



Lebens- und Begegnungshof In der Espe
Leitung: Lexa Voss
In der Espe 21
45529 Hattingen

www.begegnungshof-in-der-espe.de
kontakt@lexavoss.de

Wildkräuter-Seminare mit Kräuterfachfrau Nici Ventker

„Wildkräuterhausapotheke“, 27.01.23:

"Gegen jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen", sagte man früher.

Unsere Vorfahren wussten viel über die Kräfte der Wildpflanzen und nutzten diese in der Küche und zu Heilzwecken. Dieses Wissen ist heute stark in Vergessenheit geraten, aber wir sind immer noch umgeben von den Schätzen der Natur.

An diesem Abend stellt euch Nici ein paar wichtige Heilkräuter vor und erklärt, wie sie in der Natur zu erkennen sind und für die ganze Familie genutzt werden können. Nici inspiriert euch, wie man Tees, Öle, Salben und Tinkturen herstellen und aufbewahren kann.

„Grüne Neune“, 06.04.23:

Traditionell am Gründonnerstag kochten unsere Vorfahren die sogenannte "grüne Neune".

Dabei handelt es sich um eine Suppe aus neun frischen grünen Kräutern, welche dem Immunsystem einen wunderbaren Kick nach dem langen Winter verpassen. Wir werden gemeinsam verschiedene Kräuter kennenlernen und sammeln, damit wir daraus selbst diese Suppe kochen können. Das Rezept bekommt ihr natürlich auch!

„Wildes Grün“, 22.04.23:

In diesem Kurs gehen wir mit euch in die Natur und Nici zeigt euch, was der Frühling so bietet. Es wird grün in unseren Sammelkörbchen und auch die ersten Frühblüher werden bunte Tupfer hineinzaubern. Nici erzählt euch, wie ihr eure Ernährung mit Wildpflanzen ergänzen und gesünder machen könnt und welche Pflanzen zu Heilzwecken genutzt werden können.

Kleine Hexengeschichtchen sorgen für Eselsbrücken, damit man sich die Pflanzen noch besser einprägen kann.

„Bunter Mai“, 14.05.23:

Es summt um uns herum und die Welt wird wieder bunter. Wie wäre es mit Kräutern für eine bunte Blütenmargarine oder einem Salat mit "bunter Wiese"?

Wir sammeln gemeinsam alles, was sich für diese Leckereien eignet.

Natürlich gibt es neben Rezepten auch wieder Infos über die Heilwirkungen der Pflanzen und kleine mystische Geschichten.

„Blütensommer und Sonnwendkräuter“, 23.06.23:

Draußen ist es warm und bunt.

Die Sonnwendkräuter zeigen sich in voller Pracht und sind zum Sammeln bereit. Neben Heilwirkungen und Geschichten erfahrt ihr, wie man z.B. Sonnwendkränze bindet.

Wir werden außerdem Johanniskrautöl herstellen - dafür bitte ein Marmeladen- oder Gurkenglas, sowie eine Flasche Rapsöl oder Distelöl mitbringen!

„Räucherzöpfe“, 19.08.23:

Zum Tag der Kräuterweihe (15.8.) hat man früher Räucherzöpfe gebunden, um sie dann in der dunklen Jahreszeit zu verräuchern.

Nici weiht uns in die Kunst des Räucherzöpfe-Bindens ein. Die Kräuter hierfür bringt sie mit und erzählt natürlich auch etwas über deren Wirkung, so dass sich jede/r einen ganz individuellen Zopf binden kann.

"Beerenkräfte", 27.08.23:

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und die Tage werden wieder kürzer. Es ist die Zeit der Früchte. Nici zeigt euch, welche Beeren und Früchte man essen kann und woraus man tolle Marmeladen, Chutneys, Liköre oder Balsamessige herstellen kann.

Am besten zieht ihr euch etwas an, das Flecken bekommen darf ;-)