



Schlemmen à la „Schönkost“

Seminar der „Deutschen Akademie für Kulinaristik“ mit Hans Lauber & Klaus Neidhart

12. April 2008 von 10.00 - 17.00 Uhr

Im Mai stellt Hans Lauber sein neues Buch „Schönkost“ vor, das den Untertitel trägt: Schön! Schlank! Vital! – Geniessend die Natur verstärken. Darin zeigt der Autor von „Schlemmen wie ein Diabetiker“, welche positiven Wirkungen von natürlichen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln auf den Körper ausgehen, wenn sie genussvoll zubereitet werden.

Wie gut solche Zubereitungen schmecken, demonstriert im ersten Schönkost-Seminar Klaus Neidhart, einer der besten deutschen Köche einheimischer Produkte, der sich besonders auf den frischen Bodenseefisch spezialisiert hat. Vor dem großen Menü im Hotel Gottfried in Moos

bei Radolfzell sammeln die maximal 25 Teilnehmer des Seminars, zusammen mit Hans Lauber, frische Kräuter in den Wäldern und Wiesen rund um das Gasthaus. In der Küche zeigt Klaus Neidhart, welches die besten Garmethoden sind, um die Vitalkraft der Produkte auch auf den Teller zu bringen. Während des Essens erläutert Hans Lauber die funktionellen Wirkungen der Speisen, und der Radolfzeller Gewürzspezialist Stefan Aschenbrenner demonstriert in einer kleinen Gewürzkunde, welches „Feuer“ von Pfeffer & Co. ausgeht.

Schönkost-Ziel: Die Gourmet-Version von „Saisonal. Regional. Biovital“. Praktisch alle Produk-

te kommen frisch gesammelt, geerntet, gefischt, geschlachtet aus der unmittelbaren Umgebung des „Hotel Gottfried“ und sind soweit als möglich ökologisch. Die Zubereitungen erhalten die natürliche Vitalkraft des Lebensmittels. Bei der Abfolge der Gänge wird eine ernährungsphysiologisch sinnvolle Reihenfolge aus kalt-warm, säurepuffernd, kohlenhydratdämpfend beachtet. In der Gesamt-Mengen-Bilanz überwiegen pflanzliche den tierischen Produkten. Trockene Weine sind natürliche schlankheitsfördernde Blutzuckerregulatoren. Für die wohltuenden Wirkungen, welche die feinen Gerichte entfalten, hat Hans Lauber einen neuen Begriff entwickelt: „Funktioneller Faktor“ (FF).

Schönkost-Menü

Fisch-Carpaccio mit Wildkräutersalat



Sauerampfersuppe mit Hechtklößchen



Dinkelrisotto mit Bodenseefisch



Sanftgegart Seeforelle oder Saibling mit Bärlauch, Spargel und Frühlingsmorcheln



Schiener Berggockel mit „Schönkost“-Gewürzen und Hirse-Couscous



Salenhof-Bio-Lamm mit Kräuterkruste und Brennesselpüree



Ahauser Ziegenfrischkäse mit Kürbiskernbrot



Rhabarber-Kompott gesüßt mit Süßkraut Stevia und Sauerrahm-Minze-Eis



Termin: 12. April 2008 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Leitung: Hans Lauber, Ernährungs-Publizist
(„Schlemmen wie ein Diabetiker“, „Schönkost“),
Mitglied der Deutschen Akademie für Kulinaristik e.V.

Preis: € **180,00** einschließlich Essen und Getränke.
Das Restaurant/Hotel Gottfried bietet Übernachtungsmöglichkeiten
zu einem Sonderpreis: DZ € **55,00**/ EZ € **70,00**;
ebenso ein Abendessen für Seminarteilnehmer am Freitag (Fisch): € **45,00**.

Anmeldung: Deutsche Akademie für Kulinaristik e.V. (www.kulinaristik.de)

Gottfried
Hotel Restaurant

Böhringer Straße 1
78345 Moss
Fon 07732 92420
Fax 07732 52502
info@hotel-gottfried.de
www.hotel-gottfried.de