

# Rosmarin & Kinkerlitz

märchenhaft – kräuterreich – rohköstlich

## Unser Jahresprogramm 2020

---

Wildkräuterkurse

Rohkostseminare

Märchenabende

Verwöhn-Nachmittage



Wurth 1 \* 25563 Wrist \* [www.rosmarinundkinkerlitz.de](http://www.rosmarinundkinkerlitz.de)

---

Teilnahme an allen Veranstaltungen nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

Buchung telefonisch (04822 365 950) oder online über unsere Website.

---

# Januar 2020

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 25. Januar 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack



# Februar 2020

**Märchenmenü für Erwachsene** Fr., 07. Februar 2019, 19:00 bis 22.00 h



„Die Tür des Schicksals“ - Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen... Dazu wird ein köstliches 3 – Gänge Menü gereicht.

Veranstaltungsort: Antik-Café La Donna in Schlotfeld

Kosten: 42,50 €

**Rohkost Kuchenkurs** Di., 18. Februar 2020,  
14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Schoko-Birnenkuchen, Himbeertorte und Walnusskekse. Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend.

Kosten: 29,50 €



**Ökologischer Kaffeeklatsch** Fr., 21. Februar 2020, 15:00 – 18.00 h

Rohe Kuchen genießen, nette Leute kennen lernen und sich dabei austauschen – Ideen mitbringen, mitnehmen, entwickeln, andere inspirieren und selbst inspiriert werden... Kosten: 12 € pro Leckermaul. Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an – die Plätze sind begrenzt.

Kosten: 12,00 €

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 22. Februar 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe. Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---

**Wildkräuter-Rohkost Nachmittagsseminar** Sa., 29. Februar, 14.00 h – 19.00 h



Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. In gemütlicher Runde haben wir viel Zeit für deine Fragen. Wir teilen unsere Erfahrung und unser Wissen mit dir und gehen auf deine Fragen ein. An diesem Nachmittag wird es natürlich auch viel zu kosten/ essen geben, denn es soll nicht bei Theorie bleiben. Wir haben alles schon vorbereitet und du brauchst nur noch genießen. Einen Wildkräuterrundgang gehört mit zum Programm.

Diese 5 Stunden, die dein Leben komplett verändern und bereichern können, solltest du dir einfach mal gönnen!

Kosten: 58,00 € inkl. Essen

---

## März 2020

**Wildkräuterkurs** Fr., 06. März 2020, 15:00 – 19.00 h

Wir sammeln erste wunderbare Wildkräuter für den grünen Smoothie und eine (Raw Food) Pizza. Ein warmer goldener Mandeldrink mit Ingwer und Kurkuma stärkt die Abwehrkräfte

Kosten: 32,50 €

---

**Rohkost Kuchenkurs** Mi., 11. März 2020, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Ohne Zucker, Mehl, Butter – ohne Backen, aber: megalecker! Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend. Schoko-Birnenkuchen, Himbeertorte und Walnusskekse – anschließend gabeln wir alles freudig weg... Kaffee, Tee, Muckefuck und Kräuter- Wasser gibt's natürlich dazu.

Kosten: 29,50 €

---

**Wildkräuterkurs "Frühstück"** Sa., 14. März 2020, 10:00 – 13.00 h

Lasst' Euch verwöhnen mit einem reichhaltigen Rohkost- Kräuterfrühstück und genießt den anschließenden Kräuterrundgang durch den Garten. Ein informativer Morgen zum Thema Rohkost und Wildkräuter.

Kosten: 29,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Fr., 20. März 2020, 15:00 – 19.00 h

Frischer geht es nicht: Im Garten Wildkräuter sammeln und dann im Mixer einen grünen Smoothie zaubern, anschließend genießen und den Energieschub spüren! Danach gibt es bunten Frühlingssalat mit Bärlauch-Kugeln

Kosten: 32,50 €

---

## April 2020

### **Ökologischer Kaffeeklatsch**

Fr., 03. April 2020, 15:00 – 18.00 h

Rohe Kuchen genießen, nette Leute kennen lernen und sich dabei austauschen – Ideen mitbringen, mitnehmen, entwickeln, andere inspirieren und selbst inspiriert werden. Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an – die Plätze sind begrenzt.

Kosten: 12,00 €

---

### **Märchenabend für Erwachsene**

Sa., 4. April 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---



### **Wildkräuterkurs**

Mi., 08. April 2020, 15:00 – 19.00 h

3 Gänge Ostermenue, rohköstlich, frisch und vitalstoffreich!

Vorspeise: Möhren-Mandelsuppe, Hauptgericht: Nußherzen auf grünem Salatbett mit Wildkraut, Nachspeise: Schoko-Dessert

Kosten: 32,50 €

---

### **Frühlingsfest**

Sa., 18. April von 11.00 – 19.00 h

Von 11.00 – 19.00 h laden wir Euch herzlich ein zum Stöbern und Schlemmen. Tee, Kaffee und Rohkostlichkeiten genießen, Kräuterpflanzen für den Garten, Balkon oder die Fensterbank, schöne Gartendeko und Geschenkideen entdecken, Geschichten und Harfe lauschen, klönen und nette Menschen treffen,...

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt ist frei!**

---

## Mai 2020

### **Wildkräuterkurs "Frühstück"**

Sa., 02. Mai 2020, 10:00 – 13.00 h

Lasst' Euch verwöhnen mit einem reichhaltigen Rohkost- Kräuterfrühstück und genießt den anschließenden Kräuterrundgang durch den Garten. Ein informativer Morgen zum Thema Rohkost und Wildkräuter.

Kosten: 29,50 €

---

### **Märchenabend für Erwachsene**

Sa., 02. Mai 2019,

19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen in der roten Märchenjurte.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---



**Rohkost Kuchenkurs** Do., 07. Mai 2020, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Ohne Zucker, Mehl, Butter – ohne Backen, aber: megalecker! Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend. Fruchttige Kokoskugeln, Chili-Brownies, Kräuter-Kekse (nein, nicht die mit Hanf...)

Kosten: 29,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Do., 14. Mai 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Blütenpower, Gemüse- „Nudeln“ mit Wildkrautpesto, Zitronencreme

Kosten: 32,50 €

---

**Wildkräuter-Rohkost Nachmittagseminar** Sa., 16. Mai, 14.00 h – 19.00 h

Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. In gemütlicher Runde haben wir viel Zeit für deine Fragen. Wir teilen unsere Erfahrung und unser Wissen mit dir und gehen auf deine Fragen ein. An diesem Nachmittag wird es natürlich auch viel zu kosten/essen geben, denn es soll nicht bei Theorie bleiben. Wir haben alles schon vorbereitet und du brauchst nur noch genießen. Einen Wildkräuterrundgang gehört mit zum Programm.

Diese 5 Stunden, die dein Leben komplett verändern und bereichern können, solltest du dir einfach mal gönnen!

Kosten: 58,00 € inkl. Essen

---

**Märchenabend für Erwachsene**

Sa., 23. Mai 2019, 19:30 bis 22.00 h



Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen in der roten Märchenjurte.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---

**Wildkräuterkurs** Do., 28. Mai 2020, 15:00 – 19.00 h

Wachmacher-Smoothie mit Lindenblättern und Knospen, Salat-Türmchen mit Sprossen und Blüten

Kosten: 32,50 €

---

## Juni 2020

**Wildkräuterkurs** Mi., 03. Juni 2020, 15:00 – 19.00 h

Aus dem Vollen schöpfen...Jetzt wächst fast jedes Wildkraut! Das sind Geschenke aus dem Garten Gottes! Nutzen wir sie täglich für eine gute Gesundheit!

Grüner Smoothie mit Giersch, Brennessel & Co, feine Gurkensuppe mit Klößchen und Crackern( Rohkost-Brot)

Kosten: 32,50 €

---

**Kräuterfest** Sa., 06. Jni von 11.00 – 19.00 h

Von 11.00 – 19.00 h laden wir Euch herzlich ein zum Stöbern und Schlemmen. Tee, Kaffee und Rohköstlichkeiten genießen, Kräuterpflanzen für den Garten, Balkon oder die Fensterbank und schöne Garten- und Zimmerdeko entdecken, Geschichten und Harfe lauschen, klönen und nette Menschen treffen,...

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt ist frei!**

---

**Ökologischer Kaffeeklatsch** Fr., 12. Juni 2020, 15:00 – 18.00 h

Rohe Kuchen genießen, nette Leute kennen lernen und sich dabei austauschen – Ideen mitbringen, mitnehmen, entwickeln, andere inspirieren und selbst inspiriert werden. Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an – die Plätze sind begrenzt.

Kosten: 12,00 €

---

**Wildkräuterkurs** Do., 18. Juni 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Minze und Giersch, Pizza mit Wildkräutern und Oliven

Kosten: 32,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Do., 25. Juni 2020, 15:00 – 19.00 h

Roter Smoothie mit Erdbeeren und feingehackter Süßdolde und Fenchel, Zucchini-Spaghetti mit Champignons, Walnüssen und grüner Wildkraut-Mandelsauce

Kosten: 32,50 €

---



**Wildkräuterkurs "Frühstück"** Sa., 27. Juni 2020, 10:00 – 13.00 h

Lasst' Euch verwöhnen mit einem reichhaltigen Rohkost- Kräuterfrühstück und genießt den anschließenden Kräuterrundgang durch den Garten. Ein informativer Morgen zum Thema Rohkost und Wildkräuter.

Kosten: 29,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 27. Juni 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen in der roten Märchenjurte.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---

# Juli 2020

**Verwöhnnachmittag** Sa., 04. Juli 2020, 15:00 – 18.00 h

in Rundgang mit ausführlichen Infos über köstliche Wildkräuter – dann folgt der Gaumenkitzel: Kuchen und Torten als Superfood – kein Mehl, kein Zucker, kein Ei und keine anderen tierischen Produkte! Dafür viel WOW! und HMMMM!!! Welch' ein Anblick und welch' Genuss! Anschließend ertönt die keltische Harfe und lustige, un-gehörte und öhrenswerte Geschichten verwöhnen Ohren und Gemüt. Entspannung im grünen Wohnzimmer und Seele – baumeln – lassen pur!

Kosten: 27,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Do., 09. Juli 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Himbeeren, Sommersalat mit Fenchel und Erbsen, Karotten-Nusskugeln

Kosten: 32,50 €

---

**Wildkräuter-Rohkost Nachmittagsseminar** Sa., 11. Juli, 14.00 h – 19.00 h

Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. In gemütlicher Runde haben wir viel Zeit für deine Fragen. Wir teilen unsere Erfahrung und unser Wissen mit dir und gehen auf deine Fragen ein. An diesem Nachmittag wird es natürlich auch viel zu kosten/essen geben, denn es soll nicht bei Theorie bleiben. Wir haben alles schon vorbereitet und du brauchst nur noch genießen. Einen Wildkräuterrundgang gehört mit zum Programm.

Diese 5 Stunden, die dein Leben komplett verändern und bereichern können, solltest du dir einfach mal gönnen!

Kosten: 58,00 € inkl. Essen

---

**Rohkost Kuchenkurs** Do., 16. Juli 2020, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Ohne Zucker, Mehl, Butter – ohne Backen, aber: megalecker! Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend. Sommerbeeren-Torte, Knusper-Sorbet mit Schokoglasur, Nuss-Ecken

Kosten: 29,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Sa., 18. Juli 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Ferkelkraut, bunter Salat mit gefüllten Paprika

Kosten: 32,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Fr., 24. Juli 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Heidelbeeren, Gemüse-Nudeln mit Tomatensauce und Nuß-Knobi-Krümeln

Kosten: 32,50 €

---



# August 2020

## **Ökologischer Kaffeeklatsch**

Fr., 07. August 2020, 15:00 – 18.00 h

Rohe Kuchen genießen, nette Leute kennen lernen und sich dabei austauschen – Ideen mitbringen, mitnehmen, entwickeln, andere inspirieren und selbst inspiriert werden...

Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an – die Plätze sind begrenzt.

Kosten: 12,00 €

---

## **Wildkräuterkurs**

Sa., 08. August 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Taubnesseln und Weintrauben, Kohlrabi-Ravioli mit Erdnußsauce und grünem Wildkrautsalat

Kosten: 32,50 €

---

## **Wildkräuterkurs**

Fr., 14. August 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Brennesselspitzen, bunter Salat mit gefüllten Tomaten

Kosten: 32,50 €

---

## **Wildkräuterkurs "Frühstück"**

Sa., 22. August 2020, 10:00 – 13.00 h

Lasst' Euch verwöhnen mit einem reichhaltigen Rohkost- Kräuterfrühstück und genießt den anschließenden Kräuterrundgang durch den Garten. Ein informativer Morgen zum Thema Rohkost und Wildkräuter.

Kosten: 29,50 €

---

## **Märchenabend für Erwachsene**

Sa., 22. August 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen in der roten Märchenjurte.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---



## **Wildkräuterkurs**

Sa., 29. August 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Stachelbeeren u. Ingwer, Gemüsesalat mit Kichererbsenkeimlingen

Kosten: 32,50 €

---

# September 2020

## **Wildkräuterkurs**

Do., 03. September 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Birne, Bunter Wildkrautsalat mit Rote-Bete-Pablo-Bällchen

Kosten: 32,50 €

---



## **Verwöhnnachmittag**

Sa., 05. September 2020, 15:00 – 18.00 h

in Rundgang mit ausführlichen Infos über köstliche Wildkräuter – dann folgt der Gaumenkitzel: Kuchen und Torten als Superfood – kein Mehl, kein Zucker, kein Ei und keine anderen tierischen Produkte! Dafür viel WOW! und HMMMM!!! Welch' ein Anblick und welch' Genuss! Anschließend ertönt die keltische Harfe und lustige, un-gehörte und öhrenswerte Geschichten verwöhnen Ohren und Gemüt. Entspannung im grünen Wohnzimmer und Seele – baumeln – lassen pur!

Kosten: 27,50 €

---

## **Wildkräuterkurs**

Do., 10. September 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie für müde Geister- schenkt Energie und ist mega-lecker! Arabischer Tomaten-Olivensalat mit wilder grüner Beilage

Kosten: 32,50 €

---

## **Wildkräuterkurs**

Fr., 18. September 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Hanfsamen, indisches Gemüsegericht mit Blumenkohl-Broccoli-Reis

Kosten: 32,50 €

---

## **Märchenabend für Erwachsene**

Sa., 19. September 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen in der roten Märchenjurte.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---



**Wildkräuter-Rohkost Nachmittagsseminar** Sa., 26. September, 14.00 h – 19.00 h

Wir beschäftigen uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. In gemütlicher Runde haben wir viel Zeit für deine Fragen. Wir teilen unsere Erfahrung und unser Wissen mit dir und gehen auf deine Fragen ein. An diesem Nachmittag wird es natürlich auch viel zu kosten/essen geben, denn es soll nicht bei Theorie bleiben. Wir haben alles schon vorbereitet und du brauchst nur noch genießen. Einen Wildkräuterrundgang gehört mit zum Programm.

Diese 5 Stunden, die dein Leben komplett verändern und bereichern können, solltest du dir einfach mal gönnen!

Kosten: 58,00 € inkl. Essen

---

## Oktober 2020

**Ökologischer Kaffeeklatsch** Fr., 09. Oktober 2020, 15:00 – 18.00 h

Rohe Kuchen genießen, nette Leute kennen lernen und sich dabei austauschen – Ideen mitbringen, mitnehmen, entwickeln, andere inspirieren und selbst inspiriert werden...

Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an – die Plätze sind begrenzt.

Kosten: 12,00 €

---

**Wildkräuterkurs** Sa., 10. Oktober 2020, 15:00 – 19.00 h

Wenn es kalt wird, wärmt uns eine gut gewürzte Gemüsesuppe!

Kürbissuppe mit Karotten und Ingwer, Rotkohlsalat mit Wildkräutern, Cracker mit Zwiebelschmelz

Kosten: 32,50 €

---

**Wildkräuterkurs** Fr., 23. Oktober 2020, 15:00 – 19.00 h

Grüner Smoothie mit Gundermann und Vogelmiere, Süßkartoffel-„Nudeln“ mit Erdnussauce auf grünem Salatbett

Kosten: 32,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 24. Oktober 2019, 19:30 bis 22.00 h

Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---

# November 2020

**Wildkräuterkurs** Sa., 14. November 2020, 15:00 – 19.00 h

Das wilde Grün ist einfach das Beste! Wir schauen, was man jetzt noch gut sammeln kann und zaubern daraus einen grünen Smoothie mit wärmenden Gewürzen.

Kohlsalat süß-sauer mit Kürbiskernkugeln, goldener Mandeldrink mit Kurkuma und Ingwer

Kosten: 32,50 €

---

**Adventscafé** Sa., 21. November 11.00 – 18.00 h

Von 11.00 – 18.00 h laden wir Euch herzlich ein zum Stöbern und Schlemmen.

Tee, Kaffee und Rohköstlichkeiten genießen, schon die ersten Weihnachtsgeschenke finden, Geschichten und Harfe lauschen, klönen und nette Menschen treffen, Seele baumeln lassen.



**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt ist frei!**

---

**Rohkost Kuchenkurs** Fr., 27. November 2020, 14:00 – 17.00 h

Schnell gezaubert, gesund und KÖSTLICH!!! Ohne Zucker, Mehl, Butter – ohne Backen, aber: megalecker! Wir bereiten gemeinsam Kuchen und Leckereien und verzehren sie anschließend. Weihnachtliche Leckereien! Kuchen, Kekse, Kügelchen

Kosten: 29,50 €

---

**Märchenabend für Erwachsene** Sa., 28. November 2019, 19:30 bis 22.00 h



Frei erzählte Märchen und Geschichten aus fernen Welten entführen in die Welt der Phantasie – dazu erklingt die keltische Harfe.

Zeit zum Träumen vor dem knisternden Ofen.

Kosten: 25,00 € inkl. kleinem Snack

---

# Dezember 2020

**Ökologischer Kaffeeklatsch** Fr., 04. Dezember 2020, 15:00 – 18.00 h

Rohe Kuchen genießen, nette Leute kennen lernen und sich dabei austauschen – Ideen mitbringen, mitnehmen, entwickeln, andere inspirieren und selbst inspiriert werden...

Bitte meldet euch telefonisch oder per E-Mail an – die Plätze sind begrenzt.

Kosten: 12,00 €

---

**Weihnachtsmenü** Sa., 12. Dezember 2020, 15:00 – 19.00 h  
Wir bereiten ein vitalstoffreiches, leckeres 3-Gänge-Menue zu,  
das satt aber nicht schlapp macht!

1. Gang: warme Pastinaken-Möhren-Mandelsuppe
2. Gang: himmlisch bunter Salat-Gemüseteller mit Sprossen,  
Walnusskugeln und eingelegten Champignons
3. Gang, Nachtisch: Kokos-Zitronencreme mit Mandarinen

Kosten: 32,50 €

---

