

# Wildpflanzen-Spaziergang und Praxis



Bei einem Spaziergang erfahren Sie, welche essentielle Wirkungen heimische Wildpflanzen auf den menschlichen Körper ausüben können, und welche Inhaltsstoffe für unsere Ernährung wichtig sind.

Im Vergleich zu landwirtschaftlich angebautem, domestiziertem Gemüse, haben Wildpflanzen viele Vorteile.

Sie enthalten mehr Mineralstoffe (Magnesium, Kalzium, Eisen, Eiweiß), Vitamine (A, C, E), Flavonoide, Anthocyanide und Bitterstoffe, und können zu einer gesünderen Ernährung beitragen.

Damit der Körper diese wichtigen Inhaltsstoffe nutzen kann, muss bei der Zubereitung einiges beachtet werden. Manche sind fettlöslich, können also nur in Verbindung mit Fett von unserem Körper aufgenommen werden, andere wiederum sind wasserlöslich, oder benötigen Hitze um Wirkstoffe aufzuspalten; die entsprechenden Wildpflanzen werden daher in Suppen oder Gemüsebeilagen verarbeitet. Bei diesem Spaziergang sammeln wir Pflanzen, die wir dann gemeinsam zu kleinen Knabbereien für Zwischendurch verarbeiten.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, sowie 2-3 kleine Behälter für Kostproben.

Freitag, den 19. April 2013

16:00Uhr bis Ende gegen 20:00Uhr

Rathaus Öschelbronn

Bitte anmelden bei S. Wilhelm 07195 74130

In der Gebühr von 10,00€ sind alle Kosten für Lebensmittel und Material enthalten.

Dorfgemeinschaft Bergleshöh e.V.