

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 1-2

Artikel: "Nicht immer nur Nüdeli"
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086800>

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: 05.04.2026

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

Im Groki-Kochkurs legen alle Hand an. Das macht nicht nur Spass, sondern bringt die Pizza zur rechten Zeit auf den Tisch.

„Nicht immer nur
Nüdeli,“



Zusammen mit Grosi, Omi oder Moma zu kochen, geniessen Enkelkinder ganz besonders. Im Grosseletern-Kind-Kochkurs – kurz Groki-Kochkurs –

von Pro Senectute Uri bereiten Jung und Alt gemeinsam ein feines Essen zu. Und erfahren, wie Gross und Klein sich gesund ernähren und fit bleiben.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: MONIQUE WITTMER

Pfefferminze, Kapuzinerkresse, Zitronenmelisse oder Oregano? Gute Nasen sind gefragt beim Kräuterraten am Samstagmorgen in der Schulküche Spielmatte in Schattdorf. Gerätselt wird in Zweiertteams: Nina mit Grosi Romy, Maila mit Omi Agnes, Livio mit Grosi Margrit, Priyanka mit Moma Ines und Lynn mit Grosi Annaros.

«Nicht immer nur Nüdeli» sollen die Kinder essen, erklären die Kursleiterinnen Eveline Lüönd und Christine Casanova. Sie wollen in ihrem Generationenkochkurs eine abwechslungsreiche Küche näherbringen.

Das Menü ist bunt: Gemüse-Dip-Kreationen, reich belegte Pizza Calzone und Frucht-Bagels gibt es heute, dazu selbstgemachten Eistee. Also Schürze umbinden, Hände waschen und an die Töpfe, Schüsseln und Rüstmesser. Lynn und Annaros mischen Mehl, Wasser, Hefe, Salz und Olivenöl für den Pizzateig. Die beiden sind ein eingespieltes Team und «guetzlen» jedes Jahr mitei-

ander. Am Nebentisch sind Maila und Agnes bereits am Kneten. Eifrig versucht die 5-Jährige, die geübten Bewegungen ihrer Grossmutter nachzumachen. Christine Casanova und Eveline Lüönd gehen von Tisch zu Tisch und zeigen, wie man mit einem Schnitt in den Teig überprüft, ob dieser schon Bläschen macht.

Unterdessen schnippeln Livio und Margrit Peperoni, Zucchetti, Mozzarella, Schinken und Salami für die Pizze und würzen die Tomatensauce mit frischen Kräutern. «Wer mag keine Pilze?», fragt Livio in die Runde. «Die gebe ich einfach dem Grosi», beschliesst Lynn.

Mit vereinten Kräften ist das Zmit-tag Punkt zwölf Uhr im Backofen. Christine Casanova erklärt den Teilnehmenden, warum sie für den Pizzateig Dinkelmehl empfiehlt statt Weizenmehl, das immer mehr Menschen schlecht vertragen. Von Eveline Lüönd lernen sie, wie wichtig es in jedem Alter ist, ausgewogen zu essen, regelmässig zu trinken und sich genug zu bewegen.

«Esst möglichst bunt», rät die Fachfrau, «aber damit meine ich nicht etwa Gummibärli!» Als Getränk empfiehlt sie «Hahnenburger» und erklärt, dass sich Zucker ganz fies in Lebensmitteln

verstecke, wo man ihn nicht vermutet: zum Beispiel im geliebten Ketchup, das doch so gesund tomatenrot leuchtet.

Vor dem Essen schnappen sich die Kids die Handys ihrer Grossmütter und knipsen ihre farbenfrohen Gemüse-kunstwerke mit Kräutlerquark. Die Kräuter vom Riech-Rätsel vom Morgen landen reichlich auf der ofenfrischen Pizza. Und am schnellsten verschwinden die mit süsser Joghurt-Mandel-Masse, Beeren und Mandelstiften dekorierten Apfelfringe.

Auch das Abwaschen und Aufräumen geht ruckzuck, weil alle mithelfen. «Ihr habt supergut gearbeitet und wir haben wunderbar gegessen», loben die Kursleiterinnen und die Kinder strahlen. Dass es bei so viel Genuss und Begeisterung bald weitergeht mit dem Groki-Kochen, scheint fast klar. Schliesslich wollen auch die jüngeren Geschwister so bald wie möglich mit Grosi, Omi oder Moma einen Kochkurs besuchen. Willkommen wären natürlich auch Opa, Grosspapi & Co. *

Pro Senectute Kanton Uri

Der nächste Groki-Kochkurs findet voraussichtlich im Herbst statt. Das komplette Bildungs- und Bewegungsprogramm mit sämtlichen Angeboten erscheint im Dezember und Juni und kann bestellt werden bei Pro Senectute Uri an der Gitschenstrasse 9 in Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Mail info@ur.prosenectute.ch. Alle Informationen auch auf ur.prosenectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in dieser Ausgabe oder unter www.prosenectute.ch