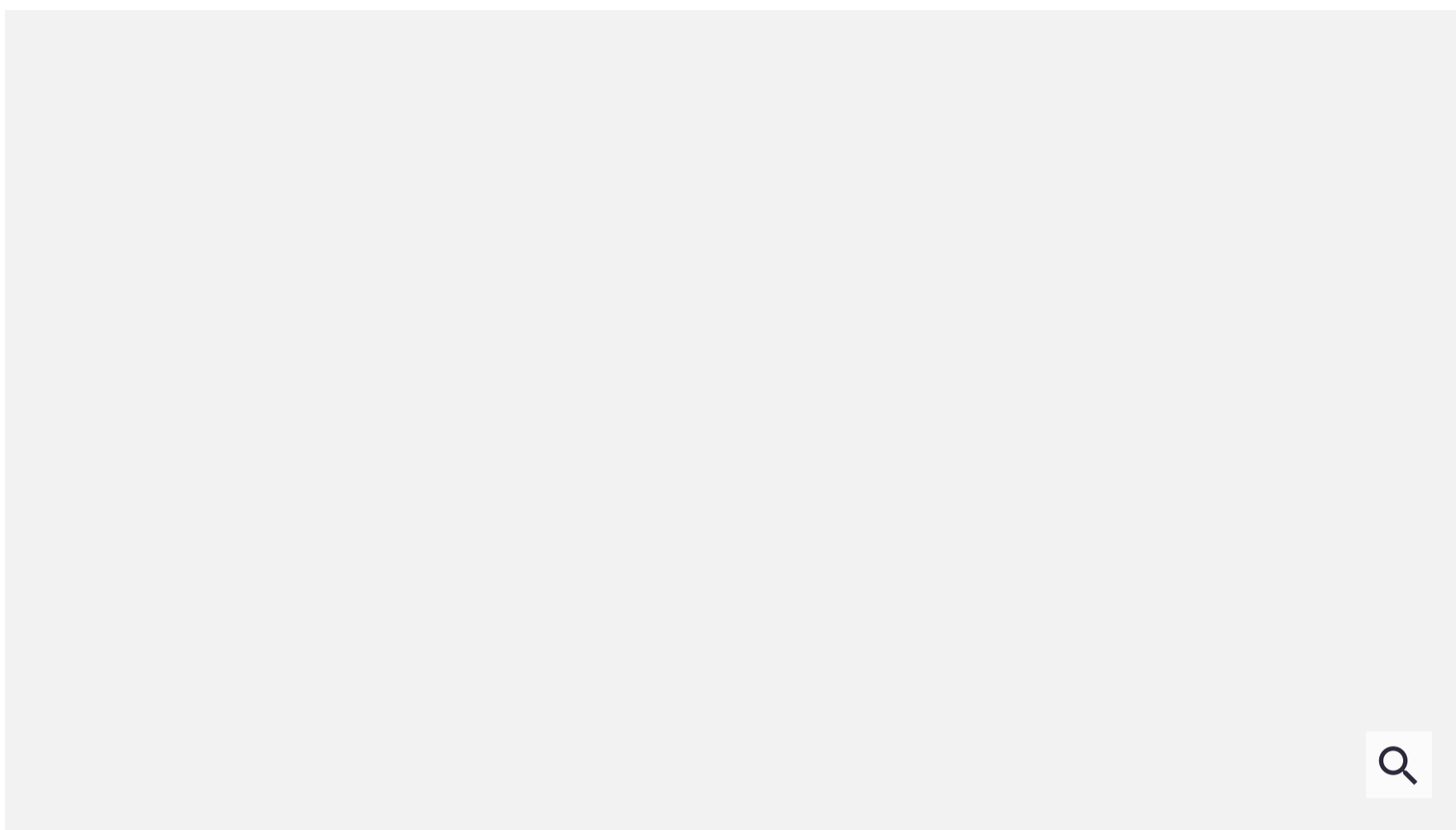




Home > Stil > Essen und Trinken > Drei-Sterne-Brei

4. November 2018, 16:28 Uhr Essen im Pflegeheim

Drei-Sterne-Brei



Püriertes Gemüse, hier mit Fleischfarce in Würstchenform, kann Gourmetansprüchen genügen und dennoch bezahlbar sein. (Foto: Smoothfood)

Das Essen in Pflegeheimen verstößt oft gegen die Menschenwürde. Wieso eigentlich? Besuch bei Köchen, die wissen, wie es besser geht.

Von Nina von Hardenberg



Facebook



Twitter



WhatsApp



E-Mail



Flipboard



Pocket

Die Fotos haben einen Gelbstich, sie sehen nach den Siebzigerjahren aus. Man erkennt Plastikteller oder Näpfe mit grünem oder braunem Brei, halb übergeschwappt und schmierig, und in jedem Fall nicht als eine konkrete Speise zu identifizieren. Püriertes Essen ist das, wie es seit Jahrzehnten in Pflegeheimen Menschen vorgesetzt wird, die schlecht kauen oder schlucken können. "Kochen ist immer ein Beziehungsangebot. Eine Botschaft, wie ich über jemanden denke", sagt Markus Biedermann, während er die Bilder mit einem Beamer an die

Wand wirft. "Diese Botschaft heißt, du gehst mir am Arsch vorbei. Fuck you."

Biedermann ruft es in den Raum, in dem er an diesem Montag ein Seminar über Smoothfood gibt - über geschmeidiges Essen, das er selbst mit erfunden hat und das auch Menschen mit Kau- oder Schluckproblemen mühelos essen können. Die drei anwesenden Köche, die Ergotherapeutin und der Hospiz-Spezialist in dem mager besuchten Kurs nicken zustimmend. Sie sind überzeugt, das Problem liegt eher bei den vielen, die nicht da sind.

Seit Jahren bietet Biedermann Seminare über Kochkunst für Altersheime an, in der Schweiz, in Österreich und Deutschland. Seit Jahren plädiert er für eine würdige Esskultur im Alter. Das Thema ist in einer alternden Gesellschaft, in der 20 Prozent der [Senioren](#) Probleme mit dem Schlucken haben, aktueller denn je, doch der Sinneswandel ist langsam.



Das Rezept **Bittersüße Balance**

Risotto mit Radicchio, Birne und Käse

In diesem cremigen vegetarischen Risotto erzeugen Birne, Radicchio und Blauschimmelkäse eine bittersüße Balance.

Gesunde Küche für alte Leute - lohnt sich das überhaupt?

Die Abgründe finden sich oft in den Nebensätzen, sagt Biedermann. Wenn ein Heimleiter fragt, ob sich gesunde Küche bei alten Leuten noch lohne. Oder wenn ein Kollege erzählt, er koche jetzt zwar in einem Heim, aber zum Glück gehöre dazu auch ein Restaurant, "da könne er kreativ sein". Dabei darf ein Heimkoch nicht nur kreativ sein, er darf zaubern. Etwa den Geschmack von frisch gebratenem Schnitzel für Menschen, die fast nichts mehr runterkriegen.

Wie das geht, lernen die Teilnehmer des Heimkoch-Seminars an diesem Montag im Altenheim Tertianum Wismetpark im schweizerischen Weesen. Lehrmeister Biedermann hat zu einem Kurs mit Markus Gübeli eingeladen, einem seiner früheren Schüler, der ihn am Herd längst überholt hat. Mangoschaum darf man hier kosten und ein Birchermüsli mit Früchten, das Markus Gübeli in eine Art lila Quarkspeise mit der Konsistenz von Mousse au chocolat verwandelt hat, sowie Reissalat mit Karottenstückchen und Fleischterriner, der sich mit der Gabel butterweich teilen lässt. Feinste Gourmetküche für Senioren, es gibt sie,

aber kaum ein Heim bietet sie an.

Wenn man alt und gebrechlich ist, wenig sieht und schlecht hört, ist essen oft eine der letzten Sinnesfreuden. In vielen Heimen warten die Bewohner ab dem Morgen aufs Mittagessen. Das aber bereitet oft Probleme. Etwa jeder fünfte Heimbewohner kann harte Speisen nicht mehr gut kauen, weil er schlechte Zähne hat oder das Gebiss nicht sitzt. Essen schmeckt dann fad, weil sich Aromen erst beim Zerkauen entfalten.

Etwa noch einmal so viele ältere Menschen leiden nach Schlaganfällen oder Krankheiten an Schluckstörungen. Demenzkranke etwa können von einem einzigen Himbeerkerneln in der Quarkspeise so irritiert sein wie Gesunde von einer Gräte im Fisch. Sie schieben das Essen misstrauisch hin und her ohne zu schlucken. Fein passierte Kost können diese Menschen sehr wohl noch essen.

Mit Brokkoli können viele Senioren nichts anfangen

Wer für ältere Leute kocht, muss sich zunächst einmal für sie interessieren, für ihre Essgewohnheiten. Ein simples Beispiel ist Brokkoli: Viele Senioren können mit dem Gemüse wenig anfangen, weil es erst in den 70er-Jahren nach Deutschland kam. Markus Biedermann war schon in Heimen, wo sie Couscous und Amarant gekocht haben, sicher gesund, aber geschmacklich auch meilenweit entfernt von einer Generation, für die zum Fleisch auf dem Teller noch Petersilienkartoffeln, weiche grüne Bohnen und braune Soße gehörten. Auch der Geschmacksinn ändert sich im Alter. Wenn die Nase schwächer wird, stechen bittere Aromen stärker hervor.

Einer seiner ersten Arbeitsplätze in einem großen Pflegeheim war prägend für Biedermanns ganzes späteres Leben als Koch. 250 Essen wurden dort mittags zubereitet. 50 davon püriert, für die Bewohner mit Kauschwierigkeiten. Die Köche gingen also in die Kühlkammer und schauten, was vom Vortag übrig war. Warfen Fleisch- und Gemüsereste in den Fleischwolf, schöpften Suppe dazu und stellten das ganze ins Wasserbad. "Mittags war das dann warm - nicht mal heiß", betont er, "und natürlich auch nicht abgeschmeckt".

Shakshuka: Tomaten-Paprika-Eierpfanne

Saftiges israelisches Pfannengericht aus Tomaten, Paprika und leicht gestockten Eiern - in das sich wunderbar Brot tunken lässt.

Ein Patient postete Brei-Fotos auf Facebook - die Netzgemeinde war schockiert

Vielerorts sei es immer noch so. Biedermann kann das nicht akzeptieren. Es ist für ihn auch eine Frage des Berufsstolzes. Hinter lieblosem Essen aber steckt meist knallhartes wirtschaftliches Kalkül. Pro Bewohner können Pflegeheime täglich nur zwischen 4,80 Euro und 5,20 Euro ausgeben, den genauen Betrag handelt jedes Heim individuell mit den Krankenkassen und den Sozialhilfeträgern aus.

Auch bei Küchenmitarbeitern wird gespart, weshalb sich immer mehr Heime Menüs fertig oder halbfertig anliefern lassen. Dabei wäre aus pflegerischer Sicht genau das Gegenteil richtig: Es müsste vielmehr mit den alten Menschen zusammen gekocht werden, was in den besseren Heimen auch passiert: Wer ein Stückchen Teig knetet, spart sich manche Feinmotorik-Übung bei der Physiotherapeutin.

"Köche müssten den gleichen Status wie Ärzte haben, denn sie tragen zur Genesung bei", findet Drei-Sterne-Koch Thomas Bühner, der sich selbst für Menschen mit Schluckbeschwerden einsetzt und Krankenhäuser berät. Ändern aber wird sich wohl erst etwas, wenn sich die Menschen selbst wehren. Wie das geht, zeigte ein jüngerer Heimbewohner, der kürzlich auf Facebook unter "Jürgen fotografiert sein Essen" Bilder seiner mageren Mahlzeiten teilte. Und plötzlich empörten sich alle.

[Feedback](#)



Facebook



Twitter



WhatsApp



E-Mail



Flipboard



Pocket

Lesen Sie mehr zum Thema

Essen und Trinken

Senioren

Leben und Gesellschaft

Taboola Feed

Warum alle in Zurigo diese Entgiftungspflaster verwenden

Anzeige

Kniechirurgen wütend über diese Knie-Ärmel

Anzeige

Zürich: 250 Hörgeräte-Tester gesucht!

Nuudle
Hörgeräte
Büro
© Circa

Anzeige

Ärzte verraten: "Es ist wie ein Kärcher für Ihre..."

Anzeige

Fordere dein eigenes Gehirn heraus. Jetzt spielen. Kein Install.

Nutrition | Ergänzungsmittel

Anzeige

Mehr zum Thema: Essen und Trinken

Kolumne "Eigener Herd"

Mit Freude verzichten

Digitalisierung in der Küche

"Es wird einen Kampf für Genusskultur geben müssen"

Endlich Pasta selber machen

SZPlus Kochtrend

Seelentröster

Kolumne "Eigener Herd"

Das Beste kommt zum Schluss

Lebensart

Wie das Essen im Gehen für alle ertragbar werden kann

Frischer Kaffee aus Mittermarchenbach

Der Self-Made-Röster

In Zeiten von Homeoffice: Tim Mälzer empfiehlt Vorkochen

▶ 01:14

[Zur Themenseite](#) →

VERLAGSANGEBOTE

SZ Stellenmarkt

Director Brand & Media Strategy (m/w/d)

Sky Deutschland GmbH
85774 Unterföhring, 85774 Unterföhring

Product Owner (m/w/d)

Sanacorp Pharmahandel GmbH
82152 Planegg, 82152 Krailling, 82152 Planegg

Hersteller digitale und analoge Medien (m/w/d)

Deutscher Apotheker Verlag Dr. Roland Schmiedel GmbH & Co.
70839 Gerlingen

[Alle Angebote](#)

Leser empfehlen im Ressort Stil

- 1** Lebensart **Wie das Essen im Gehen für alle ertragbar werden kann**
- 2** Ladies & Gentlemen **Lass wuchern!**
- 3** Gastrokonzept "Foodlab" **Die Ideenküche**

Meistgelesene Artikel

- 1** Unfall in der Isarvorstadt **30-Jähriger stürzt von Wittelsbacherbrücke**
- 2** Prantls Blick **Wie Söder aus der Reserve kam**
- 3** Corona **Länder wollen Impfreihenfolge ändern**

GUTSCHEINE

GUTSCHEIN



100€

OTTO Gutscheine

GUTSCHEIN



20%

Baur Gutscheincode

GUTSCHEIN



20%

ASOS Rabattcode

GUTSCHEIN



ABOUT YOU
Gutscheincodes

[Modegutscheine](#) [Weitere Gutscheine](#)

VERGLEICHSPORTAL

Produktvergleich →

Computer-Produkte →

Elektronik- & Technik... →

Haushaltsprodukte →

Baumarkt- & DIY-Pro... →

Drogerie- & Beautyar... →

Familien-Produkte →

Sport- & Fitnessartikel →

[Gasvergleich](#) [Stromvergleich](#)

[Zur SZ-Startseite](#)

Süddeutsche Zeitung



[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Kontakt und Impressum](#)

[AGB](#)