

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 Zu-
bereitung. Gemeinsame Zubereitung,
musikalische Einlagen und Infos zur
Musikgeschichte am Rennsteig.

📄 **BITTE ANMELDEN**

🛒 **10 € pro Person**

☎ 0176-42272817

✉ ferdinand.w.mueller
@gmail.com

📍 Treffpunkt: Masser-
berg Rennsteighaus

Sonntag | 28. Juni | 10.30–13.30 Uhr

Wanderung: Shinrin yoku mit Übungen und Waldrezepten

Zertifizierter Natur- und Landschafts-
führer Winfried Eugen Kinscherff

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
Kinscherff

☎ 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 mit-
gebracht werden.

★ **KOSTENFREI**

📍 Treffpunkt: Infozen-
trum Biosphären-
reservat, Brunnen-
straße 1, 98528 Suhl
OT Schmiedefeld
am Rennsteig

Empfehlenswert für Familien mit Kindern

3



7 GENUSS-TIPPS

IHRER BIOSPHÄREN-GASTGEBER

1

Berg & Spa Hotel Gabelbach | Ilmenau

☎ 03677-8600, 🌐 www.hotel-gabelbach.de

Gebratenes Manebacher Lachsforellenfilet auf Bärlauch-Kicher-
erbsenpüree mit Paprikagemüse und Zitronen-Buttersauce

2

Rennsteighotel Grüner Baum | Suhl OT Schmiede-
feld am Rennsteig, ☎ 036782-70195, 🌐 www.gruener-
baum-schmiedefeld.de

Wildkräutersalat mit einer Waldbeeren-Vinaigrette dazu Wild-
schweinschinken, 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 Dreifrühlingsbüppchen, "Wilder" Frühlingssalat,
Wiener Schnitzel mit Wildkräuterbutter und Kloßpommes

5

Wanderherberge Alter Bahnhof

Schleusingen OT Schleusingerneundorf

☎ 036841-55884, 🌐 www.wanderherberge-am-rennsteig.de

In Butter gebratene Bärlauch-Schafkäse-
Knödel auf Blattsalat mit ausgesuchten
Wildkräutern an Preiselbeerdressing



Nur sonntags
geöffnet.

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 Kloßbrolade gefüllt mit einer Bärwurz-Frischkäse-
creme an bunten gemischten Salaten



Entdecken Sie hier
alle Aktionen und
kulinarischen
Angebote!

PARTNER

Biosphärenreservat
Thüringer Wald



Biosphärenreservat
Thüringer Wald



Freistaat
Thüringen



Ministerium für Umwelt,
Energie, Naturschutz
und Forsten



Zur Bergwiesenblüte

05. bis 28. Juni 2026

Regionale Genuss-Wochen

Von der Wiese auf den Teller

Genießen und Erleben
im Biosphärenreservat

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

✉ **BITTE ANMELDEN**
🛒 **88 € pro Person**

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.

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

✉ **BITTE ANMELDEN**
🛒 **6 € pro Person**

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

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

MITMACH-TIPP Mitmachangebot im Rahmen der Landesgartenschau in Leinefelde-Worbis

★ **KOSTENFREI**

📍 Bahnhofstraße 43, 37327 Leinefelde-Worbis

➔ Mehr Infos zu den Angeboten s. QR-Code.



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

