

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 69 (1998)
Heft: 5

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: 25.01.2026

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

Projektarbeit von Yvonne Schwager, Köchin im Pestalozzihaus in Räterschen

ÜBERRASCHUNGSESSSEN FÜR KINDER

Zusammenfassung: Rita Schnetzler

Die Köchin des Pestalozzihauses in Räterschen, Yvonne Schwager, bemüht sich zwar immer, die Essenswünsche der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen. Doch im Alltag stösst sie dabei auf Grenzen, weil sich vor allem die «Fast-Food-Wünsche» schlecht mit ihren Vorstellungen von gesunder Ernährung vereinbaren lassen. Mit ihrem Projekt im Rahmen des Weiterbildungskurses «Die Heimköchin/Der Heimkoch» wollte sie den Kindern eine Freude bereiten: Beim «Überraschungessen» konnten sie zwischen verschiedenen Lieblingsspeisen auswählen und sich ihr Menü selber zusammenstellen.

Im Pestalozzihaus in Räterschen im Bezirk Winterthur wohnen rund 20 Kinder und Jugendliche, die hier betreut werden und bis zur Oberstufe die heiminterne Schule besuchen. Als Köchin des Pestalozzihauses ist Yvonne Schwager für den Einkauf und die Zubereitung des Mittagessens und des Abendessens verantwortlich. Dabei wird sie von einer Mitarbeiterin unterstützt. Sie selber arbeitet seit fast zwanzig Jahren im Pestalozzihaus. 1997 besuchte sie den Weiterbildungskurs «Die Heimköchin/Der Heimkoch» des Heimverbandes Schweiz. Sie erlebte diesen Kurs als sehr motivierend. Als Projektarbeit liess sie sich etwas Besonderes einfallen. In ihrer Projektdokumentation schreibt sie:

Leitgedanken des Heims und der Köchin

Die Küche ist im Pestalozzihaus ein Ort, an dem sich die Kinder und die Erwachsenen gerne aufhalten. Sie helfen mit

oder schauen einfach nur zu, wie gekocht und vorbereitet wird. Im angrenzenden Esszimmer nehmen alle gemeinsam das Mittagessen ein. Das Abendessen wird in den Gruppenwohnhäusern eingenommen. Die Gruppen holen das Essen in der Küche ab.

Bei uns werden die Kinder in die täglichen Arbeiten in Garten, Wäscherei und Küche miteinbezogen. Ich arbeite sehr gerne mit den Kindern zusammen. Sie sollen sich in der Küche wohl fühlen und gerne mithelfen. Ihrem Alter entsprechend lernen sie von mir praktische Fertigkeiten: Brot backen, Gemüse rüsten, Kuchen dekorieren, aber natürlich auch abwaschen und auftischen. Ich bemühe mich, spontane Essenswünsche der Kinder zu berücksichtigen. Ich möchte ihre Eigenverantwortung fördern.

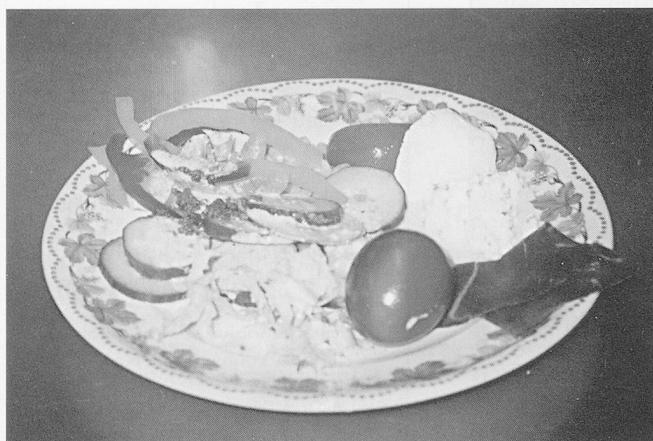
Die Feste im Jahreslauf wie Ostern, Chlaus und Weihnachten werden bei uns bewusst gefeiert. Sie sind für alle im Heim wichtige Gemeinschaftsereignisse.



Yvonne Schwager arbeitet seit bald zwanzig Jahren als Köchin im Pestalozzihaus in Räterschen.

nisse. Mir ist es wichtig, an solchen Tagen ein besonders feines Essen zuzubereiten. Für ihren Geburtstag dürfen die Kinder ein Menü auswählen. Sie teilen mir ihre Wünsche jeweils lange im Voraus mit. Sie entscheiden, ob sie ihren Geburtstagskuchen selber backen oder sich überraschen lassen wollen.

Den Menüplan erstelle ich wöchentlich zusammen mit der Betriebsleiterin. Dabei berücksichtigen wir die Bioprodukte aus dem Garten und aus dem nach biologisch-organischen Richtlinien bewirtschafteten Landwirtschaftsbetrieb, der dem Heim angegliedert ist. Ich bemühe mich um eine gesunde, saisongerechte und abwechslungsreiche Ernährung und um eine schöne Präsentation der Speisen.



Die Kinder essen den Salat eindeutig lieber, wenn sie ihn selber auswählen und zusammenstellen können.



Beim Überraschungessen durften die Kinder nach Lust und Laune schöpfen.

Rückmeldungen der Kinder

zum Salatbuffet:

«Ich finde es gut.»
 «Ich finde die Auswahl gut.»
 «Wer will, kann sich bedienen.»
 «Dann ist es für M., der nicht gerne Salat isst, keine Qual mehr.»
 «Mir gefallen die verschiedenen Farben gut. Auch weil es frischer Salat ist.»

zum Überraschungessen:

«Ich fand das Buffet ausgezeichnet, weil es abwechslungsreich war. Das Dessertbuffet war fein, ich habe viel Fruchtsalat und Beeren geschöpft.»
 «Ich finde diese Idee gut, weil man alles selber zusammenstellen kann. Es sieht sehr schön aus. Auf mich wirkt es herrschaftlich und festlich.»
 «Ich finde es toll, dass man so viel Auswahl hat. Vor allem das, was man gerne isst.»
 «Ich fand das Buffet farblich sehr schön. Ich war erstaunt, wie viele Menüs angeboten wurden. Das war bestimmt ein Stress für euch. Ihr habt es aber sicher gerne gemacht. Hoffentlich macht ihr bald wieder so ein Überraschungessen. Ich hatte viel Auswahl, obwohl ich kein Fleisch esse. Ich fand es gut, dass nur „Überraschungessen“ auf dem Menüplan stand.»

Ein Mädchen war glücklich, dass sein Wunsch nach «Mövenpick-Glacé» erfüllt wurde.

Das Salatbuffet

Salat als Beilage steht bei uns beinahe täglich auf dem Speisezettel. Viele Kinder essen ihn nur mit Widerwillen. Mit einem Salatbuffet wollte ich den Kindern das Salat-Essen schmackhafter machen: Ich arrangiere täglich ein Buffet mit saisongerechten, frisch zubereiteten Salaten und kleinen Beilagen wie Oliven, Hüttenkäse, Zwiebeln, Peterli, Croûtons, Kernen, Eiern, Brötchen und verschiedenen Saucen. Dabeiachte ich auch auf die farbliche Zusammenstellung.

Schon das erste Salatbuffet war ein Erfolg. Meine anfängliche Befürchtung, dass die Kinder sich masslos oder zu einseitig bedienen würden, erwies sich als nicht gerechtfertigt. Auch hat die Selbstbedienung am Buffet die Ruhe an den einzelnen Tischen nicht gestört. Wenn die Kinder den Salat selber auswählen und zusammenstellen können, essen sie ihn eindeutig lieber, als wenn er bereits auf dem Tisch steht.

Das Überraschungessen

Auch mit meinem Hauptprojekt wollte ich den Kindern eine Freude bereiten. Ich versuche immer, ihre Essenswünsche zu verwirklichen, stösse dabei jedoch an Grenzen, weil sich diese Wünsche nicht immer mit unseren Vorstellungen von gesunder Ernährung vereinbaren lassen: Ich achte auf eine sinnende Zubereitung, und ich brauche wenig Fettstoffe und Salz. Deshalb haben wir zum Beispiel keine Fritteuse. Die Kinder äussern jedoch – im Trend der heutigen Zeit – hie und da Fast-Food-Wünsche.

Daraus ist die Idee eines Überraschungessens entstanden: Ich dachte mir, dass sich die Kinder über verschiedene Lieblingsspeisen, alle an einem Mittag gekocht, bestimmt freuen würden. Oft erinnert das Essen im Heim die Kinder an zu Hause. Für das Überraschungessen wollte ich Speisen auswählen, die den Kindern schmecken und die sie an zu Hause erinnern.

Die Vorbereitungen für das Projekt nahmen viel Zeit in Anspruch: Zuerst musste ich mich für die Spaltenreiter unter den Lieblingsmenüs entscheiden. Dann stellte ich eine Zutatenliste auf und organisierte den Einkauf. Danach fertigte ich einen Plan an, auf dem ich den ungefähren Ablauf und den Aufwand für die Vorbereitungen eintrug.

Gedanken eines Mädchens zum Essen:

«Bei mir ist es so: Ich muss guten Kontakt zu der Köchin oder dem Koch haben. Wenn ich keinen guten Kontakt hätte, dann würde ich immer reklamieren bei Speisen, die ich nicht mag. Wenn man einen guten Kontakt zu der Person hat, die das Essen zubereitet, dann scheint vieles besser zu sein.»

Am meisten Zeit brauchte ich für das Rüsten der Kartoffeln, der Rüebli, der Bohnen und des Blumenkohls. Den Gugelhof habe ich am Vortag gebacken. Auch die Schoggiköpfli und den Mürbeteig für die Nusstorte habe ich am Vortag zubereitet. Die Früchte für den Fruchtsalat haben wir am Morgen frisch geschnitten.

Auf den Menüplan schrieb ich für diesen Tag nur «Überraschungessen». Die Kinder waren natürlich aufs Äusserste gespannt. Für mich ist es sehr schön, zu sehen, wie sich die Kinder auf das Essen freuen und es dann auch genießen können.

Ich stellte die Speisen so auf dem Herd auf, dass die Kinder nacheinander vorbeikommen konnten, um selber auszuwählen und zu schöpfen. Die Erwachsenen bat ich, nötigenfalls für Ruhe und gegenseitige Rücksichtnahme

Überraschungessen zum Selber-Wählen:

Vorspeise
 Schinkengipfeli, Nüsslisalat
 *

Hauptspeisen
 Rahmspinat
 Spiegelei zum Selber-Braten
 Salzkartoffeln
 *

Speck
 Bohnen
 Salzkartoffeln
 *

Pouletgeschnetzeltes
 an süß-saurer Gemüsesauce
 Trockenreis
 auf Wunsch Salat
 *

Rindshamburger
 Pommes frites
 Salat
 Ketchup
 *
 Wienerli
 Senf
 Pommes frites
 Ketchup, Mayonnaise
 *

Gemüsegratin mit
 Blumenkohl, Blattspinat,
 Rüebli
 *

Trutenschnitzel gebraten,
 garniert mit Früchten
 Currysauce
 Trockenreis
 *

Dessertbuffet:
 grosser Marmorgugelhof,
 mit Puderzucker bestäubt
 *

Merringueschalen,
 darüber Vermicelles, Schlagrahm
 *

Frischer Fruchtsalat,
 nach Wunsch mit Schlagrahm
 *

Hausgemachte Schoggiköpfli,
 nach Wunsch mit Rahm
 *

Mövenpick-Caramelglacé mit Rahm
 *

Engadiner Nusstorte

me zu sorgen. Das erwies sich jedoch als weitgehend unnötig.

S. und P. genossen es, ihre Spiegel eier selber zu braten. Ich war am Herd anwesend, um zu schöpfen oder zu helfen, wo es nötig war. Einige Kinder musste ich bei der Zusammenstellung der Speisen beraten.

Mein persönlicher Eindruck

Die Kinder freuten sich sehr darüber, nach Lust und Laune schöpfen und ihr Menü selber zusammenstellen zu dürfen. Sie wirkten auf mich zufrieden und fröhlich. Die Stimmung war entspannt. Die Kinder waren weniger gestresst und weniger laut als sonst. Weil sie sich selber bedienten, konnten sie sich während dem Essen bewegen. Sonst ist es für die Erwachsenen manchmal sehr mühsam, die Kinder bis zum Ende des Essens am Tisch zu halten.

Anders als an «gewöhnlichen» Tagen war an diesem Tag auch der Abwasch: Riesige Berge von Geschirr, Pfannen und Kellen mussten gereinigt werden. Ralph konnte nicht alles ab-

Gedanken der Hauswirtschaftsleiterin zum Thema Menüwünsche:

Bei uns tauchen oft Fragen auf wie: «Welche von den vielen Wünschen sollen wir in den Menüplan aufnehmen? Welches sind nur Trends? oder sind auch diese berechtigt?» Wir möchten ja auch, dass das Essen möglichst vielen Kindern und Erwachsenen schmeckt.

Die beiden Projekte «Salatbuffet» und das «Überraschungsbuffet» waren eine willkommene Abwechslung. Das Salatbuffet ist bei uns immer sehr beliebt. Zwei Dinge müssen wir dabei berücksichtigen: Es braucht mehr Zeit als sonst. Also müssen wir es an einem festlichen Anlass machen oder zumindest an einem Tag, an dem die Mitarbeiter und Kinder sich etwas mehr Zeit nehmen können. Sonst finde ich es schade für den Aufwand. Ein zweites Problem ist der Platz: Ein schön gestaltetes Buffet braucht Platz, und bisher blieb uns nichts anderes übrig, als es im Gang aufzustellen, der leider etwas dunkel ist. Es macht Spass, den Kindern beim Zusammenstellen ihres Menüs zuzuschauen, auch wenn zum Teil die ungewöhnlichsten Kreationen entstehen.»

trocknen, weil die Schule bald begann. Trotzdem wird unser nächstes Buffet bestimmt ebenso vielfältig und farbenfroh präsentiert sein.

Nach all den positiven Rückmeldungen, die ich erhalten habe (siehe Kasten) werde ich nun öfters ein Überraschungssessen zubereiten. Zwar war das

Essen ziemlich teuer, und es brachte für die Küche einen grossen Aufwand. Aber es hat allen Freude gemacht.

Für mich selber war das Projekt ebenfalls bereichernd: Ich kann heute besser auf Kinderwünsche eingehen, und ich werde in Zukunft mehr neue Ideen einbringen. ■

Ein neuer multimedialer Baukasten zur Gesundheitsförderung für PrimarschülerInnen liegt vor

«GESCHICHTEN AUS DER KINDERWELT»: ANREGENDE HÖRSPIELE UND COMICS VON UND FÜR KIDS

Ideenreiches Präventionsmaterial für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren ist immer noch eine Seltenheit. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne bietet nun einen multimedialen Baukasten mit Hörspielgeschichten auf CD, Comics und einem Spiele-Cocktail an. Die «Geschichten aus der Kinderwelt» im handlichen CD-Format sollen dazu beitragen, dass Kinder dieser Altersgruppe phantasievoll und pädagogisch zeitgemäss in ihrer Gesundheit gefördert und vor Drogen geschützt werden, ohne gleich mit der Tür ins Haus zu fallen.

Die «Geschichten aus der Kinderwelt» kommen in graphisch ansprechender Form in einer handlichen CD-Hülle daher. Der Inhalt besteht aus einer CD mit sieben schweizerdeutsch gesprochenen Hörspielgeschichten sowie aus zwei Booklets mit Comics und Spielen, die auf die Hörspiele abgestimmt sind. Ein Handbuch dient zur pädagogischen Anleitung für BetreuerInnen und Eltern. Der Baukasten der SFA wurde speziell auf die Voraussetzungen von Kindertagesstätten abgestimmt. Er hat sich in der Praxis während einer einjährigen Testphase bestens bewährt

und fand bei den Kids grossen Anklang.

Themen des Kinderalltags

Die Hörspiele und Comics schaffen zunächst die emotionale Grundlage, die es den Kindern leichter macht, sich spielerisch mit Gesundheitsthemen im weitesten Sinne zu beschäftigen. Wenn der Schüler Stuber in der Pause von drei Kollegen wegen einer «falschen» Turnschuhmarke traktiert wird, steckt das Thema «Aggression und Gewalt» in der Kinderwelt dahin-

ter. In anderen Geschichten werden weitere Themen wie «Angst», «Gruppendruck», oder «Konfliktfähigkeit» angesprochen, mit denen sich die Kinder auch in ihrem Alltag in der Schule oder in der Freizeit häufig konfrontiert sehen. Die speziell entwickelten Spiele ermöglichen den Kindern anschliessend in der Gruppe eine vertiefte und doch auch spassbetonte Auseinandersetzung mit den angesprochenen problematischen Situationen. Damit können wichtige Fähigkeiten zur erfolgreichen Lebensbewältigung erworben und verstärkt werden, die der Entwicklung und Gesundheit der Kinder förderlich sind.

Quelle:

Geschichten aus der Kinderwelt. Baukasten zur Entwicklungs- und Gesundheitsförderung für Kinder im Primarschalter. Lausanne 1997. Bestellungen: SFA, Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, Postfach 870, 1001 Lausanne, Tel. 021/321 29 35, Fax 021/321 29 40, E-mail: librairie@sfa-ispa.ch 0.