

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 66 (1995)
Heft: 6

Rubrik: Bouquet garni : Fort- und Weiterbildung : Fachberatung

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: 22.02.2026

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

Kurs «Wildgemüse und Wildkräuter»

... LOBE ICH MEINE WIESE, MEINE WUNDERSCHÖNE WIESE

Von Eva Johner Bärtschi

Wenn ich gewusst hätte, was mich erwartet! Ich hätte wohl auf Nussgipfel und Schoggistengel verzichtet, mit denen ich mir als Z'Mittag-Ersatz auf dem Weg nach Wiedlisbach rasch den Bauch füllte. Schon der Menüplan, den die Kursleiter Markus Biedermann, Küchenchef im Oberaargauischen Alters- und Pflegeheim in Wiedlisbach, und Georges Zeller, Drogist in Solothurn und Kräuterkundler, gleich zu Beginn des Kurses um 14 Uhr präsentierten, liess das Wasser im Munde zusammenfliessen. Hier ist er:

Doch halt! Soweit ist es noch nicht! All' die Wildgemüse und Wildkräuter wollen erst gesucht und gepflückt sein. Nach einer kurzen Fahrt in höhere Regionen des Jurasüdhangs werden die



Georges Zeller erklärt Wildpflanzen.

Autos stehen gelassen, für das neunköpfige Grüpplein der Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen geht es, unter der kundigen Leitung von Georges Zeller, zu Fuss weiter – über Wiesen, durch Wälder, hinan über eben erst vom Schnee befreite Alpweiden. Was sich doch alles sammeln lässt, zum Beispiel für den Wildgemüse-Salat: *Wiesenkopf*, *Wiesenschaukraut*, *Spitzwegerich*, *Schafgarbe*, *Sauerklee mit langen Stielen*, *Feldahorn*, *Lindenblätter*, *Löwenzahnblätter*... Viele Wiesenpflanzen, heute allenfalls als Viehfutter verwendet oder als Unkraut verschrien, dienten dem Menschen früherer Zeiten nicht nur als Heil- sondern auch als Nahrungsmittel. Georges Zeller bewertet den Nährwert

der Wildpflanzen höher als denjenigen des kultivierten Gemüses: da die Wildpflanze dort wächst, «wo sie will», wo es die zu ihrem Gedeihen notwendigen Mineralien hat, wächst sie auch langsamer und entwickelt ein engmaschiges Zellnetz, das alle Wirkstoffe enthält; auch ist der Wasseranteil geringer. Es ist deshalb wichtig, dass Wiesenpflanzen, die zum Verzehr gesammelt werden, nicht von Feldern stammen, die mit Gülle und Kunstdünger behandelt worden sind. Auch Hundespazierwege sind zu meiden!

Die «Herde» beim Grasens.



Pflücken – und Natur schützen

Welche Schätze da in Hecken, an Bachläufen und Waldrändern wachsen! Immer wieder weist Georges Zeller auf kleine unscheinbare Pflänzchen hin, auf die *Rapunzel*, den *Baumtropfen*, die *Knoblauchsrauke*. Ein Ziel dieses Kurses ist es ja auch, die verschiedenen Pflanzen kennenzulernen und Sicherheit im Umgang und im Gebrauch zu entwickeln. Nicht zu übersehen (oder eher zu «überriechen») ist der *Bärlauch*, der den Waldboden mit einem hellen jungen Grün überzieht und die Luft mit feinem Knoblauchduft würzt. Auf der Alpweide entdecken wir die echte, die goldgelbe *Wiesenschlüsselblume*. Nur einige Blüten für die Garnitur sind erlaubt: bei allem Pflücken ist nicht zu vergessen, dass die Natur geschon werden soll – und die Wiesenschlüsselblume ist sehr selten geworden, eine geschützte Pflanze.

Nach einer Stärkung im Bergrestaurant wandern wir talwärts – der Küche



Vorbereitungen
in der Küche.

Fotos
Eva Johner Bärtschi

des Alters- und Pflegeheimes Wiedlisbach zu. Rüsten, waschen, die verschiedenen Kräuter den entsprechenden Rezepten zuteilen – da die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen Küchenprofis sind, ist nicht die Zubereitung das Problem, sondern die gerade erst kennengelernte Pflanze: Welcher Stiel gehört jetzt zu dieser Blüte? Wohin ist die *Kohldistel* verschwunden? Was sind das für Blätter? Wo sind die *Sauerkleestiele*? Doch dann geht es los – in etwas veränderter Reihenfolge: Wildgemüse-Salat, Wildkräuter-Soufflée, Tabouleh, Tartellettes mit Crevetten... Andächtig wird gekostet, gegessen, genossen, kommentiert. Kulinarische Köstlichkeiten! Überzeugt sind alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

**“ Wildpflanzen
schmecken – und
sie sind gesund.
Sie werden auch
vom
empfindlichen,
geschwächten
Körper
gut vertragen. ”**

Grund genug deshalb, sie vermehrt auch in der Altersheimküche einzubeziehen.

Spricht alle Sinne an

Es ist spät, als endlich das Dessert mit einem Kaffee auf den Tisch kommt – besonders für diejenigen Teilnehmer und

Teilnehmerinnen, die noch eine lange Rückfahrt in die Ostschweiz vor sich haben (oder für mich, als Benützerin der öffentlichen Verkehrsmittel). Markus Biedermann und Georges Zeller haben deshalb die Absicht, den Kurs im nächsten Frühjahr als Ganztageskurs zu gestalten: mit Kräuterwanderung am Morgen und Kochen am Nachmittag.

«Wildgemüse und Wildkräuter» ist ein Kurs, der alle Sinne anspricht – riechen, befühlen, sehen, schmecken – und, neben Kopf, auch Hand und Fuss fordert. Ernten im reichen Garten von Mutter Natur! Mir fiel dabei der Anfang eines irischen Volksliedes ein:

Lobt der Landmann seinen Grund,
lobt der Jäger seinen Hund,
lobt der Hirtenbub die grünen Paradiese,
lobe ich bei Tag und Nacht,
was mir grössere Freude macht:
Meine Wiese, meine wunderschöne

Wiese!
Löwenzahn, Massliebchen,
Klee und Fingerhütchen
blühen auf der wunderschönen Wiese!

James Krüss (Hrsg.), die Hirtenflöte, München 1965

Guter-Heinrich-Pastete

200 g Wildkräutermischung, 500 g Blätterteig, wenig Mehl zum Auswallen, 500 g Kalbsbrät, 1 dl Rahm, 1 Eiweiss, leicht angeschlagen, Salz, Pfeffer, evtl. wenig Cognac, 1 Eigelb zum Bestreichen.

Mit folgenden Wildkräutern kann dieses Gericht aromatisiert werden: Blätter von Guter Heinrich, Baumbrot, Brennessel, Breitwegerich, Kohldistel, Schlangenknot, Leimkraut.

Menü

Wildkräuter-Tartellettes
mit Crevetten

*

Wildgemüse-Salat
«Blättler Chuchi»

*

Tabouleh – mit Couscous
und Wildkräutern
(4 bis 6 Personen)

*

Wildkräuter-Essenz
Wildkräuter-Quarknocken

*

Bärlauchnüdli

*

Wildkräuter-Soufflée
«Buchmatt»

(4 Personen 1 Cocotte)

*

Heinrich-Pastete

*

Flunderfilets mit Kokos
paniert auf einem
Löwenzahnbeet

*

Kalbsbrust
im Wildkräutermantel

Neue Kartoffeln in Scheiben gebraten
mit Sesam, wildem Majoran,
Wildspinat-Gratin
mit «Wildkräuter-Mayonnaise»

*

Erdbeeren auf
Löwenzahnhonig-Crème

Zubereitung: Wildkräuter in viel Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser sofort abkühlen. Das Brät mit dem Rahm und dem angeschlagenen Eiweiss vermischen, abschmecken. Den Blätterteig auswallen und in zwei Teile schneiden. Das Brät auf dem einen Teil verteilen, wenig Rand lassen, die Kräutermischung darüber streichen. Mit dem verquirlten Eigelb den Rand leicht bestreichen und mit dem anderen Teigteil überdecken. Die Pastete mit dem restlichen Eigelb bestreichen und 15 Minuten an der Kühle stehen lassen. Backen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad während 40 Minuten.

Literatur:

Markus Biedermann, Alfred Hofmann,
Esskultur im Heim, 1995.
Thuri Maag, Georges Zeller, Schlemmereien
aus der Natur. Küttigen/Aargau 1992.

Ein weiteres Angebot für die Altersheimküche

FORUM 99 – PARTNER FÜR ESSKULTUR IM ALTER

Wir haben Ihnen im Mai das neue Buch aus dem Vincentz-Verlag «Esskultur im Heim» vorgestellt, welches aus den Federn von Markus Biedermann und Alfred Hoffmann stammt. Der unserer Leserschaft auch als Kursleiter bestens bekannte Markus Biedermann hat zusammen mit seinem Partner Hoffmann noch anderes anzubieten: das Büro «Forum 99, Ihr Partner für Esskultur im Alter» mit seinem vielseitigen Angebot.

«**A**lte Menschen in Alters- und Pflegeheimen sind in der Regel rasch zufriedenzustellen, wenn man ihnen Dinge auf den Tisch stellt, die sie kennen.» Eine Aussage – eine Einstellung – eine Verpflegungshaltung.

Dieses Bestreben, «den andern rasch zufrieden zu stellen», hat in vielen Alters- und Pflegeheimen zu einer Unkultur des Essens geführt: Rasche Zubereitung, lange Warmhaltung, vorschnelles Pürieren, wenig Abwechslung, kurze Essenszeit, Kantinenatmosphäre. Dies sind nur einige Stichworte, die nachvollziehbar werden lassen, warum nur wenige der angestellten Mitarbeiter im Heim an der Heimverpflegung teilnehmen wollen – sie haben es Zuhause besser.

Aber für die Bewohner ist das Heim das Zuhause, sie haben die Perspektive eines besseren Daheims, einer besseren Alternative – nicht mehr: Das Alters- und Pflegeheim ist ihre Wohnung, ist ihre letzte Alternative am Ende einer langen Versorgungskarriere.

Das «Forum 99 – Ihr Partner für Esskultur im Alter» versteht sich demgegenüber als bewohnerorientierte Antwort

auf vielerorts anzutreffende, betriebsorientierte Unkultur des Essen in Alters- und Pflegeheimen.

In den letzten Jahren begann man in der Wirtschaft, über Unternehmens- und Organisationskulturen nachzudenken und diese in der Folge gezielt umzugestalten. Das Forum 99 als Partner für Esskultur im Alter will nunmehr die Küchenverantwortlichen im Heim ermuntern, über sich, ihr Aufgabenverständnis und ihre Bedeutung im Leben alter Menschen nachzudenken. Es will Ideen, Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie die Ess-Kultur einen Beitrag zur Verbesserung der Lebens- und Erlebnisqualität von Heimbewohnern leisten kann. Das Forum 99 versteht sich weder als «Lehrmeister» noch als Agentur zur Verbreitung von Fertigrezepten für die Heimverpflegung, sondern es bietet sich Heimträgern, Heimleitungen und Küchenchefs als Partner an, um eine bewohnerorientierte Ess-Kultur einzuführen oder fortzuführen. Diejenigen, die auf der Suche sind, ihre bisherigen Vorstellungen über Ernährung kreativ durch gerontologische, soziale und psycholo-

gische Aspekte zu erweitern, werden sich durch die Angebote des Forums 99 bestärkt fühlen, ihren bisherigen Weg umzugestalten, phantasievoll weiterzuentwickeln oder zu bereichern.

Forum 99 steht für Marktplatz = Märkt = Kochen: ein Märkt für Ideen rund um die Verpflegung im Heim, für Verpflegungskonzeptionen, 99 – das sind nicht ganz hundert.

Als Serviceleistungen werden angeboten:

- Planung, Organisation und Durchführung von Fachtagungen
- Planung, Organisation und Durchführung von Seminaren
- Planung, Organisation und Durchführung von Stärke-/Schwächeanalysen in der Heimküche
- Konzeptberatung für Baukommissionen, Architekten, Heimleiter
- Planung, Organisation und Durchführung von innerbetrieblichen Fortbildungen

Das Forum 99 Ihr Partner für Esskultur im Alter, mit Hauptsitz in Rumisberg, ist eine Partnerfirma des Forums 99 in Deutschland (A. Hoffmann, Arolsen), wie auch des Forums 99 in Österreich, Salzburg (Hedda Zanker, Seniorenbüro Salzburg).

Kontaktadresse:

Markus Biedermann, Eidg. dipl. Küchenchef,
Gummenweg 3, 4539 Rumisberg,
Tel./Fax 065 76 32 23.

WIEVIEL NAHRUNG BENÖTIGEN STERBENDE?

Diskussionen über die richtige Betreuung von Sterbenden beschränken sich oft primär auf die Frage allfälliger widerbelebender Massnahmen und auf Überlegungen der Begrenzung einer medikamentösen Behandlung. Über den sinnvollen respektive notwendigen Einsatz von Nahrung und Flüssigkeit bei sterbenden Menschen weiss man jedoch noch wenig.

Forscher der Universität von Rochester (USA) gingen deshalb der Frage nach, in welchem Ausmass sterbende Personen Hunger und Durst empfinden, und ob eine zurückhaltende Strategie bei der Zufuhr von Nahrung und Flüssigkeit die Situation todkranker Menschen negativ beeinflusst. Bei fast allen der 32 unter-

suchten Patienten handelte es sich um Krebskranke, deren Lebenserwartung drei Monate oder weniger betrug. Alle untersuchten Personen waren geistig völlig gesund.

Während der Dauer der Untersuchung erhielten alle Patienten soviel zu essen und zu trinken, wie sie wollten. Es wurde jedoch vermieden, sie aktiv zur Einnahme von Nahrung oder Flüssigkeit zu motivieren. Einer guten und regelmässigen Mundhygiene wurde besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Bei trockenem Mund erhielten die Patienten als Alternative zu einem Getränk Eiswürfel oder Bonbons zum Lutschen. 63 Prozent der so betreuten Kranken klagten nie über Hunger, bei weiteren 34 Prozent

nahm der Hunger kurz nach ihrem Eintritt ins Spital rasch ab. Ebenso hatten 62 Prozent der Patienten nie oder nur ganz am Anfang Durst.

Alle Personen der untersuchten Gruppe verstarben. Während der gesamten Beobachtungszeit fühlten sich 84 Prozent bezüglich Hunger und Durst trotz zurückhaltendem Angebot völlig wohl und benötigten nur wenig Nahrung und Flüssigkeit.

Diese wichtige Studie zeigt, dass die vielerorts übliche Aufmunterung Sterbender, möglichst viel zu essen und zu trinken, nicht dem tatsächlichen Bedürfnis entspricht.

Pharma-Information