

## Termine Wildnisküche - Wenn Outdoorküche Gourmet trifft

**In diesem außergewöhnlichen Lehrgang verbinden wir die Outdoor-Wildnisküche unter freiem Himmel mit feiner Gourmet-Wildkräuterküche – mit Zutaten, die direkt aus unserer Natur stammen: Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln und weitere wilde Schätze.**

**Ob als Fortbildung für Naturpädagogen/innen, Koch/Köchinnen und Outdoor-Trainer/innen oder als intensives Erlebnis für alle, die echtes, naturverbundenes Kochen lieben – hier lernst du, wie aus ursprünglichen Rohstoffen überraschend raffinierte Gerichte entstehen – ob in der Outdoor- oder in der Gourmetwildnisküche!**

**Begleitet wird der Lehrgang „Wildnisküche“ von den Jahreszeiten – natürlich, echt, köstlich. Die einzelnen Bausteine bauen aufeinander auf, daher sind diese nicht einzeln buchbar.**

### Referentinnen:

**Anita Nacke**, Dipl.-Sozialpäd. (FH) Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, zertifizierte Kräuterführerin, Waldführerin, Streuobstwiesenführerin, Kursleitung für Naturtherapie und Waldbaden, **Wildnispädagogin**

**Maria Müller**, zertifizierte Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU), zertifizierter PilzCoach (DGfM)

**Teilnahme: max. 14 Personen**

**Zeitraum: 2027**

**Kosten 990,00 € / Person (inkl. Material)**

**Anmeldung unter: Tel.: 09632 / 924910**  
**oder [umweltstation@abtei-waldsassen.de](mailto:umweltstation@abtei-waldsassen.de)**

|          |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <p><b>Samstag, 30.01.2027</b></p> <p><b>09:00 - 16:30 Uhr</b></p> <p><b>Naturerlebnisgarten</b></p> | <p><b><u>Einstieg in die Wildnisküche und Kennenlernen wintergrüner Wildpflanzen</u></b></p> <p>Nach einer feierlichen Begrüßung beginnt der erste Ausbildungstag mit Grundlagen zur ersten Hilfe, Brandschutz, Hygienehinweise und weitere allgemeine Basics. Wir gehen der Frage nach, wie man Pflanzen eigentlich sammelt, werden das wichtige Thema Giftpflanzen und Verwechslungsmöglichkeiten beleuchten und Probleme beim wilden Sammeln (z. B. Fuchsbandwurm) besprechen.</p> <p>Für die Wildnisküche am Nachmittag werden wintergrüne essbare Wildpflanzen gesammelt und daraus leckere Köstlichkeiten gezaubert.</p> <p>Um für das ganze Jahr gerüstet zu sein, baut jede teilnehmende Person einen eigenen Hobo-Kocher, schnitzt einen Quirl und wir versuchen uns an verschiedenen Feuer-Techniken.</p> <p><b><u>Referentinnen: Anita Nacke, Maria Müller</u></b></p> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 2 | <b>Samstag, 10.04.2027</b><br><br><b>09:00 - 16:30 Uhr</b><br><br><b>Naturerlebnisgarten</b> | <u><b>Gesundes Frühlingsgrün auf dem Teller – ein wildes Gourmet-Erlebnis</b></u><br><br>Auf einem Spaziergang durch den Kloster- und Naturerlebnisgarten entdecken und sammeln wir die Frühlingswildkräuter, die gerade jetzt im Überfluss zu finden sind. Diese werden gemeinsam zu einem wilden Gourmet - Menü verarbeitet.<br><br><u><b>Referentin: Maria Müller</b></u>                                                                                                                                                                                     |  |
| 3 | <b>Sonntag, 11.04.2027</b><br><br><b>09:00 - 16:30 Uhr</b><br><br><b>Naturerlebnisgarten</b> | <u><b>Wilde Frühlingsküche – von der Wiese an die Feuerstelle</b></u><br><br>Von der Wiese geht es direkt ans Feuer - von Pesto bis Nudeln, von Suppe bis Kuchen – heute ist alles dabei! An unterschiedlichen Feuerstellen werden wir unsere Kreationen zubereiten und es uns schmecken lassen.<br><br><u><b>Referentin: Anita Nacke</b></u>                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 4 | <b>Samstag, 19.06.2027</b><br><br><b>09:00 - 16:30 Uhr</b><br><br><b>Naturerlebnisgarten</b> | <u><b>Sommer, Wiese, Genuss – wildes Fingerfood für die Gartenparty</b></u><br><br>Die Natur beschenkt uns gerade jetzt mit einer Fülle an gesunden essbaren Pflanzen. Ob Kräuter, Stauden, Sträucher oder Bäume – ob Blüten oder Blätter – alles landet nach einem gemeinsamen Sammeln der Schätze schließlich in der Küche und wird zu einem bunten und wilden Fingerfood-Buffet für eine Gartenparty verarbeitet.<br><br><u><b>Referentin: Maria Müller</b></u>                                                                                               |  |
| 5 | <b>Sonntag, 20.06.2027</b><br><br><b>09:00 - 16:30 Uhr</b><br><br><b>Naturerlebnisgarten</b> | <u><b>Sommer, Sonne, Wildgenuss – Kochen mit der Kraft der Natur</b></u><br><br>Zur wilden Outdoorküche gehört im Sommer die Nutzung der Kraft der Sonne. Es werden Kräuter zum Trocknen und Dörren gesammelt. Dafür wird ein Trockengestell aus einfachen Materialien und ein Solar-Backofen gebaut.<br>Darin backen wir wilde Köstlichkeiten und zaubern gemeinsam in der Gruppe leckere Gerichte für ein Sommerfest.<br>Ein sommerliches Outdoor-Erlebnis voller Natur, Kreativität und leckeren Überraschungen!<br><br><u><b>Referentin: Anita Nacke</b></u> |  |

|   |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6 | <p><b>Samstag, 16.10.2027</b></p> <p><b>09:00 - 16:30 Uhr</b></p> <p><b>Naturerlebnisgarten</b></p> | <p><b><u>Herbstliche Naturschätze auf dem Teller – ein wildes Gourmet-Erlebnis</u></b></p> <p>Herbst bedeutet aus den vollen zu Schöpfen – Samen, Früchte und vielleicht auch schon ein paar Wurzeln dürfen bei einem Sammelspaziergang in den Körben landen. Am Nachmittag entstehen daraus wilde herbstliche Gerichte – überwiegend alltagstauglich, z. T. aber auch raffinierter in der Herstellung.</p> <p><b><u>Referentin:</u> Maria Müller</b></p>                                                                                                                                             |  |
| 7 | <p><b>Sonntag, 17.10.2027</b></p> <p><b>09:00 - 16:30 Uhr</b></p> <p><b>Naturerlebnisgarten</b></p> | <p><b><u>Fisch trifft herbstliche Outdoor-Wildnisküche</u></b></p> <p>Wer das bezaubernde Stiftland kennt, weiß – der Herbst bedeutet hier in der Gegend Abfischzeit. Unser heutiger Tag dreht sich deswegen um die Zubereitung von heimischen Fischen in einem selbstgebauten Räucherofen. Natürlich kommen dabei die wilden Herbstkräuter nicht zu kurz – pfiffige herbstliche Kreationen werden uns überraschen! Zudem werden wir uns dem Haltbarmachen und Lagern von Wildkräutern widmen.</p> <p><b><u>Referentin:</u> Anita Nacke</b></p>                                                       |  |
| 8 | <p><b>Samstag, 20.11.2027</b></p> <p><b>09:00 - 16:30 Uhr</b></p> <p><b>Naturerlebnisgarten</b></p> | <p><b><u>Abschlusskochen: „Wildnisküche – Wenn Outdoorküche Gourmet trifft“</u></b></p> <p>Manch wilde Delikatessen benötigen ihre Zeit zum Reifen und wurden daher bereits über das Jahr hinweg gemeinsam in der Gruppe vorbereitet. Diese sowie frische wilde Delikatessen, die erst jetzt geerntet werden können, kommen an diesem Abschlusstag für die Zubereitung eines gemeinsamen Dinners zum Einsatz. Spätestens jetzt werden die Teilnehmenden erleben, was es bedeutet, wenn Wildnisküche auf Outdoor und Gourmet trifft.</p> <p><b><u>Referentinnen:</u> Anita Nacke, Maria Müller</b></p> |  |

---