

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Curaviva : Fachzeitschrift  |
| <b>Herausgeber:</b> | Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  |
| <b>Band:</b>        | 80 (2009)   |
| <b>Heft:</b>        | 11: Ernährung : Hintergründe, Trends und Tipps  |
| <br><b>Artikel:</b> | Im Johanneum Neu St. Johann wird über die Ernährung genau Buch geführt : Küchenchef Hangartner hat die Kalorien unter Kontrolle |
| <b>Autor:</b>       | Steiner, Barbara  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-804959">https://doi.org/10.5169/seals-804959</a>   |

### **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:** 05.02.2026

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

Im Johanneum Neu St. Johann wird über die Ernährung genau Buch geführt

## Küchenchef Hangartner hat die Kalorien unter Kontrolle

Seit im Johanneum, einer grossen Institution für Menschen mit Behinderung im Toggenburg, die Portionen gewogen und von den Mahlzeiten Energie- und Fettbilanzen erstellt werden, sei das Essen nicht nur gesünder geworden – es gebe auch weniger zu Diskussionen Anlass, sagt Küchenchef Josef Hangartner.

Barbara Steiner

Das Motto der Küchenmitarbeitenden des Johanneums ist knapp und klar: «Gsund und guet» soll das Essen sein, das in der Einrichtung für Menschen mit Behinderung mit Sonderschule, Ausbildungs-, Wohn- und Arbeitsplätzen in Neu St. Johann, Gemeinde Nesslau, serviert wird. «Wir verwenden hauptsächlich Frischprodukte aus der Region und kochen saisongerecht», führt Küchenchef Josef Hangartner aus. Der Küchen-Leitspruch gilt seit Längerem – und doch leben die rund 360 Schüler, Bewohnenden und Angestellten, die sich unter der Woche in der Einrichtung verköstigen, seit vier Jahren weit gesünder als vorher. Hintergrund ist eine ganze Palette von Massnahmen, welche Hangartner zusammen mit der Berner Ernährungsberaterin Franziska Widmer entwickelte und einführte.

Ein Bestandteil ist die detaillierte Menüplanung für eine Zeitspanne von jeweils zwei Wochen. In der Rohfassung setzt sie sich grösstenteils aus den Wünschen zusammen, die aus den Wohngruppen an die Küche gerichtet werden. Anschliessend prüfen die Verantwortlichen, ob folgende Vorgaben eingehalten sind: Innerhalb von zwei Wochen 2× 14-mal, also zweimal täglich, müssen Früchte, Salat oder Gemüse auf den Tisch kommen, 2× 9-mal Fleisch, Fisch oder Eier, 2× 12-mal Molkeprodukte, 2× 14-mal, Stärkekomponenten, ein- bis zweimal Hülsenfrüchte; zudem sind mindestens 6 Getreidesorten zu verarbeiten. Letzteres ist kein Problem im Johanneum: Das Brot

wird selber gebacken, der Mehlverbrauch für die total 36 Sorten, die abwechslungsweise aus dem Ofen kommen, liegt bei 14 Tonnen jährlich. Damit auch die anderen Punkte erfüllt sind, muss die Planung meist angepasst werden. Die Wunschliste der älteren Bewohnenden wird jeweils angeführt von Schnitzel oder Cordon bleu mit Pommes frites und Braten mit Kartoffelstock, jene der jüngeren von Pizza, Hamburger, Hot Dogs und Speisen aus Mexiko, Thailand, Indien. Dieser Mix sorgt für Abwechslung im Speiseplan und wird von der Bewohnerschaft mehrheitlich geschätzt: «Manche lernen so auch neue Sachen kennen, die ihnen gar nicht schlecht schmecken.»

### Alles mit Vernunft

Auf seine Lieblingsspeise verzichten muss im Johanneum also niemand – auch wenn sie allenfalls eher deftig ist. Geschlemmt wird aber immer mit Mass. Wird an einem Tag etwas über die Stränge geschlagen, erfolgt an den folgenden Tagen eine Kompensation mit leichteren Menüs. Die Grösse der Portionen ist genau festgelegt, den Mitarbeitenden, die schöpfen, stehen Waagen zur Verfügung. Auf diese Weise sei gewährleistet, dass die Erwachsenen im Durchschnitt täglich 1800, die Jugendlichen 2200 Kalorien zu sich nähmen, sagt Hangartner. Salat wird reichlich in die Wohngruppen geliefert, frische Früchte können à discréction verzehrt werden. Eingekauft werden teilentrahmte Milch und fettreduzierte Joghurts, das Käsesortiment umfasst sowohl viertel-, als auch halb- und vollfette Sorten. Zweimal wöchentlich gibts ein Dessert, der Rahm stammt von den Käsereien in der Nachbarschaft.

Im Schnitt darf nicht mehr als ein Drittel der Kalorien aus Fett stammen. Dass dies gelingt, ist zum einen auf die durchdachte Planung zurückzuführen. Die Küchenverantwortlichen wissen aber dank Angaben der Hersteller und speziellen Listen auch ganz genau, welche Mengen Fett sich in Würsten, Glace, Ravioli und anderen Nahrungsmitteln verstecken. Heute wird eine

exakte Fettbilanz noch während viermal zwei Wochen erstellt; den Zeitpunkt bestimmt eine nicht zum Küchenteam gehörende Führungsperson ohne Vorankündigung. Zu Beginn der neuen Ära in der Küche wurde zwei Jahre lang jeden Tag evaluiert, wie viel Fett die Mahlzeiten enthalten – inklusive Butter und Öl, das zum Anbraten und dergleichen verwendet wurde. «Als wir die Mengen zu messen begannen, sind wir wohl alle ein wenig erschrocken. Der Fettverbrauch war weit höher als vermutet. Im Alltag wurde das einfach nie richtig realisiert.» Heute wird mit dem Fett weit sparsamer umgegangen, und zum Einsatz kommen nur noch hochwertiges Olivenöl, Rapsöl und Butter: «Dank der Einsparungen bei den Mengen liegt das finanziell drin», so Hangartner.

Mit dem Metzger hat das Johanneum eine spezielle Vereinbarung: Er liefert der Institution fettreduzierte Wurst. «Geschmacklich wirkt sich das überhaupt nicht aus», so der Küchenchef. Saucen, Sud, Fonds und Suppen stammen aus der eigenen Küche. Nach dem Schockkühlen wird das Fett abgezogen – «man glaubt fast nicht, welche Mengen da zusammenkommen», erklärt Hangartner.

#### Auch Eigenverantwortung zählt

Grundsätzlich sind nach Einschätzung des Küchenchefs heute alle zufriedener mit dem Essen als vor der Umstellung. «Früher hiess es immer, die Küche sei schuld an den Gewichtsproblemen mancher Bewohnerinnen und Bewohner. Vielleicht stimmte das sogar, man kochte halt einfach nach Gefühl. Heute können wir klar belegen, was auf die Teller kommt.» Es gebe keine Reklamationen mehr wegen zu fettiger Speisen, und die Zusammenarbeit mit den Sozialpädagogen habe sich spürbar verbessert: «Kritik am Essen gibt es zuweilen nach wie vor, aber wir ziehen grundsätzlich am gleichen Strick und diskutieren konstruktiv.» Im Johanneum trifft man nach wie vor Personen mit ein paar Kilos zu viel auf den Rippen. Das Naschen zwischen den Mahlzeiten liege aber nicht in der Verantwortung des Küchenpersonals. Und manche Männer und Frauen vertröten die Ansicht, sie wüssten zwar, dass sie übergewichtig seien, sie gefielen sich aber so und wollten nichts ändern.

Letztlich bilde das Johanneum mit seinen jungen, alten, körperlich, geistig und psychisch behinderten Bewohnenden ein Stück weit auch die Gesellschaft ab: «Wenn man sich in Zürich auf einen grossen Platz stellt, sieht man auch dünnerne und dicke Menschen und solche, die sich mehr oder weniger bewegen als andere.» Dies ändere aber grundsätzlich nichts daran, dass die Ernährung in der Einrichtung in den letzten Jahren wesentlich gesünder geworden sei und das Essen den Bewohnenden besser schmecke. Mehrkosten habe die neue Praxis keine verursacht. Zum Teil werde einfach anders disponiert. «Früher gab es dreimal Fleisch pro Woche, heute fünfmal, aber kleinere Mengen. Dies wird von den Leuten als Verbesserung wahrgenommen.» Für die Vegetarier und Menschen islamischen Glaubens wird im Johanneum separat gekocht. Wenig Anklang finden generell Hülsenfrüchte. «Wir bemühen uns aber laufend, dies mit immer neuen Rezepten zu ändern.» Rückschlüsse auf die Beliebtheit der einzelnen Menüs und der Menubestandteile kann die Küchenmannschaft jeweils aus der Menge der Resten ziehen, die in die Küche zurückkommen. Es wird täglich eine Restenbilanz erstellt. Allerdings sei dabei Vorsicht am Platz: «Manchmal



In der Küche des Johanneums gilt das Motto «gsund und guet».

Foto: zvg



Das Verwaltungsgebäude des Johanneums.

ist es vielleicht auch eine ungute Stimmung, die sich auf den Appetit auswirkt.»

#### Zutaten aus der Region

Mittlerweile vermitteln Hangartner und Widmer ihr Wissen auch in Kursen für die Köche von Kinder- und Jugendinstitutionen von Curaviva Weiterbildung; der Küchenchef stellt seinen Berufskollegen sämtliche Unterlagen, die er in den letzten Jahren erarbeitet hat, zur Verfügung. Für ihn ist klar, dass das Johanneum auf dem richtigen Weg ist. «Manche Menschen verbringen viele Jahre bei uns. Da sind wir es ihnen doch auch schuldig, dass das Essen etwas Lustvolles bleibt, dass wir ihnen frisch zubereitete Speisen servieren und versuchen, zu ihrer Gesundheit im Rahmen unserer Möglichkeit Sorge zu tragen.» Was Hangartner im Johanneum anstrebt, gilt im Übrigen auch bei ihm daheim. Seine Frau kocht möglichst mit Zutaten aus der Region. «Wir haben hier in der Region ein breites, hochwertiges Angebot. Da muss man doch nicht auf Lebensmittel zurückgreifen, die zuerst um die halbe Welt transportiert werden.» •