

Kurse und Kräuterführungen 2012

Margarete Vogl, Ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Kräuterpädagogin und Natur- und Landschaftsführerin, Buchautorin

Hochholzweg 1, 94113 Tiefenbach, Telefon 08509/846

margarete@gesundessen.de

www.gesundessen.de

„Wild und köstlich“ Erstes Grün im Frühling.

Einen Nachmittag lang beschäftigen wir uns mit den frischen, vitaminreichen Wildkräutern für eine grüne Suppe. Wir bestimmen, riechen, schmecken und sammeln das erste Grün. Die gemeinsam gekochte Suppe aus verschiedenen essbaren Wildkräutern verspeisen wir mit einem selbstgebackenen Brot am Lagerfeuer. Oder wir gehen in den „Kräuterstall“.

Donnerstag, Christi Himmelfahrt, 17. Mai 2012 15.00 Uhr – 18.30 Uhr

25,-€ einschließlich Essen und Getränke

Wir gehen bei jedem Wetter, auf wetterfeste Kleidung achten (gilt für alle Führungen).

Führung durch meinen Wildkräutergarten

Wir durchstreifen meinen Garten, suchen und sammeln gemeinsam vitaminreiche, saftige und zarte Wildkräuter. Sie erfahren viel Interessantes über diese „jungen Wilden“ und bereiten daraus einen Wildkräutersalat. Diesen verspeisen wir mit selbstgebackenem „Steckerlbrot“ und Kräuterbutter am Feuerplatz. Oder wir gehen in den „Wilden Kräuterstall“.

Samstag, 2. Juni 2012 von 15.00 Uhr – 18.30 Uhr

25,-€ einschließlich Essen und Getränke

Kräuter-Delikatessen aus meinem Wildkräuter-Garten – Lernen Sie die Vorzüge unserer Wildkräuter kennen. Wir durchstreifen meinen Garten, suchen und sammeln gemeinsam vitaminreiche, zarte Wildkräuter. Sie erfahren viel Interessantes über die wilden Kräuter und bereiten daraus einen Wildkräutersalat. Diesen verspeisen wir mit selbstgebackenem Brot und Kräuterbutter am Feuerplatz, oder wir gehen in den „Wilden Kräuterstall“.

Sonntag 17. Juni 2012 von 11.00 – 14.30 Uhr

25,-€ einschließlich Essen und Getränke

Mit Kräutern den Alltag würzen - Wildkräuterwanderung am Donausteig

Hier ist die Gelegenheit einheimische Wildkräuter und den Donausteig kennen zu lernen und zu erfahren, welche Unkräuter als Ergänzung und zur Verfeinerung des Speisezettels verwendet werden können.

Samstag 28.7.2012 von 15.00 – 17.30 Uhr

Unkostenbeitrag 12,- € einschließlich kleiner Kostprobe

Wohlfühltag mit Wildkräutern

Nach einem heißen Willkommenstee beginnen wir mit einem kleinen Frühstück. Gestärkt stellen wir gemeinsam ein Massageöl her und wer mag, kann es gleich testen. Im Anschluss führe ich die Teilnehmer durch meinen Wildkräutergarten. Wir wollen die Wildkräuter bestimmen, riechen, schmecken und genauer kennen lernen. Die gesammelten Kräuter genießen wir mit einem leckeren Mittagessen am offenen Feuer. Nach der Mittagspause unter Bäumen basteln wir ein Mitbringsel oder setzen einen Kräutereisig an. (Bitte Flaschen und Bioessig mitbringen). Zur Stärkung gibt es selbstgebackenen Vollwertkuchen. Mit einer Wiederholungsstunde am Lagerfeuer lassen wir den Tag ausklingen.

Sonntag 12.8.2012 von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

70,-€ einschließlich Essen und Getränke