

Kochen mit Wildkräutern

Informationen – Kräuterwanderung - Kochen

Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit,
und diese Kraft ist grün.

Hildegard von Bingen

Wildkräuter können unseren Speiseplan nicht nur durch ihren vielfältigen Geschmack bereichern, sie bringen auch Farbe ins Essen und liefern unserem Körper zahlreiche Vital- und Mineralstoffe. Einige, wie die Brennnessel können vom Frühjahr bis in den Winter hinein gesammelt werden, andere wachsen nur zu bestimmten Zeiten. Im Frühsommer gibt es noch einige Kräuter der Art „Junge Wilde“, aber auch Blüten und erste Beeren finden jetzt ihren Platz beim Kochen. Der Vorteil dieser „Superfoods“ sind, sie können ganz kostenlos geerntet werden und haben keine langen Transportwege. Wir müssen uns nur aufmachen und sie einsammeln.

Du bekommst Informationen über gängige Wildkräuter, sowohl, wann sie am besten zu ernten sind, als auch Ideen zur Verarbeitung und welche Inhaltsstoffe sie haben. Wir werden eine kurze Kräuterexkursion machen und sammeln, was wir zum Kochen brauchen. Anschließend werden wir ein 4 Gänge Menü kochen und dieses natürlich mit Genuss verzehren. Die Rezepte mit weiteren Tipps und Informationen werden Dir im Anschluss als Datei zugeschickt oder in Papierform ausgehändigt.

- Samstag, 12.06.2021, 9:30 bis ca. 15:30 Uhr
- Quellhaus, Breder Str. 4a, 32108 Bad Salzuflen
- maximal 4 Personen
- Kosten 55,- € inkl. Lebensmittel, Getränke (Kaffee, Tee, Wasser, Begrüßungssmoothie)

- Bankverbindung: Quellhaus e.V., Sparkasse Lemgo
IBAN: DE08 4825 0110 0007 1342 81

Info und Anmeldung: Sabine Plaschke
05222 17754
info@quellhaus.de

Kontaktformular: www.quellhaus.de

Anmeldeschluss: Samstag, 05.06.2021



Sabine Plaschke
(Dipl. Ernährungswissenschaftlerin / Coach)

„Es ist mir ein Vergnügen, unsere Gäste mit leckerem Essen zu verwöhnen, das die Sinne anregt und den Körper stärkt.“