

Wir haben uns einen Traum erfüllt...

...und laden Sie ein, die Vision von einer gesunden und lebendigen Zukunft mit uns zu teilen.



Im **Naturpark** Elm Lappwald liegt **Gudhorst** bei Rottorf am Klei, hier haben **Gudrun** und **Horst** Leinweber & ihr Team auf einer Anhöhe mit herrlichem Blick, im ehemaligen Weingarten des Klosters Mariental, ein **Paradies mit Seminarhaus, Café und Kräuterpark** geschaffen.

Über verschlungene Wege gelangen Sie zu liebevoll gestalteten **Themengärten, Teichen**, einem **Steinbruch** und vielem mehr.

Kehren Sie nach Ihrem Spaziergang in das **Gudhorst-Café** ein. Ob im Wintergarten, im Caféraum oder am Lehmofen mit Bücherecke – die natürliche Wohlfühl-Atmosphäre weckt und schmeichelt Ihren Sinnen das ganze Jahr.

Erleben Sie ein Stück konkrete Utopie!

“Die Kräuterküche“

10 – 16.00 Uhr

Einmal im Monat laden wir Sie zu einem einfachen und gesunden Kocherlebnis ein. Jeder Monat riecht, schmeckt und fühlt sich auf seine Weise anders an.



10.00 Uhr: Kräutersammeln für die Küche

Als Seminarteilnehmer sammeln Sie Kräuter im Gudhorst-Küchengarten für ein 3-Gänge Menü. Hierbei machen Sie praktische Erfahrung mit frischen, selbst geernteten Kräutern, Blüten und auch Obst & Gemüse.

11.00 Uhr: Kräuter Verwendung in der Küche

Sie sind dabei, wenn aus saisonalen Lebensmitteln und Kräutern ein kulinarisches Menü gezaubert wird. Im Laufe des Seminars lüften die Gesundheitsberaterin und Kräuterexpertin Gudrun Leinweber und das Gudhorst-Team so manches Geheimnis über das Woher, Wie und Wofür von Kräutern, Gemüse und Obst. Dabei verbinden sich vielfältiges Wissen über Kräuter, einfaches Kochen mit natürlichen Lebensmitteln, künstlerisches Gestalten sowie Genießen und Wohlfühlen zu einer wahren Kochkunst.



13.00 Uhr: Präsentation und gemeinsames Mittagessen



14.00 – 16.00 Uhr : Kräutererlebnistour

Hier vermitteln wir Ihnen Basiswissen über:

- Küchenkräuter
- Wildkräuter / Unkräuter
- Heilkräuter
- Gewürzkräuter
- Teekräuter
- Duftkräuter
- Färbekräuter
- Und Giftkräuter

und Einblick in die Kräuter-, Gemüse- und Obstapotheke von Gudhorst.



Am praktischen Beispiel Gudhorst zeigen wir Ihnen:

- **Kräuterstandorte**
Wo finden Sie welche Kräuter?
- **Erntezeit und -methode**
Wie, was und wann sammeln Sie Kräuter?
- **Kräuteraufbewahrung und -haltbarkeit**
Wie und wie lange halten Sie die Kräuter frisch?
- **Inhaltsstoffe und deren Wirkung** auf Körper und Geist
- **Ungenießbare und giftige Kräuter** ein wichtiges Thema bei der Arbeit mit Kindern

Seminarkosten: Kräutererlebnisküche 10 – 16.00 Uhr
50,00 € pro Person inkl. Mittagessen
Wir bitten um Anmeldung

Die **Kräutererlebnistour**, die von 14.00 bis 16.00 Uhr stattfindet, ist auch ohne das Seminar buchbar.
Kosten: 10,00 € pro Person

Termine:

Samstag, 12. Februar 2011

Samstag, 12. März 2011

Samstag, 16. April 2011

Samstag, 14. Mai 2011

Leitung:



Gudrun Leinweber
Gesundheits- und Lebensberaterin
GGB
Kräuterexpertin

zusammen mit:



Christine Lehning
Gartenbauingenieurin
Vollwertköchin und Kuchenbäckerin
aus Leidenschaft

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Gudhorst Team

Kräuterküche und Kräutererlebnistour