

# Natürlich zu Verschenken

Unsere Gäste haben im August die Wahl zwischen dem **Bambus-Löffeltrio** #GV23 und dem **Bambus-Kochtrio** #GV24.

Und beide haben es in sich:

- Rühren ohne Kratzer - auch in beschichteten Töpfen und Pfannen.
- Geschmackvoll servieren.
- Unverwüstlich und fleckenresistent.
- Umweltfreundlich, da Bambus ein schnell nachwachsender Rohstoff ist.

Ab einem Einkauf von € 50,- gehört eines der Trios Ihnen.

PS: Wussten Sie, dass sich um Bambus viele Legenden ranken: Es soll Glück bringen und ist ein Symbol für langes Leben und Freundschaft. Mit einem sagenhaften Wachstum von bis zu einem Meter pro Tag, gehört Bambus zu den am schnellsten wachsenden Pflanzen der Welt.

**Anmerkung:** Das August Gäste-Bonus-Programm gilt für alle Kochshows, die zwischen dem 1. und 31. August 2010 gehalten werden. August Shows müssen bis zum 15. September 2010, 17.00 Uhr, per Post im Berliner Büro oder bis Mitternacht 15. September 2010 über The Pampered Chef iPartner® eingereicht werden, um für das Gästegeschenk im August angerechnet zu werden. Beim Ausfüllen des Show-Bestellformulars schreiben Sie bitte die jeweilige Artikelnummer wie oben angegeben in die Spalte „Gäste-Produktbestellung“. Gäste-Boni werden Gästeumsätzen minus der ehemaligen Gäste-Rabatte angerechnet. Zur Vervielfältigung und Nutzung nur für Berater von The Pampered Chef®.  
© 2010 The Pampered Chef verwendet unter Lizenz



## Gesunde Salate von A bis Z

**Antioxidantien**, z.B. Vitamin C, Carotinoide und sekundäre Pflanzenstoffe, fangen im Körper aggressive Stoffe ab. So leisten Sie mit Obst und Gemüse täglich einen aktiven Beitrag zur Krebsvorsorge.

**Endiviensalat** ist ein einheimischer etwas bitterer Sommersalat. Damit er die Bitterstoffe verliert, wäscht man ihn nach dem Schneiden. Damit die Vitamine nicht baden gehen, Salat schnell aus dem Waschwasser entnehmen und im **Edelstahl-Sieb** abtropfen lassen.

**Hülsenfrüchte** sind reich an B-Vitaminen. Mit Kichererbsen oder roten Linsen kann man zum Beispiel

leckere sättigende Salate mit asiatischer oder orientalischer Note herstellen.

**Kopfsalat** ist der beliebteste Salat in Deutschland, allerdings liefern andere Salate wie Endivie, Feldsalat und Radicchio wesentlich mehr Vitamine und Mineralstoffe. Mit reichlich Kräutern und einer Handvoll Rohkost wie Radieschen, Tomaten oder Karottenraspeln schmeckt's nicht nur gut, sondern wird auch noch gesünder.

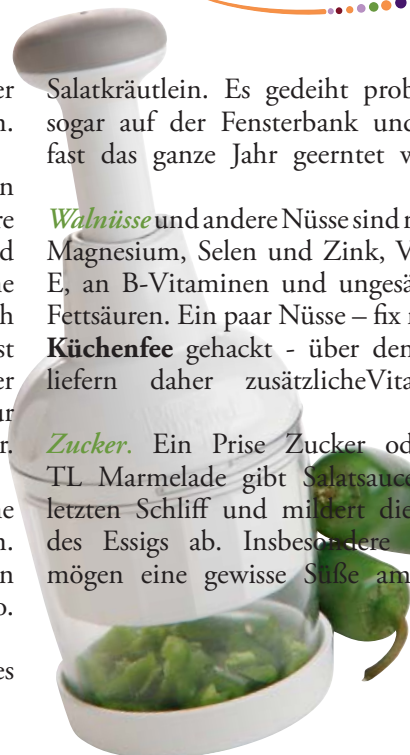
**Lagerung:** Blattsalate und frische Gemüse sind häufig ziemlich empfindlich. Licht, Luft und zu hohe Temperaturen schaden Vitaminen und Co.

**Pimpernelle** ist ein besonders leckeres

Salatkräutlein. Es gedeiht problemlos sogar auf der Fensterbank und kann fast das ganze Jahr geerntet werden.

**Walnüsse** und andere Nüsse sind reich an Magnesium, Selen und Zink, Vitamin E, an B-Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Ein paar Nüsse – fix mit der **Küchenfee** gehackt - über dem Salat liefern daher zusätzliche Vitalstoffe.

**Zucker.** Ein Prise Zucker oder ein TL Marmelade gibt Salatsaucen den letzten Schliff und mildert die Säure des Essigs ab. Insbesondere Kinder mögen eine gewisse Süße am Salat.



Den Rest des gesunden Alphabets finden Sie bei Facebook unter: The Pampered Chef Deutschland