



Im Kreislauf der NatUR - Frühling

Wirkstoffe und wissenschaftliche Bewertungen
Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Phytamine)
Grundlagen der Phytotherapie / Wie, wann und wo wird gesammelt?
Jahreskreisfeste – das Keltische Jahresrad und seine Feste
Jahreskreisfest IMBOLC -Lichtmess – Brigid - Anfang Februar (1./2.) – Mondfest im zunehm. Mond
Jahreskreisfest OSTERA - Frühlingstagundnachtgleiche 21. März – Sonnenfest, Wendepunkt
Die Grüne Neune – Neunkräutersuppe
Kräuter Faltenbrot by Mira Carletti (Thermomix Rezepte)
Wilde Crostini
Rezept Kräutersuppe
Bärlauch Pesto
Gundermann-Mini-Muffins
Bärlauchsalz
Bärlauchkapern / Knospen
Kräuterporträts für die Neunkräutersuppe
Giftpflanzen
Knospen - Gemmotherapie
Sammeln von Knospen
Anwendung der Knospen
Herstellung eines Gemmoppräparates

Im Kreislauf der NaTUR – Sommer

Jahreskreisfest Beltane 30. April/1 Mai – Mondfest (Auch Walpurgisnacht)
Jahreskreisfest Litha - Sommersonnwende 21. Juni – Mittsommer, Sonnenfest, Höhepunkt, Wärme
Brauchtum / Legende Maria Himmelfahrt / Frauendreissiger / Räucherstick binden
Frauenkräuter – Der Körper der Frauen verändert sich und durchläuft verschiedene Stationen
Kräuterporträts - Frauenkräuter
Pizza- und Nudelgewürz
Waldmeisterbowle
Rezept Wildkräuterbrot / Partyballs
Gundelreben-Frischkäse Bällchen
Tortilla (aus dem Buch von Aromatische Bergkräuter)
Bärenklaugemüse
Dessert- Holunderblüten – Apfel Kuchen
Oxymel / Sauerhonig
Harzsalbe
Nährstofftabelle – Vergleich Nährstoffe Wildpflanzen und kultiviertes Gemüse





Im Kreislauf der Natur – Herbst

Jahreskreisfest Lughnasad 2. August – Schnitterinnenfest, Mondfest
Jahreskreisfest Mabon - Herbsttagundnachtgleiche 21. – 23. September – Sonnenfest, Wendepunkt
Grundlagen Salben und Tinkturen herstellen
Grundrezept Salben herstellen
Grundrezept Tinkturen herstellen
Zutaten für 1,5 Liter Wiesenlimonade
Wildkräuter-Eistee
Wildkräuter Focaccia
Apéro Wildkräuterröllchen
Spitzwegerich Risotto (Thermomix Rezept)
Dessert - Mädesüss-Pudding (kann auch mit Thymian zubereitet werden)
Wildkräuteröl
Pflanzenporträts - Herbstpflanzen – Beeren, Wurzeln und co.

Im Kreislauf der NaTUR – Winter

Jahreskreisfest Samhain 31. Oktober /1. November – Allerheiligen, Mondfest – Die Zeit der Ahnen
Jahreskreisfest Wintersonnwende 21. Dezember – JUL - Sonnenfest, Tiefpunkt, Kühle
Warum Naturkosmetik?
Shampoo Bar 200g (ca. 2 Stk)
Deo Creme mit Kräuterkraft 3x30ml Dösli
Räuchern mit heimischen Pflanzen
Rauhnächte
Wie wirkt Räuchern auf uns?
Welche Materialien können geräuchert werden?
Pflanzenporträts – Räucherpflanzen
Räuchermischungen
Brennnessel-Chips
Gemüsedip mit Quark der Creme fraiche
Kräuter- Quiche
Lavendel Muffins

