

Inhalt:

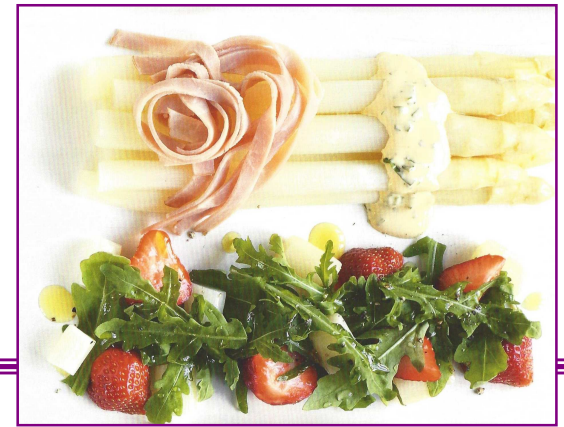
- ✘ Sorten und Arten, Anbau und Ernte
- ✘ Tipps für Einkauf, Aufbewahrung und Vorbereitung
- ✘ Traditionelle Zubereitung und Neues mit Rucola
- ✘ in der Küche

kunterbunte Rezepte



www.fuersie.de 1

saisonal & regional



Sommergerichte mit Spargel, Erdbeeren & Rhababer

Endlich Spargelsaison – Auf kein Gemüse freut man sich so sehr wie auf den ersten Spargel. Deshalb ist es gut zu wissen, was man beim Einkauf beachten sollte damit der Spargel die beste Qualität hat. Welche wichtigen Nährstoffe liefert er? Was passt zu ihm?

Der Frühsommer bringt uns Erdbeeren, die „Königin der Früchte“. Was tragen sie zu unserer gesunden Ernährung bei? Nicht nur in der „Marmelade“ sondern auch in den vielfältigsten Kombinationen werden sie gern gegessen.

Das Saisongemüse – der Rhababer – stammt aus Ostasien und wird in den vielfältigsten Gerichten verwendet. Er liefert Vitamin C „hochdosiert“ und B-Vitamine für Nerven und Schönheit.

Grund genug sich ausführlich diesen drei interessanten Themen zu zu wenden.

Wir probieren Neues mit Spargel, Erdbeere und Rucola sowie Rhababer, bereiten uns wieder ein leckeres Menü zu und lassen uns dies in gemütlicher Runde schmecken. Und es gibt wieder viele Rezepte zum Selbermachen sowie ausführliche Kursunterlagen.

Bitte anmelden! Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen teilnehmen.

Kursdauer ca. 3,5 Std. (1 Abend) und enthalten die gesetzliche MwSt.
Die Kosten werden im Kurs entrichtet.

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

Anmeldung:

AMARANTHI Vitalkostschule

telefonisch 036427-70400

E-Mail vogel@amaranthi-vitalkostschule.de

