Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 52 (1981)

Heft: 11

Artikel: Gesunde und ausgewogene Ernährung im Heim : zum VSA-Kochkurs vom 23. und 30. September 1981 in Zürich

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-811867

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: 08.07.2025

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

Gesunde und ausgewogene Ernährung im Heim

Zum VSA-Kochkurs vom 23. und 30. September 1981 in Zürich

bk. Auch dieses Jahr fand unter der Leitung von David Buck-Krapf, Alterswohnheim Am Wildbach, Wetzikon, ein Kochkurs statt. Im stattlich ausgerüsteten Kurslokal des Gaswerkes am Werdmühleplatz in Zürich haben sich wieder 50 Kursteilnehmer getroffen.

Am Mittwoch, dem 23. September, begrüsste Frau G. Fleckenstein als Vertreterin des VSA die Besucher. Sie erwähnte, dass der Kursbesuch auf der einen Seite wissenswerte Informationen bringen und auf der anderen Seite Kontakte zwischen den Kursteilnehmern und deren Heime schaffen soll.

Der VSA-Fortbildungskurs für Köche hat die Zielsetzung, für alle Alters- und Pflegeheime sowie Jugendheime etwas zu bieten. Ein Küchenchef eines grossen Heimes sowie ein Koch oder eine Köchin, ob angelernt oder mit Abschluss, tragen in jedem Fall eine grosse Verantwortung. Der eine Küchenchef hat eine rationell und personell perfekt eingerichtete Küche und kann dementsprechend auch eine Leistung vollbringen. In vielen Klein- und Mittelbetrieben sind die Möglichkeiten kleiner, die finanziellen Mittel beschränkt und fordern dafür auch den entsprechenden manuellen Einsatz. Es ist nicht immer leicht, diese Vielfalt in einem Kursprogramm zu vereinen, um so mehr erfordert es eine gewisse Toleranz den Kursteilnehmern gegenüber, könnte aber sehr bereichernd sein. Jeder kann das für ihn Wichtige herausnehmen und für sich zu Hause verarbeiten.

Dieser Kurs wurde ausgeschrieben mit dem Hinweis, dass er besonders praxisbezogen sein werde. Einige Beispiele aus dem Programm:

Am ersten Kurstag steht **das Gemüse** auf dem Programm. Absichtlich wurden nicht theoretische und ernährungswissenschaftliche Thesen vorgetragen, sondern ein Praktiker, Herr. J. Marinello, persönlich im Gemüsehandel tätig, erörterte seine Erfahrungen mit diversem Anschauungsmaterial.

Der Anbau von Frischgemüse, die Qualitätsbestimmung, die heute leider ins Hintertreffen geratene Saison, der Einkauf und die richtige Lagerung beschäftigen uns in den ersten zwei Stunden. Das Frischgemüse, das Herr Marinello mitgebracht hatte, veranschaulichte seine Ausführungen.

Das Mittagessen wurde gemeinsam im nahegelegenen Restaurant Urania eingenommen.

Anschliessend an das bekömmliche Essen mit Dessert offerierte der Referent orientalische Früchte. Am frühen Nachmittag beschäftigten wir uns mit gefrorenem Gemüse. Anbau, Qualitätsbestimmung und Einkauf wurden wieder an mitgebrachten Beispielen besprochen. Einige Tips zur Lagerung von Frischgemüse wurden zum Thema vom Morgen noch ergänzt. Zum Uebergang von praktischen Beispielen der Verwertung der Gemüse erläuterte D. Buck (der seine Stimme aus gesundheitlichen Gründen etwas schonen musste) die Bedeutung der Gemüse im Heim. Er verwies vor allem auf die Wirkstoffe (Vitamine) und Ballaststoffe. Einige grundsätzliche Regeln und etwas über die Rohkost wurden besprochen und schriftlich abgegeben. Einige Punkte wurden in vorgängigen Kursen ausführlicher besprochen.

Den praktischen Teil bestritten H. Sager, Küchenchef, und seine Lehrtochter Brigitte mit einem Kochpraktikant. Nach einer zeitaufwendigen Vorbereitung behandelte man das richtige Rüsten und die verschiedenen Schnittarten. Das Hauptgewicht legte der Küchenchef auf die Grundzubereitungsarten, wie dämpfen, schmoren, dünsten, glacieren und gratinieren. Dasselbe wurde mit Kartoffeln gezeigt, und wie (für die kleineren Betriebe) Fertigkartoffelstock auf drei Arten zubereitet werden kann (mit Degustation).

Nach dem ersten Kurstag, der in erster Linie ganz praxisbezogen war, versuchten wir am zweiten Tag, Praxis und Theorie zu vereinigen. Frau A. Zimmermann als erfahrene Ernährungsberaterin verstand es ausgezeichnet, das Thema «gesunde und ausgewogene Ernährung» zu behandeln.

Der Mensch benötigt der täglichen Zufuhr von zirka 50 verschiedenen Nahrungsbestandteilen, um seine Ernährung vollwertig zu gestalten. Unsere Nahrungsmittel bestehen aus den energieliefernden Nährstoffen: Eiweiss, Fett und Kohlehydrate und aus den Wirkstoffen: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Sehr anschaulich zeigte Frau Zimmermann, welche Stoffe in den Nahrungsmitteln sind, welche Bedeutung und Auswirkungen sie haben.

Nach dem heutigen Wissen wird eine abwechslungsreiche gemischte Kost den an eine gesunde Ernährung zu stellenden Forderungen am besten gerecht. Die Grundnahrungsmittel tierischer und pflanzlicher Herkunft, wie Milch, Quark, Käse (besonders die fettarmen Sorten), mageres Fleisch, Fische und Eier, sowie Gemüse, Salate, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte und Obst ermöglichen zu jeder Jahreszeit eine vollwertige, schmackhafte Kost. Neben überlegter Nahrungsmittelauswahl und Menuzusammenstellung ist eine schonende Zubereitung der Mahlzeiten wichtig, damit die Nähr- und Wirkstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Die Verpflegung in Alters-, Pflege- und Kinderheimen muss den speziellen Nahrungsbedürfnissen dieser Personengruppe entsprechen. Hier ist speziell auf den erhöhten Gehalt an hochwertigen Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen Gewicht zu legen.

Es freute uns, am Nachmittag an diesem Fortbildungskurs für Köche einen Mediziner als Referenten zu haben. Herr **Dr. med. Klaus Ganz** verstand es sehr gut, die Krankheit «Diabetes» aus der Sicht des Arztes darzustellen. Sehr eindrücklich wurde den Kursteilnehmern bewusst, wie wichtig es ist, dass auch die Verantwortlichen der Küche den Pensionär und seine Therapie (Spritze oder Tablette) kennen. Bei den Diabetikern ist die Zusammenarbeit zwischen Arzt, Pflegepersonal und Küche äusserst wichtig. Das Verständnis von Reaktionen des Pensionärs wird durch diesen Kontakt geweckt. Der Bericht von Herrn Dr. K. Ganz bereicherte unseren Kurs sehr.

Der Koch braucht zum Kochen nicht nur Lebensmittel, sondern auch Energie. So wurde der Kurs durch Herrn H. Dinten, Usogas, abgeschlossen. Das 50 Minuten dauernde Referat war eine interessante Information über Probleme der Energie. Mit verschiedenen Tabellen und Bildern wurde illustriert, **was** Energie-Beschaffung (in diesem Fall Gas) heisst, **wie** und **wo** es gewonnen wird, wie es transportiert wird und auf welchen Wegen.

Um 17.00 Uhr konnte D. Buck den Kurs abschliessen. Eine Umfrage hat gezeigt, dass die zwei Kurstage, verteilt auf zwei Wochen, gewünscht sind.

Zusammenfassend wurde in diesem Kurs folgende Thematik gewählt: Einstieg durch Praktiker ins Thema Gemüse, vom Anbau bis zur Verwertung, verständlich für alle Köche (Gross- und Kleinbetriebe). Im zweiten Teil die neuesten Erkenntnisse der Ernährungslehre. Im weiteren beschäftigten wir uns mit dem aktuellen Problem «Diabetes» und als Auflockerung mit dem Thema «Energie».

Aus der VSA-Region Graubünden

Heimjubiläum in Davos

In diesem Herbst kann das Basler Schulheim Castelmont in Davos, welches — geleitet von Dr. Jakob Lerch — sich als Asthmatherapiestation einen Namen gemacht hat, das Jubiläum seines zehnjährigen Bestehens feiern. Aus diesem Anlass fand am 31. Oktober im Heim selber ein informativer Tag der offenen Tür statt. Mit dem Jubiläum der Therapiestation in Zusammenhang steht ferner die Fachtagung «Interdisziplinäre Behandlung von Asthmakindern», die am 26. und 27. November im Kantonsspital Basel, Spitalstrasse 1 (Klinikum I), durchgeführt wird. Das Be-