



<https://oelerini.com/walnussoel>

Theorie & Praxis

Nüsse & Öle

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

Anmeldung:
AMARANTHI Vitalkostschule

telefonisch: 036427-70400
E-Mail: vogel@amaranthi-vitalkostschule.de

Inhalt:

Herkunft, Biologie
Was ist eine echte Nuss?
Anbau/Gewinnung
Inhaltsstoffe
Nährwerttabellen
gesundheitliche Wirkung
Verwendung wofür
Dosierung und Einnahme
Nussöl selbst herstellen
Kauf- und Lagertipps
Sprachliche Aspekte & Symbolkraft der Nuss
Kurioses

Rezepte für:

Suppen & Co.
Dipps & Aufstriche
Salate & Smoothies
Gebackenes & Gebratenes

Gesundheit aus der harten Schale

An diesem Kursabend erfahren Sie, welche Heilkraft **Nüsse, Kerne, Körner und Samen** haben, welche Inhaltsstoffe sie haben und wie sie uns wohlschmeckende Öle liefern.

Sie bekommen Informationen zum Kauf und zur Lagerung von Nüssen und Ölen und erhalten einen kleinen Einblick in die Symbolkraft der Nuss. So der theoretische Teil des Kurses, der mit detaillierten Kursunterlagen durchgeführt wird. Sie erhalten zudem viele Rezepte zum Thema.

Dann testen wir verschiedene Öle, bereiten ein buntes nussiges Menü zu und verkosten dieses in gemütlicher Runde. Dabei kann jeder seine eigenen Erfahrungen und Ideen zum Besten geben und es ist noch genügend Zeit zur Beantwortung von Fragen.

Alle ausprobierten Rezepte können Sie auch zu Hause leicht selbst zubereiten.

Die Kosten werden im Kurs entrichtet.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen

(max. 8 Personen) teilnehmen. Kursdauer ca. 3,5 Std. (1 Abend) [Bitte Anmelden.](#)



AMARANTHI
VITALKOSTSCHULE



<https://oelerini.com/kuerbiskernöl>