

## Karfreitag-Naturtag mit Sammeln und Kochen von Wildgemüse

30. März 2018

Auf Streifzügen durch Frühlings-Wiesen und Hecken sammeln wir unter fachkundiger Anleitung von Gina Chiara zartes essbares Wildgemüse, aromatische Kräuter und Wurzeln.



Aus dem Sammelgut kochen wir auf dem offenen Feuer eine wilde, deftige Mahlzeit.



Es braucht keine Vorkenntnisse. Von Vorteil ist Spass am Streunen und Sammeln, Neugier auf ungewohnt essbares aus der Natur, Freude am Kochen auf dem offenen Feuer, Lust auf Genuss von wilder Kost, sowie Bereitschaft für ein paar Stunden die übliche Komfortzone etwas zu erweitern.



- Ort: Graubünden, Domleschg  
Treffpunkt: 10:00: im Restaurant [Landhus Almens](#)
- Dauer: 10:00 bis ca. 21:00
- Mitbringen: kleines Picknick für unterwegs, das mit wildem angereichert werden kann  
Trinkflasche, Essgeschirr (Teller / Schale, Trinkgefäss / Becher), Besteck, evtl. etwas bequemes zum drauf sitzen am Feuer (z.B. Iso-Sitzmatte / Z-Lite oder Sitzkissen im Plastiksack), Taschenlampe für den Rückweg
- Kleidung: Warme Kleidung (Zwiebelprinzip empfohlen), Regenschutz, Wanderschuhe
- zum Sammeln: Korb, Plastiksäckli, Sackmesser, Schere, Handschuhe (Brennnesseln), evtl. Grabstock oder "garte-schüfeli" für Wurzeln
- Spezielles betr. Nahrung: Bitte z.B. Vegi / Vegan / Unverträglichkeiten bei der Anmeldung angeben!
- Kosten: 170.00 Fr.
- Anmeldung: Rägi Gremlich, sobald wie möglich bzw. bis spätestens 27. März 2018  
☞ Für diesen Tag braucht es eine Mindestanzahl an Teilnehmenden!
- Leitung: Rägi Gremlich, 7427 Urmein / 078 710 68 46 / [nature-and-being@gremli.ch](mailto:nature-and-being@gremli.ch)  
Gina Chiara, 7416 Almens / 081 630 10 40 / [tavolata@solliwerk.ch](mailto:tavolata@solliwerk.ch)
- Übernachtungsmöglichkeit in der Region:
  - unterm Dach: [Landhus Almens](#): bitte Zimmer selber reservieren!
  - im eigenen Camp / Biwak-Ausrüstung: bitte selber mitbringen!
- Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden