

Freitag, 11. April bis Sonntag, 13. April 2025

FRÜHLINGS-WILDKRÄUTERSEMINAR VOM GRÜNEN SMOOTHIE BIS ZUR BAUMBLATT-CAPRESE

Bestimmen, sammeln & lecker zubereiten



© ISABELLE HERGET

Die artenreichen Wiesen, Hecken, Bach-, Weg- und Waldränder um die NABU-Umweltbildungsstätte sowie der Terrassengarten bieten ein ideales Terrain zum Kräutersammeln. Essbare Wildpflanzen zeichnen sich durch einen ausgesprochenen Reichtum an Vitalstoffen aus. In diesem Kurs geht es zum einen um die gezielte Vertiefung der Artenkenntnis essbarer, heilkräftiger und giftiger Wildpflanzen und zum anderen um die Verwendungsmöglichkeiten in einer gesunden Ernährung sowie um grundlegendes Sammelwissen. Welche Inhaltsstoffe sind bei der Verarbeitung zu berücksichtigen?

Freitagabend beginnt um 18.30 Uhr mit einem Wildkräuter-Abendessen. 19.30 Uhr startet das offizielle Programm. Ausklang gemütlich bei Wald-



© SIEGLINDE FINK

meisterlimonade und Pflanzengeschichten am Lagerfeuer.

Muntere 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 Wildkräutertour. 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, Sauer-Klee, Spitzwegerich, Giersch und Schlangen-Knöterich, aber auch zarte junge Baumblätter von Linde, Rot-Buche, Birke und junge, zarte Nadeln von Fichte und Lärche. Sonntag stellen wir unser eigenes Wildkräuterpesto, Wildkräutersalz und Baumblattsalz zum Mitnehmen her.

Vitalstoffreiche 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 Verpflegung ist vegetarisch. Vegane Ernährung kann berücksichtigt werden.



Seminarbeginn:

Freitag, 11.04.2025, 18.30 Uhr

Seminarende:

Sonntag, 13.04.2025, 14.30 Uhr

Seminarkosten:

250€ inklusive sämtlicher Mahlzeiten mit Lebensmitteln aus Ökologischem Landbau (Freundschaftspreis bei Anmeldung von 2 Personen gleichzeitig 220,00€ pro Person pro Seminar)

Teilnehmeranzahl: 7 – 9

Bushaltestelle:

Bus Nr.701: Berlebeck, Adlerwarte, Detmold

Übernachtungsmöglichkeit:

Im einfachen Frauenschlafsaal im Rolfschen Hof zzgl. 12,00€ pro Nacht; Berlebeck bietet zahlreiche günstige Unterkünfte.

Anmeldung bis 03.04.2025 bei:

Rolfscher Hof, NABU Lippe
 Hahnbruchweg 5
 32760 Detmold
 T: 05231/9810392
 e-mail: anmeldung@rolfscher-hof.de
 www.rolfscher-hof.de