

# Kräuterkurse 2018 am Holzhauser Hof

## Fit in den Frühling

Junge, vitaminreiche Wildkräuter aus Wald und Flur bringen unseren Stoffwechsel nach der Winterzeit in Schwung und helfen mit, den Körper zu entgiften und entschlacken. Eine Wildkräuterführung mit vielen praktischen Tipps zum Kochen und zur Gesunderhaltung. Mit leckeren Kostproben!

Bitte wetterfeste Kleidung!

**Termin: Freitag, 13.04.2018 / 14 – 16.30 Uhr**

**Treffpunkt: Holzhauser Hof**

## Kräuterschnecke –

### Gartenkräuter, unverzichtbare Begleiter

Ein Kräutergarten ist wunderschön anzusehen und unverzichtbar für eine gesunde Küche. An diesem Nachmittag erfahren Sie, welche Vielfalt an Gewürzen ein eigener Kräutergarten bieten kann und erhalten viele Tipps zur Verwendung heimischer Kräuter in der Küche oder für Heilzwecke.

**Termin: Freitag, 08.06.2018 / 14 – 16.30 Uhr**

**Treffpunkt: Holzhauser Hof**

## Wildkräuterwanderung zur Sommersonnwende

Viele Kräuter stehen am Höhepunkt ihrer Inhaltsstoffe. Gemeinsam wollen wir die Vielfalt heimischer Kräuter erkunden und heilkräftige Pflanzen bestimmen.

Welche Pflanzen dürfen wir sammeln und wie diese verwenden?

Am Lagerfeuer mit Rauchkräutern genießen wir zum Abschluss eine Sommernachtsbowle.

**Termin: Freitag, 22.06.2018 / 18 – 21 Uhr**

**Treffpunkt: Holzhauser Hof**

## Wildbeeren und Wildobst schön, schmackhaft und gesund

Entlang einer Wildbeerenhecke lernen wir viel in Vergessenheit geratene Beeren und Früchte kennen.

Wir besprechen die Eigenheiten der Wildgehölze, die Verwendung der Früchte und Weiterverarbeitung zu Likör, Gelee und anderen Leckereien. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Heilwirkung in der Volkskunde und der Nutzen der Wildhecken in der Ökologie.

**Termin: Freitag, 21.09.2018 / 14 – 16.30 Uhr**

**Treffpunkt: Holzhauser Hof**

