

## **Teilnehmerfeedback zum Workshop GehirnDoping mit Gewürzen mit Dr. Sabine Paul März 2017**

### **Gehirnspiralen gewürzgedopt am Laufen halten**

Voller Neugier, aber doch nicht unbedingt völlig ahnungslos in Sachen Küche und Kräuter, haben wir uns zum Workshop: Gehirn-Doping mit Gewürzen im März in Erfurt aufgemacht. Wer möchte denn nicht seine Gehirnspiralen so lange es geht am Laufen halten? Das Treffen mit vielen Gleichgesinnten und ein stärkender Begrüßungsdrink brachten nicht nur das Gehirn in Schwung, sondern führte uns sofort mitten hinein.

Mit den ersten Kostproben und dem ersten Schnuppern an den Gewürzen wurden wir eingefangen und als es im Anschluss an die sehr unterhaltsam vermittelten theoretischen Grundlagen auch noch an das selbständige Herstellen von zwei Gewürzmischungen ging, waren wir alle kaum noch zu bremsen.

Und jetzt stehen die Ergebnisse in der Küche und ich sage, sie werden sehr oft benutzt und weiterempfohlen, weil sie ganz einfach mit ihrem Geschmack überzeugen. Und vielleicht gehen wir jetzt mit noch mehr Tatendrang, aber mit der Gewissheit, damit Körper und Geist etwas Gutes zu tun, -gewürzgedopt- in den Frühling. Uns hat die Veranstaltung sehr gut gefallen. Selbst im Anschluss wurde Dr. Sabine Paul nicht müde, den Ungeduldigen noch viele Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns schon auf den neuen Termin zum nächsten Workshop im Herbst in Erfurt. Und wenn wir weiter fleißig die Gewürze verwenden, können wir den Termin auch gar nicht vergessen...

*Die drei aus dem IGZ – Barbara Weinlich, Dorothea Thomalla und Sabine Kalkofe-Roth*

