

## Neues Kochbuch mit Rezepten von Bewohnenden und Mitarbeitenden

# Was Menschen ihr ganzes Leben lang gerne essen

Zu seinem 20-jährigen Bestehen schuf das Alters- und Pflegeheim Baumgarten im solothurnischen Bettlach ein Kochbuch, das Rezepte von alten und jungen Menschen vereint. «Farbig wie das Leben» heisst sein Titel. Und so kommt es auch daher.

Von Beat Leuenberger

«Suure Mocke nach Dubs Grety, geb. 1925», «Solothurner Wysüpli nach Neuenschwander Esther, kaufmännische Mitarbeiterin», «Bosanski Lonac nach Schmuki Amira, Mitarbeiterin Pflege und Betreuung». Lieblingsrezepte von Bewohnerinnen und Bewohnern, von Pflegenden, Angestellten in der Lingerie, in der Küche und in der Administration des Alters- und Pflegeheims Baumgarten im solothurnischen Bettlach, versammelt in einem liebevoll gestalteten Kochbuch: Dies ist das Geschenk von Heimleiterin Christina Affentranger Weber an «ihre» Institution zum 20-Jahr-Jubiläum. Über hundert Rezepte sind in dem schmucken, gebundenen Buch zusammengekommen – aufgeschrieben von jungen Menschen aus aller Herren Länder, die im Alters- und Pflegeheim arbeiten, und von Betagten, die im Baumgarten leben oder lebten und sich an alte Zeiten erinnerten.

### Nicht einmal die Köche kannten die Rezepte

Der Anstoss zu «Farbig wie das Leben», so der Titel des Buchs, stammt – aus der Küche. «Einer unserer Köche schlug vor, Lieblingsrezepte der Bewohnerinnen und Bewohner in die Menüplanung einzubauen», erzählte Christina Affentranger an der Buchvernissage. «So ergaben sich viele spannende Gespräche, und Geschichten, verbunden mit dem Essen, wurden wach. Wir er-

hielten Rezepte, die nicht einmal unser Küchenteam kannte. Ich hätte es schade gefunden, sie wieder in der Versenkung verschwinden zu lassen.»

Damit war die Idee für ein Kochbuch geboren. Aber nicht nur die Bewohnenden sollten ihre Erinnerungen beisteuern, sondern auch die Mitarbeitenden. «Diese Mischung fand ich wirklich spannend», sagte Christina Affentranger. «Und die Tatsache, dass in der Schweiz noch keine Institution im Gesundheits- und Sozialbereich, die Menschen betreut und pflegt, eine solche Kochbuchidee professionell umsetzte, hatte noch einen besonderen Reiz für uns.»

### Gratulationen aus berufenem Mund

«Farbig wie das Leben» soll zum Ausprobieren anregen, «gluschtig» machen, im besten Fall eigene Erinnerungen, Begegnungen und Erlebnisse wachrufen – ganz im Sinn der Essbiografie, deren

grosse Bedeutung für die Pflege, besonders von Menschen mit Demenz, die Alterswissenschaft gerade erst richtig erkennt.

Gratulationen kamen an der Vernissage auch aus berufenem Mund: Markus Biedermann, Gerontologe, Küchenchef und begnadeter Erzähler übers Essen, stand dem gelungenen Werk Pate, das den Initianten vom Baumgarten viel Arbeit und eine grosse Portion Herzblut abverlangte. Launig erzählte er die Geschichte,

wie er vom ehrgeizigen Kochlehrling zum Heimkoch wurde, der weiss, was alte Leute gerne essen. Als Erstes habe er in der Kochlehre gelernt, Ravioli zu machen. «Hauchdünn mussten sie sein mit einer Superfüllung drin, und beim Zubereiten durften sie im Wasser niemals kochen. Abgetropft kamen sie auf einen flachen Teller, ein bisschen Sugo und wenig Parmesankäse drauf, und immer einige Tropfen Nussbutter darübergeträufelt. Jedesmal ein Ritual!»

Über 100 Rezepte aus  
aller Herren Länder  
und aus vergangenen  
Zeiten.

Ehrensache, dass Biedermann auch nach der Lehre an seiner ersten Stelle als Altersheimkoch die Ravioli selbst zubereitete. Doch als er bei seiner Mutter einmal davon plagierte, wusch sie ihm gehörig die Kappe. Sie habe gedacht, schalt sie ihn, er orientiere sich daran, was alte Leute mögen. Das seien gewiss nicht selbstgemachte Ravioli und schon gar nicht mit so etwas Exotischem wie Nussbutter drauf. Ravioli aus der Büchse, das hätten alte Menschen gern.

#### **Wenigstens eine Sauce aus frischen Tomaten**

Kleinlaut liess sich der Sohn von der Mutter überzeugen und kaufte bei der nächsten Gelegenheit Ravioli in Büchsen. Doch er brachte es nicht übers Herz, nicht wenigstens eine frische Sauce dazu zu machen. «Denn die Sauce in der Büchse schmeckte furchtbar. Ich wusch sie mit der Brause ab und bereitete eine eigene zu aus frischen Tomaten. Und dann richteten wir diese Büchsenravioli an, so wie es die Mutter sagte: im Suppenteller mit einer Handvoll geriebenem Emmentaler obendrauf. Ich dachte: «Mutter, jetzt solltest du hier sein, jetzt gibt es gleich einen Aufstand der Unzufriedenen.» Doch nach dem Essen kamen die Wagen mit dem gebrauchten Geschirr zurück, alle Teller leergeleckt, und Rosa, die langjährige Heimbewohnerin, trippelte in die Küche und sagte: «Chef, heute habt ihr gut gekocht. Nur bei der Sauce müsst ihr noch etwas üben.» Natürlich erzählte der Sohn seiner Mutter, dass sie Recht gehabt hatte, und schämte sich ein bisschen.

Mit dieser Anekdote wollte Biedermann zwei Botschaften überbringen: Einerseits welche wichtige Rolle das Essen für die Menschen spielt. Andererseits aber auch, welche wichtigeres Gerede ums Essen bisweilen stattfindet. Kein Gerede, sondern wahres Kulturgut und wahres Leben

---

**«Heute habt ihr gut gekocht. Nur bei der Sauce müsst ihr noch ein bisschen üben.»**

---



# Farbig wie das Leben

## Rezeptsammlung Alters- und Pflegeheim Baumgarten

Neuer Titel bei den Kochbüchern: «Farbig wie das Leben» enthält eine Rezeptsammlung von alten und jungen Menschen.

Foto: zvg

dahinter fand Markus Biedermann im neuen Kochbuch. «Ganz heftig spürte ich es beim Anschauen und Durchblättern: Was die Menschen gern haben, nehmen sie ein Leben lang mit – Lieblingsrezepte, Gerichte und Geschichten dazu. All dies enthält dieses Buch.» ●

---

«Farbig wie das Leben», Rezeptsammlung Alters- und Pflegeheim Baumgarten, 35 Franken, zu bestellen via E-Mail: [info@aph-baumgarten.ch](mailto:info@aph-baumgarten.ch)

---