



*Plantago*

SCHULE DES  
ALTEN WISSENS

## BIRGITS KRÄUTERKÜCHE

---

HEILPFLANZENWISSEN AUS DER  
VOLKSHEILKUNDE, KÜCHENANWENDUNGEN UND  
SIGNATURENLEHRE

Meine Kurse & Veranstaltungen  
von Februar bis Juli 2025

Anmeldung bei Birgit unter:

<https://forms.office.com/r/TpUDVRjxhb>

## FEBRUAR 2025

WANN

WAS

WO

**DIENSTAG ,  
04.02.2025  
18:45–21:00 UHR**

### **NERVENKEKSE NACH HILDEGARD VON BINGEN UND ENTSPANNUNGSTEES**

Du machst dir oft Sorgen, bist am Grübeln, kraftlos und müde? Hildegard von Bingen hat eine wohltuende Keksrezeptur entwickelt. Sie sind einfach gemacht und können immer verfügbar sein. *Standarteilnahmegebühr zzgl. 9€ Lebensmittelumlage für Materialien, Gewürzmischung, Keks- und Teeverkostung.*

Eekenhoff Tagespflege  
Schafdammm 60, 26188  
Klein Scharrel

**DO, 13.02.2025  
18:45–21:00 UHR**

### **HUSTENSAFT AUS WILDKRÄUTERN, SAMEN UND WURZELN HERSTELLEN**

Du bist immer mal wieder erkältet und möchtest deinen eigenen Hustensaft selbst herstellen? Dann sei dabei, wenn wir verschiedenen Rezepte nach der Volksmedizin gemeinsam ausprobieren und verkosten. *Standarteilnahmegebühr zzgl. 9€ Lebensmittelumlage, Verkostung, Getränke & verschiedener Hustensäfte und eine 200ml Flasche selbst hergestellten Hustensaft zum Mitnehmen.*

Eekenhoff Tagespflege  
Schafdammm 60, 26188  
Klein Scharrel

**MI, 19.02.2025  
18:45–21:00 UHR**

### **HEILSAME VOGELMIERE IN HAUSAPOTHEKE UND KÜCHE**

Du möchtest eigenen Wintersalat sammeln und in deinem Essen integrieren? Vogelmiere als leckerer Wintersalat verarbeiten und gemeinsam mit frischem Brot genießen. Außerdem Vogelmiere zu einer Heilsalbe aus der Volksheilkunde verarbeiten. *Standarteilnahmegebühr zzgl. 8€ Lebensmittelumlage, Getränke, Verkostung & selbst hergestellten Creme 40ml zum Mitnehmen.*

Eekenhoff Tagespflege  
Schafdammm 60, 26188  
Klein Scharrel

**[KLICKE HIER, UM DICH ANZUMELDEN >>](#)**

## MÄRZ 2025

WANN

WAS

WO

**MI, 12.03.2025**  
**18:45–21:00 UHR**

### **KOCHEN ZU KRISENZEITEN: LINSENSUPPE MIT HEILKRÄUTERN.**

Möchtest du lernen, wie man auch in Krisenzeiten leckere Gerichte kochen kann, wo die Zutaten lange haltbar sind, nicht viel Platz brauchen, Gesund, lecker und günstig? Dann sei dabei, wenn wir gemeinsam leckeren Linseneintopf mit Heilkräutern kochen und anschließend gemütlich in geselliger Runde essen. *Standarteilnahmegebühr zzgl. 7€ für Lebensmittelumlage & Getränke & Verkostung.*

Eekenhoff Tagespflege  
Schafdammm 60, 26188  
Klein Scharrel

**DI, 25.03.2025**  
**16:30–18:00 UHR**

### **KRÄUTERWANDERUNG IM ZEITIGEN FRÜHJAHR**

**Brennnessel, Nelkenwurz, Löwenzahn**  
und viele andere Heilpflanzen Erkennen der Pflanzen, was steckt in den Wurzeln und Blättern und wie können wir diese Kraft für uns nutzen.

Teilnahmegebühr 15,-

Treffpunkt: Eekenhoff  
Tagespflege Schafdammm  
60, 26188 Klein Scharrel

[KLICKE HIER, UM DICH ANZUMELDEN >>](#)

## APRIL 2025

WANN

WAS

WO

**MI, 09.04.2025**  
**18:45–21:00 UHR**

### **KREATIVE KRÄUTERKÜCHE: DIE BLÄTTER, KNOSPEN, WURZELN & BLÜTEN DES LÖWENZAHNS.**

Hast du gewusst, das der Löwenzahn in der Volksheilkunde zur Leberreinigung eingesetzt wurde. Ich zeige dir einige Ideen zur Verwendung des Löwenzahns in deiner Küche.

*Standarteilnahmegebühr zzgl. 7€ für  
Lebensmittelumlage, Verkostung, Getränke &  
verschiedene Kräutervarianten zum Mitnehmen*

Treffpunkt: Eekenhoff  
Tagespflege Schafdamms  
60, 26188 Klein Scharrel

**DO, 10.04.2025**  
**18:45–21:00 UHR**

### **KREATIVE KRÄUTERKÜCHE: SIRUP AUS LÖWENZAHN UND GÄNSEBLÜMCHEN.**

Hast du gewusst, das der Löwenzahn in der Volksheilkunde zur Leberreinigung eingesetzt wurde. Ich zeige dir einige Ideen zur Verwendung des Löwenzahns in deiner Küche.

*.Hier ist eine leckere Variante für dich zum  
Genießen. Standarteilnahmegebühr zzgl. 7€ für  
Lebensmittelumlage, Verkostung, Getränke & Sirup  
zum Mitnehmen*

Treffpunkt: Eekenhoff  
Tagespflege Schafdamms  
60, 26188 Klein Scharrel

**[KLICKE HIER, UM DICH ANZUMELDEN >>](#)**

## MAI 2025

WANN

WAS

WO

MI, 14.05.2025  
17:30–19:00 UHR

### KRÄUTERWANDERUNG IM MAI: GELBWEISSER BLÜTENTRAUM

Mädesüß, Gilbweiderich, Kleesorten,  
Johanniskraut, erkennen, ernten und  
verwenden.

**Teilnahmegebühr 15,-**

Treffpunkt: Eekenhoff  
Tagespflege Schafdam  
60, 26188 Klein Scharrel

DO, 15.05.2025  
18:45–21:00 UHR

### KREATIVE KRÄUTERKÜCHE IM MAI

Mädesüß, Gilbweiderich, Kleesorten,  
Johanniskraut, zur Hausapotheke verarbeiten.  
Entdeckte diese wunderbare naturbunte  
Blütenpracht. Wir stellen gemeinsam ein Rotöl  
her, außerdem eine Tinktur für die  
Zahngesundheit. *Standarteilnahmegebühr zzgl.  
7€ für Lebensmittelumlage, Verkostung, Getränke  
& Kräutererzeugnis zum Mitnehmen.*

Eekenhoff Tagespflege  
Schafdam 60, 26188  
Klein Scharrel

[KLICKE HIER, UM DICH ANZUMELDEN >>](#)

# Plantago

SCHULE DES ALTEN WISSENS

DER PERFEKTE MUTTERTAG

# FRÜHLINGSMARKT

## Delfshausen

**Jungpflanzen: Gemüse, Kräuter, Sträucher,  
Stauden, Saatgut & Selbstgemachtes:**



Gehäkeltes, Gestricktes, Wolle, Honig, Seifen,  
Cremes inkl. Kinderschminken & Kinderspielen

**11.05.2025**

**11 bis 17 Uhr**

**FREIER EINTRITT**

**DELFSHAUSER STR. 141,  
26180 RASTEDE**

Mit Kaffee, Kuchen, Kaltgetränken  
& Frühstücksbuffet von 9-11 Uhr im  
Dorfkrug Delfshausen. Anmeldung  
zum Frühstück:

04402 7727



# Plantago

SCHULE DES ALTEN WISSENS

## JULI 2025

WANN

WAS

WO

DI, 22.07.2025  
18:00–19:30UHR

### SOMMER KRÄUTERWANDERUNG

Schafgabe, Spitzwegerich, Sommerkleesorten erkennen, ernten und verwenden. Die Klassiker für Magen und Darm, Husten und Entzündungen in der Volksheilkunde incl. Signaturenlehre  
Teilnahmegebühr: 15,-

Eekenhoff Tagespflege  
Schafdam 60, 26188  
Klein Scharrel

MI, 23.07.2025  
18:00–21:00 UHR

### KREATIVE KRÄUTERKÜCHE

Likör und Sirup aus der Schafgabe. "Schafgabe im Leib, tut wohl jedem Weib", entdecke die wunderbaren Wirkstoffe und Heilanwendungsmöglichkeiten der Volksheilkunde rund um die Schafgabe.  
Standarteilnahmegebühr zzgl. 9€ für Lebensmittelumlage, Getränke, Verkostung & Kräuternerzeugnisse zum Mitnehmen

Eekenhoff Tagespflege  
Schafdam 60, 26188  
Klein Scharrel

[KLICKE HIER, UM DICH ANZUMELDEN >>](#)



# Teilnahmegebühren

**Kräuterwanderungen: 15 €**

**Praxis- & Theoriekurse: 21 € +**

**Lebensmittelumlage inkl. Handout**

**Ich freue mich auf dich!**

**Mit unseren Plantago-Kanälen bleibst du  
immer auf dem Laufenden:**

[Klicke hier für WhatsApp >>](#)

[Klicke hier für Telegram >>](#)

**Birgit Melius**

**Kräuterkundlerin & Selbstversorgerin**

**Mobil: 01573-7292908**

**E-Mail: [Birgit.Plantago@gmx.de](mailto:Birgit.Plantago@gmx.de)**