SUPERFOOD-Küche

in Theorie und Praxis

mit Ursula Haltiner und Jens Bomholt
Sa 30. April 2016 09 - 16h, Sekundarschulhaus Weitenzelg, Romhanshorn

PRAXIS:
Geeignete Kräuter rund ums Haus erkennen, sammeln, verarbeiten, kochen, geniessen.

Aus Resten ein Kräutersalz herstellen.

Mit letztjährigen Kräutern räuchern.

THEORIE:

Was ist Superfood, was ist Sabotagefood.

Die gehaltvollsten Kräuter und Gemüse: überraschende Erkenntnisse.

Die Wertigkeit unserer Nahrung. Lebensmittel oder nur noch Nahrungsmittel?

Die CERES Prinzipien für die Verarbeitung. Was wir von der Herstellung pflanzlicher Heilmittel lernen können

Die Verwertung unserer Nahrung im Körper / im Verdauungssystem. Denn wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen.

Kochen mit Kräutern rund ums Haus

Viele der „wilden“ Kräuter rund ums Haus sind eine wertvolle Bereicherung für unsere Ernährung. Welche können wir nehmen, und von welchen lassen wir die Hände?

Im praktischen Teil des Kurses zaubern wir mit selbst gesammelten Kräutern **ein (vegetarisches) Kräutermenü** unter der Leitung von Ursula Haltiner, Fachlehrerin an der Sekundarschule und Kräuterfachfrau http://www.chrueterhaexli.ch

Restliche Kräuter verarbeiten wir zu einem **Kräutersalz**.

Was an Kräutern und Gewürzen vom letzten Jahr noch übrig ist, verwenden wir zum **Räuchern**, z.B. gerade heute an diesem speziellen Tag, der Walpurgisnacht.

Was ist Superfood, was Sabotagefood

Was bedeutet das Prädikat „Superfood“ konkret in Bezug auf (einheimische und exotische) Grundnahrungsmittel, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Nahrungsergänzungsmittel? Wie bekommen wir genügend Superfood in unseren Alltag? Und – genau so wichtig - **wie vermeiden wir Sabotagefood?**

Kurskosten

Fr. 140.—
mit Verpflegung, Skript und Weiterbildungsbestätigung.

Anmeldung

Ursula Haltiner
Friedhofallee 2 B
8590 Romanshorn
079 588 18 32
info@chrueterhaexli.ch

Teilnehmer-Anzahl begrenzt

Anmeldefrist: 20. April

Referenten

Ursula Haltiner
Friedhofallee 2 B
8590 Romanshorn
079 588 18 32
info@chrueterhaexli.ch

Jens Bomholt
Naturheilpraxis Bomholt
Notkerstr. 10
9000 St. Gallen
079 234 20 11
jens@bomholt.ch

Die wilden (und halbwilden) Kräuter sind im Vergleich zu Kulturpflanzen meist viel reicher an wertvollen Inhaltsstoffen.

Sortiert man Gemüse gemäss **bedarfsdeckendem Gehalt an den wichtigsten Inhaltsstoffen**, zeigen sich einige Überraschungen. Wir besprechen eine wissenschaftlich fundierte Liste und fragen uns: „Ernähren wir unseren Komposthaufen besser als uns selbst?“

Die Wertigkeit unserer Nahrung unterteilt die Qualität in Abhängigkeit von der Art der Verarbeitung. Die hochwertigen Gruppen sind **Lebensmittel**. Die niedrigwertigen sind nur noch **Nahrungsmittel**. Wer / was steht hinter dieser Unterteilung? Wie könnte eine darauf basierende Lebensmittelpyramide aussehen?

Die Heilmittel der Firma CERES verdanken ihre sparsamere Dosierung und umfassendere Wirkung einer Verarbeitung der Pflanzen, bei der Dr. Kalbermatten jeden einzelnen Schritt hinterfragt und optimiert hat. Welches sind seine zentralen Erkenntnisse, und wir können wir sie auf die Verarbeitung von Lebensmitteln umsetzen?

„Wir leben von dem, was wir verdauen, nicht von dem, was wir essen.“ Welchen Weg nehmen die Nahrungsmittel und Getränke in unserem Körper? Welche Voraussetzungen sind entscheidend, damit alle notwendigen Verdauungsschritte optimal funktionieren können? Wie wirkt es sich aus bzw. wie merken wir, wenn wir welche Fehler machen?

Diese Kursthemen vermittelt Jens Bomholt, Naturheilpraktiker und Phytosoph www.bomholt.ch