



Die ständige Erneuerung im Sinne der vier Jahreszeiten sollte wieder zum Leitsatz unserer Ernährungsgewohnheiten werden. Kräuter tragen viel zum Wohlbefinden der Menschen bei.

Interessant – lehrreich – abwechslungsreich

Wildkräuterbergwanderwoche in Südtirol

Wildkräuter auf Wanderungen kennen lernen

Verwendung in der gesunden Küche, praktische Beispiele

Verarbeitung zu Ölauszügen, Tinkturen, Tees, Salben und Gels

**UNSER MOTTO:
Wenn wir Menschen
wieder eine Beziehung zu den Pflanzen herstellen,
haben wir den ersten Schritt
in Richtung Heilung bereits getan.**

Termin: 22. – 29. April 2023

Nachdem wir die Wildkräuter-Expertin Lisl bei unseren Skitouren Veranstaltungen kennen lernen durften, entstand die Idee, ihr Wissen über die Ernte und die Verwendung von Wildkräutern, Wildfrüchten, usw. mit Berg- bzw. Wandertouren in Südtirol zu kombinieren.

So ist es zu dieser Veranstaltung in der Nähe von Meran, der Heimat unserer Kräuterhexe Elisabeth, vulgo Lisl, gekommen.

Unser Quartier ist ein historischer, uralter Bauernhof in Platzers, welcher zu Ferienwohnungen umfunktioniert wurde. (Fertigstellung Herbst 2022). jede Einheit verfügt über Dusche WC, eine gemütliche Wohncke zum Ausruhen und jeweils einer kleinen Küche.

Platzers ist ein noch naturbelassenes Bergbauerndorf (1280m) auf dem Nonsberg, Nähe Gampenpaß an der Grenze zum Trentino.

Frühstück und Abendessen wird gemeinsam vorbereitet und im Gemeinschaftsraum eingenommen. Die Produkte dazu werden von der Bäuerin zur Verfügung gestellt und zum Teil vorgefertigt.

In der Küche dürfen wir unsere Kräuter mit verarbeiten.

Naturfreunde Linz, A-4020 Linz, Krankenhausstr. 2, Tel.: +43(0)732/66 74 10-12

Bankverbindung: IBAN AT14 3400 0000 0165 7261 / BIC: RZOOAT2L

e-Mail: referate.linz@naturfreunde.at, Homepage: <http://www.naturfreundelinz.at>, ZVR 411833912

Stand: 29.06.2020

Voraussichtliches Programm:

1. Tag: Anreisetag: Wir treffen uns um 13 Uhr in Platzers. Anschließend kleine gemeinsame Jause mit hofeigenen Produkten und anschließend kurze Wanderung in der direkten Umgebung des Bauernhofes. Am Abend Programm Besprechung und Einführen in die wichtigsten Frühlingspflanzen welche unsere Gesundheit unterstreichen.

2. Tag: Wanderung, wir starten vom Bauernhaus aus, es werden Pflanzen gesammelt welche in der Küche verwertet werden können. Gemeinsam wird das Abendessen mit Kräutern gestaltet und gekocht, dazu wird Angusrind vom hofeigenen Fleisch verarbeitet. Die Aufzucht bis zur Schlachtung der hofeigenen Angusrinder wird erklärt.

3. Tag: Wanderung zur Einsiedelei San Romedius. Ein sehr schön angelegter Wanderweg. Es werden unterwegs Heilkräuter erklärt und gesammelt. Vor der Rückfahrt am Nachmittag Besuch einer Käserei. In dieser Gegend ist Silofreie Zone, da man Parmesankäse herstellt, dies wird erklärt.

Am Abend gibt es Pellkartoffel und verschiedene Käsesorten zum Abendessen (natürlich auch Kaminwürzen vom Angus und Speck darf auch nicht fehlen. Anschließend werden Gels aus Beinwell für Hautausschläge (Neurodermitis) zubereitet.

4. Tag: Gipfeltour auf den zentral gelegenen Laugen mit einem herrlichen Rundumblick bis in die Dolomiten. (ca. 1200 HM). Auf dem Retourweg über den Laugensee werden wieder Heilpflanzen gesammelt, welche am Abend für Ölauszüge und Tinkturen verwendet werden, weiters werden Salben mit Pech (Harz) und verschiedenen Ölauszügen und Bienenwachs hergestellt.

Gesammelte Wildkräuter werden wieder das Abendessen verfeinern.

5. Tag: Fahrt nach Meran, auf dem Tappeinerweg werden verschiedene mediterrane Pflanzen, auch Heilpflanzen erklärt, welche sich zu dieser Zeit meist in voller Blüte zeigen, anschließend besuchen wir einen Weinbauer (Bioanbauer) welcher die Anlageformen erklärt. Wieder zurück in Platzers bereiten wir gemeinsam ein Abendessen mit verschiedenen Südtiroler Köstlichkeiten vor, dazu wird uns ein Weinfachmann verschiedene Weine erklären und mit uns verkosten.

6.Tag und

7. Tag: Ausschlafen, später Frühstück! Zwei Tage frei zur Verfügung, wenn der Wunsch nach Wandern nicht ausgereizt ist kann man eine weitere Wanderung, z.B. auf dem Nonsberg machen.

8. Tag: alles geht auch mal zu Ende, damit man sich wieder treffen kann. Tag zur freien Verfügung und Heimreise.

Anreise: Autobahn Brenner– Ausfahrt Bozen Süd – Platzers bei Meran

Standort: Bauernhof in Platzers, Adresse folgt

Treffpunkt: Samstag, 22. April 2023 um 13 Uhr in Platzers. Wer später anreist, trifft uns ab 18 Uhr im Quartier. **Gib bitte frühzeitig bekannt, wann du anreist.**

Leistungen:

5 x Halbpension in geräumigen Mehrbetten-Wohnungen, Tourenproviand, und

2 x Übernachtung mit Frühstück

Berg- und Wanderführung

4 ½ Tage Kräuterseminar „*learning by doing*“,

Wildkräuter auf Wanderungen kennen lernen,

Einsatz in der gesunden Küche, praktische Beispiele

Verarbeiten zu Ölauszügen, Tinkturen, Tees, Salben und Gels

Preis pro Person: EUR 680,--

Organisation und Tourenführung:

Unsere Kräuterexpertin Elisabeth Illmer und Hermann Blasl

Ausrüstung: übliche Wanderausrüstung, Berg- und Wanderschuhe, Regen und Sonnenschutz, Erste Hilfe Bag, persönliche Medikamente, Handy, Taschenmesser, Schere und Stoffsackerl (falls vorhanden)

Teilnehmerliste zur Bildung von Fahrgemeinschaften wird per E-Mail zugesandt. Sollen die persönlichen Daten nicht an andere Teilnehmer/innen weitergegeben werden, bitten wir dich, dies bei der Anmeldung zu vermerken.

Fotoveröffentlichung: Mit deiner Anmeldung zu dieser Veranstaltung stimmst du der Veröffentlichung von Fotos, die im Rahmen dieser Veranstaltung entstehen, zu.

Naturfreunde-Mitgliedschaft: Bei unseren Veranstaltungen ist eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden erforderlich. Solltest du nicht Mitglied sein, bitte um Anmeldung auf www.naturfreundelinz.at.

Anmeldung/Auskunft: Bitte melde dich über unsere Homepage www.naturfreundelinz.at an. Sobald deine Teilnahme bestätigt ist, ersuchen wir dich um Überweisung der Anzahlung.

Erst mit deren Eingang ist deine Buchung gültig.

Naturfreunde Linz, 4020 Linz, Krankenhausstr. 2

Bürozeiten: Montag – Freitag 8 – 12 Uhr

Tel. +43(0)732/667410-12, E-Mail: referate.linz@naturfreunde.at

Auskünfte erhältst du auch beim Tourenführer:

Hermann Blasl, hermann.blasl@naturfreunde.at

Anmeldeschluss: 31.03.2023 (bzw. nach Erreichen der max. Teilnehmerzahl)

Zahlung: Die Anzahlung beträgt pro Person EUR 280,-- und ist mit der Anmeldung fällig. Die Restzahlung ersuchen wir bis spätestens 5 Wochen vor Reisebeginn zu tätigen.

Bankverbindung:

Naturfreunde Linz/Skitouren RLB OÖ, IBAN AT14 3400 0000 0165 7261,
BIC RZOOAT2L, Verwendungszweck: Kräuterwandern

Rücktritt und Storno: Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, wobei als Stichtag das Eingangsdatum der Annullierung gilt.

Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von EUR 25.— in Rechnung gestellt.

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss betragen die Stornogebühren:

bis zum 3 Monate vor Reiseantritt	280,--
zwischen 3 Monate und 1 Monat vor Reiseantritt	50 % vom gesamten Pauschalpreis
ab 1 Monat vor Reiseantritt	100 % vom gesamten Pauschalpreis

Wird von dir ein Ersatzteilnehmer gemeldet entfällt die Stornogebühr zur Gänze. Können wir eine/n Ersatzteilnehmer/in finden entfällt ebenfalls die Stornogebühr und wir verrechnen lediglich eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50.--. Wir empfehlen gerade auch in Zeiten der Pandemie den Abschluss einer Stornoversicherung mit COVID-Schutz.

Mit einem herzlichen „Berg frei“

Naturfreunde Linz
Team Alpin