

Ihr Partner für gesundes Leben

Bad Nauheim/Friedberg e.V.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

## Vegetarische Küche für Feinschmecker

### Besser essen – besser leben - Gourmetkochkurs

jeweils Samstag, 07.06., 14.06., 05.07.2014 von 10:00-13:00 Uhr

In diesem Kurs werden die Grundzüge der vollwertigen vegetarischen Küche unter folgenden Gesichtspunkten vermittelt:  
optimale Nährstoff-Zusammensetzung,  
optimale Versorgung mit Vitalstoffen, Zutaten weitestgehend aus ökologischem Anbau.

Sehr einfache, schnelle, geschmackvolle und vegetarische Rezepte:

- tierisch eiweißreduziert, am ersten Abend
- Rohkostsalate aus Gemüse am zweiten Abend
- Vegetarische Brotaufstriche am dritten Abend



Alles unter dem Motto **Genuss ohne Reue**

„Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein  
und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel.“

#### Kursleitung:

**Tina Günther**, Diätassistentin, Diabetes-Assistentin DDB,

**Anna Markus**, Diätassistentin, Diätküchenleiterin

**Ort:** Reha-Klinik am Südpark, Zanderstr. 26, Bad Nauheim

**Bitte mitbringen:** Geschirrhandtuch, Schürze, Plastik-Vorratsbehälter (für Reste) evtl. Schreibzeug.

**Gebühr** für den dreitägigen Kurs beträgt für Gäste 49,- € und für Mitglieder 39,- €, jeweils zzgl. Lebensmittelkosten.

Anmeldung: per eMail über [www.Kneipp-BN.de](http://www.Kneipp-BN.de)

Geschäftsstelle: Siegrid Bourdin, Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim,

Tel: (0 60 32) 80 45 72, per Fax (0 60 32) 80 46 43, per Überweisung der

Kursgebühr, Stichwort **Kochkurs „Sommer“** oder **„Winter“**, auf das Vereinskonto:

**Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg e.V.**

Bankverbindung: IBAN: DE52 5185 0079 0050 0010 83, BIC: HELADEF1FRI,  
Sparkasse Oberhessen, Vereinsregister 410, Steuernummer 1625052728-P2, FA Friedberg.