

Meine Philosophie

Das Ganze ist mehr als die Summe der einzelnen Teile hat ein Dozent während meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin gesagt und dies in Gestalt einer Tomate veranschaulicht. Im Samen der Tomate befindet sich die Information der ganzen Pflanze. Wenn wir ihn in die Erde stecken, spriesst daraus eine neue Pflanze, die später neue Früchte trägt.

Im Püree ist die Tomate zerhackt, eben zu Sauce püriert. Wenn wir das Püree der Erde geben würden, wächst daraus nichts. Diese Information, die der Same besitzt, damit er weiss, dass aus ihm eine Tomate wächst, fasziniert mich. Für mich Grund genug um natürliche, regionale und möglichst frische Lebensmittel in meiner Küche anzuwenden.

Auch der Mensch ist eine Einheit. Längerfristig kann er nur funktionieren, wenn die einzelnen Teile funktionieren. Wenn wir ursprüngliche, natürliche Lebensmittel anwenden, bleiben wir vital, gesund und widerstandsfähig und funktionieren als harmonische Einheit, im psychischen und physischen Gleichgewicht.

Auch der Mensch stammt aus einem kleinen Samen, aus der Zelle, die sich teilt und die eigene spezifische Aufgabe zu erfüllen weiss, als Hirnzelle, Muskelzelle, Blutzelle usw. Damit auf dieser Ur-Ebene alles optimal funktioniert, brauchen wir Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Flavonoide..., die uns unter anderem die Tomate liefert.

5 Portionen (á 120g = 600g) Obst oder Gemüse täglich – deckt den Bedarf an Vitaminen und Mineralien. Dieses ist auch die Empfehlung der WHO – Weltgesundheitsorganisation.

Rufen Sie an – vereinbaren Sie einen Termin: +41 79 631 23 56, teija.taverna@bluewin.ch

Oder Sie benutzen unser [Kontaktformular](#), um uns eine Nachricht

zu senden