanie materiału roślinnego do użycia leczniczego
3. Przygotowanie materiału roślinnego do użycia kulinarnego
4. Sposoby na kosmetyczne wykorzystanie powszechnie dostępnych roślin
5. Degustacja wybranych gatunków w postaci naparów, szpinaków, sałatek itp.
6. Prezentacja bieszczadzkich gatunków o zastosowaniu leczniczym i kulinarnym (rzutnik)
7. Podsumowanie tematu i część dyskusyjna



Zajęcia warsztatowe prowadzone będą przez eksperta botanika pracownika
Bieszczadzkiego Parku Narodowego

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

Zgłoszenia należy przysyłać do dnia **23.05.2014 r.** drogą elektroniczną na adres
monika.bulik@onet.pl albo telefonicznie pod nr 791 190 901.

Organizator zapewnia uczestnikom poczęstunek.

Miejsce warsztatów: Gościniec Rabe, www.rabe.pl

Mikroprojekt jest realizowany w ramach projektu parasolowego pn. „Transgraniczna współpraca na rzecz turystyki uzdrowiskowej pogranicza polsko-ukraińskiego” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej				
Lider Projektu Parasolowego:		Lider Mikroprojektu:		Partner Mikroprojektu:
	Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Promocji Podkarpacia „Pro Carpathia” info@procarpathia.pl www.procarpathia.pl		Lwowska miejska organizacja „Turystyczny Klub „Manivci” project@manivci.lviv.ua www.manivci.org	Lokalna Grupa Działania „Zielone Bieszczady” lgdzielonebieszczady@wp.pl www.lgd-zielonebieszczady.pl