# senestory

## Rezepte von und für Pflegeheime

**Zwischen Tradition und Moderne:**
**Altbekannte und überraschende Gerichte aus der Langzeitpflege**

## Inhaltsverzeichnis

Apfelrösti ..... 5
Kalbsmüsli geschmort ..... 7
Ernährungsberatung und Langzeitpflege ..... 8
Tagliatelle an Frischkäsesauce mit karamellisierten Birnen und Haselnüssen ..... 9
Mediterraner Kartoffelstampf ..... 11
Burger oder Tätschli aus roten Bohnen ..... 13
Moules et Frites ..... 15
Müslichüechli ..... 17
Bündner Herdöpfel-Bratlinge mit Anis ..... 19
Zopf ..... 21
Militärkäseschnitte ..... 23

## Esskultur der Alters- und Pflegeheime: altbekannte und neue Rezepte

Bei der Recherche für unser Fachmagazin FOCUS zum Thema «Essen und Trinken» erhielten wir einen Einblick, wie vielfältig und kreativ die Esskultur in den Alters- und Pflegeheimen ist. Nicht selten bereiten hochdekorierte Köche die Speisen zu und die Bewohnenden gestalten den Menüplan mit, indem sie beispielsweise ihre Lieblingsrezepte mit den engagierten Küchencrews teilen. Aus all diesen Impulsen entstand die Idee für die «senestory». Wir freuen uns, dass diverse Betriebe unserem Aufruf gefolgt sind und liebgewonnene Rezepte und interessante Geschichten mit uns und nun auch mit Ihnen teilen. © 2022 senesuisse

## Impressum

**Herausgeber**
senesuisse
Bahnhofplatz 2
3011 Bern

**Projektleitung und Redaktion**
Kreative Kommunikation
& Coaching, Nicole Fivaz
Kommunikationsstudio,
Eva Zwahlen

**Fachliche Begleitung**
**und Mise en place**
Markus Gübeli,
TERTIANUM, Wismetpark

**Übersetzung**
Caroline Brennecke

**Gestaltung**
Typopress Bern AG

**Fotos**
merlin Photography,
Mike Niederhauser

**Druck**
Ediprim AG

**Auflage**
Deutsch: 700 Ex.
Französisch: 250 Ex.

## Lebensmittel gekonnt in Szene gesetzt

Diese «senestory» widmet sich einem lustbetonten Thema. Schön angerichtete Speisen sind ein optischer Genuss, was gerade bei älteren Menschen in der Langzeitpflege wichtig ist, weil sie Freude am Essen wecken. Ein hübsch hergerichteter Teller kann auch dazu animieren, kurz sein Smartphone zu zücken, um sein Lieblingsdessert zu fotografieren – ohne schräge Blicke des Nebentisches zu riskieren, denn: Mittlerweile ist Foodphotography zu einem einflussreichen und umsatzstarken Business auf den Sozialen Medien geworden. Beim Inszenieren der Lebensmittel wird nichts dem Zufall überlassen, und so entstehen kleine Kunstwerke, die eine Geschichte erzählen.
Die Rezepte dieser «senestory» hat der Fotograf Mike Niederhauser in Szene gesetzt. Da ich mich selber seit ein paar Jahren am Thema Foodphotography versuche, war die Zusammenarbeit für mich sehr bereichernd. Die kreativen Auszeiten in meiner Freizeit möchte ich nicht mehr missen.

Eva Zwahlen, Kommunikation senesuisse, Inhaberin von Kommunikationsstudio @nordicnovemberchild (Foodphotography und mehr) und @kommunikationsstudio (Kommunikation und Soziale Arbeit)

## Von Kind an gerne im Garten und am Kochen

Zu meinen liebsten Kindheitserinnerungen zählen die Momente, die ich mit meinem Grosi oder meinem Mami im Garten und in der Küche verbracht habe. So wie einige der Protagonistinnen und Protagonisten unserer Publikation begleiten auch mich liebgewonnene Rezepte wie die «Haferflockentätschli» schon seit ich denken kann. Was gibt es Schöneres, als mit Gemüse, Früchten und Kräutern aus eigenem Anbau ein feines Gericht zu zaubern und dank Geschmack und Gerüchen in die Vergangenheit zu reisen? Wir alle, aber besonders auch betagte Menschen, schöpfen daraus Kraft und erleben Glücksmomente. Ich bin froh, dass es in den Alters- und Pflegeheimen Köche wie Markus Gübeli gibt, die sich tagtäglich dafür einsetzen, den Bewohnenden solche Erlebnisse zu bieten, und ich danke ihm, Markus Biedermann, Franziska Staub und den beteiligten Betrieben, dass sie uns geholfen haben bei der Realisation der ersten «senestory».

Nicole Fivaz, Kommunikation senesuisse,
Inhaberin von Kreative Kommunikation & Coaching

## Gerade fürs Gemüt ist Essen und Trinken besonders wichtig

«Das Kochen für Menschen mit Demenz ist anspruchsvoll und herausfordernd. So können sich beispielsweise der Geruchs- und der Geschmackssinn mit der Zeit verändern, Demenzerkrankte können den Appetit verlieren oder sie vergessen, zu essen und zu trinken. Manche können auch Schwierigkeiten bekommen, selbstständig zu essen, oder sind beim Essen abgelenkt. Dies kann zu Mangelernährung und damit zu Gewichtsverlust und körperlicher Schwächung führen, was wiederum die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Gerade fürs Gemüt ist Essen und Trinken besonders wichtig, und unsere Bewohnenden lieben beispielsweise süsse Abendessen. Dabei ist die Apfelrösti stets sehr beliebt. Sie ist ein Alltagsgericht, bei welchem auch Brotreste verwendet werden. Es ist ein perfektes Essen für kalte Herbstabende, jedoch auch im Winter und Frühling ist die Apfelrösti stets beliebt. Einfache Gerichte und süsse Abendessen, welche Kindheitserinnerungen wecken, werden von unseren Bewohnenden sehr gerne gegessen.»

Text: Marlene Wenger, Leiterin Hotellerie Zentrum Schönberg, Bern

Für weitere Informationen: www.alzheimer-schweiz.ch

# Apfelrösti

4 Portionen | Aufwand: Einfach | Zubereitung: 30 Min.

| | |
|---|---|
| 50 g | Butter |
| 400 g | Äpfel, säuerliche Sorte |
| 240 g | Weissbrot |
| 20 g | Rosinen |
| | Etwas Rum und Wasser |
| 120 g | Apfelsaft |
| 75 g | Vollmilch |
| 40 g | Vollrahm |
| | Etwas Zimtzucker |

### Vorbereitung

Rosinen mit Rum und wenig Wasser am Vortag einweichen. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Weissbrot in gleichmässige Würfel schneiden.

### Zubereitung

Bratpfanne erhitzen, Brotwürfelchen in zerlassener Butter leicht rösten. Äpfel beifügen und leicht weich dünsten. Apfelsaft, Vollmilch und Vollrahm beifügen, Rosinen unterrühren. Mit Zimtzucker abschmecken.

Mit Apfelmus oder Vanillesauce servieren.

## Ob im Altersheim oder im Luxushotel – Qualität hat nichts mit dem Ort der Beschäftigung zu tun

«Ich war viele Jahre in der 5-Sterne-Hotellerie tätig und als diplomierter Küchenchef zudem jahrelang der Teamchef des Ausstellungsteams des Cercle des Chefs de Cuisine Berne (CCCB), mit welchem ich Weltmeister, Olympiasieger und Europameister wurde. 2007, als Teamchef der Schweizer Koch-Nationalmannschaft, gewann ich mit meinem Team den Weltmeistertitel in Chicago. Im Jahr 2000 wechselte ich von der Hotellerie in die Care-Gastronomie, und 2019 übernahm ich die Leitung Hotellerie im Burgerspittel. Unsere Bewohnenden sind sehr qualitätsbewusst und wissen, was sie wollen. Das ‹Rundum-Sorglos-Paket›, das wir ihnen anbieten, ist eine erfüllende Aufgabe, und der tägliche Austausch bereichert, so zum Beispiel mit Bewohner Hans Ueli Richard, einem ehemaligen Metzgermeister mit langjähriger Erfahrung. Die fachtechnischen Gespräche über Fleischstücke und deren Zubereitung sind immer wieder sehr interessant. Das Kalbsmüsli aus der Haxe, ein sehr spezielles Fleischstück, das man heute nicht mehr kennt, schätzt Hans Ueli Richard beispielsweise sehr. Kochen ist für mich mehr als nur ein Job, Kochen ist eine Herzensangelegenheit.»

Text: Beat Weibel, Leiter Hotellerie Burgerspittel im Viererfeld, Bern

# Kalbsmüsli geschmort

10 Portionen | Aufwand: Mittel | Vorbereitung: 15 Min. | Ruhezeit: 24 h | Garzeit: 2,5 h

| | |
|---|---|
| 800 g | Kalbsmüsli aus dem Rosenstück geschnitten |
| 250 g | Bratfett |
| 1 l | Weisswein vom Bielersee |
| 50 g | Karotten geschält (z. B. Seeländer Rüebli) |
| 50 g | Sellerie geschält |
| 50 g | Zwiebeln geschält |
| 25 g | Lauch |
| 250 g | Tomatenpüree |
| 1 l | Rotwein (z. B. Bieler Pinot Noir) |
| 400 g | Brauner Kalbsfond |
| 400 g | Kalbsjus gebunden |
| 1 | Gewürzsäcklein mit Thymian, Rosmarin und Knoblauchzehe |

### Zubereitung

Fleisch in 60 g grosse Stücke schneiden. Im Weisswein 24 Std. mit einem Thymianzweig marinieren. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Marinade aufkochen und passieren. Fleisch abschütten, würzen, in Bratpfanne leicht anbraten, herausnehmen, Öl abgiessen. Gemüsewürfel beigeben, leicht anrösten. Tomatieren, Fleisch dazugeben, mit Rotwein, Marinade und Kalbsfond ablöschen, bis zu ¼ auffüllen. Gewürzsäcklein dazugeben und zugedeckt im Ofen schmoren; ca. 2,5 Std. garen. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Sauce fertigstellen, leicht abbinden, passieren, entfetten, Fleisch hinzugeben, servieren.

## Lebensqualität und Freude am Essen auch im Alter

# Ernährungsberatung und Langzeitpflege

**Mangel- und Fehlernährungen im Alter können gesundheitliche Komplikationen und eine erhöhte Sterblichkeit begünstigen. Wie die Gesundheit und die Lebensqualität auch im Alter erhalten werden können und weshalb eine ausgewogene Ernährung gerade in der Langzeitpflege besonders wichtig ist, zeigt ein informatives Factsheet auf.**

Das zunehmende Alter äussert sich auch in verändertem Essverhalten. Wenn das Kauen, Schmecken oder Riechen schwierig werden, so kann die Freude am Essen rasch vergehen. Die Folge sind Fehl- oder Mangelernährungen, die im schlimmsten Fall zu gesundheitlichen Komplikationen oder einer erhöhten Mortalität führen.

### Genügend Protein im Alter

Der Ernährungsberatung in der Langzeitpflege kommt so eine besonders wichtige Rolle zu. Gemeinsam mit dem Pflegepersonal und der Küche werden die Menüpläne laufend ausgewertet und angepasst. Zudem wird das Pflegepersonal angehalten, Essprotokolle zu führen und das Essverhalten der Bewohnenden zu notieren. Wichtig in der altersgerechten Ernährung ist zudem eine Proteinaufnahme von 1,0 bis 1,2 g pro Kilo Körpergewicht pro Tag, die zu der persönlichen Energiezufuhr miteinberechnet wird. Mit spezifischen Screening- und Diagnosetools können der Ernährungsstatus von alten Menschen bestimmt und entsprechende Ernährungsziele vereinbart werden.

### Essen in angenehmer Atmosphäre und netter Gesellschaft

Gleichzeitig sollten die individuellen Essvorlieben und Abneigungen der Bewohnenden berücksichtigt und überdies bedacht werden, dass eine angenehme Atmosphäre beim Essen, das Vermeiden von Stress und von Hektik sowie eine nette Tischgesellschaft mit optisch appetitanregenden Schöpfmengen die Bewohnenden zum Essen motivieren. Bei dementen Menschen empfiehlt es sich, unter Einbezug der Angehörigen eine Essbiografie anzulegen. Wenn demente Menschen Schwierigkeiten mit der Nahrungsaufnahme bekommen, so kann mit einfachen Mitteln Unterstützung geleistet werden, zum Beispiel indem die Lebensmittel zerschnitten, Wasser regelmässig nachgeschenkt oder geeignetes Essbesteck und Trinkgeschirr angeboten werden.

Franziska Staub, BSc/BFH Ernährungsberaterin SVDE, optiKal Ernährungszentrum Zug

**Für weitere Informationen**
Factsheet «Ernährungsberatung im Alters- und Pflegeheim» unter www.senesuisse.ch/infodienst

# Tagliatelle an Frischkäsesauce mit karamellisierten Birnen und Haselnüssen

4 Portionen | Aufwand: Einfach | Zubereitung: 30 Min.

| | |
|---|---|
| 280 g | Tagliatelle (gekauft oder selbst gemacht) |
| 280 g | Cantadou mit Kräutern |
| 2,5 dl | Vollrahm |
| 80 g | Haselnüsse ganz |
| 250 g | Birnen |
| 100 g | Zucker |
| 80 g | Wasser |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| | Salz und Pfeffer |

## Zubereitung

Haselnüsse auf Kuchenblech verteilen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 5 Minuten rösten, anschliessend auskühlen lassen und hacken. Schnittlauch in feine Rondellen schneiden. Birnen schälen, Kerngehäuse raus lösen und in Würfelchen schneiden. Zucker bernsteinfarbig karamellisieren und mit dem Wasser ablöschen. Birnen dazugeben und köcheln, bis sie weich sind. Cantadou und Rahm in Pfanne geben und unter Rühren aufkochen. Tagliatelle in gesalzenem Wasser al dente kochen, abschütten und in die Sauce geben, gut verrühren und abschmecken. Auf Teller anrichten, Birnenwürfel, Haselnüsse und Schnittlauch darüber verteilen und geniessen.

## Mit Gerichten sind viele Erinnerungen verbunden

«Vor rund acht Jahren verliess ich die klassische Gastronomie und Hotellerie, um im ElfenauPark ein neues, spannendes Kapitel aufzuschlagen. Die Umstellung von dem, was ich unter modernem und neuzeitlichem Essen verstand, hin zu altersgerechter Küche brauchte bei mir etwas Zeit, und ich musste immer wieder umdenken. So meldeten uns die Bewohnenden in der monatlich stattfindenden Gastro-Sprechstunde zurück, dass sie ein Bedürfnis nach sogenannten ‹einfachen› Gerichten hätten – nach Gerichten also, welche wir in der mir bekannten Gastronomie fast nicht mehr servierten. Ich lernte, dass das Essen in Altersinstitutionen von der Vergangenheit geprägt ist, Erinnerungen mit Gerichten verbunden sind und Emotionen auslösen. So musste zu Beginn meiner Tätigkeit der Kartoffelstock klassisch, gut abgeschmeckt und ohne irgendwelchen ‹Schnickschnack› an Zutaten, so zum Beispiel Steinpilze oder Dörrtomaten, gekocht sein. Heute ist dies möglich, wird akzeptiert und zum Teil auch schon gewünscht. Altersgerechte Kulinarik bleibt weiterhin spannend, herausfordernd und emotional.»

Text: Pascal Grütter, Küchenchef ElfenauPark, Bern

# Mediterraner Kartoffelstampf

Als Beilage zu Fleisch, Fisch, vegetarischen Gerichten oder einfach so als Hauptgericht mit Salat.
10 Portionen | Aufwand: Mittel | Vorbereitung: 15 Min. | Zubereitung: 40 Min.

| | |
|---|---|
| 1,5 kg | Kartoffeln Typ C gerüstet |
| 2 dl | Vollmilch |
| 0,5 dl | Vollrahm |
| 0,5 dl | Olivenöl kaltgepresst |
| 2–3 Stk | Knoblauch gehackt |
| 50 g | Pinienkerne grob gehackt |
| 300 g | Steinpilze klein gewürfelt |
| 80 g | Dörrtomaten abgetropft, gehackt |
| 10 g | Basilikum gehackt |
| 50 g | Parmesan gerieben |
| ¼ Stk | Zitronenabrieb |
| | Salz und Pfeffer |

### Vorbereitung

Knoblauch und Pinienkerne rösten, zu Steinpilzen, Dörrtomaten, Basilikum und Zitronenabrieb geben. Vollrahm, Vollmilch und Olivenöl erwärmen.

### Zubereitung

Kartoffeln klein schneiden, in Salzwasser oder Dampf weich garen.
Im Rührwerk die Kartoffeln mit den Flüssigkeiten (Flüssigkeit kann je nach Kartoffel variieren) auf kleiner Stufe zu Stampf verarbeiten.
Restliche Zutaten beigeben, verrühren und abschmecken.

Rezept für
Orangen-Chutney
auf senesuisse.ch

## Wer vegan kann, kann auch vegetarisch

«Würde ich nochmals als Koch in einem Alters- und Pflegeheim arbeiten, würde ich es auf jeden Fall wagen, zusätzlich zum traditionellen Menü und dem Wochenhit ein veganes, saisonales Menü anzubieten, das gesund ist. Damit setzt man sich mit den Lebensmitteln auseinander und sensibilisiert die Mitarbeitenden, damit zum Beispiel nicht Zucchetti, Peperoni und Cherrytomaten im Winter serviert werden. Diejenigen Bewohnenden, die sich eh schon mit der Ernährung auseinandersetzen, hätten ein richtig gutes Menü. Gerade Frauen wünschen, wenn man sie bei der Menüplanung einbezieht, immer zuerst Gemüse, dann Kartoffeln und Teigwaren und zum Schluss vielleicht noch Fleisch. Das vegane beziehungsweise vegetarische Essen nimmt bei Heimbewohnenden tatsächlich zu, wenn das Angebot gut ist, weil es bekömmlicher ist. Weil eine proteinreiche Ernährung im Alter wichtig ist, sind eiweissreiche Varianten zum Fleisch gefragt und kommen oft zu kurz in den Betrieben. Ein Burger mit Indianerbohnen ist kein Hexenwerk, sieht aus wie Hackfleisch und ist ballaststoffreich, gut zu verdauen wie auch sehr bissfreundlich.»

Text: Markus Biedermann, Gründer der CareGastronomie

# Burger oder Tätschli aus roten Bohnen

4 Portionen | Aufwand: Mittel | Vorbereitung: 20 Min. | Ruhezeit: 30 Min. | Zubereitung: 20 Min.

### Burger

| | |
|---|---|
| 360 g | Rote Bohnen aus Dose |
| 50 g | Rapsöl |
| 60 g | Zwiebeln |
| 10 g | Knoblauch |
| 30 g | Haferflocken (3 EL) |
| 30 g | Randen gekocht, verstampft oder Saft |
| 50 g | Grünes von Frühlingszwiebel (oder Lauch) |
| 2 g | Peperoncini |
| 5 g | Frischer Ingwer |
| 1 EL | Senf |

Salz, Paprika (geräuchertes wäre fein), Pfeffer, Kreuzkümmel, Bohnenkraut und Muskat

### Zubereitung

Bohnen abgiessen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken, Grünes der Frühlingszwiebel, Peperoncini und Ingwer fein schneiden. Bohnen (evtl. mit 30 g gekochten Randen) mit dem «Härdöpfelstüngel» grob vermantschen. Das Verstampfte muss noch Struktur haben. Haferflocken, Senf und Gewürz beigeben. Öl in Pfanne heiss machen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Peperoncini andünsten, zu der Bohnenmasse geben. Kurz durchkneten und im Kühlschrank über Nacht oder mind. 30 Min. ziehen lassen. Vier gleichmässige Tätschli formen (Hände nass machen oder mit wenig Öl einreiben) und im Öl gleichmässig bei mittlerer Hitze braten. Auf einem Löffel Chutney, mit einer grünen Pfeffersauce oder einer Pilzsauce anrichten. Dazu Bratkartoffeln und Blumenkohl servieren.

## Ein Rezept mit Geschichte

«Ich bin mittlerweile 92-jährig und wuchs in Grasse, Südfrankreich, zusammen mit drei Geschwistern auf. Meine Mutter war ausgebildete Lehrerin und sehr fürsorglich, mit viel Verständnis für die Welt mit Kinderaugen. Mein Vater dagegen war sehr streng und als Ingenieur für Flugzeugwerke oft tagelang nicht zu Hause. Diese Tage wusste unsere Familie geschickt zu nutzen, denn dann gab es Moules et Frites (Muscheln mit Pommes). Was in Anwesenheit meines Vaters undenkbar gewesen wäre, war dann möglich: Essen mit den Händen! Wie schön das war und welche ‹Sauerei› es jedes Mal gab. So geniesse ich dieses deliziöse Gericht noch heute ausserordentlich und denke dabei mit einem Lachen an meine Kindheit, wenn mir Moules et Frites von Benjamin Huber, Leiter Hotellerie, serviert werden.»

Erinnerungen von: Nicole Paganini, Bewohnerin Vivale Sonnenplatz, Emmenbrücke

# Moules et Frites

1 Portion | Aufwand: Mittel | Vorbereitung: 15 Min. | Zubereitung: 20 Min.

| | |
|---|---|
| 1 kg | Miesmuscheln (geputzt) |
| 100 g | Gemüse in Streifen geschnitten (Karotte, Sellerie, Lauch) |
| 1 | Zwiebel gehackt |
| 1 | Knoblauchzehe gehackt |
| 2 dl | Weisswein (Sauvignon blanc) |
| 2 EL | Olivenöl |
| 20 g | Blattpetersilie gehackt |
| | Salz und Pfeffer aus der Mühle |

### Zubereitung

Alle Zutaten bereithalten, bevor Sie starten. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Geben Sie die gehackte Zwiebel, den Knoblauch und das Gemüse dazu. Leicht andünsten. Die Muscheln dazugeben und mit Weisswein ablöschen. Geben Sie den Deckel gleich anschliessend auf den Topf und lassen Sie das Ganze für 5–6 Minuten köcheln, bis sich alle Muscheln öffnen. Die frische Blattpetersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal alles durchmischen, direkt servieren und geniessen.

### Dazu passt

Frisches Baguette oder/und Pommes Frites

## «Aber nöd zviel neh, susch jagt's die dure …»

Für alles ist ein Kraut gewachsen, auch für den schwierigen Start von Josef und Lydia Walker aus dem malerischen Urner Oberland. 14 Kinder in beiden Familien, viel Arbeit, wenig Wohlstand; hartes Leben. Mit seinen 14 Jahren war «Seppi» der jüngste Geissensenn im Kanton Uri und verdiente damit seine ersten 400 Franken. Mit 18 kümmerte er sich auf seiner Alp um 30 Kühe – machte Käse und Butter auf 2000 Metern über Meer. Mit Leib und Seele wäre er Bauer geworden; da war aber Lydia, die im selben Dorf lebte und die er unbedingt «raushaben wollte» aus ihrer freudlosen Rolle als zweite Hand der Mutter. Sie half als jüngste Tochter den Haushalt für die 10 Brüder zu erledigen. So kam es dann, dass Josef Walker bei der Centralschweizerischen Kraftwerke AG in Emmen Anstellung fand und damit der Weg für die Verbindung mit Lydia finanziell abgesichert war. Ein bisschen wehmütig zwar nach den Bergen und Gurtnellen, lebten die beiden doch ein glückliches Leben. Heute sind sie 59 Jahre verheiratet. Josef Walker ist mit seinem lebensfrohen Blick überzeugt: «Ich werde 100 Jahr alt.»

Auszug aus dem Jubiläumskochbuch «Chuchigschichte» der BZE AG, Emmen

Foto: S. Weiss

# Müslichüechli

4 Portionen | Aufwand: Einfach | Vorbereitung: 10 Min. | Ruhezeit: 30 Min. | Zubereitung: 20 Min.

| | |
|---|---|
| 75 g | Mehl |
| ¼ TL | Salz |
| ¾ dl | Helles Bier |
| 2 | Eier |
| 16 | Salbeiblätter |
| | Frittieröl |

### Zubereitung

Mehl und Salz mischen. Bier dazugeben und glattrühren. Die beiden Eier trennen. Eigelb unter die Mehl-Bier-Masse rühren und zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten stehen lassen. Eiweiss mit etwas Salz kurz vor dem Backen steif schlagen und vorsichtig unter den Teig ziehen. Salbeiblätter mit Wasser abspülen und trockentupfen. Öl auf 180 Grad erhitzen. Die Salbeiblätter in den Teig tauchen und während ca. 1 Minute goldgelb backen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen und sofort servieren.

## Typisch bündnerisch werden die Bratlinge erst mit einer Prise Anis

«Ich erinnere mich gerne an die Besuche bei meiner Grossmutter. Oft sassen wir gemeinsam in der gemütlichen Küche, assen Herdöpfel-Bratlinge, und meine Grossmutter erzählte spannende Geschichten aus ihrer Vergangenheit. Die Zubereitung der Herdöpfel-Bratlinge lernte sie bereits mit zwölf Jahren. In den 1940er Jahren war das Geld knapp. Um sich etwas dazu zu verdienen, arbeitete meine Grossmutter an ihren freien Tagen in der Küche des Berghauses Vereina in Klosters im Kanton Graubünden. Herdöpfel-Bratlinge gibt es in vielen Varianten, aber typisch bündnerisch werden sie mit Anis abgeschmeckt und mit frischgekochtem Apfelmus gegessen. Dazu wird Kaffee oder Tee getrunken. Noch heute denke ich an meine geliebte Grossmutter, wenn ich am Abend ihr Rezept nachkoche und geniesse.»

Text: Andreas Frei, Küchenchef der Stiftung Alters- und Pflegeheime Binningen

# Bündner Herdöpfel-Bratlinge mit Anis

Für 10 Personen (20 Bratlinge à 50 g)
Aufwand: Mittel | Vorbereitung: 15 Min. | Ruhezeit: 10 Min. | Zubereitung: 20 Min.

| | |
|---|---|
| 1 kg | Herdöpfel Typ A, schälen |
| 100 g | Weissmehl |
| 5 g | Anis |
| 1 | Prise Salz |
| 4 | Ganze Eier |
| 100 ml | Raps- oder Sonnenblumenöl |

### Vorbereitung

Herdöpfel schälen, fein raffeln und salzen. 10 Minuten ziehen lassen, danach mit den Händen das Wasser aus den Herdöpfel drücken. Die ausgedrückten Herdöpfel mit dem Mehl gut vermengen. Die Eier aufschlagen und zu der Herdöpfelmasse geben. Mit Anis abschmecken.

### Zubereitung

50 g schwere Bratlinge formen. Im Öl bei niedriger Hitze beidseitig in der Pfanne goldbraun braten.

### Tipp

Dieses einfache Abendessen schmeckt am besten mit frischgekochtem Apfelmus. Dazu wird Kaffee oder Tee getrunken.

## 25 liebevolle Rezepte unserer Bewohnenden zum Nachkochen

«Kochbücher und -rezepte sind etwas Zeitloses. Liebgewonnene Rezepte gehen nicht so schnell vergessen; sie werden immer wieder angewandt, im Laufe der Zeit verfeinert und irgendwann den nächsten Generationen weitergegeben. Auch unsere Bewohnerin Margrit Wernli kennt als ehemalige Bäckersfrau unzählige bewährte Kochrezepte. Während des Lockdowns im Frühling 2020 und in der darauffolgenden Zeit sprachen unsere Bewohnenden vermehrt von der Vergangenheit und den alten Zeiten – und eben von ihren Kochkünsten. Daraus ist die Idee entstanden, ein Kochbuch mit Rezepten von früher zu gestalten. Mittlerweile ist das Buch mit 25 Lieblingsrezepten gedruckt verfügbar und kann beim Länzerthus erworben werden. Als kleinen Vorgeschmack stellen wir hier das Zopfrezept von Frau Wernli vor.»

Patrizia Steinacher, Geschäftsleiterin und Thomas Brunner, Abteilungsleiter Verpflegung, Alters- und Pflegeheim Länzerthus, Rupperswil

# Zopf

4 Portionen | Aufwand: Mittel | Zubereitung: 25 Min. | Ruhezeit: 1 h | Backzeit: 35 Min.

| | |
|---|---|
| 2 dl | Vollmilch |
| 25 g | Hefe |
| 10 g | Zucker |
| 80 g | Butter |
| 55 g | Ei |
| 10 g | Salz |
| 540 g | Weissmehl |
| 30 g | Ei zum Bestreichen |

**Zubereitung**

Die Hefe und den Zucker in der Vollmilch auflösen. Butter schmelzen und lauwarm zur Milch-Hefe-Zucker-Mischung geben. Ei und das Salz beigeben. Die Flüssigkeit zum gesiebten Weissmehl geben und zu einem elastischen Teig kneten. Die Knetzeit beträgt je nach Mehlqualität ca. 15 Minuten. Zugedeckt in einer Schüssel auf das Doppelte des Volumens aufgehen lassen. Um die Hefetätigkeit zu fördern, nach 30 Minuten nochmals kurz durchkneten. Den Teig zu Zöpfen flechten und aufgehen lassen. Vor dem Backen zwei Mal mit Ei bestreichen. 10 Minuten bei 220 Grad, dann 25 Minuten bei 180 Grad backen.

## Die erste Begegnung mit der Käseschnitte

«Im Jahre 1954 diente ich im Militär und war als Gehilfe in der Küche tätig. Als Tagesmenü galt es, die Käseschnitten zuzubereiten. Mein Kamerad Hans und ich meldeten uns freiwillig für die Zubereitung. Wie schwer konnte dies schon sein? Doch in dieser Zeit gab es noch kein Kochfeld mit Herdplatten. Wir mussten selber Feuer machen, um die Pfanne anzuheizen. Von Hand rührten wir die Käsemischung mit angedünsteten Zwiebeln und Knoblauch, Eier, Milch, Mehl, Salz und Pfeffer an, so dass eine kompakte Masse entstand. Anschliessend bestrichen Hans und ich die Brotscheiben, und zwar nicht wie üblich auf einer, sondern gleich auf beiden Seiten. Um die Käseschnitten zu frittieren, goss ich Öl in die erhitzte Pfanne und legte die Käseschnitten hinein. Die Pfanne fing sogleich Feuer und ich zog den Zorn des Küchenchefs auf mich. Hatte ich doch zu viel Öl in eine zu heisse Pfanne gegeben?»

Erinnerungen von: Ernst Müller*, Bewohner Alterszentrum Haus Tabea, Horgen
(*Name wurde auf Wunsch des Bewohners geändert)

# Militärkäseschnitte

10 Portionen | Aufwand: Einfach | Zubereitung: 20 Min. | Ruhezeit: 3 h | Backzeit: 20 Min.

| | |
|---|---|
| 600 g | Käsekuchenmischung Emmi 4-Formaggi |
| 100 g | Zwiebeln, |
| 8 g | Knoblauch, gepresst |
| 250 g | Mehl halbweiss |
| 400 g | Vollmilch |
| 1 dl | Vollei |
| 1 x | Salz und Pfeffer |
| 5 g | Paprika, delikatess |
| 1 x | Muskatnuss, gerieben |
| 1 kg | Ruchbrot |
| 200 g | Butter |
| 1 dl | Weisswein |

### Vorbereitung

Zwiebel fein hacken und dämpfen / blanchieren. Käse reiben.

### Zubereitung

Käse mischen mit Zwiebeln, Knoblauch, Mehl, Salz, Gewürzen. Nach und nach Milch und Eier beigeben. Die Masse 3 Stunden ruhen lassen. Brotscheiben mit Butter bestreichen und leicht mit Weisswein tränken. Die Masse ca. ½ cm dick auf das Brot streichen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

### Tipp

Wird die Käsemischung selbst hergestellt, besteht sie aus 200 g Emmentaler, 200 g Greyerzer, 100 g Tilsiter, 100 g Appenzeller.

senesuisse

Verband wirtschaftlich unabhängiger Alters- und Pflegeeinrichtungen Schweiz

**senesuisse**
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
031 911 20 00
info@senesuisse.ch
www.senesuisse.ch

Folgen Sie uns auf
LinkedIn und Twitter.

**konkret • politisch • aktiv**