



26. MAI 2019 //

WILDKRÄUTER SAMMELN UND KOCHEN IN DER ALPHÜTTE IM TOGGENBURG



KRÄUTERKUNDE KATHARINA REICHMUTH



Hinterlücheren

Ort: Umgebung Alp Sellamatt im Obertoggenburg

Tag: Sonntag 26. Mai 2019

Zeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: 9.00 Uhr: **Bergstation** (vor dem Berghotel Sellamatt)

Bergfahrt mit der Gondel- und Sesselbahn

Sellamatt in Alt. St. Johann

Kursende: 16.30 Uhr, **Bergstation** (vor dem Berghotel Sellamatt)

Inhalt:

Wir starten mit einem Begrüssungstee aus Kräutern, die ich in Hand lese gesammelt habe, im Bergrestaurant Sellamatt.

Wir wandern und pflücken Wildkräuter. Dabei lernen wir den achtsamen Umgang beim Sammeln in der freien Natur. Wir beachten die Naturgesetze und die Bestimmungen, die beim Sammeln wichtig sind. Aus den gesammelten Wildkräutern kochen wir in einer gemütlichen Alphütte mit Holzofen ein Menü, das wir gemeinsam geniessen werden. Ihre persönlichen Fragen über die Heilkraft der Kräuter werden an diesem Workshop auch ihren Platz haben und beantwortet werden.

Auch befassen wir uns mit dem Thema, was wir persönlich für uns selbst, zusammen mit unserem Lebensraum Natur, für einen Beitrag leisten können.

Mitbringen: Wandergetränk und Zwischenverpflegung

Teilnehmer: maximal 12 Personen

Leitung: Katharina Reichmuth, Fachfrau Kräuterkunde

Besonderes:

Über 15 verschiedene Pflanzenporträts werden wir genau und vertieft kennen lernen und achtsam pflücken, inmitten der wunderschönen Landschaft der 7 Churfürsten.

Preis:

Fr. 85.00, inklusiv Wanderleitung, digitale Kursunterlagen, die vor dem Kurs online verschickt werden mit Rezepten, Begrüssungstee im Berggasthaus Sellamatt, Getränke in der Alphütte, Hauptmahlzeit in der Hütte, exklusiv Berg- und Talbahnfahrt (1/2 Halbtax-Billette mitnehmen, wenn vorhanden)

Die Kursunterlagen: sind auch gedruckt auf Ökopapier erhältlich, bei der Anmeldung bitte bestellen, 1 Exemplar kostet Fr. 6.00 (Selbstkosten)

Anmeldeschluss: spätestens 2 Tage vor Kursbeginn,

Infos: bei ganz schlechten Wettervorhersagen wie: Gewitter und Dauerregen findet der Kurs nicht statt und die Vorauszahlung wird Ihnen dann wieder rückerstattet. Weitere Informationen erhalten Sie unter: 079 275 77 02 Katharina Reichmuth



Kräuterkunde
Katharina Reichmuth



Eschenstrasse 10, 9533 Kirchberg

www.hortulus.ch
katharina@hortulus.ch
079 275 77 02