

DIE MODERNE KRÄUTERKÜCHE UND IHRE HEILWIRKUNG

Wildkräuter-Kochseminar

Die Natur steckt voller Wunder und schenkt uns eine reiche Palette an essbaren, gesunden Wildpflanzen. Die moderne Nahrungsmittelproduktion verdrängt das Wissen über Aussehen, Geschmack und Wirkung der essbaren Wildkräuter jedoch immer mehr. Bei diesem Kochseminar kommt auf den Teller, was die meisten als Unkraut bezeichnen: Löwenzahn, Hornveilchen, Giersch, Brennesseln und Co. Wir entdecken alte Wildkräuter und ihre Eigenschaften als kulinarisches Superfood. Mit Kräuter-Expertin Inke Gödecke werden die Kräuter zunächst bestimmt und anschließend als Salat, Suppe und Pfannkuchen-Füllung zubereitet und gemeinsam verzehrt. Sie bekommen ein ausführliches Skript inklusive spezieller Wildkräuter-Rezepte mit nach Hause.

➤ **Do, 15.05.2025, 17 – 20.45 Uhr**

➤ **Cafeteria des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**

Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ **Referentin: Inke Gödecke, Phytotherapeutin**

➤ **Kosten: 55 €**

➤ **Anmeldefrist: Do, 08.05.2025**

Mind. 8 Teilnehmende



**Melden Sie sich telefonisch
oder per E-Mail an!**

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung
Moltkestraße 10
33330 Gütersloh
Telefon: 052 41 / 234 85-127
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de



Weitere Veranstaltungen
finden Sie im Programm-
heft 1/2025 unter
[www.kirchegt.de/bildung/
erwachsenenbildung](http://www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung)



**Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh**

Wildkräuter

1 / 2025



FERMENTIEREN LEICHT GEMACHT

Erfahrungsaustausch

Fermentierte Lebensmittel erleben eine Renaissance und gelten als Schlüsselkomponente einer gesunden Ernährung.

Nach dem interaktiven Vortrag im vergangenen Halbjahr haben Sie selbst Erfahrungen gesammelt. Wie ist es mir gelungen die Grundmischung anzusetzen? Wie haben die fermentierten Lebensmittel geschmeckt? Was brauche ich noch, um das Fermentieren in meinen Speiseplan zu integrieren?

An diesem Abend steht der Austausch eigener Erfahrungen über die uralte Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln im Vordergrund. Eingeladen sind alle, die sich für das Fermentieren interessieren und von anderen lernen möchten.

> **Do, 16.01.2025, 18.30 – 20 Uhr**

> **Konferenzraum des Evangelischen
Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10–12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Inke Gödecke**, Phytotherapeutin;
Günter Kube, Dipl. Ing. Lebensmittelchemiker

> **Kosten: 10 €**

> **Anmeldefrist: Mo, 13.01.2025**
Mind. 5, max. 15 Teilnehmende

FERMENTIEREN LEICHT GEMACHT

Interaktiver Vortrag

Durch die uralte Kulturtechnik des Fermentierens wurden schon seit Generationen Lebensmittel haltbar gemacht. Inzwischen ist auch der gesundheitliche Nutzen durch den Verzehr von fermentierten Nahrungsmitteln wissenschaftlich bewiesen. Durch das Fermentieren gelangen verschiedene Mikroorganismen in den Darm, ein widerstandsfähiges Mikrobiom, vergleichbar mit einer dicht besiedelten Blumenwiese voller nützlicher Gewächse und wenig Unkraut.

An diesem Abend geht es speziell um Fermentieren mit Lake bei verschiedenen Gemüsen und Kräutern und um die Anreicherung mit sekundären Inhaltsstoffen und Bakterienstämmen. Die Grundmischung, sowie weiterführende Rezepte können mit nach Hause genommen werden. Mitzubringen sind ein großes Schneidebrett und Messer, zwei 500 ml Gläser mit Bügelverschluss, bei Bedarf eine Küchenschürze und eigene Gewürze.

> **Di, 25.02.2025, 18.30 – 20.45 Uhr**

> **Konferenzraum des Evangelischen
Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10–12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Inke Gödecke**, Phytotherapeutin;
Günter Kube, Dipl. Ing. Lebensmittelchemiker

> **Kosten: 45 €**

> **Anmeldefrist: Di, 18.02.2025**
Mind. 5 Teilnehmende

ESSBARE WILDKRÄUTER AUS DEM EIGENEN GARTEN

Kräutervortrag

Der Frühling naht und bald sprießen sie wieder in Hülle und Fülle: Wildkräuter. Kräuterexpertin Inke Gödecke weicht Sie ein in altes Kräuterkennen und macht auf die zahlreichen gehaltvollen Wildkräuter aufmerksam, die in unseren Gärten und am Wegesrand stehen. Wie leicht wir sie in unsere tägliche Ernährung einpflegen und so die wertvollen Vitamine sowie Nährstoffe nutzbar machen können, erfahren Sie bei diesem umfangreichen Vortrag, der ebenso eine kleine gesunde Kostprobe bereithält und Informationsmaterial mit dem Sie anschließend selbst die Wildkräuter bestimmen können.

> **Di, 25.03.2025, 18.30 – 21 Uhr**

> **Konferenzraum des Evangelischen
Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10–12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Inke Gödecke**, Phytotherapeutin

> **Kosten: 30 €**

> **Anmeldefrist: Di, 18.03.2025**
Mind. 5 Teilnehmende

TEE AUS HEIMISCHEN WILDKRÄUTERN

Teekurs

Als Kräuterexpertin weicht Inke Gödecke an diesem Abend in altes, wertvolles Kräuterkennen ein und macht aufmerksam auf zahlreiche, gehaltvolle Wildkräuter, die in unseren Gärten und am Wegesrand stehen und hervorragend als Tee verwendet werden können. Sie erfahren Wissenswertes über die Wirkung einzelner Wildkräuter und erhalten Rezepte von Teesorten, die beim Teekurs verkostet werden. Am Ende des Abends nehmen Sie Unterlagen mit nach Hause mit denen Sie anschließend selbst Wildkräuter sammeln, bestimmen und Ihre eigenen Teesorten kredenzen können.

> **Di, 29.04.2025, 18.30 – 21.45 Uhr**

> **Konferenzraum des Evangelischen
Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10–12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Inke Gödecke**, Phytotherapeutin

> **Kosten: 40 €**

> **Anmeldefrist: Di, 22.04.2025**
Mind. 5 Teilnehmende