



GESUNDHEITSFORUM RHEINFELDEN

TAGUNG

WALD UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT



GRÜNZEUG - GENUSS AUS DEM WALD

EINE EINLADUNG ZUM STRESSABBAU

WALDBADEN (SHINRIN-YOKU)
SENKT NACHWEISLICH
STRESSPARAMETER.





ESSBARE WILDPFLANZEN

Gehen wir in den Wald und sammeln Kraut, Blatt und Blüte von Stauden (Brennnessel, Knoblauchsrauke...), Sträuchern (Weißdorn, Rosen...) und vor allem auch von den Bäumen (Ahorn, Linde...).

KRÄUTER STAUDEN STRÄUCHER BÄUME





ERSTAUNLICHES GESCHIEHT

Wir erleben die Natur mit allen Sinnen.
Neben Vogelgesang und Blätterrauschen schenkt uns das
Sammeln im Wald verschiedene positive Einflüsse auf unsere
körperliche und auch psychische Gesundheit.





SAMMELN

Die unterschiedlichsten wilden Köstlichkeiten können wir finden, woraus wir zuhause besondere Leckereien zaubern.

**LINDENBLÜTEN FÜR TEE,
LIMONADE & DESSERTS**



GEFÜLLTE LINDEN BLÄTTER

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

20 junge Lindenblätter

200 g Quark

5 Radieschen, fein gehackt

2 EL gemischte (Wald)Kräuter

Abrieb $\frac{1}{2}$ Zitrone

1 kleine Schalotte, fein gehackt

Kräutersalz und Pfeffer

Essbare Blüten zur Deko

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermischen und pikant würzen. Die Baumblätter ausbreiten, etwas Füllung daraufgeben. Die Seiten einklappen und aufrollen. Mit Blüten dekoriert servieren

En Guetä!



Ewilpa®



Die Stiftung Ewilpa® steht für den Aufbau von essbaren
Wildpflanzenparks und Wäldern im gesamten D A CH- Raum
www.ewilpa.net

Dr. Markus Strauß ist Gründer von Ewilpa®

