



Sabina Tomek, Charlotte Rohringer, Mitra Mostofi, Vortragende Andrea Seisl, Sabine Friesenhengst, Gertrude Ableidinger, Resi Lederer, Sabine Ondrejicka, Chrisztine Krystl und Partner waren vom TCM-Vortrag in Spillern begeistert. Einige Gerichte wurden sogar vor Ort gekocht und konnten von den Teilnehmern verkostet werden.

FOTO: ZVG

# Gerichte zum Verkosten

**ERNÄHRUNGSVORTRAG** / TCM-Ernährungsberaterin stellte die wichtigsten Nahrungsmittel für die kalte Jahreszeit vor.

**SPILLERN** / Im Rahmen der Gesunden Gemeinde Spillern brachte Ernährungsberaterin Andrea Seisl den rund 45 Teilnehmern die Ernährungslehre nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) näher und gab viele Tipps, wie man gesund und gestärkt durch die kalte Jahreszeit kommt.

In der TCM wird dem Winter das Element Wasser zugeordnet. Diese Jahreszeit ist geprägt durch die Kälte und den Rückzug der Natur. Die Ernährung im Winter

sollte wärmend und kräftigend sein. Nahrungsmittel wie Südf Früchte und Milchprodukte sollten eher gemieden werden, da sie den Körper zu stark abkühlen. Andrea Seisl riet den Zuhörern dazu, vor allem heimische Lebensmittel wie Karfiol, Kohl, Kren, Kürbis und Holunder zu essen, diese würden auch viel wertvolles Vitamin C liefern.

Warme Suppen sind laut TCM im Winter besonders wertvoll. Sie liefern dem Körper Flüssigkeit und wärmen auf sanfte Wei-

se. Das beste Getränk, um den Körper vor äußerer Kälte zu schützen, ist Ingwertee. Frischer Ingwer kann auch zum Würzen verschiedener Speisen verwendet werden. Im Winter tut auch ein warmes Frühstück dem Körper sehr gut.

Im Anschluss an den Vortrag wurden einige Gerichte im Gemeindezentrum gekocht, und die Teilnehmer konnten diese verkosten und bekamen einige Rezepte für zu Hause mit. Weitere Vorträge sind bereits geplant.