

Program zajęć edukacyjnych

Agroturystyka Chata za wsią w Wyskitnej / Katarzyna Sułkowska		
Nazwa obiektu / nazwisko prowadzącego		
Wyskitna 59 33-331 Stróże		małopolskie
Adres		Województwo

1. Temat / tytuł zajęć: CYKL: Rok w zielniku – zioła w rytmie natury	
2. Czas trwania zajęć: Jedno spotkanie 2,5- 3 godziny / spotkanie wiosna, lato, jesień, zima/	
3. Grupa docelowa: Rodziny, grupy szkolne, kameralne grupy	4. Liczebność grupy: min.10 max. 15
5. Prowadzący zajęcia: Katarzyna Sułkowska	
6. Zakres tematyczny: – podstawy zielarstwa praktycznego/ rozpoznawanie roślin, kiedy je zbierać, różnice między świeżymi a suszonymi ziołami, – identyfikacja po zapachu, – podobieństwa i różnice między gatunkami, – wykorzystanie w kuchni i domowej apteczce, – znaczenie ziół w gospodarstwie wiejskim, – praktyczne zajęcia.	
7. Harmonogram/przebieg zajęć: WIOSNA /młode liście - zioła na oczyszczenie i wzmocnienie * spacer po ogrodzie i zbiór młodych liści, * bezpieczne rozpoznawania roślin, * warsztat kulinarny / zupa z pokrzywy, syrop z mniszka , twarożek z ziołami, LATO/ moc kwiatów – zioła na słońce i spokój • Zbiór kwiatów z łąki, * nauka suszenia, * zajęcia praktyczne / tworzenie olejku , mieszanki herbat, woreczków zapachowych, * tradycyjne wicie wianków. JESIEŃ /Korzeń i nasiono –zioła na odporność * rozmowa o naturalnym wzmacnianiu odporności, * warsztaty tworzeniu soli ziołowych, octów, syropów, * nauka przechowywania. ZIMA / domowa apteczka – zioła w czasie spoczynku * prawidłowe parzenie naparów, * różnica między naparem, odwarem a maceratem, * łączenie ziół w mieszanki, * warsztaty komponowania własnej zimowej herbaty, * robienie prostej maści ziołowej.	
8. Pomoce dydaktyczne: naturalne zioła, oleje, produkty spożywcze.	
9. Dodatkowe uwagi: Ten cykl uczy jak rozpoznawać i zbierać zioła rosnące w przydomowym ogrodzie w rytmie pór roku. Warsztaty łączą wiedzę zielarską z tradycją i kuchnią regionu, budując kontakt z naturą. Pozwala na wykorzystanie naszego ogrodu w celach edukacyjnych przez cały rok.	