

Zioła w kuchni, lecznictwie i kosmetyce – warsztaty zielarskie

Swołowo, 7-14 sierpnia 2013 r.

W części teoretycznej warsztatów uczestnicy poznają historię zielarstwa i wykorzystywania roślin w tradycji ludowej, a także metody klasyfikowania, gromadzenia, przenoszenia i przechowywania surowca zielarskiego. W części praktycznej uczestnicy nabędą umiejętności rozpoznawania ziół w ich naturalnym środowisku, zbierania surowca, a także praktycznego ich wykorzystania w kuchni, lecznictwie i kosmetyce. Warsztaty poprowadzi doświadczona zielarka – Hanna Świątkowska – Zielicha.

Program warsztatów:

dzień 1

Rys historyczny zielarstwa, zioła w tradycji ludowej/1 godz.

Podstawowe wymagania pracy zielarza, umiejętności klasyfikowania różnorodnych środowisk roślinnych, zasady i sposoby gromadzenia, przenoszenia i przechowywania surowca zielarskiego/2 godz.

Zajęcia terenowe: klasyfikacja, rozpoznawanie i zbiór roślin dziko rosnących, zabezpieczenie i zagospodarowanie zebranego surowca, ich siedliska, występowanie, różnorodność; rośliny hodowlane i ogrodowe; sad i warzywnik jako źródło ziół/5 godz.

dzień 2

"Dzika apteka" część I

Zajęcia terenowe, rozpoznawanie i zbiór roślin w ich naturalnym środowisku, warunki konieczne przy zbiorze ziół do celów leczniczych, podstawowe zastosowania najpopularniejszych roślin/3 godz.

Sortowanie i szczegółowe omówienie zebranego surowca; podstawy konserwacji zielarskiej, w tym pierwszy etap produkcji półproduktów (olejki)/3 godz.

Podstawowe zasady tworzenia mieszanek zielarskich/2 godz.

dzień 3

"Dzika apteka" część II

Zajęcia w terenie - rozpoznawanie i zbiór ziół/2 godz.

Techniki wykonania prostych leków – maści, tabletek, tabletek do ssania, syropów/3 godz.

Praktyczne wykonanie maści (ewentualnie plastrów rozgrzewających)/2 godz.

Sporządzanie olejku - etap II/1 godz.

dzień 4

"Kosmetyki naturalne" część I

Omówienie roślin o wysokim potencjale kosmetycznym - dziko rosnących oraz uprawianych, metod i sposobów wykorzystania roślin w kosmetyce i zdrowotnym oddziaływaniu na skórę, włosy, paznokcie/1 godz.

Działania kosmetyczne przy użyciu ziół (kąpiele, parówki, wykorzystanie zapachu)/2 godz.

Oczyszczanie wewnętrzne organizmu i jego wartość kosmetyczna; rośliny stosowane do oczyszczania ogólnego, metody oczyszczania (wewnętrzne i zewnętrzne); rośliny stosowane w

łaźniach – oczyszczające, dezynfekujące, zapachowe/3 godz.

Rośliny zielarskie, jako baza kremów, szminek, maści, płukanek, toników/1.5 godz.

Sporządzanie olejku - etap III/0.5 godz.

dzień 5

"Kosmetyki naturalne" część II

Zróżnicowanie właściwości kremu i innych kosmetyków w zależności od gatunków użytych roślin, wykonywanie kremu i maści na bazie wyciągów olejowych z roślin; maseczki ziołowe i ich wartość, przygotowanie przykładowej maseczki/4 godz.

Zakres aromatoterapii (leczenia i oddziaływania przez zapach); leczenie, odstraszenie owadów, gryzoni, usuwanie przykrych zapachów, kosmetyka zapachowa; wykorzystanie roślin świeżych i suszu roślinnego do aromatoterapii; kadzidła naturalne i ich sporządzanie/2 godz.

Masaż i jego wartość lecznicza i kosmetyczna, stosowanie olejków; automasaż twarzy, uszu, dłoni, jako elementy kosmetyki zdrowotnej/2 godz.

dzień 6

"Dzika kuchnia" część I

Zagospodarowanie zebranego surowca, ocena, do czego może być przydatny, podstawowe informacje o najprostszych metodach konserwacji; przygotowanie syropu/4 godz.

Przygotowanie i degustacja surówek – „łaskowej”, „ogrodowej”, „leśnej”; przygotowanie składników i potraw bazujących na znajomości dzikich roślin jadalnych: pasztet warzywno-ziołowy, pierożki (paszteciki) z ziołowym farszem/4 godz.

dzień 7

"Dzika kuchnia" część II

Prezentacja i wykonanie zakwasów (żur, kwas burakowy, kwas chlebowy, ocet winny), ich wartość i rola w kuchni/2 godz.

Przygotowanie zestawu obiadowego plus deser i napój - propozycje, wykonanie/2 godz.

Kwiaty lub owoce, jako soki, konfitury; potrawy obiadowe - omówienie, pokaz, wykonanie produktu/2 godz.

Przygotowanie ziół do wypieków z dodatkiem i urozmaiconych ziołami, (kołaczyki); placki (ołatki) ziołowe/2 godz.

dzień 8

"Dzika kuchnia" część III

Podstawowe wymagania przy sporządzaniu nalewek ziołowych/1 godz.

Nalewki wytrawne i słodkie, sposoby przyrządzania/1 godz.

Rośliny nadające się na nalewki, ich potencjał smakowy, leczniczy/2 godz.

Przygotowanie surowca i wykonanie prostych kompozycji smakowych z zachowaniem ich potencjału leczniczego/2 godz.

Nauka plecenia wianków/2 godz.