

Tervetuloa Ruokaprovinsi-kahveille!

syyskuun teemana

lähiruokapäivä 9.9.



6.9.2023

Lauantaina 9.9.2023

Ruokaprovinsissa ja koko Suomessa

katso kartalta kohteet:

www.lahiruokapaiva.fi

Lähiuokapäivänä pääset tutustumaan paikallisiin tuottajiin ja yrityksiin, ostamaan tuoreita raaka-aineita ja tuotteita sekä nauttimaan herkullisesta lähiruoasta.

Tervetuloa vierailulle!



EPAS-MENU ETELÄ-POHJANMAALTA

Makumatka lakeuksille!



- Uusi **neljän epaksen menu** lanseerattiin elokuussa 2023 ruoka-alan toimijoiden yhteistyönä.
- Reseptiikan on kehittänyt ravintoloitsija **Jani Unkeri** (Oy Onnen Juurella)
- Menussa maistuu **14 tuottajan ja elintarvikeyrityksen** tuotteet.
- Yhteistyöprojektia vietiin eteenpäin SeAMK:in **YDIRE-** ja **PREMIUM-**hankkeiden toimesta.

Kala-epas



Kasvis-epas



Liha-epas



Makea-epas



Lataa reseptivihko: tinyurl.com/epas-menu
Hanki painettu vihko: hanna.merilainen@seamk.fi
Tilaa epaket omiin tilaisuuksiin: Juurella-ravintola

Majoitus-, ravitsemis-, matkailu- ja tapahtuma-alojen yhteinen verkostoitumistapahtuma 12.9.2023 Seinäjoella

OSAAMISELLA
ONNISTUMISIIN

AIKA: Tiistai 12.9.2023 klo 15–18

PAIKKA: Seurala, Seuralantie 3, Seinäjoki

MITÄ MAKSAA:

Tapahtuma on maksuton.

KENELLE: Kaikille aloista kiinnostuneille, alan vaihtajille, työntekijöille ja työnantajille.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN:

8.9. mennessä QR-koodin kautta tai verkkosivuilta: projektit.seamk.fi/OSMO



TEHOA TUOTANTOON ROBOTIIKALLA

 F209 Frami F, SeAMK

 klo. 14.30-16.00

 28.9.2023

 linseed

KOMETOS

Ohjelma

- 14:30-14:45 Linseed yritysesittely, Annemari Hahto
- 14:45-15:00 Kometos yritysesittely, Tuomas Paloviita
- 15:00-15:10 Cobottien hyödyt ja tuoteturvallisuus, Margit Närvä SeAMK
- 15:10-15:30 Keskustelu "Cobotista apua pakkauslinjastoon", Annemari Hahto ja Tuomas Paloviita
- 15:30-15:50 Yleisön kysymykset ja yhteenveto
- 15:50-16:00 Tapahtuman päätös

Ilmoittaudu mukaan!



**Euroopan unionin
osarahoittama**

innokaupungit

SeAMK 



KUUSENKERKKÄ ON METSÄINEN TERVEYSPOMMI NURMIJÄRVELTÄ



Käytä virkistävää kuusenkerkkää mausteena juomiin, jukurttiin, jäätelöön ja smoothiin. Kerkkä maustaa pastan, laatikot, keitot ja vihannekset. Aromaattinen kerkkä sopii erinomaisesti lohen, kalan, riistan ja broilerin kanssa.

Kerkät sisältävät / 100g energiaa 1683 kj / 402 kcal.
Antioksidanttisesti vaikuttavia flavonoideja, kaliumia,
c-vitamiinia, k-vitamiinia, fosforia ja magnesiumia.

Kokemukset kuusenkerkästä kertovat, että se on yleiskuntoa vahvistava. Kerkkä avaa hengitystiet ja kirkastaa äänen. Monet ovat saaneet apua kipuihin ja tulehduksiin. Stressiin, vatsa- vaivoihin, painon hallintaan ja diabeteksen hoitoon. Kerkän ravinneainepitoisuus on fantastinen.

KUUSENKERKKÄJAUHE 100G 19.80 €

KUUSENKERKKÄSUOLA 100G 5.00 €

PAKASTETTU KUUSENKERKKÄ KG 16.90 €

[HTTPS://WWW.6KERKKA.FI](https://www.6kerkka.fi)

[INFO@6KERKKA.FI](mailto:info@6kerkka.fi)

Lauantaina 9.9.2023

Ruokaprovinsissa ja koko Suomessa

katso kartalta kohteet:

www.lahiruokapaiva.fi

Lähiuokapäivänä pääset tutustumaan paikallisiin tuottajiin ja yrityksiin, ostamaan tuoreita raaka-aineita ja tuotteita sekä nauttimaan herkullisesta lähiruoasta.

Tervetuloa vierailulle!



Kerro kuulumisesi Ruokaprovinssin väelle – lähetä DIA!



Määräaika dialle aina kahviviikon MA klo 12

- ▶ Tee yksi valmis ppt-kalvo, jpg-kuva tai teksti.
- ▶ Materiaalien lähetys (ei sähköpostia!):
www.ruokaprovinssi.fi/ruokaprovinssikahvit
- ▶ Näytämme dioja kahviohjelmalla ennen ja jälkeen!



Tervetuloa lähiruokapäivään Särkikylän kylätalolle

Os. Särkikyläntie 244, Evijärvi

la 9.9. klo 10-14!



YDIRE-hanke tiedottaa!

Muutosjoustavuuden työkalu ja opas lähiruokayrityksille auttavat ruokayrityksiä mukautumaan muuttuvaan maailmaan.

Lataa työkalut itsellesi:

- **Menestystä muutosjoustavuudesta -opas:**
tinyurl.com/YDIRE-opas
- **Muutosjoustavuuden Excel-työkalu:**
tinyurl.com/YDIRE-tyokalu

Lisätiedot: Hanna Meriläinen, hanna.merilainen@seamk.fi

YDIRE - Yritysten välisen yhteistyön ja digitalisaation avulla kohti resilienssiä lyhyissä elintarvikeketjuissa





Kahvit järjestää

Ruokaprovinssin POSSE –hanke

Rahoittaja Etelä-Pohjanmaan liitto, aluekehitysvarat



ETELÄ-POHJANMAAN LIITTO

Regional Council of South Ostrobothnia



MKN Yritys



www.ruokaprovinssi.fi/ruokaprovinssikahvit