

Kräuterwanderungen 2026



Einstieg in die Wildkräuterküche

FREITAG, 12. JUNI 2026
14 BIS CA. 16 UHR

Zum Einstieg in die Welt der Wildkräuter zeige ich euch, wie man Pflanzen bestimmt und die verschiedenen Pflanzenfamilien erkennt. Anschließend stelle ich euch mit allen Sinnen sieben leicht erkennbare Pflanzen vor – darunter Bäume, Sträucher und Blumen – und zeige euch, wie sie verwendet werden.



Wildkräuter, die man als Vorrat anlegt

FREITAG, 28. AUGUST 2026
14 BIS CA. 16 UHR

Hier zeige ich dir Pflanzen, die leicht zu erkennen, fast überall zu finden sind und dein Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen können. Außerdem erzähle ich gern, wie sie über Generationen hinweg in der Volksheilkunde verwendet wurden. Aus diesen Pflanzen lässt sich ein wertvoller Vorrat anlegen.



Wildkräuter mit besonderem Aroma

FREITAG, 10. JULI 2026
14 BIS CA. 16 UHR

Entdeckt Wildkräuter mit spannenden Geschmacksnoten. Mit diesen besonderen Toppings könnt ihr eure Gerichte künftig geschmacklich aufwerten. So entstehen feine Aromakompositionen, mit denen ihr eure Freunde bei der nächsten Feier begeistern könnt.



Wildkräuter und Ihre Bräuche im Jahreslauf

FREITAG, 31. JULI 2026
14 BIS CA. 16 UHR

Zum Höhepunkt des Kräuterjahres möchte ich euch einige der wichtigsten Pflanzen, Bäume und Sträucher vorstellen, die uns aufgrund ihrer heilkräftigen Wirkung seit Generationen in der Volksheilkunde begleiten. Außerdem erzähle ich euch vom ältesten Marienfest, Maria Himmelfahrt, und was es mit dem Kräuterbuschen auf sich hat.

Kooperationspartner

09. BIS 11. OKTOBER 2026

Im Oktober 2026 bin ich als Kooperationspartnerin der **Natur.Kraft Experience Ruhpolding** mit meinen Kräuterwanderungen dabei. Ich zeige euch, wie ihr heimische Wildpflanzen erkennt, was man kulinarisch daraus macht und wie sie in der Volksheilkunde Anwendung finden.



MEHR INFOS:



25 Euro pro Person

KOSTEN



83324 Ruhpolding

Bachwinkl 6

TREFFPUNKT

Tel.: 0178 7129209

mariaeisner@gmx.de

Maria Eisner

KONTAKT & ANMELDUNG

KRÄUTER WANDERUNGEN

— Maria Eisner





Maria Eisner

Kräuterpädagogin

Was macht Wildkräuter so besonders?

Wildkräuter sind mehr als nur Pflanzen – sie sind lebendige Wesen, jede für sich einzigartig in Form, Wachstum, Inhaltsstoffen und Heilkraft. Sie schenken uns Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Weise. Wildkräuter machen uns glücklich und gesund: Wenn wir sie sammeln, bewegen wir uns in der freien Natur und atmen frische Luft. Das beschert uns Glückshormone – und kostet nichts.

Anschließend verwöhnen uns die Wildkräuter mit ihrem unverfälschten Geschmack und bereichern unsere Küche mit wertvollen Nährstoffen.

Genuss und Heilwirkung in perfekter Harmonie – entdecke die Vielfalt und Kraft der Wildkräuter!

Gestaltung: Barbara Prasch, Grüne Gams // **Fotos:** Johanna Leimbach // **Redaktion:** Iris Rinser // **Druck:** Die Umweltdruckerei

Wildkräutersemmeln

ZUTATEN:

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Roggenvollkornmehl
1 TL Salz
3 TL Backpulver
500g Magerquark
4 Eier
1 große Handvoll Gierschblätter oder andere Wildkräuter
Zum Verzieren: Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Mohn

ZUBEREITUNG:

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermengen. Magerquark und Eier hinzufügen. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und zum Teig hinzufügen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Mit der Hand gleichmäßige Semmeln formen. Mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit Kürbiskernen, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Mohn bestreuen.

Backzeit: ca. 35 Min bei 180° C Umluft.

Naturverbundenheit ist für mich mehr als nur ein Wort – sie ist ein Lebensgefühl.

Die Welt der Pflanzen fasziniert mich seit jeher: als wertvolle Nahrungsquelle, als Heilmittel für Gesundheit und Wohlbefinden und als Schönheit, die uns Kraft und Energie schenkt.

Ich bin gelernte Hauswirtschafterin, Jägerin und zertifizierte Kräuterpädagogin und möchte meine Begeisterung für Wildkräuter weitergeben. Auch in meiner Tätigkeit für die Staatsforsten konnte ich Wissen über den heimischen Bergwald sammeln. Auf meinen Kräuterwanderungen lade ich euch ein, die Schätze der Natur mit neuen Augen zu sehen und ihre Geheimnisse zu entdecken.

Kräuterspuren

Wildkräuter wachsen überall um uns herum – doch wer sie nicht kennt, übersieht sie oft. Wir haben verlernt, die Natur in all ihrer Fülle wahrzunehmen.

Komm mit! Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach altem Kräuterwissen und entdecken die Heilkraft der Natur neu. Auf unseren Kräuterwanderungen erkunden wir die Umgebung, sammeln Wildpflanzen, lernen, wie sie in der Küche verwendet werden, und lauschen den Geschichten, die sie erzählen – über Generationen überliefert und heilkundlich bewährt.

Eine Inspiration für alle Sinne – eine Bereicherung für den Speiseplan und die Hausapotheke!



»Die Pflanzenwelt ist wie eine große Schatzkiste.«

