

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 63 (1992)
Heft: 7

Rubrik: Bouquet garni - Die Seite der Küche

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: 28.01.2026

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

Bouquet garni – Die Seite der Küche

Die Ernährung im Alter: Vitalstoffe schenken den Jahren mehr Leben

So paradox es auch klingt: Gewisse Nährstoffe, die unsere Lebensvorgänge steuern, sind gleichzeitig für den Alterungsprozess und den Zerfall der Zellen verantwortlich. Dem Urtraum des Menschen nach ewiger Jugend und Unsterblichkeit sind physiologische Grenzen gesetzt.

Dieses Phänomen kann mit einem Vorgang aus dem Küchenalltag verglichen werden: Der Organismus wird mit zunehmendem Alter «ranzig» und in einer Art karamellisiert. Ein Beispiel für ein lebensnotwendiges Element, das in einem gestörten Umfeld den Stoffwechsel schädigen und das Alter beschleunigen kann, ist Sauerstoff, der die sogenannten Radikalen bildet.

Kampf den Freien Radikalen

Bei diesem «Sondermüll» handelt es sich um hochreaktive chemische Verbindungen, die durch molekularen Sauerstoff in den Zellen oxidiert sind. Die Wirkung dieser räuberischen Moleküle wäre verheerend, wenn sie nicht durch Antioxydantien, eine Art intrazelluläre Polizei, abgefangen und ausser Gefecht gesetzt würden. Funktioniert der Stoffwechsel nicht mehr reibungslos, werden die freien Radikale nicht mehr abgebaut und zerstören in den Zellen wichtige Baustoffe.

Im Körper entstehen Freie Radikale auch durch Umwelteinflüsse wie Sonnenstrahlung, Ozon, Smog und Zigarettenrauch. «Eine spezifische, ausgewogene Ernährung kann zusammen mit einem vernünftigen Lebensstil gewisse Alterungsprozesse verlangsamen», erklärt Nestlé-Spezialist Paul-André Finot.

Weil im Alter der Kalorienbedarf abnimmt, ist auf die nötige Zufuhr von Mikro-Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen besonders zu achten. Der Gehalt an essentiellen Nährstoffen muss erhöht werden. Ausschlaggebend ist ein qualitativ wie quantitativ möglichst hoher Nährwert der Nahrungsmittel. Im Idealfall setzt sich der Kalorienbedarf aus 30 Prozent Fett, 54 Prozent Kohlenhydraten und 16 Prozent Proteinen zusammen.

Qualität und Quantität der Nährstoffe

Auch die Qualität der Fette ist ausserordentlich wichtig, weil sie Herz- und Gefässkrankheiten sowie Fetsucht beeinflussen. Die Fettsäuren sind wie folgt aufzuschlüsseln: 10 Prozent gesättigte, 13 Prozent einfach ungesättigte, 7 Prozent der Gesamtkalorien aus mehrfach ungesättigten. Entsprechen sind pflanzliche Fette tierischen vorzuziehen. Sie enthalten kein Cholesterin, begünstigen den Abbau von Nahrungs-Cholesterin und liefern Vitamin E, ein Antioxydans zur Bekämpfung der Freien Radikalen.

Bei den Kohlenhydraten ist das Gewicht von rasch verdaulicher Stärke (aus Getreide oder Kartoffeln) auf langsam verdauliche (beispielsweise aus Hülsenfrüchten) zu verlegen, um den nach dem Essen erhöhten Blutzucker und die Glykolyseierung der Proteine zu reduzieren, die für den Alterungsprozess mitverantwortlich sind. In der Praxis heisst das: weniger Zucker konsumieren. Auch Nahrungsfasern sind notwendig (täglich 12 bis 18 Gramm pro 1000 kcal). Sie regulieren die Darmtätigkeit, scheiden Gallensalze und Cholesterin aus und setzen das Risiko einer Diverticulitis herab.

Um die Muskelmasse insbesondere bei älteren und wenig aktiven Personen zu erhalten, ist eine Ernährung mit möglichst hochwertigen Proteinen auch tierischer Herkunft (Fisch, Fleisch, Milchprodukte) angezeigt. Eine optimale Eiweiss-Qualität garantiert



Eine angemessene, abwechslungsreiche Ernährung bildet die Basis für Gesundheit.

– auch eine entsprechende Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten, die fettarm und reich an Nahrungsfasern sind.

Mikronährstoffe liefern Schützenhilfe

Eine wichtige Rolle spielen die Vitamine A, Beta-Carotin (Provitamin A), C und E. Sie zählen zum «Stosstrupp» der Antioxydantien, die den Kampf mit den aggressiven Freien Radikalen aufnehmen.

Gerade für ältere Personen gilt: Vorbeugen ist die beste Medizin. Eine angemessene, abwechslungsreiche Ernährung bildet die Basis für Gesundheit und muss auch den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken. So kann möglichen Krankheiten vorgebeugt werden:

- Immunschwächen: Vitamine A und C, Zink, Selen;
- Alterungsprozesse durch Freie Radikale: Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin C und E, Selen;
- Atheromen (Vorstufe der Arteriosklerose): Vitamine B6, B12 und Folsäure;
- Erhöhter Blutdruck: weniger Salz, mehr Kalzium;
- Blutarmut: Eisen;
- Osteoporose: Vitamin D und Kalzium von Jugend an.

Generell gilt:

- abwechslungsreich essen, um den Nährstoffbedarf möglichst breit abzudecken;
- das Gewicht unter Kontrolle halten;
- zuviel Fett mit gesättigten Fettsäuren und Cholesterin meiden;
- Nahrungsmittel mit ausreichend Stärke und Nahrungsfasern wählen;
- zuviel Zucker meiden;
- Alkohol mit Mass geniessen.

Quelle: Service nutrition Nestlé SA

Vollwertige, vegetarische Küche im Heim

Vollwertiges aus der «VSA-Kursküche» mit Annegret Bohmert

«Unter Vollwertkost versteht man eine Ernährungsform, die dem Körper das zuführt, was er wirklich braucht. Vor allem essentielle Bestandteile (zum Beispiel bestimmte Aminosäuren, Fettsäuren, Spurenelemente, Vitamine), die in möglichst naturbelassenen und qualitativen Lebensmitteln vorkommen.» So definierte Kursleiterin Annegret Bohmert die Vollwertkost.



Kursleiterin Annegret Bohmert erläutert Zusammenhänge in der Vollwertküche.

Vollwertkost ist zu einem wichtigen Thema geworden, und dass sich mehr und mehr Ernährungsverantwortliche in Heimen damit auseinandersetzen, zeigen die ausgebuchten Kurse in diesem Bereich. Kein Wunder also, dass am 21. Mai die *Schulküche Oescher* in Zollikon bis auf den letzten Platz belegt war. Vollwertkost, insbesondere Getreidegerichte, können bei unsachgemässer Zubereitung zu erheblichen Verdauungsschwierigkeiten führen. «Und», so Frau Bohmert weiter, «Vollwertkost soll für den Gauen eine Freude sein.» Schwerpunktmaessig behandelte die Kursleiterin die richtige Zubereitung von Getreide.

Annegret Bohmert verfolgt keine bestimmte diätetische Richtung, sondern vermittelt übergegendes, fundiertes Wissen. Die gelernte Hauswirtschaftslehrerin, heute Ernährungspädagogin, befasst sich seit über zwanzig Jahren mit Ernährungsfragen. Ihre Haupttätigkeit liegt in der Kursarbeit an verschiedenen Institutionen und als freie Kursleiterin mit verschiedensten Alters- und Berufsgruppen.

«Ich habe mir zum Grundsatz gemacht, das Wissen wenn immer möglich gleich direkt bei den entsprechenden Fachleuten zu holen», antwortet Bohmert auf die Frage, wie sie sich das grundsätzliche Wissen und die aktuellen Erkenntnisse im Ernährungsbereich aneigne.

Getreide – richtig zubereitet leicht und bekömmlich

Getreide sollte fast ausnahmslos gekocht genossen werden. Einzig können Hafer (als Ergänzung im Müesli) und Roggenmehl in geringem Masse (zum Beispiel 1 Teelöffel in der Salatsauce) in roher Form empfohlen werden. Rohes Getreide führt zu einer Überäuerung im Körper.

Um Getreide leicht und bekömmlich zuzubereiten, müssen einige Grundregeln beachtet werden. Getreide mit langer Vegetationszeit (Dinkel, Gerste, Roggen, Weizen, Mais) sind schwerer verdaulich als solches mit einer kürzeren Wachstumsphase (Buchweizen, Hirse, Grünkern, Hafer, Reis). Die schwerverdaulichen Getreidearten werden von Vorteil nicht als ganzes Korn, sondern als Schrot oder Mehl verarbeitet.

Einweichen

Durch Einweichen wird das Getreide aufgeschlossen. Verschiedene Enzyme werden aktiv, dadurch werden bestimmte Mineralstoffe erst jetzt für den Menschen verfügbar. Dazu wird das Getreide für 2–10 Stunden ins kalte Wasser gelegt. Bei längerer Einweichzeit setzt der, im Anfangsstadium giftige, Keimprozess ein. Erst wenn das Keimblatt zum Vorschein kommt, ist gekeimtes Getreide ungiftig. Für Getreide mit kurzer Vegetationszeit kann das Einweichen entfallen.

Darren

Darren macht das Getreide noch bekömmlicher und verleiht ihm einen würzigen Geschmack. Das Getreide wird auf ein Backblech gelegt und bei 30 oder 60 bis 80 Grad gedarrt (dies kann auch in der Sonne geschehen). Die Temperatur darf 80 Grad nicht übersteigen, sonst verkleistert das Getreide und wird beim anschliessenden Kochprozess nicht mehr weich. Im Handel ist gedarrettes Getreide als Thermogetreide erhältlich. Die verkürzte Kochzeit ist ein weiterer Vorteil von gedarrettem Getreide.

Getreidekochtabelle

Getreideart ganzes Korn	erlesen waschen	einwei- chen in kal- tem Wasser	darren bei 30 oder 60–80 °	Verhält- nis Ge- treide: Wasser / kochen	nach- quellen würzen
Buch- weizen Hirse	in ein Sieb ge- ben, gut heiss wa- schen	—	15 Minu- ten	Getr.: Wa 1 : 1 5–10 Min.	20–30 Min.
Grün- kern Hafer	in kal- tem Was- ser leicht waschen	—	nicht nötig evtl.	Getr.: Wa 1 : 1½	30–40 Min.
Reis	4–5 x in kaltem Wasser- bad gut rei- ben	—	evtl.	20 Minuten	
Dinkel Gerste Roggen Weizen	in kal- tem Was- ser leicht waschen	2–10 Std.	gut	Getr.: Wa 1 : 1½	40 Minu- ten und län- ger
Mais	leicht waschen	10 Std.		30 Minu- ten	40 Minu- ten

Kochen

Getreide mit kaltem Wasser (Einweichwasser) aufsetzen und mild kochen.

Nachquellen

Jedes Getreide benötigt eine bestimmte Quellzeit, um sich voll aufzuschliessen. Daher wird es nach dem Kochen warmgestellt. Immer erst am Schluss salzen bzw. würzen.

Mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser gekochtes Getreide hat eine verkürzte Kochzeit, einen intensiveren Geschmack und eine lockere Konsistenz.

(Schneller, luftiger Maisauflauf mit Bramatamais: Leicht vorgekochtes Gemüse in eine Auflaufform geben, *nicht* vorgekochten Bramatamais zugeben, die zweieinhalbfache Menge Mineralwasser zugeben, würzen und 30 Minuten im Ofen backen.)

Schrote

Grob gemahlenes Korn (1 Teil Schrot, 2 Teile Wasser) nach Tabelle einweichen, unter Rühren aufkochen und zugedeckt quellen lassen.

Mahlfeinheiten

Ganzes Korn	Griess
Schrot	Dunst
Grütze	Mehl

Halbfertigprodukte aus Getreide

Bulghur	gedarrte Weizengrütze
Cous-Cous	mit Wasser verriebenes Weizengriess
Pil-Pil	gröber als Cous-Cous
Flocken	unter Dampf gepresste Getreidekörner
Thermogrütze	schonend gedarrt und gemahlen

Das Säure/Basegleichgewicht

Um eine optimale Verträglichkeit der Nahrungsmittel zu erhalten, sollte das Säure/Baseverhältnis in unserer Ernährung ausgewogen sein. Ein übersäuerter Körper bildet in der Leber zuviel Cholesterin und kann Mineralstoffe schlecht aufnehmen. Durch die gängige Ernährungsweise neigen die meisten Menschen zu einer starken Übersäuerung ihres Körpers. Im Durchschnitt essen wir zuviel, zu fett und zu süß. Anders gesagt, wir nehmen zuviel Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett zu uns.

Durch die Verwendung stärkehaltiger Lebensmittel mit basischer Wirkung kann der Säureüberschuss vieler Speisen ins Gleichgewicht gebracht und die Bekömmlichkeit wesentlich erhöht werden.

Verwendung stärkeliefernder Pflanzen mit basischer Wirkung:

Agrar-Agrar	Geliermittel natürlicher Geschmacksveredler
Kartoffel	als Beilage, roher Saft bei Magenübersäuerung, Fécule (reine Kartoffelstärke)
Kastanien	als Beilage, zum Binden von Obstspeisen (Kastanienmehl)
Kuzu	als Heilmittel, neutralisiert Magensäure
Pfeilwurzmehl	zum Binden von Gemüsespeisen, Saucen und Crèmes (Marantamehl)



Die vierundzwanzig KursteilnehmerInnen hatten im Nu ein vielseitiges Menu auf die Teller gezaubert.

Tapioka (Maniok) zum Binden von Milch- und Obstspeisen (Rhabarber- und Apfelkomposte werden gerade für ältere Menschen viel bekömmlicher)

Topinambur als Beilage enthält Inulin (Fruchtmoleküle geeignet für Diabetiker)

Nebst dem umfassenden theoretischen Teil, in dem Annegreth Bohmert nebst der richtigen Anwendung von Getreiden viel Wissenswertes über Salz, Gewürze, Essig, Öl und Zucker vermittelte, hatten die vierundzwanzig TeilnehmerInnen auch Gelegenheit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Ein Rezept für sommerliche Vollwerttage sei abschliessend noch verraten:

Hirsesalat

1–2 dl saurer Halbrahm, $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, 1 Teelöffel Ahornsirup (mischen).

200 g Hirse, gekocht, 2 Rüebli, geraffelt, 1 Apfel, geraffelt, 1 Esslöffel gemahlene Haselnüsse (zugeben, mischen).

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, Anis- und Fenchelpulver (würzen).

Therese Balz

Bestellung

Wir bestellen hiermit

Exemplar(e) der Broschüre «Affektive Erziehung im Heim. Handeln im Spannungsfeld zwischen Pädagogik und Justiz.», herausgegeben von der Arbeitsgruppe Affektive Erziehung im Heim, zum Preis von Fr. 21.– (exkl. Versandspesen).

Name, Vorname _____

Name und
Adresse des Heims _____

PLZ/Ort _____

Datum, Unterschrift _____

Bitte senden an Sekretariat VSA, Verlagsabteilung,
Seegartenstr. 2, 8008 Zürich