

Villivihannekset ruokavalion täydentäjinä

Villivihannekset ovat palaamassa hyvää vauhtia suomalaisten arkiruokavalioon. Jokamiehen saatavilla olevat kasvit toimivat monessa eri roolissa: harrastuksena, ruuanlaiton uutena inspiraationa, ruokavaliolisänä ja terveyttä kohentavina herkkaina. Luennollaan Lehtonen esittelee parhaita kotimaisia villivihanneksia, niiden käyttöä ja terveyteen vaikuttavia ominaisuuksia, vaaroja unohtamatta.

FT Päivi Lehtonen
Perinnepata Oy