

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	77 (2006)
Heft:	12
Artikel:	Markus Biedermann kocht für die Pensionäre nach alten Rezepten : "Wissen, was der andere will, ist der Tod von jedem Wunsch"
Autor:	Hansen, Robert / Biedermann, Markus
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-803984

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: 11.02.2026

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

Markus Biedermann kocht für die Pensionäre nach alten Rezepten

«Wissen, was der andere will, ist der Tod von jedem Wunsch»

■ Robert Hansen

Essen ist Kultur – die gepflegt werden will. Statt kulinarischen Weltreisen setzt Heimkoch-Ausbildner Markus Biedermann auf einfache Rezepte der früheren Generationen. Er will verhindern, dass alte Traditionen verloren gehen.

■ Was ist Essen mehr, als den täglichen Bedarf an Kalorien zu sich zu nehmen?

Markus Biedermann: Essen ist eines der wichtigsten Kulturgüter. Und Essen ist ein Teil unserer eigenen Kultur, die sich von Geburt an entwickelt. Bereits dann wird der Grundstein gelegt. Der eigene Lebensmittelwarenkorb wird in den ersten 20 Jahren in der Küche der Mutter gefüllt, dann kommt vielleicht bei einer Partnerschaft noch etwas Neues hinzu. Dieser Korb begleitet uns dann das Leben lang.

■ Ist es denn falsch, im Alter aus einem unbekannten Warenworb zu naschen?

Biedermann: Auch moderne Speisen gehören auf einen Menüplan einer Institution. Aber die Sehnsucht nach jenen in den früheren Jahren des Lebens kennen gelernten Gerichten begleitet uns bis ans Ende des Lebens. Mit den alten Rezepten verbinden wir Bilder, die wir immer mit uns tragen. Meine Mutter war schon pensioniert, als ich sie einmal fragte, ob sie mir wieder einmal ein Kaninchen so wie früher zubereite. Es war ein wunderbares Gericht. Aber mir fehlte etwas. Jetzt sass nicht mehr unsere sechsköp-

fige Familie am Tisch, kein Knecht, der nach Kuhstall roch, keine Mägde wie damals. Das Essen holte plötzlich Bilder meiner Jugend hervor und mir wurde bewusst, dass das Essen mit anderen Erlebnissen unseres Lebens sehr vernetzt ist und viel mehr als Gaumenfreuden damit verbunden sind.

■ Sie brauchen das Bild einer Brücke in die Vergangenheit.

Biedermann: Ja. Das hatte ich schon früher beobachtet, aber damals nicht so bewusst. Mein Vater kommt aus Kärnten. Immer wenn meine Mutter ein Gericht von dort kochte, begann er sofort von der Zeit zu erzählen, als er auf der Alp war. Wir kannten diese Geschichten auswendig.

■ Was bedeuten solche Erkenntnisse für den Heimkoch?

Biedermann: Wir müssen Traditionen zurückholen. Der Koch sollte mit den Heimbewohnenden Essbiografie betreiben. Für mich ist schön zu sehen, dass viele Küchenchefs und deren Mitarbeiter den Kontakt zu den Pensionären pflegen, welche die heimeigenen Restaurants besuchen. Aber dieser Schritt ist noch nicht abgeschlossen. Auch der Kontakt zu den pflegebedürftigen Bewohnenden in den Wohnbereichen soll täglich stattfinden.

■ Hat das Pflegepersonal nicht genügend Kontakt zu den Pensionären, um deren Wünsche an die Küche zu übermitteln?

Biedermann: Die Pflege macht pathologische Biografiearbeit und stellt dann einen Diät-Essplan zusammen. Ein Koch fragt eher nach Lustprinzipien und nach Vorlieben. Er fragt nicht nach Krankheitsbildern, sondern nach Lebensbildern. Wenn sich die aktivierende Pflege und aktivierende Verpflegung zusammen tun, dann ergibt sich ein Hauskonzept und nicht je ein Verpflegungskonzept und ein Pflegekonzept. Das ist auch ein Bewahren von Kulturen.

■ Und wenn der Koch gerne seine Kreativität unter Beweis stellen würde, und die Pensionäre sich immer «Café complet» wünschen?

Biedermann: Früher waren die Köche zu bequem. Heute übertreiben sie es manchmal mit ihrer Kreativität und einem zu grossen Warenkorb. Der Zwischenweg wäre wohl der richtige. Ich machte einmal einen Salat mit grünen, braunen und roten Linsen, garniert mit einem Lachsröllchen und einem Wachtelspiegelei. Als Alternative boten wir an diesem Abend Milchreis an. 280 von 300 Bewohnerinnen wollten Reis.

■ Kochen die Köche also an den Bewohnern vorbei?

Biedermann: Im Grundsatz muss das Essen bewohnerorientiert sein. Die Köche wissen das eigentlich. Von einer Heimküche werden aber aufwendige und abwechslungsreiche Gerichte erwartet – sei dies von der Heimleitung, den Angehörigen oder anderen

Besuchenden. Das Heim wird als Hotel mit einem Inklusivservice verstanden. Bei einem Menüplan mit einfachen Gerichten entsteht bei Aussenstehenden der Eindruck, beim Essen werde gespart. Hier ist Aufklärung nötig. Die Kosten für die Verpflegung machen ja nur 3 bis 4 Prozent der Gesamtkosten aus. Wichtig ist, dass es dem Heimbewohner schmeckt. Wissen, was der andere will, ist der Tod von jedem Wunsch.

■ Essen die Pensionäre in den Altersinstitutionen ihre Lieblingsspeisen?

Biedermann: Wir sind zu modern und übergehen die Wünsche des Heimbewohners. Fotselschnitte, Apfelrösti und Vogelheu sollten auf dem Speiseplan ihren Platz haben. Ich finde dort oft nur Pizzaschnitten, Mah-Meh, Nasi-Goreng und Frühlingsrollen. Der Koch will oder muss mit seiner modernen Küche in der Öffentlichkeit brillieren. Aber der Primärauftrag ist es, für den Bewohner zu kochen. Die Küche ist das Herzstück des Heims!

■ Welches sind die Lieblingsgerichte der Bewohnenden?

Biedermann: Hoch im Kurs stehen diverse Fleischspeisen mit der obligaten Sauce. Nach wie vor ist der Braten eines der beliebtesten Gerichte.

Gewünscht werden auch oft Bratwürste, Ragout, Gulasch, Speck, Suppenfleisch und Innereien wie Kutteln oder Rindszunge sowie saisonbedingt Blut- und Leberwürste. Das alles fehlt so oft in den Menüplänen. Fisch ist je nach Region unterschiedlich beliebt, immer gut kommen Fischstäbli an. Reis und Polenta sind in der Innerschweiz geschätzte Speisen, da diese früh durch den Alptransit in die Schweiz gekommen sind; in Bern wiederum sind die älteren Menschen eher der Ansicht, das sei Futter für die Hühner.

■ All diese Speisen zu kochen, ist für die Köche täglich Brot – und auf solche

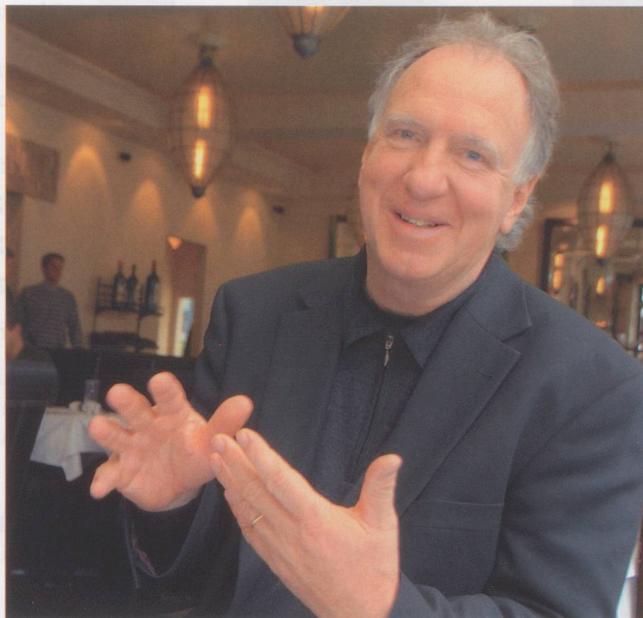
Wünsche einzugehen, ist nicht das schwierig ...

Biedermann: ... Ja. Aber die Köche berücksichtigen zu wenig, dass die Esskultur mit Bildern verbunden ist. Wenn ich einem Pensionär «Berner Platte» sage, entstehen bei ihm unendlich viele Bilder: Wie sie serviert worden ist, Festlichkeiten, viele Kinder, eine riesige Platte mitten auf dem Tisch, und jeder nahm, was er wollte.

alte Kochbücher lesen. Die Rezepte von früher haben ja auch einen sozialen Hintergrund. Damals gab es eher Gerichte und Kombinationen aus einheimischen Produkten und nicht aus fremden europäischen Ländern oder gar aus Übersee. Damals stand auch nicht das Fleisch im Mittelpunkt.

■ Wie hat sich der Warenkorb über die Jahrzehnte verändert?

Biedermann: Die Frauen haben früher sehr oft Gemüse zu einfachen und sparsamen, aber sehr schmackhaften Gerichten verarbeitet. Fleisch war zu teuer und kam manchmal nur in Form von Speckwürfeln in einem Gericht vor, um den Geschmack zu verfeinern. Man hätte früher nicht gewagt, Lammfleisch zu essen. Die Nutztiere wurden nicht so früh geschlachtet. Stangenbohnen



«Essen ist eines der wichtigsten Kulturgüter.»

Fotos: roh

Ich muss als Koch versuchen, diese Bilder umzusetzen. Eine Berner Platte ist halt eine Berner Platte und kein Diätteller! Die Präsentation der Speisen ist wichtig. Man muss die Kultur wieder aufleben lassen, um die Familientradition zumindest in Bildern weiterleben zu lassen. Das Essen hat viel mit Traditionen und Ritualen zu tun. Diese Zeit sollte man sich nehmen können, um diese Werte leben zu können. Das Heim ist ja ein Zuhause für diese Menschen.

■ Wie kann der Heimkoch das umsetzen?

Biedermann: Er muss überlegen, was früher im Lebensmittelkorb war, er soll

mussten erst ausreifen, damit sie ausgiebig waren. Früher galt nicht das Lustprinzip, sondern das Ergebnis, wie viel man aus einem Produkt herausholen kann. Man denke nur an das Suppenhuhn: zuerst mussten die Hühner Eier legen. Alte Leute haben erst spät in ihrem Leben gewagt, das zarte Fleisch eines jungen Huhns zu essen. In meinem Warenkorb sind schon Spaghetti und frische Ravioli. Aber wer 1920 geboren ist, kennt eher Hörnli und Ravioli aus der Büchse – und das war für die damalige Zeit etwas Ausserordentliches, fast ein Sonntagsgericht. Ein wichtiger Bestandteil sind Wienerschnitzel, Rahmschnitzel, Cordonbleu und



TeleAlarm® gibt Menschen Sicherheit und Unabhängigkeit

Seit 50 Jahren arbeiten wir für Ihre Sicherheit

Unsere Systemlösungen garantieren optimale Sicherheit, im Bereich Betreutes Wohnen und im Alters- und Pflegeheim und zu Hause in der eigenen Wohnung. Darauf können Sie sich verlassen!

TeleAlarm AG
Unterer Quai 37
CH-2502 Biel/Bienne

Tel: +41 0 32 327 25 40
Fax: +41 0 32 327 25 41
e-mail: sales@telealarm.com
Internet: www.telealarm.com

TeleAlarm®
Eintragene Schutzmarke
der TeleAlarm AG



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Beginn neuer Weiterbildungskurse in Sozialrecht

Erwerben Sie praxisbezogene Kompetenzen (Fallbearbeitung, Verfahrenswege, Leistungserbringung), die Sie im Umgang mit Behörden und Leistungserbringern im Bereich der Sozialen Sicherung, in Ihrer beruflichen Tätigkeit in sozialpädagogischen Einrichtungen und bei der Vertretung der Interessen Ihrer Klientinnen und Klienten unterstützen.

Zertifikatskurs **Sozialversicherungs- recht I – Grundsäulen sozialer Sicherung**

(Modul im MAS Sozialrecht)

Vertiefte Kenntnisse sozialer Schutzrechte im Bereich der Grundsicherung: IV, AHV, Sozialhilfe, Kranken-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung.

Beginn
April 2007

Zertifikatskurs **Recht Sozial – Erweiterte soziale Sicherung**

(Modul im MAS Sozialrecht)

Vertiefte Kenntnisse sozialer Schutzrechte in den Bereichen: Familie, Kindheit und Jugend, Wohnen und Arbeiten.

Beginn
April 2007

Information und Anmeldung

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit
Riggelnbachstrasse 16
4600 Olten
+41 62 311 96 90
christina.corso@fhnw.ch

www.fhnw.ch/sozialearbeit/weiterbildung

Güggeli. Broccoli war noch nicht im Warenkorb, dafür Stangenbohnen ...

■ ... die heute niemand mehr kocht?

Biedermann: Leider nein. Diesen Sommer wurden in den Schweizer Heimen mehr Romanesco und Broccoli zubereitet als frische Stangenbohnen. Alte Gemüse geraten in Vergessenheit. Wir haben einmal eine Ausstellung im Altenkrankenheim Martineum in Essen-Steele in Deutschland gemacht und zeigten fünf Sorten Kartoffeln und drei Sorten Stangenbohnen. Die an Demenz erkrankten Menschen konnten den Kartoffeln und den Bohnen den Namen geben – nicht aber die Köche! Auch das hat mit Esskultur zu tun. Damit muss ich mich als Koch wieder viel mehr befassen. Sonst verliert das wunderbare Handwerk seinen Sinn. Als Koch kann ich zudem in einem Altersheim unendlich profitieren vom Wissen, das bei den Pensionären vorhanden ist. Ich bin fasziniert von unserem Projekt, die Heimbewohnerinnen Rezepte aufschreiben zu lassen.

■ Essen als Aktivierungstherapie?

Biedermann: Die Menschen haben Erinnerungen, die einfach hervorgeholt werden können. Das Essen ist ein Brückenbauer, die Esskultur ist ein Konzept. Neben dem aktivierenden Pflegekonzept müsste es auch ein aktivierendes Esskonzept geben. Manchmal kommt die Pflege zu mir und sagt, ein an Demenz erkrankter Pensionär esse nichts mehr. Wenn ich dann mit den Pfannen in dessen Nähe gehe und ein einfaches Gericht kuche, und dieser Mensch plötzlich wieder isst und sogar wieder beginnt zu sprechen, ist das ein wunderbares Erfolgserlebnis.

■ Das ist ziemlich aufwendig.

Biedermann: Auch mit sehr einfachen Mitteln kann ein Mensch aktiviert werden. Der Duft ist basale Stimulation. In Essen-Steele servieren wir

jenen, die bereits wach sind und das wünschen, um 6 Uhr einen Kaffee. Die Leute trinken gerne Kaffee, bereits ein Drittel der Heimbewohnenden nutzt dieses Angebot. Und wir erreichen damit eine bessere Flüssigkeitsversorgung. Ab 7 Uhr gibts Frühstück ...

■ ... das ist früh.

Biedermann: Früher meinten viele, das gehe nicht. Heute ist es Normalität.

Biedermann: Wir haben in Essen-Steele ein Nachtcafé für die mehrheitlich an Demenz erkrankten Heimbewohnerinnen eingerichtet. Um 20 Uhr servieren wir einmal die Woche einfache warme Speisen wie Bratkartoffeln, Currywürste oder Spiegeleier. Nach kurzer Zeit kamen bereits 40 bis 50 Leute – und was die alles essen! Dabei hatten die zwei Stunden zuvor ihr Abendbrot. Deshalb bin ich auch für einen 24-

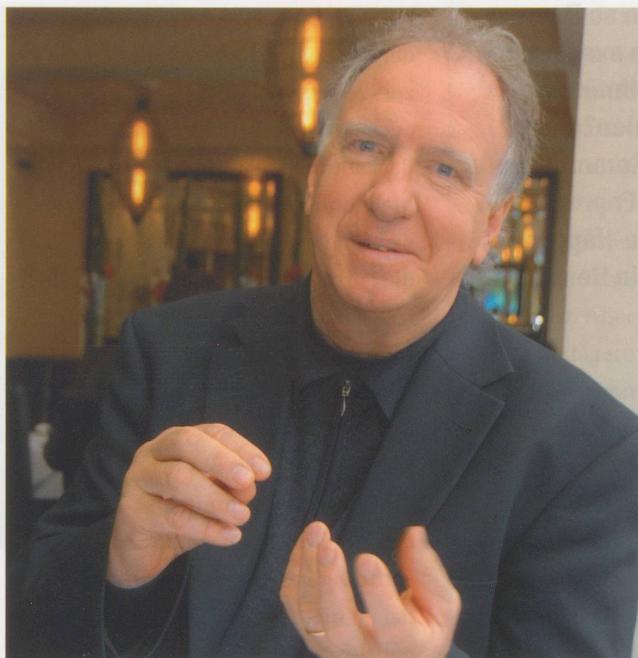
Stunden-à-la-carte-Service (siehe auch Seite 14).

■ Die Köche und das Hauswirtschaftspersonal werden von den längeren Arbeitszeiten kaum begeistert sein.

Biedermann: Wir Köche sind Botschafter, um die Esskultur zu verteidigen und zu retten. Wir haben heute ganz motivierte Heimköche. Da hat sich einiges getan, Heimköche wurden speziell weitergebildet. Es ist für einen Koch ja auch befriedigend, in einem

Heim zu arbeiten. Er kann unter guten Bedingungen gut kochen. Da kann man aber auch erwarten, dass er nicht eine freizeitorientierte Schonhaltung einnimmt, sondern seine Arbeitszeit für die Pensionäre einsetzt. Das ist der Koch seinem Beruf und den Bewohnerinnen schuldig.

Markus Biedermann, ausgebildeter Koch, eidgenössisch diplomierte Küchenchef und Gerontologe SAG, gründete 1990 das «Forum 99 – Partner für Esskultur im Alter». Er erhielt für sein Engagement diverse internationale Innovationspreise. Der Autor von Fachpublikationen ist an verschiedenen Projekten in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Italien und in Luxemburg tätig und ist konzeptioneller Entwickler der Zusatzausbildung Heimkoch. Weitere Informationen unter www.esskultur.ch und unter Telefon 032 636 01 75.



«Der Koch fragt nicht nach Krankheitsbildern, sondern nach Lebensbildern.»

Das hat mit dem Verständnis der Kultur und auch mit Lebensqualität zu tun. Vielerorts werden die Bewohnerinnen aber aus ihrem Kulturverständnis herausgeholt, weil es zu wenig Pflegepersonal gibt. Die Pensionäre müssen deshalb ausschlafen - was gar nicht ihrem Wesen entspricht. Das Mittagessen wird mancherorts bereits wieder um 11.15 Uhr serviert. Und um 17 Uhr kommt das Nachtessen auf den Tisch. Danach sind die Menschen wieder über 12 Stunden ohne Mahlzeiten. Da müssen wir uns schon fragen, ob das heimbewohnerorientiert ist ...

■ ... vermutlich nicht.