Naturfreunde Schweiz
Pavillonweg 3
3012 Bern

Tel: +41 31 306 67 67
info@naturfreunde.ch
www.naturfreunde.ch

Naturkurs Essbare Wildpflanzen für Anfänger mit Apéro

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. Gemeinsam sammeln wir einige Wildpflanzen und bereiten daraus ein paar kleine Häppchen zu, die wir bei einem Apéro im Freien geniessen.



Datum:	Samstag, 12. Mai 2027
Start:	Uitikon Waldegg (Uitikon)
Guide:	Diana Soldo, Biologin und Umweltwissenschaftlerin

Kursbeschreibung

Im Frühling spriessen zahlreiche zarte und aromatische Wildpflanzen, die unseren Speiseplan mit wertvollen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen bereichern. Doch welche Pflanzen sind essbar, woran erkennt man sie und wie lassen sie sich in der Küche verwenden?
In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die essbare Vielfalt von Wald und Wiese. Wir lernen, heimische Wildpflanzen sicher zu erkennen, erfahren mehr über ihre Eigenschaften und den richtigen Umgang beim Sammeln und entdecken wie wir sie zu schmackhaften Gerichten verarbeiten können.
Gemeinsam sammeln wir einige Wildpflanzen und bereiten daraus ein paar kleine Häppchen zu, die wir bei einem Apéro im Freien geniessen. Dazu erhalten alle Teilnehmenden einfache, alltagstaugliche Rezepte zum Nachkochen.

Der Kurs eignet sich für Anfänger, die die Welt der essbaren Wildpflanzen entdecken und ihre Küche auf natürliche Weise bereichern möchten.

Kursinformationen

Kursleiterin:	Diana Soldo (Telefon am Kurstag: 079 697 95 29)
Treffpunkt:	17:30 Uitikon Waldegg Bahnhof
Kursende:	ungefähr 19:00
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 und Plastiksäck***e*** zum Sammeln, sowie ggf. Schere und Handschuhe
Kurssprache:	Deutsch
Kosten:	NF-Mitglieder Fr. 66.–; Nicht- Mitglieder Fr. 116.–
Versicherung:	Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Anmeldeschluss:	02. Mai 2027
Anzahl Teilnehmende:	min. 6; max. 12

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 entdecket sie den Wald aufs Neue und habe eine tiefe, lebendige Verbindung zu ihm entwickelt, die ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse bereichert.