

# Saisonales Obst und Gemüse

**SPILLERN** / TCM-Ernährungsberaterin Andrea Seisl konnte rund 30 Interessierte Zuhörer bei ihrem Vortrag in Spillern begrüßen. Thema ihres Vortrages war die richtige Ernährung im Herbst und Winter. In der kalten Jahreszeit sollten vor allem wärmende Nahrungsmittel und Gewürze verwendet werden. Darunter fallen zum Beispiel Ingwer oder Chilli. Aber auch Wurzelgemüse und heimisches saisonales Obst und Gemüse liefern wichtige Nährstoffe und Vitamine.



Ernährungsberaterin Andrea Seisl (4.v.l.) mit den Teilnehmern des Vortrages zum Thema „Von innen wärmen, wenn's draußen kälter wird. Ernährungstipps für die kalte Jahreszeit“.

FOTO: ZVG