

# „Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

Februar - Juli 2025



## „Faschingszeit ist Brezenzeit!“ - Backkurs

**Freitag, 07.02.2025**

**17.00 Uhr – ca. 21.30 Uhr**

Ob Breze, Konfekt, Bierstange, Käsestange oder Semmel, braunglänzend und kräftig im Geschmack, sind sie allseits beliebt und passen zu jeder Gelegenheit. Die Tricks, damit sie optimal gelingen, verrate ich Ihnen in diesem Kurs. Bei der Brotzeit genießen wir unser frischgebackenes Laugengebäck mit herzhaften Aufstrichen. Lassen Sie sich überraschen!

- ❖ **Kosten 30,00 €, inklusive Brotzeit und Rezepte**
  - ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 31. Januar 2025**
  - ❖ **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Küchenbrett oder Schneidematte, ein scharfes Messer, Schürze, Haushaltshandschuhe**
- .....

## "Brot backen wie zu Großmutter`s Zeiten" - Brotbackkurs

**Samstag, 08. März 2025**

**9.30 - ca. 14.30 Uhr**

„Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen?“ –

Das Geheimnis eines guten Brotes ist der Sauerteig. In diesem Grundkurs zeige ich Ihnen verschiedene Sauerteigarten und wie man ihn kultiviert.

Im praktischen Teil knetet jeder ein Brot und lernt dabei die richtige Teigführung. Aus meiner langjährigen Erfahrung gebe ich Ihnen Tipps und Tricks.

Für eine deftige Brotzeit ist gesorgt. Anschließend werden die Brote im Holzofen gebacken. In gemütlicher Runde lassen wir den Kurs ausklingen.

- ❖ **Bitte mitbringen: Knetschüssel, Teigschaber, Messbecher, Geschirrtuch, Schürze, 2 Konservengläser und falls vorhanden kleines Gärkorbchen.**
  - ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 25. Februar 2025**
  - ❖ **Kosten: 45,00 € inklusive Rezepte, Sauerteige, 1 Brot zum Mitnehmen und eine Brotzeit**
- .....

## „Senf – der gesunde Scharfmacher!“ - Senfworkshop

**Freitag, 14. März 2025**

**18.00 – ca. 21.30 Uhr**

Das kleine, unscheinbare Senfkorn ist ein echtes Multitalent! Seit Urzeiten sind Anwendungen mit Senf in der Heilkunde bewährt: Auch in der modernen Naturheilkunde ist das natürliche Antibiotikum sehr geschätzt. In diesem Kurs lernen Sie feine Senfcreationen und -schmankerl kennen. Wir stellen einige Senfsorten her und genießen zum Abschluss würzige Senfaufstriche und -gerichte.

- ❖ **Mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, scharfes Messer, Schneidebrett, Handrührgerät**
- Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 07. März 2025**

- ❖ **Kosten: 30,00 € inklusive Materialkosten, Skript und Senfspezialitäten**

---

## „Kräuterfrühstück für Feinschmecker und Genießer“

**Sonntag, 30. März 2025**

**9.00 – ca. 12.00 Uhr**

Genießen Sie die ersten jungen Kräutlein. Das reichhaltige Frühstücksbuffet bietet alles, was Gaumen und Herz erfreut! Eine kleine Kräuterwanderung rundet den Vormittag ab. Lassen Sie sich überraschen!

- ❖ **Wer mag kann zum Kräutersammeln eine Schüssel, ein Messer und einen Korb (Tasche) mitbringen.**
  - ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, 23. März 2025**
  - ❖ **Kosten: 22,00 €**
- 

## „Frühlingsvollmond-Wanderung“

**Sonntag, 13. April 2025**  
**Stunden)**

**17.30 Uhr (Dauer: ca. 4 - 5**

„Was für ein Zufall“ - der erste Frühlingsvollmond, der unser Osterfest bestimmt, fällt auf einen Sonntag! Wir beginnen mit einem Abendessen, bei dem es köstliche, junge Kräutlein in vielerlei Variationen gibt. Gestärkt machen wir uns auf den Weg zu einer romantischen Vollmond-Wanderung! Kommen Sie mit und vergessen Sie den Alltag!

- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, 06. April 2025**
  - ❖ **Kosten: 22,00 € (inklusive Imbiss und Mondscheindrink)**
- 

## „Kräuterwanderung“

### „Der Natur auf der Spur – Gutes und Gesundes aus der Wildkräuterküche“

**Donnerstag**

**, 01.05.2025 (Maifeiertag)**

**10.00 – ca. 12.30 Uhr**

Bei einer kleinen Exkursion entdecken und bestimmen wir viele heimische Kräuter. Sie erfahren, wie daraus feine Gaumenfreuden hergestellt und wie die Kräuter als grüne Apotheke verwendet werden. Über jede Pflanze gibt es Spannendes und Interessantes zu erzählen. Natürlich gibt es Köstliches zu probieren. Lassen Sie sich entführen in die Welt der jungen, zarten Frühlingskräuter!

- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 24. April 2025**
  - ❖ **Kosten: 20,00 € inklusive Mittagsimbiss und Rezepte**
- 

## „Einfach – köstlich - klimafreundlich!“ – Kochkurs

**Freitag**

**,16. Mai 2025**

**17.00 – ca. 20.30 Uhr**

Klimafreundliches Kochen ist nicht kompliziert und aufwändig, sondern von Natur aus gesund, schmackhaft und bekömmlich. Wir kochen gemeinsam ein mehrgängiges Menü und genießen anschließend vom Allerfeinsten! Ganz nebenbei erfahren Sie Tipps zum umweltbewussten Konsumverhalten und zur gesunden Ernährung. Ein Kurs, der bereichert, begeistert und nicht mehr loslässt.....

- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 09. Mai 2025**

- ❖ Bitte mitbringen: Schürze, Messer und Schneidebrett, evtl. kleine Schüssel mit Deckel
  - ❖ Kosten: 32,00 € (Essen und Getränke, inklusive Klima-Kochbuch (Wert 5,00 €))
- 

## **„Rosen – ein Genuss für alle Sinne!“ - Kochkurs**

**Frei**

**tag, 30. Mai 2025**

**16.30 – ca. 20.00 Uhr**

Die Schönheit und der bezaubernde Duft der Rose inspiriert uns beim Zubereiten eines Rosenmenüs. Sie erfahren vieles über die Heilkraft und die Verwendung von Rosen. Zum Mitnehmen stellen wir ein Rosensalz oder einen Rosenessig her

- ❖ **Bitte mitbringen: Falls vorhanden ungespritzte, nicht gedüngte Rosenblüten (frisch gepflückt aus ihrem Garten), Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze.**
  - ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 23. Mai 2025**
  - ❖ **Kosten: 30,00 € inklusive Rosenmenü und Skript**
- 

## **„Morgenstund´ hat Gold im Mund!“ - Sonnenaufgangswanderung**

**Sonntag, 22. Juni 2025**

**Startzeit 4.15 Uhr (Dauer: ca. 5 Stunden)**

Der Sonnenaufgang ist ein einzigartiges Naturschauspiel! Bereits im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg um die besondere Stimmung vom Übergang der Dämmerung zum Tagesanbruch zu wahrzunehmen. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie! Anschließend stärken wir uns an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Beschwingt und gut gelaunt machen Sie sich auf den Heimweg, der Volksmund sagt: „der frühe Vogel fängt den Wurm!“

- ❖ **Treffpunkt: vor dem Spalter Rathaus**
- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 15. Juni 2025**
- ❖ **Kosten: 23,00 inklusive Frühstücksbuffet**

## **„Rund um die Linde“ – Heilpflanze des Jahres 2025**

**Freitag, 27. Juni 2025**

**18.00 – 21.30 Uhr**

Die Linde ist die Heilpflanze des Jahres. Früher waren Linden wichtige Versammlungsorte. Sie inspirierten Dichter und Liedermacher, ihr wertvolles Holz galt als „heiliges Holz“ und ihre Blüten waren geschätzte Heilmittel. Rund um die Spalter Altstadt gibt es viele beeindruckende Lindenbäume. Bei einem Spaziergang erfahren Sie Wissenswertes und Informatives über diesen mächtigen Baum. Anschließend lade ich Sie zu einem Sommerkräuterbuffet ein.

- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 15. Juni 2025**
- ❖ **Kosten: 20,00 inklusive Kräuterbuffet, Skript**

## **Kräuterlädchen"**

**Frische Kräuterprodukte wie Aufstriche (auf Bestellung), Chutneys u. a.  
Weiter biete ich viele Schätze aus unserer wunderschönen Spalter Flur.**

**Liebevoll in Handarbeit gesammelt und verarbeitet, für jede Gelegenheit und jeden Geschmack!**

Senfe in großer Auswahl, im Kaltverfahren hergestellt  
Pesto, Chutneys, Kräuteraufstriche  
Fruchtaufstriche  
Kräuter-, Frucht- und Blütenessige  
Kräuteröle für Gesundheit und Küche  
Kräuterkissen  
"Aufgesetzte" (Frucht- oder Kräuterliköre)  
verschiedene Kräuterbücher, Broschüren  
Sirup, Säfte  
verschiedene "Hausmittelchen"  
Geschenkkörbe u. vieles andere mehr

**Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst von der Fülle des Angebotes! Bitte an der Haustüre klingeln oder vorher anrufen (09175/1330).**

**Nähere Informationen und Anmeldung bei:**

**Margot Löffler**

**Kräuterpädagogin und Kneipp-Gesundheitstrainerin Bahnhofstr. 3 a, 91174 Spalt, 09175/1330, familie-loeffler@t-online.de, [www.natuerlich-margot.de](http://www.natuerlich-margot.de) Bitte rechtzeitig, verbindlich anmelden!**

- **Bitte rechtzeitig verbindlich anmelden**
- **Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs bzw. die Wanderung abgesagt!**
- **Treffpunkt: Spalt, Bahnhofstraße 3a (falls nicht anders angegeben)**
- **Bitte den Geldbetrag passend mitbringen**
- **Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und achten Sie auf warme, wetterfeste (wetterangepasste) Kleidung.**
- **Gerne stelle ich Ihnen auch Geschenkgutscheine für Veranstaltungen oder einen Einkauf aus.**