



Unter der Leitung von Hauswirtschafterin Roswitha Hubmann (links) zauberten die Teilnehmer des AOVE-Seniorenkochkurses im Projekt „Alt werden zu Hause“ ein vitaminreiches und deftiges Wintermenü. Bild: ads

Deftig und gesund

Roswitha Hubmann zeigt AOVE-Senioren Winterküche

Hahnbach. (ads) Mit einer vitaminreichen Winterküche startete die Erfolgsreihe der AOVE-Senioren-Kochkurse mit der erfahrenen Hauswirtschafterin Roswitha Hubmann in der nagelneuen Schulküche der Hahnbacher Mittelschule in das neue Jahr.

Hochzeitsuppe als Vorspeise, Tafelspitz mit Apfelkren und Kartoffelsalat als Hauptspeise und das Schmalzgebäck „Storchennester“, „Rheinische Mutzenmandeln“ und „Hasenöhr!“ als Nachspeise standen auf dem Speiseplan der Senioren. Bevor sie sich in das Kochvergnügen stürzten, erläuterte Roswitha Hubmann die Zusammensetzung des Menüs. Rindertafelspitz ist ein wichtiger Eiweißlieferant und gibt, mit Möhren, Lauch, Sellerie und Suppengrün gekocht, eine kräftige Suppe. Mit kleinen Leberknödeln und Pfannkuchenstreifen ist eine Festtagssuppe fertig. Apfelkren dient als Verfeinerung von Fleischspeisen, hat

aber auch eine ausgeprägte Heilwirkung, denn die scharfe Wurzel des Meerrettichs hilft gegen allerlei Infektionskrankheiten und Schmerzen. Kartoffelsalat als Beilage zum Hauptgericht ist laut Roswitha Hubmann prall gefüllt mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen – ein wichtiger Beitrag zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung.

Zum Schmalzgebäck ließ sie wissen, dass sie für den Teig nur das wertvolle Dinkelmehl verwende. Zum Ausbacken empfahl sie Butterschmalz und riet auch sonst zur echten Butter und zur Verwendung von unraffinierten, kalt gepressten Ölen.

Die Senioren machten sich hochmotiviert an die Zubereitung des Menüs und tauschten dabei Kochtipps und Rezeptgeheimnisse aus. Nach der vergnüglichen Kochrunde wurden zum krönenden Abschluss die drei Gänge mit Genuss verspeist.