

## HEIMAT-Wildkräuter-Zauber 2020

Die Wildkräuterschule in der HEIMAT geht jetzt in den sechsten Sommer und wir freuen uns sehr, dass wir die Gäste im Hotel HEIMAT, Gäste und Interessierte aus dem Virgen- und Drautal oder aus Lienz motivieren können, sich intensiv mit Wildkräutern und Natur auseinanderzusetzen.

Unser Ziel ist es, die Natur und ihre Kraft für den Genuss, für Wohlergehen und Gesundheit kennenzulernen und sie intensiv einzusetzen. Wer sich einmal auf die Wildkräuter in ihrer ursprünglichen Umgebung eingelassen hat, wird schnell den Zauber entdecken, den sie auf uns ausüben. Lassen Sie sich auf eine Wiese ein, suchen Sie genau die kleinen Kräuter, auf die Sie gerade Appetit haben oder die Ihre Lebenskraft steigern. Schnell werden Sie merken, dass das frische Grün, die vielen Farben, das reiche Leben in dem Grün um Sie herum, einen unglaublichen Eindruck auf Sie ausüben. Gehen Sie mit Liesa auf Entdeckungsreise!



Wir bieten Informationen, Hilfestellungen und Anleitungen sowie Rezepte rund um die Wildkräuter an.

- Das Bestimmen der Kräuter ist der erste und zugleich wichtigste Schritt. Sie eindeutig zu identifizieren und auch ihre Verwechslern zu kennen, ist wichtig, will man sie genießen oder für Gesunderhaltung und Heilung nutzen.
- Dazu gehört auch, dass wir lernen, welche Pflanzen uns welche Inhalts- und Wirkstoffe sowie Genuss-Vielfalt bieten. Wer hätte es gedacht: Wildkräuter können uns völlig neue Geschmackserlebnisse bieten.
- Ebenso reich wie die Natur sich uns präsentiert, sind auch die Verwendungs- und Zubereitungsmöglichkeiten. Wenn ich Kräuter ernten möchte, muss ich zunächst wissen, wozu ich sie verwenden möchte.
- Die Ernte ist entscheidend. So zu ernten, dass die Natur geschont und die Pflanzen in ihrem Bestand nicht angegriffen werden, zählt mit zu den Kenntnissen, die wir vermitteln.
- Die Verarbeitung und Zubereitung schließlich machen aus Blättern, Blüten und Wurzeln einen kulinarischen Genuss, eine heilsame Creme, Salbe, Tinktur oder einen Tee.

Rund um diese Themen haben wir verschiedene Aktionen im wöchentlichen Wechsel im Angebot. Damit unsere Gäste und alle Kräuterinteressierten diese Aktionen in ihre Urlaubsplanung integrieren können, sind wir flexibel und freuen uns über Anregungen und Anfragen jeder Art.

Wir haben die dringende Bitte, rufen Sie rechtzeitig vorher an, um sich zu erkunden oder anzumelden. Bedenken Sie, dass wir für Sie alle Aktionen so vorbereiten wollen, dass sie perfekt ablaufen und jedes Picknick, jede Kostprobe ein unvergessenes Erlebnis werden.

Es freut sich auf Sie mit herzlichen Grüßen aus der wunderbaren Natur rund um Hinterbichl

### *Ihre Liesa*

Kräuterpädagogin im Hotel HEIMAT – Ihr Natur-Resort

## Mittwoch liegt Wildkräuter-Zauber in der Luft

Wir wollen erleben, wie Wildkräuter unseren Alltag verzaubern und uns guttun können. Während der Saison gehen wir gemeinsam auf eine Wiese oberhalb von Hinterbichl. Dort suchen und bestimmen wir die Pflanzen, die wir als Genuss-Power erleben wollen. Einen ersten Vorgeschmack werden wir beim Picknicken finden. Danach werden wir sammeln, was wir benötigen und anschließend verschiedene kleine Gerichte mit Kräuterzauber zubereiten. Der Genuss lässt nicht lange auf sich warten. Bitte rechtzeitig anmelden, damit ich alles gut vorbereiten kann. Der Tag soll viel Spaß machen und nur da in Arbeit ausarten, wo meine Gäste etwas über Wildkräuter lernen können. Kräuterzauber und außergewöhnliche Genusserlebnisse stehen an diesem Tag im Mittelpunkt.



### Ganztags-Programm mit Bestimmen, Ernten, Zubereiten, Genießen

#### 10 Uhr Treffpunkt, Begrüßung und Vorstellung des Programms im Hotel HEIMAT

Ziel ist, verschiedene kleine Gerichte mit Wildkräutern zuzubereiten, wie z. B. Gremolata mit Wildkräutern für Suppen, Salate, Süßspeisen, Wildkräuter für Kartoffeln, Nudeln, Reis, Knödel, zum Backen, als Pesto, als Kick für Getränke oder als Add on; einfach überall dort, wo sie ihren Zauber verbreiten können.

Ablauf: Leichte Bergwanderung zu einer Wiese am Ortsrand von Hinterbichl, es werden Kräuter der Jahreszeit entsprechend gesucht, bestimmt, gesammelt. Wir servieren während der Wanderung und Ernte einen kleinen Imbiss. Rückweg zur HEIMAT. Sortieren und nochmalige Besprechung der gesammelten Wildkräuter. Zubereiten der Gerichte und eines Wildkräuterdrinks in Gruppen. Danach erleben und genießen Sie die zubereiteten Köstlichkeiten im Garten oder im Kaminzimmer der HEIMAT, je nach Wetter.

Dauer bis ca. 17 Uhr.

#### Preis: 48 € für Hausgäste der HEIMAT || 68 € für Nicht-Hausgäste

Im Preis enthalten sind: Die fachkundige Führung und Kochanleitung durch Kräuterpädagogin Liesa Rechenburg, Unterlagen zu Kräutern und Rezepten, Imbiss, Speisen und Getränke während des Tages (Begrüßungsdrink, Kaffee, Wasser, Wein zum Essen). Alle weiteren Wünsche können durch das Angebot der HEIMAT erfüllt und nach Aufwand abgerechnet werden.

#### Anmeldung: zwei Tage vor dem Wildkräutertag bis 18 Uhr eingehend.

Mindestteilnehmerzahl: 4 || Maximale Teilnehmerzahl: 8

#### Zu beachten

Bringen Sie bitte Kondition für eine kleine leichte Bergwanderung und Schwindelfreiheit mit. Kochkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß am Kochen ist sehr willkommen.

Für die Wildkräutersuche bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen. Bitte denken Sie jeder Zeit daran, dass wir uns im Hochgebirge befinden und dass Sie für Ihre eigene Sicherheit sorgen und verantwortlich sind. Wir können keine Gewähr übernehmen. Bitte denken Sie an eine Unterlage zum Sitzen, wenn sie benötigt wird. Wir bitten Sie, einen Rucksack o.ä. für Ihr Wasser unterwegs mitzubringen. Das Wasser spendieren wir Ihnen. Ist Dauerregen angesagt, müssen wir den Termin aus Sicherheitsgründen absagen. Evtl. kann die Zubereitung von Speisen stattfinden; das hängt von der Wetterlage ab. Alle Unterlagen (Rezepte und Wildkräuterbeschreibungen) werden mit großer Sorgfalt erarbeitet. Eine Gewähr können wir nicht übernehmen.

## Freitags lockt ein Workshop auf die Alm

Oberhalb von Hinterbichl im Dorfertal, Richtung Großvenediger, liegt mit malerischer Aussicht auf den gesamten Lasörling die Moafer Alble. Direkt gegenüber vom Lasnitzental werden wir, so es Wetter und Saison zulassen, Kräuter bestimmen, ernten und sie dann mit Schnaps, Essig oder Öl ansetzen. Spezielle Kräuter und Gewürze, die die Ansätze wunderbar abrunden, kommen zusätzlich aus dem HEIMAT-Garten und der Kräuterküche. Ein Picknick in dieser traumhaften Umgebung ist eine wunderbare und sehr genussvolle Belohnung. Überraschend wird das Kräuterwasser schmecken, aufgegossen mit dem Quellwasser der Alm. Mit dem Ergebnis des Selbstangesetzten haben die Kräuterfans einige Mitbringsel oder Erinnerungen für die Zeit nach dem Urlaub.



### Bestimmung und Ernte von Wildkräutern | Ansatz von Schnaps, Essig, Öl

#### 10 Uhr Treffpunkt, Begrüßung und Vorstellung des Programms im Hotel HEIMAT

Ablauf: Fahrt auf hochgelegene Almwiese – es werden Kräuter der Jahreszeit entsprechend gesucht, bestimmt, gesammelt und angesetzt. Zusätzlich kommen zu den Ansätzen Gewürz- und Bitterkräuter aus dem HEIMAT-Almgarten und eine besondere Auswahl an Gewürzen wie Timut- oder wilder Kubeben- und Andamalin-Pfeffer aus der Kräuterküche. Nach der Arbeit servieren wir einen Imbiss auf der Alm. Rückfahrt zur HEIMAT oder Möglichkeit einer leichten Bergwanderung zur Johannishütte sind nach der Veranstaltung möglich.

Dauer bis ca. 14.30 Uhr

**Preis: 38 € für Hausgäste der HEIMAT || 48 € für Nicht-Hausgäste**

Im Preis enthalten sind: Die fachkundige Bestimmung und Anleitung durch Kräuterpädagogin Liesa Rechenburg, Transfer, Unterlagen, Imbiss sowie eine 0,5 l Flasche einschließlich der Füllung. Weitere Flaschen mit einem Ansatz sind möglich zu je 5 €. Bei der Buchung bitte die Wahl des Ansatzes und die Anzahl der Flaschen bestellen, wenn mehr als eine Flasche gewünscht wird.

**Anmeldung: zwei Tage vor dem Workshop bis 18 Uhr eingehend.**

Mindestteilnehmerzahl: 4

#### Zu beachten

Bringen Sie bitte Kondition für eine kleine leichte Bergwanderung und Schwindelfreiheit mit. Kochkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß am Kochen ist sehr willkommen.

Für die Wildkräutersuche bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen. Bitte denken Sie jeder Zeit daran, dass wir uns im Hochgebirge befinden und dass Sie für Ihre eigene Sicherheit sorgen und verantwortlich sind. Wir können keine Gewähr übernehmen. Bitte denken Sie an eine Unterlage zum Sitzen, wenn sie benötigt wird. Wir bitten Sie, einen Rucksack o.ä. für Ihr Wasser unterwegs mitzubringen. Das Wasser spendieren wir Ihnen. Ist Dauerregen angesagt, müssen wir den Termin aus Sicherheitsgründen absagen. Evtl. kann die Zubereitung von Speisen stattfinden; das hängt von der Wetterlage ab. Alle Unterlagen (Rezepte und Wildkräuterbeschreibungen) werden mit großer Sorgfalt erarbeitet. Eine Gewähr können wir nicht übernehmen.

## Die Freitags-Alternative - Pesto-Workshop

Jeder kennt verschiedene Pesti und wir alle lieben sie. Mit Wildkräutern sind sie ein besonderer Genuss. Wir starten im HEIMAT-Almgarten und bestimmen die Kräuter, die wir anschließend für die Zubereitung in der Kräuterküche der HEIMAT ernten, sortieren, putzen. Die Rezepte dazu zeigen Beispiele für kalte und warme Speisen. Es schließt sich ein gemeinsames Genießen von kalten und warmen kleinen Gerichten mit einem guten Glas Wein im Kräutergarten an.



Bekannte Kombinationen wie Pasta oder knusprige Brote mischen sich mit dem ungewohnten Zauber der Wildkräuter. Es gibt nichts Vergleichbares als ein Pesto von Meisterwurz-Blättern oder Früchten vom Sauerampfer.

### Bestimmung und Ernte von Wildkräutern | Herstellung verschiedener Pesti

#### 10 Uhr Treffpunkt, Begrüßung und Vorstellung des Programms im Hotel HEIMAT

Ablauf: Bestimmung von Kräutern, Ernte für die Verarbeitung, nochmalige Kontrolle und Verarbeitung in der Kräuterküche der HEIMAT. Informationen zur Herstellung von verschiedenen Pesti, die mit kleinen Gerichten verbunden werden. Abschließend gemeinsame Verkostung im Almgarten der HEIMAT.

Dauer bis ca. 14.30 Uhr

**Preis: 38 € für Hausgäste der HEIMAT || 48 € für Nicht-Hausgäste**

Im Preis enthalten sind: Fachkundige Bestimmung und Anleitung durch Kräuterpädagogin Liesa Rechenburg, Unterlagen, einschließlich 1 Glas Pesto zum Mitnehmen. Weitere Gläser mit Inhalt sind möglich zu je 5 €. Bei der Buchung muss die Anzahl der Gläser bestellt werden, wenn mehr als eines gewünscht wird. Verkostung der Pesti mit Beilagen und einem Getränk nach Wahl.

**Anmeldung: zwei Tage vor dem Workshop bis 18 Uhr eingehend.**

Mindestteilnehmerzahl: 4 || Maximale Teilnehmerzahl: 8

#### Zu beachten

Bringen Sie bitte Kondition für eine kleine leichte Bergwanderung und Schwindelfreiheit mit. Kochkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß am Kochen ist sehr willkommen.

Für die Wildkräutersuche bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen. Bitte denken Sie jeder Zeit daran, dass wir uns im Hochgebirge befinden und dass Sie für Ihre eigene Sicherheit sorgen und verantwortlich sind. Wir können keine Gewähr übernehmen. Bitte denken Sie an eine Unterlage zum Sitzen, wenn sie benötigt wird. Wir bitten Sie, einen Rucksack o.ä. für Ihr Wasser unterwegs mitzubringen. Das Wasser spendieren wir Ihnen. Ist Dauerregen angesagt, müssen wir den Termin aus Sicherheitsgründen absagen. Evtl. kann die Zubereitung von Speisen stattfinden; das hängt von der Wetterlage ab. Alle Unterlagen (Rezepte und Wildkräuterbeschreibungen) werden mit großer Sorgfalt erarbeitet. Eine Gewähr können wir nicht übernehmen.

## Donnerstags darf geschnuppert werden

Wem sind Wildkräuter gänzlich unbekannt? Wer möchte gerne einfach mal für kurze Zeit hineinschnuppern? Was findet man Essbares am Wegesrand, wenn man die Pflanzen erkennen kann? Welche Pflanzen können wir verwenden bei Brenneselstichen oder Verbrennungen? Was tut unserem Verdauungssystem gut? Welche Wildbeeren können wir genießen? In 2 bis 3 Stunden gehen wir von der HEIMAT aus durch Wald und über Wiesen und schauen, was die Natur uns zu bieten hat. Bei schlechtem Wetter können wir uns im Almgarten rund um die HEIMAT umschauen, Kräuter bestimmen und ernten. Zum Wildkräuterschnuppern gehört auch ein Rucksack-Picknick, um dem Geschmack der Natur auf die Spur zu kommen.



## WILDKRÄUTER-SCHNUPPERSTUNDEN

Wanderung und Bestimmung von Wildkräutern mit Imbiss - Donnerstags von 11 bis ca. 13.30 Uhr während der Wildkräutersaison

### 11 Uhr Begrüßung im Hotel HEIMAT und Vorstellung des Programms

Ablauf: Leichte Wanderung oder Spaziergang **vor dem Wildkräutertag**, je nach Vegetationszeit auch zu einer Bergwiese oder durch den Wald – es werden Kräuter je nach Jahreszeit bestimmt. Wir servieren einen kleinen Rucksackimbiss. Rückweg zur HEIMAT.

### Preis: 19 € für Hausgäste der HEIMAT | 28 € für Nicht-Hausgäste

Im Preis enthalten sind eine fachkundige Führung und Bestimmung der Pflanzen durch Kräuterpädagogin Liesa Rechenburg, Unterlagen, Rucksackimbiss unterwegs

### Anmeldung: zwei Tage zuvor bis 18 Uhr eingehend.

Mindestteilnehmerzahl: 4

### Bitte beachten

Bringen Sie bitte Kondition für eine kleine leichte Bergwanderung und Schwindelfreiheit mit. Bitte für wetterfeste Kleidung und Schuhe sorgen und denken Sie jeder Zeit daran, dass wir uns im Hochgebirge befinden und dass Sie für Ihre eigene Sicherheit sorgen und verantwortlich sind. Wir können keine Gewähr übernehmen. Bitte denken Sie an eine Unterlage zum Sitzen, wenn sie benötigt wird. Wir bitten Sie, einen Rucksack o.ä. für Ihr Wasser unterwegs mitzubringen. Das Wasser spendieren wir Ihnen. Ist Dauerregen angesagt, müssen wir den Termin aus Sicherheitsgründen absagen.

Alle Unterlagen (Rezepte und Wildkräuterbeschreibungen) werden mit großer Sorgfalt erarbeitet. Eine Gewähr können wir nicht übernehmen.

## Wildkräuter-Events

Darüber hinaus können nach individueller Absprache je nach Jahreszeit Wildkräuter-Events mit Gruppen von 4 bis 15 oder mehr Personen abgesprochen werden:

- 🌿 Wildkräuteressig und -öl
- 🌿 Wildkräuterschnaps und -likör
- 🌿 Wildkräutersalz
- 🌿 Wildkräuterchutney und -pesto
- 🌿 Wildkräuterlimonade und -getränke
- 🌿 Wildkräuter in Kombination mit Gewürzen
- 🌿 Wildkräuterfingerfood



Gerne berücksichtigen wir Themen-Wünsche unserer Gäste. Mindestteilnehmerzahl: 4 oder 6 je nach Thema und Aufwand.

## Wildkräuter-Produkte als Erinnerung und Mitbringsel

Je nach Jahreszeit werden Wildkräuterprodukte zubereitet, die die Gäste der Heimat als Mitbringsel oder Erinnerung an die HEIMAT erwerben können. Ständig im Angebot:

- 🌿 Kräutertees in verschiedenen Sorten
- 🌿 und andere Spezialitäten, die die Saison möglich macht
- 🌿 Wildkräuterbuch von Liesa: Dort oben sehe ich euch wachsen: Heilkräuter aus den Bergen - finden und anwenden - hier könnt ihr blättern: Löwenzahnverlag->Bücher-> Neue Bücher

## Brauchtums- und Saisonfeste

- 🌿 Heuernte und Kochen mit Heu (Termin je nach Heuernte)
- 🌿 Wildkräuterwandertag zur Sommersonnenwende
- 🌿 Kräuterbuschen zu Maria-Himmelfahrt (14.08. sammeln, 15.08. Weihe)

Stand: Februar 2020

Das Programm finden Sie auch auf unserer [Website](#).

[Hier](#) können Sie buchen oder uns eine Nachricht senden.