

# Rosmarin & Kinkerlitz

Jahresprogramm 2018

## Kräuterkurse

Gemeinsam bestimmen und sammeln wir wildes Kraut und bereiten dann verschiedene rohköstliche Gerichte zu, die wir anschließend genießen. Interessante Informationen zum Thema Rohkost und Wildpflanzen runden das Angebot ab. Ein Nachmittag für Leib und Seele. Kosten: 26,50 € pro Person

### Februar

**Sa., 10. Februar, 15 - 18.00 h** Was gibt's bei euch eigentlich im Winter? Wir zaubern wärmende Rohkostspeisen mit Sprossen, warmen Suppen, Crackern und wärmenden Gewürzen.

**Mi., 21. Februar, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Gibt es schon frische Wildkräuter? Grüner Smoothie, rohe Pizza und goldene Pflanzenmilch. Power für den Winter!

### März

**Do., 1. März, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Giersch und Datteln. Avocado – Salat mit Kichererbsensprossen und Kräuterkugeln.

**Sa., 10. März, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Wachmacher – Smoothie, Gemüse-Spaghetti mit Mandel-Kräuter Sauce und Sonnenblumenkern-Sprossen.

**Mi., 14. März, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Lindenknochen, Salat mit Cashew- Bärlauch Herzen.

**Di., 20. März, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Frühlings-erwachen-Smoothie mit Giersch und Brennesseln, gehaltvoller Salat mit gekeimtem Buchweizen.

**Mo., 26. März, 15 – 18.00 h (Rohkost-Kurs): Ostermenü** – roh, vegan, vitalstoffreich und gesund! Karotten-Mandel-Suppe mit Giersch, bunter Frühlingsalat mit Bärlauchkugeln, Löwen-Banane mit Datteldcreme

### April

**Sa., 7. April, 15 – 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Power – Smoothie mit Löwenzahn; Möhren-„Spaghetti“ mit Wildkraut-Pesto und eingelegten Champignons

**Mi., 18. April, 15 – 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Power Smoothie mit Blüten, Gemüseteller mit Kräuter-Creme und Crackern

### Mai

**Di., 8. Mai, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Lindenblättern und Löwenzahnblüten, bunte Rohkost-Pizza

**Mi., 16. Mai, 15 - 18.00 h** Grüner Smoothie mit Süßdolden, Wildkrautsalat mit Gemüseburgern

**Do., 24. Mai, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Power-Smoothie, Blümchensalat mit gefüllten Zucchinihälften

## Kräuterkurse

### Mai

**Mi., 30. Mai, 15:00 – 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Mandelmilch einfach selber gemacht, Blüten-Power-Smoothie, Gemüsesticks mit verschiedenen köstlichen Dips.

### Juni

**Sa., 2. Juni, 15:00 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Erdbeer - Smoothie mit Löwenzahn und Minze, Wildkrautsalat mit gefüllten Paprikaschoten

**Di., 5. Juni, 15:00 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Taubnesseln, bunter Salat mit Gemüseknödeln

**Do., 14. Juni, 15:00 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Sommer-Smoothie mit Gurke und kleinem Wiesenknopf, gefüllte Gurke auf Wildkraut-Salatbett

**Sa., 30. Juni, 15:00 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Powerblüten, Gemüsespaghetti mit verschiedenen Saucen und Wildkraut-Pesto.

### Juli

**Di., 3. Juli, 15 - 18.00 h** (Wildkräuterkurs) Himbeer – Smoothie mit Vogelmiere, Gurkensuppe mit Leinsamen-Klößchen und Crackern

**Sa., 14. Juli, 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Sommersmoothie mit Beeren und Fenchel, bunter Wildkrautsalat mit gefüllten Tomaten

**Do., 19. Juli, 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Maulbeerblättern, rohes Taboulé mit Zucchini-Röllchen

### August

**Sa., 4. August, 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Wildkraut-Smoothie mit Stachelbeeren, Wildkrautsalat mit Pfirsich oder Aprikose und Möhren-Mandel-Bällchen

**Do., 9. August, 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Nektarinen, Gemüse-Türmchen, Salat mit Vogelmiere und Mandelsauce

**Sa., 18. August, 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Giersch und Trauben, bunter Salat mit Wildkräutern und Blüten, gefüllte Champignons

**Mi., 22. August, 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Brennesseln und Rucola, Salat-Wraps mit roter Bete, Gemüsenudeln

**Mi. 29. August, 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Für Suppenfreunde: Rohkost-Suppen sind schnell und einfach zu machen, sehr lecker, vitalstoffreich und auch warm zu genießen! Möhrensuppe, grüne Wildkraut-Avocado-Suppe, Pastinaken-Mandel-Suppe. Dazu gibt es leckere, rohe Cracker.

### September

**Do., 13. Sept., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Brennesselsamen, indisches Gemüsegericht mit "Reis" aus Blumenkohl und Broccoli

**Do., 20. Sept., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) grüner Smoothie mit Gundermann, Steckrüben-Süßkartoffel-Salat, goldene Pflanzen-Milch mit Kurkuma

### Oktober/ November/ Dezember

**Sa., 6. Okt., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Ingwer und Datteln, Kürbis-Nudeln mit Salbei-Sauce, Kohlrabischeiben mit Wildkrautpesto

**Fr., 12. Okt., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit wärmenden Gewürzen, Rohkost-Pizza – immer wieder köstlich!

**Mi., 17. Okt., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Birne und Zimt, Kohlsalat süß-sauer, Kürbiskern-Bällchen

**Mi., 24. Okt., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Vogelmiere, Zucchini-Curry mit Pastinaken - "Reis", bunter Salat

**Mi., 31. Okt., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Herbstkräutern, Rote-Bete-Türmchen mit buntem Salat und Walnüssen, warme goldene Pflanzen-Milch mit Kurkuma!

**Sa., 3. Nov., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner Smoothie mit Orange und Zimt, Cracker mit verschiedenen Aufstrichen und buntem Salat

**Sa., 17. Nov., 15 - 18:00 h** (Wildkräuterkurs) Grüner "Was-gibt-es-noch-im-Garten"-Smoothie, warme Kürbis-Möhren-Suppe, Herbstsalat mit Quinoa-Keimlingen

### Kuchenkurse

Wir zaubern Rohköstlichkeiten zum gesunden Naschen und Schlemmen. Ohne Zucker, ohne Mehl, ohne Ei und Butter, ohne Backen! Aber: HHHMMMMMMM!!! Raw Junk-Food!

Wir zeigen euch, wie ihr eure Gäste (und euch selbst) auf köstlich-gesunde Weise verwöhnen könnt.

**Do., 15.02.      Mi., 25.04.      Mi., 20.06**

**Mi., 25.07.      Di., 25.09.      Fr., 9.11.**

immer 14.00 - 17.00 Uhr (26,50 € p.P.)

**Fr., 7. Dez., 14 - 17:00 h** Weihnachtliche Rohkost-Leckereien! Gesunde Geschmacksexplosionen für Naschkatzen! Rohköstlich und vitalstoffreich.

### Verwöhnnachmittage

Ein 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 und un-gehörte Geschichten verwöhnen Ohren und Gemüt. Ein Nachmittag zum Entspannen und Seele baumeln lassen! (26,50 € pro Person)

**16. Juni ,      15 - 18.00 Uhr** Verwöhnnachmittag

**24. August ,      15 - 18.00 Uhr** Verwöhnnachmittag

**15. September,      15 - 18.00 Uhr** Verwöhnnachmittag

### Tagesseminare

Gesünder leben? Einfach Gewicht verlieren ohne zu hungern? Verantwortungsbewusst genießen? Die Selbstheilungskräfte deines Körpers wecken oder einfach mal entschlacken und entgiften? Einen ganzen Tag lang beschäftigen wir uns intensiv aber entspannt mit der vitalstoffreichen Rohkost. Wir zeigen dir vom Frühstück bis zum Abendessen die Vielfalt der bunten, urgesunden Raw Food Küche und du lernst ganz nebenbei auch noch viele essbare Wildpflanzen kennen. Kostenloses Superfood aus unserer Region! (98 €, inkl. 4 Mahlzeiten)

Sa., 14. April      9.00 - 18.00 Uhr

Sa., 09. Juni      9.00 - 18.00 Uhr

Sa., 01. September      9.00 - 18.00 Uhr

### Märchenabende

für Erwachsene

„Märwert für die Ohren“- ungehörtes trifft gehartetes

Geschichten aus aller Welt, ungehört, frei erzählt, begleitet von der keltischen Harfe - lass' dich verzaubern!

Sa., 27. Januar      Sa., 24. Februar

Sa., 24. März      Sa., 21. April

Sa., 26. Mai      Sa., 23. Juni

Sa., 21. Juli      Sa., 25. August

Sa., 29. September      Sa., 27. Oktober

Sa., 01. Dezember

Beginn immer um 19.30 h, Dauer: 2,5 h - 23 € p. P.

### Frühlingsfest

5. Mai, 11.00 - 19.00 h

### Kräuterfest

7. Juli, 10.00 - 19.00 h

### Advents-Café

24. November, 11.00 - 18.00 h



### Rosmarin & Kinkerlitz

Wurth 1 25563 Wrist

Tel.: 0 48 22/ 36 59 50

www.rosmarinundkinkerlitz.de