

Einfach und natürlich

Gesunde Ernährung | Ernährungsexpertin Andrea Seisl über Omas Rezepte und Ernährung nach TCM

NÖN: Bewegungsmangel und falsche Ernährung machen immer mehr Kinder dick. Welchen Rat haben Sie?

Seisl: Aus Mangel an Zeit und Kenntnis kochen heute viele Familien weniger selbst. Aber gerade einfache, saisonale und vor allem frische Gerichte schmecken Kindern besonders gut, wenn sie selbst zubereitet wurden: Pürree, Apfelmus oder ein Obstkompott sind schnell gemacht und gesund.

Warum ist gerade bei Kindern die Ernährung so wichtig?

Seisl: Grundsätzlich wissen Kinder ja, was gut für sie ist, solange es nicht verfälscht ist. Was wir als Kinder mitbekommen, behalten wir bei. Also ist es wichtig, vorzuleben und -zukochen, wie man sich ernähren soll. Außerdem ist unser Verdauungssystem bis zum siebenten Jahr noch nicht voll ausgereift. „Die Zeit, die du hinter dem Herd verbringst, brauchst du nicht



Andrea Seisl,
Ernährungsexpertin aus Spillern.

beim Arzt versitzen“, hat eine tiefe Wahrheit in sich, das wussten auch unsere Großeltern.

Wie passt TCM zur traditionellen österreichischen Küche?

Seisl: Sehr gut sogar! In vielen traditionellen Gerichten und Rezepten werden die fünf Elemente sauer, süß, bitter, scharf und salzig ganz natürlich verbunden. Oder einfach die Logik, im Sommer viele frische heimische Früchte zu essen und im Winter dafür den Körper mit Suppen von innen zu wärmen, anstatt ihn mit importierten Gurken abzukühlen! Als Kräuterpädagogin verwende ich natürlich vor allem einheimische Kräuter beim Kochen.