



Termine 2019

Kräuterschule Herbula Eckelsheim

Mit der Naturpädagogin Christina Mann

- **Das Kleine 1 x 1 der Kräuterkunde:** Kräuterausbildung 2019 für Wildkräuter-Liebhaber; **Termine von April bis Juni.**

Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Während der Reihe das „**Kleine 1 x 1 der Kräuterkunde**“, erhalten wissenshungrige Kräuterfans einen vertieften Einblick in die Geheimnisse der Heil- und Küchenkräuter. Zunächst steht das genaue Bestimmen und Erkennen der wilden Pflanzen im Mittelpunkt, anschließend wird das theoretisch Erlernete in der Kräuterküche des Kräuterhofs in die Praxis umgesetzt. Dank ihrer küchenspezifischen Eigenschaften werden Kräuter nach schmackhaften und alltagstauglichen Rezepten zu Pestos und Dipps, grünen Nudeln, Suppen und Saucen verarbeitet. Grundsätze der Vorratshaltung wie auch die Verarbeitung der frischen Kräuter kommen dabei zum Zuge. Ein weiterer Termin ist den Grundlagen der Phytotherapie gewidmet. In der Salbenküche lernen die Teilnehmer schließlich, wie man aus den selbst gesammelten Wildkräutern Tinkturen, Salben, Öle und Sirup herstellt.

- **13.03.2019 Kräuterführung:** Die wilden Kräuter des Frühlings
Treffpunkt ist die Kräuterschule Herbula in Eckelsheim, Hauptstr. 7-9 um 17.00 Uhr
Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Bei der geführten Wildkräuterführung am 13. März 2019 geht es um die vitamin- und mineralienreichen Kräuter am Wegesrand, die jetzt gerade zu wachsen beginnen. Die Kräuterinteressierten treffen sich um 17.00 Uhr im Weingut und Kräuterhof Mann in der Hauptstr. 7-9 in 55599 Eckelsheim. Während der gut 2stündigen Führung wird die fachkundige Ethnobotanikerin Christina Mann viel aktuelles Wissen zu den Frühlingskräutern vermittelt, zur FrühlingsTagundNachtgleiche werden aber spannende Themen rund um die historische Bedeutung der Kräuter eine Rolle spielen.

- **31.03.2019 Wildkräuterwanderung mit Praxis** zum Thema: Der Grüne Smoothie
Wildkräuter-öl und -essig; Treffpunkt ist die Kräuterschule Herbula in Eckelsheim, Hauptstr. 7-9 um 10.00 Uhr; Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Während der etwa zweistündigen Wanderung über den Wildkräuter-Wein-Wanderweg in Eckelsheim zeigt die Phytotherapeutin Christina Mann die wichtigsten jungen Frühlingskräuter für den Grünen Smoothie. Das gesunde Getränk ist in aller Munde und die vitaminreichen Wildkräuter sind ideale Zutaten für den selbst gemachten Saft. Die Führung dauert etwa 2 Stunden und beschäftigt sich neben den geeigneten Kräutern auch damit, wie man einen Grünen Smoothie richtig zubereitet, zeigt aber auch die Verwechslungsgefahren mit giftigen Pflanzen auf und informiert über zahlreiche weitere Aspekte zu den vitaminreichen Kräutern. Im Anschluss an die Wanderung haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich ein Bärlauchöl oder einen Bärlauchessig selber herzustellen.

- 14. April 2019 **Wildkräuterwanderung** zum Thema: Wildkräuter in der Alltagsküche nutzen;

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz gegenüber der Geistermühle zwischen Wendelsheim und Flonheim/Uffhofen um 10.00 Uhr. Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Wilde Kräuter sind besonders im Frühling außerordentlich reich an Vitaminen und Mineralien und eignen sich besonders in dieser Jahreszeit zur Zubereitung frischer, gesunder Alltagsgerichte. Tipps und Tricks zum Erkennen, zur Verarbeitung und zur Zubereitung der inhaltsreichen Frühlingskräuter samt ihrer Blüten gibt es am 14. April 2019 mit der Kräuterschule Herbula während der Wildkräuterführung durch das außergewöhnliche Aulheimer Tal zwischen Flonheim/Uffhofen und Wendelsheim.

- 12.05.2019 **Wildkräuterwanderung mit Praxis**: Die heilsamen Kräuter des Frühsommers; Mit Wildkräuter-Blütenlikör;
Treffpunkt ist die Kräuterschule Herbula in Eckelsheim, Hauptstr. 7-9 um 10.00 Uhr; Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Der Mai ist ein Wonnemonat nicht nur für Liebende sondern auch für alle wilden Pflanzen. Gerade noch protzen sie mit Vitaminen und Mineralien und präsentieren sich als gesunde Beigaben in Küche und Speisekammer, da schieben sich auch schon ganz interessante andere Eigenschaften bzw. Inhaltsstoffe in den Vordergrund und machen die wilden Pflanzen zunehmend interessant für Heilkunde und Wohlbefinden. Zwischen Küchenschatz und Heilerliebchen, genau in diesem Stadium befinden sich jetzt viele Pflanzen, die die Teilnehmer während der geführten Wanderung mit der Kräuterspezialistin Christina Mann am 8. Mai 2019 um 18.00 h über den Wildkräuter-Wein-Wanderweg in Eckelsheim entdecken können.

Im Anschluss an die Wanderung können sich die Teilnehmereinen gesunden und wohlschmeckenden Wildblüten-Likör aus einer selbst zusammengestellten Wildblütenmischung zubereiten. Im großen Wildkräutergarten der Kräuterschule werden die Blüten gemeinsam unter Anleitung der Kräuterfachfrau gesammelt. Wegen der Herstellung des Likörs ist Anmeldung erforderlich.

- 19.06.2019; **Gemeinsam einen Kraftstrauß binden**; Kräuter-Sammlung zur Sommer-Sonnen-Wende:

Treffpunkt ist die Kräuterschule Herbula in Eckelsheim, Hauptstr. 7-9 um 18.00 Uhr; Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Die Sommersonnenwende ist auch der Beginn der Hochzeit des Kräutersammelns und schon immer ein Treffen im Grünen wert gewesen. Zur Sommersonnenwende sind – so die Altvorderen - die Kräuter prall gefüllt mit magischer Kraft, heute sagt man, sie sind auf dem Höhepunkt ihrer Inhaltsstoffe angelangt. Während der Kräuterwanderung am 19.06.2019 über den Eckelsheimer Wildkräuter-Wein-Wanderweg stellt die Phytotherapeutin und Ethno-Botanikerin Christina Mann die wichtigsten Kräuter der Sommer-Sonnenwende vor und erläutert die historische und aktuelle Bedeutung des kraftvollen Kräuterstraußes. Währenddessen gibt es Zeit und Raum, damit sich die Teilnehmer einen eigenen Kraftstrauß zusammen zu stellen, mit dem sie sicher durch die winterliche Jahreszeit kommen. Anschließend Umtrunk und gemeinsames Binden der Sträuße

- 22.06.2019; **Gemeinsam einen Kraftstrauß binden**; Kräuter-Sammlung zur Sommer-Sonnen-Wende:

Treffpunkt ist die Kräuterschule Herbula in Eckelsheim, Hauptstr. 7-9 um 10.00 Uhr;
Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Die Sommersonnenwende ist auch der Beginn der Hochzeit des Kräutersammelns und schon immer ein Treffen im Grünen wert gewesen. Zur Sommersonnenwende sind – so die Altvorderen - die Kräuter prall gefüllt mit magischer Kraft, heute sagt man, sie sind auf dem Höhepunkt ihrer Inhaltsstoffe angelangt. Während der Kräuterwanderung am 19.06.2019 über den Eckelsheimer Wildkräuter-Wein-Wanderweg stellt die Phytotherapeutin und Ethno-Botanikerin Christina Mann die wichtigsten Kräuter der Sommer-Sonnenwende vor und erläutert die historische und aktuelle Bedeutung des kraftvollen Kräuterstraußes. Währenddessen gibt es Zeit und Raum, damit sich die Teilnehmer einen eigenen Kraftstrauß zusammen zu stellen, mit dem sie sicher durch die winterliche Jahreszeit kommen. Anschließend Umtrunk und gemeinsames Binden der Sträuße

04.09.2019 Gästeführung; **Geologisch-botanisch über den Strandpfad der Sinne** mit der Kräuterhexe;

Treffpunkt ist die Kräuterschule Herbula in Eckelsheim, Hauptstr. 7-9 um 18.00 Uhr;
Nähere Informationen unter: www.kraeuterhexe-eckelsheim.de

Erdgeschichte zum Anfassen und historische und aktuelle botanische Besonderheiten stehen im Mittelpunkt dieser geführten gut 2stündigen Wanderung zur Geologie und Botanik der rheinhessischen Schweiz rund um Eckelsheim. Die Beller Kirche und der „Eckelsheimer Strandpfad der Sinne“ werden zum Ausgangspunkt einer Reise in die Urzeit unserer Landschaft.