

## UNSERE KRÄUTERRUNDE im JUNI

Freitag 25.6. 16:15 Uhr

Thema: **Blüten und Blütenwirkstoffe**

Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle **Mineralbäder**  
U2, U14, U1

Ziel: **Ruine Villa Moser** und zurück

Parkplatz: Am Schwanenplatz (Seite Mineralbad)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist  
lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

Sie meinen Blüten spielen als Nahrung für den Menschen keine besondere Rolle? Das Gegenteil ist der Fall. Würzende, duftende, aktivierende, einfach schöne essbare Blüten gibt es an vielen Ecken. Viele davon können wir sammeln und sie für Tee, für Salat, für Desserts oder Essig nutzen. Und das Besondere an den Blütenständen und -farbstoffen, sie wirken als Verstärker für Vitamine und Mineralstoffe.

Auf unsere Wanderung lernen wir immer unterschiedliche Pflanzenfamilien kennen, deren typische Inhaltsstoffe und Wirkungsbereiche. Wir diskutieren deren Anwendung, Chancen und Grenzen von Heilsversprechen.

Wichtig für die Teilnahme sind bequeme Schuhe (Schnurschuhe, Turnschuhe) und lockere Kleidung ggf. mit Regenschutz. Getränkeflasche sowie Körbchen oder Beutel und Schere für die eigene Kräutersammlung nicht vergessen.

Ich bringe Rezepte und Unterlagen für Sie mit. Gegen Ende der kleinen Wanderung gibt es eine kleine Verkostung, passend zum Thema der Runde.

Anmeldung: [pb.forster@spuer-sinn.de](mailto:pb.forster@spuer-sinn.de)

Kosten: 15 € überweisen auf Postbank: **IBAN DE16 7001 0080 0302 0028 08** oder vor Ort

Dauer: ca. 2,5 Stunden

➔ Ab 6 TeilnehmerInnen können Sie auch einen Sondertermin anfragen. Ich organisiere das gerne für Sie und Ihre Freund:innen.

So oder so, ich freu mich, wenn Sie mit dabei sind. Es wird jedem Fall können Sie im Anschluss Ihren Speiseplan natürlich aufwerten.

Frische duftende Grüße

*Petra Forster*

