

Heimische Flora und Fauna mit allen Sinnen neu entdecken

Jahresprogramm 2014

04.04. Kulinarisches Frühlingserwachen in der Naturküche

Mit Brennnessel, Girsch, Schafgarbe und Co. beginnen wir unser Kräuterjahr in der Küche.

Aus den vorher gemeinsam gesammelten Wildkräutern bereiten wir ein festliches 4-Gänge-Menü zu.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 01.04. | 40,00 EUR

11.04. "Ich mach mir was - ich schenk Dir was"

Wir gestalten kleine Präsentate aus Naturmaterialien, die ihre ganz persönliche Note haben.

Gedacht für liebe Freunde oder für sich selbst.

Ohne großen Aufwand und besondere Vorkenntnisse.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 08.04. | 40,00 EUR

02.05. Brot und Kräuter im Frühjahr raffiniert miteinander kombiniert

Frische Frühlingskräuter vereint mit einem herzhaften Brotteig aus selbst hergestelltem Sauerteig.

Dazu Kräuter als Belag auf dem Brot und raffinierte Brotaufstriche.

Versuchen Sie es - Brotbacken kann jeder!

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 29.04. | 40,00 EUR

23.05. Unserer Bäume - mehr als Brennholz und Baustoff

Baumharz, Maiwuchs und Blätter haben wertvolle Inhaltsstoffe.

In der Volksheilkunde, zum Färben von Stoffen und in der Küche fanden sie immer schon ihre Verwendung.

Wir gehen in den Wald, sammeln dort und verarbeiten das Geerntete in der Naturküche zu verschiedenen Produkten wie Salben, Sirup, Likör und schmackhaften Speisen.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 20.05. | 35,00 EUR

13.06. Leichte Sommerküche mit Fisch und Kräutern

Aus heimischen Süßwasserfischen und den Zutaten aus Garten und Natur bereiten wir raffinierte, schnelle und gesunde Gerichte fürs Sommerbuffet, Picknick oder Grillabend zu.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 10.06. | 40,00 EUR

27.06. Köstlichkeiten mit Blumen

„Der Appetit wäscht, wenn Auge und Nase sich freuen.“
Blüten in der Küche bereichern unseren Speiseplan und berühren die Sinne.

Wir sammeln essbare Blüten im Garten und auf der Wiese und kochen zusammen ein blumiges 4-Gänge-Menü.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 24.06. | 40,00 EUR

11.07. Smoothies, Shakes und Powerdrinks aus dem Garten

Obst, Kräuter und Gemüse sind große Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Anders als bei Säften gelangen bei Smoothies alle Nähr- und Vitalstoffe der Früchte komplett ins Glas.

In Kombination mit Milch, Gewürzen und Saaten bereiten wir verschiedene Durstlöscher, gehaltvolle Drinks, Energiespender und Gemüse-Cocktails zu.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 08.07. | 35,00 EUR

18.07. Pflanzen in der Volksheilkunde

Im Heilpflanzenlehrgarten lernen sie Pflanzen kennen, die die verschiedensten Bereiche unseres Körpers positiv unterstützen.

Wir sammeln Blätter, Blüten und Wurzeln und bereiten daraus in der Volksheilkunde bekannte Hausrezepte zu.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 15.07. | 40,00 EUR

25.07. Natürlich naschen - Süßigkeiten aus dem Garten selbst herstellen

Wir verarbeiten Früchte, Blüten und Kräuter aus dem Garten zu süßen Delikatessen wie Brausepulver, Fruchttrüffel, Bonbons und mehr für Kinder und Erwachsene.

18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 22.07. | 35,00 EUR

19./21.08. Grüne Küche für Kinder ab 6 Jahre Pfannkuchentag in der Naturküche!

Wir backen zusammen Pfannkuchen - mal süß mit Beeren, pikant mit selbst gesammelten Kräutern und Gemüse, gerollt, geschichtet oder überbacken.

Nach dem Essen geht's raus zum gemeinsamen Toben und Spielen.

14.00-18.00 Uhr | Anmeldeschluss 14.08. bzw. 18.08. | 20,00 EUR

Haben Sie Lust mal wieder...

...Natur hautnah zu erleben, zu spüren und zu schmecken?
...sich die Finger dreckig zu machen oder „einfach“ zu kochen?



05.09. Sommerzeit - Erntezeit - Einmachzeit

Jedes Jahr stellen wir mit Freude unsere eigenen Vorräte für den Winter her. Wie schade ist es jedoch, wenn man feststellt, dass das Eingemachte schon vorzeitig verdirbt. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Erfolg Obst, Kräuter und Gemüse in Form von Kompott, Pesto, Chutney, Essig, Öl ect. konservieren.
18.00-21.00 | Anmeldeschluss 02. 09. | 40,00 EUR

26.09. Pflanzen in der Volksheilkunde

Im Heilpflanzenlehrgarten lernen sie Pflanzen kennen, die die verschiedensten Bereiche unseres Körpers positiv unterstützen. Wir sammeln Blätter, Blüten und Wurzeln und bereiten daraus in der Volksheilkunde bekannte Hausrezepte zu.
18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 23. 09. | 40,00 EUR

10.10. Brot und Kräuter im Herbst raffiniert miteinander kombiniert

Wir backen kräftiges, würziges Bauernbrot und Semmeln mit Gewürzen, Saaten und Samen aus der Natur. Dazu gibt's feine Brotaufstriche und Kräuterdips.
18.00-21.00 Uhr | Anmeldeschluss 07.10. | 40,00 EUR

07.11. Gemüsepflanzen unserer Vorfahren - neu entdeckt!

Mit Zuckerwurzeln, Pastinaken und Co. bereichern wir unseren Speiseplan. Wir ernten alte Gemüsearten und verarbeiten sie in der Küche zu interessanten Gerichten. Gerade Wurzelgemüse galt in früheren Zeiten als sehr heilkräftig.
17.00-20.00 Uhr | Anmeldeschluss 04.11. | 35,00 EUR

Alle Praxisseminare inklusive Getränke und Brotzeit.

Sind Sie es auch leid bei Veranstaltungen und Feiern immer nur rum zu sitzen?

Aktivität verbindet und schafft lockere Atmosphäre und ist bei uns auch Informativ.
Probieren Sie es aus!
Gerne richten wir ein Aktivprogramm für Gruppen, Vereine, Firmen, Betriebsausflüge und Familienfeiern aus.
Wir machen Ihnen verschiedene Angebote und Sie wählen aus oder wir erarbeiten gemeinsam nach Ihren Vorstellungen ein Programm. Außerdem verwöhnen wir Sie mit unseren selbstgemachten Spezialitäten. Sprechen Sie uns einfach an.

Brauchen Sie Raum für Veranstaltungen?

Gerne bieten wir Ihnen unsere Naturküche zum mieten an. Harmonischer Raum 66 qm inklusive Küche, Sitzplätze für bis zu max. 40 Personen, Sanitäranlagen, Parkplätze und das inmitten der Natur.
Gerne auch mit Verpflegung - Schauen Sie doch mal vorbei!

Allgemeines

- Mitzubringen sind festes Schuhwerk, Regen - oder Sonnenschutz.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns eine Terminverschiebung vor.
- Übernachtung auf Anfrage möglich.
- Führungen und Programm für Gruppen nach vorheriger Absprache.
- Das Programm kann individuell nach Jahreszeit gestaltet werden.
- Die TeilnehmerInnen unserer Veranstaltungen tragen die Verantwortung für sich und ihre Gesundheit selbst. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.



Anmeldungen und Gutscheine bitte unter

naturküche Wieshof
Elisabeth Doll
Wieshof 1
82362 Weilheim-Marnbach

Telefon 0881-2342
info@naturküche-wieshof.de
www.naturküche-wieshof.de

Anfahrt

aus München
A95 Garmischer Autobahn
Ausfahrt 7 Seeshaupt
Richtung Weilheim bis Marnbach
Obere Bachstraße rechts

Elisabeth Doll, Jahrg. 1965, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft,
aktive Kräuterpädagogin, Gartenbäuerin

