

## Ernten und Konservieren

Zur optimalen Zeit geerntet und richtig getrocknet oder anderweitig konserviert enthalten die Gewürz- und Heilkräuter später ein Höchstmass an Aromen und Wirkstoffen. Anhand vieler praktischer Beispiele eignen Sie sich das notwendige Wissen an.



### Kursbeschreibung:



Wenn es im Garten grünt und blüht, ernten wir oft mehr, als wir gerade verbrauchen können. Dann möchten wir die Pflanzen für die kalte Jahreszeit oder zur Herstellung von Kräuterprodukten konservieren. Doch wann ist der beste Erntezeitpunkt? Und wie werden die Pflanzen am besten getrocknet oder auf andere Weise konserviert, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben?

In diesem Kurs lernen Sie anhand konkreter Beispiele, welches der optimale Erntezeitpunkt für die verschiedenen Gewürz- und Heilkräuter ist. Welche Pflanzenteile auf welche Weise geerntet werden, wie sie am besten getrocknet und anschliessend gelagert werden, damit sie auch später noch möglichst viele Aromen und Wirkstoffe enthalten.

Nicht für alle Kräuter ist das Trocknen die optimale Konservierungsmethode. Nach einem Überblick über verschiedene weitere Konservierungsmethoden stellen Sie aus Pflanzen des Heil- und Küchenkräutergartens verschiedene Produkte her, um die Sommerdüfte auch noch im Winter geniessen zu können. Mit Übungen und Rätseln können Sie ihr Wissen festigen. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

### Datum, Kurszeiten:

**Samstag, 22. August 2020**

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

### Inhalte:

- Der optimale Erntezeitpunkt (Jahreszeit und Tageszeit)
- Kräuter schonend trocknen und richtig lagern
- Weitere Konservierungsmethoden (u.a. Einfrieren, Zusatz von Öl, Essig, Salz, Zucker, Alkohol)
- Besuch im Kräutergarten: Pflanzen sammeln, vorbereiten für die Verarbeitung
- Pflanzenportraits: Eibisch, Salbei
- Praxisteil: Herstellung von Kräutersalz, Oxymel und Kräuterpaste
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

### Ziele:

- Sie können Würz- und Heilkräuter zum optimalen Zeitpunkt ernten, schonend trocknen und richtig lagern sowie anderweitig konservieren.
- Sie können den Salbei und den Eibisch charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten)

### Voraussetzungen:

keine

### Mitbringen:

Mittagsverpflegung (die Küche steht zur Verfügung)

### 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).