



## **Exkursion und Workshop „traditionelle Kräuterzubereitungen selbstgemacht“**

Im Mühlheimer Naherholungsgebiet lernen Sie heimische Wildkräuter und Heilpflanzen im Wald und auf der Wiese kennen. Sie erfahren, wie man sie bestimmt, lernen deren Merkmale, Inhaltsstoffe und Wirkweisen kennen sowie deren Anwendung als bewährte Hausmittel bei alltäglichen Beschwerden.

Für den praktischen Teil sammeln wir ausgewählte Pflanzen und verarbeiten sie zu einer Tinktur, Auszugsöl oder Auszugshonig, Medizinalwein und zu kleinen Leckereien aus der Wildkräuter-Küche, die wir gemeinsam verzehren werden - je nachdem was die Natur gerade hergibt. Ausführliches Info-Material und Rezepte sind inklusive.

Dauer 4 Stunden. Davon benötigen wir ca. 2 - 2,5 Stunden für die Exkursion. Die verbleibende Zeit verwenden wir für den praktischen Teil.

- ✓ Mitzubringen sind zwei 200 ml Gläser mit Schraubverschluss und eine kleine Schere/ kleines Messer zum Ernten.
- ✓ Bitte Wetter gerecht anziehen.
- ✓ Die vorherige Anmeldung ist wegen der Lebensmittel erforderlich

**Termin: Sonntag, 17. April 2016, 14.30 Uhr - 18.30 Uhr**

**Treffpunkt: Vor dem Vereinsgeländer der „Artificial Family“  
Naherholungsgebiet Steinbrüche, Mühlheim/ Dietesheim**

**Kursgebühr: 20,- € pro Person plus 7,- € Materialkosten**