

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 Dattelercreme

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