

## Kräuterferien in Udenäs (Mittelschweden)

Angekommen in Schweden, möchten wir uns erholen, gemeinsam ein Stück Schweden und die dortige Flora ein Stück kennen lernen. Es gibt viel zu entdecken, bekannte Wildkräuter und Pflanzen welche je nach Jahreszeit variieren. Im August gibt es Blau- und Preiselbeeren in für uns unüberschaubaren Mengen.

Gemeinsam gehen wir auf Pflanzenjagd, sammeln Beeren und Pilze, erfahren viel über die Menschen in Schweden, probieren die leckeren traditionellen Zimtschnecken und kochen täglich gemeinsam am Lagerfeuer oder in der Küche mit unseren selbst gesammelten Wildkräutern.

In Udenäs wohnen wir in Doppelbettzimmern mit einem kleinen Wohnbereich, einem Duschbad und einer Küche. Je nach Wunsch kann das Zimmer mit max. 4 Personen belegt werden.

Unsere Gruppenstärke je Lehrgang wird max. 8 -10 Teilnehmer aufweisen, so dass es allen Spaß machen wird.

Fahrräder haben wir in der Pension zur Verfügung.



## Was erleben wir in den sieben Tagen Kräuterferien?

### 1. Tag:

Nach unserem gemeinsamen Kennenlernen nehmen wir uns je nach Witterung die Fahrräder oder unser Auto und besuchen den Göta - Kanal. Hierfür wurden Schiffe wegen der sehr engen Durchfahrt speziell angefertigt. An den Ufern des Kanals sehen wir die ersten Wildkräuter und sammeln diese für unser Abendessen. Ein Besuch am Nachmittag in dem urgemütlichen Café darf natürlich nicht fehlen. Am Abend kochen wir aus den Wildkräutern gemeinsam ein leckeres Mahl.



### 2. Tag:

Nach dem gemütlichen Frühstück, beginnt der Tag mit einer kleinen Pflanzenkunde.

Als dann geht es in die nahe gelegenen Wiesen, Wälder und Seen zum Kräutern. Wir lernen, welche Lieblingsplätze die Wildpflanzen haben, wie wir sie erkennen und welche Pflanzen wir sammeln können. Am Abend kochen wir am Lagerfeuer hinter dem Haus.

### 3. Tag:

Heute geht es in den nahe gelegenen Nationalpark Tiveden. Wir erleben Schweden, wie es wirklich ist: Die ziegelroten Häuschen in mitten der golfähnlichen Rasenflächen vor den Häusern, Seen wohin das Auge blickt, Berge wie im Elbsandsteingebirge.

Wir besuchen die alten Köhlerhütten in den Wäldern, informieren uns über das Leben der Köhler. Mittags kehren wir beim Fischer vor Ort ein und genießen den

fangfrischen, geräucherten Fisch aus dem Vättern - See. Je nach Wetterlage und Temperaturen schwimmen und baden wir in den herrlichen klaren Seen, bis es dann wieder in ein berühmtes kleines schwedisches Café geht.

### 4.Tag:

Freizeit – wer möchte macht einen Ausflug nach Stockholm oder **Karlsborg** oder geht in der wunderschönen Umgebung wandern. Abends kochen wir wieder gemeinsam.

### 5.Tag

Vormittags treffen wir uns zur Kräuterwanderung. Wir lernen die Wildkräuter weiter kennen und anschließend zu verarbeiten.

Am Nachmittag besuchen wir das Industriemuseum in Forsvik. Hier begann die Industrialisierung Schwedens. Die alte Schmiede oder das wunderschöne Dampfschiff gilt es unbedingt anzuschauen. Natürlich darf auch das kleine Café mit seinen herrlichen Zimtschnecken oder Blaubeerkuchen nicht fehlen...

Gemeinsam bereiten wir mit den gesammelten Kräutern des Vormittages unser Abendessen.

### 6.Tag

Wir besuchen heute die Wildkräuter- und Blumenwiesen in Bölet.

Ein Meer von Blumen und Kräutern erfreut das Auge. Weil hier nicht gesammelt werden darf, verschieben wir das auf den Nachmittag und sammeln „daheim“ unsere Kräuter für unser Abendmenü.

### 7.Tag: zur eigenen Verfügung

8. Tag: Askersund- wir besuchen eine kleine Hafenstadt und genießen die schwedische Gastfreundschaft

9.Tag: von Utnäset aus, starten wir eine Tageswandertour zu den Ufern des Vättern - See. Heidel- und Preiselbeeren werden unsere ständigen Begleiter sein.

### 10. Tag

Heute durchstreifen wir den nahe gelegenen Wald und sammeln Kräuter, Beeren und Pilze – je nach Wunsch

