Warsztaty dzikiej kuchni „Darmowo, zdrowo, lokalnie”

W sobotę spotkaliśmy się w Multicentrum na warsztatach w ramach projektu „Biblioteki dla Klimatu”. „Darmowo, zdrowo, lokalnie” było hasłem przewodnim spotkania.

Warsztaty dzikiej kuchni poprowadziła Natalia Żurkowska Zielona Dusza - zielarka, edukatorka, certyfikowana lasoterapeutka oraz przewodniczka kąpieli leśnych. Spotkanie rozpoczęliśmy pogadanką o roślinach, ich znaczeniu dla zdrowia, jakości i różnorodności. Podzieliliśmy się wiedzą na temat dzikich roślin jadalnych, ich nazewnictwa i rozpoznawalności. Porozmawialiśmy również o metodach niemarnowania jedzenia , czyli o idei Zero Waste. Rozmawialiśmy także o tym, czy korzystanie z lokalnych roślin może realnie wpływać na poprawę klimatu, a także jaki wpływ ma żywność lokalna w porównaniu z tą importowaną. Następnie udaliśmy się na krótki jesienny spacer nad rzekę Krznę , podczas którego poznawaliśmy lokalne dzikie rośliny jadalne, które można zbierać jesienią i zimą .

Po powrocie, podzieleni na mniejsze grupy, pod okiem prowadzącej przygotowaliśmy z zebranych roślin następujące potrawy:

-zupa korzonkowo-grzybowa
-podpłomyki z nasionami
-sosnowe kulki mocy obsypane pudrem sosnowym
-kompot z dzikich owoców i iglaków
-kiszonka z topinamburu

Podczas degustacji przygotowanych dań wymienialiśmy się opiniami na temat smaków i aromatów. Odkryliśmy, jak smaczna i różnorodna może być dzika kuchnia . Pod okiem Natalii zaczęliśmy tworzyć zbiór przepisów podlaskiej dzikiej kuchni , który wkrótce ujrzy światło dzienne. To było bardzo inspirujące, aromatyczne spotkanie.
Bardzo dziękujemy wszystkim uczestnikom oraz prowadzącej Natalii za wspaniałą atmosferę.
#bdk #bibliotekidlaklimatu

Wydarzenie odbyło się w ramach projektu "Biblioteki dla klimatu" realizowanego przez Fundację FRSI