



# Gewürze

heilkräftig & kulinarisch



Kursleitung: Helgard Vogel  
zert. Phytologin und Gesundheitsberaterin für  
zeitgemäße Naturheilkunde & Ernährung

Anmeldung:  
AMARANTHI Vitalkostschule

telefonisch 036427-70400

E-Mail [vogel@amaranthi-vitalkostschule.de](mailto:vogel@amaranthi-vitalkostschule.de)

[www.amaranthi-vitalkostschule.de](http://www.amaranthi-vitalkostschule.de)

Was ist ein Gewürz?

Einiges aus der Geschichte der  
Gewürze und des Handels

Gewürze im Überblick – Index und  
Heilwirkungen

Gewürzmischungen aus aller Welt  
für allerlei Anwendungen

Kochen mit Gewürzen – Auswahl  
und Vorbereitung

Gewürze im Heim - viele praktische  
Tipps zur Aufbewahrung,  
Verarbeitung ...



## Sie verzaubern unsere Speisen und heilen ganz nebenbei



*„...bloß ein einziges Korn indischen Gewürzes, ein paar Stäubchen Pfeffer, eine trockene Muskatblüte, eine Messerspitze Ingwer oder Zimt dem größten Gerichte zugemischt, und schon spürt der geschmeichelte Gaumen fremden, erregenden Reiz.“ Stefan Zweig*

Wir probieren verschiedene Gerichte aus Topf und Pfanne oder zaubern bunte Salate. Alle ausprobierten Rezepte und jene im Rezeptteil der Kursunterlagen, sind auch zu Hause leicht nachzukochen. Erfahren Sie in diesem Kurs Wissenswertes zur Anwendung und Heilwirkung der verschiedenen Gewürze. Uns stehen heute so viele davon zur Verfügung, dass das Kochen zu einem richtigen Abenteuer wird und wir können uns nach Lust und Laune auf allerlei kulinarische Reisen begeben. Probieren Sie es aus. Zeigen Sie Ihrer ganze Familie, wie zauberhaft und gesund Gewürze sind und nutzen Sie diesen Kurs für Ihre erste von vielen Entdeckungsreisen.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen (max. 8 Personen) teilnehmen.

Kursdauer ca. 3,5 Std. (1 Abend)

Die Kosten werden im Kurs entrichtet und enthalten die gesetzliche MwSt.