

Essbare Wildpflanzen



Essbare Wildpflanzen begleiten uns Menschen seit Jahrtausenden als wertvolle Nahrungsquelle und stärken mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen auf natürliche Weise unser Immunsystem. Sie sind voller Lebenskraft, verbinden uns mit der Natur und laden dazu ein, unsere Umgebung auf achtsame Weise und mit neuen Augen zu sehen.

In diesem Kurs bieten wir dir einen spannenden theoretischen Hintergrund, verbunden mit praxisnahem Wissen:

Weshalb tun uns essbare Wildpflanzen gut? Wie erkenne ich sie und was muss ich dabei beachten? Wo finde ich sie und wie kann ich sie verwenden?

Neben faszinierenden Pflanzenporträts gibt es Tipps zur Zubereitung und natürlich auch die Gelegenheit, die wilden Köstlichkeiten zu probieren.

Mein Weg zu und mit den essbaren Wildpflanzen begann vor Jahren in Zusammenhang mit gesundheitlichen Fragen und seither lässt mich die Begeisterung nicht mehr los. So lerne ich jedes Jahr neu dazu und bin unterdessen zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauss. Ich mag alles, was erdet und uns mehr Bodenkontakt gibt. Zusammen mit meiner Familie lebe ich ein paar Kilometer westlich von Bern auf dem vielseitigen Biohof Gumme.

Folgende Wildpflanzen werden angeschaut:

- Giersch
- Knoblauchsrauke
- Schafgarbe
- Löwenzahn
- Hirtentäschelkraut
- Spitz- und Breitwegerich
- Brennnessel
- Bärlauch

Freitag, 7. März 16-18 Uhr
mit Bea Ramser vom Biohof Gumme
Preis: 80.-
inkl. kleine Snacks/Degustation