



Heilkräutergarten Albinen
www.heilkraeterschule.ch



Kurs Naturapotheke im Garten

Allgemeines

An 8 Sonntagen von Mai bis Oktober 2020 lernen Interessierten im Heilkräutergarten Albinen die Grundlagen der Kräuterkunde im Jahresablauf kennen. Neben kurzen theoretischen Inputs stehen die praktischen Arbeiten im Heilkräutergarten im Zentrum. Der ganze Kreislauf kann erlebt werden: Anbauen - Pflegen - Ernten - Lagern - Verarbeiten - Anwenden. Zwei grosse Exkursionen ergänzen den Kurs im Heilkräutergarten.

Der Kurs findet jeweils von 13-18 Uhr im Heilkräutergarten Albinen oder in der Umgebung statt. Zum Zvieri gibt es einen selber hergestellten Kräuter-Imbiss.

Kursunterlagen sind die Bücher „Heilkräuter im Garten“ und „Aromatische Bergkräuter“ von Thomas Pfister (Haupt Verlag).

Ein Mail-Newsletter jeweils zwei Wochen vor dem Kurstag gibt den Teilnehmenden sowie weiteren Interessierten einen abwechslungsreichen Einblick in die Themen des Kurstages.

Der Kurs wird vom Netzwerk Schweizer Pärke und dem Naturpark Pfyn-Finges im Rahmen des Projekts „Immaterielles Kulturerbe & Traditionen“ unterstützt.

Teilnehmende

- Minimal 6, maximal 14 Personen
- Teilnahme an mindestens 7 Kurstagen für den Erhalt des Zertifikats

Kosten

- CHF 490.-
- inkl. Material; ohne Transportkosten

Gartenplanung, Kräuterpflege im Frühling

1. Kurstag am 17. Mai 2020

- Geschichte und Entstehung des Heilkräutergarten Albinen; Führung durch den Garten - Kräuter an den Blättern erkennen
- Grundlagen zum Anlegen eines Kräutergartens: Lage und Standort, Boden und Auswahl der Kräuter, Pflanzen und Säen, Düngen und Wässern usw.
- Frühlingsarbeiten im Kräutergarten: Rückschnitt, gezieltes Jäten; Mulchen und Hacken; Vorbereiten der Beete für die Aussaat
- Mit Wildkräutern eine schmackhafte Zwischenverpflegung zubereiten (Kräuterbrote, Kräutercrackers...)

Heilkräuter im Garten - Heilpflanzen für die Verdauung

2. Kurstag am 21. Juni 2020

- Heilkräuter im Garten kombiniert mit Wildkräutern - Prinzipien des biologischen Gärtnerns
- Heilpflanzen für die Verdauung: Oregano, Thymian, Bohnenkraut und Co.
- Trocknen von Heilkräutern
- Schädlinge und Nützlinge im Garten
- Zum Zvieri machen wir uns einen feinen grünen Smoothie

Kräuterwanderung mit Schwerpunkt der essbaren Bergkräuter

3. Kurstag am 28. Juni 2020

- Wanderung durch den Bergwald ins Waldbrandgebiet
- Bäume und Sträucher der montanen und subalpinen Stufe
- Geschichte und Folgen des Waldbrandes von 2003
- Erkennen und sammeln von essbaren Bergkräutern
- Zubereitung eines Kräuterpestos aus den gesammelten Pflanzen
- Aromatische Bergkräuter im Garten

Kräuterernte - Heilpflanzen für die Atemwege

4. Kurstag am 26. Juli 2020

- Grundregeln der Ernte von Heilkräutern
- Ernten von Heilpflanzen und Trocknen
- Heilpflanzen für die Atemwege: Minzen, Malven, Spitzwegerich und Co.
- Regeln und Zubereiten von Kräutertees

Pflege von Kräutern – Heilpflanzen für Haut und Gelenke

5. Kurstag am 9. August 2020

- Gezieltes Jäten im Sommer
- Grundregeln für das Mulchen
- Zurückschneiden von Heilpflanzen
- Heilpflanzen für Haut und Gelenke: Ringelblume, Johanniskraut, Stiefmütterchen & Co.
- Ansetzen von Kräuterölen für die Massage

Kräuterwanderung mit Schwerpunkt Outdoor-Natur-Apotheke

6. Kurstag am 16. August 2020

- Grosse Panoramawanderung Rinderhütte - Schlyfi - Chermignon - Alp Torrent
- Kennen von Kräuter, die für erste Hilfe bei kleinen Verletzungen benutzt werden können: Spitzwegerich, Thymian, Kieferharz
- Entdecken von Bewohnern der Berge: Murmeltier, Alpendohle, Steinadler usw.
- Alpkultur mit Sömmerung von Kühen, Schafen und Geissen; Käseherstellung

Verarbeitung von Kräutern – Heilpflanzen für die Psyche

7. Kurstag am 27. September 2020

- Herstellen von Kräutersalz
- Herstellen von Tinkturen
- Herstellen von Kräuteressig
- Heilpflanzen für die Psyche: Johanniskraut, Lavendel, Hopfen und Co.

Herbstarbeiten im Garten – Heilpflanzen für Herz und Immunsystem

8. Kurstag am 11. Oktober 2020

- Den Garten für den Winter vorbereiten
- Letzte Kräuter ernten
- Samen gewinnen
- Heilpflanzen für das Herz und das Immunsystem: Rosmarin, Lavendel, Meerrettich, Echinacea und Co.
- Abschluss des Kurses mit Zertifikats-Übergabe