



*Freitag, 12. bis Sonntag, 14. April 2019*

# *Wildkräuterseminar*

Essbare Wildpflanzen im Frühling – Bestimmen, sammeln und lecker zubereiten

**D**ie artenreichen Wiesen, Hecken, Bach-, Weg- und Waldränder um die NABU-Umweltbildungsstätte sowie der Terrassengarten bieten ein ideales Terrain zum Kräutersammeln. Gerade das erste „wilde Grün“ zeichnet sich durch einen ausgesprochenen Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und stoffwechsellanregenden Inhaltsstoffen aus. Das sichere Bestimmen der ersten sprießenden wilden Blättchen will jedoch geübt sein. In diesem

Kurs geht es zum einen um die gezielte Artenkenntnis essbarer Wildkräuter, Knospen, Blüten und Baumblätter und zum anderen um die Verwendungsmöglichkeiten in einer gesunden Ernährung sowie um grundlegendes Sammelwissen z. B. Welche Pflanzenteile sind im Frühjahr zum Sammeln geeignet? Welche Inhaltsstoffe sind bei der Verarbeitung zu berücksichtigen? Welche Gehölzknospen und Baumblätter können verwendet werden?



Freitagabend beginnt um 18.30 Uhr mit einem Wildkräuter-Abendessen. 19.30 Uhr startet das offizielle Programm. Ausklang gemütlich bei Waldmeisterlimonade und Pflanzengeschichten am Lagerfeuer.

**M**untere Frühaufsteher/innen können Samstag und Sonntag mit morgendlichem Wildkräutersammeln für den grünen Frühstücks-Smoothie beginnen. Das Kräuter-Frühstück beginnt um 9.15 Uhr und das Programm um 10.30 Uhr. Am Samstag geht es auf große Wildkräuter- und Baumblatttour. Die idyllischen und abwechslungsreichen Wanderwege beginnen direkt vor unserer Haustür. Zur Mittags-Vesper chillen wir auf der Wiese. Unterwegs sammeln wir gezielt Wildkräuter für unser abendliches Wald- und Wiesenmenü wie z.B. Wiesen-Labkraut, Wiesen-Schaumkraut, Veilchen, Spitzwegerich und „Hasensalat“. Sonntag geht es um die Festigung der Artenkenntnis und zum Abschluß stellen wir unser eigenes Wildkräutersalz und Baumblattsalz zum Mitnehmen her.

**V**italstoffreiche frisch gesammelte „wilde Kost“ wird an diesem Wochenende Grundlage jeder Mahlzeit sein. Beim gemeinsamen Zubereiten lernen wir geschickte und raffinierte Kräuter-, Knospen-, Blüten- und Baumblattkreationen, die wir im Ambiente des Rolfschen Hofes mit allen Sinnen genießen werden. Die Verpflegung ist vegetarisch, vegane Ernährung kann berücksichtigt werden.



**Seminarbeginn:** Freitag, 12.4.2018, 18.30 Uhr

**Seminarende:** Sonntag, 14.4.2018, 14.30 Uhr

**Seminarkosten:** 175,- Euro inklusive sämtlicher Mahlzeiten mit Lebensmitteln aus Ökologischem Landbau (Freundschaftspreis bei Anmeldung von 2 Personen gleichzeitig oder bei Buchung von 2 Kräuterwochenenden 145,- Euro pro Person pro Seminar), Ermäßigung auf Anfrage für Jugendliche, Studenten etc.)

**Teilnehmeranzahl:** 7-11

**Übernachtungsmöglichkeit:** Eine Unterkunftsliste von Berlebeck und Umgebung wird zugesendet.

**Anmeldung bis 8. April 2018 bei:**

Rolfscher Hof, NABU Lippe

Hahnbruchweg 5

32760 Detmold

T: 05231-9810392

e-Mail: [info@rolfscher-hof.de](mailto:info@rolfscher-hof.de)

[www.rolfscher-hof.de](http://www.rolfscher-hof.de)

