Wildkräuter - Kursangebote

- ✔ Wildkräuterwanderungen mit Kochkurs und gemeinsamen Essen (ca. 4 Stunden)
- ✔ Kräuterführungen mit Picknick (ca. 2 Stunden)
- ✔ Geburtstags-Kurse (individuell zusammengestellt)
- ✔ Angebote speziell für Kinder, Kindergärten und Schulen
- ✔ Botanische Kirchenführung in unserer Wallfahrtskirche (ca. 1,5 Stunden)
- ✔ Vorträge (Kräuterbuschen, Pflanzen im Brauchtum, essbare Bäume und Sträucher, essbare Wildpflanzen, heimische Pflanzen in der Homöopathie)
- ✔ Herstellung verschiedener Produkte (Blütengelees, Essig, Likör und Duftkissen)
- ✔ Basische Ernährung- Kochkurse in Zusammenarbeit mit einer Heilpraktikerin

---

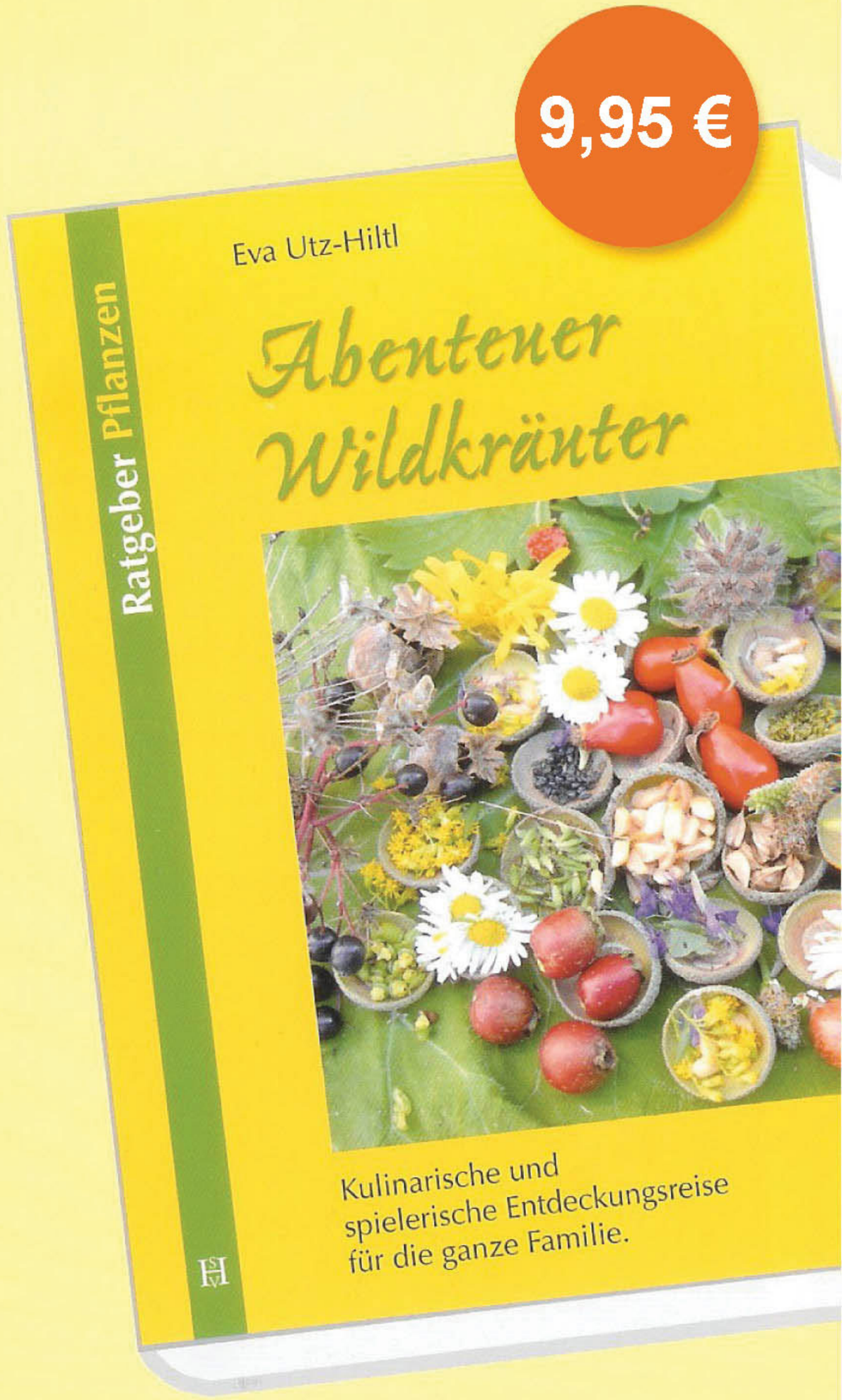
Anfragen und Anmeldung:
Eva Utz-Hiltl
93164 Frauenberg

Tel. 0 94 98 / 21 93
E-Mail info@wildpflanzen-genuss.de
Web www.wildpflanzen-genuss.de

Anfahrt zu den Kursen:

Frauenberg ist über die Autobahn **Regensburg – Nürnberg** zu erreichen.
Verlassen Sie die Autobahn bei der **Abfahrt Laaber- Brunn** und biegen Sie bei der **Ausfahrt links** ab, dann gleich **wieder links** in die **Landstraße**, die parallel zur Autobahn Richtung Regensburg verläuft.
Bei der **zweiten** Unterführung **links abbiegen** und **Richtung Kirche** fahren. Der **Landgasthof ist neben der Kirche** mit genügend Parkplätzen.

Wildkräutern auf der Spur



Inhalt

Wiederentdecktes Wissen

Vieles von dem seit Jahrhunderten überlieferten Wissen über Wildkräuter ist verlorengegangen. Als Kräuterpädagogin, gelernte Köchin und Hotelfachfrau möchte ich dieses den Menschen wieder nahe bringen. Nur das, was uns vertraut ist, werden wir auch weiterhin vor dem Vergessen bewahren.

Wildkräuter neu entdecken

Dieser Ratgeber wird nicht nur als Begleiter für eine geplante Wanderung dienen. Er öffnet die Augen für eine Vielzahl von Wildkräutern in der Natur, die wir für uns nützen können.
Es werden 20 Wildkräuter in Text und Abbildungen ausführlich beschrieben.
Für 20 weitere Pflanzen werden Vorkommen und Möglichkeiten zur Nutzung gezeigt.

Rezepte

Lassen Sie sich verzaubern

Unbekannte Düfte und verschiedene Geschmacksrichtungen regen die Sinne an.
Im Buch werden 40 Tipps für die Zubereitung von leichten und delikaten, Wildkräutergerichten, ausführlich beschrieben.

Selber machen

Erfahren Sie, wie süße Plätzchen, leckere Marmelade, fruchtige Säfte und noch vieles mehr, mit den Kräutern aus der Natur herzustellen sind.

Wilder Kartoffelbrei:

Zutaten:
1 kg Kartoffeln, ca. 400ml Milch, 50 g Butter, 1 kleine Zwiebel in Würfel, 1 Knoblauchzehe in Würfel, Salz, Muskat, jeweils 2 Handvoll Giersch und Brennnessel

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit der Schale als Pellkartoffeln kochen.
2. Die Kräuter waschen und fein schneiden.
3. Die Milch mit der Butter und den Gewürzen erhitzen, Kräuter, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und alles mit dem Zauberstab fein mixen.
4. Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse direkt in die heiße Milch drücken. Immer wieder mit dem Schneebesen verrühren um eine sämige Konsistenz zu erreichen.
   Sollten die Kartoffeln sehr viel Flüssigkeit aufnehmen, dann einfach nochmals Milch dazugeben.

Den Brei kann man zu allen Gerichten reichen, die sonst auch mit Püree serviert werden. Sollte einem etwas übrig bleiben, so vermengt man den Rest mit etwas Quark und würzt ihn noch nach. Dies ergibt einen guten Aufstrich zu deftigem Bauernbrot.

Basteln mit Kindern

Entdeckungsreisen

54 Einfache Spiel- und Bastelanleitungen fördern Phantasie und Kreativität der Kinder. So wird jeder Ausflug in die Landschaft zur Entdeckungsreise für die ganze Familie.

In diesem Sinne wünsche ich meinen Lesern angenehme Stunden an der frischen Luft und viel Spaß beim gemeinsamen Kochen, Basteln und Dekorieren.

Zur Autorin

Die zertifizierte Kräuterpädagogin Eva Utz-Hiltl bringt fundiertes Wissen über Kräuter und essbare Wildpflanzen mit. Als gelernte Köchin zaubert sie daraus wahre Köstlichkeiten.

Mehr zu den Kursen auf der Rückseite.