

# KOCHEN mit Wildkräutern inkl. Kräutereckursion

**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 Baublätter, Blüten, Kräuter oder Wurzeln.

Wir starten mit einer kurzen Wanderung durch angrenzende Wiesen und Wälder und erforschen die wichtigsten Pflanzen der jeweiligen Jahreszeit.

Ausgewählte Pflanzen kommen in unser „Körbchen“, denn anschließend werden wir Spezialitäten erstellen und gemeinsam verspeisen: Kreatives mehrgängiges Menü auf Basis von gesammelten Kräutern. Warm, kalt, salzig und süß. Von wildem Spargel, Baumsalat bis zur Wurzelsuppe ist alles dabei.



## TERMINE

**Freitag, 25. April 16 bis ca. 20:30 Uhr**

**Freitag, 16. Mai 16 bis ca. 20:30 Uhr**

**Teilnahmeentgelt:** €85 Erw. / €82 Friendspreis (ab 2 Personen) inkl. Kräutereckursion  
Rezeptsammlung, gesamtes Menü, Kräutergetränke.

(Menü richtet sich an der Verfügbarkeit der Pflanzen und ist vegetarisch, regional, biologisch)

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



**Kräuter- & Grüne Kosmetikpädagogin**

**info@lisagibon.com / www.lisagibon.com / 0664 662 87 94**