

17.03. 2020 Wildkräutersaisoneneröffnung WEINHEIM 17 Uhr Frühlingserwachen in der Wildnis & „Griee Soss“

Treffpunkt: Im Technologiepark 15 (verlängerte Bensheimer Str.)

18€, Kinder bis 12 Jahre frei, incl. Verkostung

Info & Buchung: 0174 41 63 123

Derzeit bis zu 10 Personen

Brennnesseln und andere hilfreiche Wildkräuter

Jetzt kommen sie wieder an die Oberfläche, wollen Sonnenlicht und kräftig wachsen auch wenn sie von menschlicher Hand nicht ausgesät wurden. Die Wildkräuter!

Gut dran ist, wer sie kennt, erkennt und weiß, wie sie zu verwenden sind.

Die UR-Begleiter der Menschheit sind wahre Energiespender und genau das richtige für die

Frühlingszeit zum Entschlacken, Reinigen und Erfrischen. Immunsystemstärker sind sie zudem noch.

Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch, Wiesen-Labkraut, Vogelmiere, Spitzwegerich Sauerampfer, Bärlauch um nur einige zu nennen.

Neun Kräuter waren Bestandteil der Historischen Grünen Soße.

Außer in grüner Soße schmecken die jungen frischen Wildkräuter auch auf Butterbrot, im Risotto oder einfach als Salat.

"Um einen guten Salat anzurichten, braucht man vier Charaktere: einen Verschwender für das Öl, einen Geizhals für den Essig, einen Narren für den Pfeffer und einen Weisen für das Salz." Francois Coppée

Mehr ist nicht nötig um den köstlichen herben Eigengeschmack der Wildkräuter zu umspielen.

Brennnesseln sind besonders geeignet zur Durchführung der sogenannten Frühjahrskuren. Weiters setzt die Volksmedizin Brennnessel als Tee auch gegen Leber- und Gallenleiden, Milzerkrankungen, **Verschleimung** des Magens und **der Atmungsorgane**, Magenkrämpfen, Darm- und Magengeschwüren, Verdauungsstörungen ein.



-2-



22.03.2020

BÄRLAUCH IN MÖRLENBACH

10 - 13 Uhr

**Sammlung und Verarbeitung vor Ort im Bärlauchgarten
(gesch. Wildwuchs) von ARTEMIS, Mö, Schlesierstr. 38
Näheres bei Anmeldung 0174 41 63 123**

Was jetzt vor der Haustür wächst: Bärlauch

Vorwitzig steht er da und selbst die Knospen sind bereits im Anmarsch. Der fehlende Winter lässt ihn schon ordentlich austreiben.

Üblicherweise wächst der Bärlauch (*Allium ursinum*) massenhaft in Flussauen und schattigen Laubwäldern. Doch er breitet sich mehr und mehr auch in Gärten aus.

Wer Knoblauch mag, wird auch dieses Lauchgewächs lieben, das in Süddeutschland häufig, im Norden seltener vorkommt. „Der Bärlauch lehrt uns, nicht immer verfügbar zu sein“. Das lehrt uns die Vegetationsphase dieser alten Gewürz- und Heilpflanze.

Alle Teile des Bärlauchs sind essbar - doch im Juni zieht sich der Frühlingsbote wieder komplett unter die Erdoberfläche zurück. Bis dahin empfiehlt sich der Bärlauch für eine Frühjahrskur, denn er senkt den Blutdruck und regt den Stoffwechsel an. „Bärlauch setzt Bärenkräfte frei“, beschreibt Dorisa Winkenbach. „Er ist eine ideale

Vorbereitung für alle Diäten und Entgiftungskuren“. Empfehlenswert ist eine Handvoll Bärlauch jeden Tag - nach Lust und Laune als Salat, in der Suppe, als Pesto oder auch in

Kartoffelknödeln, Blüht der Bärlauch, werden die Blätter bitter und sollten nicht mehr verzehrt werden. Doch dann kann man an anderen Teilen des Bärlauchs knabbern:

Knospen und Stängel schmecken köstlich, wenn sie in etwas Fett gebraten werden, die Blüten zieren Salat und die Bärlauchsamen kann man wie Mohn über selbstgebackene Brötchen streuen. Wer die Pflanze selbst sammeln möchte, sollte zweierlei beachten:

Bärlauch steht zwar nicht unter Naturschutz, darf aber in Naturschutzgebieten nicht kommerziell gesammelt werden. Auch außerhalb der Schutzgebiete sollte man achtsam sammeln und nur soviel mitnehmen, wie man auch wirklich verzehren möchte. Und:

Bärlauch wird vor der Blüte gesammelt - und deshalb immer wieder mit anderen Pflanzen wie Maiglöckchen, Aronstab oder Herbstzeitlosen verwechselt. Achtung,

Vergiftungsgefahr! Echter Bärlauch riecht nach Knoblauch und hat deutlich gestielte, weiche Blätter.

Mein Textbeitrag in: Landlust

-3-

08.04.2020 WILDKRÄUTERSPAZIERGANG WIESBADEN WI- Sonnenberg,
17 UHR WILDE KRAFT - IN DER NATUR UND IN UNS

Starke Power & Regeneration, Knospenmedizin und Neunstärke
- die Griee Soss` unserer Vorfahren und Ahninnen
Treffpunkt: Demeter Gärtnerei, Flandernstr. 81a
Bis 10 Personen zugelassen

09. 04.2020 BUMERANGFILM im Reiterstübchen, von Hofgut Adamstal,
18 Uhr für Wiesbadener Insider

10.04.2020 BÄRLAUCH und mehr... in BÄRSTADT, bei Schlangenbad
10 -13 Uhr mit warmer Frischverkostung und Bärlauch zum Mitnehmen!
Hier wird mal richtig durchgeputzt, gereinigt und gestärkt in die
Zukunft. Immunsystem aufgemöbelt mit Unterstützung der super
Frischlucht in Bärstadt vor der Höhe. OT von Schlangenbad/Taunus
Treffpunkt: an der Tanzlinde, Bärstadt Mitte, ev.Kirche

21.04.2020 WILDKRÄUTERSPAZIERGANG WEINHEIM
BÄRLAUCH UND ANDERE STÄRKUNGSKRÄUTER!
Mit Rezeptideen und Verkostung. Text dazu *s. oben*
Treffpunkt: Landratsamt/Zulassungsstelle
Röntgenstr. 2, 1. Kreisel

Dauer: ca. 2 Std.

18€, Kinder bis 12 Jahre frei, incl. Verkostung

Info & Buchung: 0174 41 63 123

Derzeit max. 10 TN

Naturaroma aus der Wildnis
findet man an keinem Imbiss