



naturheilzentrum bottrop

besser leben

georgios keskilidis präsentiert mit dem naturheilzentrum bottrop göttliche gerichte aus frühlingshaften zutaten zur aktiven gesundheitsvorsorge und zum geniessen. schon sokrates sagte: *'wir leben nicht, um zu essen; wir essen um zu leben.'*

farid zitoun & christian rüger lassen sie mit 'besser leben' gerichten genussvoll in den sommer starten! so schlemmen sonst nur götter!



christian rüger & farid zitoun
www.naturheilzentrum.com

gesundheit geniessen

vorspeisen

'alkmeon'-salat.....euro 5,50

schafskäse umhüllt von roter paprika an grünem salat, garniert mit gerösteten sonnenblumenkernen und maisfladen

dieser salat hat es in sich: rote paprikas sind sagenhafte vitam inspeicher, wunderbar zur steigerung ihrer abwehrkräfte, zur verbesserung der herzleistung und dem abbau von stress. die gerösteten sonnenblumenkerne obenauf bereiten ihren geschmacksnerven eine wahre freude und kurbeln die verdauung kräftig an! also ein idealer einstieg in ihr griechisches genussmenü!

champignons à la 'galen von pergamon'.....euro 7,50

mit kräuterreis gefüllte champignons an exklusiver zitronenmarinade, anbei maisfladen

die zitronen stecken voller gesunder vitam ine, dieses 'volksheilmittel' wirkt auch stimmungsaufhellend, denn 'sauer macht lustig! frische champignons gefüllt mit gesunden kräutern verwandeln dieses exzellente mahl zur idealen vorspeise! damit wird ihr gesundheitsmenü zu einem hochgenuss!



hauptgerichte

'asklepios'-dorade.....euro 16,50

oregano-dorade vom holzkohlengrill mit edlem broccoli und kaltgepresstem olivenöl, an einer senfsauce

schonend auf dem holzkohlegrill veredelt wird das exklusive fleisch der dorade zu einem echten traum! und mit den zutaten und beilager entwickelt es sich zu einem wahren genussfeuerwerk, auch für ihre gesundheit! das oregano unterstützt ihre verdauung und beruhigt empfindliche mägen auf natürliche art und weise. olivenöl rundet alles ab und trägt zur senkung des herzinfartrisiko bei.

RESTAURANT



georgios keskilidis
www.zorbas-restaurant.com



naturheilzentrum bottrop

essen ist mehr als sich nur nähren, es beeinflusst ihr
wohlbefinden, ihre psychologie und ihre gesundheit.

wir wünschen ihnen einen guten appetit und viel freude bei unse-
rem göttlichen gesundheitsmenü!



christian rüger & farid zitoun
www.naturheilzentrum.com

© www.naturheilzentrum.com 2007

gesundheit genießen

hauptgerichte

'hippokrates'-platte.....euro 11,50

gemüsevariation aus spinat, broccoli, auberginen und zucchini, in einer
bouquetreichen weißwein-estragon-rahmsauce

die ganze hippokratische gesundheitskunst vereint sich in diesem göttlichen gericht:
zum einen der spinat, förderlich bei wachstum, blutbildung und für das immunsystem.
diabetiker und rheumatiker wiederum dürfen sich besonders auf die auberginen
freuen, sie unterstützen bei der stabilisierung des blutzuckerspiegels. menschen mit
hohem blutdruck schätzen die zucchini zudem seit jahrhunderten wegen ihrer
entwässernden wirkung. also, gesundheit und genuss für alle!



desserts

joghurt à la 'elena'.....euro 5,50

orig. griechischer joghurt mit honig, nüssen, birnen & äpfel

ein ganz besonderer abschluss ihrer kulinarischen gesundheitskur: nüsse helfen unter
anderem beim abbau von schädlichem cholesterin im blut. und falls sie heute zur
unterstützung ihres herz-kreislauf-systems noch keinen apfel gegessen haben sollten
holen sie es hier einfach mit genuss nach.

RESTAURANT



'empedokles'-teller.....euro 4,50

früchte teller aus kiwi, banane, orangen, erdbeeren, birnen & äpfeln

gesundheit, die man sieht und spürt steckt in diesem powerpaket! erdbeeren für
haut und haare, orangen für die heiterkeit und die glücksgefühle des frühlings.
die bananen stützen ihre konzentrationsfähigkeit und sorgen für innere ruhe. kiwis
stärken zudem aktiv die abwehrkräfte und mit der birne fördern sie die verdauung
ihres geniessermenüs - damit sie sich rundum gesund und wohl fühlen können!



georgios keskilidis
www.zorbas-restaurant.com