

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 56 (1985)
Heft: 11

Artikel: Zur Frage der Ernährung von älteren Leuten im Heim
Autor: Kaltenbach, Marianne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811775>

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: 27.01.2026

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

Zur Frage der Ernährung von älteren Leuten im Heim

Von Marianne Kaltenbach, Luzern

Heimleiter und Köche in Altersheimen werden mit einer oft schwierigen Aufgabe konfrontiert. Man erwartet von ihnen, dass sie ihre Tischgäste vom diätetischen Standpunkt aus richtig ernähren. Diese Erwartung hat sich in den letzten Jahren immer mehr herangebildet, weil heute doch sehr viel über die Ernährung von Senioren geschrieben wird. * Die höhere Lebenserwartung trägt ebenfalls dazu bei, dass man der Kostform viel mehr Aufmerksamkeit schenkt. Es kommen langsam auch ältere Leute ins Heim, die bereits gewisse Kenntnisse über Ernährung mitbringen. Alle diese Faktoren führen dazu, dass man sich diesen aktuellen Problemen in der Heimküche zuwenden muss.

Dies ist um so schwieriger, da Heimköche ganz unterschiedliche Vorbildungen haben. Nicht alle konnten sich bisher mit diätetischen Fragen auseinandersetzen, und das Pensum ist oft so gross, dass kaum Zeit verbleibt, um aus der alltäglichen Routine ausubrechen. Allerdings werden den verantwortlichen Leitern und Köchen Möglichkeiten zur Weiterbildung geboten, die erfreulicherweise rege genutzt werden.

Eines ist sicher. Wer täglich dieselben Gäste verpflegen muss, trägt eine Verantwortung, die nicht auf die leichte Schulter genommen werden darf. Jeder Mensch, ob jung oder alt, benötigt eine ausgewogene Ernährung. Je nach Alter werden nur die Schwerpunkte verändert. Deshalb ist und bleibt die Basis für jede Kostform die Grundkenntnisse über moderne, gesunde Ernährung.

* In diesem Zusammenhang darf auf die Broschüre «Wunschmenüs im Heim» hingewiesen werden, die beim Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich, zum Preis von Fr. 7.- bezogen werden kann.

Ältere Menschen benötigen in der Regel weniger Joule, resp. Kalorien (täglich kcal 1800 bis 2000). Hingegen ist ihr Bedarf an Eiweiss höher. Alle Zellen des menschlichen Körpers sind eiweisshaltig, verändern sich ständig und nützen sich im Alter vermehrt ab. Aus diesem Grund ist für ältere Menschen eine eiweissreiche Ernährung angezeigt (0,9 bis 1,2 g pro kg Körpergewicht). Eine hervorragende Quelle dafür sind Milch und Milchprodukte. Auch Fisch, mageres Geflügel (Poulet, Truthahn) und seit einiger Zeit Tofu. Hülsenfrüchte sind weniger zu empfehlen, weil sie Blähungen verursachen können.

Ausgezeichnete und sehr wertvolle Kombinationen ergeben Gerichte aus Kartoffeln und obgenannte Eiweisslieferanten, dann auch Getreideprodukte mit Milcheiweiss und Früchten oder Gemüse. Ideal ist auch die ovolactovegetabile Kostform.

Die heute sehr stark empfohlenen Ballaststoffe sind im Prinzip auch für ältere Leute von Vorteil, wenn genügend Flüssigkeit dazu eingenommen wird. Überhaupt sollten ältere Leute täglich mindestens 1 bis 1½ l Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte trinken, auch wenn sie keinen Durst verspüren.

Mit Vorteil wählt man Vollkornprodukte und natürlich dunkle Brotsorten. Zucker sollte wenn immer möglich durch Zuckeraustauschstoffe oder künstliche Süßstoffe ersetzt werden. Salz muss reduziert werden zugunsten von Kräutern.

Dass auch den Vitaminen und Mineralstoffen in der Altersernährung eine grosse Wichtigkeit zukommt, dürfte bekannt sein. Aber gerade diesem Punkt wird in Grossküchen zuwenig Bedeutung beigemessen. Das mag an der

4 Embru Dienstleistungen

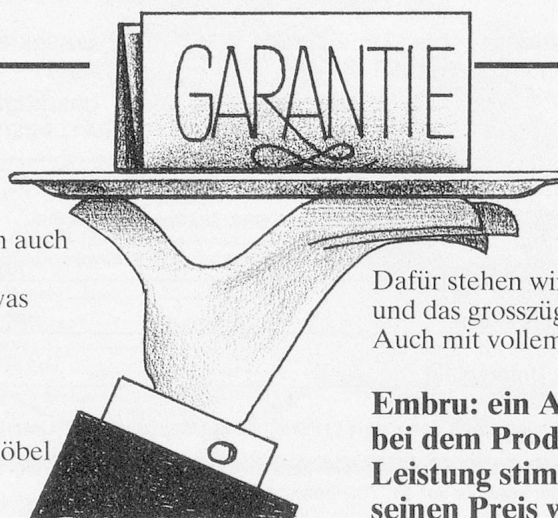
Garantie

Kein leeres Wort, sondern eine Leistung, wofür wir einstehen. Nämlich dann, wenn mal ein Fabrikat Schwächen zeigt, die

unser Fehler sind. Denn auch bei technisch perfekter Fabrikation kann mal was schief gehen.

embru

Embru-Werke, Pflege- und Krankenmöbel
8630 Rüti ZH, Telefon 055/31 28 44
Telex 875 321



Dafür stehen wir dann gerade und das grosszügig. Auch mit vollem Ersatz.

Embru: ein Angebot, bei dem Produkt und Leistung stimmen, das seinen Preis wert ist.

S 4/85

Arbeitsweise liegen und an den oft nicht zu umgehenden Kochmethoden. Vielerorts wird auch vorgekocht, was natürlich Vitamin- und Mineralsalzverluste zur Folge hat. Auch müssen Reste verwertet werden, die nach Aufbewahrung von mehr als 24 Stunden ihren Nährwert verloren haben.

Von einem Heimkoch verlangt man jedoch auch, dass er preisgünstige Gerichte auf den Tisch bringt. Dieser Umstand verursacht ihm zusätzliche Probleme. Gewisse Produkte, die den Menüplan attraktiver gestalten könnten, kommen für seine Küche aus preislichen Gründen gar nicht in Frage.

Was ihm sicher auch zu schaffen macht, sind seine Kostgänger. Viele ältere Leute halten an ihren Essgewohnheiten fest und sind Neuerungen gegenüber eher zurückhaltend. Deshalb ist es müßig, für die Ernährung älterer Leute strikte Essregeln aufzustellen. Das Essen soll ihnen vor allem Freude bereiten. Zu vermeiden ist auf alle Fälle eine einseitige Ernährung, die Mangelerscheinungen bewirken könnte. Kleine Diätfehler, die nicht regelmässig vorkommen, dürfen nicht überbewertet werden.

Auf jeden Fall sollten sich Heimleiter und Heimköche darüber bewusst sein, dass für viele Heimbewohner das Essen die Attraktion des Tages darstellt. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind deshalb mehr als nur blosse Verpflegung. Die Ambiance, der hübsch gedeckte Tisch und nicht zuletzt die Präsentation der Gerichte tragen dazu bei, älteren Leuten ihre letzten Jahre zu verschönern und zu bereichern.

Deshalb hier, anstelle von allzuviel Theorie, einige Beispiele für den Alltag und verschiedene bekömmliche eiweisshaltige und preisgünstige Rezepte, die Abwechslung in den Menüplan bringen können.

Tagesmenüplan für Senioren

I

		kcal/kJ	E g	F g	KH g
Frühstück	100 g Speisequark mit 150 g Heidelbeeren, mit Assugrin gesüsst Milchkaffee mit 1/2 dl Vollmilch	266/1113	12	-	3
Znüni	1 1/2 dl Buttermilch	54/205	5	-	7
Mittagessen	Stunggis (Eintopf aus Fleisch und Gemüse * 100 g Erdbeeren	705/2960 37/155	32 1	49 -	33 7
Zvieri	1 Kefir	72/301	7	5	10
Nachtesen	Milchreis Apfelkompott mit Rosinen	477/1998 194/810	13 1	9 1	86 46
Total		1805/7555	72	64	213

II

		kcal/kJ	E g	F g	KH g
Frühstück	1 Rührei 2 Scheiben Ruchbrot Milchkaffee mit 2 dl Milch	85/356 184/770 128/536	10 6 6	9 1 7	1 34 10
Znüni	1 Apfel	70/293	-	-	16
Mittagessen	Tomatensalat * Laubfrösche Trockenreis * Zwetschgenkompott	65/272 447/1871 185/774 63/264	1 20 4 1	10 27 -	3 23 47 19
Zvieri	1 Joghurt nature aus teilweise entrahmter Milch	76/318	8	3	11
Nachtesen	Kartoffeln in der Schale (zirka 200 g) Käseplatte: 50 g Greizer 1 Ecke Camembert (62,5 g) vollfett	160/670 170/712 185/774	4 14 10	- 15 11	45 - -
Total		1818/7610	84	83	209

III

		kcal/kJ	E g	F g	KH g
Frühstück	1 Stück Zopf 10 g Butter 30 g Honig Schwarztee mit Zitrone mit Assugrin gesüsst	133/556 78/326 92/385 3/12	3 -	3 8 -	25 - 8 -
Znüni	1 Becher Diät-Früchte-Joghurt	185/712	5	3	23
Mittagessen	Huhn an weisser Sauce Gedünstete Broccoli- Röschen * 150 g Aprikosen	403/1687 68/285 81/339	43 8 1	16 1 -	8 9 18
Zvieri	1 Apfel	70/293	1	-	16
Nachtesen	Mussaka * 200 g Brombeeren	574/2410 100/418	31 2	43 2	15 18
Total		1787/7480	94	76	140

REDI AG Treuhandbüro
für Heime, Kliniken und Kurhäuser

—eine echte **Erleichterung**
für Sie: unsere
Pensionären-Fakturierung

REDI AG 8500 Frauenfeld
Telefon 054 21 09 21

IV

		kcal/kJ	E g	F g	KH g
Frühstück	1 Scheibe Ruchbrot	86/360	3	—	16
	50 g Hüttenkäse	58/243	6	2	1
	Milchkaffee m. 1½ dl Milch	96/402	5	5	8
Znüni	1 Birne	89/373	1	—	19
Mittagessen	Grüner Salat (mit 1 Esslöffel Oel)	75/314	—	10	1
	*				
	Balkanschnitzel	325/1364	34	18	8
	Vollkornreis (50 g roh)	186/779	3	—	29
	*				
	Fruchtsalat (aus 250 g Früchten) mit Assugrin gesüsst	125/523	2	—	30
Zvieri	1 Knäckebröt	30/126	1	—	7
	1 Petit Suisse	77/322	2	6	—
Nachtesten	2 Scheiben Kernenbrot	180/753	6	1	24
	Omelette mit Pilzen	259/1087	13	21	4
	*				
	Beeren m. 1 dl Sauermilch	227/950	4	12	11
Total		1813/7589	60	75	168

V

		kcal/kJ	E g	F g	KH g
Frühstück	2 Scheiben Grahambröt	250/1046	7	1	58
	1 Petit Suisse	77/322	2	6	1
	1 Joghurt	68/285	6	7	9
	Hagenbuttentee (mit Assugrin gesüsst)				
Znüni	1 Banane	68/285	1	—	23
Mittagessen	Kabeljau mit Gemüse Dampfkartoffeln	126/527 170/711	26 4	— +	4 38
	*				
	Gefüllte Äpfel mit Quarksauce	207/866	10	3	34
Zvieri	200 g Trauben	148/619	2	2	34
Abendessen	Kohlrabiauflauf	587/2457	28	47	13
	*				
	½ Grapefruit, ohne Zucker (170 g)	70/293	1	—	2
Total		1771/7412	87	66	216

VI

		kcal/kJ	E g	F g	KH g
Frühstück	1 Dreiminuten-Ei	81/340	6,7	5,8	0,4
	1 Weggli	146/610	5	4	33
	Milchkaffee mit 1½ dl Milch	96/402	5	5,5	7
Znüni	1 Pfirsich	96/402	1	—	22
Mittagessen	Fischröllchen mit Estragon	246/1030	37	15	5
	Salzkartoffeln (200 g)	170/712	4	—	36
	*				
	Orangensalat (aus 2 Orangen mit 2 Esslöffeln Zucker)	198/829	2	—	54
Zvieri	100 g Melone	26/109	1	—	12
Nachtesten	Minestrone mit Käse	445/1863	20	9	67
	2 Scheiben Bauernbrot	180/754	6	1	34
	*				
	1 Portion Apfelglace (gekauft)	102/427	—	—	22
Total		1786/7476	88	40	292

VII

		kcal/kJ	E g	F g	KH g
Frühstück	1 Becher Sauermilch	139/582	5	2	7
	2 Scheiben Kernenbrot Kräutersee	180/753	6	1	28
Znüni	200 g Zwetschgen	100/418	2	1	32
Mittagessen	Gefüllte Pouletbrüstchen «Cordon bleu»	230/963	24	11	18
	Risotto	260/1088	4	16	47
	Gemüseplatte	87/364	8	—	21
	*				
	150 g Zitronensorbet	173/724	—	—	42
Zvieri	1 Orange	53/222	1	—	12
Nachtesten	100 g Bündnerfleisch	194/812	41	5	—
	1 Tomate	19/80	1	—	3
	50 g Nüsslisalat	33/138	—	10	1
	2 Scheiben Roggenbrot	172/720	6	1	37
	20 g Butter	157/657	—	16	—
Total		1797/7522	98	63	248

Rezepte

Zwetschgenaufauf mit Hirse

Für 10 Personen: 1,5 kg Zwetschgen, 1,2 l Milch, 2 Vanillestengel, 150 g Hirsegriess, 6 Eier, 100 g Zucker oder 10 g Assugrin-Süsspulver, 1 Prise Salz, 2 Esslöffel Gourmet-Butter für die Form, 1 Esslöffel Puderzucker.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Milch mit dem aufgeschlitzten Vanillestengel aufkochen. Die Hirse zufügen und 5 Minuten weiterkochen. Eier, Zucker und Salz sämig schlagen. Eine flache Gratinform mit Gourmet-Butter bestreichen. Die etwas abgekühlte Hirsemilch unter Rühren auf die Eiercrème giessen und in die Form einfüllen. Die Zwetschgen darauf verteilen. In der Mitte des Ofens zirka 25 bis 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Tip: Bei Verwendung von tiefgekühlten Zwetschgen der Milch zusätzlich 1 bis 2 Esslöffel Hirse zugeben.



immer besonders gut
und ausgiebig

ORRIS-FETTWERK AG
6300 ZUG

Tel. 042 31 19 36

Variante:

Andere Früchte verwenden, zum Beispiel Aprikosen, Kirschen, Äpfel, Birnen oder Beeren.

Tofu-Müesli

Für 10 Personen: 200 g feine Rapid-Haferflocken, 4,5 dl Milch, 100 g Zucker oder 3 Teelöffel Assugrin flüssig, 1 kg Beeren oder andere Früchte (je nach Saison), 3 Äpfel, 1 dl Zitronensaft, 30 g geriebene Haselnüsse, 500 g Tofu, 1 dl Rahm.

Die Haferflocken mit Milch und Zucker mischen. Die Erdbeeren oder andere Früchte putzen und kleinschneiden. Die Äpfel raffeln, mit Zitronensaft vermischen und zu den Haferflocken geben. Die geriebenen Haselnüsse und den gehackten Tofu darunterheben. Nach Belieben mit Schlagrahmtupfern und Beeren oder Früchten garnieren.

Tip: Man kann auch fertige Birchermüeslimischung verwenden.

Tofu-Burger

Für 10 Personen: 4 Brötchen (à 50 g), 250 g Zwiebeln, fein gehackt, Gourmet-Butter zum Ausbacken, 50 g Kräuter (Thymian, Majoran, Schnittlauch), fein gehackt, 3 Eier, 800 g Tofu, fein gehackt (zum Beispiel Galactina), Salz, Pfeffer, Paniermehl.

Die Brötchen in Würfel schneiden und in warmem Wasser einweichen. Die Zwiebel in wenig Gourmet-Butter dünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Die Kräuter beifügen und ganz kurz mitdünsten. In einer Schüssel die gut ausgepressten, mit einer Gabel fein zerzupften Brötchen, verquirlten Eier, Tofu, Zwiebeln und Kräuter mit Salz und Pfeffer gut vermischen. Mit Paniermehl zu 8 gleich grossen Steaks formen und in der restlichen Butter beidseitig hellbraun braten.

Beilage: Gemüse.

Chabisbünteli mit Tofu

Für 10 Personen: 2 Wirsing, Salz, Pfeffer, Majoran, 400 g altbackene Brötli, 6 dl Gemüsebouillon, 150 g Zwiebeln, gehackt, 2 Bund Petersilie, gehackt, 100 g Butter, 500 g Tofu (zum Beispiel Galactina), 2 Eier, 1 l Bouillon.

Den Tofu fein zerbröckeln. Vom Wirsing den Strunk entfernen und die einzelnen Blätter sorgfältig lösen. In Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen und abkühlen lassen. Die grösseren Blätter auf Küchenpapier ausbreiten. Die kleineren ausdrücken und fein hacken. Die Brötli in der Bouillon einweichen und auspressen. Zwiebeln, Petersilie und den gehackten Wirsing in 1 Esslöffel Butter anziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die eingeweichten Brötli fein zerdrücken und mit dem Tofu dem verquirlten Ei begeben. Mit dieser Masse die grossen Blätter füllen und in der restlichen Butter anbraten. Mit der restlichen Bouillon ablöschen und zugedeckt 1 Stunde schmoren. Wenn nötig etwas Bouillon nachgeben.

Tip: Man kann diese Chabisbünteli auch mit Tomatensauce servieren.

Makkaroni-Auflauf

Für 10 Personen: 1 kg Auberginen, Salz, Pfeffer, 80 g Gourmet-Butter, 800 g Makkaroni, 250 g Zwiebeln, gehackt, 1,5 kg geschälte Tomaten (Pelati), 4 Knoblauchzehen, Butter für die Form, 200 g Raclette-Käse, in feine Scheiben geschnitten, 1 Büschel frische Basilikumblätter oder 2 Esslöffel getrockneter Basilikum, 5 dl leichte Béchamel-Sauce, 40 g geriebener Parmesan, Butterflocken.

Die Auberginen in Scheiben von zirka 1 cm Dicke schneiden (lange, schmale Sorte zuerst schälen, weil die Schale oft zäh ist). Dann die Scheiben mit Salz bestreuen und ½ Stunde ziehen lassen. Den braunen, ausgetretenen Saft abwaschen und die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. In 2 Esslöffel Gourmet-Butter beidseitig hellbraun backen. Die Makkaroni al dente kochen und die Zwiebeln zusammen mit den abgetropften Tomaten in der restlichen Butter zu einem Brei kochen. Gut würzen und den durchgepressten Knoblauch begeben.

Eine Auflaufform gut bebuttern und lagenweise Makkaroni, feingescheibelten Käse, Basilikum, Auberginen und Tomaten einfüllen. Mit Makkaroni abschliessen, die Béchamel-Sauce darüber verteilen und mit Parmesan und Butterflocken bestreuen. Im Ofen überbacken.

Tomatensoufflés

Für 10 Personen: 20 schöne, feste Tomaten, Salz, Pfeffer, 250 g Zwiebeln, 40 g Butter, 20 g Mehl, 0,8 dl Milch, 750 g Speisequark, 50 g geriebener Greyerzerkäse, 6 Eigelb, Muskatnuss, 4 Eiweiss, Butter für die Form.

Von den Tomaten einen Deckel wegschneiden. Die Tomaten sorgfältig aushöhlen, dabei einen Rand von ½ cm Fruchtfleisch stehenlassen. Kerne und Saft entfernen und die Tomaten mit wenig Salz bestreuen. Die Zwiebeln feinhacken, in Butter 2 bis 3 Minuten dünsten. Mit Mehl bestreuen, kurz weiterdünsten. Mit Milch ablöschen, erkalten lassen. Mit Quark, Käse und Eigelb mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eiweisse steifschlagen und darunterziehen. Die Tomaten in eine mit Butter bestrichene Auflaufform stellen. Mit der Quarkmasse füllen. Bei 220 Grad 30 Minuten backen. Heiss servieren.

Varianten:

- eingewürfelte und gedünstete Peperonistückchen unter die Masse ziehen;
- die Käsemasse mit grünem Pfeffer, Estragon oder Dill würzen;
- die Tomaten auf Buttercroûtons servieren.

Kräutersüppchen

Für 10 Personen: 3 bis 4 Scheiben Toastbrot, gewürfelt, 50 g Gourmet-Butter, 180 g Hirn oder Milke, 5 dl Hühnerbouillon, 5 dl Rahm, 2 Eigelb, Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, ½ dl trockener Wermut, nach Belieben, 50 g gemischte Kräuter, gehackt (Kerbel, Estragon, Sauerampfer und Schnittlauch), wenig steifgeschlagener Rahm.

Die Brotwürfelchen in Gourmet-Butter goldgelb ausbacken. Hirn oder Milke einige Stunden wässern, dann in Salzwasser kurz vorkochen. Im Sud abkühlen lassen. Alle Blutgefässe, die Haut und andere Unreinheiten entfernen. In kleine Würfel schneiden (die Milken zupfen).

Bouillon, Rahm und Eigelb mit dem Schwingbesen schaumig schlagen oder mixen. Unter ständigem Rühren erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Wermut abschmecken. Milken oder Hirn zugeben und erwärmen.

Kräuter und Schlagrahm unter die Suppe ziehen und in kleinen Tassen heiss servieren. Mit Brotwürfelchen garnieren.

Auf Kunz folgt Hafner

Neuer Leiter für die Ostschweizerische Heimerzieherschule

Der Vorstand des Vereins Ostschweizerischer Ausbildungsstätte für Soziale Arbeit hat Herrn Ueli Hafner, Leiter des Töchterheims «Sunnehus», Winterthur, gewählt. Der Stellenantritt erfolgt zu Beginn des nächsten Schuljahres.

Ueli Hafner löst den bisherigen Schulleiter Hans Kunz ab, welcher der Schule seit der Gründung 1969 vorsteht. Der neue Schulleiter ist in St. Gallen aufgewachsen, erlernte den Mechanikerberuf und erwarb an der Schule für Sozialarbeit St. Gallen das Diplom als Erzieher und Sozialarbeiter. An der Kinderpsychiatrischen Beobachtungs- und Therapiestation baute er die Elternarbeit auf. Seit 1977 leitet er das «Sunnehus», das schulentlassene verhaltensauffällige Töchter aufnimmt. Er hat daneben ein intensives Weiterbildungsprogramm realisiert mit den Schwerpunkten Psychoanalyse und Kaderschulung. An der OHR hat er seit Jahren einen Lehrauftrag in Sonderpädagogik erfüllt. Im kommenden Semester bestreitet er die Stunden über Verhaltensgestörtenpädagogik. Er war auch aktiv an der Entwicklung des neuen Rahmenlehrplans beteiligt.

Die langjährige Erfahrung in direkter sozialpädagogischer Arbeit und Heimleitung, verbunden mit psychologischen Studien, ergibt eine gute Grundlage für die Einführung junger Menschen in den Erzieherberuf, für Konzeptarbeit und Leitungsaufgaben.