

Essbare *Wildkräuter* aus dem *eigenen Garten*

Im Frühling, Sommer & Herbst sprießen sie in Hülle und Fülle, die Wildkräuter.

Als Kräuterexpertin weihe ich Sie ein in altes Wissen und mache Sie aufmerksam auf die Zahlreichen gehaltvollen Wildkräuter, die in unseren Gärten oder am Wegesrand stehen.

Im Vortrag erfahren Sie:

- erkennen & bestimmen der Kräuter
- wertvolle Vitamine und Nährstoffe
- einbinden ins tägliche Leben
- altes Heilwissen
- kleine gesunde Kostprobe
- Informationsmaterial

Ich freue mich auf jeden der mit mir die Wildkräuterwelt erleben möchte.

> Mindestteilnehmerzahl: 10 - 15 Personen

Dauer: 2 Stunden

Termine: www.kraeuterfrau-inke.de

Ich gebe mein Wissen gerne weiter, ob nun in der Erwachsenenbildung wie der VHS oder verschiedenen Akademien, gehe auch gerne in Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen, Gärtnereien, Familienfeiern und so weiter.

Sprechen Sie mich an !

Ich kann auch Mensch & Tier energetisch behandeln, da ich zertifizierte Practitionerin in verschiedenen Bereichen bin.



Kräuterfrau Inke

Pulverdamm 14 | 33397 Rietberg

Mobil 0160 4677423

E-Mail: i-goedecke@gmx.de

www.kraeuterfrau-inke.de

Vorträge | Kurse | Exkursionen | Kochseminare

Heimische *Wildkräuter*



Tee aus *heimischen Wildkräutern*

Als Kräuter-Expertin weihe ich in diesem 3 stündigen Kurs in altes, wertvolles Kräuterwissen ein und mache aufmerksam auf zahlreiche, gehaltvolle Wildkräuter, die in unseren Gärten und am Wegesrand stehen und hervorragend als Tee verwendet werden können.

- Wissenwertes über die Wirkung
- selbst bestimmen & sammeln
- Rezepte für Teesorten
- Verkostung von Teevariationen
- Unterlagen über Wirkung

Gegen alles ist ein *Kraut* gewachsen, *Salben* aus heimischen Kräutern.

Wer die Kochseminare besucht, sollte dieses nicht verpassen. Auch die Pflege des Körpers wird durch Wildkräuter unterstützt.

Wir stellen in dem 2,5 Stunden Kurs drei Salben und einen Lippenpflegestift her.

- ohne Konservierungsstoffe
- für kleines Geld
- Proben zum mitnehmen
- ausführliches Skript & Rezepte

> Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen
Termine: www.kraeuterfrau-inke.de

Wo die grünen *Smoothies* wachsen.

Bei einer Exkursion entdecken wir in aller Aufmerksamkeit die Vielfalt und Schönheit der heimischen Pflanzenwelt und lernen Wildkräuter kennen, die hier beheimatet sind.

Wir nehmen Sie mit allen Sinnen wahr und erfahren viel Wissenswertes über ihre Inhaltsstoffe, das Aussehen und Anwendungsbereiche. Nach dieser *leichten Wanderung*, werden wir an den wunderschönen, heilsamen Kräutern im Wald und am Wegesrand nicht mehr achtlos vorübergehen.

- welche Wildkräuter sind essbar
- Bestimmung & Erkennen
- Hausapotheke sinnvoll aufstocken
- spezielle Wildkräuter-Rezepte
- bequeme Kleidung & festes Schuhwerk
- Notizblock & Kamera
- Familien & Kinder geeignet

Ich freue mich auf jeden der mit mir die Wildkräuterwelt erleben möchte.

> Teilnehmerzahl: 10 - 20 Personen
Termine: www.kraeuterfrau-inke.de

Lass dich von mir in der *Wildkräuterküche* verzaubern.

Die Natur steckt voller Wunder und schenkt uns eine reiche Palette an essbaren gesunden Wildkräutern. Die moderne Nahrungsmittelproduktion verdrängt das Wissen über Aussehen, Geschmack und Wirkung der essbaren Kräuter jedoch immer mehr.

Bei diesem Wildkräuterkochen lernen Sie wie lecker und gehaltvoll die Wildkräuter sind.

Hier kommt auf den Teller, was die meisten als Unkraut bezeichnen: z.B.: Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Brennnesseln und Co.

- kulinarisches Superfood
- Kräuter bestimmen und zubereiten
- Geschmack & Wirkung erfahren
- Salate, Suppen & Dips selbst kreieren
- 3-Gänge-Menue
- Skript & Rezepte für zu Hause

Gerne können Sie mich auch buchen und ich komme zu Ihnen nach Hause, wo wir im kleinen Kreis die Kräuter verarbeiten.

> Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen
Termine: www.kraeuterfrau-inke.de