



VÅR URTEVANDRING LANGS ALNA ELVA

Bli med på et gratis tilbud fra Alnaelvas Venner for å lære om planter som vekker kroppen og fordøyelsen. Spiselig 'ugress' vokser overalt - og er ofte mer næringsrik enn grønsaker som finnes i butikken! I dette kurset skal deltakere ta en tur langs alnaelva og lære om tradisjonelle urter som er vanlige, trygge og spiselige. Deltakere skal få kunnskap om hvordan de kan identifisere urtene selv, når på årstiden det er best å plukke og hvordan vi kan lage enkel urtemedisin for helseog livsglede!

Vill 'ugress pesto' og brennesle te serveres

Søndag. 25. Mai 10-12

Oppmøte sted - Narvesen Grorud T

Kurslederen Jennifer Spoor har studert urtemedisin i 15 år med Susun Weed og Rosemary Gladstar. Jennifer har 2 barn og er prosjektleder på Ulvenhagen; en inkluderende hageprosjekt bak Østre Aker Kirke i Ulven Nabolaget.

