

# Velkommen til digitalt nettverksmøte



## En reise inn i de ville veksters verden

**Tid:** Torsdag 6.mai kl. 20.00 - ca. 21.30

**Sted:** Teams [Klikk her for å bli med på møtet](#)

Bli med på en spennende reise langs stier, lier og grøftekanten. Hedda Kortnes på Bøensætre elsker å bruke naturen, og høster hva som er tilgjengelig etter de forskjellige årstider. Hun vil ta oss med på en reise og fortelle om de ulike vekstene, behandling og bruksområde.



Her kan du få gode ideer til hvordan benytte vekster til mat, drikke og velvære.

Påmelding til: [irene.pande@4h.no](mailto:irene.pande@4h.no)

Lenke til nettverksmøtet: [Klikk her for å bli med på møtet](#)

(Vi åpner møtet 15 minutter før start for å være sikker på at det tekniske fungerer og at alle for logget seg på)

## Velkommen!

Hilsen

Jessica Kennedy-Barlaup  
Leder 4H-gård Norge

Irene Pande  
Fagrådgiver landbruk/4H-gård

**Postadresse:** Schweigaards gate 34 A, 0191 OSLO • **Besøksadresse:** Schweigaards gate 34 A, 0191 OSLO • **Telefon:** 64 83 21 00 **E-post:** [4hnorge@4h.no](mailto:4hnorge@4h.no) • **Internett:** [www.4h.no](http://www.4h.no) • **Bankgiro:** 9365.11.73548 • **Organisasjonsnummer:** 943 838 240

**Hedda Kortnes** er eier og driver av Bøensætre Husmannsplass i Aremark, Østfold. En gård utpekt av Regjeringen som et Utvalgt kulturlandskap og TV2's «Farmen-gård».

Hedda har en stor lidenskap for det helhetlige og harmoni mellom kropp, sjel og sinn. Gjennom riktig mat, positiv tankegang, fysisk aktivitet, meditatav avspenning og vel vær. Alt henger sammen! Husmannsplassen hun og mannen bor på er et levende senter hvor samspillet mellom natur, dyr og mennesker settes i fokus.



Mange fryser kanskje foraktelig ved tanken på å ha ugress på tallerken. Samtidig har kunnskapen om hva som kan spises av naturens vekster, mange ganger vært avgjørende for menneskers overlevelse. Før i tiden var ville vekster en viktig base i kostholdet. De trange økonomiske forholdene for folk flest gjorde at de måtte ta vare på alt som var spiselig. Denne kunnskapen er i ferd med å svinne hen. Mange tyr til ferdigmat, som verken er spesielt næringsrik eller sunn. I stedet kunne man plukket inn deilig, næringsrik og kortreist mat fra egen hage, og opplevd den tilfredsstillende det er å lage mat fra bunnen av. Hvordan lage litt av sitt eget urteapotek og bli mer selvbergede på mange områder.

Hedda's reise som gründer har ført til spennende oppdrag som, mentor i Farmen og Farmen Kjendis, 40 episoder i P1 med "Matjakt i grøftkantene", diverse intervjuer i radio og TV. Hun er ellers mye ute og holder foredrag og deler kunnskap.

Bli med på en reise inn i de ville veksters verden 😊

