

GEWÜRZE

und ihre verborgenen Heilkräfte

Viele Gewürze beeinflussen mit ihrem Geruch und Geschmack unsere Speisen und unterstützen die Verdauung. Doch haben Sie gewusst, dass einige gebräuchliche Gewürze in der Phytotherapie mit Erfolg auch noch für andere Heilzwecke genutzt werden? Beispielsweise Liebstöckel, Senf, Gewürznelken, Oregano, Kurkuma oder Koriander? Wir werden uns an diesem Tageskurs mit bewährten Arznei-Gewürzen auseinandersetzen und einige näher kennenlernen.

Am Nachmittag lassen wir uns von den vielen Düften inspirieren und stellen Verschiedenes mit Gewürzen und Kräutern für den Eigengebrauch her.

Daten: Sonntag, 13. Jan. 2019

9.00– 16.00 Uhr, mit Mittagspause
Kursort: Breitackerstr. 7, 8542 Wiesendangen

- Inhalt:**
- Bedeutung der Kräuter in der Ernährungslehre und Phytotherapie
 - Repetition bekannter Gewürze und Küchenkräuter in der Phytotherapie
 - Relevante Wirkstoffe in Gewürzen und Kräutern, ihre Wirkungsbereiche und Unterschiede
 - Übersicht über phytotherapeutisch interessante Gewürze und Küchenkräuter und ihre Einsatzgebiete
 - Ausgewählte Gewürze und Kräuter näher kennenlernen (z.B. Senf, Wacholder, Liebstöckel, Koriander u.a.)
 - Neues aus der Forschung und vom Markt
 - Workshop:
 - Ätherische Öle aus Gewürzen
 - Tinkturen / Gewürztees, Gewürz- und Kräutermischungen in vielfältigen Variationen / Senf und Currymischung herstellen



Kosten: 220 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, Getränke, Zertifikat auf Wunsch)

Der Kurstag ist auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet (es werden 6 volle Stunden bestätigt).

Die Kurse finden ab 5 Personen statt. Die Anmeldung über das Kontaktformular ist verbindlich, siehe homepage AGB.