

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 88 (2017)
Heft: 5: Behindertenrechte : der lange Weg zu einem selbstbestimmten Leben

Artikel: Ernährung : farbige Rezepte aus langen Lebensjahren und vielen Kulturen
Autor: Weiss, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-834245>

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: 21.02.2026

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

Ernährung

Farbige Rezepte aus langen Lebensjahren und vielen Kulturen

Essen bedeutet Geniessen, Feiern und Gespräche führen. Menüs können zudem viele Erinnerungen wecken. Alte Menschen und Pflegendе haben deshalb ihre Lieblingsrezepte im Buch «Farbig wie das Leben. Band 2» zusammengetragen.

Von Claudia Weiss

Die Rezepte in diesem besonderen Kochbuch «Farbig wie das Leben» sind genauso, wie es der Titel verspricht: bunt, gluschtig und vielseitig. Und sie sind zugleich gesammelte Erinnerungen. Erinnerungen an viele gelebte Jahre der Bewohnerinnen und Bewohner des Alters- und Pflegeheims Baumgarten Bettlach/Selzach SO. Und Erinnerungen an die verschiedenen Herkunftsländer ihrer Pflegefachpersonen. Allein die Namen klingen vielversprechend: Chriesi-Tschoppen, Gerbaud-Schnitten, Laubfrösche, Jungesellen-Toast oder Pfunggi – wer wüsste nicht gern, welche Leckerei dahintersteckt?

Hinter vielen Rezepten stecken aber vor allem Geschichten, oft fröhliche, voll mit lebhaften Bildern von früher. Manchmal aber auch traurige, wie Christina Affentranger Weber in Gesprächen mitbekam: «Eine Bewohnerin erzählte mir, dass sie früher stundenlang die gefangenen Fische ihres

Mannes ausnehmen und kochen musste. Im Altersheim ass sie dann keinen Happen Fisch mehr.» Die heutige Leiterin Fachbereich Erwachsene Behinderte bei Curaviva war zur Entstehungszeit des Buchs noch Gesamtleiterin des Alters- und Pflegeheims Baumgarten. Ihr war wichtig zu zeigen, dass Lebensfreude umso wichtiger ist bei Menschen, die alt und teilweise krank sind.

Diplomarbeit des Heimkochs

«Natürlich gibt es schon viele Kochbücher», räumte sie ein, als auf ihr Vorhaben kritische Äusserungen laut wurden. Aber der erste Band von Rezeptsammlungen hatte sich als so beliebtes Geschenk für Mitarbeitende und Angehörige entpuppt, dass die 1000 Exemplare nach drei Jahren ausverkauft waren. Dieser erste Band war eigentlich aus der Diplomarbeit des damaligen Stellvertreters Leiter Verpflegung entstanden: Er war auf die Idee gekommen, dafür die Lieblingsrezepte der Heimbewohnerinnen und -bewohner zu sammeln. «Ich fand es schade, die Diplomarbeit einfach in einer Schublade verschwinden zu lassen», sagt Christina Affentranger. Kurzerhand liess sie ein Buch daraus gestalten.

Als dieses ausverkauft war, beschloss sie deshalb, statt einer Neuauflage lieber einen zweiten Band zu gestalten, wiederum mit Rezeptsammlungen von Bewohnerinnen und Bewohnern, Pflegefachleuten, freiwilligen Mitarbeiterinnen und neu auch Mitarbeitenden von der Spitex, die inzwischen dazugehörten. Ein wichtiger Akteur war der Koch, denn was zählte, war die Zungenprobe: «Wir kochten die Rezepte nach, überprüften die Angaben und testeten den Geschmack», erzählt Affentranger. Eine Ernährungsberaterin wirkte auch diesmal nicht mit. Die Rezepte bestehen ohnehin grossteils aus farbigen, schmackhaften und gesunden Zutaten. Aber auf eine genaue Analyse des Nährwerts verzichtete sie: «Gesund ist, was Freude macht.»

Optischer Genuss ergänzt die Gaumenfreude

Damit man sich gut zurechtfindet, ist das Buch thematisch unterteilt in Abschnitte wie «Fleisch», «Fisch» oder «Beilagen». Ausserdem soll es ganz einfach auch optisch Freude machen: Jeweils zwischen ein paar Rezepten sind stimmungsvolle Landschaftsaufnahmen eingestreut.

Bei so vielen gesammelten Erinnerungen wäre es an sich schön, auch die dazugehörnden Geschichten zu erfahren. Dieser Teil fehlt, das Rezeptbuch ist, was es heisst – ein Buch mit gesammelten Rezepten. Vielleicht bringt dereinst ein dritter Band dazu auch noch die gesammelten Erinnerungen. ●

**Ein Koch war dabei,
eine Ernährungs-
beraterin nicht:
«Gesund ist, was
Freude macht.»**



«Farbig wie das Leben. Band 2»,
Rezeptsammlung
Alters- und Pflege-
heim Baumgarten,
38 Franken, zu
bestellen via E-Mail:
info@aph-baum-
garten.ch
oder telefonisch:
032 644 21 91

Farbig wie das Leben Band 2
Rezeptsammlung Alters- und Pflegeheim Baumgarten