



KOHL ist Kult

Das alte Gemüse - neu entdeckt als Superfood

Was macht KOHL so besonders und vor allem gesund?

Kohlsorten – so unterschiedlich in Form und Farbe

Was sollte man bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung beachten ?

Kreative Rezepte von Smoothies über Salat und Pasta bis hin zu Brownies & Co.

Was Kohl sonst noch kann ... viele praktische Tipps

gesund & lecker



<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/kohl>



<https://www.brigitte.de/rezepte/Kochschule/gemuese-kohlsorten>



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

Anmeldung:
AMARANTHI Vitalkostschule

telefonisch 036427-70400

E-Mail vogel@amaranthi-vitalkostschule.de

Kohl – Gemüse mit Köpfchen

Das alte Gemüse wird gerade neu entdeckt und macht Karriere als Superfood. Denn Grünkohl, Wirsing, Kohlrabi, Blumenkohl & Co. stecken voll mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und schützenden Antioxidantien. Und Kohl kann viel mehr als nur Beilage in der deftigen Küche sein. Sie erhalten viele Informationen zu seiner Heilwirkung im theoretischen Teil des Kurses.

Im praktischen Teil zeige ich Ihnen einfache, schmackhafte, aber raffinierte Gerichte mit Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl und den anderen heimischen Kohlsorten. Wir kreieren gemeinsam Salate, Suppen, Hauptspeisen, sogar Smoothies und Desserts mit den kulinarischen Allroundern und lassen uns diese in gemütlicher Runde schmecken.

Kohl präsentiert sich in diesem Kochkurs von einer ganz neuen, aufregenden Seite.

Sie erhalten wieder ausführliche Kursunterlagen und die Rezepte im Rezeptteil sind zu Hause leicht nachzukochen.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen (max. 6 Personen) teilnehmen.

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

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

Bitte anmelden!



AMARANTHI
VITALKOSTSCHULE