

Naturkurs Essbare Wildpflanzen

Was, wenn das beste Superfood direkt vor deiner Haustür wächst? In diesem Naturkurs tauchst du ein in die faszinierende Welt der Wildpflanzen. Gemeinsam mit der Biologin und Umweltwissenschaftlerin Diana Soldo lernst du, welche Pflanzen essbar sind und wie du sie sicher bestimmst.



Datum: Samstag, 16. Mai 2026
Start: Uitikon Waldegg (Zürich)
Guide: Diana Soldo, Biologin und Umweltwissenschaftlerin

Kursbeschreibung

Viele Wildpflanzen sind sehr gesund und versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen, wie Vitaminen, Proteinen und Mineralstoffen und lassen sich zu schmackhaften Gerichten zubereiten. In diesem Kurs gehen wir auf die Suche nach essbaren Wildpflanzen, lernen ihre Erkennungsmerkmale und Eigenschaften kennen, wie sie gesammelt werden können und wie man sie in der Küche verwenden kann. Die Teilnehmenden erhalten Rezepte, mit welchen sich die gefundenen Wildpflanzen zu Hause zu tollen Gerichten verarbeiten lassen können.

Lass dich überraschen, wie vielfältig und köstlich die Natur schmecken kann – und entdecke eine uralte Tradition des Sammelns und Verarbeitens neu.

Kursinformationen

Kursleiterin:	Diana Soldo (Telefon am Kurstag: 079 697 95 29)
Treffpunkt:	15:15 Uitikon Waldegg Bahnhof
Kursende:	ungefähr 17:15
Programm:	Das Programm wird dem Wetter angepasst und eine Woche vor Kursstart versendet.
Anforderungen:	Für Einsteiger, die die Welt essbarer Pflanzen kennenlernen möchten. Keine Vorkenntnisse nötig. Der Weg ist flach und gut begehbar. Wir begeben uns auf einen Waldspaziergang. (SAC-Skala T1).
Ausrüstung:	dem Wetter angepasste Kleidung, Wetterfeste Kleidung & gutes Schuhwerk, (Stoff-)Säcke, Schere & ggf. Handschuhe zum Sammeln, Schreibmaterial & Kamera/Handy für Notizen und Fotos
Kursprache:	Deutsch
Kosten:	NF-Mitglieder Fr. 40.–; Nicht- Mitglieder Fr. 80.–
Versicherung:	Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Anmeldeschluss:	02. Mai 2026
Anzahl Teilnehmende:	min. 6; max. 10

Deine Kursleiterin

Nach dem Biologiestudium und der Promotion in Umweltwissenschaften an der ETH Zürich gründete Diana Soldo das Kompetenzzentrum Pflanzenwissenschaften, das die ETH Zürich sowie die Universitäten Zürich und Basel vereint. Als Koordinatorin von 28 Forschungsgruppen tauchte sie tief in die faszinierende Welt der Forst- und Landwirtschaft, Pflanzenbiologie, Ökologie, Systematik und Umweltwissenschaften ein.

Seit 2016 widmet sich Diana Soldo leidenschaftlich der Durchführung von Waldexkursionen, um Menschen die Wunder des Waldes näherzubringen. Sie ist fest davon überzeugt, dass unsere Wahrnehmung der Natur und unsere Beziehung zu ihr unsere Zukunft prägen werden. Jeden Tag entdeckt sie den Wald aufs Neue und habe eine tiefe, lebendige Verbindung zu ihm entwickelt, die ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse bereichert.