

# Die Gourmet-Wildkräuterküche von Ulrike Sprick, Clarholz

**Wildkräuterkunde**  
Altes und Neues Wissen  
von Heilpflanzen gesund leben  
Kräutergänge, -Kochkurse  
und mehr



Wildkräutersalat, u. a. mit Blüten von Mohn und Kornblumen

Infos:



## Kräutergänge, Kochkurse, Basische Kost, neu: Naturkosmetik-Workshops

### Individuelle Termine für Kräutergänge bei Ulrike oder auch bei Ihnen zuhause möglich!

- Di., 19.09.2023**  
18.00-21.45 Uhr  
**VHS-Kochkurs „Heilsame Kost bei Arthritis, Arthrose und Gicht“**, Lehrküche des Berufskollegs Halle, Kättkenstr. 14, Anmeldungen VHS Ravensberg, Tel.: 05201 – 81 09-0, [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)
- Do., 21.09.2023**  
18.00 – 21.45 Uhr  
**VHS-Kochkurs „Vegane Superfood“**, delikate internationale Kreationen mit ungewöhnlichen Zutaten! Gütersloh, Küche der VHS-Villa, Hohenzollernstr. 43, Anmeldungen Tel.: 05241 – 82 29 25, [www.vhs-gt.de](http://www.vhs-gt.de)
- So., 24.09.2023**  
14.00 – 20.00 Uhr  
**Kräutergang bei Ulrike**, Termin für Einzelpersonen, nach dem Kräutergang wird ein 3-Gänge-Menü in Clarholz gemeinsam in Ulrikes Küche zubereitet, buchbar mit oder ohne Menü (dann bis ca. 17.00 Uhr)
- Do., 26.09.2023**  
18.00 – 21.45 Uhr  
**VHS-Kochkurs „Die Wilde Kräuterküche“**, immer neue Rezepte nach Jahreszeit in einem 5-Gänge-Menü Gütersloh, Küche der VHS-Villa, Hohenzollernstr. 43, Anmeldungen Tel.: 05241 – 82 29 25, [www.vhs-gt.de](http://www.vhs-gt.de)
- Do., 19.10.2023**  
18.00 – 21.45 Uhr  
**VHS-Kochkurs „Veganes aus aller Welt“**, internationale Rezepte in einer Gourmet-Composition Rheda, Küche des VHS-Campus, Bosfelder Weg 7 (hinter dem Haus) Anmeldungen: [www.vhs-re.de](http://www.vhs-re.de)
- Mi., 25.10.2023**  
jeweils um 19.30 Uhr  
**Basenfastenkur** - 6 Wochen lang Nahrung umstellen - stressfrei entschlacken mit Gourmet-/Kräuterrezepten 6 Mittwochabende bei Ulrike und 1 Tageskurs „Entgiftende Kräuter“ mit Menü, So., 12.11.2023 (nach Absprache)
- Sa., 04.11.2023**  
14.00 – 18.00 Uhr  
**Naturkosmetik selber machen mit Ulrike**, Termin für Einzelpersonen / in einer Kleingruppe bei Ulrike, Clarholz, bitte hygienisch-saubere Tiegel oder Döschen mitbringen, sämtliche Zutaten werden gestellt.
- Do., 16.11.2023**  
18.00-21.45 Uhr  
**VHS-Kochkurs „Heilsame Kost bei Arthritis, Arthrose und Gicht“**, Küche im 1. Stock der Alten Dorfschule Brockhagen, Brockhagener Str. 224, Anmeldungen VHS Halle, Tel.: 05201 – 81 09-0, [www.vhs-ravensberg.de](http://www.vhs-ravensberg.de)
- Do., 23.11.2023**  
18.00 – 21.45 Uhr  
**VHS-Kochkurs „Das Beste für Feste“**, ein festliches Menü mit Wild, verschiedenen Beilagen und Dessert Rheda, Küche des VHS-Campus, Bosfelder Weg 7 (hinter dem Haus) Anmeldungen: [www.vhs-re.de](http://www.vhs-re.de)

**Private Termine immer möglich nach Wunsch und Absprache, auch als Geschenkgutschein!**

Kontakt für weitere Informationen: [Ulrike-Sprick@gmx.de](mailto:Ulrike-Sprick@gmx.de)

Telefon: 05245 – 92 09 74 / MOBIL: 0151 – 651 578 41 (nur für WhatsApp, bitte keine Anrufe!)

Neues im Internet unter „[Ulrike Sprick](http://UlrikeSprick.com)“ / und Altes vom Kräuterkotten: [www.Gourmet-Wildkräuterküche.de](http://www.Gourmet-Wildkräuterküche.de)