

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



**Oktober/ Dezember 2024**



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

**Freitag, 18. Oktober 2024 18.00 – ca. 21.30 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 selber Genießen oder als liebevolles Geschenk hervorragend geeignet!

Mit einem feinen Nudelbuffet endet die kurzweilige Veranstaltung!

- **Mitbringen: Geschirrtuch, Schürze**
- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 10. Oktober**
- **Kosten: 30,00 € inklusive Materialkosten, Skript und Getränk**

---

## „Schatzkammer Natur – Wurzeln und Früchte im Herbst und Winter“

**Samstag, 02. November 2024**

**14.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr**

Die Vegetationszeit der Natur geht langsam zu Ende - die Winterruhe beginnt. Rechtzeitig haben die Pflanzen ihre gesamten Kräfte in den Wurzeln gespeichert. Bei einer Wanderung schauen wir uns um, was es zu ernten gibt. Jetzt beginnt die Zeit der Wurzelernte. In der Basis der Pflanzen stecken viele heilsame Wirkstoffe und feine Aromen. Zum Abschluss gibt es leckere „Wurzel-Kostproben“. Wer mag kann eine Wurzeltinktur ansetzen.

- **Verbindliche Anmeldung bis Montag, 28.10.2024**
- **Evtl. Gartenschere, Korb oder Rucksack zum Sammeln mitbringen**
- **Kosten: 20,00 € inklusive Getränke und Kostproben zuzüglich Materialkosten zum Ansetzen**

---

## "Brot backen wie zu Großmutter`s Zeiten"

**Samstag, 09. November 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 lernen Sie verschiedene Sauerteigarten und deren Herstellung kennen.

Im praktischen Teil knetet jeder ein Brot und lernt dabei die richtige Teigführung und -beschaffenheit. 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.

Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Schürze, 1 Liter Gefrierbeutel, 2 Konservengläser und falls vorhanden kleines Gärkörbchen.

→ Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 02. November 2024

→ Kosten: 40,00 € inklusive Rezepte, Sauerteige, 1 Brot zum Mitnehmen und eine Brotzeit, zuzüglich Getränke

**„Laugengebäck schmeckt immer!“**

**Freitag, 22.11.2024**

**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, 15. November 2024**

❖ **Mitbringen: Knetschüssel, Kochlöffel, Geschirrtuch, Küchenbrett oder Schneidematte, ein scharfes Messer, Schürze, Haushaltshandschuhe**

.....  
**"Geheimnisvolle Vollmond-Raunachtwanderung"**

**Samstag**

**, 28. Dezember 2024**

**15.00 - ca. 19.00 Uhr**

Diese

Raunachtwanderung bereichert das mattschimmernde Licht des Vollmondes. Viele Bräuche und Sagen ranken sich um die Zeit zwischen der Wintersonnenwende und dem Dreikönigsfest. Wir treffen uns am Nachmittag zu einer Winterwanderung, um diesen Geheimnissen näher zu kommen. Mit Blick auf die winterliche Natur entdecken wir die 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. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie mit!

→ Verbindliche Anmeldung bis Samstag, 21. Dezember 2024

→ Kosten: 23,00 € inklusive Getränke und Imbiss

**"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!

**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 oder vorher anrufen (09175/1330)**

**Ich freue mich auf Sie!**

**Nähere Informationen und Anmeldung bei:**



Margot Löffler,

Kräuterpädagogin & Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA,

Bahnhofstraße 3a

91174 Spalt,

09175/1330 oder 09175/9067954,

[Familie-loeffler@t-online.de](mailto:Familie-loeffler@t-online.de),

[www.natürlich-margot.de](http://www.natürlich-margot.de)

- ❖ **Bitte rechtzeitig, verbindlich anmelden!**
- ❖ **Spalt, Bahnhofstraße 3a (falls nicht anders angegeben)**
- ❖ **Bitte den Geldbetrag passend mitbringen.**
- ❖ **Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und achten Sie auf warme, wetterfeste Kleidung.**
- ❖ **Geme stelle ich Ihnen auch **Geschenkgutscheine** für Veranstaltungen oder einen Einkauf aus.**