

Leitbild Ernährung Alte Schmitte

Unsere Ernährung richtet sich nach den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung, das heisst:

Wir besprechen den Menüplan und achten dabei auf eine abwechslungsreiche Mischkost (verschiedene Salate und Gemüse,

Weizen, Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Gerste, Dinkel, uam)

Wir orientieren uns an der Lebensmittelpyramide

Wir bevorzugen Lebensmittel pflanzlicher Herkunft (Hülsenfrüchte, Getreide)

Wir wählen vermehrt Vollkornprodukte

Süssigkeiten und Fettbomben nach Möglichkeit vermeiden

Das Fleisch beziehen wir vom regionalen Bauern mit „natura beef“ Label

Wir ersetzen Wurstwaren durch fettarme Nahrungsmittel und kochen vermehrt Fisch

Wir wählen Erzeugnisse entsprechend den Jahreszeiten

Ein grosser Teil der Nahrungsmenge besteht aus Frischkost

Wir bereiten genussvolle Speisen zu aus frischen Lebensmitteln, schonend und mit wenig Fett zubereitet

Wir vermeiden wenn möglich Nahrungsmittel, die bereits verarbeitet wurden (Halbfertig- und Fertigprodukte) und somit auch Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen

Wir kaufen die Lebensmittel nach ökologischen Grundsätzen ein und bevorzugen Erzeugnisse aus regionaler Herkunft oder mit „fair trade“ Label