

## Bäume in Küche und Heilkunde

4 Module (Doppeltage), jeweils mit Theorie, Baumkunde, Praxis, Exkursion



Bäume begleiten den Menschen seit jeher. Eine elegante Linde, eine mächtige Lärche, ein knorriger Holunder – große wie kleine Gehölze ziehen jeden in ihren Bann. Bäume und Sträucher begleiten den Menschen durch alle Zeiten, nicht nur als Bau- und Brennmaterial, sondern auch als Nahrungslieferanten und Spender von hilfreicher Medizin. Früher war es selbstverständlich, sich von Baumzutaten zu ernähren und sie für Heilmittel aller Art zu verwenden. Bis heute können sie auf vielfältige Weise die Küche bereichern sowie Gesundheit und Wohlbefinden spenden.

Der Lehrgang öffnet eine genussvolle und heilsame Welt rund um Baumarten von A wie Apfel bis Z wie Zirbe. Bäume erkennen und kennen lernen, respektvoll den Bäumen begegnen, achtsam von Bäumen ernten – das steht in jedem Modul an. Es folgen, den Jahreszeiten entsprechend, traditionell schlichte wie raffiniert innovative Rezepte aus der Baumküche, von Baumkaffee und Baumlikör über Baumblätterbrot und Baumblütenküchlein bis Baumsalat und Waldgulasch. Mit altbewährten, medizinisch anerkannten Rezepturen aus der Baumheilkunde von Lindenblütentee über Lärchenharzsalbe bis Weißdortinktur bleibt das Wissen rund um die Kräfte der Bäume lebendig.

Zielgruppe:

- TEH-PraktikerInnen, NaturCoaches, KräuterpädagogInnen, Natur- und LandschaftsführerInnen, Natur- und WaldpädagogInnen u.a. naturorientierte Ausbildungen
- Beschäftigte in Land- und Forstwirtschaft
- Beschäftigte in Tourismus, Gastronomie und Hotellerie, gesundheitsorientierte Ausbildungen
- generell am Thema Bäume/Wald interessierte Menschen

## Inhalte

Die vier Module verteilen sich über die verschiedenen Jahreszeiten, damit Bäume in all ihrer Vielseitigkeit erfahren werden. Dabei werden verschiedene Schwerpunkte gesetzt, ergänzt und erweitert durch weitere Aspekte. Die Inhalte können sich je nach Witterung und Entwicklung der Bäume verschieben!

### Lehrgang – Struktur:



#### 1. Modul: Bäume in Küche und Heilkunde im Frühjahr

Schwerpunkt Knospen und Blüten



#### 2. Modul: Bäume in Küche und Heilkunde im Sommer

Schwerpunkt Blätter



#### 3. Modul: Bäume in Küche und Heilkunde im Herbst

Schwerpunkt Früchte



#### 4. Modul: Bäume in Küche und Heilkunde im Herbst

Schwerpunkt: Nadeln, Rinden und Hölzer



**Praktische Inhalte:**

**Praxis Kochen:**

Kalte und warme Küche, leichte bis deftige Gerichte, Salate, Gebäcke, Desserts, Fingerfood, Getränke, Genusstees, Liköre, Konservieren, Trocknen und Dörren, Einlegen und Einkochen, Fermentieren und mehr

**Praxis Heilkunde:**

Heilsame Knospen, Blüten, Blätter, Früchte, Harze, Hölzer und Rinden, Baumwasser, Heiltees, Bäder und Waschungen, Umschläge, Elixiere, Tinkturen, Latwerge, Oxydel, Öle, Salben und mehr



**Kontakt:**

Karin Greiner

Agricolaweg 3

D – 85253 Kleinberghofen

Fon: + 49 (0) 8254 – 99 42 10

Fax: + 49 (0) 8254 – 99 42 11

Mobil: + 49 (0) 171 650 51 02

Mail: [info@karingreiner.de](mailto:info@karingreiner.de)