

Samstag | 27. Juni, 10–13 Uhr



Gaumenfreuden am Wegesrand und Superfoods direkt vor der Haustür

Mit Wanderführer Ferdinand Müller

Gemütliche Wanderung mit Infos zu Leckerem vom Wegesrand sowie heimischen Superfoods und deren Zubereitung. Gemeinsame Zubereitung, musikalische Einlagen und Infos zur Musikgeschichte am Rennsteig.

- ✉ **BITTE ANMELDEN**
- 🛒 **10 € pro Person**
- ☎ 0176-42272817
- ✉ ferdinand.w.mueller@gmail.com
- 📍 **Treffpunkt:** Masserberg Rennsteighaus

Sonntag | 28. Juni | 10.30–13.30 Uhr



Wanderung: Shinrin yoku mit Übungen und Waldrezepten

Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer Winfried Eugen Kinscherf

Geruhige Wanderung mit Atem-, Energie- und leichten Körperübungen, die die Beziehung des Menschen zur Natur erlebbar machen.

- ✉ **BITTE ANMELDEN**
- 🛒 **7,50 € pro Person**
- 📅 **Anmeldung erforderlich bis 12 Uhr am Vortag**
- Winfried Eugen Kinscherf
- ☎ 0152-34561405
- ✉ bergwiese-gehlberg@t-online.de
- 📍 **Treffpunkt:** 98528 Suhl, OT Gehlberg, Gehlberg Süd, Bushaltestelle und Parkplatz Ritter



Donnerstag | 25. Juni | 14–16 Uhr



Bergwiesenabenteuer – Vielfalt auf kleinster Fläche

Mit dem Ranger unterwegs

Gemeinsam entdecken wir die „Schöne Wiese“ bei Schmiedefeld am Rennsteig. Die kurze Wanderung ist für Familien mit Kindern ab 10 Jahren. Falls vorhanden kann gerne eine Bestimmungsbuch mitgebracht werden.

- ★ **KOSTENFREI**
- 📍 **Treffpunkt:** Infozentrum Biosphärenreservat, Brunnenstraße 1, 98528 Suhl OT Schmiedefeld am Rennsteig

Empfehlenswert für Familien mit Kindern



7 GENUSS-TIPPS IHRER BIOSPHÄREN-GASTGEBER

- 1 Berg & Spa Hotel Gabelbach** | Ilmenau
☎ 03677-8600, 🌐 www.hotel-gabelbach.de
Gebratenes Manebacher Lachsforellenfilet auf Bärlauch-Kichererbsenpüree mit Paprikagemüse und Zitronen-Buttersauce
- 2 Rennsteighotel Grüner Baum** | Suhl OT Schmiedefeld am Rennsteig, ☎ 036782-70195, 🌐 www.gruenerbaum-schmiedefeld.de
Wildkräutersalat mit einer Waldbeeren-Vinaigrette dazu Wildschweinschinken, Bärlauchsuppe mit Wildschweinschinken
- 3 Gasthaus Waldfrieden** | Ilmenau OT Frauenwald
☎ 036782-61467, 🌐 www.waldfrieden-frauenwald.de
Gebratene Hähnchenbrust, gefüllt mit Wiesenkräutern und Frischkäse, dazu Bärwurz-Tagliatelle und frische Blattsalate
- 4 Gasthof Zum Reifberg** | Ilmenau OT Stützerbach
☎ 036784-50390, 🌐 www.gasthof-zumreifberg.de
Magisches Dreifrüherlingssüppchen, "Wilder" Frühlingsalat, Wiener Schnitzel mit Wildkräuterbutter und Kloßpommes
- 5 Wanderherberge Alter Bahnhof**
Schleusingen OT Schleusingerneudorf
☎ 036841-55884, 🌐 www.wanderherberge-am-rennsteig.de
In Butter gebratene Bärlauch-Schafkäse-Knödel auf Blattsalat mit ausgesuchten Wildkräutern an Preiselbeerdressing
- 6 Hotel Gastinger** | Suhl OT Schmiedefeld am Rstg.
☎ 036782-7070, 🌐 www.hotel-gastinger.de
Wipfelrauschen im Wiesengrund: Handgemachte Gnocchi an Rainers Fichtenspitzenpesto im Wiesenkräuterbett
- 7 Teutsche Schule** | Schleusingen
☎ 036841-544340, 🌐 www.teutsche-schule.de
Thüringer Kloßbroulade gefüllt mit einer Bärwurz-Frischkäse-creme an bunten gemischten Salaten

Nur sonntags geöffnet.



Entdecken Sie hier alle Aktionen und kulinarischen Angebote!



Zur Bergwiesenblüte
05. bis 28. Juni 2026

Regionale Genuss-Wochen

Von der Wiese auf den Teller

Genießen und Erleben im Biosphärenreservat

PARTNER



Biosphärenreservat Thüringer Wald



ERLEBEN zur Bergwiesenblüte

Von der Wiese auf den Teller
05. bis 28. Juni 2026



Entdecken Sie hier alle Aktionen und kulinarischen Angebote!

Sie schätzen regionale Spezialitäten? Besonders dann, wenn sie mit besonderen Naturerlebnissen, Wanderungen und Aktionen verbunden sind?

Dann laden wir Sie herzlich ein zu unseren Genuss-Wochen im UNESCO-Biosphärenreservat Thüringer Wald. Die Küchenprofis rund um Schmiedefeld am Rstg., Schleusingerneundorf, Frauenwald, Stützerbach, Masserberg, Ilmenau und Schleusingen zaubern Ihnen zur Bergwiesenblüte regionale Gaumenfreuden auf den Teller.

Ein gelungenes Genießen wünschen Ihre Biosphären-Partner

ab Freitag | 05. bis 28. Juni | Montag–Samstag 9–17 Uhr

Entdeckertasche für kleine Wiesenfans

Von unseren Rangern
Hol' dir deine Tasche und begib dich auf dein Bergwiesen-Abenteuer.



★ KOSTENFREI

Infozentrum Biosphärenreservat, Brunnenstraße 1, 98528 Suhl OT Schmiedefeld am Rennsteig



Samstag | 06. Juni | ab 15.15 Uhr

Kräuterspaziergang „Bergwiese“ mit Lagerfeuer im Naturcamp

Mit Kräuterpädagogin Tina Heinz

Wir lernen Wildkräuter kennen und erfahren Spannendes über ihre Verwendung in Küche und Naturheilkunde. Danach gemütlicher Abend am Lagerfeuer mit Kräuterdip und Stockbrot.

BITTE ANMELDEN
18 € pro Person

info@naturcamp.email
0176-96414154
Treffpunkt: Naturcamp Lenkgrund, Nordstr. 131, 98694 Ilmenau OT Frauenwald



Samstag | 06. Juni, 14–18 Uhr und Sonntag | 28. Juni, 10–14 Uhr

Rückverbindung mit Mutter Erde – Naturritual zur Bergwiesenblüte

Frauenprogramm mit Biosphären-Partnerin Katrin Sommer in Ilmenau-Heyda

Achtsame Waldbaden- und Atemübungen, sanfte Qigongbewegungen, Meditation und Trommelrhythmen. Auf einer Waldlichtung begegnen wir der Blütenvielfalt des Frühsommers und im Zeremoniekreis entsteht Raum für Rückverbindung, Austausch und Erdung.

BITTE ANMELDEN
88 € pro Person

Katrin Sommer
0178-6472737
mail@waldbaden-thueringer-wald.de
www.waldbaden-thueringer-wald.de



Samstag | 13. Juni, 13–16 Uhr

Kräuter in der Küche

Mit Katrin Glende im Thüringer Wald-Kreativ-Museum

Kräuter sammeln im hauseigenen Kräutergarten und gemeinsames Kochen und Genießen einer Kräutersuppe.

BITTE ANMELDEN
6 € pro Person

Katrin Glende
036781-48116
Treffpunkt: Thüringer Wald-Kreativ-Museum, Myliusstraße 6, 98701 Großbreitenbach



Dienstag | 16. Juni | 10.30–12.30 Uhr

Bergwiesen-Tour in Schmiedefeld am Rennsteig

Unterwegs mit dem Ranger

Entdecke die Bergwiesen als artenreiche Lebensräume im Biosphärenreservat.

★ KOSTENFREI

Treffpunkt: Infozentrum Biosphärenreservat, Brunnenstraße 1, 98528 Suhl OT Schmiedefeld am Rennsteig



Samstag | 20. Juni | 10.30–14 Uhr

Kräuterwanderung

Mit Biosphären-Partnerin Andrea Limp

Auf Kräutersuche durch das wunderschöne Langebachtal in Manebach mit kulinarischer Überraschung.

BITTE ANMELDEN
20 € pro Person

Andrea Limp
andrealimp2@gmail.com
Treffpunkt: Anfang des Langebachtals, Schleusinger Str., Manebach, 98693 Ilmenau



Sonntag | 21. Juni | 10–12 Uhr

Familien-Naturgeflüster: Wiesen-Entdeckungsreise

Mit Biosphären-Partnerin Christin Keiner

Staunen, Lauschen und Fühlen – mit der Lupe beobachten wir die Bewohner der Wiese. Für einen wilden Wiesen-schmaus sammeln wir essbare Schätze.

BITTE ANMELDEN
10 € pro Erw. | 5 € pro Kind

0176-61127305
info@waldgarten-wildwuchs.de
Treffpunkt: Waldgarten Wildwuchs, Benshausen



Dienstag | 23. Juni | 13–17 Uhr

Bergwiesenschätze & Kräuterschätze

Mit Biosphären-Partnerin Ruth Bredenbeck

Landesgartenschau in Leinefelde-Worbis

★ KOSTENFREI

Bahnhofstraße 43, 37327 Leinefelde-Worbis

Mehr Infos zu den Angeboten s. QR-Code.

MITMACH-TIPP

Mitmachangebot im Rahmen der

TIPP: Die Nationalen Naturlandschaften Thüringen stellen sich vor: 22.–28. Juni 2026 zur Landesgartenschau in Leinefelde-Worbis



Samstag | 06., 13. und 20. Juni, 14.30–16.30 Uhr

Entdecke die Vielfalt der Insektenwelt

Gemeinsam mit dem Ranger

Schmetterlinge basteln, Mundwerkzeuge der Insekten kennenlernen, Tarn- und Warn-Tricks und Lebenszyklus des Schmetterlinge.

★ KOSTENFREI

Infozentrum Biosphärenreservat, Brunnenstraße 1, 98528 Suhl OT Schmiedefeld am Rennsteig



Empfehlenswert für Familien mit Kindern