

## Essbare einheimische Wildpflanzen

Erstaunlich viele Wildpflanzen sind essbar und reich an Vitalstoffen, die der Körper für Gesundheit und Wohlbefinden benötigt. Sie bieten eine Fülle an Aromen, mit denen wir unseren Speisen eine interessante und besondere Note geben können. Das Wissen um diese Pflanzen ist – fast – verloren gegangen.



In dieser Fortbildung lernen Sie

- wichtige essbare Pflanzen in unserer Region vom Frühjahr über den Sommer bis zum Herbst kennen
- essbare Arten und ähnlich aussehende nicht essbare oder giftige Pflanzen zu unterscheiden und sicher zu bestimmen
- interessante und leckere Gerichte aus heimischen Wildpflanzen zuzubereiten
- die oft auf den ersten Blick unscheinbar aussehenden Pflanzen in ihrer Vielfalt und eigenen Schönheit zu schätzen.

Weiterhin erfahren Sie Interessantes und Wichtiges über

- das Sammeln und Lagern von einheimischen Wildpflanzen
- Haltbarmachung und Weiterverarbeitung
- Inhaltsstoffe und deren Bedeutung in der Ernährung
- Wissenswertes rund um die einheimischen Wildpflanzen

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen und einen praxisbezogenen Teil, wobei der Samstag einer ganztägigen Exkursion an verschiedenen Standorten vorbehalten ist. Auf festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sollte geachtet werden.



Ziel des Seminars ist, jedem/r Teilnehmer/in das Wissen zu vermitteln, die vorgestellten Wildpflanzen sicher zu bestimmen, zu sammeln, zu verwerten und für die Ernährung zu nutzen.

Die Fortbildung ist geeignet für Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Hauswirtschaft, Ernährung und Tourismus und alle Interessierten, die für sich und ihre Familien einen Schritt zur Verbesserung ihrer Lebensqualität realisieren möchten.

**Teilnehmerzahl:**  
mind. 7, max. 12

**Referent/innen:**  
Andreas Rotthoff, zert. Wildpflanzenkundiger  
Doris Augustin, Dipl. Biologin

**Kursgebühr:**  
Ein Wochenende Freitag/Samstag:  
95 Euro

Die Kosten verstehen sich jeweils inkl. Kursunterlagen, zzgl. Kostenumlage für Lebensmittel

**Orte:**  
Theoretische Teile:  
LEB, Drosselweg 2, 49134 Wallenhorst  
Exkursionen/praktische Teile:  
versch. Standorte im Raum OS



### **Termine:**

Fr/Sa 29./30. Mai 2015

Wilde Wiese – wilde Blüten

Fr/Sa 26./27. Juni 2015

Wilde Fülle

Fr/Sa 18./19. September 2015

Wilde Beeren und Nüsse

Fr/Sa 16./17. Oktober 2015

Ausgewählte einheimische Pilze

### **Zeiten:**

Fr. 17.00 bis 20.15 Uhr

Sa 9.00 bis 17.30 Uhr



### **Anmeldung und Information:**



### **LEB Beratungsbüro Osnabrück**

Drosselweg 2

49134 Wallenhorst

Tel 05407-20 91

Fax 05407-31 888

Mail [osnabrück@leb.de](mailto:osnabrück@leb.de)

Web [www.osnabrück.leb.de](http://www.osnabrück.leb.de)

## **Fachfortbildung**

# **Essbare einheimische Wildpflanzen**

Beratungsbüro Osnabrück  
Drosselweg 2  
49134 Wallenhorst  
Tel. 05407-20 91  
Fax 05407-31 888  
Mail [osnabrück@leb.de](mailto:osnabrück@leb.de)