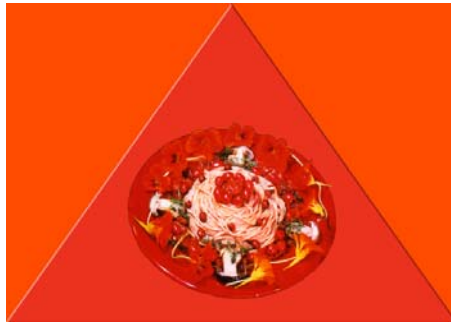


# RA ★ KOCH EVENTS ★ BIO GOURMET JAHRESPLAN

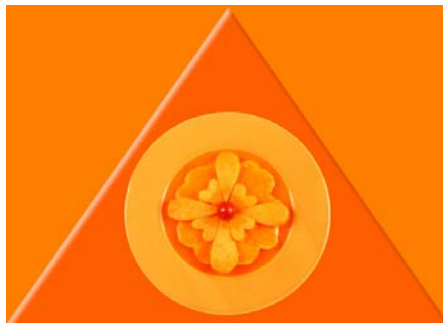
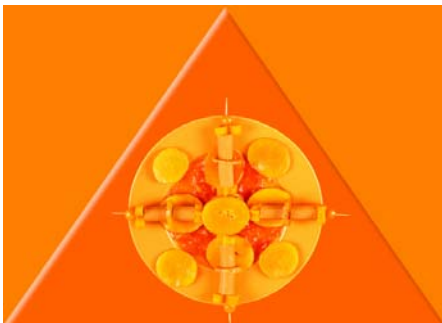
## Genuss & Gesundheit für alle Körpersysteme und Organe

Unsere Rezepte setzen sich zusammen aus biologischem Gemüse, Salaten, Kräutern, Hülsenfrüchten, Getreide, Pilzen, Eiweißprodukten, Gewürzen und raffinierten Aromen. Sie berücksichtigen Allergiker. Die Kombinationen der antioxidanten und sekundären Pflanzenstoffe bilden unsere Gourmet Küche mit mediterranem Touch. Sie wirken in ihrer Kombination nach neuesten wissenschaftlichen Studien als Abwehrsubstanzen gegen Krankheiten. Jeder Tag ist einem Körpersystem und seinem Organ zugeordnet. Eine Sinfonie von erlesenen Gerichten, die Gaumen und Seele jubeln lassen.



### MAGEN, VERDAUUNG, GEHIRN

Tomate, Rote Paprika, Aubergine, Zucchini, Fenchel, Zwiebel, Majoran, Oregano, Thymian, Basilikum, mit köstlicher Pasta, Tortilla, oder in Ratatouille mit Kartoffeln und anderen Rezepten bringen den Gaumen zum Jubeln. Außerdem wirken Lycopinin in Tomaten, Capsaicin in roter Paprika und Sulfide in Zwiebeln antioxidativ als Krebschutzstoff.



### LUNGE UND DICKDARM - STOFFWECHSEL UND HAUT

Lungenkrankheiten sind oft begleitet von Sorgen, Kummer und Melancholie. Gemüse aus Karotten, Tomaten, Kürbis, Fenchel, Paprika, Thymian und Orange, bringen Freude & Genuss. Mit ihren Abwehrkräften und bioaktiven Stoffen Carotinoid, Fenchol und Limonen sind sie wahre Helfer für Lunge, Dickdarm, Stoffwechsel.

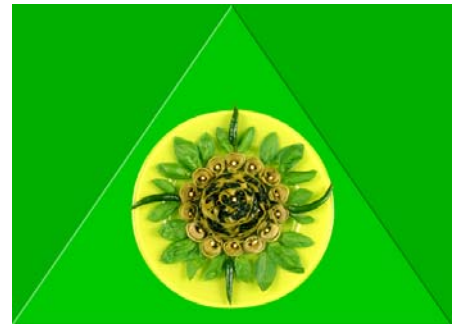
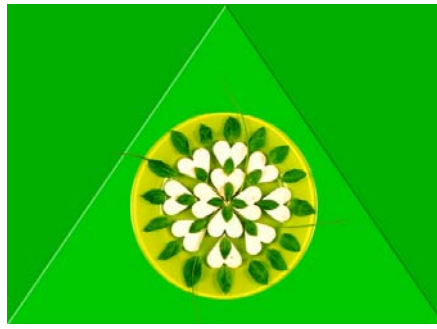


### LEBER UND GALLE

Aus Neptuns Traum köstlich zubereitete Artischocken auf Amaranth- Brösel mit Avocado - Champignon-creme, gelbem Paprika, Mais, auf Eissalat oder Chicoree mit Spargel oder Löwenzahn. Artischocken enthalten das Antioxidans Sylimarin gegen freie Radikale & Leberschäden und lassen die Gallensäfte fließen.

Ort: Biosfair - Nagold  
RA INTERNATIONAL

Termine Information und Anmeldung bei  
Tel. 0 74 59 - 93 04 47 - [www.ra-international.de](http://www.ra-international.de)



#### IMMUNSYSTEM, MILZ, BLUT, HORMON- UND LYMPHDRÜSEN

Himmel auf Erden - Gourmetgenuss mit mediterran zubereiteten Broccoli, grünen Bohnen, Kohl, Radieschen, Brunnenkresse, Schnittlauch, sowie Desserts aus Trauben und Beeren. Sie enthalten Glucosinolate, die Abwehrwaffen des Immunsystems sind. Zwiebel und Knoblauch verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, Heidelbeeren und Brombeeren sind Eisenlieferanten. Alle zusammen ein himmlischer Genuss.



#### NIERE, BLASE, UROGENITALSYSTEM

Gourmetcreme mit Spargel und Pasta oder Tortillas, Blumenkohl in Kokoscreme. Kartoffeln. Zwiebel, Knoblauch, Wachholder, Petersilien-Pesto, Wildkräuter - Basilikum, Salbei, Schnittlauch Borretsch- und Rosmarinblüten, Apfel-, Heidelbeeren- und Melonendesserts. Antioxidante Stoffe mit ihrer antibakteriellen Wirkung wie Aspargin, Senföle, Sulfide. und Flavonoide schwemmen die Schadstoffe aus.



#### BEWEGUNGSAPPARAT KNOCHEN, MUSKELN

Spinat, Zucchini, Mangold, weiße Bohnen, Kartoffeln, Rucola. Avocado, Steinpilze, Oliven, Parmesan, Bärlauch, Kokosnuss, Kiwi, Salbei, Zitronen, Orangen, Lavendel- und Thymianblüten bringen die Düfte des Mittelmeeres in die Küche. Mit ihren antioxidanten Stoffen und hohem Kalziumgehalt stärken sie die Knochen wirken gegen Osteoporose, Arthritis, Rheuma und Gicht.



#### HERZ, DÜNNDARM, ARTERIEN UND VENEN

Aubergine, rote Zwiebeln, Tomaten, Zucchini, Karotten, Paprika, Bärlauch. Granatapfel, Pitahaya, Banane, Rosmarin, Melisse, frische Salate, Sprossen und Blüten sind Vitalspender für das Herz. Rote Beete stärken die Blutgefäße, Karotte putzt die Arterienwände, Kartoffeln enthalten Kalium fürs Herz, Bärlauch reinigt antibiotisch. Kräuter, Gewürze, Nüsse und Desserts - Genuss Freude, Schönheit und Farbenpracht.