



DER ROGGENWEG

*Lerne die kulinarischen Traditionen rund um den Roggen
auf einer Reise durch LETTLAND kennen*

Zu Besuch bei / in:

- ◆ Meisterbäckern
- ◆ Gastwirten
- ◆ Roggenanbauern
- ◆ Bäckereien
- ◆ Restaurants und Kneipen
- ◆ Brotmuseen

Echtes lettisches Roggenbrot:

- ◆ wird im Holzofen gebacken
- ◆ besteht aus lettischen Roggenmehl
- ◆ wird aus natürlichem Sauerteig gemacht
- ◆ ist von Hand geformt

Die Besonderheiten des Roggens:

- ◆ Vitamine stärken die Abwehrkräfte des Organismus
 - ◆ Kohlenhydrate verleihen dem Organismus Ausdauer und Kraft
- ◆ Ballaststoffe reinigen den Organismus und verbessern den Blutkreislauf
 - ◆ Eiweiß stärkt die Muskeln und Nervenzellen.
 - ◆ Antioxidanten, Vitamine und Eiweiß verbessern den Stoffwechsel

Weitere Informationen: celotajs.lv/rudzucels