

# Kräutersalze selbst gemacht

## Inhalt:

Wild- Gartenkräuter: Steckbriefe,  
Wirkstoffe & Verwendung  
Salz: Sorten & Verwendung

## Würzsalze für:

Dipps & Aufstriche  
Salate & Smoothies  
Eintöpfe & Suppen  
Braten  
Viele Tipps

**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)



## Kräutersalze selbst gemacht

An diesem Kursabend erfahren Sie, wie Sie auf leichte Art selbst würzige Kräutersalze herstellen kann und welche eine gesunde Bereicherung für unseren Speiseplan sein können.

Informationen zu den verschiedenen Salzarten und den wichtigsten Garten- und Wildkräutern, deren Wirkungsweise und Sammeltipps erhalten Sie im theoretischen Teil des Kurses, der mit detaillierten Kursunterlagen durchgeführt wird.

Wir stellen gemeinsam verschiedene Gewürzsalze her und verkosten sie auch gleich in gemütlicher Runde.

Jeder Teilnehmer erhält eine selbstgemischte Probe zum Mitnehmen.

Die Kosten werden im Kurs entrichtet.  
Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen  
(max. 8 Personen) teilnehmen. Kursdauer ca. 2 Std. (1 Abend)



**Vielfalt aus Wiese und Wald**  
- ein wichtiger Beitrag  
zu Deiner gesunden Ernährung !