

## Newsletter – Februar/ März Jahresprogramm 2012/ 2013



Zum öffnen des Jahresprogramm bitte auf das Bild oder [hier](#) klicken.

---

### Liebe genussfreudige und naturbegeisterte Gäste,

im neuen Jahresprogramm 2012/2013 finden Sie viele neue Angebote zum Thema Küche, Garten und Genuss. Der stetige Wandel der Zeit spiegelt sich sowohl auch im GARTEN ANTANA als auch in meinem Leben wieder. Im Herbst 2001 begann ich mit dem ersten Spatenstich die Erde für meinen Gemüsegarten auf eigenem Land umzugraben. Daraus entstand über die Jahre der ANTANA-Kreisgarten.

Im Herbst 2011, nach genau zehn Jahren, habe ich die Beeteinfassung rund um diesen Kreisgarten fertig gestellt. Wie sagt man so schön: „Gut Ding will Weile haben!“



Auch das Jahr 2012 zeigt schon jetzt Zeichen großer Veränderung: Durch das Anmieten meines Nachbarhauses und meinen Umzug in das neue Heim entstehen für mich

neue Lebens(t)räume – und für Sie neue Kursräume.  
So können meine Kurse zukünftig bei allen Wetterlagen  
und zu jeder Jahreszeit stattfinden!

Ab Frühjahr 2012 biete ich Westerwald-Wanderern und -Urlaubern  
**Bed & Breakfast** in Bio-Qualität in einem baubiologisch umgebauten Haus.  
Mehr Infos finden Sie [hier](#).

Ebenfalls neu ist der Vier-Jahreszeiten Workshop.  
Er findet an vier Wochenenden statt. Ausführliche Infos finden Sie [hier](#)

Im Sommer findet ein Harfenkonzert mit Märschen statt.  
Mehr Infos finden Sie bei den [Terminen](#) im August.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Schmökern auf den folgenden Seiten  
und freue mich auf Ihren Besuch im GARTEN ANTANA!

Ihre Ulrike Keßler

---

### Termine Vorausschau

#### April

Mi. 04.04. 14.00 – 20.00 Uhr

Fr. 06.04. 14.00 – 20.00 Uhr

#### **Brauchtum & Genuss Ostern - Kräuter Küche – Ach du grüne Neune...**

Möchten Sie etwas über den Gründonnerstag und seine Neunerlei Suppe, die Kraft des Grünen und über das Wissen um alte Rituale erfahren? Nach einer Kräuterführung sammeln Sie im GARTEN ANTANA Frühlingspflanzen wie Gundermann, Sauerampfer oder Löwenzahn. Im Anschluss verarbeiten wir die frischen Wildkräuter zu einer leckeren Suppe am offenen Feuer in Mutter Natur.

Wir beenden den Nachmittag mit einem Frühlings-Menü und Ihrer selbst zubereiteten Gründonnerstags-Suppe als Start in die Osterzeit.

Kostenbeitrag: (für ca. 6 Stunden) 60,- Euro inkl. 19% MwSt.

---

So. 15.04. 14.00 – 20.00 Uhr

Mi. 25.04. 14.00 – 20.00 Uhr

#### **Garten-Kochevent & Gartentipps Bärlauch – Anbau und Kochkurs**

Mit dem Frühlingserwachen erwacht auch mit Bärenkräften in unseren Wäldern und Gärten der Bärlauch. Er ist eine unserer stärksten Reinigungspflanzen. Im Mittelpunkt des Nachmittages stehen die Mythologie des Bärlauchs, seine Heilkräfte, der kultivierte Anbau in Ihrem Garten, die Verarbeitung der Pflanze und die gesunde Bärlauch-Küche. Gemeinsam kochen

und genießen wir im Garten ein leckeres Bärlauch-Menü.  
Kostenbeitrag: (für ca. 6 Stunden) 60,- Euro inkl. 19% MwSt.

---

So. 29.04. 14.00 – 20.00 Uhr

#### **Garten-Kochevent & Gartentipps Madame Brennessel in Gourmetküche und Garten**

Möchten Sie gerne mit der Brennessel kochen und trauen sich nicht wegen ihrer Härchen? An diesem Nachmittag gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie die Brennessel selber sammeln und ein

gesundes Menü daraus zaubern können. Sie ist eine wunderbare Frühjahrs-Pflanze und reinigt Blut und Körper. Auch ihre Samen sind verkannte Delikatessen in Müsli und Küche. Als wichtige Gartenheilpflanze dient sie außerdem der Eiablage einiger Schmetterlinge.  
Machen auch Sie sich die Brennnessel in Küche und Garten zunutze.  
Kostenbeitrag: (für ca. 6 Stunden) 60,- Euro inkl. 19% MwSt.

---

### **Termine Mai**

Di 01.05. 14.00 – 20.00 Uhr

#### **Kochevent Frühjahrs-Blätterküche**

Kochkurs mit Baum- und Kräuterblättern quer durch Natur und Garten.  
Genießen Sie einen Tag in der Natur. Ernten Sie wilde und kultivierte Zutaten und kochen Sie mit Blättern von Linde, Buche oder anderen Bäumen.  
Auch junge Wein- und Beinwellblätter lassen sich lecker füllen. Schauen Sie, was die Natur uns alles von ihrer Blattfülle für die Küche schenkt. Während und nach dem gemeinsamen Kochen im Garten genießen wir  
die herzhaften und süßen Leckereien als Menü..  
Kostenbeitrag: (für ca. 6 Stunden) 60,- Euro inkl. 19% MwSt.

---

Mi. 02.05. 15.00 – 20.00 Uhr

#### **Gartentipps & Praxis Rund um die Gartenjauchen**

Für Vieles ist ein Kraut gewachsen, auch für den Garten. Zinnkraut, Beinwell, Wermut und vieles mehr schenkt uns die Natur als Dünger und für die Gesundheit der Pflanzenwelt. Lernen Sie die verschiedenen Garten-Heilpflanzen und ihre Kraft kennen. Nach dem gemeinsamen Schneiden der Kräuter erfahren Sie, wie Sie Jauchen, Tees und Auszüge ansetzen. Die meisten Pflanzen finden Sie in Ihrem eigenen Garten wieder.  
Kostenbeitrag: 40,-Euro (inkl. Garteneintritt, Skript, Snack und Anleitung)

Mi. 09.05. 14.00 – 20.00 Uhr

#### **Garten-Kochevent Frisches, wildes Grün reinigt Körper und schenkt Kraft**

Im großen ANTANA-Nutzgarten und auf seinem Weideland finden Sie eine reichhaltige Fülle von Pflanzen und Beeren. Wild und kultiviert, gehegt oder sich selbst überlassen. Was ist essbar und wie können wir es in unseren Speiseplan einbauen? Nach einer Wildkräuterführung pflücken wir die frischen Wildpflanzen und bereiten gemeinsam in der Natur ein delikates Wildkräutermenü zu. Ein kulinarischer Augen- und Gaumenschmaus!  
Kostenbeitrag: 40,-Euro (inkl. Garteneintritt, Skript, Snack und Anleitung)

---

So. 13.05. 14.00 – 19.00

#### **Eine Führung durch den GARTEN ANTANA**

Möchten Sie einen Ausflug in eine grüne Oase unternehmen und dabei altes und neues Naturwissen entdecken? Zu Beginn schickt eine Gartenklangschaale Sie persönlich in eine Zeit der Stille. Ein guter Moment für Sie, den Alltag hinter sich zu lassen, um im Garten bei sich anzukommen. Es folgt eine Einführung in die Anbauweise  
des ANTANA-Kreisgartens, das Arbeiten mit dem Mondkalender,  
über Permakultur und gesunde Garten-Symbiosen.

In der Führung erkläre ich Ihnen die Pflanzen im Garten und beantworte Ihre Fragen. Zum Ausklang pflücken Sie selber Kräuter, Früchte oder essbare Blüten für das gemeinsame saisonale Bio-Menü zum Genuss im Garten. Kostenbeitrag: 40,-Euro (beinhaltet Zeit zum Ankommen und Sein, Führung

und Bio-Menü)

So. 20.05. 12.00 – 20.00 Uhr

**„Offene Gartenpforte“ Bonn Südliches Rheinland**

---

Mehr Infos zu den Kursen und weiter Terminen finden Sie [hier](#).

Mehr Infos zu den – **[Kochevents](#)**.

Möchten Sie sich zu einen Kurs anmelden - **[zur Anmeldung](#)**.

oder schmökern Sie in meinen Webseiten:

<http://www.kreative-verwoehnkueche.de>

<http://www.garten-antana.de>

<http://www.wandelkraft.de>

---

Gerne dürfen Sie meinen Newsletter auch an Freunde und Bekannte weiter schicken.

---

Ulrike Keßler

Naturgenuss & Lebenswerkstatt

Bornstraße 3

D-57632 Kescheid

Tel.(0049) 2685 - 987391

[post@kreative-verwoehnkueche.de](mailto:post@kreative-verwoehnkueche.de)

Ein Heilsamer Ort für Mensch und Natur

[www.garten-antana.de](http://www.garten-antana.de)

Die Küchenfee

Bio Catering und Genuss-Events

[www.kreative-verwoehnkueche.de](http://www.kreative-verwoehnkueche.de)

Wandelkraft

Energetische Beratung für Raum, Mensch und Natur

[www.wandelkraft.de](http://www.wandelkraft.de)

---

Ps. Wer keine Newsletter mehr möchte, kann diesen [hier](#) abmelden.