

## *Wild, lecker und gesund - Essbare Wildpflanzen*

Referentin: Dr. Christine Volm (Gartenbauwissenschaftlerin, Buchautorin und Experte für Wildpflanzen)

*Giersch, Gundermann, das Behaarte Schaumkraut und viele andere Wildpflanzen werden gerne auch abfällig als "Unkraut" bezeichnet. Dabei sind sie doch alte Heilpflanzen, haben kulinarisch mit ihren vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen richtig was zu bieten und können unsere Küche nicht nur geschmacklich bereichern. Im Vortrag von Dr. Christine Volm wird das "Unkraut" ins rechte Licht gerückt: Wo sind diese Kräuter zu finden, was gibt es außerdem von Bäumen und Sträuchern zu essen und wie vermeide ich Verwechslungen mit giftigen Pflanzen? Was und wieviel brauche ich und wo und was darf ich sammeln? Vor allem aber zeigt die Ernährungsberaterin und Autorin, Gartenbauwissenschaftlerin und Botanikerin, dass Gesundheit und Genuss kein Widerspruch sein müssen und erklärt, wie sich die essbaren Wildpflanzen zu leckeren und gesundheitsfördernden Gerichten zubereiten lassen. Mehr Infos auf [christine-volm.de](http://christine-volm.de) - Termine auf [wildundroh.de](http://wildundroh.de) und bei Instagram unter "wildundroh".*