

# Die Gourmet Vital Küche

## im Lindenwirt

Im Refugium Lindenwirt haben wir uns im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes auf die Gourmet Vital Küche spezialisiert, welche die aus der Lichtküche bekannte Anwendung frischer Öle als Quelle für lebenswichtige Körperbausteine perfekt integriert.

Gourmet Vital ist eine Vitalküche ohne die meisten, heutzutage oft verwendeten Säurebildner wie tierische Fette, Raffinatzucker/-Salz, Weißmehl und industriell hergestellte Öle. Gourmet Vital verwendet nur hochqualitative Grundzutaten bevorzugt in Bio-Qualität, so regional wie möglich.

Als Würzmittel kommen neben heimischen, mediterranen und internationalen Gewürzen viele traditionell hergestellte Fermentations-Würzmittel zum Einsatz, welche basisch, enzymreich, verdauungs- & gesundheitsfördernd sind - mit köstlichem Aroma und auf 100% natürlicher Basis.

Gourmet Vital ist somit auch ideal bei Allergien & Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Viele Speisen sind ohne Cholesterin, Laktose, Gluten und diabetikerverträglich, fragen Sie uns gerne.

Erleben Sie diese köstliche, hocharomatische Vitalküche für gesundheitsbewusste Genießer!

### Grundlagen der Gourmet Vital Küche

- 100% natürliche Zutaten von hoher Qualität - ohne jegliche chemische Zusätze
- Möglichst viele regionale Zutaten nach saisonaler Verfügbarkeit
- Vegetarische Schlemmerküche mit köstlichen Fleischalternativen (siehe Karte) und Fisch-Spezialitäten aus nachhaltigem Fang und nicht gefährdeten Beständen
- Köstliche Vollwert-Gerichte und Beilagen – verdauungsfördernd und mit hohem Nährwert
- Frische, knackige Salate mit vitalen Dressings und frischen Kräutern voller Vitalstoffe
- Auch cholesterinfreie, laktosefreie, glutenfreie Gerichte, Kuchen, Torten, Süßspeisen
- Hochwertige Vollwert-Süßungsmittel wie mineralienreicher Vollrohrzucker oder Reissirup mit seinen langkettigen Zuckermolekülen, die langsam ins Blut gelangen, somit lange und angenehm sättigen bzw. auch geringeren Insulinbedarf (Diabetiker) bedeuten.
- Natur-Steinsalz mit unnatürlich hohem Mineraliengehalt (kein Raffinatsalz)
- Hochwertige Öle mit hohem Gehalt an wertvollen ungesättigten Omega-Fettsäuren
- Gourmet Vital vermeidet Kuhmilch-Produkte (Laktose, tierisches Fett, Cholesterin) Ausnahmen: In kleinen Mengen unerhitzte Bio-Sahne & Bio-Butter (z.B. Frühstück / Kaffee)
- Köstliche pflanzliche Natur-Produkte ersetzen Joghurt/Quark/Sahne cholesterin- & laktosefrei

Haben Sie Allergien oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten?  
Fragen Sie uns gerne nach den für Sie passenden Gerichten und Getränken.

### Vorteile der Gourmet Vital Küche

- Sie genießen nach Herzenslust und können sich mit gutem Gewissen satt essen
- Sie brauchen keine Kalorien mehr zählen, keine Angst bei Übergewicht
- Sie fühlen sich lange gesättigt, kraftvoll und leicht
- Sie erleben eine angenehme, leichte Verdauung mit Wohlgefühl und Energie
- Sie erleben den Einfluss von basischer Vitalküche auf Körper & Geist ("Der Mensch ist was er isst")