



## ERNÄHRUNG

### **Gesundheit, die schmeckt!**

Es ist mittlerweile weit bekannt, dass die traditionelle japanische Küche sehr bekömmlich für unseren Körper und unsere Gesundheit ist. Da wir in den Yooji's Restaurants die japanische Esskultur zelebrieren, besitzen unsere Speisen viele wertvolle und lebensnotwendige Wirkstoffe. Zusammen mit Herrn Tommaso Cimeli, dipl. Ernährungsberater FH, konzipieren wir unser gesamtes Angebot gemäss den aktuellen Ernährungsgrundsätzen. Wir legen Wert darauf, dass Eiweisse, Kohlenhydrate und Fette in einem für unseren Körper gesunden Verhältnis zusammengesetzt sind und dass wir auf diesem Weg einen Beitrag zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung leisten.

Falls Sie die positiven Eigenschaften unserer Gerichte noch nicht kennen, finden Sie nachfolgend eine Beschreibung über jene Inhaltsstoffe, deren Wirkung belegt ist.

### **Das wichtigste der Yooji's-Küche in Kürze:**

- . Reich an Wirkstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen, Pflanzenwirkstoffen) da die Speisen schonend gegart oder roh zubereitet werden
- . Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Algen)
- . Wertvolle Proteine aus Fisch, Poulet, Tofu, Edamame, Eier
- . Reich an Eisen (Fisch, Poulet, Algen)
- . Grüntee als gesunde Begleitung zum Essen und reich an Pflanzenwirkstoffen
- . Homemade Lemonades (Natürliche Aromen, wenig Frucht- oder Rohrzucker, kalorienarm, keine Farbstoffe und Konservierungsmittel)

### **Omega-3-Fettsäuren und Jod: Fisch, Meeresfrüchte und Algen**

Omega-3-Fettsäuren sind äusserst wertvoll für unseren Körper. Sie gehören zur Gruppe der lebenswichtigen Fettsäuren. Fischöle im Allgemeinen halten unsere Blutgefässe gesund, stärken unsere Nerven und schützen uns insbesondere vor entzündlichen Erkrankungen. Dank einem hohen Anteil an Fisch und Algen ist die japanische Küche eine ideale Quelle an Omega-3-Fettsäuren.

### **Eiweiss: Fisch, Tofu und Poulet**

Eiweisse, auch Proteine genannt, sind äusserst wichtig für die Erhaltung unserer Muskulatur und einen aktiven Stoffwechsel. Wertvolles Eiweiss liefern uns vor allem Fisch und Meeresfrüchte. Als Alternative für Vegetarier dienen Sojaprodukte (Tofu, Miso und Edamame), welche einen hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiss aufweisen. Bei der Verwertung von Eiweiss braucht der Körper viel Energie, was wiederum den Stoffwechsel anregt.

### **Ballaststoffe: Gemüse und Früchte**

Ballaststoffe oder Nahrungsfasern sind alles andere als Ballast. Eine gesunde Darmflora benötigt Bifidobakterien, diese wiederum brauchen die Ballaststoffe zum überleben. Im Gegenzug bilden die fleissigen Winzlinge Substanzen, welche die Darmschleimhaut gesund erhalten. Zudem wirken Ballaststoffe, welche in Gemüse und Früchten (Vollkorngetreide) vorkommen, verdauungsregulierend und sorgen zusätzlich durch ihre starke Aufquellung im Magen für ein langes Sättigungsgefühl.

### **Eisen: Edamame, Fisch, Algen**

„Alles eine Frage der Dosis“ sagte schon Paracelsus. Ein Eisenmangel wirkt sich durch viele unspezifische Symptome negativ aus. Starke Müdigkeit wird oft von betroffenen Frauen genannt. Eisen, welches wir durch Fisch, Algen oder Hülsenfrüchten (Edamame!) einnehmen, also über eine ausgewogene Ernährung, ist für unseren Körper um einiges verträglicher als eine künstliche Zufuhr. Durch einen regelmässigen Konsum der oben genannten Produkte kann einem Eisenmangel in den meisten Fällen vorgebeugt werden.

### **Polyphenol: Grüntee**

Die im Grüntee enthaltenen Polyphenole haben diverse positive Wirkungen auf unseren Körper: Zum Beispiel bieten sie unseren Blutgefässen Schutz durch die Neutralisierung von schädigenden Molekülen im Stoffwechsel. Zudem haben sie eine regulierende Wirkung auf die Blutfette und schützen somit unser Herz-Kreislaufsystem. Durch die stark antioxidative Wirkung gelten sie auch vorbeugend gegenüber diversen chronischen Krankheiten. Grüntee ist ein Paradebeispiel einer Polyphenolquelle.

### **Phytoöstrogene: Tofu, Miso und Edamame**

Die Phytoöstrogene beeinflussen den Östrogenhaushalt bei der Frau. Diese Regulierung hat vermutlich eine krebsschützende Wirkung. Auch wirken sie regulierend auf Blutfette und Blutdruck. Die asiatische Küche ist eine regelrechte Schatztruhe an Phytoöstrogenen: Hülsenfrüchte, insbesondere Soja-Bohnen (Edamame), Tofu, Miso und Tempeh gelten als wertvolle Lieferanten.

