

# 3-Sterne-Brei

Das Essen in Pflegeheimen verstösst oft gegen die Menschenwürde. Wieso eigentlich?

Nina von Hardenberg

Die Fotos haben einen Gelbstich, sie sehen nach Siebzigerjahre aus. Man erkennt Plastikteller oder Näpfe mit grünem oder braunem Brei, halb übergeschwappt und schmierig, und in jedem Fall nicht als eine konkrete Speise zu identifizieren. Püriertes Essen ist das, wie es seit Jahrzehnten in Pflegeheimen Menschen vorgesetzt wird, die schlecht kauen oder schlucken können. «Kochen ist immer ein Beziehungsangebot. Eine Botschaft, wie ich über jemanden denke», sagt Markus Biedermann, während er die Bilder mit einem Beamer an die Wand wirft. «Diese Botschaft heisst, du gehst mir am Arsch vorbei. Fuck you.»

Biedermann ruft es in den Raum, in dem er ein Seminar über Smoothfood gibt – über geschmeidiges Essen, das er selbst mit erfunden hat und das auch Menschen mit Kau- oder Schluckproblemen mühelos essen können. Seit Jahren bietet Biedermann Seminare über Kochkunst für Altersheime an, in der Schweiz, in Österreich und Deutschland. Seit Jahren plädiert er für eine würdige Esskultur im Alter. Das Thema ist in einer alternden Gesellschaft, in der 20 Prozent der Senioren Probleme mit dem Schlucken haben, aktueller denn je, doch der Sinneswandel ist langsam.

## Gesunde Küche für alte Leute – lohnt sich das überhaupt?

Die Abgründe finden sich oft in den Nebensätzen, sagt Biedermann. Wenn ein Heimleiter fragt, ob sich gesunde Küche bei alten Leuten noch lohne. Oder wenn ein Kollege erzählt, er koche jetzt zwar in einem Heim, aber zum Glück gehöre dazu auch ein Restaurant, «da könne er kreativ sein». Dabei darf ein Heimkoch nicht nur kreativ sein, er darf zaubern. Etwa den Geschmack von frisch gebratenem Schnitzel für Menschen, die fast nichts mehr runterkriegen.

Wie das geht, lernen die Teilnehmer des Heimkoch-Seminars im Wohn- und Pflegezentrum Tertium Wismetpark in Weesen SG. Lehrmeister Biedermann hat zu einem Kurs mit Markus Gübeli eingeladen, einem seiner früheren Schüler. Mangoschaum darf man hier kosten und ein Birchermüesli mit Früchten, das Markus Gübeli in eine Art lila Quarkspeise mit der Konsistenz von Mousse au chocolat verwandelt hat. Sowie Reisalat mit Karottenstückchen und Fleischterrine, der sich mit der Gabel butterweich teilen lässt. Feinste Gourmetküche für Senioren, es



Herbert Thill, Mitentwickler des Smoothfoods, beim Anrichten in einem Altersheim

Foto: Hanna Spenglerlepp



Hier isst auch das Auge mit: Ein altersgerechtes Riz Casimir

gibt sie, aber kaum ein Heim bietet sie an.

Wenn man alt und gebrechlich ist, wenig sieht und schlecht hört, ist essen oft eine der letzten Sinnesfreuden. In vielen Heimen warten die Bewohner ab dem Morgen aufs Mittagessen. Das aber bereitet oft Probleme. Etwa jeder fünfte Heimbewohner kann harte Speisen nicht mehr gut kauen, weil er schlechte Zähne hat oder das Gebiss nicht sitzt. Essen schmeckt dann fad, weil sich Aromen erst beim Zerkauen entfalten.

## Mit Broccoli können viele Senioren nichts anfangen

Wer für ältere Leute kocht, muss sich zunächst einmal für sie interessieren, für ihre Essgewohnheiten.

Ein simples Beispiel ist Broccoli: Viele Senioren können mit dem Gemüse wenig anfangen, weil es erst in den 70er-Jahren in die Schweiz kam. Markus Biedermann war schon in Heimen, wo sie Couscous und Amarant gekocht haben, sicher gesund, aber geschmacklich meilenweit entfernt von einer Generation, für die zum Fleisch auf dem Teller noch Petersilienkartoffeln, weiche grüne Bohnen und braune Sauce gehörten.

Einer seiner ersten Arbeitsplätze in einem Pflegeheim war prägend für Biedermanns ganzes späteres Leben als Koch. 250 Essen wurden dort mittags zubereitet. 50 davon püriert, für die Bewohner mit Kauschwierigkeiten. Die Köche gingen also in die Kühlkammer und schauten, was

vom Vortag übrig war. Warfen Fleisch- und Gemüsereste in den Fleischwolf, schöpften Suppe dazu und stellten das ganze ins Wasserbad. «Mittags war das dann warm – nicht mal heiss», betont er, «und natürlich auch nicht abgeschmeckt.»

## Es müsste mit den alten Menschen gekocht werden

Vielorts sei es immer noch so. Biedermann kann das nicht akzeptieren. Es ist für ihn auch eine Frage des Berufsstolzes. Hinter lieblosem Essen aber steckt meist wirtschaftliches Kalkül. Pro Bewohner können Pflegeheime täglich nur einen bestimmten Betrag ausgeben. Auch bei Küchenmitarbeitern wird gespart, weshalb sich immer mehr Heime Menüs fertig oder halb fertig anliefern lassen. Dabei wäre aus pflegerischer Sicht genau das Gegenteil richtig: Es müsste vielmehr mit den alten Menschen zusammen gekocht werden. Wer ein Stückchen Teig knetet, spart sich manche Feinmotorik-Übung bei der Physiotherapeutin.

Lieblos zu kochen, stellt auf Dauer auch die Köche kaum zufrieden, davon ist Biedermann überzeugt. Er begann einst, mit geschichteten Gemüesflans zu experimentieren. Püriertes Gemüse, das im Ofen mit Ei gestockt wird. Er legte auch Toastbrot in Rahm, wo-

durch es butterweich, aber noch als Brot erkennbar bleibt, sodass man es mit Marmelade beschmieren kann. Ein einfaches Rezept, das jeder, der Menschen mit Schluckproblemen pflegt, nachmachen kann.

Die Flans hat er lange hinter sich gelassen. 2007 lernte er den deutschen Koch Herbert Thill kennen. Gemeinsam entwickelten sie das sogenannte Smoothfood, eine geschmeidige Kost, die Techniken der Molekularküche nutzt, um püriertes Essen in optisch ansprechende Formen zu bringen. In der Grossküche in Weesen lassen die Kursteilnehmer an diesem Tag Himbeersaft in kaltes Rapsöl tropfen, sodass fein schmeckende Himbeerperlen entstehen. Sie pusteten Vanillecreme zu luftigem Schaum und kochten Aprikosen wie für eine Marmelade auf, um sie später, passiert und mit einem Bindemittel vermischt, in Halbkugel-Formen wieder fest werden zu lassen, sodass sie wie halbe Aprikosen aussehen und auch so schmecken.

«Wir sind Ess-Kümmerner», sagt Markus Biedermann. Ein guter Heimkoch müsse sich mit den Menschen unterhalten und ihre Vorlieben kennen. Ein gutes Heim habe eine offene Küche, die Bewohner aus ihren Zimmern lockt, weil es so viel Spass macht, beim Kochen zuzuschauen.

## Mein Wein

### «Rosé ist für mich Paris»

Es gibt da diesen Spruch: «Besser zu viel gegessen, als zu wenig getrunken»: Huere guet! Das ist mein Lebensstil! Und bevor die Frage auftaucht: Nein, ich verzichte als Model weder auf gutes Essen noch auf Drinks. Müsste ich das, würde ich den Job nicht machen. Ich trinke sehr gerne Alkohol, am liebsten Bier. Oder Champagner. Und Wein. Mein Vater hat mich gelehrt, Wein zu mögen. Zum 18. Geburtstag habe ich einen Besuch bei einem Weinsel-

minar bekommen – bei Jack Jacobi, meinem Stiefgrossvater und ehemaligen CEO des Weinguts Hess Collection.

Und es gibt so viele gute Weine! Vor kurzem habe ich «Mia» entdeckt. Das Preis-Leistungsverhältnis ist mega gut. Es gibt auch einen Roten, doch gerade der Weisse ist recht spannend, eher fruchtbetont und schwer, und deshalb passt er gut zu einem Hauptgang. Der muss nicht

unbedingt aus Fisch bestehen, im Gegenteil, ich empfehle ihn zu, hm, schon fast rotem Fleisch? Der süssliche Abgang ist wirklich geil zum salzigen Essen. Fleisch und Fisch esse ich allerdings nicht mehr: Wir, also meine Freundin Dominique Rinderknecht und ich, haben nach einem veganen Monat beschlossen, uns weiterhin vegan zu ernähren. Ich will einfach nicht mehr zurück, es geht mir viel besser als Veganeerin. Allerdings muss ich gestehen: Bei allen anderen Produkten achte ich mich, ob sie vegan sind oder nicht. Nur beim Wein frage



Model und Autorin  
**Tamy Glauser empfiehlt:**  
Freixenet Mia Blanco, 75 cl, ca. 4 Franken

ich – etwa im Restaurant – nicht nach. Ich lebe ja auch gar nicht nach dem Motto «nie mehr Fleisch». Gut möglich, dass ich zum Beispiel in Paris, wo ich lebe, wieder einmal Austern esse. Apropos: Ich liebe es, dort mit Freunden in der Sonne zu sitzen und Rosé zu trinken, vor allem im Herbst, wenn es nicht mehr so heiss ist. Rosé ist für mich Paris. Vegan zu kochen, hat übrigens auch Einfluss auf unsere Trinkgewohnheiten: Wir probieren ständig neue Rezepte aus, und die ganze Kocherei hat den Weinkonsum ein wenig angekurzelt.

Heute Abend ist es endlich so weit: Ich stelle im Kaufleuten in Zürich mein Buch «Tamy» vor – es steckt viel Arbeit dahinter. Damit ich die Vernissage so richtig geniessen kann, werde ich wohl vorher ein Glas Wein trinken und die letzten Tage und Wochen Revue passieren lassen.

Aufgezeichnet von Nina Kobelt

In der Rubrik «Mein Wein» verraten prominente Personen ihre Lieblingsweine und andere weinselige Geschichten.