



5x Wilde Kräuter-Küche, Superfoods, Naturerlebnis – alles in einem Kurs

5 Samstage als nahrhafter Kurzurlaub in Wien-Nähe; nahrhaft für Körper, Geist und Seele

5 Vormittage, die der Wild- und Heilkräuterküche gewidmet sind, inklusive köstlichem, selbst zubereiten Mittagessen, Infos zu den Inhaltsstoffen und Nutzen für Garten und Bienen.

5 Nachmittage mit spannenden Ausflügen in die Umgebung von Petronell-Carnuntum

Ort: Nationalparkinstitut Donauauen 2404 Petronell-Carnuntum Langegasse 28

Uhrzeit: 9-ca. 17Uhr

Veranstalter: DI Paula Polak, Landschaftsplanerin (www.paulapolak.com) in Zusammenarbeit mit dem Nationalparkinstitut Donauauen des Naturhistorischen Museums

Inhalt: Verwendung der gerade aktuellen Wildkräuter für Küche, Keller, Kosmetik und Garten, inklusiver aller Materialien und Infomappe. Ausflüge in die Umgebung inkl. Eintritte und Führer.

Die Kurse finden ab 10 TeilnehmerInnen statt. Es kann der ganze Kurs, oder auch einzelne Tage gebucht werden; Themen und Kosten in folgender Liste:

Samstag	Küche	Ausflug/Führung	Kosten
13.05.2017	Thema: Blutreinigung, Entschlacken verkochen und konservieren von u.a.: Bärlauch, Giersch, Hollerblüten, Frühjahrstees..	der Braunsberg nahe Petronell bietet einmalige Trockenrasenflora mit Schwertlilien, Adonis, Diptam und Co.	110 €
17.06.2017	Thema: alles Blüte! Ver- und Einkochen von Blüten, Zuckerblüten, Kosmetik	ein Ausflug in die spannende Welt der Römer in Carnuntum	120 €
15.07.2017	Thema: Hausmittel aus Wildkräutern, kalte Küche: Suppen, Salate, Smoothies, Säfte, Aufstriche...	mit dem Schlauchboot zu Eisvogel, Reiher und Co: in die Altarme der Donau und auf den wilden Hauptstrom. Ab 14 Jahren	140 €
19.08.2017	Thema: Teatime, Räuchern, Kosmetik, die schnelle Wildkräuterküche, Backen	Das Mikrotheater des Nationalparkinstituts bietet Einblicke in eine unbekannte Welt	110 €
16.09.2017	Thema: Ernten und Bewahren von Kräutern und Früchten, Trocknen, Einkochen, Einlegen, Einsäuern, Essigherstellung...	Vermehren von Kräutern und Wildblumen, die richtige Pflege, Einwintern, Vortrag zu naturnaher Garten- und Beetgestaltung	120 €
	Kosten bei Einzelbuchung		600 €
	Kosten bei Buchung des gesamten Kurses		540 €

Fragen und Anmeldung: DI Paula Polak office@paulapolak.com oder 0043 699 122 82 750

