

■ Elternverein der VS Pörtschach

Der Elternverein der Volksschule Pörtschach stellt sich vor und möchte an dieser Stelle regelmäßig über seine Aktivitäten auch in der Pörtschacher Zeitung informieren. Diese älteste Form der Mitbestimmung von Eltern in der Schule ist uns ein Anliegen, wir wollen mit der Schule und den gewählten ElternvertreterInnen bestmöglich zum Wohle unserer Kinder zusammenarbeiten. Unsere Aktivitäten sind vielfältig und umfassen Mithilfe und finanzielle Unterstützung bei Schulveranstaltungen bis zur Bereitstellung diverser Freizeit- und Lernangebote:

- Wintersporttage (Skifahren, Langlaufen, Eislaufen ...) und Schwimmstage
- Schulfeste (z.B. Sportfest)
- freizeitpädagogische Projekte von GTS und Hort (aktuell Zirkusprojekt)
- Information und Austausch bei Elternsprechtagen
- Teilnahme am Pörtschacher Adventmarkt
- Veranstaltung des Kinderfaschings im CCW
- Breakdance im WS 2019, ab SS 2020 Taekwondo usw.

Die Tätigkeit im Elternverein ist ehrenamtlich, neue Mitglieder, die gerne aktiv im Verein mitarbeiten wollen, sind jederzeit herzlich willkommen. Sollten Sie ein Anliegen oder Vorschläge für neue Projekte haben, sprechen Sie uns an, wir freuen uns!

Kontakt: Obmann James Tennant, Tel: 0664/88445220



Das Team des EV Pörtschach: Arnold Hofstätter, Ingrid Notsch, Melanie Kau, James Tennant, Ana Adzaga, Juliana Leschanz, Dagmar Gartmayer, Claudia Zürner

■ Die Ernährung der gesunden 100-Jährigen ...Von Martin Assam



Foto: Kämmenphoto

Nach dem interessanten Vortrag der Ernährungsexpertin Mag. Karin Zausnig am 14. Jänner über die „Blue Zones“ (die Pörtschacher Zeitung berichtete) wurde die Theorie am 29. Jänner in die Praxis umgesetzt: Im Pörtschacher Pfarrsaal wurde wieder geschält, geschnitten, gewürzt und gekocht – und im Anschluss daran genossen.

Obwohl sich die Küchen der „Blue Zones“ auf den verschiedenen Erdteilen durchaus unterscheiden, gibt es viele Gemeinsamkeiten. Getreide stellt überall die Basis dar, egal ob Hafer, Mais, Hirse oder Dinkel. Das wichtige und wertvolle Eiweiß wird hauptsächlich aus Hülsenfrüchten gewonnen, wie z.B. aus Linsen oder Kichererbsen. Fleisch wird in keiner dieser „Blue Zones“ verweigert, aber eben mit Maß und Ziel genossen. Dazu gibt es Gemüse

in allen Farben des Regenbogens – je bunter desto besser! Auch das Fett wird keinesfalls verteufelt. Dass gute Öle sehr gesund sind, ist ja schon hinlänglich bekannt, aber auch die oft kritisierte Butter wird dort ebenfalls genossen. Sehr erfreulich war es, zu hören, dass ein Gläschen Rotwein zum Essen der Gesundheit durchaus förderlich ist. So wurde zu Krautsalat „Costa Rica“, zu Linsen-Kokos-Suppe mit Chili, zu Fenchel-hirsotto mit Rosmarin, zu Linseneintopf mit Schafskäse und zu Porridge mit Nüssen ein feines Fläschchen Rotwein kredenzt. Die Begeisterung war jedenfalls groß und jede/r konnte für sich neue Rezepte mit nach Hause nehmen. Im Namen von „Pörtschach blüht auf“ dürfen wir uns für das rege Interesse und die aktive Teilnahme bedanken! Wir werden uns bemühen, Karin Zausnig in unsere nächstjährige Vortrags- und Veranstaltungsreihe wieder miteinzubeziehen.

■ Iss dich schlank!

Heidi Höfferer von Weda Life lud zu einem unterhaltsamen Vortrag zum Thema „Iss dich schlank und koch dich glücklich!“ in die Galerie „ZUGänglicheKUNST“ am Bahnhofplatz ein. Anschließend an die Tipps, was man alles tun kann, um sich gesund zu ernähren, gab es noch eine kleine Kostprobe.



2.v.r. die Referentin Heidi Höfferer



48. PÖRTSCHACHER
SCHITAG
Samstag, 29. Feber 2020
SIMONHÖHE - ST. URBAN, 11.00 Uhr

23. ANTON MIKULA GEDENKSCHITAG

Einzelwertung, Familienwertung (3 Läufer), Vereinswertung (4 Läufer)
Startnummernausgabe: 09.30 Uhr
Siegerehrung: CCW/Seeburg, Sa., 29. Feber 2020, 18.00 Uhr
Ehrenschutz: Bgm. Mag. Silvia Häusl-Benz

Anmeldung bis 28. Feber, 12 Uhr, im Gemeinde-
amt (Meldeamt) bei Frau Leser, Tel: 2810-10

Keine Haftung bei Unfällen!

Schi Heil!