



# Kulinarischer WILD-Kräuterspaziergang



**13. April 2019 (Samstag) 09:00 Uhr – ca. 13:00 Uhr**

**Gartenparadies Painer, Badstr. 48, 8063 Eggersdorf**

**55,- Euro / Person u. Seminar**

## Kursinhalt:

- > Spaziergang und Kennenlernen von unterschiedlichen Biotopen
- > Kräuter der Jahreszeit werden gesammelt
- > Botanische Merkmale und Wirkungen werden besprochen
- > Diverse Zubereitungen der Kräuter für die Küche
- > Zum Abschluss werden die Kräuter zu kleinen Köstlichkeiten verarbeitet und gemeinsam verspeist

Als „Zertifizierter Gesundheitscoach für Ernährung“ ist mein Schwerpunkt die vegetarische Vollkost. Meine Anregungen und Rezepte beruhen darauf, abwechslungsreiche und geschmackvolle vegetarische Ideen für zuhause zu erlernen und kreativ umzusetzen.

Mit nachhause genommen wird ein Skript mit Informationen zu den gesammelten Pflanzen inkl. einer Rezeptsammlung zum Nachkochen.

**Anmeldung bei Mag.<sup>a</sup> Tina Wurzinger:  
(Gesundheitspädagogin)**

**[tina@kraeuterwanderung.at](mailto:tina@kraeuterwanderung.at)**

**Tel. 0650 4155752**

**[www.kraeuterwanderung.at](http://www.kraeuterwanderung.at)**