

LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR



Mit essbaren Wildpflanzen durch die Jahreszeiten

Eintauchen in die Welt der essbaren Wildpflanzen.- Erfahren Sie wie Ihre Ernährung mit essbaren Wildpflanzen einfach, gesund und schmackhaft ist, denn die Natur stellt für jeden gesunde Lebensmittel in Bioqualität kostenlos und regional bereit.

Nach dem Sammeln zaubern wir in der Küche des Gut Hohenbergs leckere Gerichte.

Altes Wildpflanzenwissen erlangen und in den Alltag integrieren. Ein Kurs für Erwachsene/ Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren



Gut Hohenberg

Elterninitiative

Freie Montessori Schule Landau e.V.

WILD ESSEN...



Für wen?

Für Menschen, denen bewusste und gesunde Ernährung wichtig ist.

Für Menschen, die einfach etwas Neues ausprobieren wollen.

Für Menschen, die gerne zum Sammeln in die Natur gehen.

Was erfahre ich?

- Mit unseren Sinnen werden wir 5 essbare Wildpflanzen riechen, erkennen, erfühlen und schmecken.

- Bei einem Sammelspaziergang werden wir das wilde Grün entdecken.

- Wir werden anschließend schmackhafte Gerichte aus den gesammelten Pflanzen zaubern.

- Zum Schluss genießen wir das leckere Grün gemeinsam.

Abhängig von Vorkommen und Jahreszeit sammeln wir zum Beispiel:

Kräuter und Stauden: Brennnessel, Bärlauch, Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn Schafgarbe, Gänsedistel ...

Von Sträuchern Weißdorn, Schlehen...

Von Bäumen: Ahornblätter, Lindenblätter, Fichtenspitzen ...

Bitte mitbringen: Handschuhe, Schere

...GESUND LEBEN



Ort & Treffpunkt: Gut Hohenberg, Krämerstr.31, 76855 Queichhambach (am Hofladen)

Uhrzeit: 14:00 – ca. 17:00 Uhr

Termine:

- Samstag, 28. Mai 2022
- Samstag, 25. Juni 2022
- Samstag, 30. Juli 2022
- Samstag, 27. August 2022
- Samstag, 24. September 2022
- Samstag, 29. Oktober 2022

Kosten: 40 € pro Termin inklusive weiterer Zutaten in Bioqualität/140 € für 4 Termine /Kinder sind frei.

Kursleitung: Gisela Fickinger – Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HFWU) & Doris Müller – in Ausbildung zum zertifizierten Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Anmeldung und Kontaktdaten:

Gisela Fickinger, gisela.fickinger@gmail.com

06343/939576 oder 160/5503416 &

Doris Müller, doris.mueller@yahoo.de