

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

Juli/August/September 2016

*"wer keinen Sinn im Leben sieht,
ist nicht nur unglücklich,
sondern kaum lebensfähig."
Albert Einstein*

„Auszeit für Frauen auf der Jägerbauernalm“ Donnerstag, 14. Juli - Samstag, 16. Juli

Echter Kümmel - Arzneipflanze des Jahres 2016

Montag, 25. Juli

18.30 Uhr - ca. 21.30 Uhr

Kümmel ist eines der ältesten Gewürze und seit Urzeiten hochgeschätzt. Bereits in Grabkammern der Pharaonen und bei Ausgrabungen europäischer Pfahlbauten aus der Stein- und Bronzezeit wurde Kümmel gefunden. In diesem Jahr ist der Wiesenkümmel, der überall auf unseren Wiesen wächst, die "Arzneipflanze des Jahres". Bei einer kleinen Wiesenexkursion, erfahren Sie viel Wissenswertes über den Wiesenkümmel. Ein Workshop und sommerliche Schmankerl runden den "Kümmel-Abend" ab.

→ **Verbindliche Anmeldung bis Montag, 18. Juli!**

→ **Kosten: 14,00 € inklusive Skript und Kostproben, zuzüglich Materialkosten**

Kräuterwanderung - "Heil- und Würzkräuter aus der Natur"

Sonntag, 31. Juli 2016

10.00 - ca. 12.30 Uhr

Bei einer kleinen Exkursion entdecken und bestimmen wir viele heimische Kräuter. Sie erfahren, was der Sommer zu bieten hat und wie daraus leckere Gaumenfreuden hergestellt werden. Jetzt ist auch die Zeit der "grünen Apotheke"! Über jede Pflanze gibt es Spannendes und Interessantes zu erzählen. Anschließend gibt es Feines aus "wilden Kräutern". Lassen Sie sich entführen in die Welt der Wildkräuter!

→ **Kosten: 15,00 €, inklusive kleinem Mittagessen und Skript**

→ **Verbindliche Anmeldung bis 24. Juli**

"Lange Einkaufsnacht in Spalt" - "Wir sind dabei!"

Freitag, 12. August

17.00 - 22.00 Uhr

Wir bieten Schmankerl aus der Wildkräuterküche. Einkaufen im Kräuterlädchen! Unser gemütlicher Garten oder bei Regenwetter unser neuer Seminarraum lädt zum Verweilen, Genießen und Plaudern ein.

Frauen unterwegs im Spalter Hügelland (ca. 17 km) - Maria Himmelfahrt

Montag, 15.08.2016

7.30 Uhr - ca. 17.00 Uhr

Ein unvergesslich schöner Tag, an dem wir die Natur mit allen Sinnen genießen. Wir wandern zunächst ins Schnittlinger Loch, weiter über die Fünfbronner Flur nach Kalbensteinberg. Nach einer Kirchenführung in der altehrwürdigen Rieter-kirche geht es auf den historischen Jakobsweg und über das romantische Erlbachtal. nach Wernfels. Beim Mittagessen in der Burg Wernfels stärken wir uns für den Heimweg. Entlang der Rezat wandern wir zurück nach Spalt. Mit einem gemütlichen Kaffeetrinken klingt unser Wandertag aus. Neben Informationen zum Thema "Frauenkräuter - Frauendreißiger! sammeln wir Kräuter für einen Strauß und/oder einen Tee.

→ **Kosten: 22,00 € inklusive Kaffee und Kuchen**

→ **Verbindliche Anmeldung bis spätestens 31. Juli**

Sonnenaufgangswanderung (ca. 8 km)

Sonntag, 21. August (Voraussichtliche Startzeit 5..30 Uhr (Dauer: ca. 4 - 5 Stunden)

„Morgenstund` hat Gold im Mund“! Bei einer Wanderung nach Enderndorf zum Brombachsee erleben Sie den besonderen Reiz dieser frühen Stunden. Bereits im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg. Wir lauschen den ersten Sängern der Fluren, erfrischen uns beim Tautreten und lassen uns begeistern von dem wundervollen Naturschauspiel des Sonnenaufgangs. In Enderndorf genießen wir den Blick zum See und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Gestärkt an Leib und Seele begeben wir uns über Großweingarten auf den Rückweg nach Spalt.

- **Treffpunkt: vor dem Spalter Rathaus**
- **Kosten: 15,00 €, inklusive Frühstücksbuffet**
- **Verbindliche Anmeldung bis 07. August**

Workshop - Wilde Früchte aus Wald und Flur

Samstag, 17. September

14.30 - ca. 18.00 Uhr

Bei einem Rundgang entdecken wir die wunderbaren Schätze der Natur. In Hülle und Fülle finden wir Früchte, Beeren, Samen und Kräuter, die wir gemeinsam zu einem herbstlichen Menü verarbeiten. Diese Köstlichkeiten sind wahre "Vitaminbomben", die uns gut durch Herbst und Winter bringen. Das feinherbe Aroma und das ansprechende Aussehen werden ganz sicher Gaumen, Magen und Ihr Herz erfreuen.

- **Kosten: 20,00 inklusive Rezepte, Getränke und Menü**
- **Verbindliche Anmeldung bis 10. September!**

Vollmondwanderung

Freitag, 16. September

19.00 Uhr - ca. 22.30 Uhr

Kommen Sie mit und lassen Sie sich bezaubern von der geheimnisvollen Atmosphäre der Mondnacht! Kulinarische Leckerbissen aus der Natur, Interessantes, Wissenswertes vom Mond erwarten Sie!

Kosten: 15,00 €, inklusive Imbiss und Mondschein-Cocktail

Verbindliche Anmeldung bis 04. August!

Treffpunkt: erfahren Sie bei der Anmeldung

"Brot selber backen"

Freitag, 09. September

16.00 - 20.00 Uhr

Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? Wir backen verschiedene Brotsorten und bereiten uns in der "Gehzeit" einen leckeren Aufstrich zu.

Natürlich erfahren Sie auch alles über die richtige Herstellung von Sauerteig. Jeder darf sich einen Sauerteigansatz mitnehmen. Lassen Sie sich überraschen, Brotbacken ist gar nicht so schwer!

- **Kosten: 26,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag 02. September**

"Kräuterlädchen"

Jetzt ist Blütezeit!

Besonders zu empfehlen:

feine Blütenbutter (Rose, Gänseblümchen, Sommerblüte, Salbei)

Ich biete viele Schätze aus der Natur an. Selbst gesammelt und liebevoll in Handarbeit 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
- Zahnkräuter (zum Putzen der Zähne geeignet)
- Räucherwerk
- Geschenkkörbe
- u. vieles andere mehr

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

**Bitte an der Haustüre klingeln oder kurz anrufen (Telefon 09175/1330)!
Ich freue mich auf Sie!**