



# Wildkräuterwochenende "Kräuterküche"

*„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.“ - François VI. Duc de La Rochefoucauld*



Ein ganzes Wochenende werden wir uns mit der kulinarischen Seite von Wildkräutern, sowie deren Inhaltsstoffe beschäftigen. Denn davon haben Wildkräuter eine Menge zu bieten! Ausserdem sind Wildkräuter regional, saisonal, Bio und noch dazu kostenlos. Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, wird sie regelmäßig in die Alltagsküche einbinden, nicht umsonst beschäftigen sich immer mehr internationale Spitzenküche mit heimischen Wildkräutern.

Unsere Wildkräuterwochenenden geben euch die Möglichkeit, abseits des Stadttrubels und mitten in idyllischer Natur, Neues zu lernen. Dabei werdet ihr die Wahl haben, verschiedene Workshops und Lerneinheiten in Anspruch zu nehmen, oder euch einen Moment für euch zu nehmen, um spazieren zu gehen, zu Malen oder zu Lesen. Die Workshops sind so aufgebaut, dass ihr den einen oder anderen „links liegen“ lassen und euch beim übernächsten leicht wieder einfinden könnt.



Das Kochen steht hierbei ganz im Fokus, gemeinsam unter der Anleitung einer unserer Erfahrenen Wildkräuter – Köchinnen werden wir zwei mal am Tag leckere Wildkräutermenüs zusammenstellen. Wildkräuter werden hierbei nicht nur zum Würzen verwendet, sondern bilden die Basis der Gerichte, ob als Spinat oder Gemüse. Zusätzlich wird mit Lebensmitteln vom Markt gearbeitet. Dabei wird bei der Auswahl der Lebensmittel Wert auf Bio, Qualität, Saisonalität und Regionalität gelegt: die Rezepte sind der Jahreszeit angepasst, raffiniert und gleichzeitig nicht allzu komplex – sodass man sie auch im Alltag anwenden kann.

## Folgende Module sind u.a. Teil des Wildkräuterwochenendes:

Pflanzenbestimmung I

Hauptgerichte

Richtiges Sammeln

Nachspeisen / Dips

Vorspeisen

Inhaltsstoffe

## Die Vorteile dieses Kurses kurz & knapp

- ✓ **Erfahrene und begeisterte Leitung.** Manuel Larbig (SPIEGEL-Doku „der Waldwanderer“) ist studierter Biologe und hat in den letzten Jahren vielen hundert Interessierten die heimische Pflanzenwelt nähergebracht. Unterstützt wird er von einer Wildkräuterköchin.
- ✓ **Praxisnähe.** Der Großteil der Zeit wird draußen „an der Pflanze“ verbracht. Nur so ist ein nachhaltiger Lernprozess garantiert.
- ✓ **Lernen und in und von der Natur.** Der Kurs wird vor den Toren der Stadt stattfinden. Ein Seminarhaus nur für uns alleine ermöglicht es, Abzuschalten, Zur Ruhe zu kommen und zu Lernen.
- ✓ **Kleine Gruppen.** Bei maximal 12 Teilnehmer\_innen können wir auf jeden einzelnen besser eingehen.
- ✓ **Kulinarikwochenende.** Fantastische Wildkräutermenüs werden unsere Gaumen verwöhnen – alles Speisen werden Bio, Saisonal und nach Möglichkeit Regional sein.
- ✓ **Bildungsurlaub.** Unter Umständen kann diese Ausbildung bei Ihrem Arbeitgeber als Bildungsurlaub eingereicht werden

## Unterkunft

Der Kurs wird im wundervollen [Seminarhaus Taubenblau](#) (**Ernst-Thälmann-Straße 9, 16248 Lunow-Stolzenhagen**) vor den Toren Berlins stattfinden. Im grünen Barnim, am Rande der Uckermark gelegen, sind wir umgeben von Natur und Ruhe. Das neu renovierte Seminarhaus bietet sowohl große Gemeinschaftsräume für unsere Workshops, als auch viele kleinere Räume, um sich bei Bedarf zurückzuziehen. Der riesige Garten und die ausladende Terrasse bieten uns die Möglichkeit, einen Großteil der Workshops draussen abzuhalten.

Das Seminarhaus bietet unterschiedlich große Einzel- und Doppelzimmer an. Einige haben ein eigenes Bad, bei anderen teilen sich zwei Zimmer eines. Wir haben versucht, die Größe und Ausstattung der Zimmer im Übernachtungspreis widerzuspiegeln. Ein Shuttleservice vom Bahnhof ist möglich.

## Termine

Die Termine sowie die Buchungsmöglichkeiten finden sie unter [www.Wildkrauterevents-Berlin.de](http://www.Wildkrauterevents-Berlin.de)

## Kosten

**Das gesamte Wildkräuterwochenende kostet inklusive Workshops, Materialien, Zertifikat, Vollverpflegung und Unterkunft 699€.** Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Möglichkeit, das Wochenende als Bildungsurlaub wahrzunehmen.