

# Kräuter-Lieschens Angebote



Die Angebote variieren nach Jahreszeit und können individuell abgesprochen werden – passend für jede Altersgruppe, auch für Projekttag in der Schule.

**Bitte beachten Sie: aus Sicherheitsgründen ist bei allen Angeboten die Teilnehmerzahl auf max. 15 begrenzt!**

## Wildkräuterwanderung

**Ziel:** Wildkräuter kennen und nutzen lernen

Kräuter in der Region sammeln, aus den gesammelten Kräutern einen Salat (Kräuterquark/ Kräutersuppe/ Pesto/ Kräuter-Öl) zubereiten

Wildkräuter-Memory

## Gesund mit Kräutern aus dem Garten

**Ziel:** Kräuter aus dem Garten für die Gesundheit nutzen

Original-Kräuter vorstellen, aus diesen Kräutern etwas herstellen

z.B. im Sommer aus Zitronenmelisse oder Pfefferminze Limonade oder mit Ringelblumen eine Creme; im Herbst aus Thymian und Salbei Hustensaft; im Winter aus getrockneten Kräutern Tee oder mit Lavendel Seife oder Duftsäckchen; im Frühling Kräuterquark oder –suppe

## Großmutter's Kräuter Garten/ -küche

**Ziel:** Großmutter's Kräuterwissen für die gesunde Ernährung nutzen

Original-Gartenkräuter kennen lernen und anwenden; daraus Kräuter-Öl, Pesto, Smoothie oder andere Dinge herstellen; eventuell einfaches Gericht kochen und dann essen

Gartenkräuter-Memory

## Kontakt:

Tel.: 0171 7777 561

E-Mail: [doerpkieker@volkssolidaritaet.de](mailto:doerpkieker@volkssolidaritaet.de)





# Kräuterlieschen

Eine kleine gesunde Kunde über

Finden

Sammeln

Zubereiten

Und Essen

Von Wild- und Gartenkräutern

vielfältige Angebote zu Wissenswertem über  
Kräuter

Ziele:

- Interesse wecken
- Gesunde Ernährung fördern
- Regionale, saisonale,
- frische Zutaten nutzen