

„Der Natur auf der Spur -

Zurück zur Natur“

April / Mai / Juni 2013



*„Jeder trägt in sich das Urbild der Schönheit,
deren Abbild er in der großen Welt sucht.“*

Blaise Pascal

Frühlingszeit – Bärlauchzeit (Fahrt nach Wolfsbronn/Fahrgemeinschaften)

"Bärenstark dank Bärlauch"

Mittwoch, 03. April

13.30 – ca. 17.30 Uhr

Bärlauch ist eine der wertvollsten Reinigungspflanzen. Viele reinigende und regenerierende Kräfte stecken in ihm. Bei einem Spaziergang durch den wunderschönen Buchenwald an der „Steinernen Rinne“ pflücken wir Bärlauch und Sie erfahren Interessantes über ihn. Danach stärken wir uns mit einer "Bärlauchbrotzeit".

Mitzubringen: Tragetasche und Küchenmesser oder Schere

Kosten: 12,00 €, inklusive Kostproben und Rezepte

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 29. März!

Kräuterküche

Neu! – Neu! – Neu!

"Heute bleibt die Küche kalt, wir genießen leckere Kräuter in Spalt!"

Samstag, 06. April

11.00 - 13.00 Uhr

Samstag, 04. Mai

11.00 - 13.00 Uhr

Samstag, 08. Juni

11.00 - 13.00 Uhr

Auf vielfachen Wunsch biete ich einmal im Monat einen Kräutermittagstisch an. Es gibt z. B. eine Kräutersuppe, ein "Häppchen-Teller" und einen gesunden Vitamindrink. Schauen Sie vorbei, lassen Sie sich überraschen und genießen Sie!

Kosten: 6,00 € (Einführungspreis!)

Verbindliche Anmeldung eine Woche vor der Veranstaltung!

Kräuterwanderungen

"Der Natur auf der Spur - Gutes und Gesundes aus der Wildkräuterküche"

Sonntag, 14. April

10.00 - ca. 12.00 Uhr

Donnerstag, 02. Mai

18.00 - ca. 20.00 Uhr

Donnerstag, 06. Juni

18.00 - ca. 20.00 Uhr

An allen Ecken grünt und blüht es! Jeden Monat erweitert und verändert sich die Kräutervegetation. Bei diesen Wanderungen entdecken und bestimmen wir viele heimische Kräuter. Über jede Pflanze gibt es Spannendes und Interessantes zu erzählen. Anschließend gibt es Schmankerl aus/mit "wilden Kräutern". Lassen Sie sich entführen in die Welt der jungen, zarten Frühlingskräuter!

Kosten: 10,00 €, inklusive Kostproben und Skript

Verbindliche Anmeldung eine Woche vor der Veranstaltung!

"Löwenzahnblüte"

Freitag, 12. April

15.00 - ca. 17.30 Uhr

Im April leuchten die Wiesen wie mit Gold überzogen. Überall blüht der Löwenzahn! Er ist nicht nur eine Augenweide, sondern auch eine Heilpflanze erster Klasse. Kommen Sie mit in die Welt des Löwenzahns - viel Interessantes und Wissenswertes und feine Genüsse erwarten Sie.

Kosten: 12,00 € inklusive Kostproben und Rezepte

Verbindliche Anmeldung bis 05. April!

„Ein Tag auf dem Jakobsweg“

7.00 - ca. 17.00 Uhr

Montag, 13. Mai (Etappe Schwabach – Abenberg, ca. 15 km)

Samstag, 01. Juni (Etappe Abenberg – Kalbensteinberg, ca. 15 km)

Gönnen Sie sich einen Tag Ruhe und Erholung! Eine Auszeit in unserer heimischen Natur ist Balsam für Körper und Seele. Kommen Sie mit auf den historischen Jakobsweg!

Kosten: 20,00 €, inklusive Kaffee und Kuchen am Nachmittag

→ **Nähere Informationen bei der Anmeldung!**

Verbindliche Anmeldung bis 2 Wochen vor der Veranstaltung!

"Hopfenkochkurs"

Freitag, 10. Mai

15.00 - ca. 18.00 Uhr

"Was wäre Spalt ohne seinen Spalter Hopfen?" - Als Bierwürze ist er einmalig und weltbekannt. Gourmets läuft das Wasser im Munde zusammen, wenn sie an die unterirdischen Sprossen denken. Weniger bekannt ist, dass auch die Hopfentriebe Delikatessen der besonderen Art sind. Alle Feinschmecker, Gesundheitsbewussten und Genießer, die natürliches, einfaches Essen schätzen, sind herzlich zu diesem Kochkurs eingeladen.

Mitzubringen: ein Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze und kleine Behälter für Reste

Kosten: 18,00 € inklusive Hopfenmenü, Spalter Bier und Rezepte

Verbindliche Anmeldung bis 03.05.2013

Rosenkochkurs: "Damaszenerose - Heilpflanze des Jahres 2013"

Samstag, 15. Juni

9.30 - 12.30 Uhr

Eine Rose - und zwar die Damaszener Rose - ist ebenfalls Heilpflanze des Jahres! Gemeinsam bereiten wir ein Rosenmenü zu. Sie erfahren außerdem vieles über die Heilkraft und die Verwendung der Rosengewächse. Zum Mitnehmen stellen wir einen Rosenzucker her.

Mitzubringen: ein Küchenmesser, Küchenbrett, Schürze und kleine Behälter für Rest.,

falls vorhanden ungespritzte, nicht gedüngte Rosenblüten (frisch gepflückt) aus ihrem Garten.

Kosten: 16,00 €, inklusive Rosenmenü und Skript, zuzüglich Materialkosten für Rosenzucker

Verbindliche Anmeldung bis 08. Juni

„Sonnenaufgangswanderung“

Sonntag, 16. Juni

voraussichtliche Startzeit 4.30 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 Flure, erfrischen uns beim Tautreten und lassen uns faszinieren 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 08. Juni!

"Mittsommer-Vollmond"

Samstag, 22. Juni

19.00 - ca. 22.30 Uhr

Wer träumt nicht davon, in einer lauen Sommernacht im sanften Licht des Vollmondes unterwegs zu sein?

Kommen Sie mit und lassen Sie sich bezaubern von der geheimnisvollen Atmosphäre der Vollmondnacht!

Am Lagerfeuer genüsslich ein Stockbrot backen, einem Mondmärchen lauschen, kulinarische Leckerbissen aus der Natur genießen und vieles mehr erwartet Sie.

Treffpunkt: erfahren Sie bei der Anmeldung

Kosten: 12,00 €, inklusive Imbiss und Mondschein-Cocktail

Verbindliche Anmeldung bis 15. Juni!

"Zeit zum Auftanken für Körper, Geist und Seele - Auszeit für Frauen"

Mittwoch, 19. Juni bis Freitag, 21. Juni, 3 Tage

Der Frauensee ist ein einzigartiges Naturjuwel in den Tiroler Bergen. An diesem paradiesisch gelegenen See werden wir in einem ehemaligen Berggasthof wohnen. Dies ist ein idealer Ort um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen.

Es erwarten Sie: Zeit für Frauen/Gespräche, Gedankenaustausch, intensives Naturerleben/-erfahren und auf der Rückfahrt besuchen wir die Blumenschule in Schongau.

Kosten: 130,00 € für 2 Übernachtungen (einfacher Standard in 2-Bett-Zimmern mit Etagedusche) und Vollverpflegung (gemeinsame Essenszubereitung) inklusive Kurbeitrag und alkoholfreier Getränke; evtl. Materialkosten für Kräuterverarbeitung.

Die An- und Abreise wird in Fahrgemeinschaften organisiert.

Fahrtkosten: 25,00 € (je Mitfahrer für Hin- und Rückfahrt))

Anmeldung: verbindlich bis 31.03.2013

Der Reisepreis wird bei der Anmeldung fällig.

"Kapuzinerkresse - Heilpflanze des Jahres 2013"

Donnerstag, 27. Juni

18.00 - ca. 20.30 Uhr

Die Kapuzinerkresse, auch Blume der Liebe genannt, ist 2013 Heilpflanze des Jahres und das nicht ohne Grund. In ihr stecken natürliche antibiotische Kräfte, aber auch kulinarisch hat die Kapuzinerkresse einiges zu bieten. "Phytobiotika" - vielleicht die Wunderarznei der Zukunft?! Der Pflanzenwirkstoff (Senfölglykosid) bekämpft wirkungsvoll und zuverlässig Krankheitskeime - die geballte Kraft der Natur - ich informiere Sie!

Kosten: 12,00, €, inklusive Kostproben und Skript

Verbindliche Anmeldung bis 20. Juni!

"Kräuterlädchen"

Die ersten Kräutlein kann man schon entdecken! Ab Mitte / Ende März immer frische Kräuteraufstriche im Angebot!

- **Neue Sorten:** Senfe in großer Auswahl, im Kaltverfahren hergestellt
- Pestos, Chutneys
- Fruchtaufstriche
- Kräuter-, Frucht- und Blütenessige
- Kräuteröle für Gesundheit und Küche
- Kräuterkissen
- "Aufgesetzte" (Frucht- oder Kräuterliköre)
- Kräuterwaschstücke (Seifen)
- verschiedene Kräuterbücher, Mondkalender, Broschüren
- Sirup, Säfte
- verschiedene "Hausmittelchen"
- Naturkosmetik
- Zahnputzpulver
- Räucherwerk & vieles andere mehr

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

Während der gesetzlichen Öffnungszeiten ist das "Kräuterlädchen" geöffnet.
Falls nicht offen ist, bitte an der Haustüre klingeln.

Wir freuen uns auf Sie!

Nähere Informationen und Anmeldung bei:

Margot Löffler

Kräuterpädagogin & Kneipp-Gesundheitstrainerin

Bahnhofstraße 3a

91174 Spalt

09175/9067954

familie-loeffler@t-online.de

- ❖ **Bitte den Anmeldungstermin einhalten!**
- ❖ Die Zahl der TeilnehmerInnen ist bei einigen Veranstaltungen begrenzt!
- ❖ Für **Gruppen ab 10 Personen** biete ich eigene Veranstaltungen an! Gerne berücksichtige ich Ihre individuellen Termin- oder Themenwünsche.
- ❖ Bitte bei den **Wanderungen** an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.
- ❖ Gerne stelle ich Ihnen auch **Geschenkgutscheine** für Veranstaltungen oder für einen Einkauf aus.

Treffpunkt: Spalt, Bahnhofstraße 3a (falls nicht anders angegeben)