

Filosofia

„Kokonaisuus on enemmän kuin osien summa“, sanoi dosenttini ravintokoulutuksessa ja havainnollisti sanomaansa tomaatin muodossa.

Tomaatin sisällä siemenessä elää koko kasvi. Jos laitamme sen maahan, siitä kasvaa uusi verso, joka jossain vaiheessa kantaa uusia hedelmiä.

Tomaattipyreessä tomaatti on pilkottu osiin, murskattu soseeksi, kuumennettu ja käsitelty. Jos laitamme sen maahan, ei siitä kasva mitään. Se tieto, mikä pienessä siemenessä on, jotta se tietää kasvaa juuri tomaatiksi, viehättää minua ja riittää minulle perusteluksi sille, että käytän ruoanlaitossa puhtaita ja mahdollisimman paikallisia ja tuoreita luonnon tuotteita.

Ihminen on myös kokonaisuus, joka toimii täydellisesti vain, jos sen yksittäiset osat toimivat. Kun me käytämme ravinnoksemme puhtaita luonnon tuotteita, pysymme elinvoimaisina, terveinä, vastustuskykyisinä ja toimivina yksilöinä – eheänä kokonaisuutena, psyykkisesti ja fyysisesti.

Ihminenkin on lähtöisin pienen pienestä siemenestä, solusta, joka jakautuu ja hoitaa omaa erityistehtäväänsä aivosoluna, lihassoluna, verisoluna jne.

Jotta tällä esitasolla toiminta pysyisi kunnossa, tarvitsemme vitamiineja, hiven- ja mineraaliaineita, flavonoideja ym... joita mm. tomaatti meille antaa.

5 annosta (á 120g = 600g) hedelmiä ja vihanneksia päivässä kattaa vitamiinien ja hivenaineitten tarpeen. Tämä on myös WHO:n suositus.

kysy lisää: +358 40 5340506 tai +41 79 631 23 56

teija.taverna@bluewin.ch

tai täytä [ota yhteyttä](#) ja lähetä viesti