

• **ANGEWANDTE BOTANIK 1 / 2 / 3**
Wildkräuter botanisch lieben lernen

Ziele des Kurses:

- Die wichtigsten Pflanzenfamilien erkennen und bekannte Pflanzen in die botanische Systematik einordnen können
- Botanische Begriffe und lateinische Bezeichnungen kennenlernen
- Ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge unter den Heil- und Esspflanzen entwickeln
- Einen Blick in grosse botanische Standardwerke werfen
- Ein eigenes Herbarium anlegen
- Mit Bestimmungsbüchern umgehen lernen
- Praktische Erfahrungen in der Bestimmung von Wildpflanzen sammeln

Botanik 1: Montag 11. Mai 2020, 10.00 - 18.00 Uhr

Botanik 2: Montag 25. Mai 2020, 10.00 - 18.00 Uhr

Botanik 3: Montag 7. September 2020, 10.00 - 18.00 Uhr

Kursort: Praxis am Laufenplatz, Laufenplatz 148, 5080 Laufenburg

Dozentin: Sonja Wunderlin, Naturärztin für Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN / In Zusammenarbeit mit der Schule für Kräuterexperten

Kosten: 190.- pro Kurstag

Anmeldung: Sonja Wunderlin, 062 892 17 54, sonja.wu@gmx.ch



• **BOTANISCHE UND LITERARISCHE LECKERBISSEN IM MARKGRÄFLERLAND (D)**
Zweitägiger Wildpflanzenkurs am Nonnenmattweiher

Mit Mundart-Dichter Markus Manfred Jung

In der unbändig schönen Landschaft rund um den Nonnenmattweiher im kleinen Wiesental locken botanische und literarische Leckerbissen. Streifzüge auf Wegen und Abwegen führen uns zu Bärwurz, Rauschbeere, Weidenröschen und Co. Wir bestimmen und sammeln Unkraut, Heilkraut und Wildgemüse und bereiten daraus auf dem Feuer ein wildes Menu. Der in der Gegend heimische Dichter Markus Manfred Jung bereichert die Wandernden mit literarischen Köstlichkeiten. Am Sonntag ist eine Abkühlung im „Nonnenmattweiher“ geplant. Wir logieren in der wunderschönen einfachen „Mättle-Hütte“.

Samstag / Sonntag 4. / 5. Juli 2020

Ausrüstung: Feldtaugliche Kleidung und Schuhwerk, Regen- und Sonnenschutz, Badesachen, Tagesrucksack, Notizheft, eigene Bestimmungs-Literatur, Schlafsack, alles Nötige für eine Nacht. (genaue Infos folgen.)

Start: Basel Bad Bf 12.41 Uhr (14.01 Ankunft)

Ende: Neuenweg, kl. Wiesental 16.48 Uhr

Genauere Infos erfolgen nach der Anmeldung

Kosten für beide Tage: 290.- (incl. Unterkunft, Picnic, Verpflegung in der Hütte, Kursunterlagen)

Die Reise und allenfalls Speisen im Restaurant nicht inbegriffen



KURSE 2020 SIE

Sonja Wunderlin Naturärztin



● **UNKRAUT - HEILKRAUT - WILDGEMÜSE** Freizeitwerkstatt Aarau

Wir streifen der Aare entlang, bestimmen und kosten verschiedene essbare Wildpflanzen. Was ist wirklich essbar und wie wird es zubereitet? Am Wasser sitzend geniessen wir einen kleinen Imbiss. Ab 12 Jahren.

Mittwoch 13. Mai 2020, 15.00 Uhr - 18.30 Uhr

Treffpunkt: Aarau Kettenbrücke, Stadtseite

Anmeldung direkt bei: Freizeitwerkstatt Aarau, info@freizeitwerkstatt-aarau.ch,
Tel: 062 824 21 60



● **UNKRAUT - HEILKRAUT - WILDGEMÜSE: OUTDOORKÜCHE**

Mit Sarah Wauquiez (F), Naturpädagogin und Autorin („Draussen unterrichten“/ „les enfants des bois“)

Die Lieblingsroute im Fricktal bietet verschiedenste Pflanzen-Lebensräume: Föhren-Orchideenwäldchen, Steinbrüche, Wasserfälle, Tümpel, Feld und Wald. Alles was essbar ist wird bestimmt und unterwegs gesammelt. Unter der Anleitung von Sarah Wauquiez werden alte und neue Praktiken und Rezepte zur Outdoor-Wildpflanzenküche ausgetestet und es entsteht ein unglaublich schmackhaftes wildes Mittags-Menü. Weil der Kurs 2019 so beliebt war, wird er dieses Jahr wiederholt.

Donnerstag 1. August 2020 (Nationalfeiertag)

Start: 8.45 Uhr, Postautohaltestelle „Bözberg, Linn“ (bei der Linde von Linn)

Endpunkt: ca. 16.15 Uhr Postautohaltestelle „Effingen Dorf“

Kosten für Pflanzenwanderung mit Essen: Erwachsene 120.- / Kinder 60.-



● **HAFERWURZEL & WIESENBOCKSBART – AUF DER SPUR HEILSAMER NUTZ- UND WILDPFLANZEN**

Mit Philipp Holzherr, ProSpecieRara

Wir wandern ab Bürersteig über Feld, Wald und Wiese bis nach Hottwil und halten Ausschau nach heilsamen Wildpflanzen, die unseren Nahrungspflanzen verwandt sind. Diese werden besprochen und gesammelt. Auf dem Biobetrieb von Herzog Furrers begegnen uns rare, alte Gemüsesorten die wir mit den gesammelten Wilden bei einer gemeinsamen Degustation vergleichen. Welche Heilkräfte stecken in alten Gemüsesorten? Welche Heilpflanzen sind auch kulinarische Geheimtipps?

Freitag 14. August 2020

Treffpunkt: 13.05 Uhr Postautohaltestelle «Bürersteig Passhöhe» (Verbindung von Laufenburg und Brugg)

Ziel: 17.20 Uhr Postautohaltestelle «Hottwil Gassweg» (Verbindung nach Laufenburg und Brugg)

Kosten: CHF 80.- / 70.- für Gönner*innen ProSpecieRara

Mitbringen: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, wettergemässe Kleidung und Notizmaterial mitbringen.

Anmeldung bei: info@prospecierara.ch, Tel. 061 545 99 11 | **Anmeldeschluss bis:** 11.8.2020



● **UNKRAUT - HEILKRAUT - WILDGEMÜSE AM RHEIN**

Ein Streifzug durch die essbare Landschaft am Rheinufer aus der Sicht der Naturärztin. Viele Wildpflanzen sind nicht nur voller Heilkraft, sondern durchaus essbar und schmackhaft. So kann das Heilmittel von der „bitteren Pille“ zum lustvollen Menü werden. Die traditionelle Naturheilkunde vermittelt ein sinnlich erfahrbares Verständnis der wilden Heilpflanzen. Ein kleiner Wildpflanzen-Umtrunk macht Gluschtig auf mehr.

Mittwoch 30. September 2020, 15.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Laufenplatz beim Laufenbrunnen, 5080 Laufenburg

Kosten: 50.- Erwachsene, 20.- Kinder



IHRE PERSÖNLICHE PFLANZENWANDERUNG / FÜR PRIVATE, VEREINE UND SCHULKLASSEN

Möchten Sie schon lange wissen, was in Ihrem Garten, vor Ihrem Haus, in Ihrer Umgebung eigentlich alles essbar ist? Möchten Sie die Wildpflanzen in der Küche nutzen können? Wollen Sie ein Wildpflanzen-Erlebnis für ihren Verein, Ihr Dorf, Ihre Gäste oder Schulklasse buchen? Gerne führe ich durch mir bekanntes und unbekanntes Gebiet.



ICH FREUE MICH SEHR, DASS DIESES JAHR WIEDER BEGNADETE UND INTERESSANTE MENSCHEN DAS KURSPROGRAMM BEREICHERN:

Sarah Wauquiez (F),

Naturpädagogin und Fachbuchautorin kocht leidenschaftlich gerne mit Feuer im Freien. Sie gibt ihre langjährigen Erfahrungen im Outdoor-kochen mit Kindern und Erwachsenen ganz praktisch weiter.



Markus Manfred Jung (D),

Mundart-Dichter aus dem kleinen Wiesental schreibt Gedichte, Theaterstücke, Bücher, Übersetzungen und Hörspiele in alemannischer Sprache. Er kennt die Umgebung des kleinen Wiesentals wie seine eigene Hosentasche.



Philipp Holzherr (CH),

Agronom und Bereichsleiter Garten-, Acker- & Zierpflanzen bei ProSpecieRara ist persönlich engagiert, den speziellen Heilwirkungen und Eigenschaften alter Kultursorten auf die Spur zu kommen.



GRÜNER GUTSCHEIN Sie möchten einen „Grünen Gutschein“ für einen Kurs oder eine Wanderung verschenken?

ANMELDUNGEN AN: Sonja Wunderlin, Naturärztin, Tel. 062 892 17 54, praxis@sonjawunderlin.ch

WEITERES UNTER: www.sonjawunderlin.ch

PRAXISTERMINE: Praxis am Laufenplatz, Laufenplatz 148, 5080 Laufenburg, Tel. 062 874 00 16