

## Selbstversorgung aus der Wildnis über ein ganzes Jahr

**Selbstversorgung macht uns unabhängig!**

**In unserer Workshop-Reihe lernst du, dich ganzjährig mit heimischen Wildpflanzen und Pilzen selbst zu versorgen!**

**Jeder Workshop kann wie gewohnt einzeln gebucht werden!**

**Bei Buchung aller Workshops erhältst du einen Tag gratis und zusätzlich 5 unserer Live-Webinare zum Download!**

### TERMINE:

24.4.2021: Selbstversorgung aus dem Wald

29.5.2021: Die Kraft der Wiese

19.6.2021: Flechten, Moose und weitere Urlandpflanzen

16.-18.7.2021: Almkräuter-Wochenende

28.8.2021: Am Wasser – Pflanzen für die Selbstversorgung

11.9.2021: Pilze im Wienerwald kennenlernen und kulinarisch nützen

12.9.2021: Heimische Heilpilze erkennen und nützen

16.10.2021: Vorräte aus der Wildnis anlegen – Wurzeln, Wildfrüchte, Samen

17.10.2021: Streckmehle aus Wildpflanzen herstellen und verarbeiten

19.2.2022: Knospen kulinarisch und heilkundlich nützen

### Was dich erwartet:

- Grundlagen der Selbstversorgung in verschiedenen Lebensräumen
- Kulinarische Selbstversorgung aus der Natur rund ums Jahr mit Wildpflanzen und Pilzen
- Besondere volksheilkundliche Produkte, Naturkosmetik und Reinigungsmittel für den Haushalt aus Wildpflanzen und Pilzen selbst herstellen
- wichtige Pflanzen und Pilze erkennen
- wichtige Inhaltsstoffe und neue wissenschaftliche Erkenntnisse
- viel Praxis – in jedem Workshop lernst du viele Möglichkeiten der Verarbeitung und Konservierung kennen
- unvergessliche Gemeinschaftserlebnisse in entspannter Atmosphäre
- kulinarische Genüsse aus der Wildnis an jedem Kurstag
- viele Produkte zum mit nach Hause nehmen
- Du lernst unterschiedliche Lebensräume rund um Wien kennen, die öffentlich gut erreichbar sind (gratis Mitfahrgelegenheit möglich)

### Kosten:

je Workshop (10:00-17:30): € 110,00

Webinare: gratis Download bei bestimmten Workshops

Almkräuterwochenende (Fr. 16.7.–So.18.7.): € 220 inkl. 2 x Abendessen,  
2 x Frühstück, 1 x Picknick, exkl. Übernachtung (€ 13,00 pro Nacht u. Person)

Jugendliche und Studenten: 30% Rabatt



## 24.4.2021, 10:00-17:30: Selbstversorgung aus dem Wald

*Neue Wege Schule Greifenstein*

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit essbaren Bäumen und Sträuchern in unseren heimischen Wäldern, die besonders viele Ressourcen für unsere Selbstversorgung bereitstellen. Im Rahmen einer Wanderung ernten wir frische Baumrinden, junge Zapfen und Nadeln, frische Laubblätter und Triebspitzen von essbaren Laubbäumen. Im Anschluss an unsere Exkursion verarbeiten wir unser Sammelgut zu kulinarischen Köstlichkeiten und besonderen Hausmitteln für die Selbstversorgung. Wir lassen den Workshop mit einem Wald-Menü in der Neuen Wege Schule in Greifenstein ausklingen.

## 29.5.2021, 10:00-17:30: Die Kraft der Wiese

*Neue Wege Schule Greifenstein*

Eine Frühlingswiese bietet alles, was wir für die volksmedizinische und kulinarische Selbstversorgung übers Jahr brauchen. In diesem Workshop lernen wir bekannte und auch vergessene Wildkräuter unserer Frühlingswiesen kennen und vielfältig nutzen. Wir stellen Blütenessenzen, Urtinkturen und andere hochwertige volksmedizinische Produkte her. Wir lernen besondere Verarbeitungs- und Konservierungsmethoden kennen und bereiten ein köstliches Wiesenmenü zu. Kulinarischen Highlights der Frühlingswiese sind vorprogrammiert.

## 19.6.2021, 10:00-17:30: Flechten, Moose und weitere Urlandpflanzen

*Neue Wege Schule Greifenstein inklusive Webinar*

In diesem Workshop lernen wir ausgewählte Flechten, Moose, Farne, Schachtelhalme und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten kennen. Sie gehören zu den sogenannten Sporenpflanzen und nehmen im Pflanzenreich eine Sonderstellung ein. Viele Vertreter werden in der Kräuterkunde wenig beachtet, sind aber volksmedizinisch ganz besondere Highlights. Einige Arten sind sogar essbar. Im Zuge einer Wanderung lernen wir wichtige Arten in verschiedenen Lebensräumen kennen. Gemeinsam stellen wir anschließend spannende Rezepturen für Haushalt, Garten, Naturkosmetik, Volksheilkunde und Kulinarik her.

## 16.7.2021, 16:00-18.7.2021, 14:00: Almkräuterwochenende

*Naturfreundehaus Bendlerhöhe, St. Kathrein am Offenegg inklusive Webinar*

Die wunderschöne Landschaft um Sankt Kathrein am Offenegg ist der perfekte Rahmen für unser Wochenende, bei dem wir uns dem Erkennen, Sammeln und Verarbeiten von Almkräutern, Flechten und Pilzen widmen.

In den Alpen finden wir spezielle Heilpflanzen, die auch kulinarisch und naturkosmetisch viel zu bieten haben. Während gemeinsamer Wanderungen sammeln wir Wildpflanzen und Pilze, die wir anschließend zu Hausmitteln und kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten. Unser Ausgangspunkt ist das auf 1235 m Seehöhe gelegene Naturfreundehaus Bendlerhöhe, das an diesem Wochenende nur für unsere Gruppe reserviert ist. Wir werden an diesem Wochenende gemeinsam viel Schönes erleben, das in unserem Alltag zu wenig Platz hat.

## 28.8.2021, 10:00-17:30: Am Wasser – Pflanzen für die Selbstversorgung

*Neue Wege Schule Greifenstein*

In diesem Workshop widmen wir uns Pflanzen, die am oder im Wasser gedeihen. Wasser ist ein sehr interessanter Lebensraum mit einer speziellen Artenvielfalt.

Wir können zahlreiche Wasserpflanzen vielfältig kulinarisch, heilkundlich und naturkosmetisch einsetzen. Im Zuge einer Wasserwanderung lernen wir diesen Lebensraum und seine Besonderheiten besser kennen und sammeln Wildpflanzen für die anschließende Verarbeitung. Im Anschluss an unsere Wanderung stellen wir aus unseren gesammelten Schätzen kulinarische Köstlichkeiten und interessante Produkte für Haushalt und Hausapotheke her.



## 11.9.2021, 10:00-17:30: Heimische Pilze kennenlernen und kulinarisch verarbeiten

Volkshaus Mauerbach

In diesem Workshop lernst du viele heimische Speisepilze erkennen, auffinden und kulinarisch verarbeiten. Nach einer Einführung in das Reich der Pilze stellen wir ausgewählte essbare und giftige Pilzarten und ihre Unterscheidungsmerkmale vor. Während einer ausgiebigen Pilzwanderung im Wienerwald gehen wir auf ökologische Zusammenhänge ein und lernen, wie man Pilze richtig sucht. Anschließend bereiten wir gemeinsam ein mehrgängiges Pilz-Menü zu und widmen uns unterschiedlichen Konservierungsarten von Pilzen. Der Workshop richtet sich an alle, die gerne Pilze sammeln und mehr über dieses große, spannende Thema erfahren möchten.

## 12.9.2021, 10:00-17:30: Heimische Heilpilze erkennen und nützen

Volkshaus Mauerbach **inklusive Webinar**

In diesem Workshop lernen wir wichtige heimische Heilpilze in unseren Wäldern kennen und unterscheiden. Gemeinsam sammeln und bestimmen wir Heilpilze und verarbeiten sie zu wertvollen Hausmitteln und Räucherwerk. In unserem Workshop gehen wir besonders auf die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung sowie auf praktische Verwendungsmöglichkeiten von Heilpilzen ein. Wir beschäftigen uns auch eingehend mit giftigen Verwechslungspilzen.

## 16.10.2021, 10:00-17:30: Vorräte aus der Wildnis anlegen – Wildfrüchte, Wurzeln, Samen

Gesundheitszentrum am Grenzhof, Neudörfel

Vor allem im Herbst schenkt uns die Natur vor der Haustüre reiche Ernte. Wälder, Hecken und Wiesen sind voll von Wildfrüchten, Samen und Wurzeln, die heute den wenigsten Menschen bekannt sind. In diesem Workshop lernst du, hochwertige Lebensmittelvorräte anzulegen, die uns wieder ein Stück Unabhängigkeit zurückbringen können. Mit einfachen Methoden können wir ihren Geschmack und einen großen Teil ihrer Inhaltsstoffe lange konservieren. Im Zuge einer Wanderung erkennen und sammeln wir unsere Wildfrüchte, Samen und Wurzeln. Später legen wir gemeinsam Vorräte zum Mitnehmen an und kochen daraus auch ein köstliches Menü, das wir gemeinsam genießen.

## 17.10.2021, 10:00-17:30: Streckmehle aus Wildpflanzen herstellen und verarbeiten

Gesundheitszentrum am Grenzhof, Neudörfel **inklusive Webinar**

An diesem Tag widmen wir uns der Herstellung, Verarbeitung und Konservierung von Streckmehlen aus Laubblättern und Wurzeln sowie aus Knospen, Wildfrüchten und Samen. Aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und ihres speziellen Geschmacks können Streckmehle unsere Ernährung enorm bereichern. Für uns sind Pflanzen- und Streckmehle heute wertvolle Nahrungsergänzungsmittel und Geschmacksgeber – und noch dazu glutenfrei. Im Zuge des Workshops backen wir köstliche, gesunde Brote mit Streckmehlen, bereiten andere spannende Rezepte damit zu und legen Streckmehl-Vorräte an.

## 19.2.2022: 10:00-17:30: Knospen kulinarisch und heilkundlich verarbeiten

Volkshaus Mauerbach **inklusive Webinar**

Knospen und andere junge Pflanzenteile von Bäumen und Sträuchern enthalten besonders wertvolle Inhaltsstoffe und schmecken außergewöhnlich! Sie nehmen deshalb einen wichtigen Platz in der Naturmedizin und der Wildpflanzenküche ein. In diesem Workshop stellen wir wichtige Einsatzgebiete essbarer Knospen in Theorie und Praxis vor. Im Zuge einer Wanderung sammeln wir Knospen und Kätzchen, die wir anschließend zu einem außergewöhnlichen Knospen-Menü verarbeiten. Wir stellen verschiedene Hausmittel und gemmotherapeutische Mazerate zum Mitnehmen her.

