

# Natur- und Wildkräuterwanderungen 2025

In Wald, Feld, Wiese und Garten werden wir wilde Kräuter, Blumen, Sträucher und Bäume in ihrer natürlichen Umgebung entdecken. Zu den vier Jahreszeiten zeigen uns die Pflanzen verschiedene Merkmale, das hilft uns, dass wir sie besser erkennen und auch sicher bestimmen können.

Kommen Sie mit, um die Natur zu sehen, fühlen und schmecken - einfach mit allen Sinnen erfassen und schätzen lernen.

## Januar

18.01.2025 13.00 Uhr (ca. 2,0 Std.) 15 €

### **Baumgeschichten im Winter**

Auch im Winter kann die Natur einiges über sich verraten, trotz eisiger Temperaturen lässt sich schon manchmal der Frühling entdecken. Bei einem Streifzug durch den Winterwald wird erklärt wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet. Sie hören außerdem unterhaltsame Geschichten aus Brauchtum und Tradition von unseren heimischen Gehölzen. Lernen Sie auch wie man beim genauen Hinschauen Bäume und Sträucher ohne ihr Blätterkleid bestimmen kann, denn Rinde, Zweige und Knospen sind unverkennbar verschieden. Viele Knospen werden durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe schon jeher in der Heilkunde, genannt Gemmotherapie, verwendet. Zum Abschluss wärmen wir uns mit einer heißen Tasse Tee wieder auf.

## März

28.03.2025 15.00 Uhr (ca. 2,0 Std.) 15 €

### **Frühlingserwachen**

Die ersten Wildkräuter sind da! Viele davon sprießen bevor unsere Kulturpflanzen zu wachsen beginnen. Mit ihrem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt sind sie Nahrung und Medizin für Körper, Geist und Seele. Bei einem Spaziergang lernen Sie die Frühlingwildkräuter und ihre Merkmale genau kennen. Sie hören des Weiteren interessante Geschichten aus altem Pflanzenwissen und Brauchtum zur kommenden Osterzeit.

## Mai

06.05.2025 18.00 Uhr (ca. 2,5 Std.) 20 €

### **Wilde Kräuter - heimisches Superfood**

Die Natur ist voll von Köstlichkeiten: **grün, wild und lecker**

Wildkräuter gehören zu unserer Kultur und Landschaft, sie sind in Traditionen verwurzelt und in der alten Volksmedizin hochgeschätzt. Mit ihrem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt sind sie Nahrung und Medizin für Körper, Geist und Seele. Lernen Sie bei dieser Führung die Wildkräuter vor unserer Haustüre mit ihren Merkmalen kennen. Hören Sie wie man diese zu leckeren Köstlichkeiten verarbeitet. Zusammen ernten wir das frische, wilde Grün und mischen uns damit ein würziges Kräutersalz.

22.05.2025 18.00 Uhr (ca. 2,0 Std.) 15 €

### **Wildkräuter - Feierabend im Naturgarten**

Wildkräuter hautnah erleben, mit allen Sinnen erfassen und im Naturgarten genauer kennen lernen. Viele schmackhafte Wildkräuter werden sowohl als Nahrung, als auch in der Volksmedizin genutzt. Bei der Gartenführung werden die wichtigsten Inhaltsstoffe der Kräuter vorgestellt und nebenbei erfahren Sie Wissenswertes zu Mythologie und Geschichte der Pflanzen und über ihre Verwendung in der Küche.

## Juni

16.06.2025 18.00 Uhr (ca. 3,0 Std.) 20 €

### **Natur- und Kräuterwanderung**

Viele Kräuter stehen im Juni in üppiger Blüte und sind voller Kraft und gelten daher seit alters her besonders segensreich und heilsam. Seit Jahrhunderten werden sie in der Küche und in der Volksheilkunde verwendet. Bei einem Spaziergang den Rhythmus der Natur spüren und den Jahreskreislauf der Pflanzen verfolgen. Über die Kräuter gibt es viele interessante und auch kuriose Geschichten aus altem Pflanzenwissen und der Volksmedizin. Sie erfahren von Traditionen, Mystik und Aberglaube rund um die Kräuter der Sommersonnenwendzeit. Freuen Sie sich auf die blühenden Kräuterschätze.

## Juli

15.07.2025 18.00 Uhr (ca. 2,5 Std.) 20 €

### **Sommersonne Blütenwonne - Den Duft des Sommers erleben.**

Der Sommer steht in voller Blüte - Die farbenfrohe Schönheit, den verführerischen Duft und Vielfalt der Natur genießen. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Kräuter und Blüten unser Essen verzieren und bereichern können. Rosen, Malven Ringelblumen - Welche wunderbaren Dekorationen und leckere Köstlichkeiten für die Sommerküche sich daraus zaubern lassen. Zusammen stellen wir ein farbenfrohes Blütensalz oder einen aromatische Blütenessig her.

## August

13.08.2025 18.00 Uhr (ca. 2,5 Std.) 18 €

### **Rosenkranz und Kräuterbuschen - Tradition und Brauchtum zu Mariä Himmelfahrt.**

Seit Jahrhunderten gibt es Pflanzen, die der Gottesmutter Maria zugeordnet sind. Welche Pflanzen wurden traditionsgemäß in den Kräuterbuschen gebunden? Welche hohen Heil- und Wirkkräfte werden nach altem Volksglauben dem „Würzbüschel“ zugemessen? Bei einem Spaziergang lernen Sie die traditionellen Marienkräuter kennen, welche Sie zu einem kleinem Kräuterstrauß oder Kräuterkranz binden können.

## September

05.09.2025 15.00 Uhr (ca. 2,5 Std.) 18 €

### **Alles von und über den Holunder**

„Vor dem Holunder zieh den Hut herunter“

Diese alte Redensart belegt Verehrung und Respekt für eine der ältesten Nutz- und Heilpflanzen. Seine Verwendung ist seit der Steinzeit belegt. Im Lauf der Zeit rankten sich allerlei Mythen und Sagen um die beliebte Pflanze. Es gibt viele interessante Geschichten und viel Wissenswertes über den Holunder zu erzählen, über seine Verwendung in der Volksmedizin und seine Vielseitigkeit in der Küche. Bei einem kleinen Spaziergang zeige ich Ihnen den schwarzen Holunder und seine Merkmale damit sie ihn sicher von anderen unterscheiden können. Uraltes Pflanzenwissen und neue Rezepte werden Ihnen auf unterhaltsame Weise nähergebracht. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Verkostung leckerer Holunder-Rezepte.

27.09.2025 10.00 Uhr (ca. 3,0 Std.) 20 €

### **Wilder schöner Herbst - wertvolle Schätze aus Hecke und Wald**

Leuchtende Früchte warten darauf geerntet zu werden.

Wildgehölze verschönern im Frühjahr unsere Landschaft mit üppiger Blüte und im Herbst bieten sie uns köstliche und gesunde Früchte. Sie lernen die Früchte und Pflanzen mit ihren Merkmalen kennen und hören wie sie in der Naturküche und Volksheilkunde verwendet werden, z. B. für einen wärmenden Wildfruchtlikör oder fruchtigen Essig. Interessante und auch kuriose Geschichten aus altem Pflanzenwissen und die große Bedeutung von Hecken in der Natur werden Ihnen auf unterhaltsame Weise nähergebracht. Unterwegs gibt's einen wärmenden Wildfruchtpunsch.

Änderungen vorbehalten.

Eine Anmeldung zu den Terminen ist erforderlich.

Die Teilnahme ist eigenverantwortlich.

Nicht barrierefrei.

Individuelle Kurse für Vereine oder Gruppen ab 8 Teilnehmern möglich.

Termine nach Absprache.

## **Theresia Pflügler**

*Kräuterpädagogin & Gartenbäuerin*

*Gästeführerin „Gartenerlebnis in Bayern“*

*Kursleiterin Waldbaden*

Häringschwaig 1

85408 Gammelsdorf

08766 93 99 88 9.

[wilde-kraeuterei@t-online.de](mailto:wilde-kraeuterei@t-online.de)

[www.wilde-kraeuterei.de](http://www.wilde-kraeuterei.de)

