

# Stammtisch des Vereins NEUE DIMENSIONEN

am **Donnerstag, dem 9. Mai um 19 Uhr**  
in der Kornhäuslvilla im Restaurant Achillion,  
Ottakringerstraße 233, 1160 Wien (Keller)

## Grüne Energy-Drinks für jeden Tag



**Essbare Wildkräuter** sind eine wunderbare Nahrungsquelle und verbinden uns auf besondere Weise mit der Natur. Sie sind unsere regionalen **kostenlosen Superfoods** und können Basis einer gesunden lebendigen Ernährung sein.

### **Vortrag** über:

Säure-Basen-Haushalt

Die Rolle von Grünpflanzen

Die „Erfindung“ des Grünen Smoothies durch Victoria Boutenko

Die Bedeutung des Chlorophylls als gespeichertes Sonnenlicht

### **Workshop:**

Wildkräuter mit allen Sinnen wahrnehmen: schauen, tasten, riechen, schmecken,

**Mixen von Grünen Smoothies mit Verkostung**

Anleitung für sinnvolle Kombinationen

Tipps für köstlichen Geschmack

Referentin: Angelika Heiml (Kräuterpädagogin)



**Anmeldung erforderlich:** [Bridget.Hlatky@gmx.at](mailto:Bridget.Hlatky@gmx.at)

Gast-Tagesmitgliedschaft 15 € + 3 € Konsumationsbon - Mitglieder mit Gutschein 10 € + 3 € Konsumationsbon  
VIP Gold – 10 € + 3 € Konsumationsbon

# Wildkräuterwanderung



Essbare Wildkräuter sind eine wunderbare Nahrungsquelle und verbinden uns auf besondere Weise mit der Natur.

Wo und wie finde ich sie? Wie kann ich sie unterscheiden? Welche besonderen Inhaltsstoffe haben sie?

Wir lernen auf einem Kräuter-spaziergang die köstlichen und kostenlosen Schätze aus der Natur

kennen. Dazu gibt es Hinweise auf das Wesen der Pflanzen und kleine Geschichten aus dem Pflanzenreich.

Wir werden schauen, fühlen, riechen und schmecken.

Wir werden ein kleines Herbarium anlegen, damit ihr die Kräuter später wiedererkennen könnt. Und wir werden eine Pause mit einer Kräuterjause machen.

**Termine 2019:** Samstag, 27. April, 11. Mai, 25. Mai, 10 bis ca. 13 Uhr

**Treffpunkt:** Wien 22., U 2 Station Hardeggasse, Ausgang Hardeggasse

Kosten: € 30,-

Teilnehmerzahl: maximal 8 Personen

Anmeldung per mail an: [angelika.heiml@chello.at](mailto:angelika.heiml@chello.at) oder 0660 5520823

Bitte wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz und Trinkwasser mitbringen sowie Schreibunterlage, z.B. Heft A5 oder A4 sowie Tixo.

Und bitte einen kleinen Rucksack, damit wir die Jause aufteilen können

Schuhe der Witterung angepasst, wir machen keine lange Wanderung, es ist eher ein Spaziergang von Kraut zu Kraut auf ebenem Gelände.

Bitte keine Hunde.

Ich freue mich sehr, wenn ich Euch die Wunder der Natur näherbringen darf ☺

Angelika Heiml, Kräuterpädagogin