Essen im Studentenheim

Autor(en): **Stern-Griesser, Regula**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **70 (1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721622

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Essen im Studentenheim

Im AHV-Alter stehende Männer und Frauen haben seit etwa einem Jahr in Locarno und in Lugano Gelegenheit, das Nachtessen im kantonalen Studentenheim einzunehmen.

Die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Tessin (Dipartimento delle opere sociali/DOS) unternimmt seit einigen Jahren grosse Anstrengungen, die Bevölkerung auf eine gesündere Ernährung aufmerksam zu machen. So betraute sie Monique Marioni mit der Aufgabe, die Menüpläne der Schulrestaurants unter die Lupe zu nehmen. Nach und nach wurden die Köche in Weiterbildungskursen auf den neuen Ernährungskurs «getrimmt».
Dass sich diese Arbeit lohnt, lässt sich an den steigenden Frequenzen ablesen: Allein im Schuljahr 1990/91 wurden 20 Prozent mehr Mahlzeiten in den 34 Schulrestaurants und Buvettes ausgegeben, was einer Zahl von rund 320 000 Mahlzeiten entspricht.
Früher servierte man den Jugendlichen das Essen bereits auf dem Teller geschöpft. Heute steht alles am Buffet bereit. Alle können selbst bestimmen, wieviel und was sie essen mögen. Salat gibt es täglich mindestens zwei bis drei Sorten.

Eine Idee drängt sich auf

Monique Marioni, Leiterin des gemeinsamen Esstisches, stellte fest, dass am Abend die Schulrestaurants nicht ausgelastet sind, da dann nur noch die Studentinnen und Studenten verpflegt werden müssen, die nicht zu ihren Familien nach Hause fahren können. Es hatte genügend Platz, das Personal war auch anwesend – warum also nicht einer anderen Bevölkerungsgruppe die Möglichkeit anbieten, sich am Abend in den Schulrestaurants zu verpflegen? Monique Marioni dachte dabei an einige ältere Menschen, die sehr glücklich wären, sich mit andern Menschen treffen zu können.
Im Departement hatte man nichts dagegen einzuwenden, solange die Aktion kostenneutral bliebe. Beim Berechnen der Kosten stellte sich heraus, dass bei einer Berücksichtigung nur des «Materials», d. h. der Esswaren, die Rechnung sehr günstig ausfällt: So bezahlen Studierende Fr. 5.–, Lehrer und Lehrerinnen sowie Staatspersonal Fr. 10.– und die Senioren und Seniorinnen Fr. 5.50 pro Mahlzeit.

Generationendurchmischung

Am Abend meines Besuches im kantonalen Studentinnenheim in Locarno sitzen alt und jung getrennt an verschiedenen Tischen. Mir wird aber versichert, dass es sehr unterschiedlich sei, ob sich die Generationen mischen oder separat zu Tische sitzen. Seitdem ältere Menschen ihre Mahlzeiten hier einnehmen können, habe sich sogar eine richtige Clique von Senioren und Seniorinnen gebildet. Man weiss genau, wer ortsabwesend oder krank ist und wer wann wiederkommen wird. So setzt man sich automatisch zusammen an den gleichen Tisch und hält wenn möglich noch einen Platz für Nachzügler frei.
Die jungen Frauen des Studentinnenheimes haben sich problemlos an ihre älteren Tischgenossen gewöhnt. Der Kontakt sei nicht immer sehr intensiv, und wenn man miteinander ins Gespräche käme, würde man oft über die Schule reden. Sie sind überzeugt, dass vor allem die älteren Menschen ein Bedürfnis haben, auswärts essen zu können.

«Gut essen ist für uns Senioren Gesundheit»

Bis zu 20 ältere Menschen – sie sind zwischen 61 und 83 Jahre alt – treffen sich täglich im Studentinnenheim zum gemeinsamen Essen. Am Tisch der Senioren und Seniorinnen wird mir bestätigt, dass alle froh sind über eine rich-

tige, ausgewogene Mahlzeit am Tag. Ein Mann umschreibt es so: «Gut essen ist für uns Gesundheit. Gerade wir Männer sind in Gefahr, uns nicht richtig zu ernähren.»
Einhellig findet die auskunftswillige Tischrunde, dass sie viel lieber zum Abendessen komme. Das Mittagessen stehe gar nicht zur Diskussion, denn so hätten sie viel mehr Möglichkeiten für einen Ausflug. Die 77jährige Signora Elda berichtet stolz, dass sie täglich zweimal dreiviertel Stunden zu Fuss gehe, um ja kein Abendessen zu verpassen. Angst kenne sie keine, auch wenn es bereits dunkel ist. Andere organisieren sich mit dem Auto, denn nur die wenigsten wohnen in der Nähe. Doch für ein Essen in guter Gesellschaft nehmen sie gerne einen längeren Weg in Kauf, und natürlich sei man auch schon zusammen tanzen gegangen.

Sinnvolle Ergänzung zum Mahlzeitendienst

Praktisch alle Anwesenden kennen auch den Mahlzeitendienst der Pro Senectute und finden ihn eine sinnvolle Leistung. Sie ziehen aber das Essen auswärts in Gemeinschaft, so lange es gesundheitlich noch geht, vor. Alle bestätigen, dass es für sie wichtig sei, einmal am Tag aus den eigenen vier Wänden zu kommen, sich richtig anzuziehen und sogar schön zu machen. Allein zu essen sei auf die Länge nicht jedermanns Sache. So freuen sie sich den ganzen Tag auf dieses gemütliche Beisammensein, das oft als fröhliche Singrunde endet.

Propaganda «von Mund zu Mund»

Zeitungen, Radio und Fernsehen haben von der sinnvollen Initiative berichtet. Trotzdem sind eine ganze Reihe von älteren Menschen erst durch Freunde oder Bekannte zur Runde gestossen. Gerade Witwer hatten sich regelmässig in einer Imbissecke getroffen und sind nun froh, von Montag bis Donnerstag das Nachtessen im Schulrestaurant einnehmen zu können. Die Aktion läuft nun schon ein Jahr. Alle Beteiligten fühlen sich wohl dabei. Mit relativ wenig Aufwand wurde eine neue und erst noch preisgünstige Variante von Essensmöglichkeiten für ältere Menschen gefunden.

Regula Stern-Griesser

Quotidianamente scegliamo con il cibo la materia prima che andrà a costituire il nostro corpo

PROTEINE	CARBOIDRATI+FIBRE	SALI MINERALI+VITAMINE	GRASSI	ACQUA
carne, pesce, uova, latte, yogurt, formaggi, legumi, funghi	pane, pasta, riso, polenta, semolino, patate, farine, castagne, miele, cereali	ortaggi e frutta cotti e crudi di colore diverso	olio, burro, salse, dolci, gelati	1 bicchiere durante i pasti; da 5 dl a 1 l durante la giornata. Il rimanente lo troviamo nei nostri alimenti

Im Schulrestaurant werden die Tischsets zum Unterrichtsmaterial für Ernährung:

Protein (Eiweiss)	*Kohlenhydrate und Nahrungsfasern*	*Mineralsalze und Vitamine*	*Fett*	*Wasser*
Fleisch *Fisch* *Eier* *Milch* *Yoghurt* *Käse* *Gemüse* *Hülsenfrüchte* *Pilze*	*Brot* *Teigwaren* *Reis* *Kartoffeln* *Mais* *Gries*	*Früchte und Gemüse roh und gekocht*	*Öl* *Butter* *Saucen* *Süssigkeiten* *Wurstwaren*	*Wasserzufuhr wird durch Getränke und Lebensmittel gewährleistet. Pro Tag sollte man ungefähr 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken.*