

Frauentreff vom 6. November in Berg mit Referat von Andrea Schütz zum Thema: «einheimischer Superfood»

Als Dipl. Ernährungs- und Vitalstofftherapeutin mit eigener Praxis in Kreuzlingen entführte uns die Referentin in das Angebot an Lebensmitteln, welche in unserer unmittelbaren Umgebung in reicher Vielfalt regional wie auch saisonal angebaut werden und uns zur Verfügung stehen.

Sie stellte altbekannte, wieder entdeckte Lebensmittel vor, welche essentielle Nährstoffe enthalten und zur Erhaltung eines gesunden vitalen Immunsystems beitragen können. Viele uns schon lange bekannte Lebensmittel stehen aktuell wieder im Fokus und werden uns als Superfood angepriesen wie Federkohl, Maroni, Hafer oder das Ei. Auch dieses; einst verpönt nun wieder „modern“ zu einer ausgewogenen Ernährung dazu gehört.

Eiweiße, Vitamine, Antioxidantien, Faserstoffe; wer hat diese Begriffe nicht schon oft gehört.

Auch die Lebensmittelpyramide durfte heute Morgen nicht fehlen.

Ganz praktische Details und Tips für die Zubereitung, Haltbarmachung oder zur besseren Bekömmlichkeit zum Beispiel beim Verzehr von Nüssen, konnten wir mit nach Hause nehmen. Wir erfuhren, dass Leinsamen im Kühlschrank gelagert werden sollten, da diese sehr schnell ranzig werden, verursacht durch Licht, Wärme und Luft. Darum empfiehlt die Referentin, diese immer als ganze Samen zu kaufen und erst kurz vor dem Verzehr zu schroten.

Die Fragerunde wurde von den Besucherinnen rege genutzt und die essbare Deko in Form von gedörrten Birnen, Äpfeln, Federkohlchips & Baumnüssen degustiert.

Auch der feine Holunder-Apfel-Punch fand großen Anklang.

Rebu

