



## Til rektor, styrer, Grønt flagg kontakter, lærere i Mat og helse

Grønn Barneby inviterer i samarbeid med Ane Willmann i Villnis til kurs i sanking og matlaging med ville vekster. Kurset er for ansatte i skoler og barnehager og holdes på kjøkkenet hos **Friskliv og mestring i Granåsen, 8. juni kl 0900- 1530.**

I Norge har vi etablert tradisjon for å utnytte fisk, vilt, bær og sopp, men det er mindre kunnskap om de andre rundt 350 spiselige vekstene som vokser vilt i vår natur og hvordan disse kan utnyttes til mat og drikke. Dette er et spennende univers som stimulerer til kreativitet, friluftsliv og kunnskapsinnhenting og de ville vekstene er også en berikelse i forhold til smaker, næringsinnhold, miljø, variasjon i kosten, i tillegg til at de bygger bånd til naturen og aktiviserer hele mennesket.

På kurset skal vi ut å sanke vekster. Etter sankingen blir det felles matlaging i grupper. Kurset har fokus på praktisk utprøving, aktivisering av sansene, naturopplevelser og mathygge. Dagen gir inspirasjon til å ta naturen i bruk både som plass for avkobling og utvikling.

Etter kurset vil du kanskje se «ugresset» med nye øyne, og du kan ta med deg barna i barnehagen eller SFO med på sanking i ditt nærområde og lage enkle retter med ville vekster som råvarer.

**Sett av dagen, dette blir magisk!**

Når: 8. juni 2023  
Sted: Smistadveien 13, Trondheim (Kjøkkenet ligger i 3 etg. En trapp opp fra hovedinngang)  
Varighet: 6,5 timer (0900-1530)  
Pris: Gratis for ansatte i skoler og barnehager i Trondheim  
Påmelding: Innen torsdag 1. juni- [Bruk denne linken.](#)

### Program for dagen:

0900-0915 Velkommen  
0915-1030 Innføring i ville vekster. Hva skal du se etter og passe på når du er ute og sanker?  
1030-1230 Vi tar turen ut i nærområdet for å sanke vekster til middag  
1230-1300 Lunsj  
1300-1430 Vi tilbereder mat av det vi har sanket  
1430-1530 Felles måltid og oppsummering  
15.30 Slutt



I forkant av kurset vil det bli sendt ut en enkel presentasjon som en innledning til teoridelen på kurset så deltakerne får en mulighet til å begynne utforskningen -og fordøyingen av stoffet.

Ane Willmann står bak Villnis og guider oss rundt i naturens jungel av spiselige delikatesser. Hun startet Villnis i 2014 og har siden da sanket til restauranter og andre i sesongen og holdt kurs i sanking og matlaging med ville vekster. Råvarer høstet i naturen er for henne et knutepunkt for veldig mange interesser og viktige tema; bærekraftig ressursbruk, økologi, miljøvern, matauk, friluftsliv, helse, matglede, mattradisjoner og kulturhistorie. Hun har også jobbet innen samfunnsforskning og administrativt ved forskningscenter for økologisk landbruk. Praktisk erfaring fra matproduksjon og foredling har hun gjennom jobb på gårdsysteri, andelsbakeri og på gårdsbruk.

NB: Det er plass til 25 deltakere på kurset. Førstemann til mølla-prinsippet gjelder. Ved spørsmål - Bjørn Arild Silseth, tlf: 959 07 100  
Velkommen på kurs!

Hilsen fra Ane Willmann og Grønn Barneby

