

KOCHEN mit Wildkräutern inkl. Kräuterwandern



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

Wir starten mit einer kurzen Wanderung durch angrenzende Wiesen und Wälder und Sie lernen die wichtige Pflanzen kennen, die im Herbst gut zu verarbeiten sind. Ausgewählte Pflanzen werden geerntet und kommen in unser „Körbchen“, denn anschließend werden wir herbstliche Wildkräuter-Spezialitäten erstellen und gemeinsam verspeisen.

Termin mit Schwerpunkt Herbstpflanzen & Herbstfrüchte:

- **Freitag 16. Sep. 16 Uhr – ca. 20:30 Uhr**

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

Ort: Wirtshaus **BONKA**, 3413 Oberkirchbach
Oberkirchbacherstr. 61



Kosten pro Termin: €69 Erwachsene, €40 Kinder, Schüler und Studenten bis 26 Jahre
inkl. Kräuterekursion, Rezepte, Essen, Getränke.

Ergänzend zu diesem Koch-Workshop empfehle ich die laufenden Wildkräuter-Exkursionen.

Infos & Anmeldung:
Kräuter- & Grüne Kosmetikpädagogin
Mag. Lisa Gibon info@lisagibon.com www.lisagibon.com