



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

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

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, Englishofen

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

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

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 / β -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

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

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

www.vitaflor.ch

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

Beeri Müesli

Haferflocken
Dinkelflocken
Leinsamen
Schwarze Johannisbeeren
Trauben
Maibeeren



20.02.2025

Ernährung | Vitalstoffe | Kräuterkunde

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