

# urs hochstrasser

## die hohe schule der rohkost

In den beliebten **rohkost**Kursen gibt Dr. Urs Hochstrasser sein umfangreiches Wissen und Können an die Kursteilnehmer weiter. Er verbindet kulinarische Unterhaltung mit einem vielfältigen Angebot rund um die **rohkost**.



**rohkost** ist lebendige Nahrung, also die energiereichste, höchste Form der Nahrungsaufnahme.

**rohkost**Zubereitung der feinsten Art. Wir nennen sie die **Haute Cuisine Crue – die hohe schule der rohkost**. Dieses „rohvolutionäre“ Seminar vermittelt das Prinzip der thermisch unbehandelten **LEBENS**mittel in Theorie und Praxis.

Diese gesunde Ernährungsform ist nicht nur beliebt, sondern auch bekömmlich. Wir werden zusammen aus den vielen Gemüsesorten, Früchten und Kernen, Köstlichkeiten hervorzaubern, welche eure Erwartungen bestimmt übertreffen.

(Alle zubereiteten Gerichte sind frei von tierischem Eiweiss!)



### Inhalte:



- Einsatz von "gesunden" Gewürzen in der Alltagsküche
- Zubereitung von verschiedenen Shakes - die leichteste der Mahlzeiten und effizient für Sportler
- Saucen, Dips (z.B. für Finger-Food) und Pasten
- Eine reiche Auswahl von Gemüsegerichten und Hauptspeisen
- Verführerische Süßspeisen, Kuchen, Desserts und Cremes
- Wissenswertes zu gesunder Ernährung:
  - Vollwertigkeit der Rohkost
  - Kann Rohkost alle Nahrungsbedürfnisse decken (Vitamine etc.)
  - Zivilisationskrankheiten
  - Chronische Müdigkeit
  - Verbreitete Fehler in der Ernährung/Zubereitung, etc.

Außerdem gibt Urs Hochstrasser viele Tipps und Tricks in einem angenehmen Ambiente an euch weiter, und sorgt für unterhaltsame Stunden.

### Organisatorisches:

Seminar: Urs Hochstrasser – **die hohe schule der rohkost**  
Termin: Samstag 23. und Sonntag 24. Oktober 2010  
Seminarzeiten: Samstag von 09.00 - ca. 19.30 Uhr und Sonntag von 09.00 - ca. 15.00 Uhr  
Ort: Veda Hof  
Türkstetten 6, 4201 Gramastetten  
[www.vedahof.at](http://www.vedahof.at)  
[www.weissesgold.at](http://www.weissesgold.at)  
Investition: € 240,00 inkl. MwSt. inkl. Essen  
Sa: Frühstücksdrinks, Mittagessen, Abendessen  
So: Frühstücksdrinks, Mittagessen  
exkl. Unterkunft  
Teilnehmerzahl: max 20 Personen  
Anmeldung: per E-mail an [office@vedahof.at](mailto:office@vedahof.at) oder  
Fax an 07234 / 84 84 84 oder  
<http://www.reglist24.com/rohkost>



### Anmeldung:

Anrede:	
Vor- und Nachname:	
Firma:	
Strasse:	
PLZ Ort:	
Land:	
Telefon:	
e-mail*:	
Unterschrift:	

\*ACHTUNG: An diese Adresse wird ein Bestätigungsemail gesendet.