

„Der Natur auf der Spur - Zurück zur Natur“

September/Oktober/November/ Dezember 2025



„Natürlich kochen – Wald-, Feld-, Wiesen- und Gartenküche“

Freitag, 19. September 2025

16.00 Uhr – ca. 19.00 Uhr

Die Natur lädt uns zum Kochen und Genießen ein! Das Angebot ist riesig und wir haben die Wahl zwischen verschiedenen Früchten, Wildfrüchten, Gemüsesorten und vielem anderen mehr. Gemeinsam verarbeiten wir die gewählten Produkte zu einem mehrgängigen Menü. Farbenfroh, gesund und köstlich, wer will da nicht mit dabei sein?

- **Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 12. September**
 - **Kosten: 30,00 € inklusive Getränke und Skript**
-

„Brot backen wie zu Großmutter`s Zeiten“ – Brotbackkurse

Samstag, 18. Oktober 2025

9.30 Uhr – ca. 14.30 Uhr

Samstag, 15. November 2025

9.30 Uhr – 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 verschiedene Sauerteigarten und wie man sie kultiviert.

Im praktischen Teil knetet jeder ein Brot und lernt dabei die optimale Teigführung. Aus meiner langjährigen Erfahrung gebe ich 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, zwei kleine Konservengläser mit Schraubdeckel und falls vorhanden kleines Gärkörbchen**
 - **Verbindliche Anmeldung bis 10. Oktober bzw. 07. November 2025**
 - **Kosten: 45, 00 € inklusive Rezepte, Sauerteige, 1 Brot zum Mitnehmen und Brotzeit**
-

„Senf – der gesunde Scharfmacher!“ – Senfworkshop

Freitag, 21. November 2025

18.00 – 21.30 Uhr

Das kleine, unscheinbare Senfkorn ist ein echtes Multitalent! Seit Urzeiten sind Anwendungen mit Senf in der Heilkunde bewährt. Auch in der modernen Naturheilkunde ist seine Wirkung als natürliches Antibiotikum sehr geschätzt. In diesem Kurs lernt ihr feine Senfcreationen und -schmankerl kennen. Wir stellen einige Senfsorten her und genießen zum Abschluss würzige Senfaufstriche und -gerichte.

- **Bitte mitbringen: Rührschüssel, Teigschaber, Messbecher, scharfes Küchenmesser, Geschirrtuch, Schürze, Handrührgerät (falls vorhanden!)**
 - **Verbindliche Anmeldung bis 10. November 2025**
 - **Kosten: 32, 00 € Senfkostproben inklusive Rezepte, Senfspezialitäten**
-

„Geheimnisvolle Raunachtwanderung“

Sonntag, 28.12.2025

15.00 – ca. 19.00 Uhr

Raunächte – viele geheimnisvolle 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“. Schaurige Geschichten und altes Brauchtum umrahmen den Nachmittag. Zum Abschluss stärken wir uns mit dampfender Suppe und anderen winterlichen Schmankerln. Lasst euch überraschen und kommt mit!

→ **Verbindliche Anmeldung bis 20. Dezember 2025**

→ **Kosten: 25,00 € inklusive Getränke und Imbiss**

.....

„Vollmond-Raunachtwanderung“

Freitag, 02.01.2026

15.00 – ca. 19.00 Uhr

Vollmond und Raunacht – welch grandiose Stimmung?! Diese Raunachtwanderung bereichert das mattschimmernde Licht des Vollmondes. Ausschreibungstext siehe oben!

→ **Verbindliche Anmeldung bis 20. Dezember 2025**

→ **Kosten: 25,00 € inklusive Getränke und Imbiss**

.....

“Kräuterlädchen“

Frische Kräuterprodukte wie Aufstriche (auf Bestellung), Chutneys u.a.

Weiter biete ich viele Schätze aus der wunderschönen Spalter Flur. Liebevoll in Handarbeit gesammelt und verarbeitet,

für jede Gelegenheit und jeden Geschmack!

- ❖ Senfe in großer Auswahl im Kaltverfahren hergestellt und gereift
 - ❖ Pesto, Chutneys, Kräuteraufstriche
 - ❖ Frucht- und Kräuteraufstriche
 - ❖ Kräuter-, Frucht- und Blütenessige
 - ❖ Kräuteröle für die Küche
 - ❖ Kräuterkissen
 - ❖ „Aufgesetzte“ (Frucht- oder Kräuterliköre)
- ❖ verschiedene Kräuterbücher, selbst verfasste Broschüren
 - ❖ Sirup, Säfte
- ❖ hausgemachtes Konfekt, Kekse, Plätzchen
 - ❖ verschiedene „Hausmittelchen“
- ❖ Geschenkkörbe und 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. 3a, 91174 Spalt, 09175/1330, margot-loeffler@t-online.de, www.natuerlich-margot.de

- Bitte rechtzeitig und verbindlich anmelden
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs bzw. die Wanderung abgesagt.
- Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und achten sie auf warme, wetterangepasste Kleidung! Evtl. Sonnenschutz!
- Gerne stelle ich Ihnen auch Geschenkgutscheine für Veranstaltungen oder einen Einkauf aus.