

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | K

(sg) In jedem **alzheimeraktuell** stellen wir Ihnen Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vor. Sie können sowohl zuhause als auch in der Betreuungsgruppe, in der Tagespflege, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder im Heim angeboten werden. Dieses Mal widmen wir uns dem Buchstaben K.

K wie Kartoffel

Nach längerer Pause, bedingt durch die COVID-19-Pandemie, treffen sich die Gäste und Betreuerinnen der *Birkacher Kaffeerrunde* in vier Kleingruppen wieder. In dieser außergewöhnlichen Zeit wurde in vielen Familien vermehrt gekocht, alte Rezepte wurden wiederentdeckt und auch Neues ausprobiert.

Was ist des Deutschen liebstes und wichtigstes Lebensmittel, haben wir uns gefragt? Und ganz klar und einstimmig entschieden: die **Kartoffel!**

Doch woher kommt die Kartoffel eigentlich? Gemeinsam tragen wir unser Wissen zusammen:

Die Kartoffel, auch *Erdapfel* genannt, ist ein Nachtschattengewächs aus Südamerika, erinnert sich ein Herr. Spanische und englische Seefahrer reisten auf den Spuren von *Christoph Kolumbus* zu den Inkas nach Südamerika.

Dort war die Kartoffel schon 8.000 vor Christus bekannt. Sie galt als »beseelt« und wurde mit ihren sprießenden Keimen und Augen als Symbol der Fruchtbarkeit verehrt. Bei den Inkas gab es eine Kartoffelgottheit, die *Axomamma*.



Christoph Kolumbus
(1451 – 1506)

Sir Francis Drake
(1540 – 1596)



Friedrich der Große
(1712 – 1786), auch
»Alter Fritz« genannt

Seit über 400 Jahren wird die Kartoffel in Europa angebaut. Der berühmte Seefahrer *Sir Francis Drake* schätzte die Kartoffel auf seinen Reisen als guten Proviant. Durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt schützte sie vor Skorbut. Eine Dame erinnert sich an den Preußenkönig *Friedrich den Großen*, der per Dekret Anweisungen zum Anpflanzen der Kartoffel auf den königlichen Feldern gab.

Ein Gast berichtet von seinen Reisen auf die kanarischen Inseln und erinnert sich, dass es dort 40 verschiedene Kartoffelsorten gibt. Beim Nachschlagen im Lexikon erfahren wir sogar von 5.000 Sorten weltweit. »Ich habe immer mit der *Sieglinde* meinen schwäbischen Kartoffelsalat gemacht«, bemerkt eine Dame. Einige Gäste kommen aus Regionen, wo der Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Fleischwurst und Gurken zubereitet wird.



Sorte
»Sieglinde«



Sorte
»Granola«

Weitere bekannte Sorten sind Annabelle, Bintje, Bamberger Hörnchen, Nicola, Linda und die Heide-Kartoffel. »Wichtig ist auch der Unterschied von festkochenden und mehlig-kochenden Kartoffeln«, erzählt eine Dame, die immer gerne gekocht hat. Die Kartoffeln haben in den Regionen Europas verschiedene Namen. *Grombiera* heißt das bei uns, bemerkt eine Dame aus Birkach. Andere Gäste erinnern sich an *Erdäpfel*, *Bodenbirnen*, *Patatas*, *potatoes* oder *pommes de terre*.

Ein Herr denkt nicht gern zurück an das unangenehme Einsammeln von Kartoffelkäfern, ein Schädling, der die jungen Kartoffelpflanzen anfrisst. Und eine Teilnehmerin, die auf einem Hof groß geworden ist, weiß von der Anstrengung der Kartoffelernte zu berichten: Die Kartoffeln wurden ausgepflügt und mussten dann von den Kindern aufgesammelt werden. Es gab sogar schulfrei, sogenannte *Kartoffelferien*. »Mein Rücken tat mir danach immer so weh«, berichtet die Dame. Als Belohnung gab es nach der der eingefahrenen Ernte ein *Kartoffelfeuer*, bei dem das Kraut der geernteten Kartoffeln verbrannt wurde. Die Familie und Helfer haben sich am Feuer versammelt und gefeiert. Die Kinder durften Kartoffeln auf Holzstöckchen stecken und im Feuer braten. Die Erwachsenen genossen ein (oder mehrere!) Gläschen des selbstgebrannten Kartoffelschnapses.

»Lecker«, ruft eine Teilnehmerin in die Runde, »waren auch Kartoffelpuffer mit Apfelmus!« Gemeinsam überlegen wir uns Speisen und Gerichte, welche aus Kartoffeln gemacht werden. »Pommes frites«, berichtet eine Dame. »Die gab es im-



Kartoffelblüte

mer nur am Sonntag, meine Eltern hatten eine Schneidepresse für die Kartoffeln und einen schwarzen Topf mit Öl zum Frittieren.« Kartoffelklöße, Kartoffelbrei, Salzkartoffeln, saure Kartoffelrädle (eine schwäbische Mahlzeit, auch als Arme-Leute-Essen bekannt), Kartoffelgratin, Rösti aus der Schweiz, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Schupfnudeln (auch *Buabaspitzle* genannt), Kartoffelsuppe, Kartoffelbrot, Kartoffelschnitz und Spätzle (sprich: *Gaisburger Marsch*) und natürlich Pellkartoffeln.

Gerne hätten wir im Herbst ein »Kartoffelfest« gefeiert – aufgrund der aktuellen Coronazeit leider nicht möglich. Aber wir holen das sobald wie möglich nach! Wir beenden die interessante Gesprächs- und Erinnerungsrunde mit einem Gedicht von *Joachim Ringelnatz*:

Abschiedsworte an Pellka

*Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,
du Ungleichrunde, du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,
du Vielgequälte, du Gipfel meines Entzückens.
Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens,
mit der Gabel – sei stark.
Ich will auch Butter und Salz und Quark und Kümmel,
auch Leberwurst in dich stampfen.
Musst nicht so ängstlich dampfen.
Ich möchte dich noch einmal erfreu' n,
soll ich Schnittlauch über dich streu' n?
Oder ist dir nach Hering zumut?
Du bist so ein rührend junges Blut,
deshalb schmeckst du besonders gut.
Wenn das egoistisch klingt,
so tröste dich damit, du wundervolle Pellka,
dass du eine Edelknolle warst,
und dass ein Kenner dich verschlingt.*

Fortsetzung

Aus der Praxis – für die Praxis:
Aktivitätenlexikon K

Anregungen/Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **K**



Karfreitag Rituale: Fast- und Abstinenztag, Fischgerichte zum Essen. Gottesdienst, Gebete, Zeit der Stille, Prozessionen, keine Tanzveranstaltungen ...

Katze »Nachts sind alle Katzen grau«. Siamkatze, Hauskatze. Namen: Peterle, Muschi. Katzenfutter, Katzentoilette, Haltung in der Wohnung ...

Karneval Fasnacht, Basler Morgenstreich, Schwäbisch-Alemannische Fasnet, Rheinischer Karneval zum Beispiel in Köln. Prunksitzung, bekannte Lieder von Margit Sponheimer und Ernst Neger, Büttenreden. Umzüge, Verkleidungen ...

Kälte Jahreszeit, persönliches Empfinden, Kleidung, Wetterveränderung, Wintersport, Umgang mit Pflanzen und Tieren ...

Käse Käseherstellung, Käserei. Käsesorten probieren: zum Beispiel Edamer, Gouda, Limburger. Gerichte mit Käse: Fondue, Raclette, Käseplatte, Kässpätzle ...

Kegeln »Alle Neune«, Kegelclub, Kegelbrüder und -schwestern, Kegelausflug. Regeln, Unterschied zu Bowling ...

Kirchen Berühmte Kirchen: Basilika St. Peter in Rom, Ulmer Münster, Kölner Dom. Glauben, Zugehörigkeit zu Glaubensgemeinschaften (evangelisch, katholisch), Rituale, Bibel, Gottesdienste, Taufe, Hochzeit, Beerdigung. Kirchenmusik, Kirchenorgel, Kirchenlieder, Gesangbuch. Kirchenfeste: Ostern, Pfingsten, Weihnachten ...

**Kinder-
garten** Haben Sie einen Kindergarten besucht oder haben Sie als Eltern Ihre Kinder begleitet? Erinnerungen: der erste Tag, Eingewöhnung, Feste. Begegnungen mit anderen Eltern, Elternabend ...

Kino Früher: Lichtspielhaus, Erinnerungen an den ersten Film. Händchen halten oder ein verstohlener Kuss im Dunkeln, bekannte Filme und ihre Musik, berühmte SchauspielerInnen, Popcorn ...

**Königs-
häuser** England: Queen Elizabeth, Prinzessin Diana, Schweden: Königin Silvia (aus Heidelberg!), Niederlande, Norwegen, Dänemark, Spanien, Belgien, Luxemburg, berühmte Schlösser, Rituale, Skandale, Zeitschriften beim Friseurbesuch, Fotos zeigen ...

**Klassische
Musik** Berühmte Komponisten und Werke, Musik hören und erzählen: Mozarts *Kleine Nachtmusik*, Camille Saint-Säens *Karneval der Tiere*, Prokofjews *Peter und der Wolf*. Opern, berühmte Orchester und Dirigenten. Instrumente eines Orchesters ...

**Klassen-
fahrt** Ausflüge in die Umgebung mit Wanderung und Würstle grillen, Schnitzen von Holzästen, Rucksack, Vesper, undichte Trinkflasche, Busfahrt ins Schullandheim, Jugendherberge, Streiche zum Beispiel Maus im Bett, heimliche Treffen bei Nacht, Nachtwanderung ...

Kleidung Bedeutung von Kleidung: selbstgenähte Kleidung oder vom Modeschöpfer, Mode. Welche Kleidung passt zu welchem Anlass: Oper, Feste, Sportverein. Stoffarten: Baumwolle, Leinen, Seide, Muster. Kleiderpflege: Waschen oder Reinigung ...

Kloster Berühmte Klöster: Andechs, Weltenburg, Montserrat. Persönlichkeiten: Martin Luther, Mutter Teresa, Franz von Assisi. Besonderheiten im Leben einer Nonne, eines Mönches: Gelübde ablegen, Ehelosigkeit, Tracht ...

Kräuter Bekannte Kräuter riechen/schmecken, Kräuter in der Küche, Kräuterquark anrühren, Kräuter als Heilmittel (zum Beispiel Kamille) und für Kosmetik ...



Kraut Geschichte des Filderkrauts, Sauerkraut. Blaukraut, Weißkraut. Kraut einlegen und stampfen. Bekannte Gerichte mit Kraut: Bayrisch Kraut, Krautwickel ...



Kreuzfahrt Haben Sie schon eine Schiffsreise erlebt, zum Beispiel von Hamburg nach Helgoland, auf einem Fluss oder auf den großen Meeren in fremde Länder? Kapitän und Brücke, Auslaufen des Schiffes mit Musik, Matrosen. Wellengang, Rettungsboote, Kabine. Besonderes Essen: Kapitänsdinner. Seekrankheit, Seemannslieder ...



Krank sein/ Krankheit Beschreiben von Krankheitsgefühlen: Schwäche, Schmerzen, Schwindel, Angst, Sorgen. Hausapotheke, Hausmittel: Wadenwickel, Arztbesuch, Aufenthalt im Krankenhaus, Reha-Aufenthalt. Genesungswünsche ...

Kuchen backen Lieblingskuchen, Rezepte, Zutaten, Küchenutensilien zum Backen. Backen für große Feste: Geburtstag, Weihnachten, Rituale, Traditionen, gemeinsames Kuchenessen ...

Küche Lebensraum für die Familie, soziales Leben, Wohnküche.



Kochen und Backen, wichtige Geräte und Möbel, Gasherd, Elektroherd. Wie wurde früher gekocht? Sauberkeit ...

Kunst und Kultur Ausdruck des menschlichen Daseins, Umgang mit Werten, Sprache, Schrift, Religion, Bräuche, Sitten und alle Dinge, die von Menschen gestaltet, geformt, geschaffen wurden, zum Beispiel Malerei, Literatur, Musik...

Kühe Mögen Sie frisch gemolkene Milch? Melken von Hand, Melkmaschine. Kuhstall, Kälbchen

Kühe auf der Alm, Almabtrieb, Begegnung bei Wanderungen ...



Sprichwörter/ Redewendungen mit **K**

- Kleider machen Leute.
- Keine Antwort ist auch eine Antwort.
- Klein, aber fein.
- Klein, aber oho.
- Knapp daneben ist auch vorbei.
- Kleinvieh macht auch Mist.
- Kommt Zeit, kommt Rat.
- Knapp daneben ist auch vorbei.
- Klappe zu, Affe tot.
- Klappern gehört zum Handwerk.
- Kindermund tut Wahrheit kund.
- Keine Rosen ohne Dornen.
- Kleine Kinder, kleine Sorgen, große Kinder, große Sorgen
- Kleine Sünden bestraft der liebe Gott sofort.
- Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.
- Kannst du was, dann bist du was. Bist du was, dann hast du was!
- Keine Kette ist stärker als ihr schwächstes Glied.



Zum Schluss ein kleines **Rätsel** mit **K**

Wie lautet der Vornamen vom Reh?

geschrieben ist nicht einwandfrei – gesprochen funktioniert es bestens!

kartoffelpu

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Kartoffeln mit Quark

für zwei Personen



Man braucht

- großer Topf
- Schneidebrett und Messer
- Esslöffel und Gabel
- Sieb und Topflappen



Zutaten für zwei Personen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Quark und ein wenig Milch
- Petersilie und Schnittlauch
- Frühlingszwiebeln



Schritt 1

- Kartoffeln im großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen



Schritt 2

- Schnittlauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie klein schneiden



Schritt 3

- Quark mit wenig Milch (oder Sprudel) sämig rühren
- Kräuter unter den Quark heben
- mit Salz und Pfeffer würzen



Schritt 4

- Kartoffeln ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, je nach Größe und Sorte der Kartoffeln kann die Garzeit variieren



Schritt 5

- Mit der Gabel eine Garprobe machen
- Die Kartoffeln in das Sieb abgießen



Schritt 6

- Kartoffeln mit Quark auf einem Teller anrichten
- mit Salz und Pfeffer würzen

Guten Appetit!