

Jaunums  
gardēžiem!

## Pļavas un meža delikatēses



Mūsu ēdiens ir dabas daļa. Gadsimtiem ilgi mūsu senčiem savvaļas augi bija galvenais

uzturs. Attīstoties kultivētiem augiem, zināšanas pamazām zuda un mūsdienās daudzi pat neticīgi skatās uz savvaļas augu izmantošanu uzturā. Dabas piedāvājums ir daudzkārt bagātīgāks, daudzveidīgāks un veselīgāks nekā jebkura lielveikala piedāvājums. Ēdami savvaļas augi satur daudz vairāk vitamīnu, minerālvielu un mikroelementu nekā kultūraugi. Izrādās, ka no augiem, kurus līdz šim uzskatījām par nezālēm, var pagatavot neticami gardus un veselīgus ēdienus un dzērienus. No jauna atklājot senas zināšanas un apvienojot tās ar mūsdienu zināšanām, iegūstam jaunu pieredzi dabas izzināšanā.



## Ēdamo savvaļas augu iepazīšana



Augi atrodas jebkurā pļavā, un mežā. Pastaigā gida pavadībā iepazīsim ēdamos savvaļas augus, to atrašanās vietas un ievākšanas nosacījumus. Svaigais piejūras gaiss, pļavas un meža augu smaržas dos pozitīvas emocijas un enerģiju jebkuram ekskursijas dalībniekam.

## Maltītes gatavošana un degustācija



Vai esat garšojuši nezāļu pesto, nātres mundierī, maldaru saldējumu vai plūškūkas?

Neparasto ēdienkarti veido augi, kas ir ievākti ekskursijas laikā. No tiem pļavas vai malā gatavosim salātus vai zupu vai pamatēdienu,

desertu vai dzērienu. Smaržu garšu iepazīšana, eksperimentēšana, ēdienu nepierastā izskata baudīšana — tā ir ne tikai izklaide, bet arī jaunas zināšanas, ko izmantot savā virtuvē.



### Pakalpojumi:

Ekskursija gida pavadībā  
(1 Ls/pers.)

Kulinārā darbnīca (no 6  
Ls, 3-4 stundas)

Savvaļas ēdienu degustācija (no 1,50—6 Ls)

Augu produkti (sejas udeņģi, aromatizētizētas eļļas kulinārijai, ziedu sīrupi u.c.)



Vaira Kārklīga  
Pāvilosta  
Tālrunis: 29488247  
www.puertoviva.wordpress.com  
E-pasts: puertoviva@inbox.lv