

Mach dich bereit für einen warmen, sommerlichen Tag!

Diese Woche füllen wir mit Erdbeeren und Sonnenschutz!

Nach den letzten heißen Tagen schauen wir uns mal um, welche Möglichkeiten gibt es, uns vor der stärker werdenden Sonne zu schützen?

In den letzten Monaten bist du sicherlich mal auf einem Kurzurlaub gewesen, hast dich einladen lassen oder hast dich selbst verwöhnt. Bestimmt hast du es dir verdient. Und das Essen und vor allem die heute so modernen, energiereichen Drinks, die man auch bei uns im Tal überall sieht, sind meistens hervorragend. Als ganz so hervorragend werden die kleinen Fettpölsterchen, die sich nach ein paar Tagen der Schwelgerei zeigen, wahrscheinlich nicht angesehen werden. Nun wäre es wohl an der Zeit, kalorienmäßig vom Gas zu gehen. Und genau da setzen wir an: Erdbeeren heißt das Geheimnis gegen Fettpölsterchen oder zum Entschlacken.

Natürlich wird ein üppiges Mahl, von einem Profi gekocht, wie in der letzten Ausgabe zu sehen war, andere Sehnsüchte auslösen als simple Zubereitungen. Aber auch das Einfache kann Gefühle reizen und deinen Appetit anregen. Und wie in der Heimatstimme schon bei anderer Gelegenheit zu lesen gewesen ist: Wir kochen gern, mal üppig, mal schlicht. Schlicht ist ebenso das Rezept für diese Woche. Und du wirst dich freuen. Diese Speise hat sehr



wenige Kalorien, ist kaum Aufwand und schmeckt, wie von der Nane gemacht. Darüber hinaus ist dieses Mahl eine Vitaminbombe. Und zwar deshalb, weil wir frische Brennnessel verwenden. Wie heimische Wildkräuter, Obst und Gemüse verarbeitet werden, weiß der Obst- und Gartenbauverein Hippach, Ramsau, Schwendau.

Um heuer Frühling, Sommer und Sonne unbeschwert genießen zu können, haben wir zum Thema Sonnenschutz recherchiert und dem Apotheker-Ehepaar Angela und Gerhard Wunder drei Fragen dazu gestellt.

Tipps für Hautpflege mit Cremes und Ölen aus natürlichen Produkten gibt uns Betti-

na vom Obst- und Gartenbauverein Mayrhofen. Vielleicht ist ja was für dich dabei.

Wie du siehst, diese Woche sind wir besonders gesundheitsbewusst. Aber ist ja selbstverständlich, denn unsere Leserschaft liegt uns am Herzen.

Also: „G’sund bleibn“, wünscht das Redaktionsteam!



Schicke uns die schönsten Fotos deiner Liebsten für unsere Seitenblicke!

redaktion@zillertalerheimatstimme.at



Zillertal Messe, von 13. - 15. Mai

Seite 5



Zillertal gratuliert

Seite 14-16



Gesund ins Frühjahr

Seite 20-21



Sonnenschutz ist wichtig!

Seite 22-23



2. Open Air der Blasmusik: BLECHLAWINE 2022

Seite 28