

# Kurs Programm 2020

## Sonja Wunderlin, Naturheilpraktikerin TEN

---

### 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 Schulklassen buchen?

**Gerne führe ich durch mir bekanntes und unbekanntes Gebiet.**

---

### Grüner Gutschein

Sie möchten einen "Grünen Gutschein" für einen Kurs oder eine Wanderung verschenken?

---

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.

---

### 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 Herbar anlegen
- Mit Bestimmungsbüchern umgehen lernen
- Praktische Erfahrungen in der Bestimmung von Wildpflanzen sammeln

**Botanik 1: Montag, 11. Mai 2020, 10.00 - 18.00 Uhr ONLINE in Zoom**

**Botanik 2: Montag, 22. und 23. Juni 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](mailto:sonja.wu@gmx.ch)**

---

### 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 15. Juli 2020, 15.00 – 18.30 Uhr | Treffpunkt: Aarau Kettenbrücke, Stadtseite**

**Anmeldung direkt bei: Freizeitwerkstatt Aarau, [info@freizeitwerkstatt-aarau.ch](mailto:info@freizeitwerkstatt-aarau.ch), Tel: 062 824 21 60**

---

### 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 Menu 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**

---

### **Unkraut - Heilkraut - Wildgemüse: Outdoorküche**

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.

**mit Sarah Wauquiez (F), Naturpädagogin und Autorin ("Draussen unterrichten"/ "les enfants des bois") und Sonja Wunderlin, Naturärztin**

**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.-**

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

---

### **Botanische und literarische Leckerbissen im Markgräflerland (D)**

Zweitägiger Wildpflanzenkurs am Nonnenmattweiher

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 Menü. 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".

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

**4. / 5. Juli 2020**

**Mit Mundart-Dichter Markus Manfred Jung aus dem kleinen Wiesental und Sonja Wunderlin, Naturärztin aus Laufenburg (CH)**

**Start: Basel Bad Bf 12.41 Uhr (14.01 Ankunft)**

**Ende: Neuenweg, kl. Wiesental 16.48 Uhr**

**Genauere Infos erfolgen nach der Anmeldung**

Planung Ablauf (interner Text): Empfangsapéro Neuenweg 15.00 Uhr / Sammeln unterwegs und auf kleinem Rundgang / Ankommen, Wildpflanzen-Nachessen kochen über dem Feuer bei der Hütte / Geschichten und Gedichte am Feuer? / \* / Zmorge bei der Hütte / Morgengedicht? / Picnic mitnehmen, Wanderung zum Nonnenmattweiher / Baden / Einkehren in der Fischerhütte (Sonntags offen???) / zurück zur Hütte / Gemeinsamer Abschluss mit Spiel und oder Poesie

**Kosten für beide Tage: 290.- (incl. Unterkunft, Picnic, Verpflegung in der Hütte, Kursunterlagen) Die Reise und allenfalls Speisen im Restaurant nicht inbegriffen**

---

### **Haferwurz & Wiesenbocksbart – auf der Spur heilsamer Nutz- und Wildpflanzen**

Mit Sonja Wunderlin, Naturärztin und 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?

**Datum:** 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. Schuhwerk für einen Fussmarsch von 3 km, der zum Teil durch Feld und Wiese führt.

**Anmeldung bei:** info@prospecierara.ch, Tel. 061 545 99 11

**Anmeldeschluss bis:** 11.8.2020

Machen Sie sich gemeinsam mit Naturärztin Sonja Wunderlin und Agronom Philipp Holzherr, ProSpecieRara, auf Entdeckungsreise, von Feld und Wiese bis zum Gemüsegarten.