
Einladung zur Herbstversammlung / Vortrag

Wir laden Mitglieder und Gäste herzlich ein zu einem Vortrag von Frau Regine Ebert zum Thema:

„Nicht ärgern, sondern essen!“ Wildkräuter im Garten- Wirkung und Nutzen.

Frau Regine Ebert ist Journalistin und hat eine Ausbildung in Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) absolviert. Seit vielen Jahren führt sie als „Kräuterfachfrau“ Seminare durch und bietet Führungen zu einheimischen Wildkräutern und Heilpflanzen an wie z.B. für das Forstamt Königstein oder die Stadt Bad Soden.

Wildkräuter können eine sinnvolle, gesunde und schmackhafte Ergänzung zum Gemüse aus dem eigenen Garten sein. Dies soll am Beispiel einiger Garten„unkräuter“ gezeigt werden, die häufig und hartnäckig auftreten.

Beim genauen Hinschauen zeigen sich die „inneren Werte“ der Wildkräuter wie z.B.:

- eine große Geschmacksvielfalt von mild, pfeffrig, säuerlich, nussig oder scharf
- ein hoher gesundheitlicher Nutzen durch einen deutlich höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen im Vergleich zu Kulturgemüse
- fast alle Wildkräuter helfen gesundheitliche Beschwerden zu lindern und sind Heilpflanzen
- viele Wildkräuter helfen dabei den Boden im Garten zu verbessern.

In ihrem Vortrag geht Frau Ebert auf den vielfältigen Nutzen von Wildkräutern ein und gibt außerdem Anwendungs- und Rezepttips, eine kleine Kostprobe aus der Küche sowie Anregungen für den kommenden Herbst/ Winter zur Immunstärkung mit Wildkräutern aus dem eigenen Garten.



Der Vortrag von Frau Ebert wird ergänzt durch eine **Kräuterwanderung in den Kronberger Obstwiesen im Frühjahr 2012**, zu der gesondert auch in der Presse eingeladen wird.

Die Veranstaltung findet statt am

Mittwoch, den 09. November 2011 um 19.30 Uhr in der Stadthalle Kronberg in den Räumen Fuchstanz und Herzberg.

Wir würden uns freuen, recht viele Mitglieder und Gäste begrüßen zu dürfen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mit freundlichen Grüßen

Heiko Fischer

Peter Hickl