

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

Oktober / November / Dezember 2018



www.ClipartFree.de

*„Das Glück ist keine  
einfache Sache.*

*Schwierig: es in uns zu finden.  
Unmöglich: es anderswo zu finden.“*

Nicolas Chamfort 1741 -1794

## **„Schätze des Herbstes – Köstliches aus Früchten, Samen und Wurzeln“**

**Samstag, 13.10.2018**

**15.00 – 18.30 Uhr**

Machen Sie sich mit mir auf den Weg durch die farbenprächtige herbstliche Natur! Die Spalter Flur bietet wertvolle Wildfrüchte, Samen und Wurzeln in Hülle und Fülle. Daraus lassen sich allerlei köstliche, gesunde und nahrhafte Gerichte zaubern. Die Früchte der Natur sind auch als Heil- und Hausmittel einsetzbar. Das Gute liegt zum Greifen nahe! Die Wanderung wird ein Erlebnis für alle Sinne! Außerdem lernen Sie verschiedene Konservierungsarten kennen und erfahren, was man dabei beachten muss.

- **Kosten: 15,00 € inklusive Skript, Kostproben zuzüglich Materialkosten**
- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 06. Oktober**
- **Bitte Schere (Messer, Tüte (Schüssel, Beutel oder Korb mitbringen.**

## **"Brot selber backen"**

**Freitag, 26. Oktober 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 nicht schwer!

- **Kosten: 26,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteigansatz und Brotzeit**
- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 19. Oktober**
- **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze und kleines Konservenglas**

## **„Nudeln selbst gemacht – eine wunderschöne Geschenkidee!“**

**Mittwoch, 21.11.2018**

**19.00 – ca. 22.00 Uhr**

Jeder kennt sie-, jeder mag sie-, ob mit oder ohne Ei! Kinderleicht gemacht und in vielerlei Variationen führe ich Sie in die Pasta-Herstellung ein! Zum Genießen oder als liebevolles Geschenk hervorragend geeignet! Mit einem feinen Nudelbuffet endet der kurzweilige Abend!

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 14. November**
- Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze
- **Kosten: 22,00 € inklusive Skript und Kostproben**

## **„Natürliches Antibiotikum“ – Ingwer – der Alleskönner!**

**Mittwoch, 12. Dezember 2018**

**19.00 - 21.30 Uhr**

Bereits seit Urzeiten sprach man dem Ingwer magische Kräfte zu. Man verehrte ihn als heilige Pflanze. Die Heilpflanze des Jahres 2018 ist gesund, stimuliert das Immunsystem und bereichert, ob herzhaft oder süß auch die Sterneküche. Die scharfe Knolle ist ein wahres Multitalent!

- **Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch 05. Dezember**
- **Kosten: 15,00 €, inklusive Skript und Feines und Gesundes vom Ingwer**

**„Geheimnisvolle Raunachtwanderung“  
Freitag, 28. Dezember 201**

**15.00 - ca. 19.00 Uhr**

Die kalten, dunklen Nächte und Tage zwischen dem 25. Dezember und dem Dreikönigsfest, ist die Zeit der Raunächte. Viele geheimnisvolle Bräuche und Sagen ranken sich um diese Tage. Wir treffen uns am Nachmittag zu einer Winterwanderung, um diesen Geheimnissen näher zu kommen. Unterwegs halten wir Ausschau nach geeigneten Naturmaterialien zum "Räuchern" und ersten Frühlingsboten. Sie hören schaurige Geschichten und erfahren von altem Brauchtum. Zum Abschluss wärmen wir uns am Feuer, stärken uns mit warmen Getränken, dampfender Suppe und anderen winterlichen Schmankerln. Kommen Sie mit!

- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 21. Dezember**
- **Kosten: 16,00 € inklusive Getränke und Imbiss**

## "Kräuterlädchen"



**Frische Kräuterprodukte wie Aufstriche (auf Bestellung), Kräuterschmalz (vegan), Chutneys u. a.  
Weiter biete ich viele Schätze aus der Natur an. Liebevoll in  
Handarbeit gesammelt und verarbeitet, für jede Gelegenheit und  
jeden Geschmack!  
Jetzt schon an Weihnachten denken!**

- 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  
des Angebotes!**

**Bitte an der Haustüre klingeln.**

**Ich freue mich auf Sie!**