



Herzliche Einladung

Donnerstag 6. November 2025
09.00 - 11.00 Uhr Kirchgemeindehaus Neuwies Berg

Andrea Schütz-Wicki, Kreuzlingen
« einheimischer Superfood »

Zum Thema: Lebensmittel von allen Kontinenten sollen beitragen, dass unsere Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist, damit wir bis ins hohe Alter gesund und vital sind. Einige dieser Nahrungsmittel werden als «Helden» bezeichnet bzw. als Superfood. Weshalb erhalten sie eine besondere Auszeichnung? Was macht sie zum Superfood? Können wir uns mit den bei uns produzierten Nahrungsmitteln nicht mehr gesund ernähren? Braucht es wirklich diese weit her transportieren Produkte um gesund und vital zu bleiben? Gibt es einheimische Alternativen? An diesem Vormittag werden Nahrungsmittel, die als Superfood bezeichnet werden, ins Visier genommen um Vor- und Nachteile aufzuzeigen. Sie reflektieren Ihre persönliche Mahlzeitengestaltung. Die vermittelten Informationen ermöglichen, bei Bedarf, Ihre Situation zu optimieren.

Eure Kinder sind herzlich willkommen. Wir haben eine Spielecke vorbereitet.

Veranstalter: Evang. & Kath. Kirchgemeinden Berg, Evang KGM Lengwil,
Kemmental und Langrickenbach-Birwinken