

## *Wildfrüchte*

Im Herbst leuchtet es rot, blau, violett, orange und gelb an den Sträuchern und wir können schon von Weitem sehen, dass die wilden Beeren und Früchte nun reif sind.

Eberesche, Schlehe, Mehlbeere, Holunder, Quitte, Weißdorn, Hartriegel und Hagebutte schenken den Wildtieren und uns eine reiche Fülle an Vitaminen und Geschmäckern. Wir können unser Immunsystem mit der Kraft der Wildfrüchte stärken und uns so auf den bevorstehenden Winter vorbereiten.

Gemeinsam ziehen wir los und lernen die Pflanzen kennen. Ich erzähle euch, wie ihr sie verwenden könnt, zeige euch, wie ihr sie von anderen Pflanzen unterscheidet und gebe euch einen Einblick in die Sagen und Geschichten, die sich um diese Pflanzen ranken.

Auf der Wanderung werden wir von meinem Minishetlandpony Dvalinn begleitet. Wir sammeln die Früchte auf unserer Wanderung und Dvalinn wird sie in seinen Packtaschen für uns zum Naturerlebnishof tragen, wo wir sie zu allerlei Leckerem und Heilsamen verarbeiten werden. Wir lassen das gemeinsame Erlebnis mit einer Verköstigung unserer Kreationen ausklingen und alle werden etwas Selbstgemachtes mit nach Hause nehmen, um von der stärkenden Herbstkraft der wilden Früchte etwas mit in ihren Alltag nehmen zu können.

**Art der Veranstaltung:** Diese Veranstaltung setzt sich aus der Wanderung, der Zubereitung und der Verköstigung zusammen. Dieser Kurs dient der Wissensvermittlung, lässt jedoch auch viel Zeit für Entspannung und persönliche Gespräche.

**Termin:** Sonntag, 03.11.2024

**Uhrzeit:** 11.00 bis 15.00 Uhr

**Preis pro Person:** 39 €

Ihr könnt das Geld bar zur Veranstaltung mitbringen oder vorab überweisen, dann gebe ich euch meine Bankdaten.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 10 Personen

**Ort:** Aplerbeck- der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

**Führung durch:** Lara Malin Mönch (Heilpädagogin, Phytaro Kräuterefachfrau und medizinisch therapeutische Wald- und Naturgesundheitstrainerin)

**Voraussetzungen:** Wir werden ca. 1 1/2 Stunden unterwegs sein und dabei ungefähr 1,5 Kilometer laufen. Ein sicherer Gang, auch auf unebenem oder matschigem Boden, ist Voraussetzung.

**Kleidung und Sonstiges:** Bitte zieht feste, bequeme und wasserabweisende (Wander-)Schuhe für unsere Kräuterwanderung an. Ich empfehle euch mehrere Schichten anzuziehen oder mitzubringen (z.B. eine Regenjacke und ggf. noch einen extra Pullover). Je nach Bedarf könnt ihr euch eine Kopfbedeckung, Sonnencreme, etwas zum Trinken und eine tragbare Sitzgelegenheit für die Wanderung mitnehmen.

Da wir über dem Feuer kochen und mit Tieren zusammen sind, kann es sein, dass eure Kleidung dreckig wird. Dafür übernehme ich keine Haftung. Zieht euch also bitte Kleidung an, die dreckig

werden darf und nicht schnell entflammbar ist (Ein Fleece Pulli z.B. ist bei der Feuerküche ungeeignet). Bitte beachtet auch, dass eure Kleidung nach unserem Termin nach Rauch von unserem Lagerfeuer riechen wird!

**Weitere Hinweise:** Wir werden uns ausschließlich draußen aufhalten. Bitte bedenkt dies bei der Wahl eurer Kleidung. Wenn es sehr stark regnet oder gewittert, haben wir die Möglichkeit uns in einen überdachten Raum zurückzuziehen.

Bitte teilt mir Unverträglichkeiten (wie z.B. Glutenunverträglichkeit) oder Allergien (z.B. Nussallergie, Pferdehaarallergie, aber auch eine Allergie z.B. gegen Birke oder Haselnusspollen) direkt bei der Anmeldung mit, damit ich die Zutaten dementsprechend einkaufen oder die Rezepte anpassen kann!

Teilt mit bitte auch mit, falls ihr keine Unverträglichkeiten habt (Ein kurzer Satz bei der Anmeldung „Ich habe keine Unverträglichkeiten oder Allergien.“ genügt, damit ich weiß, dass ihr diesen Teil gelesen habt).

**Ernährung:** Alle zubereiteten Speisen sind vegan.

**Getränke:** Ich stelle Wasser ohne Kohlensäure (aromatisiert durch frische Kräuter oder Früchte) und nicht aromatisiertes Wasser, sowie Tee zur Verfügung. Solltet ihr etwas anderes trinken möchten, bringt euch dieses bitte selbst mit.

**Anmeldung unter:** [naturerlebnishof.malinara@gmail.com](mailto:naturerlebnishof.malinara@gmail.com)