

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

Januar/Februar/ März 2018



*„Man muss das Glück unterwegs suchen,  
nicht am Ziel,  
da ist die Reise zu Ende!“*

deutsches Sprichwort

## „Köstlichkeiten aus tausend und einer Nacht“ – Orientalische Küche

**Samstag, 27. Januar 2018**

**15.00– ca. 18.00 Uhr**

Die orientalische Küche mit ihren kostbaren und unvergleichlichen Düften und Aromen ist mindestens so spannend wie die Märchen aus „1001 Nacht“. Aus köstlichen Baum- und gesunden Hülsenfrüchten, verfeinert mit orientalischen Gewürzen, die unsere Alltagsküche hervorragend bereichern, kochen wir gemeinsam ein orientalisches Menü! Lassen Sie sich in dieses geheimnisvolle Reich entführen!

- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 20. Januar**
- **Mitbringen: Schneidebrett, Messer, Schürze**
- **Wer orientalische Musik hat, bitte ebenfalls mitbringen!**
- **Kosten: 25,00 € inklusive Menü, Getränke und Rezepte**

## Workshop „Laugengebäck und feine Aufstriche“

**Samstag, 03. Februar 2018**

**15.00– ca. 18.00 Uhr**

„Faschingszeit – Brezenzeit!“ Frische, selbstgebackene Laugenbrezen oder -semmeln sind im Nu gemacht und schmecken besonders gut! Dazu ein paar feine Aufstriche – einfach köstlich! Lassen Sie sich überraschen!

- **Verbindliche Anmeldung bis Montag, 22. Januar**
- **Kosten: 18,00 € inklusive Brotzeit und Rezepte**

## „Nudeln - Workshop“

**Mittwoch, 28. Februar 2018**

**19.00 – ca. 22.00 Uhr**

Hausgemachte Nudeln, ob mit oder ohne Ei -schmecken einfach traumhaft! In vielerlei Variationen führe ich Sie in die Pasta-Herstellung ein. Schnell und kinderleicht ist die Zubereitung und macht auch noch viel Spaß! Zum Genießen oder als liebevolles Geschenk hervorragend geeignet!

Mit einem feinen Nudelbuffet endet der kurzweilige Abend!

- **Verbindliche Anmeldung bis Montag, 19. Februar**
- Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, falls vorhanden Nudemaschine
- **Kosten: 22,00 € inklusive Skript und Kostproben**

## "Brot selber backen"

**Freitag, 23. März 2018**

**15.00 - ca. 19.00 Uhr**

Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? - Jeder darf sein eigenes Sauerteigbrot kneten und backen. In der Gehzeit stelle ich Ihnen verschiedene Brotsorten vor, die wir anschließend mit leckeren Aufstrichen genießen. Natürlich erfahren Sie auch alles über die richtige Herstellung von Sauerteig. Lassen Sie sich überraschen, Brotbacken ist gar nicht so schwer!

- **Kosten: 26,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 14. März**
- **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze und kleines Konservenglas**

## „Kräuterfrühstück für Feinschmecker und Genießer“

**Sonntag, 25. März 2018**

**9.00 – 12.00 Uhr**

Langsam kommen die warmen Tage! Die Kräuter sprießen an allen Ecken.

Ich lade Sie zu einem Kräuterfrühstück ein, bei dem Sie in gemütlicher Runde die ersten jungen Kräutlein genießen können. Süße oder herzhaftere Aufstriche, selbstgebackenes, frisches Brot., Vitamindrink, Kaffee ..... - kurz: alles, was Gaumen und Herz erfreut, erwartet Sie. Natürlich gibt's Informationen zum Thema "Kräuter". Ein kleiner Spaziergang rundet den Vormittag ab.

- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 16. März**
- **Kosten: 15,00 € inklusive Frühstück, Vortrag und Skript**

## "Kräuterlädchen"

**Auch in den kommenden Monaten gibt`s feine Kräuterprodukte wie Kräuterbutter, -schmalz, Chutneys u. a.**

**Weiter biete ich viele Schätze aus der Natur an.**

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

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

**Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst von der Fülle  
meines Angebotes!**

**Am besten kurz anrufen und die Öffnungszeiten erfragen.**

**Bitte an der Haustüre klingeln.**

**Ich freue mich auf Sie!**

### **Nähere Informationen und Anmeldung bei:**

Margot Löffler Kräuterpädagogin & Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Bahnhofstraße 3a

91174 Spalt

09175/9067954 oder 09175/1330

[familie-loeffler@t-online.de](mailto:familie-loeffler@t-online.de)

[www.natuerlich-margot.de](http://www.natuerlich-margot.de)

- ❖ Bitte den Geldbetrag passend mitbringen! Bei Kursen mit Vorauszahlung reserviere ich Ihnen den Platz nach Zahlungseingang!
- ❖ Die Zahl der Teilnehmer/Innen ist bei einigen Veranstaltungen begrenzt!
- ❖ Für **Gruppen ab 12 Personen** biete ich eigene Veranstaltungen an! Gerne berücksichtige ich Ihre individuellen Termin- oder Themenwünsche.
- ❖ Bitte bei den **Wanderungen** an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken. Bitte auch bei **Vorträgen (kleine Exkursionen)** an warme, jahreszeitgerechte Kleidung denken!
- ❖ Gerne stelle ich Ihnen auch **Geschenkgutscheine** für Veranstaltungen oder für einen Einkauf aus.

**Treffpunkt: Spalt, Bahnhofstraße 3a (falls nicht anders angegeben)**

**Kontoverbindung:**

**Sparkasse Spalt**

IBAN: DE14 7645 0000 0231 2001 71