

Inhalt:

Rote Bete - der Star in der Küche?

- Wissenswertes zu Sorten, Einkauf,
- Zubereitung, Bevorratung und Haltbarmachen

Eine Wunderrübe?

Nicht ohne Grund !! Wir besprechen:

- Vitamine und alle anderen wichtigen Inhaltsstoffe
- Heilpflanze für Immunsystem, Entgiftung, Heilung, Entsäuerung, Herz und Gefäße
- Rübentherapie bei Krebs
- Wichtiges aus der Hausapotheke
- Nährwerte

Kunterbunte Gerichte mit der Roten Rübe zum Nachkochen



Rote Bete

stoffwechselaktiv, vitalstoffreich



www.fitforfun.de

Tolle Rote Knolle!

Schon unsere Großmütter wussten die roten Rüben zu schätzen:

Rote Bete schmeckt in ihren vielen Variationen nicht nur ausgesprochen lecker, sondern ist auch eine wahre Schatzgrube für unsere Gesundheit. Sie ist reich an Mineralstoffen, insbesondere Eisen; der rote Farbstoff verbessert die Zellatmung und wirkt sich günstig auf die körperliche und geistige Leistung aus. Sie reguliert den Blutdruck und entschlackt, schützt Herz und Gefäße ebenso wie Leber und Galle. In der Naturheilkunde setzt man sie sogar vorbeugend gegen Krebserkrankungen ein. Darüber mehr im theoretischen Teil des Kurses.

Auch in der Haute Cuisine erfährt die Rote Bete derzeit eine Renaissance und ist auf vielen Speisekarten zu finden. Deshalb werden wir gemeinsam erfahren wie abwechslungsreich sie in Vorspeise, Hauptgang oder Dessert zu verwenden ist und wie vielseitig sie zubereitet werden kann.

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.

Bitte anmelden!

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

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