

# Wild- und Heilpflanzenkunde

25. Juni 2017 Wildpflanzen  
26. August Heil- und Würzkräuter



## Natur genießen

Neugierig auf wilde Geschmackserlebnisse frisch aus Wald und Wiese? Dazu gibt es praktische Informationen zur Verwendung von Wild- und Heilpflanzen und köstliche Rezepte. Die Diplom-Biologin Francis Hugenroth führt durch das zweiteilige Seminar zum Sammeln, Anbauen und Zubereiten von Kräutern. Mittagessen, Smoothies und allerlei Leckerbissen sind inklusive.



## Seminarinhalte

**Wildpflanzen:** Wir starten mit einer Kräuterwanderung und sammeln, was uns die Natur bietet. In dieser Zeit bereitet Ralf Brendt ein vegetarisches Menü zu und empfängt uns zum Mittagessen. Nach einer kurzen Einführung in die Pflanzenfamilien und ihre wertvollen Inhaltsstoffe wird gemeinsam gekocht. Mit an Board für die vegetarische Gourmetküche: Ausbildungsleiter von ElanVital und Chefkoch Ralf Brendt: Wir zaubern ein Buffet von Blütenbällchen über Wildgemüse bis zu Kräutereis.



**Heil- und Würzkräuter:** Dieser Tag steht im Zeichen von Kräutern für Balkon und Garten, Schulbeet und Kräuterspirale. Als Gewürze, Duftspender und Tee helfen sie Beschwerden zu lindern oder zu vermeiden. Dabei spielen der richtige Standort und die Zubereitung eine wichtige Rolle. Wir lassen uns im Kräutergarten inspirieren und probieren verschiedene Rezepturen aus.



**Termine:** Sonntag, 25. Juni Wildpflanzen  
Samstag, 26. August Heil- und Würzkräuter  
Die Seminare können auch einzeln gebucht werden.

**Zeit:** jeweils von 10 bis 18 Uhr

**Ort:** Villa Flora in Unkel am Rhein.  
Hier gibt es auch Übernachtungsmöglichkeiten.

**Preis:** 95 Euro pro Tag, bei Buchung von beiden Terminen reduziert sich der Preis auf 85 Euro pro Tag.

**Anmeldung:** ElanVital e.V. Ralf Brendt Tel: 02224 79372  
brendt@elanvital-gig.de www.elanvital-gig.de

Francis Hugenroth Tel: 0228 90887376  
csr@francis-hugenroth.de www.francis-hugenroth.de

