

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 4

Artikel: Am Herd stehen jetzt die Ernährer
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724108>

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: 16.01.2026

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

Am Herd

Ihr Leben lang sind sie von der Partnerin bekocht worden.

Und wenn im Alter die Frau als Mahlzeitzubereiterin einmal ausfällt? In einem Kurs von Pro Senectute Baselland lernen pensionierte Männer kochen.

VON ESTHER KIPPE

Klärl, wie lange muss ich noch rühren?» Ein Hilferuf aus Männerkehle quer durch die Küche zur Lehrerin, begleitet vom ratlosen Blick des Kursteilnehmers. So lange rühren, bis die Masse aus Eigelb, Zucker und geriebener Zitronenschale hell und schaumig sei, hatte Klara Düblins Instruktion gelautet. Aber was heisst da «hell und schaumig» für einen Mann, der sein Leben lang ausser Haus berufstätig war und nie einen Teig gemacht hat?

Die Kursleiterin ist nicht zufrieden, und der Hilfesuchende nimmt mit dem Schwingbesen noch einmal Anlauf. In Küchendingen haben er und die meisten seiner sechs Mitstreiter wenig Erfahrung. Das soll sich ändern, deshalb besuchen sie den Kochkurs für Männer, den Pro Senectute Baselland für Pensionierte anbietet. Blutige Anfänger sind die sieben aber auch nicht mehr. Sie kochen heute zum zehnten Mal. Nach einem ersten, sechs Abende umfassenden Kurs hatten sie sich für die Fortsetzung angemeldet.

Alle kochen alles

Die grosse helle Schulküche im Schulhaus Känelmatt in Therwil ist übersichtlich in vier moderne, vollständig ausgerüstete Küchen unterteilt. Die sieben Männer bilden zwei Teams und beziehen Posten. «Alle kochen alles», lautet Klara Düblins Devise. Das heisst: Jedes Team bereitet gemeinsam die einzelnen Be standteile des jeweiligen Menüs zu. Heute gibts Nüsslisalat, Pouletschenkel im Ofen, Polenta, Broccoli und zum Nach-



Mann am Herd: Auch einen Teig für die Apfelroulade herzustellen will gelernt sein.



Fremdes Handwerk: Auch beim Äpfelschälen werden die neuen Fertigkeiten erprobt.

stehen jetzt die Ernährer

tisch Apfelroulade. Dass die Gänge nicht in derselben Reihenfolge gekocht werden, wie sie dann auf den Tisch kommen, ist manchem Mann neu. Für Klara Düblin ein Punkt, dem sie in ihren Kochkursen besondere Beachtung schenkt. An der Wandtafel schreibt sie die einzelnen Schritte auf, erklärt die Zutaten und wie gemacht wird. Zuerst die Pouletschenkel marinieren und beiseite stellen, damit sie möglichst lange in der Marinade liegen können. Dann muss der Biskuitteig für die Apfelroulade gebacken werden, damit er genügend Zeit hat zum Auskühlen. Und während später die Pouletschenkel im Backofen brutzeln, können sich die Köche der Rouladenfüllung, der Polenta, dem Broccoli und dem Salat widmen.

«Schön ist, dass wir einander in die Hände arbeiten», stellt Kursteilnehmer Leo zufrieden fest. «Chef de Cuisine» steht zwar in grossen Goldbuchstaben auf Kollege Hans' dunkelblauer Küchenschürze, doch Platzkämpfe sind kein Thema. Diese sieben Männer wollen kochen lernen. Weil die Ehefrau sie dazu ermuntert hat oder weil sie eine gewisse Notwendigkeit sehen. Es könnte ja sein, dass die Angetraute einmal ausfällt. Was dann, wenn er nicht einmal eine Rösti oder einen Teller Spaghetti fertig bringt?

Die gemeinsame Motivation schafft Solidarität unter den Kochneulingen. «Es sind gemütliche Abende», sagt einer beim Apfelrüsten. Mann lacht über sich, wenn ein noch ungewohnter Handgriff daneben geht, und wird umso heiterer, wenn die anderen mitlachen. Denn wirklich schief gehen kann eigentlich nichts. Bis zu ihrer Pensionierung hat Klara Düblin als Hauswirtschaftslehrerin gearbeitet, seit zehn Jahren leitet sie in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Baselland Kochkurse für Männer. Ihren wachsamen Augen entgeht nichts, und sie hat ihre Schäfchen wohlwollend im Griff. Ein kollegiales Lob da, eine kleine Ermahnung dort und viele praktische Tipps und Tricks. Oft ist gar etwas dabei, mit dem der Kochschüler zu Hause selbst die geübte Familienköchin verblüffen und seine Fortschritte belegen kann.

Frau Weiss Rat:
Klara Düblin gibt die wertvollen Erfahrungen aus ihrer langen Karriere als Lehrerin weiter.



«Kommt alle hierher, ich möchte euch etwas zeigen», ruft Klara Düblin ihre Schüler zusammen und demonstriert, wie man Broccoli beim Kochen zu einer frischen grünen Farbe verhilft: Broccoliröschen kurz im Salzwasser kochen, mit der Siebkelle herausnehmen, in ganz kaltem Wasser abschrecken, im Salzwasser fertig kochen. «Broccoli, der nicht in kaltem Wasser abgeschreckt worden ist, liegt grau und matt auf dem Teller. Wenn euch ein schön grüner Broccoli serviert wird, dann ist der abgeschreckt worden», erklärt die Kennerin. Hand aufs Herz: Wie viele Hausfrauen wissen das schon?

Die Übung ist bestens gelungen

Ein verlockender Duft nach frischem Gebäck durchzieht inzwischen die Gänge des Schulhauses Känelmatt. In der Küche stehen die beiden Biskuitrouladen, mit geriebenen Äpfeln und Schlagrahm gefüllt, fixfertig im Kühlschrank. Konzentriert überwachen einige Männer die Broccoli- und Polentapfannen, während andere das nicht mehr gebrauchte Kochgeschirr abwaschen und wegräumen. Zwei decken im Essraum den Tisch.

Es kann angerichtet und serviert werden, der Augenblick der Wahrheit ist da. Ob es schmeckt? Das tut. Während sich die Schüsseln rasch leeren, unterhalten sich die sieben Köche angeregt über ihre Kocherfahrungen zu Hause. Sich mit den Künsten der Ehefrauen messen könnten sie noch lange nicht, sind sie sich einig. Aber gemeinsam mit ihr etwas zubereiten oder auch mal für sich oder für die Enkel kochen, das lässt sich bewerkstelligen.

Solche Botschaften hört Klara Düblin gern. Dutzende von Männern zwischen sechzig und über achtzig haben in den letzten zehn Jahren bei ihr kochen gelernt. Manche wollten nicht mehr damit aufhören, besuchten einen Fortsetzungskurs nach dem anderen. Am Ende des dritten Kurses, als eine Art Höhepunkt, würden jeweils die Lebenspartnerinnen zum Essen eingeladen, erzählt die passionierte Kochlehrerin. Bei dieser Gelegenheit erhalte sie auch Rückmeldungen von den Frauen, wie sich der Kochkurs zu Hause auswirkt. Da und dort entspinnen sich mittlerweile Streitgespräche rund ums Kochen, wird ihr verraten.

Doch weder Hobby- noch Spitzköche will Klara Düblin aus ihren Kursteilnehmern machen. «Die Männer kommen, weil sie in der Lage sein möchten, einfache Gerichte zuzubereiten», weiß sie. Dazu vermittelt sie ihnen die Grundkenntnisse und von Menü zu Menü die notwendige Lebensmittelkunde. «Wenn ich sehe, dass die Männer die Abläufe immer mehr in den Griff bekommen, und wenn sie mir erzählen, dass sie zu Hause etwas ausprobiert haben, gibt mir das Befriedigung», stellt sie fest.

Doch die 73-jährige Fachfrau vermutet, dass es sich bei ihrer Kundschaft um eine aussterbende Spezies handelt – weil sich das Rollenverständnis der Geschlechter stark verändere. «Heute können bereits viele junge Männer kochen. Deshalb braucht es solche Kurse vielleicht irgendwann gar nicht mehr.» ■

GLÜCHTIG GEWORDEN?

Schauen Sie doch im Pro-Senectute-Kursprogramm Ihrer Region nach, welche Kochkurs-Angebote es dort gibt! In allen Kantonen stellen die Pro-Senectute-Organisationen Jahr für Jahr vielseitige und interessante Kursprogramme zusammen. Darunter sind vielerorts spezielle Kochkurse für Männer und auch für Frauen. Die Telefonnummern sämtlicher Pro-Senectute-Beratungsstellen finden Sie vorne in diesem Heft.