OBERWAID
DAS HOTEL. DIE KLINIK.
Coupeta
«Gesunde Ernährung
und kreative Kulinarik.
Für mich das beste Rezept.»

DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Die Passion für gesunde Ernährung

Die Oberwaid steht seit jeher für ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden. Die Ernährung ist dabei ein wichtiger Faktor. So konnte Küchenchef Daniel Brunner und ein Team aus Ernährungsberatern und Diätköchen mit der SMART Cuisine ein Konzept weiterentwickeln, welches kreative Kochkunst mit Erkenntnissen der modernen Ernährungsberatung kombiniert. Die SMART Cuisine ist die Symbiose unserer Philosophie – Gesundheit und Genuss.

Unser Ansatz ist geprägt, dass sich Genuss und gesundes Essen nicht ausschliessen. Aufgrund des modularen Ernährungsprogramms können wir auf spezifische Ernährungsformen eingehen und mögliche Unverträglichkeiten berücksichtigen. Optimale Bekömmlichkeit, grösstmöglichen Nährstoffgehalt und kulinarischen Hochgenuss sind die Prinzipien der SMART Cuisine.

DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Das modulare Prinzip

Eine ausgewogene Ernährung hat viele positive Effekte auf die Gesundheit, und zwar nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Ein gesunder, gut funktionierender Körper muss ausreichend und regelmässig mit Nährstoffen versorgt werden. Dem Gehirn sollten immer ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, die Vitamine A, B1, B6, B12, C, E sowie Mineralien wie Calcium, Magnesium und Eisen zugeführt werden, um eine gesunde Funktionsweise zu garantieren.

Das Team um Daniel Brunner verarbeitet Lebensmittel, deren Nährstoffe langsamer in den Blutkreislauf gelangen und den Blutzucker langsam beeinflussen und konstant halten können. Die SMART Cuisine ist ein sehr modulares Konzept und beweist, dass gesunder Genuss auch ohne Verzicht möglich ist. Unser Ziel ist es, noch besser auf die individuellen Ernährungsziele unserer Klinik- und Hotelgäste einzugehen.

SMART CUISINE

by Daniel Brunner

VITAL CUISINE

Die gesunde Genussküche

Gesunde Ernährung ist ein Baustein für ein vitales Leben. Mit den richtigen Lebensmitteln und einer gesunden Einstellung können Sie Ihre individuellen Ernährungsziele erreichen. Unsere Mission ist es, Sie dabei genussvoll zu unterstützen. Die VITAL Cuisine ist gesund und ausgerichtet an Ihren individuellen Ernährungszielen. Die VITAL Cuisine richtet sich vorwiegend an unsere Klinik- und Präventionsgäste, die im Rahmen einer Ernährungsberatung spezifische Ziele verfolgen. Die Empfehlungen sind evidenzbasiert und stammen aus wissenschaftlichen Erkenntnissen der Ernährungsmedizin.

CREATIVE CUISINE

Eine kulinarische Sinnesreise

Bei der CREATIVE Cuisine bedient sich Daniel Brunner und sein Team aus dem unerschöpflichen Portfolio der Kulinarik. Altbekannte Klassiker kommen völlig neu interpretiert aber immer mit einem Quäntchen Gesundheit auf den Tisch. Mit den Zauberworten «saisonal, frisch und naturnah» schärft Daniel Brunner das Bewusstsein für hochwertige Lebensmittel, Regionalität und vollendete Kochkunst. Dabei spielt die Symbiose mit der VITAL Cuisine eine grosse Rolle, denn auch bei der CREATIVE Cuisine verarbeitet Daniel Brunner die Produkte so, dass der Eigengeschmack und die ernährungsphysiologischen Vorteile der Lebensmittel vollends zum Tragen kommen.

Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung der Oberwaid basiert auf evidenzbasierten Empfehlungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Ernährungsmedizin. Unsere Ernährungsberatung ist darauf ausgelegt, das Essverhalten zu optimieren, um Krankheiten präventiv vorzubeugen oder bereits bestehende lebensstilbedingte Beschwerden zu mildern. Welche Rolle spielen dabei die Auswahl von Lebensmitteln, deren Inhaltsstoffe und Zubereitungsmethoden für Ihr Wohlbefinden und Ihre persönliche Fitness? Wie sind die Stoffwechselabläufe? Und was sind die Risikofaktoren?

Personalisiert, abgestimmt auf Ihre Ziele und Wünsche legen wir den Fokus auf eine optimale Ernährung. Im Rahmen einer Ernährungsberatung werden individuelle Ernährungsziele definiert, welche durch die SMART Cuisine in eine gesunde Genussküche übersetzt werden. Hierbei spielt sicherlich auch der Kaloriengehalt eine Rolle. Der Gast lernt, was es heisst, gesund zu kochen und mit Genuss und Ruhe zu essen.

REGIONALITÄT

Regionaler Genuss und Nachhaltigkeit

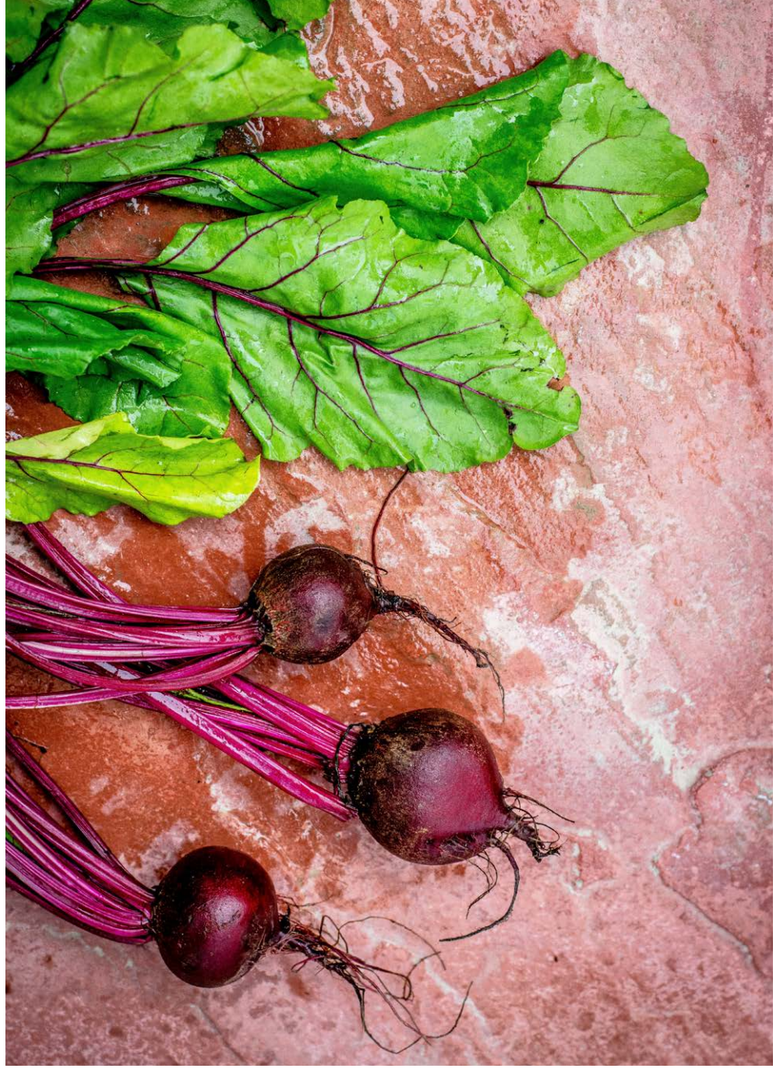
Wir legen grossen Wert auf regionale und saisonale Zutaten. Die SMART Cuisine bietet eine frische und schonende Zubereitung hochwertiger Lebensmittel und beinhaltet dabei stets den höchstmöglichen Vitalstoffgehalt. Unser Fleisch beziehen wir ausschliesslich aus der Schweiz.
Wir achten auf kurze Transportwege und arbeiten mit Lieferanten aus der Region. Wir beziehen die Ostschweiz und ihre Fülle an Produkte stark in unsere Philosophie ein und pflegen einen engen und freundschaftlichen Kontakt zu unseren benachbarten landwirtschaftlichen Betrieben.
Wir wissen stets woher unsere Produkte kommen.
Durch unser nachhaltiges und gut durchdachtes Beschaffungskonzept der Produkte reduzieren wir Food Waste auf ein Minimum.

DER GESUNDE ERLEBNIS-WORKSHOP

SMART Cuisine Kitchen Club

Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeitenden für das Thema Gesundheit und Ernährung im Alltag. Es ist gar nicht so schwer, gesunde Ernährung in ein aktives Berufsleben zu integrieren. Denn starke Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeitende.

Im Rahmen unserer BGM Programme (Betrieblichen Gesundheitsmanagement) bieten wir Firmen die Möglichkeit unsere SMART Cuisine aktiv zu erleben. Die Teilnehmenden lernen dabei viel über gesunde Zubereitungsarten, Zutaten und deren Vorteile. Zudem fördert das gemeinsame Kochen die Dynamik und den Zusammenhalt im Team.



RANDEN

Daniel Brunner's Super Food

Rote Bete, auch Randen genannt, gilt als heimisches Superfood und ist ein wahrliches Multitalent, sie steckt voller Vitamine, Mineralien und Nährstoffe. Sie versorgt den Körper mit Vitamin B1.2.6 sowie hohe Konzentration an Vitamin C und Folsäuren. Der Farbstoff Bethanien wirkt ebenfalls antioxidativ und entzündungshemmend.

Rezept «Vitamin im Glas»

100 g	Randen roh oder gekocht
100 g	Spinat
300 g	Stangensellerie
300 g	Salatgurke mit Schale
80 g	Zitrone geschält
10 g	Ingwer mit Schale

Zubereitung

Alles gründlich mit kaltem Wasser waschen.
Alle Zutaten in einen Entsafter geben.
Fertig.

OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

OBERWAID · RORSCHACHER STR. 311 · 9016 ST. GALLEN

T +41 71 282 0000 · INFO@OBERWAID.CH · OBERWAID.CH