



Heimische Produkte standen bei der Vortragsreihe der Kirchengemeinde St. Paulus im Vordergrund – serviert von Akademieschülerinnen aus Kupferzell. Foto: privat

Hohenloher Zeitung vom 19.11.2008

Senioren 60 plus

Die Vortragsreihe der 60 plus St. Paulus Kirchengemeinde galt im November der gesunden Ernährung. Schülerinnen der Akademie für Landbau und Hauswirtschaft Kupferzell haben dies in Theorie

und Praxis dargeboten. Heimische Produkte standen dabei im Vordergrund. Zum Beispiel die Kartoffel. Sie ist prall gefüllt mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie beinhaltet energie-spendende Kohlenhydrate, liefert hochwertiges Eiweiß und hat wenig Kalorien. Obst und Gemüse wurden als faszinierende Lebensmittel mit einer reichen Palette gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe in Kurzvorträgen beschrieben. Auch zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln gab es Hinweise. Die Botschaft des Tages war: „Fünf am Tag“. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Das empfiehlt die Wissenschaft mit Nachdruck.