



Kräuterwanderung

Vom Frühjahr bis zum Herbst bietet die Natur in ständigem Wechsel eine große Vielfalt an Kräutern und wild wachsenden Pflanzen. Dadurch sind unsere gemütlichen Kräuterwanderungen und Kurse auch für „Wiederholungstäter“ interessant, denn Sie erleben im Jahresverlauf die verschiedensten Kräuter, von der Frühjahrskur zum entschlacken bis zu jenen die helfen, unsere Abwehrkräfte für den Winter zu stärken.

Freuen Sie sich auf interessante Stunden mit uns, um mehr über die Heilkräfte der Natur zu lernen oder einfach nur, um mehr über eine leckere, vitaminreiche Ernährung mit Wildpflanzen zu erfahren. Schmackhafte Rezepte gibts von uns natürlich auch dazu.

Kontakte

für Frammersbach und Umgebung:

Gudrun Desch

Linderbachweg 42
97833 Frammersbach
Tel: 09355/1323

email: GudrunDesch@t-online.de

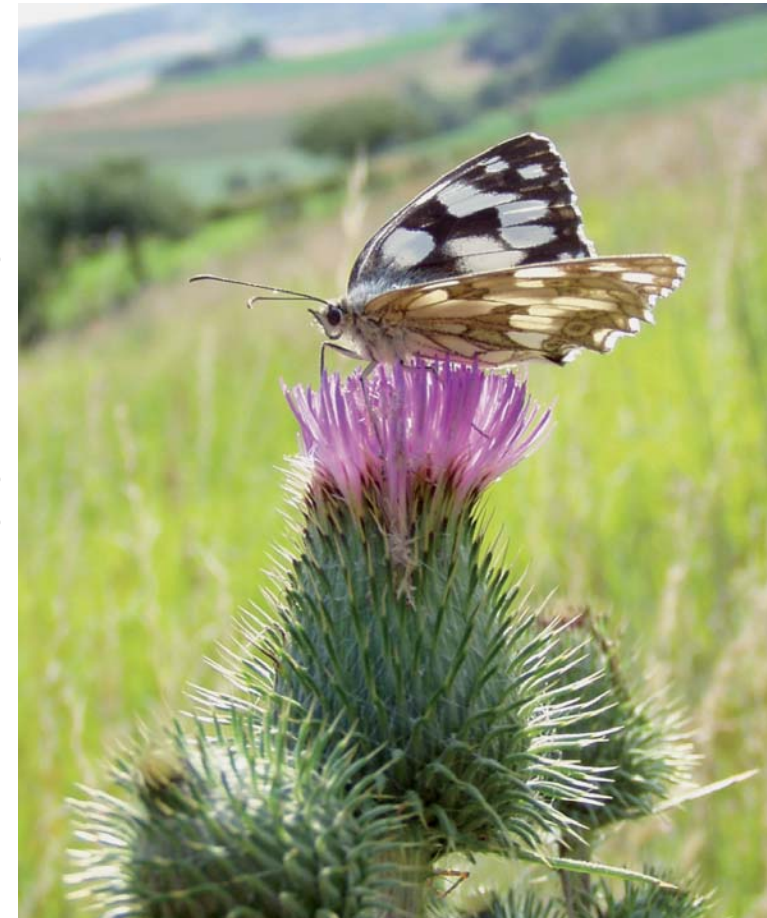
für Gelnhausen und Umgebung:

Dagmar Tischer

Schulstr. 12
63571 Gelnhausen
Tel: 06051/66258

email: D.Tischer@wildkraeuterkunde.de

www.wildkraeuterkunde.de



Satz und Gestaltung: Dagmar Neumann, Fotos: Dagmar Tischer

Die Kratzdisteln



Wir sind

nicht zarte, elfenhafte Wesen, sondern gestandene Weibsbilder aller Altersstufen mit einer Gemeinsamkeit, die uns freundschaftlich verbindet: Dem großen Interesse an der Natur und besonders an den wild wachsenden Kräutern. Deshalb haben wir uns als Symbol eine Distel ausgewählt. Wir möchten das in Vergessenheit geratene Kräuterkennen unserer Vorfahren wieder aufleben lassen, mit anderen teilen und so erhalten.

Ein achtsamer Umgang mit unserer Natur ist dabei für uns selbstverständlich.

Die meisten unserer heimischen Unkräuter sind wertvolle Heilpflanzen, schmackhafte Küchenkräuter und gesunde Wildgemüse. Sie wachsen in der freien Natur ganz ohne aufwändige Pflege und Zugabe von Düngemitteln. Gleichzeitig enthalten Wildkräuter ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im Vergleich

zu den meisten Kulturgemüsen und sie stehen uns praktisch kostenlos zur Verfügung.

Durch entsprechende Seminare mit abgeschlossener Prüfung zur geprüften Kräuterführerin oder durch den Abschluss einer phytotherapeutischen Ausbildung mit Zertifikat haben wir uns qualifiziert. Durch Lesen von Kräuterbüchern und Austausch bei unseren regelmäßigen Treffen bilden wir uns ständig weiter, ergänzen und frischen unser Wissen auf.

Angebote

Gerne möchten wir mit Ihnen unser Wissen teilen. Erfahren Sie auf unseren geführten Kräuterwanderungen und Kursen mehr über die Heilkraft der Wildkräuter, ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Lernen Sie die Wildkräuter nach Aussehen, Geruch und Geschmack kennen, wann und wo Sie am Besten sammeln können und wie Sie daraus Köstlichkeiten für eine gesunde Be-

reicherung Ihres Speisezettels, einfache Hausmittel wie z.B. Tees, Tinkturen und Salben zur Unterstützung Ihrer Gesundheit herstellen und wie Sie die Kräuter für die kalte Jahreszeit konservieren können.

Infos

Für Gruppen ab 5 Personen können Sie jederzeit nach Absprache eine Führung oder einen Kurs buchen. Unsere Wanderungen und Kurse sind auch für Kinder gut geeignet. Gerne planen wir mit Ihnen ganz individuell für eine Kindergartengruppe oder Schulklasse.

Besuchen Sie unsere Homepage und erfahren Sie die aktuellen Termine und viele interessante Infos rund um das Thema Wildkräuter:

<http://www.wildkraeuterkunde.de>