

## Schulnachrichten

Anschließend drehte sich auch beim Kartoffelquiz alles um das Thema Kartoffel. Elisabeth Würtemberger nahm den Preis, einen Gutschein für ein Mittagessen beim Senioren-Mittagstisch, erfreut entgegen. Gemeinsam mit den Schülerinnen sangen die Senioren dann mit Begeisterung das Kartoffellied nach der Melodie des bekannten schwäbischen Volksliedes „Uff de schwäb'sche Eisebahne“.

Die Zuhörer erfuhren an diesem Nachmittag viel Wissenswertes über die Kartoffel - die tolle Knolle: „Was ist dran, was steckt drin?“ fragte Sandra Kim, die ebenfalls ganz wesentlich an der Organisation des Aktionstages beteiligt war. Die Kartoffel galt früher als Dickmacher, doch heute weiß man, dass sie in einer gesunden Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Sie enthält kaum Fett und somit relativ wenig Kalorien, aber macht durch den hohen Stärkegehalt satt. Sogar hochwertiges Eiweiß, das der Körper gut verwerten kann, steckt in dieser tollen Knolle. Die Damen und Herren der älteren Generation staunten nicht schlecht, als sie eine Kartoffel mit Beipackzettel überreicht bekamen. Die Schülerinnen haben die wichtigen Informationen über die Kartoffel aufgeschrieben und verordnen so den Senioren die wertvolle Wunderknolle. 3- bis 4-mal die Woche eingenommen ist man gerade im Alter rundum gut mit Nährstoffen versorgt - garantiert ohne Nebenwirkungen.

„Eigentlich war ja heute Seniorengymnastik, aber der Nachmittag hier hat sich auf jeden Fall gelohnt“, meint eine Teilnehmerin zum Abschluss und fragt, wann sie das nächste Mal das Schloss besuchen dürfe.

### Akademie für Landbau und Hauswirtschaft Kupferzell

#### Die Zitrone des Nordens steht im Mittelpunkt - Senioren besuchen Kartoffelaktionstag im Schloss Kupferzell und erleben die tolle Knolle mit allen Sinnen

„Früher haben wir immer schon die Äbira im Dampf gegart“, sagt eine begeisterte ältere Dame, die gespannt dem Vortrag von Ulrike Kehl, einer angehenden hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin, zur Geschichte, zum Anbau sowie zu den Inhaltsstoffen der Kartoffel lauscht. Die Köche haben bereits damals das schonendste Garverfahren für die Kartoffel gewählt und so konnte die Edelknolle zur Versorgung mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin C oder Kalium beitragen.

Der Tag fand statt im Rahmen der Landesinitiative Blickpunkt Ernährung - einer Initiative des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum, bei der die Verbraucheraufklärung „vom Acker bis zum Teller“ im Mittelpunkt steht. Schülerinnen der ALH Kupferzell haben in den letzten Wochen keine Mühen gescheut und ein attraktives Rahmenprogramm für den Kartoffelaktionstag zusammengestellt.

Neben einer liebevoll gestalteten Kartoffelausstellung, die noch in den nächsten Wochen im Schloss zu besichtigen ist, konnten die Schüler/innen der ALH Kupferzell sowie die Seniorengruppe, die regelmäßig den Mittagstisch besucht, ein professionell zubereitetes Mittagessen mit Gerichten rund um die Kartoffel genießen. Die Tische beim Nachmittagskaffee im Schloss, an dem 20 ältere Personen teilgenommen haben, waren einladend mit kreativen ansprechenden Kartoffeldekorationen gedeckt. Zum Kaffee servierten die Schülerinnen selbst gebackenen Kuchen aus Kartoffelteig.

Gabriele Großkinsky, Fachbereichsleiterin Hauswirtschaft an der ALH Kupferzell, eröffnete den Nachmittag und begrüßte die Gäste, die immer wieder gern zu diesen Veranstaltungen ins Schloss Kupferzell kommen. Seit mehreren Jahren besteht der Senioren-Mittagstisch im evangelischen Gemeindehaus und ist damit bereits zur Tradition geworden.

