

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 84 (2013)  
**Heft:** 11: Genuss & Wellness : Vergnügen und Wohlbefinden in jedem Lebensalter

**Artikel:** Im Altstätter Altersheim Viva kocht ein früherer Gourmetkoch : "Das Essen soll ein kleiner Höhepunkt im Tagesablauf sein"  
**Autor:** Tremp, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804336>

### **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:** 08.02.2026

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

Im Altstätter Altersheim Viva kocht ein früherer Gourmetkoch

## «Das Essen soll ein kleiner Höhepunkt im Tagesablauf sein»

**Peter Waldner war Koch in mehreren Gourmet-Restaurants. Seit fünf Jahren kocht er im Altersheim Viva in Altstätten SG. Ein Anspruch ist gleich geblieben: Die Gäste sollen das Essen geniessen. Das Geniessen freilich muss gelernt sein.**

Von Urs Tremp

Sätze, die mit einem «Eigentlich» beginnen, ziehen unweigerlich Sätze nach sich, die mit einem «Aber» anfangen. «Eigentlich», sagt Peter Waldner, «lässt sich nicht vergleichen, was ich früher gemacht habe und was ich heute mache.» Aaaaaber! «Selbstverständlich bemühe ich mich auch in einem Altersheim so zu kochen, dass es den Gästen schmeckt, dass es auf dem Teller schön aussieht, dass sich die Heimbewohnerinnen und -bewohner freuen können aufs Essen.»

Peter Waldner, 35, ist Koch und Bereichsleiter Gastronomie im Haus Viva, einem Alterswohnheim in Altstätten im St. Galler Rheintal. Früher war er Koch in verschiedenen Gourmetrestaurants, zuletzt im «Ochsen» in Berneck, wo am Ende des Abends das Total auf der Rechnung für eine vier- oder auch nur zweiköpfige Tafelrunde gut und gerne vierstellig sein kann. «Im Feinschmeckerlokal kann man die Preise anpassen. Der Gast weiss, dass ein Kalbsfilet, dass Jakobsmuscheln oder dass Trüffel ihren Preis haben», sagt Waldner. «Im Heim aber habe ich Budgetvorgaben. Extravaganzen liegen nicht drin.»

### Gemüse al dente geht im Altersheim nicht

Es ist nicht der einzige Unterschied, mit dem Peter Waldner sich im Vergleich zu seinen früheren Wirkungsstätten hat arrangieren müssen. Dass das Fleisch weich sein und darum gerne und lange geschmort werden muss, das hätte der Gourmand im «Ochsen» als Frevel zurückgewiesen. Auch vom al

dente gekochten Gemüse hat Waldner sich verabschieden müssen. Das Gemüse muss für alte Leute gut gegart sein. Aber, schiebt der Koch sofort nach: «Nicht verkocht.» Und schliesslich halten sich die Wertschätzungsäusserungen der Heimbewohnerinnen und -bewohner nach einem Essen in engen Grenzen. «Im Restaurant, wo sich die Kochbrigade nach allen Regeln der Kunst bemüht, die Ansprüche der Gäste zu erfüllen, wird man entsprechend gelobt, es wird einem für die Arbeit gedankt.» Im Heim aber sei es für den Koch ähnlich wie für die Hausfrau, die jeden Tag für die Familie kocht: Dass es gut und recht ist, nehmen die Esser als selbstverständlich an.

### Ein Leben lang währschaft gegessen

Dabei blitzt bei Peter Waldner auch im Haus Viva immer wieder auch der frühere Gourmetkoch auf: Da ist eine spezielle Garnitur, eine etwas feinere Sauce auf dem Fleisch. Da hat ein Lammcarré eine speziellere Kruste. Oder er setzt auch einmal ein Seeteufelragout mit Oliven und Tomaten auf den Menüplan – ganz entgegen dem auch bei alten Menschen weit verbreiteten Gelüst auf Fischstäbchen.

Solche Experimente kommen allerdings nicht immer gut an. «Wir sind hier in einer ländlichen Gegend», sagt Peter Waldner. «Da haben die Menschen ein Leben lang währschaft gegessen. Das ändert im Alter nicht mehr.

Mit Speck und Bohnen komme ich besser an als mit einem Roastbeef.» Zudem lebe jetzt die Generation im Heim, die Dosenprodukte, Fertiggerichte und Convenience Food als Erleichterung für die Alltagsküche kennen- und schätzen gelernt hat. Für Peter Waldner das anschaulichste Beispiel: «Ravioli sind für diese Leute Büchsenravioli.»

**«Mit Speck und Bohnen komme ich besser an als mit einem Roastbeef.»**





Heimkoch Peter Waldner in der Küche des Hauses Viva in Altstätten: «Essen ist nicht nur Kalorienzufuhr, Essen soll in jedem Fall auch sinnlicher Genuss sein, auf den man sich freut.»

Foto: Urs Tremp

Dass Peter Waldner vor fünf Jahren die Stelle im Haus Viva übernahm, hatte einen ganz praktischen Grund: «Ich hatte nun eine Familie mit zwei kleinen Kinder. Wenn ich im Gastgewerbe geblieben wäre, hätten wir kein richtiges Familienleben gehabt. Ich hätte am Abend und übers Wochenende gearbeitet. Die Kinder wären ohne Vater aufgewachsen.» Wäre er denn ohne Familie noch heute Koch in einem Gourmetrestaurant? «Wohl schon.»

#### «Gleichgültig ist das Essen niemandem»

Peter Waldner gibt zu, dass es ihn am Anfang tatsächlich auch gereut habe, nicht mehr die tägliche Herausforderung der Spitzengastronomie als Motivation zu spüren. Zudem müsse er sich nun als Bereichsleiter Gastronomie im Haus Viva auch um Administratives kümmern. Er muss ein Team leiten, Arbeitspläne erstellen und Einkaufslisten zusammenstellen. «Früher, da konnte ich mich ganz aufs Kochen konzentrieren.» Aber da ist

>>



wieder ein Aber: «Auch wenn von den 67 Bewohnerinnen und Bewohnern des Heims vielleicht etwa zehn Erfahrungen haben mit gehobener Küche, gleichgültig ist das Essen niemandem.» So gesehen, ist auch jenen Menschen der Genuss beim Essen wichtig, die noch nie in einem Sternelokal zu Gast waren. «Essen ist nicht nur Kalorienzufuhr, Essen soll in jedem Fall auch sinnlicher Genuss sein, auf den sich die Leute freuen», sagt Waldner. «Auf die Körperpflege, auf medizinische Therapien und Behandlungen freuen sie sich nicht unbedingt, das empfinden sie eher als notwendiges Übel. Das Essen aber – bei uns: das Mittagessen – sollen die Bewohnerinnen und Bewohner als kleinen Höhepunkt im Tagesablauf erleben.»

#### Saisonkost für externe Gäste

Willkommen sind dem «Viva»-Koch auch externe Gäste. Neben den Tagesmenüs bietet seine Küche Wochenspezialitäten an – zu meist der Saison angepasste Gerichte: Wild im Herbst, im Frühling Spargeln. Zuweilen steht Fisch auf der Karte, manchmal wird einer bestimmten Landesgegend die Reverenz erwiesen. «Von dieser Karte können die Heimbewohner auch essen. Sie ist allerdings ebenso gedacht für die Angehörigen, damit diese ein Angebot haben und sie ihre Lieben nicht irgendwohin in ein Restaurant chauffieren müssen.» Und dann sind da auch die Schüler und Lehrer der nahen Berufsschule, die im Haus Viva zu Mittag essen. «Grosszügig ausgelegt könnte man sagen, diese Spezialitäten- oder Wochenkarte ist unsere Gourmetkarte.» Peter Waldner lacht. Auch für diese Karte hat er natürlich kein unbeschränktes Budget. Sonst, sagt er, würde er auch einmal ein Rindsfilet anbieten. Oder statt Rehgeschnetzelt ein Rehrücken. Und einmal auch ein asiatisches Gericht? «Dafür ist die Zeit wohl noch nicht reif.»

**«Erst in Zukunft dürfte es möglich sein, auch ein Thai Curry auf den Menüplan zu setzen.»**

Tatsächlich sind die Gaumen der heute über Achtzigjährigen nicht an thailändische oder indische Küche gewöhnt wie die Gaumen ihrer Kinder und Kindeskinde. Das hat mit der Lebenserfahrung zu tun. Für die heute Fünfzigjährigen gehören die Küchen ferner Gegenden zu den kulinarischen Grundkenntnissen, für ihre Eltern aber nicht. «Das muss ich berücksichtigen», sagt Waldner. Allerdings nimmt er an, dass die Köche dereinst, wenn die Generation ins Altersheim kommt, die polylott, neugierig und ohne Berührungsängste durchs Leben gegangen ist, anders kochen müssen. «Dann dürfte möglich sein, statt einem Riz Casimir einmal ein richtiges Thai Curry auf den Menüplan zu setzen.»

Ganz aufgegeben hat Peter Waldner die Hoffnung nicht, dass er die Heimbewohnerinnen und -bewohner im Haus Viva auch einmal an etwas Neues, Ungewohntes heranführen kann – in ganz kleinen Schritten. «Die Leute vertrauen mir, und das ist meine Chance», sagt er. So kocht er zuweilen in fast homöopathischen Dosen kleine Münsterchen neuer Gerichte, etwa ein Couscous, geht zu den Tischen im

Esssaal und ermuntert die Gäste, doch einfach einmal zu probieren. Oder er veranstaltet Kochkurse für die Bewohnerinnen und Bewohner. «Da zeige ich ihnen, warum ich was wie zubereite – und dass man auch einmal den Mut haben darf, Dinge zu kombinieren, die man bislang nicht zusammenbrachte.»

Doch missionieren will der Gourmetkoch mit Bodenhaftung im Altersheim nicht. Denn im Haus Viva ist er mit einem Phänomen konfrontiert, das es in der Feinschmeckergastronomie gar nicht gibt: dass die Leute nur ganz wenig oder überhaupt nicht essen wollen. «Wenn diese Leute einmal mehr als nur eine Gabel voll nehmen, sich am Essen freuen und es geniessen können, ist das für mich ein schönes Kompliment.» ●

## MEIN GENUSSERLEBNIS

### Celine van Till, Miss Handicap

*Meinen letzten Wohlfühlmoment genoss ich nach einem anstrengenden Training vor zwei Tagen im Jacuzzi und in der Sauna. Gerne erinnere ich mich an die zwanzig Minuten Entspannung im warmen Wasser und mit dem Dampf. Mit geschlossenen Augen konnte ich den ruhigen Moment geniessen. Ich liebe die angenehme Wärme und das Wasser, das mich umgibt. Für kurze Zeit kann ich so neben dem Körper auch den Kopf entspannen. Für meine Hirnverletzung ist solches Gold wert. Neben dem aktiven Pferdesport trainiere ich oft im Kraftraum. Dies ist bei meiner Behinderung besonders wichtig: So kann ich mein Gleichgewicht schulen und die Muskulatur stärken. Früher war ich immer nur auf das körperliche und mentale Training fixiert und habe mir kaum einen Moment der Entspannung und Erholung gegönnt. Nun habe ich gelernt, dass sich im Körper wohlfühlen genauso wichtig ist wie ein Training. So wird sogar das Training effizienter. Deshalb gönne ich mir nun zweimal pro Woche 20 Minuten volle Wellness. Danach fühle ich mich frisch und habe viel mehr Energie. Als Botschafterin für Menschen mit Behinderung finde ich es wichtig, dass sich Menschen mit einer Behinderung neben den oft anstrengenden Therapien auch sinnliche Wohlfühlmomente gönnen können.*



Foto by Marco Samuels / Miss Handicap Organisation