

NEU 2024

WILDPFLANZEN zum Kennenlernen unser Extra zum Frühstücksbuffet



Jeden 1. Sonntag im Monat von April bis Oktober

Dem Erntekalender für Wildpflanzen entsprechend, werden wir unterschiedliche Variationen anbieten: Pesto, wechselnde Aufstriche aus Butter, Frischkäse oder Quark, Salze, Öle, **Sauerhonig Oxymel**, zum Beispiel **Rührei mit Brennesseln** oder auch als **frische Kräuter** als Brotauflage, frische Teesorten, kalte Getränke wie Giersch-Limonade oder **Kräuterwasser** eine Sorte Brot, Brötchen oder Baguette mit **Wildpflanzen** – ebenfalls nach Saison. Daher wird das Angebot variieren.



Warum Wildpflanzen:

Sie sind **sehr gesund, köstlich** und stehen uns in der **freien Natur** zur Verfügung.

Wildpflanzen sind voll von **wertvollen Inhaltsstoffen** wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffen, Enzyme, Aminosäuren und Chlorophyll.

Sie sind unser heimisches Super-Food.

In früheren Zeiten waren sie ein alltägliches Lebensmittel, welches nach und nach aus unserem Speiseplan verschwunden ist.

Sie machten Platz für anderes, aber nicht unbedingt gesünderes.

Denn selbst in hochwertigem Salat oder Gemüse sind nicht annähernd so **wertvolle Inhaltsstoffe** enthalten wie in den **natürlich wachsenden Wildpflanzen**.

Die Wachstumsbedingungen sind einfach perfekt.

Daher ist es mir ein **großes Anliegen**, die Wildpflanzen wieder in den **Alltag** der Menschen zu bringen. Ich persönlich verwende Wildpflanzen **fast täglich** in meiner Küche. Am besten roh.

- Cerstin Vosteen-

Für Fragen und Wissenswertes steht an diesen Tagen Cerstin Vosteen zur Verfügung, die das Frühstücksbuffet begleitet.

Sie ist **zertifizierte Fachberaterin** für die Selbstversorgung mit **essbaren Wildpflanzen** und hat ihre Ausbildung bei **Dr. Markus Strauß** gemacht.

Preis pro Person: 26,50 Euro

(Kinder von 3 bis 13 Jahre: 1,80 Euro pro Lebensjahr)

Nur auf Anmeldung!

BACKENKÖHLER's Hotel und Akademie

Dorfring 40 • 27777 Ganderkesee/Stenum

Tel.: +49 (0) 4223 / 73-0 • Fax: +49 (0) 4223 / 73-399

info@hotel-backenkoehler.de • www.hotel-backenkoehler.de