



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.



Maria Eisner

Kräuterpädagogin

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!

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

»Die Pflanzenwelt ist wie eine große Schatzkiste.«



Kräuterwanderungen 2025



Kräuter am Wegesrand

FREITAG, 16. MAI 2025
14 BIS CA. 17 UHR

Bleib auf dem Weg, oder willst du alles Kostbare links liegen lassen? Wir erkunden die Kräuter links und rechts der Forststraße. Nebenbei erzähle ich dir alles Wissenswerte über das, was wir entdecken: Kräuter, Blumen, Sträucher, Bäume. Tauche mit allen Sinnen ein in die Pflanzenwelt der Berge!



Sommerkräuternachmittag

FREITAG, 13. JUNI 2025
14 BIS CA. 17 UHR

Wir wollen den Sommer mit allen Sinnen genießen. Vom Waldrand geht's auf die Wiese, wo wir die herrlichen Düfte der Blüten, die sich jetzt zeigen, genießen. Wer mag, wandert barfuß und spürt die Verbindung zur Erde. Wir verkosten, was die Pflanzenwelt zu bieten hat und gönnen uns ein kühles Eis mit einem Schuss aus der Wildkräuterküche.



Brennnessel-expedition

FREITAG, 11. JULI 2025
14 BIS CA. 17 UHR

Die ideale Vorbereitung auf die Ferien, denn auch Kinder sind herzlich willkommen. Ich führe Kinder wie Erwachsene spielerisch an das Thema Wildkräuter heran. Gemeinsam lernen wir, welche Pflanzen für Kinder geeignet sind und was es direkt um uns herum alles Spannendes zu entdecken und natürlich zu verkosten gibt.



Kräuter im Jahreslauf

FREITAG, 22. AUGUST 2025
14 BIS CA. 17 UHR

Auf dieser spannenden Erkundungstour sammeln wir alles, was wir für einen traditionellen Kräuterstrauß brauchen. Nebenbei lernen wir, welche Pflanzen in unserem Jahreskreislauf eine bedeutende Rolle spielen und welche uns in welcher Lebensphase begleiten. Uraltes Wissen, das wiederentdeckt werden möchte!



Ab durch die Hecke

FREITAG, 12. SEPTEMBER 2025
14 BIS CA. 17 UHR

Jetzt wird's beerig! Viele Heckenfrüchte sind in Vergessenheit geraten, dabei geben sie uns einen richtigen Vitaminkick – man könnte sie auch als „Powerfood“ bezeichnen. Lasst uns gemeinsam wiederentdecken, was unsere Vorfahren schon seit der Steinzeit wussten!



Aromatour durch den Wald

FREITAG, 17. OKTOBER 2025
14 BIS CA. 17 UHR

Der Wald ist unsere älteste Apotheke. Hier finden sich wahre Heilkünstler und natürlich auch kulinarische Genüsse. Gemeinsam streifen wir durch den Wald und erkunden die heimischen Baumarten. Du wirst staunen, was Bäume alles zu bieten haben!



25 Euro pro Person

KOSTEN



83224 Ruhpolding

Bachwinkl 6

TREFFPUNKT

Tel.: 0178 7129209

mariaeisner@gmx.de

Maria Eisner

KONTAKT & ANMELDUNG

KRÄUTER WANDERUNGEN

— Maria Eisner

