

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

Juli/August/September 2017



"Wo Geduld wächst,  
kann vieles blühen."

Thomas Romanus

## Workshop „Laugengebäck und sommerliche Aufstriche“

**Mittwoch, 12.07.2017**

**18.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr**

Frische, selbstgebackene Laugenbrezen oder – semmeln sind im Nu gemacht und dazu sommerliche Aufstriche aus frischen Kräutern und Blüten – einfach köstlich. Lassen Sie sich überraschen!

**Kosten: 17,00 €, inklusive Brotzeit und Rezepte**

**Verbindliche Anmeldung bis 30. Juni**

## "Brot selber backen"

**Samstag, 15. Juli 2017**

**14.00 - ca. 18.00 Uhr**

**Freitag, 15. September**

**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 stellen 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, 05. Juli**

**Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze und kleines Konservenglas**

## „Auszeit für Frauen auf der Jägerbauernalm“

**Donnerstag, 17. August - Samstag, 19. August 2017**

***Es gibt noch freie Plätze!***

## Kräuterwanderung - "Heil- und Würzkräuter aus der Natur"

**Sonntag, 30. Juli 2017**

**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**

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

**Dienstag, 15.08.2017**

**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, danach über die Fünfbronner Flur nach Kalbensteinberg. Auf dem historischen Jakobsweg durch das romantische Erlbachtal erreichen wir Wernfels. Im wunderschönen Ambiente der Burg Wernfels genießen wir ein leckeres Mittagessen. Gestärkt an Leib und Seele begeben wir uns auf den Rückweg. Entlang der Rezat wandern wir 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. 7 km)

**Sonntag, 03. September** (Voraussichtliche Startzeit 6.00 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 27. August**

### **Vollmondwanderung**

**Montag, 07. August**

**18.30 Uhr - ca. 22.00 Uhr**

**Mittwoch, 06. September**

**18.30 Uhr - ca. 22.00 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 30. August!**

**Treffpunkt: erfahren Sie bei der Anmeldung**

### **Workshop - Wilde Früchte aus Wald und Flur**

**Samstag, 16. 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 und Menü**

**Verbindliche Anmeldung bis 08. September!**

## **"Kräuterlädchen"**

### **Feines aus Blüten!**

Besonders zu empfehlen:

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!**