

# Metsässä liikkujan eväsreppu

*Eväshetki on elämys, ollaanpa metsässä luontoretkellä, marjastamassa, sienestämässä, vaelluksella, riistajahdissa, metsätöissä tai risusavotassa. Hyvä retkieväs antaa sopivasti energiaa sekä tuo virkistävän elämyksen.*

## Virkeyttä ja hyvää oloa

Luonnossa liikkumisen ajankohta ja kesto vaikuttavat siihen, millaisia eväitä reppuun kannattaa pakata. Elintarvikehygieniä retkiolosuhteissa on äärimmäisen tärkeää. Tarvitaan ravitsevaa, maistuvaa ruokaa ja riittävästi juomaa, mutta kevyet kantamukset.

## Pakkaa uudet ideat eväsreppuun

Kurssilla saadaan vinkkejä ja valmistetaan eri vuoden-aikoihin sopivia terveellisiä ja maukkaita eväitä luonnossa liikkuvan eväsreppuun sekä paikan päällä valmistettavaksi. Raaka-aineina käytetään mahdollisimman paljon luonnon omia antimia ja kokeillaan myös kuivat tuotteiden käyttöä.

Kurssi on osa **Metsästä voimaa** -järjestökampanjaa

## Ruokakurssi

### Ryhmän koko

Suositus 8–15 henkilöä

### Saatavuus

Ympäri vuoden

### Kesto 3–4 h

### Huomioitavaa

Kurssin tilaaja hankkii tilat kurssin järjestämiseen.

**Kysy tarjouta  
piirikeskusten ruoka-  
asiantuntijoilta!**



MAA- JA  
KOTITALOUS-  
NAISET

[www.maajakotitalousnaiset.fi](http://www.maajakotitalousnaiset.fi)

Katja Pethman  
kehityspäällikkö  
puh. 040 575 0056  
[katja.pehtman@maajakotitalousnaiset.fi](mailto:katja.pehtman@maajakotitalousnaiset.fi)  
Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry

