

Januarkurs am 12. Januar 2016 im Fibl in Frick Vom Knirps bis zum Grossvater, für jeden das Passende auf dem Tisch.

Unter diesem Titel stand der diesjährige Januarkurs in Frick. Die Referentinnen Marlis Hodel und Manuela Isenschmid von der LZ Liebegg informierten die 22 anwesenden über die unterschiedlichen Bedürfnisse am Familientisch. Ruth Aerni Wolleb war für die Bauernzeitung vor Ort und liess uns folgenden Bericht zukommen:

An das Gute gewöhnen

Ernährung / Unterschiedliche Bedürfnisse am Esstisch machen das Leben der Köchin spannend. Aargauer Landfrauen haben am Januarkurs Wissen gesammelt und Erfahrungen getauscht.

FRICK ■ Beide Söhne haben einen prächtigen Appetit und langen am Esstisch gerne zu; der 14-jährige bleibt dabei rank und schlank, der 10-jährige trägt etliche Kilos zu viel mit sich herum. Solchen und anderen Herausforderungen stehen kochende Mütter gegenüber. Am Januarkurs des Aargauer Landfrauenverbands in Frick gaben Marlis Hodel und Manuela Isenschmid



Marlis Hodel,
LZ Liebegg

Wir müssen merken, was uns gut tut, und unsere Gewohnheiten entsprechend anpassen.



viele dazu. Auch wenn sie (noch) kein Fett ansetzen, ist Aufklärung über ausgewogenes Essen angebracht. Denn Gewohnheiten aus jungen Jahren sind schwer abzulegen.

«Wir müssen merken, was uns gut tut und unsere Gewohnheiten entsprechend anpassen», fasste Marlis Hodel einen elementaren Ernährungsgrundsatz zusammen.

Das wird mit zunehmendem Alter allerdings schwieriger: Der körperliche Abbau schlägt auf die Verdauung, die nachlassende Muskulatur der Speiseröhre führt zu häufigerem Verschlucken, der Geschmacksinn verschlechtert sich, gleichzeitig nimmt der Eiweissbedarf zu. Gegen entsprechende Mangelernährung bei Senioren hilft eine eiweissreiche Mischkost mit genügend Ballaststoffen. Milchprodukte liefern Kalzium und stärken die Knochen, Ballaststoffe regen den Darm an und beugen Verstopfung vor.

Mit Unterstützung der beiden Referentinnen vorzulesen