

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

März - Juli 2024



"Brot backen wie zu Großmutter`s Zeiten"

Samstag, 02. März 2024

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 im Brotbacken verrate 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 Gärkörbchen.**
- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 25. Februar**
- ❖ **Kosten: 40,00 € inklusive Rezepte, Sauerteige, 1 Brot zum Mitnehmen und eine Brotzeit**

„Laugengebäck schmeckt immer!“

Freitag, 15.03.2024

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, 08. März 2024**
- ❖ **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Küchenbrett oder Schneidematte, ein scharfes Messer, Schürze, Haushaltshandschuhe**

„Kräuterfrühstück für Feinschmecker und Genießer“

Sonntag, 24. März 2024

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, 17. März 2024**
- ❖ **Kosten: 22,00 €**

„Pasta sind für alle da!“ - Nudeln selbst gemacht!

Freitag, 12. April 2024

18.00 – ca. 21.30 Uhr

Jeder kennt sie, jeder mag sie-, ob jung oder alt, mit oder ohne Ei! Kinderleicht gemacht und in vielerlei Variationen führe ich Sie in die Pasta-Herstellung ein! Für den eigenen Genuss oder als liebevolles Geschenk hervorragend geeignet!

Mit einem feinen Nudelbuffet endet die kurzweilige Veranstaltung!

- ❖ **Mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, kleine Schüssel mit Deckel**
- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 05.04.2024**
- ❖ **Kosten: 30,00 €, inklusive Materialkosten, Rezepte**

„Kräuterwanderungen“

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

Freitag, 26.04.2024

17.00 – ca. 19.30 Uhr

Mittwoch, 01.05.2024 (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 spätestens eine Woche vor der Veranstaltung!**
- ❖ **Kosten für Freitag: 15,00 € inklusive Kostproben und Skript**
- ❖ **Kosten für Feiertag: 18,00 € inklusive Mittagsimbiss und Rezepte**

„Klima-Kochkurs“

Samstag, 04. Mai 2024

9.30 – ca. 12.30 Uhr

Vielen reden vom Klimawandel und dass man etwas dagegen tun muss! Ich zeige Ihnen, wie einfach es ist, etwas für die Umwelt zu tun und trotzdem gut zu essen. Wir kochen gemeinsam ein feines Menü, und lassen es uns anschließend gemeinsam schmecken! Ganz nebenbei erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes zur klimaschonenden Ernährung und zu umweltbewussten Konsumverhalten. Ein Kurs, der Sie bereichert, begeistert und nicht mehr loslässt.....

- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 30. April 2024**
- ❖ **Bitte mitbringen: Schürze, Messer und Schneidebrett, evtl. kleine Schüssel mit Deckel**
- ❖ **Kosten: 32,00 € (Kurs, Essen und Getränke, inklusive Klima-Kochbuch (Wert 5,00 €))**

„Morgenstund` hat Gold im Mund!“ - Sonnenaufgangswanderung

Sonntag, 23. Juni 2024 Startzeit 4.15 Uhr (Dauer: ca. 4 -5 Stunden)

„Was für ein Zufall!“ – Sommersonnenwende und Vollmond sind fast zeitgleich! Wir lassen uns faszinieren von diesem Naturschauspiel, der Vollmond geht unter und die Sonne geht auf. Bereits im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg. Bei dieser Wanderung erleben wir den besonderen Reiz der frühen Stunden. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie!

- ❖ **Treffpunkt: vor dem Spalter Rathaus**
- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 15. Juni 2024**
- ❖ **Kosten: 22,00 inklusive Frühstücksbuffet**

„Mondscheinwanderung“

Samstag, 20. Juli 2024

8.30 Uhr (Dauer: ca. 3 - 4 Stunden)

Seit Urzeiten ist der Mensch vom Mond fasziniert! Vollmondnächte verbreiten eine gespenstische, zauberhafte Atmosphäre. Wir beginnen mit einem Abendessen, bei dem es köstliche Kräutlein in vielerlei Variationen gibt. Gestärkt machen wir uns auf den Weg zu einer romantischen Vollmondwanderung! Kommen Sie mit und vergessen Sie den Alltag!

- ❖ **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 13. Juli 2024**
- ❖ **Kosten: 22,00 € (inklusive Imbiss und Mondscheindrink)**

"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.natürlich-margot.de Bitte rechtzeitig,
verbindlich anmelden!**

- **Bitte rechtzeitig verbindlich anmelden°**
- **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.**