



Essbare Wildpflanzen und ihre Besonderheiten

Die Wildpflanzen sind in aller Munde und voll im Trend, sie erleben eine regelrechte Renaissance. Ob Jung oder Alt, immer mehr Menschen interessieren sich (wieder) für ihre nährstoffreichen und gesunden Inhaltsstoffe.

Ob in der Küche, um dem Essen etwas Frisches und Natürliches einzubringen, oder um mit selbst gesammeltem Tee den Abend ausklingen zu lassen, ob bei den «Naturfreaks», die unterwegs ihre Verpflegung sammeln oder einfach nur wissen wollen, was man essen kann, sollte nichts mehr da sein: Essbare Wildpflanzen sind nicht nur ein Thema, wenn sich das Unkraut im Garten plötzlich als etwas durchaus Nützliches herausstellt.

Ich finde, die Leute haben auch recht, schliesslich haben Wild- und Heilpflanzen eine lange Geschichte hinter sich. Denn die Menschen ernährten sich damit oder nutzten sie schon immer. Manche Grosseltern können sich noch erinnern, wie das Wissen über Wildpflanzen von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Leider leidet die Natur immer mehr unter den Menschen, darum finde ich es wichtig, auf meiner Pflanzenwanderungen genaues-tens zu erklären, was und wie viel man sammeln darf. Man sollte beispielsweise darauf achten, nie mehr als einen Drittel des Pflanzenbestands zu sammeln, damit sich der Bestand wieder ausreichend erholen kann.

Pflanzwanderung / Einsteigerkurs

Dauer: ca. 4 bis 5 Std. plus Geschenk
Umgebung Bremgarten AG
CHF 30 (Kinder bis 16 gratis)

Weitere Infos und Anmeldung:

Manuel Ruf
Dipl. Phytotherapeut / Naturheilpraktiker i.A.
Tel: 078 647 66 12
E-Mail: m.ruf_pflanzeninfo@gmx.ch
<https://www.facebook.com/Ruf.der.Natur/>