

## Inhalt:

### Zitrusfrüchte

- woher kommen sie?
  - welche Sorten gibt es -Stammbaum?
  - Anbau, „Veredelung“ & Handel
  - Bio oder nicht?
  - gesunde Inhaltsstoffe – welche Wirkung?
- und sie sind auch ein Augenschmaus.

### Wir kochen und backen

- Salate, Vorspeisen
- Suppen, Soßen, Speisen
- aus Topf & Pfanne
- Desserts & Getränke
- allerlei Gebäck

mit Zitrusfrüchten und sorgen so für eine **gesunde** Ernährung.

**lecker & gesund**



AMARANTHI  
VITALKOSTSCHULE

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)



© Ernst Fretz / Fotolia.com

# Zitrusfrüchte

## Kochen & backen mit Zitrusfrüchten

Im Sommer spenden sie Erfrischung, im Winter versorgen sie uns mit lebensnotwendigen Vitaminen – Zitrusfrüchte.

Ihr Geschmack, der von leicht bitter über säuerlich bis hin zu süß variiert, ist genauso vielfältig wie die einzelnen Zubereitungsformen. Aus Zitrusfrüchten lassen sich mit einfachen Rezepten unendlich viele Gerichte zaubern – seien es Marmaladen, Kuchen, Plätzchen, begleitende Soßen oder Getränke.

Erfahren Sie, woher die „Vitaminbomben“ kommen, welche Sorten es gibt und warum sauer gesund ist. Bio oder nicht Bio? - Natürliche Reife oder Schnellreife mit Ethylen? Austrocknungsschutz durch natürliche Wachsschicht der Schalen oder chemische Überzugsmittel und Nachbehandlung mit konservierenden Pflanzenschutzmitteln für Fäulnisschutz - sind Fragen, die im Kurs beantwortet werden.

Jetzt ist Hochsaison für Zitrusfrüchte, das ist ein guter Grund, gleich einen ganzen Koch-Backabend mit Zitrusfrüchten durchzuführen.

Die Kosten werden im Kurs entrichtet und enthalten die ges. MwSt.  
Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen  
(max. 8 Personen) teilnehmen. Kursdauer ca. 3,5 Std. (1 Abend)

**Bitte anmelden!**