

24.11.  
2018

Regionalveranstaltung in Hamburg

# Grünkohllessen in Rellingen



**Samstag | 24. November 2018 | 19.00 Uhr | Hotel Rellinger Hof  
Hauptstraße 31 | 25463 Rellingen**

## PROGRAMM:

Wir treffen uns in Rellingen, Hotel Rellinger Hof, Hauptstraße 31, um 19.00 Uhr.

### Der Grünkohl und seine regionale Beliebtheit



Der Grünkohl gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und wird aufgrund seiner späten Erntezeit vor allem im Winter serviert. Grünkohl ist ein unglaublich gesundes und hochbasisches Gemüse.

Grünkohl enthält besonders viel Kalium, Kalzium, Vitamin E, Magnesium, Natrium, fast alle Vitamine der B-Gruppe und mehr Vitamin C

als in allen anderen Kohlsorten. Medizinische Studien zeigen, was die Menschen in der Antike längst wussten: Grünkohl ist ein heilendes Lebensmittel!

Das vitaminhaltige Wintergemüse ist ein echter Repräsentant für die norddeutsche Küche, vor allem während der kalten Wintermonate. Die größte Kohlanbaufläche Europas liegt in der Gegend Dithmarschen im Norden von Deutschland. Hier wächst jedoch nicht nur der Grünkohl auch viele andere Kohlsorten werden in dieser Region traditionell angepflanzt. Das wohl bekannteste Gericht aus dieser Gegend ist Grünkohl mit Pinkel, also Grünkohl mit einer grobkörnigen Grützwurst.



Wir haben ein Zimmerkontingent für Selbstbucher reserviert: Hotel Rellinger Hof, Hauptstraße 31, 25463 Rellingen, Tel: 0410 121 30, info@rellinger-hof.de. EZ € 62,-, DZ € 99,-.



## ANMELDUNG

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis 6. November 2018

Save the date!



Name/Vorname: .....

Begleitung: .....

Firma: .....

Straße: .....

Telefon: .....

PLZ/Ort: .....

Abendessen: € 28,- (inkl. Grünkohllessen satt, Verlosung, Unterhaltung, Musik, Tanz und Käsebüfett)

Ich speise: Kohlessen Alternativessen

Rechnung: Firma Privat

### Bei Rückfragen

Uwe Rädisch Roger Brück  
04531-88 88 66 040-77 12 53 39

### Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.vdbum.de](http://www.vdbum.de)

VDBUM Verband der Baubranche, Umwelt- und Maschinentechnik e. V.  
Henleinstraße 8a · 28816 Stuhr  
Telefon: 04 21 - 87168-20  
E-Mail: claudia.hollmann@vdbum.de

Bilder & Grafiken, VDBUM, wiki,  
rellinger-hof.de

Wir verarbeiten Ihre Anmelde- und Kontaktdaten, um unsere vertraglichen Verpflichtungen und Serviceleistungen gemäß Art. 6 Abs. 1 lit b. DSGVO zu erfüllen. Die Angaben sind für die Planung/Durchführung der Veranstaltung erforderlich.

Datenkategorie: Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse  
Übermittlung an Drittstaaten: Nein  
Löschfrist: Bei Widerruf des Betroffenen  
Rechtsgrundlage: DSGVO Art. 6, Abs. 1b

[VDBUM-Datenschutzerklärung](#)

**ABSENDEN**

oder

**04 21 - 87168-88**