

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

März - Juli 2026



"Brot backen wie zu Großmutter`s Zeiten" - Brotbackkurs

Samstag, 07. März 2026

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 gebe 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, 27. Februar 2026

Kosten: 45,00 € inklusive Rezepte, Sauerteige, 1 Brot zum Mitnehmen und eine Brotzeit

.....

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

Freitag, 20. März 2026

18.00 – ca. 21.30

Uhr

Jeder kennt sie-, jeder mag sie-, ob mit oder ohne Ei! Ein besonderer Leckerbissen, der nicht nur hervorragend schmeckt, sondern auch sehr gesund ist, sind Sauerteignudeln!

Kinderleicht gemacht und in vielerlei Variationen führe ich Sie in die Pasta-Herstellung ein! Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie in meinen kurzweiligen Workshop!

Zum Abschluss des Abends genießen wir unsere feinen, frischgemachten Nudeln mit leckeren Saucen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, falls vorhanden Pastamaschine

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 13. März 2026

Kosten: 30,00 € inklusive Materialkosten und Rezepte

.....

„Kräuterfrühstück für Feinschmecker und Genießer“

Sonntag, 29. März 2026

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!

Zum Kräutersammeln eine Schüssel, ein Messer und einen Korb (Tasche) mitbringen.

Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, 22. März 2026

Kosten: 22,00 €

.....

„Ach, du grüne Neune“ - Frühlingsvollmond-Wanderung“

Donnerstag, 02. April 2026

17.30 Uhr (Dauer: ca. 4 - 5 Stunden)

„Was für ein Zufall“ - der erste Frühlingsvollmond, der unser Osterfest bestimmt, fällt auf den Gründonnerstag! Es erwartet Sie eine wunderbare Einstimmung auf die Frühlingskräuterzeit und das bevorstehende Osterfest. Wir starten mit einem Abendessen, bei dem es köstliche, junge Kräutlein in vielerlei Variationen gibt. Gestärkt machen wir uns auf den Weg zu einer romantischen Vollmond-Wanderung! Kommen Sie mit und vergessen Sie den Alltag!

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 26. März 2026

Kosten: 23,00 € (inklusive Imbiss und Mondscheindrink)

„Kräuterwanderung“

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

Freitag, 01.05.2026 (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 bis Donnerstag, 23. April 2026

Kosten: 22,00 € inklusive Mittagsimbiss und Rezepte

.....

"Apotheke der Natur" – Köstliches und Heilsames

Freitag, 08. Mai 2026

17.00 – ca. 20.30 Uhr

Wild- und Wiesenkräuter schenken uns wirksame Heilmittel und überraschen uns immer wieder mit schmackhaften, bekömmlichen und gesunden Gerichten. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein feines Menü und gemäß dem Motto: "Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen" stellen wir ein Kräuter-Oxymel für Magen- und Darm, einen Balsam für die Haut und ein Wildkräutersalz zum Würzen her.

Na, neugierig? - Dann kommen Sie zu meinem Workshop!

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 01. Mai 2026

Bitte mitbringen: Schürze, Messer und Schneidebrett

Kosten: 30,00 € (Essen und Getränk) zuzüglich Kosten für Oxymel, Salz und Balsam

.....

„Morgenstund´ hat Gold im Mund!“ - Sonnenaufgangswanderung

Sonntag, 21. Juni 2026

Startzeit 4.15 Uhr (Dauer: ca. 5 Stunden)

Der Sonnenaufgang ist ein einzigartiges Naturschauspiel! Bereits im Morgengrauen machen wir uns auf den Weg um die besondere Stimmung vom Übergang der Dämmerung zum Tagesanbruch zu wahrzunehmen. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie! Anschließend stärken wir uns an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Beschwingt und gut gelaunt machen Sie sich auf den Heimweg, der Volksmund sagt: „der frühe Vogel fängt den Wurm!“

Treffpunkt: vor dem Spalter Rathaus

Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 13. Juni 2026

Kosten: 23,00 inklusive Frühstücksbuffet

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.natuerlich-margot.de Bitte rechtzeitig,
verbindlich anmelden!**

Bitte rechtzeitig verbindlich anmelden

Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs bzw. die Wanderung abgesagt!

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.**