Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 1

Artikel: Das Rezept der Meisterköchin
Autor: Nussbaumer, Josy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843374

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Richtig essen – gesünder leben

In einer Zeit, wo sich die Bevölkerung vermehrt mit dem Thema gesunde Ernährung auseinandersetzt, gewinnt auch die Ernährung des alternden Menschen an Bedeutung.

Die Vorurteile über das Alter sind zahlreich: Alte Menschen seien krank, einsam, arm und schlecht ernährt. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Die weit verbreitete Meinung, ältere Menschen würden sich einseitig ernähren, ist falsch. Dass die Altersernährung besser ist als ihr Ruf hat eine Untersuchung der Gerontologin Dr. med. Daniela Schlettwein gezeigt: Nur 9% der Betagten ernähren sich falsch oder einseitig. Bei ihnen wurde Mangel an Vitaminen und Spurenelementen festgestellt. Als Vergleich: 15–25% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen weisen eine Fehlernährung auf. Fest steht, dass Fehlernährung in der Schweiz selten eine Frage der Finanzen ist; vielmehr ein Problem der Information und falscher Essgewohnheit.

Richtig einkaufen

Obschon der Energiebedarf mit dem Alter abnimmt, ist mit dem Rückgang an wesentlichen Nährstoffen im höheren Alter nicht zu rechnen. Dadurch wird die Deckung des Nährstoffbedarfs schwieriger. Je niedriger der Energiebedarf wird, umso höher muss dann der Nährstoffgehalt in der Nahrung sein. Daher beginnt die gesunde Ernährung bei der Menüplanung und beim richtigen Einkaufen. Frische Gemüse und Früchte liefern Vitamine, Mineralstoffe und die dringend benötigten Ballaststoffe. Da die Vitamine sehr empfindlich sind und durch die thermische Verarbeitung zum Teil zerstört werden, ist es empfehlenswert, möglichst viel roh zu geniessen.

Eiweisse sind die Baustoffe unseres Körpers. Sie ermöglichen das Wachstum und die Erneuerung der Zellen. Milch, Käse, Quark und Joghurt steuern hochwertiges Eiweiss zum Speisezettel bei. Weitere Eiweisslieferanten sind Geflügel, Fleisch, Fisch und Eier. Ein grosses Angebot an Vollkornprodukten – zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornteigwaren – liefern die für die Verdauung notwendigen Ballaststoffe. Zudem steuern sie das für den Abbau des Zuckers unentbehrliche Vitamin B1 bei.

Bekannte einladen

Oft wird bei der Ernährung etwas Wichtiges vergessen: Die Flüssigkeit. Sie reguliert die Körpertemperatur, ist Lösungs-, Transport- und Quellmittel.

Ebenso wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden wie eine gesunde Ernährung ist der Kontakt zu anderen Menschen. Im zweiten Schweizerischen Ernährungsbericht wird auf die soziale Isolierung der alten Menschen hingewiesen. Jeder dritte Betagte isst heute alleine. Allein in der Stadt Basel schätzt man die Zahl der über 65jährigen die alleine zu Mittag essen, auf über 12000. Einen Partner zu haben, mit dem man sich gut versteht, ist ein grosser Vorteil. Denn gesunde Ernährung bedeutet auch eine freundliche Atmosphäre. Wer ein zufriedenes Leben führt und Kontakt zu anderen Menschen pflegt, ernährt sich auch gesünder als ein verbitterter und einsamer Mensch. Aus seelischen Notlagen entwickelt sich oft ein falsches Essverhalten: Zu viel oder zu wenig, zu süss oder zu fett, einseitig oder extrem.

Vielerorts werden Mittagsclubs angeboten, um das Essen in der Gemeinschaft zu fördern. In Kirchgemeinden und Altersheimen setzen sich viele freiwillige Helferinnen mit viel Engagement für das Wohl der Senioren ein. Allerdings: Das Essen am Tisch mit fremden Leuten ist nicht jedermanns Sache und kann auch Unbehagen erzeugen. Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, um nicht alleine essen zu müssen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, Verwandte, Freunde oder Nachbarn zu einem Mittag- oder Nachtessen einzuladen? Das Kochen für zwei oder mehr Personen ist doch viel attraktiver. Mit wenig Mehraufwand und ohne wesentlich höhere Kosten lässt sich aus jedem Menü ein Festessen machen. Das Kochen erhält eine neue Bedeutung und macht richtig Spass: Kochbücher studieren, Dekorationen basteln, den Tisch schmücken, neue Rezepte ausprobieren und mit exotischen Gerichten experimentieren, die mit Phantasie zu variieren sind. Sie werden sehen, die Gegeneinladung lässt nicht lange auf sich warten und vielleicht entwickelt sich ein eigentliches «Ess- und Kochclübli». Es braucht nur etwas Mut, um den Anfang zu machen und jemanden einzuladen.

Akzént hilft Ihnen dabei: Starköchin Josy Nussbaumer hat Ihnen Rezepte für ein köstliches Essen zusammengestellt, mit dem Sie garantiert Komplimente ernten werden. Und vergessen Sie nicht: Niemand und nichts sollte Sie daran hindern, das Rezept für mehr als zwei Personen «aufzustocken».

Philipp Fink

Das Rezept der Meisterköchin

*Josy Nussbaumer, die das Restaurant Vordere Klus in Aesch führt, ist weit über unsere Region hinaus bekannt. Ihre Küche, die zur Schweizer Spitzengastronomie zählt, fällt vor allem durch ihre eigenwillige Art zu kochen auf. In ihrem Restaurant wird dem «Natürlichen» und dem «Gsunden» ein wichtiger Platz eingeräumt. Für **A**kzént hat die Meisterköchin ein Rezept für ein köstliches Frühlingsmenü für 2 Personen zusammengestellt:*

SPINAT-BÄRLAUCH-SALAT

50 g	frischer Spinat
50 g	Bärlauchblätter
2 Stück	Radiesli
1/2 EL	Schnittlauch gehackt
1 Zweig	Petersilie gehackt
4 kleine	Perlzwiebeln oder
1	Frühjahrszwiebel in Ringe geschnitten
2	Wachteleier
5 g	Sonnenblumenkerne
	wenig Erdnussöl

- Spinat und Bärlauchblätter gut waschen und in feine Streifen schneiden.
- Radieschen in Scheiben schneiden.
- Wachteleier pochieren, abkühlen, schälen und halbieren.
- Sonnenblumenkerne in wenig Fettstoff rösten.
- Alle Zutaten mit Salatsauce übergiessen und gut mischen.
- Radieschen, Sonnenblumenkerne und Wachteleier als Garnitur auf den Salat anrichten.
- Dieser Salat darf ruhig 10–15 Minuten angemacht in der Küche stehen bleiben. Mit Zimmertemperatur schmeckt er besser als direkt aus dem Kühlschrank.

Salatsauce:

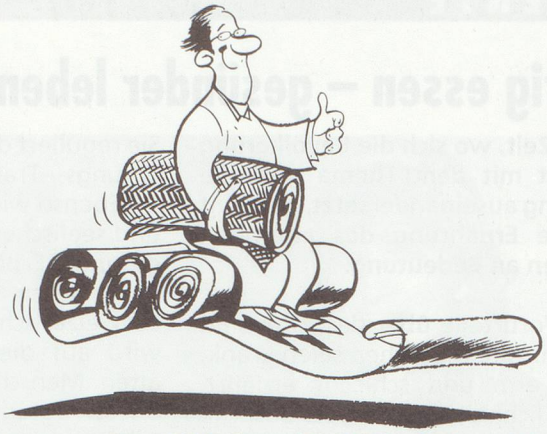
3 Teile	Distelöl*
1 Teil	Rotweinessig*

wenig Balsamico oder Aceto di Modena
wenig Senf, Salz, Pfeffer (eventuell Kräuter, Liebstöckel «Maggikraut», statt Salz)

*Natürlich können Sie mit Ihrem gewohnten Öl und Essig eine gute Sauce machen.

WEIS & HOTTIGER

bringt jeden Wunsch zu Boden



Teppiche und Bodenbeläge Klybeckstrasse 58, 4005 Basel Tel.061/691 44 22

ACHERMANN-REISEN

Das freundliche Carunternehmen

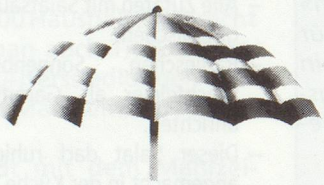
Güterstrasse 271 4053 BASEL

☎ 061/332 12 32

Verlangen Sie unser Ferienangebot, Programme für Tagesfahrten und Offerten für Vereins- , Familien- und Geschäftsausflüge

Vier Gründe, die MIGROSBANK zu wählen:

4. Die Sicherheit



Hinter uns steht die Migros: Sicherheit für Sie.

MIGROS BANK

Sitz Basel: St. Jakobsstr. 7, 4002 Basel, Tel. 061/287 66 66.
Filialen: Gundelitor, Güterstr. 180, 4053 Basel, Tel. 061/35 83 08.
Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061/681 01 01.
Liestal, Rathausstr. 74/Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061/921 56 77.

«Mein Neues Sparkonto beim Bankverein ist hochprozentig.»

(J.S. in A.)

Mit dem Neuen Sparkonto des Bankvereins sparen Sie individuell und flexibel. Und erhalten sogar einen Zinsbonus, wenn Sie 12 Monate lang nichts abheben. Über alle Vorzüge dieser Sparform sollten wir uns demnächst unterhalten.

Schweizerischer Bankverein

EINE IDEE MEHR

Fortsetzung von Seite 9

KALBSKOTELETT

1	Kalbskotelett 350-400 g
100 g	Milken pochiert, in kleine Würfel geschnitten
100 g	frische Champignons, geschält und geviertelt
	Salz, Pfeffer, Paprika
1 TL	gehackte Zwiebeln
1 TL	gehackter Schnittlauch
10 g	Tafelbutter
	Saft einer halben Zitrone
	wenig Erdnussöl
	Kalbsjus/Brauner Fond

- Das Kalbskotelett im stark erhitzen Erdnussöl beidseitig anbraten, auf ein Blech legen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen lassen.
- In die Bratpfanne die Milken- und Champignonswürfeli geben und anbraten; mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Die Tafelbutter dazugeben und weiterbraten bis die Milken goldgelb sind.
- Die gehackten Zwiebeln und Schnittlauch darunter mischen und kurz mitdünsten.
- Mit dem Zitronensaft ablöschen, mit dem Fleischfond auffüllen und kurz aufkochen lassen.
- Das fertige Kalbskotelett aus dem Ofen nehmen. Den Fleischsaft im Blech zur fertigen Sauce giessen.
- Zum Servieren das Kalbskotelett in dünne Stücke schneiden.
  (zuerst den Knochen lösen)
- Mit der Sauce, den Milken- und Champignonswürfeln nappieren.

GERSTENKUCHEN MIT GEMÜSE

50 g	Rollgerste
80 g	Gemüsebrunoise (Rüebli, Navet, Zucchini, Tomaten, Sellerie etc.)
1 TL	gehackte Zwiebeln
1 TL	gehackter Petersil
1	Ei
1/4 dl	Rahm
	Erdnussöl
	wenig Weisswein
	wenig Gemüsebouillon
10 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer

- Die Rollgerste mindestens 1/2 Tag einweichen.
- Die Gemüse in feine Brunoise (Würfelchen) schneiden.
- Im heissen Erdnussöl die Gemüse mit Zwiebel und Petersil andämpfen.
- Mit dem Weisswein und der Gemüsebouillon ablöschen.
- Auf kleinem Feuer kochen lassen. Immer wieder umrühren, bis die Gersten voll aufgequollen sind. Es sollte praktisch keine Flüssigkeit mehr an der Gerste und den Gemüsen haben.
- Die Masse leicht abkühlen lassen.
- Eier und Rahm gut zerklopfen, Käse dazugeben und unter die Gersten-Gemüse-Masse rühren.
- Ein Kuchenblech mit einer Alufolie auskleiden.
- Mit Erdnussöl ausstreichen und die Masse hineinleeren.
- Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen.

ERDBEERMOUSSE

250 g	Erdbeeren
1dl	Rahm
1	Eiweiss
1TL	Erdbeerkonfitüre
	Zucker oder Assugrinpulver
	wenig Erdbeerlikör
	200 g Erdbeeren rüsten

- mit dem Erdbeerlikör, Zucker und der Erdbeerkonfitüre mindestens 15 Min. köcheln lassen.
- Gut rühren, absieben und kalt stellen.
  Wer mit Assugrin süsst, muss dieses unter die abgekühlte Masse mischen. (Auf keinen Fall mitkochen.)
- 2 Erdbeeren für die Dekoration zurückbehalten.
- Die restlichen 50 g in Würfel schneiden.
- Das Eiweiss steif schlagen.
- Die abgekühlte Erdbeermasse darunterziehen.
- Von Hand sorgfältig unter den Rahm mischen.
- Die Erdbeerwürfel dazugeben und sofort für 15 Minuten in den Tiefkühler stellen.
- Vor dem Servieren mit halbierten Erdbeeren verzieren.

Keimlinge, eine ideale Ergänzung

Gsünder

Keimlinge sind gerade im Winter eine ideale Ergänzung der Nahrung. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, pflanzliches Eiweiss und Nahrungsfasern.
Keimlinge können ohne viel Aufwand selber gezogen werden – sie schmekken hervorragend und können zu Salaten oder als Beilage gegessen werden.

Keimlinge selber ziehen

Benötigtes Material:
Getreidekörner oder Hülsenfrüchte
Einmachglas, Baumwollgaze,
Gummiring

Keimen:

1. Die Körner oder Hülsenfrüchte in ein Einmachglas geben, mit Wasser übergiessen und 8 – 12 Stunden stehen lassen (siehe genaue Einweichzeiten).
2. Das Einweichwasser weggiessen (als Blumenwasser benützen).
3. Die gequollenen Körner zweimal mit frischem Wasser spülen, Einmachglas dabei mit der Gaze abdecken. Nachher das Spülwasser vollständig abgiessen und die Körner oder Hülsenfrüchte 12 Stunden stehen lassen.
4. Den 3. Schritt 2x täglich wiederholen.
5. Nach ungefähr drei Tagen sind die Keimlinge gross genug (Keim sollte nie länger sein als das Korn) und können gegessen werden. Die Getreidekörner können roh konsumiert werden, die Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr kurz blanchiert (2 Minuten in kochendem Wasser) oder gedämpft werden.

Angaben zu verschiedenen Getreidekörnern und Hülsenfrüchten	Einweichzeit	Benötigte Zeit zum Keimen	Samenmenge um 1 Tasse Sprossen zu erhalten
Getreidekörner			
Gerste	8	3–4	Tasse
Hafer	–	3–4	Tasse
Roggen	12	3	Tasse
Weizen	12	2–3	2 Essl.
Buchweizen	–	2	Tasse
Hülsenfrüchte			
Adzukibohnen	18	4	Tasse
Erbsen	12	3	Tasse
Kichererbse	18	3	Tasse
Linsen	12	2–3	1 Essl.
Mungobohnen	12	3	Tasse
Sojabohnen	16	4	1 Essl.