

# Kochen mit Wildkräutern inklusive Kräuterwandern

**Unsere Wildpflanzen sind unsere heimischen Superfoods.** Sie liefern Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe in geballter Form. Schon kleine Mengen können unsere Ernährung unheimlich aufwerten. Egal ob Baumblätter, Blüten, Kräuter oder Wurzeln.

An diesen Workshop-Terminen werden wir in einer 2stündiger Wanderung durch angrenzende Wiesen und Wälder wandern und die wichtigsten Pflanzen der jeweiligen Jahreszeit kennenlernen. Ausgewählte Pflanzen werden geerntet und kommen in unser „Körbchen“, denn anschließend werden wir Wildkräuter-Spezialitäten erstellen und gemeinsam verspeisen: Kräuterpestos, Kräuteraufstriche, Wilde Salate, Wiesenlimos, Warme Speisen, Desserts, etc.

Außerdem: Tipps für Trocknen und Verarbeitung von Kräutern! Und Tipps für Kräutersalzmischungen, angesetzte Essige und mehr!

## Termine zur Auswahl:

- **Samstag 15. Juni 10 bis ca. 14 Uhr mit Schwerpunkt Frühsommerkräuter**
- **Samstag 21. Sep. 10 bis ca. 14 Uhr mit Schwerpunkt Herbstpflanzen & Herbstfrüchte**

Es erwarten Sie neue Geschmäcker, alltagstaugliche Ideen und viele Leckereien...  
Menü ist abhängig vom Wetter und Kräutererfügbarkeit. Lassen Sie sich überraschen...

**Ort:** Seminarraum im Wirtshaus **BONKA**,  
3413 Oberkirchbach, Oberkirchbacherstrasse 61



**Kosten pro Termin:** €65 Erw., €30 Kinder (7-18 Jahre) / Studenten €30 (18-26 Jahre), inkl. Kräuterexkursion, Rezepte, Essen, Getränke.

Infos & Anmeldung:  
Kräuter- & Grüne Kosmetikpädagogin  
Mag. Lisa Gibon unter [info@lisagibon.com](mailto:info@lisagibon.com) und [www.lisagibon.com](http://www.lisagibon.com)