



**Martina Merz**

#wirklichmachen ist das Lebensmotto von Martina Merz. Ihr Leben lang beschäftigt sie sich mit der Natur, essbaren Pflanzen und dem kreativen Kochen. Aus einer spontanen Idee heraus hat die Designerin während Corona den Youtube-Kanal ESSBARE NATUR gestartet. Kurze Zeit später wurde sie bereits als Aufsteigerin des Jahres beim Youtube Trendreport 2021 in Cannes gezeigt, ihr prämiertes Buch "Wildkräuter bestimmen, sammeln, zubereiten" gilt als Standardwerk in der Ausbildung rund um essbare Wildpflanzen.

Alles was sie tut, dreht sich um die Themen gutes Leben und gutes Essen. Egal ob sie sammelt, kocht, fliegenfischt, Löffel schnitzt, arbeitet oder im Camper kulinarische Regionen erkundet.

Martina Merz hatte fast 30 Jahre lang eine erfolgreiche Markenagentur im Biolebensmittelbereich, bis sie sich entschied, die Agentur zurückzufahren, um mehr Zeit für die Natur und ihre kreativen Leidenschaften zu haben. Und um die Themen Klimaschutz, Antikonsum, Lebensmittelsouveränität nochmal ganz anders voranzubringen. "Wenn ich draußen bin, bin ich glücklich. Wenn ich draußen bin und kreativ sein kann, bin ich noch glücklicher."

Diese Haltung und ihr inspirierendes Wissen um die ESSBARE NATUR teilt sie sehr persönlich im Videokanal, in ihrem Buch und ihren Workshops. Martina lebt am Alpenrand bei München und unterwegs im Camper. Sie ist Mitglied bei Slowfood, entwickelt als Strategie-Beraterin kulinarische Genussregionen und begleitet Menschen und Projekte, die die Welt verändern.

### Fühlen Sie sich bei uns wie bei Freunden!

Unser stilvoll-behagliches Ambiente lädt Sie zum Loslassen, Durchatmen und Genießen ein. Ob beim Ausspannen am Pool, beim kreativen Schaffen oder beim gemeinsamen Schlemmen am großen Tisch. Sie wohnen in charmanten Zimmern in und um das Château Plagne. Der Aufenthalt wird unvergesslich für Sie bleiben. Wir freuen uns auf Sie!



#### Kosten :

Vor Ort sind folgende Leistungen eingeschlossen :  
7 Übernachtungen im DZ oder EZ, Frühstück,  
7 x Mittagsimbiss/Sandwich  
4 x Abendmenü und die Kursgebühr (4 Kurstage).  
Kursteilnehmer 1.450 € im DZ  
Kursteilnehmer 1.550 € im EZ

Anreise: Individuell

Termin: 20.04 - 27.04.2024

Anmeldeschluss: 31.01.2024

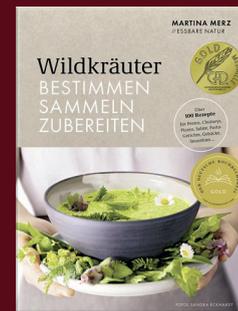
#### Weitere Informationen:

Martina Merz | ESSBARE NATUR  
[www.martinamerz.com](http://www.martinamerz.com)

[https://www.youtube.com/c/  
EssbareNaturmitMartinaMerz/videos](https://www.youtube.com/c/EssbareNaturmitMartinaMerz/videos)

[https://www.instagram.com/essbare\\_natur\\_martina\\_merz/](https://www.instagram.com/essbare_natur_martina_merz/)

Weitere Informationen zur Unterbringung:  
Martina Schriever Tel.: +33 - 565 32 17 42  
[m-schriever@web.de](mailto:m-schriever@web.de) [www.chateauplagne.com](http://www.chateauplagne.com)



### Workshop Wildkräuter

Bestimmen ♦ Sammeln ♦ Zubereiten  
mit Martina Merz  
in Frankreich an der Dordogne  
vom 20.04 - 27.04.2024

★ 100 BESTE FERIENDOMIZILE IN EUROPA 2017 ★

**GEO SAISON**  
DAS REISEMAGAZIN

## Der Workshop Wildkräuter Sammeln, Bestimmen, Zubereiten

Im Workshop mit Martina tauchen wir gemeinsam tief und praktisch ein in das Thema Essbare Wildpflanzen.

Jeder Tag beginnt mit einem ausgiebigen Sammelspaziergang am Vormittag. Wir erforschen unterschiedliche Landschaftstypen und lernen, wo man was zu dieser Jahreszeit reich und sicher ernten kann. Wir bestimmen Pflanzenfamilien, die es auch in D/A/CH gibt und füllen unsere Körbe mit essbaren Pflanzen, die wir an den Nachmittagen dann vorbereiten und verarbeiten.

Jeder Nachmittag ist einem Schwerpunkt gewidmet:

1. Basics Lernen, Sammeln und Vorbereiten
2. Basics Zubereitung, Grundrezepte für jeden Tag
3. Basics Haltbarmachen von Sirup bis Pickles
4. Verfeinern, Kombinieren und Kreativität

Natürlich kommt auch das Genießen nicht zu kurz: unsere kulinarischen Schätze der Tage und aus Martinas köstlicher Speisekammer werden in die Menücreationen am Abend integriert.

Der Workshop ist – wie auch das Buch von Martina Merz – geeignet für Wildpflanzen-Neulinge wie auch für bereits erfahrene Sammler:innen. Nach Abschluss des Workshops sind die Teilnehmenden in der Lage, eine erste Auswahl an essbaren Wildpflanzen sicher, gesund und genussvoll in ihren täglichen Speiseplan zu integrieren und damit kulinarisch zu experimentieren.



## Sie werden sich verlieben!

Wenn Ihr Blick über die sanften Hügel und die grünen Eichenwälder streift, wenn Sie nichts weiter hören als Vogelgezwitscher und Grillengezirpe, wenn Sie durch die stillen Gassen mittelalterlicher Dörfer streifen ... werden Sie sich in einer längst vergangenen geglaubten Idylle wiederfinden. Das Tal der Dordogne wird Sie mit seiner wilden Romantik, seinen unzähligen Burgen, Schlössern und Gärten beeindrucken und bezaubern.



I

1. Freuen Sie sich auf die abwechslungsreichen Menücreationen
  2. Köstliche Wildpflanzenvielfalt
  3. Château Plagne, ein ehemaliges Weingut
  4. Château Beynac mit Blick in das Dordognetal
- Weitere Infos: [www.dordognetal.reise](http://www.dordognetal.reise)

4



2



3

## Die Region

Wollen Sie auf den Spuren vergangener Zeiten wandeln? Dann locken pittoreske Orte entlang der malerischen Dordogne wie Carennac, eines der reizvollsten Dörfer Frankreichs, die prächtigen Burgen Castelnau und vis-à-vis Beynac, die als Filmkulisse für "Johanna von Orléans" diente oder der Wallfahrtsort Rocamadour. Höhlenforscher wird es nach Lascaux oder Pech-Merle mit seinen prähistorischen Malereien ziehen. Sie wollen lieber bummeln? Dann wird Ihnen Sarlat mit seinen ockergelben Renaissancebauten, seinem bunten Markttreiben und den Delikatessenläden gefallen.

Wer mehr auf sportliche Aktivitäten setzt, kann sich ebenfalls entfalten. Wandern, Reiten, Radfahren, Paddeln, Golfen ... Hier kommt jeder auf seine Kosten.