Würzen mit Wildpflanzen

Traditionelles, bäuerliches Selbstversorgertum. Regionalität und Saisonalität versus Globalisierung in der Ernährung. "Wildnis - und somit Artenvielfalt - vor der Haustüre" fördern, schätzen und nutzen. Der Kurs will in Vergessenheit geratene Aspekte der Nutzung von Wildkräutern zum Würzen wiederbeleben und zeigt, wie die unbekannten Geschmäcker in einfachen Rezepten praktisch in die tägliche Ernährung integriert werden können. Abseits der klassischen Wildkräuterküche lassen sich aus der heimischen Pflanzenwelt auch haltbare Gewürzmischungen herstellen, die uns zu ungewöhnlich kulinarischen Abenteuern einladen. In diesem Kurs sammeln wir Samen, Blätter und Wurzeln verschiedener Wildpflanzen und verarbeiten diese unter anderem zu aromatischen Mehlen und Wiesencurry. Ein besonderes Experiment stellt die Gewinnung von Salz aus Pflanzen dar.

Lehrinhalte:

Einführung in die Thematik
• Kulturgeschichte des Würzens in Europa
• Exotische Würzmittel (Pfeffer, Chili und Co) und heimische Ersatzpflanzen
• Anwendungsmöglichkeiten von Wildpflanzensamen

Sammeln von Wildpflanzen(samen)
• Sammelregeln
• Portraits einzelner Wildpflanzen mit besonderem Augenmerk auf Inhaltsstoffe, Aromatik, ätherische Öle und sichere Bestimmung
• Gaumenschule

Verarbeitung/Verkostung
• Baummehle: Trocknen, verreiben von geeigneten Blättern, anschließendes Verkochen in Form von einfachen Rezepten
• Wiesencurry: Sammeln von Wildkräutersamen (wilde Möhre, Pastinake, Breitwegerich, Steinklee ...), Saatgut reinigen, mischen, abfüllen, Verkosten in Form eines einfachen Rezepts
• Pflanzensalz: Blätter sammeln, trocknen, veraschen, filtern und reduzieren. Direkte Verkostung
• Saatgut von Wildpflanzen als Rohstoff für Keimlinge
• (Süßen mit Wildpflanzenwurzeln)

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	125,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 62,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Absolvent:innen ZL Altes Wissen, Absolvent:innen ZL Natur am Hof, Bäuerinnen und Bauern, Direktvermarkter:innen, Konsumentinnen und Konsumenten, Kräuterpädagog:innen, Naturinteressierte, Naturvermittler:innen, Schule am Bauernhof - Betriebe, UaB Betriebe
Mitzubringen:	ein kleiner Unkostenbeitrag für Materialien wird vor Ort eingehoben

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at