



KURS

März bis Mai 2025 | Samstags
Magdeburg | Bürgelstr. 1 und in der Natur

Essbare Wild- pflanzen erkennen und wertschätzen

*„Lasst eure Heilmittel Lebensmittel sein
und eure Lebensmittel Heilmittel“*

Hippokrates

EVANGELISCHE KIRCHE IN MITTELDEUTSCHLAND

Essbare Wildpflanzen erkennen und wertschätzen

Wildpflanzen, sogenannte Unkräuter, wachsen überall. Die meisten sind essbar und unverzichtbar zur Stärkung unserer Gesundheit und Heilung. Leider werden diese ursprünglichen Lebensmittel oft nicht als Gemüse oder Heilmittel wahrgenommen. Das Wissen scheint verlorengegangen.

In diesem Kurs lernen Sie mit allen Sinnen viele dieser wirkungsvollen Pflanzen kennen und von den wenigen „Giftpflanzen“ zu unterscheiden – sowohl in der Theorie, als auch direkt an ihren Standorten. Sie erfahren, dass es in Wildpflanzen im Vergleich zu gezüchteten Kräutern und Gemüse weit mehr bioverfügbare Vitalstoffe gibt als allgemein bekannt ist. Im Kurs ernten Sie das frische Grün, die Früchte, Samen und Wurzeln und probieren zu Hause die Rezeptideen für Tees, Gemüse, rohköstliche Beilagen in Salaten oder Smoothies aus.

Termine

Samstag, 8. März 2025 | 10.00 bis 12.15 Uhr
EEB Magdeburg | Bürgelstraße 1

Einführung zum Inhalt des Kurses und Ablauf der Spaziergänge zu den Wildpflanzen

Samstags | 10.00 bis 12.15 Uhr In freier Natur

Die Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben.

15.03., 29.03., 12.04., 26.04., 10.05.2024

Kursleiterin: Anke Jäger, Magdeburg

Kosten: 60,- Euro (Rechnung nach Anmeldung)

Bei Interesse melden Sie sich bitte verbindlich an – gerne unter www.eeblsa.de. Bitte geben Sie Ihren Namen, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse an.

Evangelische Erwachsenenbildung Sachsen-Anhalt
Bürgelstr. 1 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391.598 022 68
www.eeblsa.de | elke.plath@ekmd.de