

## Küchenkräuter und Sortenvielfalt

Küchenkräuter (z.B. Basilikum, Thymian, Oregano, Lauch) wie auch Teekräuter (z.B. Melisse, Duftnessel) gibt es in vielen verschiedenen Arten und Sorten. In diesem Kurs tauchen Sie in diese Sortenvielfalt ein und erfahren, dass viele dieser Kräuter auch Heilwirkungen besitzen.



### Kursbeschreibung:



Küchen- und Teekräuter wie Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Melisse oder Duftnessel gibt es in vielen verschiedenen Arten und Sorten. Diese sehen nicht nur unterschiedlich aus, sondern enthalten auch ein anderes Inhaltsstoffmuster. Aus diesem Grund riechen beispielsweise Thymian-Arten nicht nur unterschiedlich, sondern entfalten auch andere Heilwirkungen.

Im Kräutergarten können Sie Küchen- und Teekräuter mit allen Sinnen erleben. Sie vergleichen verschiedene verwandte Arten und Sorten miteinander und erkennen deren Unterschiede.

In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie von ausgewählten Küchen- und Teekräutern Informationen zu deren Anbau, Ernte und Konservierung sowie zu ihrem Einsatz in der Küche und als Heilpflanze. Sie lernen, wie sich verwandte Küchenkräuter unterscheiden.

Im Praxisteil legen Sie selber Hand an und stellen verschiedene Kräutercreationen her. Als Erinnerung an diesen Kurstag können Sie auch einen Kräutersetzling mit nach Hause nehmen.

### Datum, Kurszeiten:

**Samstag, 06. Juni 2020**

09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

### Inhalte:

- Häufig verwendete Küchenkräuter
- Sortenvielfalt sowie Anbau, Ernte und Konservierung von ausgewählten Küchen- und Teekräutern
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen verschiedener Küchen- und Teekräuter mit allen Sinnen
- Ausführliche Pflanzenportraits: Rosmarin und Oregano
- Kurzportraits von drei weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung von Kräuterprodukten
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

### Ziele:

- Sie haben einen Eindruck von der Arten- und Sortenvielfalt ausgewählter Küchen- und Teekräuter.
- Sie können verschiedene Kräuterprodukte aus frischen und getrockneten Küchenkräutern herstellen.
- Sie können den Rosmarin und den Oregano charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten)

### Voraussetzungen:

keine

### Mitbringen:

Mittagsverpflegung (die Küche steht zur Verfügung, Restaurant im Dorf vorhanden)

### Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

### Kosten:

CHF 180.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

### Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

### Anzahl Teilnehmende:

Min. 4 max. 12 Teilnehmer/-innen

### Zertifikatsanrechnung:

Ja

### Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung nach der Bestätigung der Durchführung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

