

# Kuusenkerkästä maitohorsmaan - 10 villiä vihannesta

*Tunnetko oman ympäristösi villiherkut? Miltä maistuvat parsan tapaan valmistetut maitohorsman versot tai voikukka-ketunleipäpesto? Tule oppimaan ja kokkaamaan villivihanneksista!*

## **Suomalaista superruokaa**

Trendikkäät villivihannekset kutsuvat sadonkorjuuseen jo keväällä, kun vihertävät versot puskevat maan pinnalle. Kruunaa ruokasi superruokaksi tituleeratuilla vihreillä luonnonantimilla. Villivihannekset ovat lähiruokaa parhaimmillaan – poimitaanhan ne usein omasta pihapiiristä tai lähimetsästä.

## **Opi hyödyntämään luonnonantimet**

Kuusenkerkästä maitohorsmaan -ruokakurssilla tutustutaan 10 villiin vihannekseen – niiden keräämiseen, säilöntään ja ruoanvalmistukseen.

Valmistamme erilaisia juomia, välipaloja ja ruokalajeja saatavuuden ja kiinnostuksen mukaan vaikkapa nokkosesta, poimulehdestä, maitohorsmasta ja ketunleivistä. Maistelemme ja arvioimme tuotoksia ja ylimääräiset pakataan kurssilaisille mukaan kotiin viemisiksi!

Kurssi on osa **Metsästä voimaa** -järjestökampanjaa.



MAA- JA  
KOTITALOUS-  
NAISET

Katja Pethman  
kehityspäällikkö  
puh. 040 575 0056  
katja.pehtman@maajakotitalousnaiset.fi  
Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry

[www.maajakotitalousnaiset.fi](http://www.maajakotitalousnaiset.fi)

## **Ruokakurssi**

### **Ryhmän koko**

Suositus 8–15 henkilöä

### **Saatavuus**

Paras ajankohta on keväällä, kun villivihannekset nousevat maasta. Kurssin sisältöä muokataan kasvien saatavuuden mukaan.

### **Kesto**

3–4 h

### **Huomioitavaa**

Kurssin tilaaja hankkii tilat kurssin järjestämiseen.

**Kysy tarjosta  
piirikeskusten ruoka-  
asiantuntijoilta!**

