

Tübingen Mach's Mahl

Online-Workshops 2022 – Reihe Heilsam

Die Natur hält einen wahren Schatz für uns bereit: Kräuter, Wildpflanzen, Blumen, Bäume und Sträucher, Obst und Gemüse. Sie blühen und duften nicht nur, sie schmecken nicht nur gut, sondern sie haben auch heilende Kräfte. Wie man sich diese Pflanzen aus Garten und Natur zunutze macht, wie man mit ihnen fit und vital bleibt, wie sie die Gesundheit stärken, wie sie Stoffwechsel und Immunsystem ankurbeln, wie sie bei verschiedenen Beschwerden und Wehwehchen helfen, erfahren Sie bei diesen interaktiven Online-Workshops.

17. März 2022 18-20 Uhr

Heilsame Küchenkräuter von Ampfer bis Zitronenmelisse



Mit Pfefferminze lässt sich der Magen beruhigen, mit Thymian ein Husten vertreiben und mit Rosmarin die Durchblutung fördern. Küchen- und Gewürzkräuter aus dem Garten, vom Balkon wie von der Fensterbank helfen in vielen Lebenslagen und sind schnell zur Hand. Nutzen Sie die Kräutervielfalt nicht nur für den kulinarischen Genuss, sondern auch für die Hausapotheke. Wir bereiten gemeinsam einen Thymian-Honig und ein Petersilien-Elixier zu.

28. April 2022 18-20 Uhr

Heilsame Wildpflanzen von Ackerschachtelhalm bis Ziest



Von den wundersamen Kräften der Brennnessel und den erstaunlichen Wirkungen des Bärlauchs hat bestimmt jeder schon einmal gehört. Die Wildkräuter vor der Haustür, von der Wiese und aus dem Wald zählen seit jeher zu den wichtigsten Heilpflanzen überhaupt. Wer sie kennt und sammelt, kann sich daraus mit wenig Aufwand und in kurzer Zeit wertvolle Hilfe für den Erhalt und die Wiederherstellung der Gesundheit herstellen.

Wir bereiten eine Gänseblümchen-Salbe und ein Spitzwegerich-Erdkammersirup zu.

13. Juli 2022 18-20 Uhr

Heilsame Blumen von Alant bis Zimbelkraut



Ringelblume, Lavendel und Rosenblüten sind aus der Heilkunde gar nicht wegzudenken, Malven, Königskerzen und Kamille ebenso. Bei einem Spaziergang durch den Blumengarten und über blühende Wiesen tauchen noch viele weitere Gewächse mit schmückenden Blüten auf, die kleine Leiden lindern können. Und das auch noch mit viel Duft und Anmut.

Wir bereiten gemeinsam ein Rosenblütenwasser und ein Johanniskrautöl zu.

14. September 2022 18-20 Uhr

Heilsames Obst von Apfel bis Zwetschge



Wer genießt nicht gerne knackig-saftig-süßes Obst? Der tut sich bereits viel Gutes, aber es geht noch besser. Nicht nur ein Apfel pro Tag hält sprichwörtlich den Doktor fern, das können Kirschen, Quitten, Brombeeren und Co. ebenso. Nutzen Sie breite Palette an Obst bevorzugt aus heimischer Herkunft, um Ihr Immunsystem zu stärken. Und wenn es dann doch mal hart kommt, können Sie auf Früchte zur Linderung zurückgreifen.

Wir bereiten gemeinsam einen Apfelschalentee und einen Birnen-Porridge zu.

19. Oktober 2022

Heilsame Bäume und Sträucher von Ahorn bis Zistrose



Holunder, Linde, Eiche, Weißdorn, Schlehe und viele weitere große wie kleine Gehölze werden seit jeher gerühmt, als Sinnbilder für Stärke und Ausdauer, für Langlebigkeit und Lebensfreude dem Menschen in vielen Lebenslagen hilfreich zur Seite zu stehen. Baum und Strauch liefern Blätter, Blüten, Früchte, auch Knospen und Rinden für die Heilkunde.

Wir bereiten einen Eschen-Wacholder-Geist und eine Weidenrinden-Tinktur zu.

8. November 2022

Heilsames Gemüse von Ackerbohne bis Zwiebel



Unbestritten trägt frisches Gemüse in bunter Vielfalt nicht nur zu schmackhaften Gerichten, sondern auch zu einer guten Gesundheit bei. Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln haben sich seit alters als stets griffbereite und sehr hilfreiche Heilpflanzen erwiesen. Aus diesen und vielen weiteren Gemüse-Arten, die nicht einmal nur aus eigenem Anbau kommen müssen, lassen sich ganz einfach schnelle Heilmittel für allerlei Beschwerden zubereiten.

Wir bereiten gemeinsam einen Kartoffel-Wickel und einen Rettich-Sirup zu.