

## Wild und Heilkräuter

### Führungen – Kurse – Vorträge 2011

Die Natur bietet eine Vielfalt an Gesundem,  
Abwechslungsreichem und Köstlichem.

Erleben Sie mit mir, als ausgebildete Kräuterpädagogin,  
diese Delikatessen am Wegesrand zu entdecken,  
zu riechen, fühlen und anschließend zu genießen

#### Weidenflechtkurs „mit Weiden gestalten“

Weiden sind ideal zum Gestalten von z.B. Zäunen, Rankhilfen, Tippis oder einer  
lauschigen Laube.

Sie lernen Flechttechniken kennen und können selbst Gartenaccessoires nach ihrer  
Wahl anfertigen.

Bitte Gartenschere, Draht, Arbeitskleidung und biegsame Weidenruten mitbringen.

Termin:	Freitag, 18.03.2011	13-16 Uhr
	Samstag, 19.03.2011	13-16 Uhr

Treffpunkt: 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!

Termine:	Dienstag, 19.04.2011	ab 14.30 Uhr
	Samstag, 30.04.2011	ab 14.30 Uhr

Treffpunkt: Holzhauser Hof

---

## Holunder – eine Apotheke voller Wirkstoffe

Ob schwarzer oder roter Holunder – der ganze Strauch, von der Wurzel bis zur Frucht, bietet uns unzählige Möglichkeiten zur Gesunderhaltung. Dazu gibt es wertvolle Tipps zur Verarbeitung und köstliche Holunderrezepte.

Termine:      Freitag, 27.05.2011      15-17 Uhr  
                 Samstag, 28.05.2011      15-17 Uhr

---

### Gewusst wie?

Verarbeitung von Kräutern, Beeren und Früchten

Ob Tee, Likör, Sirup, Essig, Öl, Pesto, Kräutersalz oder Duftaccessoires – Es gibt vielfältige Möglichkeiten zur Konservierung.

Termin:      Mittwoch, 22. Juni    15-17 Uhr

Treffpunkt:   Holzhauser Hof

---

### Gewusst wie? II

Kräuterverarbeitung

Die vielseitigen Möglichkeiten zur Verarbeitung von Wild- und Gartenkräutern werden Ihnen an diesem Abend demonstriert. Salben, Tinkturen, Heilessig, pflegende Öle, Tees oder Kräuterkissen sind nur einige Beispiele dazu.

Bitte kleine Flasche mitbringen zum Ansetzen eines Magenbitters

Termin:      Mittwoch, 29.06.2011

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 Räucherkräutern genießen wir zum Abschluss eine Wildrosen-Sommernachtsbowle

Termine:      Freitag, 01.07.2011      18-21 Uhr  
                 Sonntag, 03.07.2011      17-20 Uhr

Treffpunkt:   wird bei der Anmeldung bekanntgegeben!

Anmeldung zum Termin 03.07.2011 bitte beim Kreisbildungswerk Tel. 08631/37670

---

Wildbeeren und Wildobst  
„schmackhaft und gesund“

Entlang einer Wildbeerenhecke lernen wir viele 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 Volksheilkunde und der Nutzen der Wildhecken in der Ökologie.

Termin:        Samstag, 24.09.2011        ab 14 Uhr  
                  Sonntag, 25.09.2011        ab 14 Uhr

Treffpunkt: Holzhauser Hof

---

Anmeldung, soweit nicht anders angegeben  
bei: Hildegard Hintereder, Tel. 08638/4983

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

Bei schlechtem Wetter sind Terminänderungen möglich – Telefonische Information

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung

telefonische Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor Kursbeginn unbedingt erforderlich

**Holzhauser Hof**

Hildegard Hintereder  
Holzhausen 48, bei St. Erasmus  
84478 Waldkraiburg  
Tel. 08638 / 49 83  
Fax 08638 / 88 68 57 1