

Stadtmuseum Schwandorf – Workshops für Erwachsene 2024 in der MuseumsAktivWerkstatt

Workshop: „Sirup, Limonade und Co.: Wilde, köstliche Getränke selber machen“

Di. 25.06.24 / 18:30 – 21:00 Uhr / Kosten 15 € / begrenzte Teilnehmerzahl

Leitung: Steffi Götz, Kräuterpädagogin

Anmeldung im Stadtmuseum

Der Sommer bietet uns Früchte, Kräuter und Blumen in Hülle und Fülle – ein Rausch von Düften und Farben! Jetzt ist die beste Zeit, den Duft von Basilikum, Pfefferminze und Co. zu konservieren. An diesem Abend lernen wir die Grundlagen des Konservierens als Sirup und Likör und kochen gemeinsam u.a. einen Anti-Aging-Sirup mit Rotklee und einen aphrodisierenden Rosensirup, die man inklusive vieler Rezepte mit nach Hause nehmen kann.

Blüten, Kräuter und Gewürze schmecken nicht nur gut, sie haben auch gesundheitliche Vorteile, die man sich zunutze machen kann. Nach diesem Workshop wird jeder gern die künstlichen Limonaden und überzuckerten Fruchtsäfte im Supermarktregal stehen lassen. Mit einem Limoncello-Basilikum-Sprizz beschließen wir diesen unterhaltsamen und schmackhaften Sommerabend!

Diese Veranstaltung findet begleitend zur Sonderausstellung „Historische Brau- und Wirtshaustradition in Schwandorf“ im Stadtmuseum Schwandorf statt.



Foto: Steffi Götz

Workshop: „Fit und gesund in die kalte Jahreszeit“

Di. 22.10.24 / 18:30 – 21:00 Uhr / Kosten 15 € / begrenzte Teilnehmerzahl

Leitung: Steffi Götz, Kräuterpädagogin

Anmeldung im Stadtmuseum

Der Herbst mit seinen bunten Wildfrüchten bietet uns jetzt alles, was wir für unser Immunsystem brauchen. Hagebutte und Quitte sind wahre Immun-Booster und enthalten viel mehr Vitamin C als jede Zitrone! Damit wir fit in den Winter starten und unsere Vitaminspeicher gut gefüllt sind, ist jetzt die beste Zeit, unsere Wildfrüchte zu verarbeiten. Steffi Götz zeigt uns ein paar Tricks, wie jeder an die tollen Inhaltsstoffe kommt und wie man sie zudem zu einem Immun-Power-Oxymel verarbeiten kann. Die Hagebutte stärkt nicht nur unsere Abwehrkräfte, sondern sie ist auch eine echte Wohltat für die Gelenke. Die Quitte, eine fast vergessene Streuobstfrucht, ist ein wahres Multitalent für Darm und Haut. Sie ist unsere „heimische Aloe Vera“ und nach diesem Workshop muss man beide Früchte einfach lieben. Alle im Kurs hergestellten Produkte dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden.



Fotos: Steffi Götz