

Inhalt:

Gesunde Ernährung – einige Infos

Regionales Wintergemüse

- wächst unter und über der Erde
- ist farbenfroh, vielseitig und gesund

Was tun mit Knollen, Kraut & Rüben, Porré & Co ?

Hochgenuss mit einer Extraportion Vitamine

- als Vorspeise oder dazu
- aus Topf & Suppenschüssel
- ofenfrisch aus der Pfanne
- marktfrisch als Salat

kunterbunte Rezepte zum Nachkochen

viele praktische Tipps



<https://www.gartenxxl.de/katgeber/wp-content/uploads/2016>



<http://www.marions-kochbuch.de/rezept/2782.jpg>

Wintergemüse

stoffwechselaktiv, vitalstoffreich

gesund & lecker



Kursleitung: Helgard Vogel

zert. Phytologin und Gesundheitsberaterin
für zeitgemäße Naturheilkunde & Ernährung

Anmeldung:

AMARANTHI Vitalkostschule

telefonisch 036427-70400

E-Mail vogel@amaranthi-vitalkostschule.de

Saisonal, regional – vitalstoffreich

Was zählt zu den Wintergemüsen, was können sie uns für unsere Ernährung Gutes bieten, worauf muss man beim Einkauf achten. Dazu erhalten Sie ausführliche Informationen im theoretischen Teil des Kurses, der mit detaillierten Kursunterlagen durchgeführt wird.

Wie Sie aus Knolle, Kraut, Rüben, Porré & Co sehr wohlschmeckende Speisen vitalstoffschonend zubereiten, erfahren Sie im praktischen Kursteil.

Wir probieren Gerichte aus Topf und Pfanne und zaubern bunte Salate. Alle ausprobierten Rezepte und jene im Rezeptteil der Kursunterlagen, sind auch zu Hause leicht nachzukochen. Probieren Sie es aus und zeigen Sie Ihrer ganze Familie, wie lecker Wintergemüse sind.

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!