

# Wilde Kost 2010

Auf Kräutertour  
im schönen  
Lassaner Winkel



## Kräutertermine 2010

von Mai bis Oktober an  
jedem Freitag von 10 bis 12 Uhr  
Treffpunkt: Ackerbürgerei

Sonnabend, 3. April, 10 bis 14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Ackerbürgerei

Sonnabend, 1. Mai, 10 bis 14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Ackerbürgerei  
Sonnabend, 15. Mai, 10 bis 14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Ackerbürgerei

28. bis 30. Mai  
Kräuterwochenende  
Beginn Freitag 19 Uhr  
Ende Sonntag 14 Uhr  
Ackerbürgerei\*\*

Sonnabend, 26. Juni, 10 bis 14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Ackerbürgerei

Sonnabend, 10. Juli, 10 bis 14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Grünes Haus in Pulow

Sonnabend, 24. Juli, 10 bis 14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Grünes Haus in Pulow

3. bis 5. September  
Kräuterwochenende  
Beginn Freitag 19 Uhr  
Ende Sonntag 14 Uhr  
Ackerbürgerei\*\*

24. bis 26. September  
Kräuterwochenende  
Beginn Freitag 19 Uhr  
Ende Sonntag 14 Uhr  
Ackerbürgerei\*\*

Sonnabend, 16. Oktober, 10–14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Ackerbürgerei

Sonnabend, 30. Oktober, 10–14 Uhr  
Wildkräuterküche\*  
Ackerbürgerei



## Grüne Schätze vor der Haustür und hinter der Gartenpforte

### 🌿 Wildkräuterwanderungen am Peenestrom

Der Jahreszeit entsprechend führen wir Sie zu wilden Pflanzen, die auch vor Ihrer Haustür auf Sie warten. Sie können einen Einblick erhalten, welche Kräuter unseren Speiseplan bereichern und unsere Gesundheit fördern. Giftige Pflanzen können wir erkennen und meiden. Welche Regeln sollten beim Sammeln und Verarbeiten berücksichtigt werden? Kosten: 8,- Euro, Kinderermäßigung, Anmeldung erbeten.

### 🌿 Die Kräuter der Gründonnerstagsuppe

„Ach du grüne Neune“ – die Kraft und Vitalität der ersten Wildkräuter lockt uns zum Sammeln. Wie wirkt die jeweilige Pflanze auf unser Wohlbefinden? Wir sammeln Klettenlabkraut, Giersch, Scharbockskraut, Brennnessel, Wegerich & Löwenzahn und kochen u. a. die traditionelle Gründonnerstagsuppe.

### 🌿 Maikräuter – Frühjahrskur, Teil 1

Haben Sie Lust auf eine Bärlauchfrühlingsrolle? Oder Veilchenfrühlingsuppe? Wie diese und andere Kräuter unsere Frühjahrsmüdigkeit verschrecken, erfahren wir beim Wandern, Sammeln und Kochen.

### 🌿 Löwenzahn und Gundermann – Frühjahrskur, Teil 2

Blutreinigend, antidepressiv und krebsfeindlich sind einige Attribute dieser Stars unter den Frühlingskräutern. Wir werden nach der Kräutersammlung diese und andere kulinarisch veredeln und natürlich gemeinsam genießen!

### 🌿 Angelika – die Kräfte der Engelwurz

Als vielfältige Helferin in der grausamen Pestzeit von Menschen hoch verehrt und jetzt fast vollständig in Vergessenheit geraten – das ist das Schicksal eines großen einheimischen Doldenblütlers. Wissenswertes zu dieser und anderen Pflanzen am Wegesrand werden wir in diesem Seminar entdecken. Dr. Wolf-Dieter Storl lädt ein, die Heilkraft heimischer (Un)kräuter zu erforschen. Kosten einschl. Verpflegung: 175,- Euro.

### 🌿 Brennnessel, Giersch & Co.

Auf unserer Kräuterwanderung entdecken wir beim Ernten die heilsamen Eigenschaften dieser und anderer „Unkräuter“. Zum Ausreißen viel zu schade – wir verwandeln sie anschließend in eine leckere Pizza und backen die Blätter aus für den Nachtisch.

### 🌿 Desserts frisch aus der Natur

Süße Verführungen mit Stevia, Süßholzwurzel, Salbei und Blüten – was wir in der Natur nicht finden, ernten wir im Duft- und Tastgarten und erfahren von den gesundheitsfördernden Geschenken dieser Pflanzen.

### 🌿 Minzträume

Wir beginnen mit dem Sammeln unserer Kräuter im Kräutergarten und lassen uns dort von der Fülle der Minzarten inspirieren: Orangenminze für's Dessert – Erdbeermintze für einen Erfrischungstrunk oder die klassische „Spearmint“ in deftiger Getreidebeilage – lassen Sie sich verführen auf ungewohnte aber leckere Geschmackswege!

### 🌿 Naturkosmetik mit Hand und Fuß

Unsere Hände erschaffen Neues, und unsere Füße geben uns den Boden dazu. An diesem Wochenende erleben wir unsere starken Vier auf unterschiedliche Weise völlig neu. Durch pflegende Bäder mit frischen Kräutern und Ölen, durch Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, das eigene Herstellen von Balsamen und Cremes und entspannende Massagen. Gestärkt und mit Rezepten versehen, starten wir wieder in unseren Alltag. Ein Seminar mit Ingrid Püschel. Kosten einschl. Material und Verpflegung: 185,- Euro.

### 🌿 Mit Gewürzen heilen?

Küchenkräuter machen das Essen nicht nur schmackhaft, sondern wirken auf Leber, Galle, Darm. Chinesen fragen nicht „Wie geht es Dir?“, sondern „Wie ist Deine Verdauung?“ Welche Nahrung ist auch „Lebensmittel“, das diese Bezeichnung verdient? Dieses Seminar lädt ein, Fragen zum Thema Stoffwechsel und Ernährung nachzugehen. Ein Seminar mit Beate Zimmermann. Kosten einschl. Verpflegung: 145,- Euro.

### 🌿 Die Küche der Hildegard von Bingen

Fenchel, Quitten, Dinkel, Gundermann, Gewürze wie Galgant und Engelsüß – wir wollen einen kleinen Einblick in die Welt der Hildegard von Bingen wagen. Diese alten, fast vergessenen Früchte und Kräuter bieten auch uns Heutigen noch ihren reichen Apothekenschatz.

### 🌿 Kraft für den Winter: wilde Wurzeln und Beeren

So tief die Klettenwurzel in die Erde reicht – so tief wirkt sie auch in unserem Körper. Wir beschäftigen uns mit den Wohltaten der Nachtkerzen und Löwenzahnwurzel nicht nur theoretisch, sondern wir ernten sie und bereiten sie gemeinsam und freuen uns auf diese köstliche Mahlzeit.

### \* Wildkräuterküche mit Simone Schaefer und Angelika Mengelkamp

Wir ernten je nach Jahreszeit, was die Natur uns gerade so für eine schmackhafte Mahlzeit anbietet. Anschließend werden wir gemeinsam unsere Schätze zu Suppen, Brotaufstrichen, Salaten oder Gemüse und Desserts vollwertig verarbeiten oder konservieren und ein Menü zubereiten, das wir anschließend gemeinsam genießen. Kosten: 28,- Euro, Kinderermäßigung, Anmeldung erbeten.

### \*\* Übernachtungsangebot der Ackerbürgerei zu allen Kräuterwochenenden

2 Übernachtungen inkl. Frühstück: 56,- Euro pro Person im Doppelzimmer, 78,- Euro im Einzelzimmer.

### Kontakt und Anmeldung

Ackerbürgerei, Angelika Mengelkamp, Lange Straße 55, 17440 Lassan,  
Telefon (03 83 74) 51 11, E-Mail [info@ackerbuergerei.de](mailto:info@ackerbuergerei.de), [www.ackerbuergerei.de](http://www.ackerbuergerei.de)  
Calla, Simone Schaefer, Lange Straße 57, 17440 Lassan,  
Telefon (03 83 74) 5 53 44, E-Mail [sima@calla-praxis.de](mailto:sima@calla-praxis.de), [www.calla-praxis.de](http://www.calla-praxis.de)

### Dozentinnen

**Angelika Mengelkamp** (geb. 1958), betreibt die Ackerbürgerei. Ihre Schwerpunkte sind Ernten und Kochen mit Wildkräutern und Beeren, Verarbeiten der eigenen Gartenprodukte, Vollkornbäckerei.

**Simone Schaefer** (geb. 1961), Selbstheilungsberaterin, ist vor 20 Jahren autodidaktisch zu den Kräutern gekommen und begeistert von der großen grünen Apotheke vor unserer Haustür.

**Ingrid Püschel**, (geb. 1954), Naturkosmetikerin mit eigener Praxis für Kosmetik (Dr. Hauschka, Martina Gebhardt) und Massage in Berlin. E-Mail [info@ingridpueschel.de](mailto:info@ingridpueschel.de), [www.ingridpueschel.de](http://www.ingridpueschel.de)

**Beate Zimmermann** (geb. 1949), Praktische Ärztin in Essen, arbeitet mit pflanzlichen und homöopathischen Mitteln. Engagement gegen Gen-Technologie in der Medizin, Mitarbeit im „Gen-Archiv“. E-Mail [beate.zimmermann@t-online.de](mailto:beate.zimmermann@t-online.de)

**Dr. Wolf-Dieter Storl** (geb. 1942), Kulturanthropologe und Ethnobotaniker, Praktiker und Autor zahlreicher Bücher, lebt im Allgäu, E-Mail: [wolf-dieter@storl.de](mailto:wolf-dieter@storl.de)

# Der Duft- und Tastgarten

Ein Erlebnisgarten für die Sinne im Lassaner Winkel



## Der Duft und Tastgarten Papendorf – Ein Ort zum Lernen und Verweilen

Die Alten wussten noch um die vielen Hausmittel, die richtigen Würzen für Braten, Brot und Eintopf, die duftenden Blüten für den Wäscheschrank und die Kräutersträuße zur Abwehr von Unheil. Sie wussten, wo diese grünen Schätze vor der Haustür und hinter der Gartenpforte zu finden sind. *Im Duft- und Tastgarten Papendorf im Lassaner Winkel wächst, blüht und reift auf einem Hektar eine Vielfalt von Pflanzen*, deren Wert für Küche und Hausapotheke meist vergessen ist. Menschen jeden Alters sind eingeladen, im Garten des *Mirabell e.V.* die Natur in ihrer Kraft und Fülle für sich zu entdecken.

Ein Teil des Gartens ist *barrierefrei* gestaltet, in *Hochbeeten* angelegt und die Pflanzen sind mit *Blinde*nschrift beschildert. Menschen mit Handicaps, insbesondere sehbehinderten Menschen, ist es so leicht möglich, ihre Erfahrungen mit Pflanzen zu sammeln. Die dort und in der *Kräuterspirale* angesiedelten *Gewürzpflanzen* sind fast alle zugleich *Heilpflanzen*, ebenso wie die im *Frauenbeet* versammelten Kräuter, Blumen und Stauden. Das *Hildegard-von-Bingen-Beet* erzählt von den Kräutern der Nonnen und Mönche, die bereits vor tausend Jahren in den Klöstern Heilpflanzen kultivierten. Vergessene Gemüse und Getreide erinnern an die Reichhaltigkeit der „Lebensmittel“, die die Natur anbietet.

Zugleich ist der Duft- und Tastgarten ein schöner Ort der Begegnung mit der Natur, still, erholend und anregend für alle Sinne. Ein Gang durch das „*Pommersche Labyrinth*“ lädt ein, sich auf den Weg des Lebens zu begeben, bereit zu sein, Neues zu entdecken, sich selbst zu wandeln. Für alle, die den mit Thymianpolstern eingefassten Weg nicht gehen können, ist das Labyrinth in einen Stein gemeißelt – der Tastsinn macht sich auf die Suche, bis er zum Ziel gelangt – und in der eigenen Mitte ruht.

Der Garten ist ein *Lernort* für große und kleine Menschen: Regelmäßige *thematische Führungen* und *Pflanzentafeln* helfen, die Schätze der Natur neu zu heben. Der Duft- und Tastgarten lädt auch zu *Ausflügen, Festen, Kindertagen, Musik, Tanz und kunsthandwerklicher Gestaltung* ein. Ein Sortiment aus regionalen Kräuterprodukten wird angeboten. *Der Garten ist jederzeit offen*, Besucher bitten wir um einen Beitrag von 2,50 Euro für den Erhalt des Gartens in die Kasse des Vertrauens. In den Monaten von Mai bis Oktober ist von Mittwoch bis Sonntag eine Ansprechpartnerin vor Ort.

## Veranstaltungstermine 2010

letzte Aprilwoche  
vom 26. bis 30. April

von Mai bis September  
mittwochs u. sonntags 15 bis 16 Uhr  
ab Oktober nur am Sonntag

Sonntag, 9. Mai, 15 Uhr

Sonntag, 23. Mai, 15 Uhr (Pfingsten)

Sonnabend, 5. Juni,  
10 bis 18 Uhr

Sonnabend und Sonntag,  
12./13. Juni, 10 bis 18 Uhr

Sonntag, 27. Juni,  
15 bis 18 Uhr

vom 30. Juni bis 25. August  
mittwochs, 16 bis 18 Uhr  
und individuell nach Absprache

Juli und August  
donnerstags um 10 Uhr  
sonnabends um 15 Uhr

Sonnabend, 7. August,  
10 bis 14 Uhr

Sonnabend, 14. August,  
14 bis 20 Uhr

Donnerstag, 14. Oktober,  
15 bis 17 Uhr

## Pflanzen sehen, fühlen und riechen – Kräuter erleben, erkennen und schmecken

### 🌿 Papendorfer Gartentage

Gemeinsam den Garten für die Saison herrichten. Wer mitmachen will, melde sich bitte bei untenstehender Adresse.

### 🌿 Führung durch den Duft- und Tastgarten zu verschiedenen spannenden Themen

Essbare Blätter und Blüten, Heilkräuter, alte Gemüsesorten und Getreide, Kosten: 5,- Euro, ermäßigt 2,50 Euro (inkl. Eintritt). Gern vereinbaren wir weitere Termine und gestalten wunschgemäß ein Angebot!

### 🌿 Saisoneroöffnung

„Es tönen die Lieder ...“ – Der Chor aus Klein Jasedow singt zur Saisoneroöffnung.

### 🌿 Eröffnung der Ausstellung mit Großplastiken des Künstlers Peter Hecht

Peter Hecht trägt Chansons und Balladen vor. Anschließend Führung durch den Garten.

### 🌿 Pflanzenbörse

Pflanzen und Samen tauschen und kaufen im Rahmen des Holundermarktes: Regionale Produkte und Köstlichkeiten, Musik und Unterhaltung gibt es in Klein Jasedow und im Papendorfer Kräutergarten.

### 🌿 Tag des offenen Gartens

Wir führen Sie durch unseren Garten, erklären die Pflanzen und berichten von unserer Arbeit.

### 🌿 Kleines Fest im Farbenrausch ...

Auftaktfest zu den Mal- und Zeichenkursen mit Ulrike Seidenschnur.

### 🌿 Klatschmohnrot – Sonnenblumengelb – Kornblumenblau ...

Lassen Sie sich zum kreativen Tun an diesem bezaubernden Ort inspirieren und erholen sich dabei! Malen und Zeichnen im Duft- und Tastgarten mit Ulrike Seidenschnur. Kosten 18,- Euro, ermäßigt 15,- Euro (inkl. Material). Bitte telefonisch anmelden unter (03 83 74) 8 28 49 (AB) oder (01 71) 9 83 57 94.

### 🌿 Mit Gänseblümchen und Frosch auf du und du

Während der Sommermonate laden wir alle Kinder herzlich ein, mit uns zu spielen und den Garten zu erfühlen, zu riechen, zu ertasten und bei einer selbst zubereiteten Brotzeit zu erschmecken. Kosten: 3,50 Euro pro Kind, inkl. Brot, Kräuterquark und Tee. Für Kindergruppen vereinbaren wir gern weitere Termine.

### 🌿 Kräuterweih und Kreistanz

Wir sammeln gemeinsam für den traditionellen Kräuterstrauß, erleben das Ritual im Kreistanz und tragen die Kraft der Sommersonne nach Hause (Kosten: 28,- Euro inkl. Brot, Kräuterquark und Tee). Anmeldung erbeten.

### 🌿 Sommergartenfest

Geselliges und kulturelles Gartenfest. Zwischen duftenden Kräutern und essbaren Blüten laden wir ein zu Klang und Spiel für Klein und Groß. Der Markt mit regionalen und handgefertigten Produkten bildet einen stimmungsvollen Rahmen. Gute Speis und guten Trank gibt es auf der Gartenterrasse.

### 🌿 Kürbistag

Kürbistag mit Kürbissuppe, für Kinder: Kürbisschnitzen, Basteln von Herbstdekoration.



### Duft- und Tastgarten Papendorf

Mirabell e.V., Duft- und Tastgarten, Bergstraße 4, 17440 Papendorf bei Lassan, E-Mail [duft@mirabellev.de](mailto:duft@mirabellev.de), [www.mirabellev.de](http://www.mirabellev.de)

Kontakt: Gerhard Mersch, Telefon (03 83 74) 51 11, mobil (01 60) 7 19 15 42

Simone Schaefer, Telefon (03 83 74) 5 53 44, mobil (01 52) 29 25 83 17

Spendenkonto-Nr. 102 047 600, Bankleitzahl 430 609 67, GLS-Bank, Bochum



### Partner des Duft- und Tastgartens im Netzwerk

„Kräuter, Kunst und Himmels-Augen“ im Lassaner Winkel

Praxisgemeinschaft Calla – [www.calla-praxis.de](http://www.calla-praxis.de)

Ackerbürgerei Lassan – [www.ackerbuergerei.de](http://www.ackerbuergerei.de)

Kräutergarten Pommerland eG – [www.kraeutergarten-pommerland.de](http://www.kraeutergarten-pommerland.de)

Europäische Akademie der Heilenden Künste e.V. – [www.eaha.org](http://www.eaha.org)

