

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

März - Juni 2023



"Brot backen wie zu Großmutter`s Zeiten"

Freitag, 03. März 2023

15.00 - ca. 20.00 Uhr

„Wer kann schon dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen?“ –

Das Geheimnis eines guten Brotes ist er. In diesem Grundkurs lernen Sie verschiedene Sauerteigarten und wie Sauerteig hergestellt wird.

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, Kochlöffel, Teigschaber, Geschirrtuch, Schürze, 2 Konservengläser und falls vorhanden kleines Gärkorbchen.**
- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 25. Februar**
- **Kosten: 40,00 € inklusive Rezeptmappe, Sauerteige, 1 Brot zum Mitnehmen und eine Brotzeit, zuzüglich Getränke**

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

Freitag, 17. März 2023

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!

- **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze**
- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 10.03.2023**
- **Kosten: 30,00 € inklusive Materialkosten, Skript und Getränk**

„Kräuterfrühstück für Feinschmecker und Genießer“

Sonntag, 02. April 2023

9.00 – ca. 12.00 Uhr

Genießen Sie die ersten jungen Kräutlein. Das reichhaltige Frühstücks-Büfett bietet alles was Gaumen und Herz erfreut! Eine kleine Kräuterwanderung rundet den Vormittag ab. Lassen Sie sich überraschen!

- **Wer mag kann zum Kräuter sammeln eine Schüssel, ein Messer und einen Korb (Tasche) mitbringen**
- **Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, 26. März 2023**
- **Kosten: 20,00 €**

„Ach Du grüne Neune!“ – Frühlingsvollmond-Wanderung

Donnerstag, 06.04.2023

18.00 – ca. 21.30 Uhr

„Was für ein Zufall“ - der erste Frühlingsvollmond fällt auf den Gründonnerstag! Wir beginnen mit einem Abendessen, bei dem es köstliche, junge Kräutlein in vielerlei Variationen gibt. Natürlich darf die traditionelle „Grüne Suppe“ nicht fehlen. Anschließend machen wir uns auf den Weg zu einer romantischen Vollmond-Wanderung! Kommen Sie mit und vergessen Sie den Alltag!

- **Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 30.03.2023**
- **Kosten: 20,00 €**

„Morgenstund“ hat Gold im Mund!“ - Sonnenaufgangswanderung

Sonntag, 18. Juni 2023 **Voraussichtliche Startzeit 4.15 Uhr (Dauer: ca. 4 -5 Stunden)**

Bereits im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg, um den ersten Sängern der Fluren zu lauschen. Bei einer Wanderung zum Brombachsee erleben Sie den besonderen Reiz dieser frühen Stunden. Wir erfrischen uns beim Tau treten und lassen uns vom faszinierenden Naturschauspiel des Sonnenaufgangs begeistern. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie!

- **Treffpunkt: vor dem Spalter Rathaus**
- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 10. Juni 2023**
- **Kosten: 20,00 € inklusive Frühstücksbuffet**

„Rosen – ein Genuss für alle Sinne! “ - Kochkurs

Samstag, 24. Juni 2023

9.30 – ca. 12.30 Uhr

Die Schönheit und der bezaubernde Duft der Rose inspiriert uns beim Zubereiten eines Rosenmenüs. Sie erfahren vieles über die Heilkraft und die Verwendung von Rosen. Zum Mitnehmen stellen wir ein Rosensalz oder einen Rosenessig her.

- **Bitte mitbringen: Falls vorhanden ungespritzte, nicht gedüngte Rosenblüten (frisch gepflückt aus ihrem Garten), Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze.**
- **Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 17. Juni 2023**
- **Kosten: 30,00 € inklusive Rosenmenü und Skript**

"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!

- ⑦ Senfe in großer Auswahl, im Kaltverfahren hergestellt
- ⑦ Pesto, Chutneys, Kräuteraufstriche
- ⑦ Fruchtaufstriche
- ⑦ Kräuter-, Frucht- und Blütenessige
- ⑦ Kräuteröle für Gesundheit und Küche
- ⑦ Kräuterkissen
- ⑦ "Aufgesetzte" (Frucht- oder Kräuterliköre)
- ⑦ verschiedene Kräuterbücher, Broschüren
- ⑦ Sirup, Säfte
- ⑦ verschiedene "Hausmittelchen"
- ⑦ 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.natuerlich-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.**