



# Superfood aus der Region

---

Andrea Schütz Wicki

Hauswirtschaftslehrerin

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN

Dipl. Ernährungs- und Vitalstofftherapeutin

Praxis in Kreuzlingen

Weitere Standbeine sind:

Kurse am Arenenberg und GBW Fachschaft Hauswirtschaft Weinfelden

Projektleiterin Fourchette Verte Ama terra Thurgau

Workshop bei BauerSchweizer in Welfensberg TG

# Ziele

---

## Die Teilnehmenden:

- Können den Begriff Superfood erklären
- Erkennen Nahrungsmittel des Alltags als Superfood und setzen diesen bewusst ein
- Hinterfragen die Herkunft von globalem Superfood und entdecken alternative Produkte aus der Region mit denselben ernährungsphysiologischen Eigenschaften

20.02.2025

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

[www.vitaflor.ch](http://www.vitaflor.ch)

# Definition Superfood

---

- Keine offizielle Bezeichnung im Lebensmittelgesetz
- Lebensmittel, die reich an Proteinen, essentiellen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Faserstoffen sind und die als besonders förderlich für Gesundheit & Wohlbefinden erachtet werden
- Bezeichnung Superfood wird oft für nicht einheimische, exotische Lebensmittel verwendet! Weshalb?
  - ▶ Ureinwohner von Australien, Südamerika, Japan (...) mit besonderer Ausdauer, hohem Alter (...)
  - ▶ Heilwirkung versprochen (ist nicht erlaubt)
  - ▶ Verlangsamen den Alterungsprozess – Anti-Aging

20.02.2025

# Essentielle Nährstoffe

---

- Proteine (Eiweisse)
- essentiellen Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren & Omega-6-Fettsäuren)
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Antioxidantien, Tannine, Flavonoide, Anthocyane (...)

- Faserstoffe
- Schleimstoffe
- (...)

20.02.2025

# Ohne Eiweiss kein Leben

---

- Aufbau & Erneuerung der Zellen / Aufbau von Hormonen / für Abwehrsystem (...)

## **tierische Quellen:**

Eier / Fleisch / Fisch / Milchprodukte (...)

## **pflanzliche Quellen:**

Hülsenfrüchte wie Linsen / Kichererbsen / Bohnen /  
Eiweisserbsen / Soja / Tofu / Getreide / Quinoa / Amaranth / Nüsse (...)

20.02.2025

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

[www.vitaflor.ch](http://www.vitaflor.ch)

# Quinoa aus dem Thurgau

---

- Ursprung: Südamerika – Produkte aus der Schweiz bevorzugen!
- alle essentiellen Aminosäuren
- hochwertige Fettsäuren & Vitamine E
- sättigend
- enthält kein Gluten

als Salat / Beilage / Auflauf / Bratlinge (...)

Bezugsquellen:

Beat Stump, Buchackern

Engelis Hoflädeli, Engishofen

20.02.2025

# Hafer

---

- Powerflocken → Energie
- Enthalten B-Vitamine → Nerven
- Senken Blutzuckerspiegel oder verhindern den schnellen Anstieg des Blutzuckers im Körper
- Senken den Cholesterinspiegel (Beta-Glucan)

Porridge / Suppen / Brot

→ Auf Zuckergehalt in Müesli achten

20.02.2025

# Hülsenfrüchte

- Eiweisserbsen / Linsen / Kichererbsen / Soja
- Pflanzliches Eiweiss – nicht alle Aminosäuren → clever kombinieren!  
Ausnahme Soja: enthält alle Aminosäuren
- Faserstoffe
- Machen satt

Salate / Suppen / Humus / zum Binden von Tomaten- oder Gemüsesaucen  
& Suppen (...)

- Aus der Region  
Daniel Vetterli, Soja  
Sabrina Ammann, Hüttwilen, Kichererbse  
Engelis Hoflädeli, Engishofen, Linsen



20.02.2025

# Fettsäuren

- Gesättigte Fettsäuren für Energie
- Ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essentiell:  
Aufbau von Hormonen / Nervenverbindungen / Nervenzellen (MS)  
→ Tägliche Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis 1:5



20.02.2025

# Leinsamen

---

- Liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, wenn sie gemahlen sind
- Ganze Samen sind ein altes Produkt, das schon lange hier angebaut wird und Verwendung findet als Schleimstoff bei  
Verstopfung  
Durchfall  
als Begleitung bei Schlankheitskuren  
zum Befeuchten von Schleimhäuten  
➔ Quellen oder genügend trinken

20.02.2025

# Hanf

---

- Uralte Nutz- und Kulturpflanze
- Als Samen geschält, Mehl oder Öl in der Ernährung einbauen
- Enthält Proteine
- Diverse Vitamine und Mineralstoffe
- Antioxidantien & Chlorophyll
- Omega-3-Fettsäurenverhältnis zu Omega-6-Fettsäuren optimal

20.02.2025

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

[www.vitaflor.ch](http://www.vitaflor.ch)

# Nüsse / Samen / Kernen

---

- Jeden Tag eine Portion
- Enthalten Proteine
- Diverse Vitamine und Mineralstoffe
- Antioxidantien
- Essentielle Fettsäuren
- In oder über Salate / Porridge / Müesli / als Snack (...)

20.02.2025

- 
- Inhaltsstoffe, die vor Oxidationen schützen
  - Freie Radikale zerstören Zellen im Körper – Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen = ZELLSCHUTZ
  - Vitamin C / E / A /  $\beta$ -Carotine wie Lutein / Zeaxanthin ► in Netzhaut enthalten
  - Mineralstoffe: Zink / Selen / Mangan / Eisen / Magnesium (...)
  - Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Anthocyane (blauer Farbstoff), Chlorophyll (grüner Farbstoff) (...)

20.02.2025

# Heidelbeeren oder

---

- Aronia-Beeren / schwarze Johannisbeeren / schwarzer Holunder auch als Saft / Sirup / Gelee
- liefern sehr viel Vitamin C und Antioxydanzen
- Anthocyane (blauer Farbstoff) und Flavonoide, die wichtig für Arterien & Herz sind

20.02.2025

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

[www.vitaflor.ch](http://www.vitaflor.ch)

# Faserstoffe

---

- Nahrung für den Darm!
- Der Darm ist mit den Wurzeln eines Baumes vergleichbar!
- Gesunder Darm = gesunder Mensch
- Regelt Stuhlgang
- Verdauliche Faserstoffe wie Inulin, ist Futter für die Darmbakterien
- INULIN in Chicorée / Pastinaken / Topinambur (...)
- PEKTIN in Quitten / Äpfel (...)

20.02.2025

# Kohlarten hoch im Kurs

---

- Grünkohl bzw. Federkohl / Wirz / Broccoli / Kohlrabi... gehören jede Woche 3 x auf den Tisch!
- eine Portion Federkohl deckt den Tagesbedarf an Vitamin C von 75 mg und liefert gleich viel Kalzium wie 2 Deziliter Milch  
Vitamine A / E und B-Gruppe
- Kohlarten schützen die Zellen / stärken das Immunsystem / reinigen den Darm / wirken gegen Verstopfung → mit Kreuzkümmel würzen

20.02.2025

# Broccoli der Besondere

---

- Enthält Sulphoraphan, der Krebs vorbeugen kann  
150 Gramm Broccoli oder 5 Gramm Broccoli Sprossen enthalten gleich viel von dem krebshemmenden Stoff!
- Glucosinolate mobilisieren das Immunsystem gegen Krebszellen –  
Glucosinolate sind in alle Kohlsorten enthalten
- pro 100 Gramm 93 mg Kalzium!

20.02.2025

# Bunt essen wie ein

---

20.02.2025

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

[www.vitaflor.ch](http://www.vitaflor.ch)

# Beeri Müesli

Haferflocken  
Dinkelflocken  
Leinsamen  
Schwarze Johannisbeeren  
Trauben  
Maibeeren



20.02.2025

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

[www.vitaflor.ch](http://www.vitaflor.ch)

# Fragen

---



# Herzlichen Dank

---

«Das Gute liegt so nah!  
Entdecken wir es jeden Tag von Neuem»!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim  
Experimentieren, neuem Ausprobieren und ganz wichtig:  
Einplanen in dem (Ernährungs)Alltag!

# Herzlichen Dank

---

Andrea Schütz Wicki  
VITAFLOR Naturheilkunde-Praxis  
Bahnhofstrasse / Park 31  
8280 Kreuzlingen  
079 744 10 20  
praxis@vitaflor.ch  
www.vitaflor.ch