



Blick ins Grüne



Willkommen beim Newsletter

PFLANZEN-INFO JETZT VIER MAL IM JAHR

Die Hagazussa informiert dich ab 2025 rund alle Vierteljahre über neue Workshop- und Tourenangebote, stellt dir Pflanzen und Rezepte der Saison vor und nimmt dich auch mal mit in die Welt der Bücher, Podcasts und Social Media - wenn es dort Spannendes zu den Themen Wildpflanzen, Heilkräuter und der Küche frisch aus der Natur gibt. Vielleicht wird es hin und wieder auch umwelt- oder naturschutzpolitisch.

Du magst jemanden den Newsletter empfehlen? Gerne eine Info an wilde@hagazussa.online. Ebenso gerne auch Anregungen, Feedback, Themenvorschläge. Hier kannst du den Newsletter auch ganz einfach wieder abbestellen.

Inhalt:

Was ich dir an dieser Stelle sagen will • S. 1

Voll guter Kraft:
Vogelmiere • S. 2

Minzige Gundermann-
Kekse • S. 2

Workshop: Mit der
Brennessel durchs Jahr •
als Anhang



Vogelmiere

VITAMIN-C-SPENDER & FRÜHER SALAT

Kleine, weiße Sternchen leuchten aus Blumenkübeln und Beeten, aber auch vom Acker- und Waldrand durch das noch winterlich-graue Gras und Laub: Die Vogelmiere, auch "Hühnerdarm" genannt, zeigt sich als eine der frühesten Salatpflanzen im Jahr. Winzig und unscheinbar hat sie es dennoch ganz schön in sich: Prallvoll mit Vitamin C und Mineralstoffen, aber auch schleimlösenden Saponinen bringt sie den Stoffwechsel nach dem Winter in Schwung. Pack sie in deinen Salat, in einen Auflauf oder in die Neun-Kräuter-Suppe, eines der traditionellen Kräuterrezepte um Ostern.

*Wer Kirschlorbeer
pflanzt, begeht ein
Verbrechen
an der Natur.*

SÖNKE HOFMANN, NABU

Gundermann- Kekse



MINZIGER KICK IM FRÜHJAHR

Zutaten: 150 g Dinkelmehl, 80 g Reissirup, 100 g Butter, 2 gehäufte EL Kakao, 3-5 g Gundermann-Blättchen, gehackt

Zubereitung: Backofen auf 160° C, Umluft. Weiche Butter mit dem Sirup verrühren, dann das Mehl dazugeben unditerrühren. Kakao und Gundermann-Blättchen unterheben, alles gut durchkneten. Jetzt formst du kleine Kugeln, setzt sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech und drückst sie mit der Gabel platt. Das erzeugt ein schickes Rillenmuster. 15 Minuten backen.

MIT DER
Brennnessel

DURCHS JAHR



Superfood, Medizinkraut, Nutzpflanze - an vier Abenden lernst du im "Grünling" die Brennnessel kennen, genießt Snacks mit Blättern und Samen und stellst Produkte von Salbe bis Papier her. Details: www.hagazussa.online

präsentiert von



WILDPFLANZENPÄDAGOGEN
KRÄUTERPÄDAGOGEN
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



und Grünling
Hauptstraße 27,
Althengstett



Termine & Themen



19.03.2025, 17 Uhr

Alles zur Brennnessel - Basics

Porträt der Pflanze. 9-Kräuter-Suppe.
Selbst produziertes Brennnessel-Salz.
Jahreskreisfest Ostara.

18.06.2025, 17 Uhr

Bodenverbesserer, Färbepflanze ...

Fokus Nutzpflanze. Brennnessel-Pfannkuchen
mit Kräuterquark. Kordeldrehen leicht
gemacht. Jahreskreisfest Mittsommer.

17.09.2025, 17 Uhr

Brennnessel in der Volksheilkunde

Alte Medizinpflanze. Käse-Brennnessel-
samen-Cracker. Salbe selber rühren.
Mabon/Tag-und-Nacht-Gleiche.

17.12.2025, 17 Uhr

Fasern für Wolle und Papier

Wertvolle Materialien aus Brennnessel.
Brennnessel-Knödel. Gemeinsam Papier
schöpfen. Wintersonnenwende.



Alle Abende sind einzeln buchbar und finden im Grünling statt:
Dorfmitte Althengstett, Hauptstr. 27. (Alkoholfreie) Getränke beim
Workshop gerne im Grünling bestellen! ;-) Kosten pro Abend und
Person: 20 Euro zzgl. Umlage fürs Essen und Materialkosten. Die
Plätze sind begrenzt - bitte verbindlich anmelden! Kontaktformular
über www.hagazussa.online oder wild@hagazussa.online