



gesund und vital! genussvolle basische Küche - tiermilch- und glutenfrei

Was hat das Tiermilcheiweiss mit Übersäuerung, Körpergewicht, Zivilisationskrankheiten und Lebensfreude zu tun? Was ist eine latente Acidose und was kann ich dagegen tun? Warum ist die Acidose Naturküche zum grössten Teil glutenfrei? Welche Alternativen gibt es zu Tiermilch, Käse, Rahm und Butter?

Modul 1 - Basiskochkurs

Einem kurzen informativen Basisteil folgt der aktive Kochteil, in dem die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten dieser Produkte aufgezeigt werden: Frühstücksvarianten, Hülsenfrüchte, Ghee Herstellung, Alternativen zu Milch Käse, Rahm und Butter, heilende Lebensmittel und süssen Bitterstoffe.

Modul 2 – die Gourmetküche

Theoretische Einführung in die Acidose Naturküche und ihre Wirkung auf den Darm:

Stufe 1 – Schonkost und Darmschonung

Stufe 2 – Säure-Fasten und Darmschulung

Stufe 3 – Gourmetkost und Darmaufbau

Der Praxisteil beinhaltet ein 3-Gang Menu mit Fisch, Hülsenfrüchten ohne Tiermilcheiweisse und Gluten.

Modul 3 – Backen ohne Tiermilch und Gluten

Der Umgang mit glutenfreiem Mehl will gelernt sein: in diesem Modul zeigen wir Ihnen Rezepte um Brot, Kuchen, Klein- und Apérogebäck selber herzustellen.

Kursdaten:

Modul 1 – Dienstag, 8. Juni 2010

Modul 2 - Samstag, 12. Juni 2010 AUSGEBUCHT!

Modul 3 - wird im Herbst durchgeführt, Datum auf Anfrage

Ort:

**Schulhausküche Hohfurri
Eckwiesenstrasse 2
8408 Winterthur Wülflingen**

Kursleitung:

Monika Schneider und Nwomyko Grob

Kosten:

CHF 95.00 je Modul, zusätzlich Kochbuch für CHF 40.00

Anmeldung und Fragen: rundum@monikaschneider.ch oder Tel. 044 876 01 44



praxis monika schneider

Gesundheit • Bewegung & Atem • Ernährung • Schulungen • Massagen

Oberhof 2 8427 Freienstein

Telefon 044 876 01 44

www.monikaschneider.ch

