

## Wildnisküche kompakt

Bei einem Spaziergang durch die Aubinger Lohe finden wir fast alle klassischen Wildgemüse: Löwenzahn, Brennnessel, Giersch und Co.

Ulrich Dopheide, Biologe und langjähriger Ausbilder von Wildnisköchen, zeigt uns, welche Köstlichkeiten man mit Zutaten vom Wegesrand und aus der Wiese herstellen kann: gesund, preiswert, natur- und umweltverträglich. Angesprochen werden auch Aspekte des nachhaltigen Sammelns, Heilwirkung, Gefahr durch Fuchsbandwurm, Pestizide und Zecken.

Aus den frischgeernteten Zutaten bereiten wir dann in der Küche des Instituts, bei schönem Wetter auch draußen, ein frühlingshaftes Menü:

Frittierte Blätter als Vorspeise, kräftig-würzige Gemüsesuppe, Kräuterpesto als Brotaufstrich und ein paar Schmankerl als Desert.

### Bitte mitbringen:

**Verpflegung:** eigene Getränke für unterwegs

**Kleidung und Material:** robuste und Wetter angepasste Kleidung, ggf.

Sitzgelegenheit, Digitalkamera und/oder Schreibzeug zur Dokumentation, Tüte zum Sammeln der Kräuter

Zeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Lochhausen, Bushaltestelle 162 am Weiher, auf der Südseite des Bahnhofausgangs.

Leitung: Ulrich Dopheide, Annette Müller-Leisgang

Kosten: 30 Euro (bar)

Anmeldung: bis zum 26.04.2013 tel. im Ayurveda-Institut Tel. 089 86308996



