



| | |
|---------------|-----------------|
| Fr. 1. März | 16:30-17:30 Uhr |
| Di. 16. April | 18:00-19:00 Uhr |
| Do. 6. Juni | 18:00-19:00 Uhr |
| Sa. 15. Juni | 15:00-16:00 Uhr |
| Di. 17. Sept. | 18:00-19:00 Uhr |
| Fr. 11. Okt. | 17:00-18:00 Uhr |

**Führung: „Wilde Ecke – artenreich & essbar“
Das Bad Schönborner Naturerlebnisprojekt**

Die „Wilde Ecke - artenreich & essbar“ ist ein Projekt für naturinteressierte Bürger*innen, das wir auf diesem Spaziergang vorstellen. Das Projekt wird vom AHNU Bad Schönborn e.V., der Gemeinde und der Tourist Information organisiert. **Essbare Wildpflanzen, artenreiche Wiesen und Gärten** stehen dabei im Mittelpunkt.

Die erste „Wilde Ecke“ entsteht gerade im Sole-Aktiv-Park. Elemente für eine artenreiche „Wilde Ecke“ wurden aufgebaut, Beeresträucher und Obstbäume gepflanzt. Viele essbare Wildpflanzen sind sowieso schon vorhanden. Einige lernen wir bei der Führung kennen.

Die „Wilde Ecke“ wird künftig Mitmachaktionen, Kräuter-Workshops und Naturerlebnis-Exkursionen bieten. Weitere „Wilde Ecken“ in Bad Schönborn sind in Arbeit bzw. geplant.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse, Ihre Unterstützung und auf Viele, die mitmachen. Kostenlose Teilnahme, Spenden für das Projekt sind willkommen.

Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim

Bitte für alle Termine
in diesem Flyer bei der
Tourist Information
anmelden
Tel. 07253 94310
hallo@meine-natur.de

Mingolsheim

Haus des Gastes
Kraichgaustraße 10
Tel. 07253 94310

Geöffnet:

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 12:00 Uhr, 14:00 – 17:00 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
Sa 10:00 – 12:00 Uhr (März-Oktober)

Langenbrücken

im FIRST REISEBÜRO
Hauptstraße 41
Tel. 07253 4093

Geöffnet:

Mo, Di, Do, Fr 10:00 – 13:00 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr
Mi, Sa 10:00 – 13:00 Uhr

hallo@meine-natur.de

www.meine-natur.de/wildkraeuter



Exkursionen



Fr. 8. März – 17:00-19:00 Uhr

Wildpflanzen-Exkursion: Bärlauch & Co

Mit Bärlauch und anderen Frühlingspflanzen aus Wald und Wiese lassen sich tolle Köstlichkeiten zubereiten. Essbare Wildpflanzen bereichern unseren Speiseplan – sowohl geschmacklich als auch mit wertvollen Inhaltsstoffen. Wir lernen essbare Wildpflanzen kennen, die leicht zu finden sind und die sich einfach in den Speiseplan einbauen lassen.

Treffpunkt: Brunnen bei der Sigel-Klinik, Langenbrücken

Fr. 26. Juli – 17:00-19:00 Uhr

Wildpflanzen-Exkursion: Naturapotheke

Wildkräuter sind heilsam für viele Wehwehchen. "Alle Wiesen und Matten, alle Hügel und Berge sind Apotheken", das wusste schon Paracelsus. Auf dieser Exkursion lernen wir Wildkräuter kennen, die bei müden Beinen, Insektenstichen oder kleinen Kratzern helfen können und wie sich aus Wildkräutern Tinkturen und Salben herstellen lassen.

Treffpunkt: Obst-Gen-Garten, Mingolsheim

Fr. 20. September – 17:00-19:00 Uhr

Wildpflanzen-Exkursion: Samen, Wurzeln und Früchte

Der Herbst ist ideal, um wilde Früchte, Wurzeln und Samen für den Wintervorrat zu sammeln. Auf dieser Exkursion lernen Sie wilde essbare Schätze des Herbstes kennen. Wir erfahren Nützliches zum Haltbarmachen für den Winter, probieren Kräutersalze und Pflanzenkaffee.

Treffpunkt: Obst-Gen-Garten, Mingolsheim

Exkursionen: Dauer 2 Stunden

Zum Mitnehmen: Bad Schönborn-Sammelkörbchen, selbst gesammelte Kräuter
Bitte mitbringen: Becher, Messer, Schneidebrettchen, Trinkflasche mit Wasser

Teilnahme: 25 €/23 € mit Gästekarte

Workshops



Sa. 16. März – 10:00-14:00 Uhr

Wildpflanzen-Workshop: ach du grüne Neune!

Aus neun Wildkräutern eine Frühlingsuppe zubereiten – das ist ein alter Brauch. Bei diesem Workshop lernen wir verschiedene Wildkräuter der Frühlingswiese kennen und verkosten. Wir sammeln gemeinsam, bereiten in einem ungarischen Ofen eine leckere Wildkräutersuppe sowie einen Aufstrich zu und genießen unser Mahl.

Treffpunkt: Brunnen bei der Sigel-Klinik, Langenbrücken

Sa. 27. April – 10:00-14:00 Uhr

Wildpflanzen-Workshop: heimisches Superfood

Wildpflanzen enthalten ein Vielfaches an Vitalstoffen gegenüber Zuchtgemüse. Zum Beispiel Bitterstoffe, die aus unserer „normalen“ Ernährung fast verschwunden sind. In diesem Workshop sammeln wir heimisches Superfood wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, bereiten daraus Köstlichkeiten zu und genießen gemeinsam unser Mahl.

Treffpunkt: Brunnen bei der Sigel-Klinik, Langenbrücken

Sa. 15. Juni – 10:00-14:00 Uhr

Wildpflanzen-Workshop: blumige Leckereien

Alles blüht, alles lacht. Nach dem Streifzug durch die Sommerblüten werden wir Kulinarisches aus Blütenpflanzen und Kräutern zubereiten und genießen. Wir lernen außerdem, wie sich aus den Blüten des Johanniskrauts ein heilsames „Rotöl“ herstellen lässt.

Treffpunkt: Obst-Gen-Garten, Mingolsheim

Workshops: Dauer 4 Stunden

Zum Mitnehmen: Bad Schönborn-Sammelkörbchen, selbst gesammelte Kräuter, Kostprobe aus der wilden Küche
Bitte mitbringen: Becher, Messer, Schneidebrettchen, Trinkflasche mit Wasser

Teilnahme: 49 €/47 € mit Gästekarte

Spaziergänge

Fr. 15. März, 26. April, 14. Juni – 17:00-18:30 Uhr

Wildpflanzenspaziergang: genussvoll ins Wochenende

Die Natur hilft uns, Abstand vom Alltag zu bekommen und schenkt uns Lebensfreude. Auf diesem Spaziergang in der Streuobstwiese lassen wir den Alltag hinter uns, freuen uns über die Schätze der Natur. Wir lernen essbare Wildpflanzen kennen – mit allen Sinnen. Wir genießen eine Kostprobe aus der wilden Küche und starten entspannt ins Wochenende.

Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim

So. 17. März, 28. April, 16. Juni – 10:00-11:30 Uhr

Gute-Laune-Teekräuter in den Sinnesgärten

In den Hochbeeten im Sole-Aktiv-Park wachsen viele verschiedene Kräuter für Küche, Teekanne und Naturapotheke. Auf diesem Spaziergang erfahren wir Interessantes über deren Küchentalent und Heilkraft. Gemeinsam genießen wir Tee aus frischen Kräutern, sammeln und verkosten Kräuter und essbare Blüten.

Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim

Fr. 19. April – 17:00-18:30 Uhr

Wildpflanzenspaziergang: Kulinarisches aus dem Wald

Der Wald bietet neben Bärlauch und Waldmeister viele kulinarische Überraschungen. Haben Sie schon mal junge Baumblätter, Blüten vom Spitzahorn oder Taubnesseln probiert? Wir lernen auf diesem Spaziergang Leckerer und Gesundes aus dem Wald kennen und genießen eine Kostprobe aus der wilden Küche.

Treffpunkt: Altes Wachhaus, Mingolsheim

Sa. 16. November – 15:00-16:30 Uhr

Wildpflanzenspaziergang: essbares wildes Grün im Winter

Essbare Wildpflanzen im Winter? Ja, unbedingt, gerade dann braucht unser Körper Vitalstoffe. Auf diesem Spaziergang lernen wir, welche Wildpflanzen wir im Winter ernten können, bekommen Tipps zum Sammeln und Verarbeiten. Zum Abschluss genießen wir eine Kostprobe aus der wilden Küche.

Treffpunkt: Grillplatz Golfknöpfe, Langenbrücken

Spaziergänge: Dauer 1,5 Stunden

Zum Mitnehmen: selbst gesammelte Kräuter
Bitte mitbringen: Becher, Messer, Sammelkörbchen, Trinkflasche mit Wasser

Teilnahme: 18 €/16 € mit Gästekarte