

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 68 (1997)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Bouquet garni : Seite für die 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:** 13.01.2026

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

Projektarbeit von Yvonne Rohrer, Alters- und Pflegeheim Allmend, Alpnach Dorf

# KOCHEN MIT HEIMBEWOHNERN

Voller Motivation kehrte jeweils Yvonne Rohrer nach den Ausbildungstagen zur Heimköchin an ihren Arbeitsort im Alters- und Pflegeheim Allmend, Alpnach Dorf, zurück, wie sie im Schlusswort ihrer Projektarbeit vermerkt. Vor allem die Projektarbeit selber veranlasste sie, neue Türen zu öffnen. Nebst dem Projekt, welches sich gut eingespielt hat und sicherlich auch weitergeführt wird, kamen ihr weitere Ideen, die teils bereits umgesetzt worden sind, teils noch auf ihre Realisation warten. Seit dem Mai 1996 können zum Beispiel die Heimbewohner ihr Geburtstagsmenü selber auswählen. Kurz vor dem Festtag begibt sich Yvonne Rohrer zu den Betreffenden aufs Zimmer und bespricht mit ihnen ihre Wünsche. «Das ist nun wirklich der Hit!» schreibt sie. «Schon bald wusste das halbe Dorf, dass nun unsere Bewohner ihr Geburtstagsmenü selber bestimmen können. Dies sorgte für reichlichen Gesprächsstoff. Schon einige Zeit vor dem eigenen Geburtstag wird überlegt, was es denn nun geben soll. Einige beschäftigen sich auch damit, ob wohl den andern ihr Wunsch auch schmecken wird.»

Das Kochen mit den Heimbewohnern bringt Yvonne Rohrer viel Freude. Ihr Verhältnis zu vielen von ihnen ist enger geworden. Sie stellt fest, dass ein Unterschied besteht dazwischen, ob sie für die Betagten kocht oder mit ihnen. Für sich selbst hat sie bemerkt, dass sie durch die Zusammenarbeit vermehrt dazu findet, in ihren Entscheidungen gedanklich die Heimbewohner mit einzubeziehen. Unsere Pensionäre standen schon immer bei meiner Arbeit an erster Stelle, aber nun kann ich vermehrt auf ihre Bedürfnisse und Wünsche eingehen. Ich verstehe und begreife jetzt einiges besser. Nur ist es oft schwer, Grenzen zu setzen, alle gleich zu behandeln, keinen zu bevorzugen. Bezüglich Führung der Mitarbeiter habe ich auch dazugelernt. Ich setzte mich mehr durch und fördere trotzdem ihre Selbständigkeit weiterhin. Vor allem bei der Menüplanung möchte ich meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mehr miteinbeziehen und sie motivieren, vermehrt ihre Ideen mitzuteilen und Vorschläge einzubringen.»

## Kochen mit Heimbewohnern – warum?

«Was heisst das: Kochen mit Heimbewohnern? Heimbewohner, welche dies gerne möchten, können zusammen mit mir im 1. Stock unseres Heims, wo uns eine kleine Küche zur Verfügung steht, kochen. Sie sollen selber bestimmen, was sie gerne kochen möchten und wie

sie kochen möchten! Einmal im Monat kommen wir zusammen, kochen in der Gruppe und essen auch miteinander. Jeweils bei Dessert und Kaffee können wir das Menü des nächsten Monats besprechen.»

An den monatlichen Menüsitzen tauchten immer auch wieder neue Ideen vonseiten der Heimbewohner auf. Sie erzählten und erzählen, was und vor allem auch wie sie bestimmte Menüs gekocht haben. Da Yvonne Rohrer ein Projekt mit einem möglichst grossen Einbezug der Heimbewohner ausarbeiten wollte, kam sie auf den Gedanken, mit ihnen gemeinsam zu kochen. «Bei uns im Heim ist jeweils am Donnerstagnachmittag Beschäftigungstherapie. Dort wird genäht, gestrickt, gemalt, gebastelt usw. Kochen mit den Heimbewohnern, so denke ich, ist eine gute Ergänzung zu diesem Angebot. Früher wurde vieles gekocht, was heute nur noch selten auf dem Tisch steht oder was die jüngere Generation gar nicht mehr kennt. Vieles wurde auch anders zubereitet. Unsere Heimbewohner sollten die Möglichkeit erhalten, solche Sachen selber zu kochen, mir zu erzählen und zu erklären, wie es damals war.»

Vorerst galt es jedoch, das Projekt zu beantragen und um die nötige Unterstützung zu bitten. Es klappte. Nach betrieblich bedingten Anlaufschwierigkeiten kam die Bewilligung, Yvonne Rohrer konnte die Heimbewohner, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter informie-

ren. Sie berichtete nach dem Abendessen über ihr Projekt und verteilte ein Informationsblatt:

«An diesem Abend, während und nach dem Essen, hörte ich keine Reaktionen von seiten der Heimbewohner, um so mehr jedoch vom Pflegepersonal und von den Angestellten im Hausdienst. Der Tag darauf jedoch war amüsant. Einer erzählte: ‚Jetzt will die Köchin uns noch kochen lernen, dabei habe ich dies jahrelang selbst gemacht!‘ Eine ehemalige gute Hausfrau äusserte sich: ‚Ich weiss nicht, ob ich noch kochen kann!‘ Und so hörte ich einiges.» An der ersten Menüsitze zur Projektarbeit nahmen leider nur wenige teil. Doch es wurde ein Menü für den ersten gemeinsamen Kochtag erstellt.

## Premiere

Am 7. Mai 1996 stellte die Köchin das nötige Geschirr und die Lebensmittel auf einem Wagen zusammen und brachte es in den ersten Stock. Vorerst erschienen nur drei Personen, doch das Pflegepersonal brachte weitere Interessierte dazu. Das erste Menü bestand aus Bouillon mit Sternli, Hackfleischkügel, Spiralen, Bohnen, Erdbeeren mit Rahm. Yvonne Rohrer fasst ihre Erfahrungen weiter zusammen:

Bei diesem ersten Mal war die ganze Zeit eine Pflegerin mit dabei, welche vor



Einmal im Monat: Kochen und Essen in der Gruppe.



Die Arbeit wird aufgeteilt.

allem den pflegebedürftigen Leuten half beim Rüsten. Das eigentliche Kochen teilten wir auf. Eine kochte die Suppe, bereitete die Hackfleischkügelchen zu und die Teigwaren. Eine andere kochte mit Fleiss ihre Bohnen. Ich selber spielte den sogenannten Handlanger; holte hin und wieder etwas Vergessenes in der Küche unten, wusch ab usw.!

Als das Essen dann soweit war, schöpfte eine der Pensionäre die Suppe und später dann auch das Menü. Die anderen fleissigen Rüster und Köche sassen am Tisch und waren richtig gespannt auf dieses Essen, denn riechen und duften tut es schon lange gut! Schon bald waren alle der Meinung, dass es wunderbar ist. Gut gelaunt und gesättigt besprachen wir nach dem Essen das Menü für den nächsten Monat. Dieses Mal wollten wir am Abend kochen.

Das Nachtessen, welches wir im Juni kochten, gelang auch prima. Vor allem das Rüsten machte vielen Spass. Dies stellte ich auch immer wieder an den darauffolgenden Menübesprechungen fest: zum Rüsten muss es einiges geben! Wir sind dann jedoch übereingekommen, dass wir in Zukunft nur noch für den Mittag kochen. Der Zeitpunkt des Morgens passt den meisten besser.

### Auswirkungen

Eine rechte Anzahl unserer Heimbewohner ist begeistert von diesem Projekt. Auch solche die nicht mitmachen. Diese schauen zwischendurch mal vorbei. Diese Male, wo wir nun kochten, nahmen eigentlich schon immer wieder die gleichen daran teil. Es wurden jedoch immer mehr. Jetzt sind wir zwi-

schen 7 bis 10 Personen. Interessant ist jeweils die Menüzusammenstellung fürs nächste Mal. Zuerst sagen jeweils alle: «Ich weiss doch nicht was!» Und zum Schluss kommen doch immer viele Ideen zusammen. Sie schauen auch immer darauf, dass es möglichst viel zum Rüsten gibt. Und so freuen sie sich wieder aufs nächste Mal. Hin und wieder kommt eine zu mir und fragt, wann wir wieder kochen.

Auf das ganze Heim gesehen, sind die Veränderungen der Heimbewohner nicht all zu gross, denn es ist ein Projekt, wo nicht alle mitmachen. Aber bei denen, welche mit dabei sind, stelle ich immer wieder eine grosse Freude fest. Es stellt sie auf, die Bestätigung, dass sie doch auch noch etwas können, dass sie noch für einiges zu nütze sind.

Ein Beispiel: Eine Heimbewohnerin kam am Morgen, wo wir das 4. Mal kochten, zu mir in die Küche. Sie war tief betrübt und weinte. Als ich sie ansprach, warum so traurig, erzählte sie mir, dass es ihr schlecht ginge. Sie habe Probleme und könne heute nicht zum Kochen kommen. Schnell merkte ich, dass psychische Probleme sie belasteten. Ich probierte sie davon zu überzeugen, dass ihr die Abwechslung beim Kochen sicherlich gut tun würde. Es würde sie ablenken und wieder ein bisschen «Sonne» bringen. Schlussendlich stimmte sie mir zu und nahm am Kochen teil. Die Veränderung während dieses Morgens war erstaunlich. Diese Frau blühte förmlich wieder auf. War aufgestellt und glücklich. Bei bester Laune half sie mit und war auch wieder mit vollem Engagement bei der Planung des nächsten Menüs mit dabei. Solche Geschehnisse geben auch mir sehr viel mit.

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind sehr angetan von dieser Sache! Immer wieder schaut mal einer vorbei bei uns im ersten Stock und will natürlich wissen, was wir kochen. Fürs Pflageteam ist es eigentlich auch eine Erleichterung der Arbeit, denn es hat so doch einige Pensionäre weniger, um welche es sich kümmern muss. Zurzeit leite ich das Ganze allein, denn wir sind knapp an Pflegepersonal. Später einmal hoffe ich, dass mir eine Pflegegehilfin mithelfen kann. So könnten wir noch mehr Pflegebedürftige miteinbeziehen.

Nicht nur mit Liebe  
sollst Du kochen,  
sondern auch mit  
guten Zutaten.

Da das Rüsten so beliebt ist beim Kochen mit Heimbewohnern, kaufte ich bei Gelegenheit Bohnen zum Tiefkühlen. Ich erwartete zum Rüsten die Hilfe einiger Heimbewohner, aber auf diesen Ansturm war ich nicht ganz vorbereitet! Es erschienen so viele, ich musste auf «Spitzmessersuche»! So schlittelt man schnell ins nächste Projekt!

### Planungshinweise

Wichtig ist bei meinem Projekt immer, dass ich ein, zwei Tage vorher an die Informationstafel schreibe, wenn wir das nächste Mal zusammen kochen. Ich weise die meisten auch noch persönlich darauf hin und versuche jedesmal solche, welche noch nie dabei waren, zu ermuntern, doch auch mal



Bohnen zum Tiefkühlen: Vor allem das Rüsten macht Spass!





Sich nützlich machen, gefragt sein.

mitzumachen oder wenigstens vorbeizuschauen. Ich gebe auch hin und wieder Ratschläge beim Kochen, jedoch meistens nur, wenn ich dazu aufgefordert werde. Denn mein Ziel ist schliesslich, dass so gekocht wird, wie's derjenige auch früher getan hat. Eine erzählt auch immer, welche Gewürze und Produkte sie immer verwendet hat und möchte nun auch mit diesen kochen.

### Tips

Tips für meine Kolleginnen und Kollegen gibt es nicht mehr gross. Das meiste habe ich bereits geschrieben. Wichtig ist vor allem auch die Eigenmotivation. Anfangen und Weitermachen, auch wenn mal nicht so viele Heimbewohner mitmachen. Denn einiger Aufwand und Wille steckt schon dahinter. Ich selbst bin ja an diesen Tagen nicht in der Küche vertreten, so muss noch eines mehr arbeiten. Mein Vorsatz vor jedem Kochen ist auch immer, dass ich wirklich nur das Nötigste bereitstelle und vorbereite. Schliesslich können sie selber überlegen und denken – die Pfannen aussuchen, den Tisch abwaschen, aufdecken, und so gibt's noch vieles mehr, wo sie an solchen Tagen zeigen können, was noch alles in ihnen steckt.

### Schlusswort

Diese Weiterbildung zum Heimkoch würde ich jedem weiterempfehlen. Jedes Mal nach diesen Schultagen bin ich voller Tatendrang. Mit noch mehr Motivation als sonst kehre ich immer wieder an meinen Arbeitsplatz zurück. Vor allem die Projektarbeit hat dazu gezwungen, neue Türen zu öffnen.

Nebst meinem Projekt, welches gut funktioniert und sicherlich immer weiter geführt wird, sind mir noch einige Ideen gekommen. Teils sind sie schon verwirklicht, und was noch nicht ist wird noch werden. Seit Mai 1996 können unsere Heimbewohner ihr Geburtstagsmenü auswählen. Kurz vorher gehe ich persönlich zu ihnen aufs Zimmer und bespreche mit ihnen ihre Wünsche. Dies ist nun wirklich der Hit! Schon bald wusste das halbe Dorf, dass unsere Bewohner nun ihr Geburtstagsmenü selbst bestimmen können. Dies löste wirklich reichlich Gesprächsstoff aus. Schon einige Zeit vor dem eigenen Geburtstag wird überlegt, was es geben soll. Einige beschäftigen sich auch damit, ob wohl den andern ihren Wunsch auch schmecken wird!

Mir bringt «Kochen mit Heimbewohnern» sehr viel Freude. Mein Verhältnis zu vielen Pensionären ist enger geworden. Mit alten Leuten zusammenarbeiten statt «nur» für sie zu arbeiten, da steckt doch eine grosse Lücke dazwischen. Ich merke bei mir selbst, dass ich jetzt viel mehr für unsere Heimbewohner denke, wenn etwas zu entscheiden ist. Unsere Pensionäre standen schon immer bei meiner Arbeit an erster Stelle, aber nun kann ich vermehrt auf ihre Bedürfnisse und Wünsche eingehen. Ich verstehe und begreife einiges besser. Nur ist es oft schwer, Grenzen zu setzen, alle gleich zu behandeln, keinen zu bevorzugen.

Zur Führung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter habe ich auch einiges dazugelernt. Ich setze mich mehr durch und fördere ihre Selbständigkeit weiterhin. Vor allem bei der Menüplanung möchte ich meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mehr hinzuziehen und sie

motivieren, mir vermehrt ihre Ideen mitzuteilen und Vorschläge vorzubringen.

### Das Leitbild der Küche

#### Mitarbeiter

Ein Akzeptieren und Respektieren der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter untereinander führt zu guter Arbeitsqualität und Freude und Frieden am Arbeitsplatz.

Vorschläge und Ideen einbringen und versuchen zu verwirklichen.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren, zur Selbständigkeit fördern und unterstützen.

Speditives, sauberes Arbeiten.

Unser Heim als soziale Einrichtung sehen, aber trotzdem auch wirtschaftlich helfen führen.

Gut organisierter Rückschub, gerechte Restenverwertung.

Saisonale und abwechslungsreiche Menügestaltung.

Neuzeitliche Küche, jedoch auf Essenswünsche unserer Pensionäre eingehen.

#### Heimbewohner und Personal

Offene Küche für Heimbewohner sowie Personal.

Den Heimbewohnern ihre Selbständigkeit erhalten und fördern.

Den Heimbewohner miteinbeziehen in die Menügestaltung.

### Grundsätze zur Menüplanung

5–6 mal Fleisch (verschiedene Grundzubereitungsarten)

1 mal Poulet

– höchstens einmal pro Woche gepökeltes Fleisch

1–2 mal Saucenfleisch

1 mal Wurst oder Brät

– jede 2. Woche Fisch am Freitag

– mind. jede 2. Woche fleischlos (Fisch zählt nicht)

3–5 mal Kartoffeln

1 mal Reis

– jeden Tag Suppe am Mittag

– jeden Tag Salat (Rohkost)

– jeden Tag (sicherlich zu 90%) gekochtes Gemüse

– Abwechslung in Schnittarten

2–3 mal süsses Nachtessen

– bei leichten süssen Nachtessen vorgängig Suppe

– Sonntag abend Café complet

– jeden 2. Tag Käse zum Frühstück

– jeden Tag Dessert, wobei einmal Früchte und einmal Joghurt

– saisonelle Menügestaltung

– oft Spezialitäten und neue Menüs

– Wünsche der Heimbewohner berücksichtigen

– Mitarbeiteranregungen

– auf Zeit kochen (nicht zu lange Zeit im Bain-marie) ■