

**„Miteinander kochen – miteinander essen“. Erfolgsreihe der AOVE im Projekt "Alt werden zu Hause"**

(ads) Unter dem Motto „Miteinander kochen – miteinander essen“ wurde beim AOVE-Senioren-Kochkurs in der Herbstauflage der Erfolgsreihe im Gasthaus Obermeier in Gebebach herrschaftlich mit vitaminreichem Pichelsteinereintopf und einer Auswahl verführerischen Plätzchen aufgekocht. Die Teilnehmerzahl mit rund 30 Senioren war rekordverdächtig.

Bevor sich die Senioren in das Kochvergnügen stürzten, wurden sie von der AOVE-Projektleiterin „Alt werden zu Hause“ Monika Hager begrüßt. Sie informierte, dass die Senioren-Kochkursreihe einer spontanen Idee entsprungen sei, da gerade das Kochen und die richtige Ernährung im Alter eine wichtige Rolle spiele.

Neben dem Aufzeigen einer gesunden Ernährung liege ein weiterer Schwerpunkt der Kochkurse auf dem Knüpfen sozialer Kontakte, um dem Alleinsein im Alter vorzubeugen.

Auch Bürgermeister Peter Dotzler gab sich ein Stelldichein beim Senioren-Kochkurs und drückte seine Freude darüber aus, die Senioren in Gebenbach begrüßen zu können. Der Hilfelotse rund ums Alter der Marktgemeinde Hahnbach, Josef Hirsch, überbrachte kleine Präsente für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Blumen für die Durchführenden. Er dankte auch der Chefin des Hauses für die Unterstützung der Seniorenarbeit.

Die erfahrene Hauswirtschafterin Roswitha Hubmann stellte dann den Kochplan des Tages vor, der mit Pichelsteinereintopf und verführerischen Plätzchen bestens bestellt war.

Einfache Zubereitung und reich an Inhaltsstoffen seien die Vorzüge des Pichelsteiners, der in 1001 Zubereitungsvariante in den Kochbüchern zu finden sei. Für diesen beliebten Eintopf

## „Miteinander kochen – miteinander essen“. Erfolgsreihe der AOVE im Projekt "Alt werden zu Hause"

Geschrieben von: Josef Hirsch

Montag, den 07. Dezember 2009 um 21:41 Uhr -

---

könnten alle Gemüsesorten der Saison in den Kochtopf wandern, die variantenreich kombiniert, stets einen Vitaminknüller ergeben würden, denn jedes Gemüse hätte seine eigenen gesundheitlichen Vorzüge.

Zehn Gemüsesorten hatten die Senioren dann zu schneiden, um ihren leckeren Pichelsteinereintopf zuzubereiten. Plätzchenbacken hat Hochsaison und so durften diese süßen Verführungen auf dem Koch- und Backplan der Seniorenküche im jüngsten AOVE-Senioren-Kochkurs auch nicht fehlen.

Beliebte Vanillekipferln, mürbe Haferflockenplätzchen und vorzügliche Kartoffellebkuchen wie Schwarz-Weiß-Gebäck, das auf der Zunge zerging, waren das hervorragende Ergebnis der Plätzchenbäcker. Nach der Zubereitung wurden die Schmankerln in geselliger Runde verspeist, wobei ein reger Rezepte- und Erfahrungsaustausch florierte. Erst gegen Nachmittag löste sich die Gemeinschaft der bestens gelaunten Senioren auf. Bilder hierzu unter <http://www.hahnbach.de>



### Koch- und Back-Rezeptestudium...



### Schneiden von Zutaten...

# „Miteinander kochen – miteinander essen“. Erfolgsreihe der AOVE im Projekt "Alt werden zu Hause"

Geschrieben von: Josef Hirsch

Montag, den 07. Dezember 2009 um 21:41 Uhr -

---



Duftet



Die Suppe kocht, die Plätzchen sind bereits ausgestochen...



Roswitha Hubmann mit TeilnehmerInnen



Alle sind interessiert dabei...



Guten Appetit!



Und es schmeckte sichtlich...