

Jeanette Langguth

# WILDPFLANZENKÜCHE



*Gemeinsam  
Kochen -  
im Einklang  
mit der Natur  
gesund leben*



## Vitalstoffreiche Vollwertkost & Wildpflanzen

In allen Lebensmitteln aus der Natur sind Vitalstoffe in einem harmonischen Verhältnis so enthalten, dass sie unser Wohlbefinden steigern und die Gesundheit fördern. Nach dem Motto von Prof. Kollath: „Lasst unsere Lebensmittel so natürlich wie möglich“ werden bei der „Vitalstoffreichen Vollwertkost“ alle Lebensmittel so unbehandelt wie möglich verzehrt.

In meiner Wildpflanzenküche mitten im bayerischen 5-Seen-

Land, in Güntering (Seefeld/Hechendorf), bereiten wir gemeinsam einfache, gesunde, vitalstoffreiche, aber dennoch raffinierte Gerichte der Saison gemeinsam zu und verzehren sie in geselliger Runde. Sie haben dabei die Möglichkeit, viel Interessantes über den Nährwert unserer täglichen Nahrung zu erfahren und den Umgang mit Wildpflanzen kennenzulernen.



Dipl. Ökotrophologin Jeanette Langguth  
Kräuterpädagogin  
ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB



Jeanette Langguth



# WILDPFLANZENKÜCHE



## Günteringer Küchentreffen

### Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

In meiner Küche verwenden wir biologische Zutaten aus der Region und beziehen die heimischen Kräuter des Gartens mit ein. Küchentechnisch sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder bekommt die Möglichkeit, all die wichtigen, kleinen Schritte der Nahrungsmittelzubereitung zu erlernen. Aber auch für erfahrene Köche und Köchinnen bleibt es spannend: die Auswahl an Gerichten ist groß und wird dem jeweiligen Können angepasst.

Anmeldung unter  
Tel. 0160 98284918 oder  
[jl@wildpflanzenkueche.de](mailto:jl@wildpflanzenkueche.de)

Veranstaltungsort  
Wildpflanzenküche Langguth  
Auinger Weg 8  
82229 Seefeld/Hechendorf  
Ortsteil Güntering  
(S8 Richtung Herrsching)

Kosten  
50 Euro pro Person/ Abend  
max. 8 Teilnehmer  
alle Materialien sind inklusiv

Termine und weitere Infos  
[www.wildpflanzenkueche.de](http://www.wildpflanzenkueche.de)

