

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

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA**

Band (Jahr): **52 (1981)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-811867>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Rüsteten 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) Fertigtartoffelstock 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 Menüzusammenstellung 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 Nah-

rungsbedürfnissen 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-