

## Gesundes Essen die beste Medizin

AOVE-Senioren-Kochkurs macht bei Backofenfest in Iber Ernst mit alten Weisheiten

Iber. (ads) Zur Kochschule der außergewöhnlichen Art wurde die Herbstauflage des AOVE-Senioren-Kochkurses bei einem Backofenfest in Iber. Bei herrlichem Spätsommerwetter erlebten die Senioren in der Natur nach dem lehrreichen Backeinsatz unbeschwerte und unterhaltsame Stunden beim Genuss von süßen und deftigen Flammkuchen, leckeren Pizzavarianten und erfrischendem Obstsalat.

Die Leiterin des AOVE-Projekts „Alt werden zu Hause“, Monika Hager, wies auf die Bedeutung dieser erfolgreichen AOVE-Reihe hin, die nicht nur darin bestehe, eine gesunde Ernährung für Senioren aufzuzeigen, sondern auch darin, dass man soziale Kontakte knüpfe, um dem Alleinsein im Alter vorzubeugen.

Der Vorsitzende des Obst- und Gartenbauvereins Iber, Eduard Eckl, freute sich, die AOVE-Alltagsbegleiter mit ihren Seniorinnen zum Backofenfest begrüßen zu können.

„Nach dem beerigen Sommer steht nun der Herbst bevor, der uns üppigen Tisch mit knackigem Gemüse und Obst deckt, das den menschlichen Organismus mit wertvollen Vitaminen, Aminosäuren und Mineralien versorgt“, machte die erfahrene Hauswirtschafterin Roswitha Hubmann bewusst. Sie betonte, dass gesundes Essen einen nicht zu unterschätzenden Beitrag leiste, sein kör-



Auch Bürgermeister Hans Kummert überzeugte sich beim Backofenfest von den Kochkünsten der AOVE-Alltagsbegleiter und ihrer Seniorinnen. Bild: ads

perliches und seelisches Wohlbefinden zu erhalten.

Laut Roswitha Hubmann war schon der griechische Arzt Hippokrates davon überzeugt, dass gesunde Nahrung die beste Medizin ist. Sie legte den Alltagsbegleitern und den Senioren besonders den Verzehr von regionalem Frischgemüse und Obst

der Saison ans Herz. Gemüse und Obst könnten variantenreich zu den unterschiedlichsten süßen oder deftigen Gerichten aus Pfanne, Topf und Backröhre verarbeitet werden.

Selbstverständlich hatte sich die einfallsreiche Hauswirtschafterin auch leckere Gerichte mit Obst und Gemüse für den Backofen einfallen

lassen, und so bereitete sie mit den Senioren Pizzen mit Gemüse, aber auch mit Salami und Schinken, sowie deftige und süße Flammkuchen zu.

Als Nachspeise gab es einen bunten Obstsalat. Nach der gemeinsamen Zubereitung wurden die Schmankerln aus dem Backofen in geselliger Runde verspeist.