

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Rüebli-RS der vergnügten Art  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078556>

#### **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:** 22.02.2026

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

# Rüebli-RS

## der vergnügten Art



Gutes Essen und eine gute Stimmung:  
Im Kochkurs für Männer von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden geniesst man(n) beides. Ob es einfach gilt, die Partnerin zu entlasten oder am

Herd neue Seiten der persönlichen Kreativität zu entdecken: Von den neu erlernten Fertigkeiten werden bald auch andere profitieren können.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER  
FOTOS: SONJA RUCKSTUHL

**Sepp Schmid mit seinen neugierigen Kochlehrlingen:**  
Da macht nicht nur das Essen Spass.



**R**üebli-Ingwer-Suppe, Wiener Kalbsgulasch mit Savoyarde-Kartoffeln und gedämpftem Blattpinat, Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Quarkcreme – selten klingt ein Kursangebot von Pro Senectute verlockender. Solche Köstlichkeiten zaubern zehn Männer an drei Nachmittagen in der Schulküche Gringel in Appenzell – im «Kochkurs für Männer ab 60». Dabei wird ebenso viel gelacht und geplaudert wie geschnetzelzt, geräffelt und gerührt.

«Essen», erklärt Kursleiter Sepp Schmid, «macht satt, stark und gesund, soll aber unbedingt auch ein Genuss sein!» Nach einer kurzen Einführung binden sich die Teilnehmer motiviert ihre Schürzen um. Die Zutaten liegen auf drei Kochinseln bereit – eine Gruppe ist für Vorspeise und Kartoffeln, eine für Fleisch und Spinat und die dritte für Dessert und fürs Tischdecken zuständig.

Sepp Schmid zeigt die Arbeitsschritte kurz vor, dann gehen die Männer ans Werk. Der erfahrene Koch hat die Augen

überall, gibt Tipps und hilft, wo nötig, springt ein, wenn etwas schiefzugehen droht. Als erfahrener Küchenchef ist er es gewohnt, eine ganze Brigade zu dirigieren. «Wie gross muss ich das Gemüse würfeln?» «Soll ich die Kartoffeln längs oder quer scheiben?» «Wie viel Tomatenpurée gehört in die Sauce?» Sepp Schmid weiss die Antwort und bleibt – im grünen Poloshirt statt im weissen Kochtunika – die Ruhe selbst, auch wenn es rundum dampft, brodelt und zischt.

Viele Teilnehmer stehen daheim regelmässig in der Küche – meist weil sie seit der Pensionierung mehr Zeit haben. Einige wollen mit der Partnerin kochen können, andere entlasten die noch erwerbstätige Frau von ihren Haushaltspflichten. Christian gefällt das Kreative am Kochen, und Franz hofft, nach vierzig Jahren «zweite Geige» in der Küche etwas aufzuholen. Johann möchte beim Kochen mutiger werden, und Armin, auf dessen Schürze das Bild seines ersten Enkelkinds prangt, will mehr aufpassen als die paar Gerichte, die er vor Jahren in der Migros-Klubschule gelernt hat. Emil

### Pro Senectute Appenzell Innerrhoden

Der nächste Kurs «Kochen für Männer ab 60» (Vermittlung von Grundkenntnissen) findet mittwochs am 8., 15. und 29. November von 15 bis 19 Uhr in Appenzell statt, Kursleiterin ist Jeannine Wetter. Kontakt: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Markt-gasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21, Mail [info@ai.prosenectute.ch](mailto:info@ai.prosenectute.ch), [www.ai.prosenectute.ch](http://www.ai.prosenectute.ch)

**Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)**

hat vor Kurzem durch eine Krankheit die grosse Abhängigkeit von seiner Frau erlebt: «Falls sie einmal krank würde, will ich besser kochen können.» Alle wollen

ihre Lieben bald mit den im Kurs gelerten Kreationen verwöhnen.

Sepp Schmid's Fachwissen und seine Insidertipps sind gefragt. Rot- oder Weisswein zum Ablöschen, Butter oder Öl zum Anbraten? Was bedeuten andämpfen, blanchieren, abschmecken? Der Kursleiter erklärt Grundregeln und Ausnahmen, erzählt Anekdoten aus seiner langen Laufbahn, die als junger Stift begann, als man noch ohne moderne Apparaturen ganz nach Gefühl und dem Auge kochte – «und nicht etwa schlechter!» Die Leidenschaft für seinen Beruf, die ihn auch nach der Pensionierung antreibt, spürt man. Sogar Missgeschicke, die beim Kochen schnell passieren, begrüßt er: «Fehler gehören dazu. Daraus können wir viel lernen.»

Was dann liebevoll angerichtet auf den Tisch kommt, riecht und schmeckt herrlich. Das Fleisch ist zart, der Spinat perfekt gewürzt, die Suppe sämig, das Dessert auch fürs Auge ein Genuss. Der erste Kursnachmittag zeigt: Mann kann! Frauen, Familien und Freunde dürfen sich freuen. \*