

PROGRAM KURSU

# Pora na zioła

## ZIMA

---

### Piątek (7.02.2025)

13:00 – 16:30

Przyjazd i zakwaterowanie

16:30 – 17:00

Powitanie, przedstawienie planu zajęć i organizacji kursu

17:00 – 17:45

Okadzenie się, picie ziołowych naparów

17:45 – 19:00

Omówienie oraz wspólne gotowanie

- ziołowy grzaniec bezalkoholowy,
- antygrypina – koktajl witaminowy.

19:00 – 20:00

Kolacja

20:00 – 24:00

Spotkanie integracyjne ☺

### Sobota (8.02.2025)

9:00 – 9:30

Śniadanie

10:00 – 12:00

Spacer ziołowy

12:00 – 13:00

Tworzenie kawy ziołowej z degustacją

13:00 – 14:00

Przetwarzanie ziół: sól sosnowa, nalewka świerkowa

14:00 – 15:30

Obiad

15:30 – 16:15

Spacer ziołowy z pozyskiwaniem kwiatostanów męskich leszczyny

16:30 – 17:30

Przetwarzanie ziół: cukierki leszczynowe w cukrze oraz czekoladzie, smażenie „kotów leszczynowych” w cieście naleśnikowym

17:30- 19:00

Wykład z pokazem: Kuchenna szafka ziołowa - Co warto mieć zawsze w swojej kuchni?

19:00 – 20:00

Kolacja

20:00 – 24:00

Integracji ciąg dalszy ☺

## **Niedziela (9.02.2025)**

9:00 – 9:30

Śniadanie

10:00 – 10:45

Wykład - zioła i olejki rozgrzewające

11:00 – 12:30

Tworzenie maści rozgrzewającej oraz termoforu ziołowego

12:30 – 13:15

Spacer ziołowy

13:30 – 14:00

Przetwarzanie ziół: intrakt z olchy czarnej

14:00 – 15:00

Podsumowanie, rozdanie certyfikatów, wspólny obiad i pożegnanie

*Zastrzegamy sobie możliwość modyfikacji programu kursu  
ze względu na warunki atmosferyczne i terenowe*

### **Sporządzisz własnoręcznie i zabierzesz do domu:**

- 150 ml intraktu z olchy czarnej,
- 150 ml nalewki świerkowej
- 100 g soli sosnowej,
- 100 g różanej soli do kąpieli
- 40 g balsamu rozgrzewającego,
- termofor ziołowy
- cukierki leszczynowe