



Schöne italienische Gewürzmischung, etwas rassig mit einer feinen Note nach Oregano, Basilikum und Knoblauch. Ein Gedicht für Tomaten-

sauces, Pizza und viele andere, typisch italienische Gerichte!



Mildes oder pikantes Gewürz für Fleisch und weitere Lebensmittel „zum Anbraten“ und für Saucen. Auch gut geeignet als Basis für ein Gulasch. Ideal zum Würzen, Marinieren und Nachwürzen von Fleisch, Grilladen,

für Saucen etc.



Rezept: „Geschnetzeltes à la Minute“

Zwiebel in Olivenöl andünsten. Fleisch oder Fleischersatz zugeben und mit reichlich „Vitona Grill-Bratgewürz“ (oder Pikant) anbraten. Mit Rotwein ablöschen und einköcheln. Flüssigrahm und ein wenig Tomatenmark zugeben. Aufkochen lassen - evtl. nachwürzen, z.B. mit „Streuwürze“ - Fertig!



Für Fisch, Beilagen, Kartoffelgerichte und vieles mehr! Eine wunderbare Note nach Estragon, Dill und Meer-

rettich. Auch toll geeignet zum „Nachwürzen“ und speziell gut für Salatsaucen.



Rezept: „Sauce Bernaise à la minute“

80g Butter zergehen lassen, einen Esslöffel Gewürz, einen Schuss Rahm zugeben - fertig.



Das beliebte Gewürz für Beilagen, Auflauf, Salat und Fisch. Aktive Note nach Dill und weiteren Gartenkräutern! Ideal für Salatdressing, Kräuterdip, Fisch, helles Fleisch, Gratin's

Rezept: „Kartoffel-Gemüsegratin“

Kartoffeln in dünnen Scheiben zusammen mit Gemüse in eingefettete Gratinform verteilen. „Guss“ aus genügend Rahm, schmackhaftem Reibekäse (z.B. Sbrinz, Greyerzer etc.) und einem Esslöffel „Kräuterbratgewürz“ zugeben. Mit einer kleinen Menge „Basis- und Streuwürze“ ergänzen. Guss über den Gratin verteilen. Allenfalls zusätzlich Käse oben drauf - danach die oberste Lage Käse etwas mit „Kräuterbratgewürz“ bestreuen. Im Ofen bei ca. 180 Grad gratinieren.




 Lebensmittel „heiss“ - erhitzt den Organismus!
Vitona Gewürze sind thermisch ausbalanciert!
Die „Kunst der Balance“


 Lebensmittel „kalt“ - kühlt den Organismus ab!

Ihre persönliche Beratung:

Vitona & Co., CH-9445 Rebstein, www.vitona.ch








5 Elemente Gewürze

ausbalanciert nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Ein Genuss für Ihren Gaumen - Gewürze nach den 5 Elementen!

- die Speise wird nach der „5-Elemente-Kochtechnik“ ausgewogen und balanciert
- wohltuend für Ihre Verdauung
- schmecken einfach wunderbar, komponiert mit Spitzenköchen aus der Schweiz
- einfach anzuwenden (wie bisherige Gewürze)
- einsetzbar für praktisch alle Speisen
- alle Inhaltsstoffe ohne: **Stabilisatoren, Glut-ten, Farbstoffe, Aromen, Geschmacks-verstärker, Laktose usw.**
- **zertifiziert als Vegan vom „European Vegetarian Union“ mit Kontrolle der Reinheit der Inhaltsstoffe (100% Natur)**



Fachliche Ergänzung fürs Kochen nach den 5 Elementen

- die Gewürze beinhalten alle 5 Systeme, Geschmäcker und Farben
- die Gewürze werden nach dem Nahrungszyklus von Hand zusammengestellt
- die thermische Wirkung (heiss/kalt) ist balanciert
- die Gewürze können beim 5-Elemente-Kochen anstelle jedes Elementes eingesetzt werden (sogar ein Element komplett ersetzen!)
- somit ist Kochen nach den 5-Elementen vereinfacht

Fünf Elemente	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL	WASSER
System	Immun	Hormon	Verdauung	Atmung	Kreislauf
Geschmack	sauer	bitter	süss	scharf	salzig
Farbe	grün	rot	gelb	weiss	schwarz
YIN-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
YANG-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Wechsel	Herbst	Winter
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Uhrzeiten	23-03	11-15	07-11	03-07	15-19
Auswirkung	Muskel	Gefässe	Fleisch	Haut und Körperhaar	Knochen Nerven

„Vitona Suppe & Streuwürze“

ist eine klare Suppe und ein Streuwürzmittel der allerersten Wahl! Die Spezialität bildet die Balance in YIN und YANG nach der 5-Elementen-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dies ist gelungen durch eine aussergewöhnliche Mischung an Kräutern und Gewürzen. Dazu schmeckt die Suppe wunderbar und ist tatsächlich frei von allen negativen Inhaltsstoffen!



Die Vitona 5-Elemente-Suppe ist frei von:

- Gluten (allergieträchtig, Zöliakie etc.)
- Laktose (Milchallergie)
- Geschmacksverstärker jeder Art (z.B. Natriumglutamat, **allergische Reaktionen, „Chinasyndrom“**)
- Hefeextrakt (hoher Glutamaträger - siehe Text unten)
- Industrie- oder Meersalz (gehaltlos, Meersalz=Toxine)
- Sellerie, Fischprodukte, Nüsse etc. jeglicher Art
- Soja und Mais (allergieträchtig, Genmanipulation)
- **„Würze“ (was damit auch immer gemeint ist... meist synthetisch aufbereitet, Glutamaträger)**
- Fleischextrakte (unsere Suppe ist 100% vegan)

„Es gibt nur wenige Zusatzstoffe, die sich so bedeckt halten wie der Geschmacksverstärker Glutamat. Erscheint er mit seinem Kürzel E 621 auf dem Etikett, dann hat das zwar einen Beigeschmack von Heimlichtuerei, ist aber zumindest eindeutig. Bei der Kennzeichnung als Aroma, Würze, Milchzucker oder fermentierter Weizen gibt er sich kaum noch zu erkennen. Selbst die Hersteller von Bio-Lebensmitteln wissen das saubere Image ihrer Produkte zu wahren, indem sie Glutamat in Form von Hefeextrakt zusetzen.“ (Tamás Nagy, Ernährungswissenschaftler, in: EU.L.E.n-Spiegel (europäisches Institut für Lebensmittel und Ernährungswissenschaften) - Ausgabe 4 - 5 / 2004)



Für Saucen, Marinaden, Braten, Auflauf etc.. Hoher Alpen-Kristallsalzanteil. Ideale Grundlage für alle Speisen, 15 Gewürze runden das Qi nach den 5 Elementen perfekt ab.



Die Streuwürze ersetzt „handelsübliche“ Streuwürzen, für Beilagen, als Basis für Saucen, für Salatsaucen etc..

Variante: „Chindergwürz“
die Kinder lieben es!



Currypulver für alle Curry-Gerichte. Nicht „zu“ scharf, aber unendlich genussvoll durch die Komposition nach den 5-Elementen!

Für Currysaucen, Currysalat-sauce, asiatische Gerichte



Rezept: „Curry-Sauce“

Zwiebel fein gehackt in Olivenöl dünsten, Fleisch oder Gemüse mit anbraten. Mit Weisswein ablöschen und kurz einkochen lassen. Flüssigen Rahm und/oder nach Wunsch Cocosnussmilch zugeben, genügend „Vitona Curry-Gewürz“ zugeben und aufköcheln lassen. Fertig... bei Bedarf mit „Vitona Alpen-Kristallsalz“ nachsalzen, wenn es milder gewünscht wird, mit „Vitona Streuwürze“ ergänzen.