

## Anmeldung

Melden Sie sich bitte bei dem Veranstalter an, der bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben ist. Es gelten die Bedingungen des jeweiligen Veranstalters.

**vhs Regensburger Land e. V.** **vhs der Stadt Regensburg**  
www.vhs-regensburg-land.de www.vhs-regensburg.de  
09401/5255-0 0941/507-2433

**KEB Regensburg Stadt** **vhs Abensberg**  
www.keb-regensburg-stadt.de www.vhs-abensberg.de  
Familienbildung 09443/9103-77  
0941/597-2253



### Wildpflanzen-Spaziergänge/Intensivgruppen

Auf den Spaziergängen lernen Sie viele unserer essbaren Wildpflanzen kennen, ihre Merkmale und die Unterschiede zu ähnlichen giftigen Pflanzen. Sie erfahren, welche Pflanzenteile Sie wann essen können und bekommen Tipps für Aufbewahrung und Zubereitung. Die kleinen **Intensivgruppen** treffen sich das ganze Jahr über einmal im Monat zu einer Wanderung. Die besprochenen Pflanzen werden auf einer Webseite mit Fotos protokolliert. Details auf [derwildeweg.de/Intensivgruppen](http://derwildeweg.de/Intensivgruppen)



### Kochkurse

In meinen Kochkursen lernen Sie die essbaren Wildpflanzen als schmackhafte Bereicherung Ihres Speiseplans kennen. Wir kochen Gerichte aus aller Welt, die Sie zu Hause leicht nachkochen können. Bei guten Erntebedingungen findet auch ein Winter-Kochkurs statt, für den ich kurzfristig per Newsletter einlade. Bestellen Sie bei Interesse den Newsletter (s. Rückseite).



### Wissensseminare

In meinen Wissensseminaren vermittele ich Ihnen anschaulich und verständlich das botanische Rüstzeug für die Pflanzenbestimmung und mache Sie mit unseren häufigsten essbaren Wildpflanzen vertraut. Viele Fotos, ausführliche Unterlagen.

## Das bieten uns die Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen sind eine hochwertige und schmackhafte Bereicherung unserer täglichen Ernährung. Jede von ihnen zeichnet sich durch ihre eigene perfekte Kombination von Nährstoffen, Baustoffen und Schutzstoffen aus. Die Menge ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ist meist weit größer als bei unseren Kulturgemüsen. Wildpflanzen wachsen ohne Pestizide und Insektizide, brauchen keinen Kunstdünger und sind frei von Gen-Technik. Sie ermöglichen uns ein Stück Unabhängigkeit von den Produkten der Nahrungsmittelindustrie. Doch auch für die Sinne haben Wildpflanzen viel zu bieten. Schon beim Sammeln überraschen uns Duft und Aroma mancher unscheinbarer Blätter und Blüten. In der Küche, kombiniert mit vertrauten und exotischen Zutaten und Gewürzen, können sie auch die Genießer für sich gewinnen.

### Details zu den Veranstaltungen

Alle Details zu den Veranstaltungen, inklusive Karten und GPS-Koordinaten für die Treffpunkte, finden Sie auf meiner Webseite [www.derwildeweg.de](http://www.derwildeweg.de). Infos und Anmelde-möglichkeit stehen auch auf den Webseiten meiner Veranstaltungs-Partner und in deren gedruckten Programmen.

### Essbare Wildpflanzen in Ihrem Garten

Möchten Sie wissen, welche essbaren Wildpflanzen in Ihrem Garten wachsen? Ich komme zu Ihnen.

### Newsletter bestellen

Infos über zusätzliche Wanderungen, Kochkurse und freie Plätze. E-Mail an [newsletter@derwildeweg.de](mailto:newsletter@derwildeweg.de)



### Susanne Hansch M.A.

Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)  
93053 Regensburg  
Hermann-Geib-Straße 6  
0941/3967277  
0179/5983086  
[info@derwildeweg.de](mailto:info@derwildeweg.de)  
[www.derwildeweg.de](http://www.derwildeweg.de)  
[www.facebook.com/derwildeweg](https://www.facebook.com/derwildeweg)



Titelbild: Früchte der Eberesche (*Sorbus aucuparia*) alias Vogelbeere

September 2018 - Februar 2019

# der Wilde Weg

Essbare Wildpflanzen  
Erkennen · Sammeln · Zubereiten



Spaziergänge



Kochkurse




Wissensseminare

# Oktober 2018

 **13** Sa, 14:00 - 16:30 vhs Rgb.Land  
**Wilde Kräuter, Früchte und Wurzeln im Herbst**


Wildpflanzen-Spaziergang am Aschacher Graben.

Ziegelhütte nahe Lorenzen, Forsthaus, 15 €

 **21** So, 15:00 - 19:30 der wilde weg  
**Herbstliche Wildpflanzenküche für jeden Tag**


Wir kochen alltagstaugliche Gerichte mit wilden Kräutern, Wurzeln, Früchten und Samen. Die regionalen und internationalen Gerichte sind leicht nachzukochen. Ich stelle Ihnen ein Menü aus traditionellen, vegetarischen und veganen Gerichten zusammen.

Seminarzentrum Schulerloch, Oberau 2, Essing, 59 € inkl. Zutaten, Rezepten und wildem Aperitif.

 **27** Sa, 14:00 - 16:30 vhs Regensburg  
**Wilde Kräuter, Früchte und Wurzeln im Spätsommer**

Wildpflanzen-Spaziergang im Flora-Fauna-Habitat Oberhinkofen, erster Parkplatz nach dem Ort in Richtung Wolkering/Gebelkofen, 15 €

# November

 **10** Sa, 13:00 - 15:30 KEB  
**Wilde Kräuter, Früchte und Wurzeln im Spätherbst**

Wildpflanzen-Spaziergang am Aubach in Burgweinting

Burgweinting, Allmeind Minervastrasse 1, Haltestelle Minervastraße Bus Nr. 18, 15 €



Spaziergang



Kochseminar



Wissensseminar

# Januar 2019

 **19** Sa, 10:00 - 19:00, vhs Abensberg  
**Essbare Wildpflanzen sicher erkennen**

Botanische Grundlagen. Porträts der wichtigsten Familien und Arten der essbaren Wildpflanzen. Vergleich mit giftigen Pflanzen. Über 500 Fotos, ausführliche Unterlagen.

Aventinum, Abensberg, Osterriedergasse 6, je nach Teilnehmerzahl 54 € - 69 € + 15 € für Unterlagen.

 **26** Sa, 13:00 - 15:30 vhs Regensburg  
**Essbare Wildpflanzen im Winter**

Wildpflanzen-Spaziergang rund um das Prüfeninger Schloß

Regensburg, Prüfeninger Schlossgarten, Prüfeninger Schloßstraße 75, 15 €

# Februar

 **10** So, 13:00 - 15:30 KEB  
**Essbare Wildpflanzen im Winter**

Wildpflanzen-Spaziergang rund um das Prüfeninger Schloß

Regensburg, Prüfeninger Schlossgarten, Prüfeninger Schloßstraße 75, 15 €

 **16 + 23** Fr, 15:00 - 20:00 KEB  
**Essbare Wildpflanzen sicher erkennen**

Botanische Grundlagen. Porträts der wichtigsten Familien und Arten der essbaren Wildpflanzen. Vergleich mit giftigen Pflanzen. Über 500 Fotos, ausführliche Unterlagen.

Regensburg, Bildungshaus St. Emmeram, Emmeramsplatz 3, 60 € + 15 € für die Unterlagen, 2 Nachmittage

# Die Intensivgruppen

Die Intensivgruppen sind für alle, die sich das ganze Jahr über intensiv mit den essbaren Wildpflanzen beschäftigen möchten. Für jede Gruppe findet einmal im Monat eine Wildpflanzenführung in ihrem Gebiet statt. Im Winter gibt es monatl. 1-2 Wanderungen für alle Gruppen an wechselnden Orten. Die genauen Treffpunkte legen wir in der Gruppe fest. Ich fotografiere die Pflanzen, die auf den Führungen besprochen werden, und veröffentliche sie auf einer Webseite. Teilnehmer der Intensivgruppen können diese Webseite zum Nachschauen und Wiederholen nutzen.

## Rahmenbedingungen:

Buchung von je 5 geführten Wanderungen für 125 €. Dauer ca. 2,5 Std., 11ter Termin kostenfrei.

Ein einmaliger Schnuppertermin für 30 € ist möglich.

Flexible Terminwahl. Sie buchen die Termine, die für Sie passen. Kostenfreie Absage bis 3 Tage vorher möglich.

Kleine Gruppen mit 4-8 Teilnehmern.

Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Details auf [www.derwildeweg.de/intensivgruppen](http://www.derwildeweg.de/intensivgruppen).

## Intensivgruppe Süd

Burgweinting – Bad Abbach

Sonntag 23. September 15:00

Sonntag 14. Oktober 15:00

## Intensivgruppe West

Prüfening – Mariaort – Sinzing

Freitag 14. September 16:00

Freitag 19. Oktober 15:00

## Intensivgruppe Nord

Lappersdorf – Regenstauf – Tegernheim

Sonntag 16. September 10:00

Sonntag 7. Oktober 10:00

## Wintertermine für alle Gruppen

Sonntag 11. November 10:00

Sonntag 18. November 14:00

Sonntag 9. Dezember 14:00

Sonntag 13. Januar 10:00

Sonntag 20. Januar 14:00

Sonntag 3. Februar 10:00

Sonntag 17. Februar 14:00

Termine  
September – Februar