

Dezember 2024


GUT BEGLEITET IM ALTER

Unter dem Dach von 

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Irma Dütsch
Die Grande Dame
der Schweizer
Spitzenküche

Seite 8

Smooth Food –
Verpflegung für Menschen
mit Schluckbeschwerden

Seite 4

Geselligkeit am Schneidebrett

Seite 10

Kulinarische Reise an ferne Festtafeln

Ob im hohen Norden oder dem fernen Osten: Festmahle werden auf der ganzen Welt aufgetischt. Was bei uns Fondue Chinoise und Filet im Teig sind, ist anderswo Schinken oder Suppe. Was wo auf den Teller kommt, wenn es etwas zu feiern gibt.



Mexikanische Tamales

In Mexiko sind Tamales nicht wegzudenken. Die Maisteigpäckchen werden in Bananenblätter eingewickelt, mit Süßem oder Herzhaftem gefüllt und gedämpft. Mag auch die Füllung variabel sein, die bevorzugte Art der Verköstigung ist klar: Im Kreise der Liebsten schmecken die Täschli am besten.



Südafrikanisches Braai

Auch mehr als 8000 Kilometer südlich der Schweiz wird im Sommer gerne grilliert. Wenn bei uns der Winter Einzug hält, steht in Südafrika ein traditionelles Grillfest an. Nicht fehlen beim sogenannten Braai dürfen Boerewors (Wurst) und Sosaties (Spiesse) – und das gesellige Beisammensein.

Finnischer Weihnachtsschinken

So malerisch die Landschaft, so eisig kalt ist der finnische Winter. Kein Wunder, wird an den Festtagen ein herzhaftes, wärmendes Mahl gekocht. Der Schinken kommt dafür traditionell in einer Senfkruste daher und wird mit Kartoffelgratin und Randensalat serviert.



Japanisches Osechi-ryōri

Das traditionelle japanische Neujahrssessen besteht aus einer Vielzahl kleiner Gerichte, von Sojabohnen über Seetang bis hin zu Sardinen, die in speziellen Boxen, «Jūbako», serviert werden. Jedem Gericht wird dabei eine tiefe symbolische Bedeutung in Bezug auf das neue Jahr beigemessen.



Polnischer Barszcz mit Uszka

Zur Vorspeise wird in Polen an Heiligabend traditionell Barszcz serviert. Die Randensuppe wird mit Uszka – mit Pilzen gefüllten Teigtaschen – getoppt. Neben dem Genuss steht das Gericht auch für den Beginn einer feierlichen und besinnlichen Zeit im Kreise der Familie.

Die Festmahle sind aus verschiedenen Internetquellen zusammengetragen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Patrick Fehlmann. **Redaktionskommission:** Caroline Bühler, Patrick Fehlmann, Karin Meier, Myriam Schneider. **Texte:** Patrick Fehlmann (pfe), Ramona Hirt (rh), Karin Meier (km). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Food Visuals AG, Joël Hunn Fotografie / Coop Communication House, Photopia Pia Neuenschwander, Stefan Wermuth, Stockbilder, Bildarchiv Domicil. **Druck:** Tamedia. **Mediendaten:** 77000 Exemplare. Erscheint zweimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.



Andrea Hornung
CEO Domicil Bern AG

Liebe Leserinnen und Leser

"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen", sagt ein altes Sprichwort. Ein feines Essen, ansprechend auf dem Teller arrangiert und freundlich serviert, ist etwas Wunderbares. Noch schöner ist es, wenn man das Essen in angenehmer Gesellschaft geniessen und sich darüber austauschen kann. Essen ist universell, es verbindet weltweit Kulturen, Religionen und Menschen jeden Alters. Familienrezepte werden über Generationen hinweg weitergegeben. Gerade auch viele Meisterköch:innen stellen in ihren persönlichen Kochbüchern das eine oder andere Rezept von der eigenen Grossmutter vor.

Die Tischkultur meiner Kindheit hat mich geprägt. Bei uns war es üblich, dass die ganze Familie am Mittag oder Abend zum Essen zusammenkam. Dabei haben wir uns gegenseitig über die Erlebnisse, Sorgen und Freuden des Alltags erzählt. Es wurde viel gelacht und wir haben die gemeinsam verbrachte Zeit genossen. Das Sonntagsessen war der Höhepunkt der Woche, denn da gab es meist einen feinen Braten und selbstgemachte Nudeln von meiner Grossmutter. Und als Besonderheit ein Dessert, auf das ich als Kind kaum warten mochte.

«In den Häusern von Domicil wird viel Wert auf das Zusammensein der Bewohnenden und die Tischkultur gelegt.»

Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen Beziehung mit Anderen. Das Erzählen, Geniessen, Lachen und bei Tisch miteinander Zeit verbringen bedeutet Lebensqualität und tut der Seele gut. Deshalb wird in den Häusern von Domicil bei den Mahlzeiten viel Wert auf das Zusammensein der Bewohnenden und die Tischkultur gelegt. Die Servicekräfte nehmen sich Zeit für ein freundliches Wort und kennen die Gewohnheiten und Vorlieben ihrer Gäste. Über das Essen lässt sich ausserdem wunderbar diskutieren, denn hier können alle mitreden.

Die Festtage sind für die Küchencrews der Domicil-Häuser immer auch Anlass, ein spezielles Menü zuzubereiten. Die kommende Weihnachtszeit bietet dafür viele Gelegenheiten. Das mehrgängige Menü zur Weihnachtsfeier wird mit viel Liebe gekocht, die Tische sind festlich gedeckt und die Teller wunderbar arrangiert. Dazu funkelt im Glas Wein ein guter Tropfen, der das Essen abrundet. Mein Tipp: Probieren Sie doch das Rezept von Andrea Frey (S. 7) aus!

An dieser Stelle möchte ich all den vielen fleissigen Mitarbeitenden in Küche, Service und Hauswirtschaft danken, die tagtäglich ihr Bestes geben, um das Essen für die Bewohnenden auch ausserhalb der Festtage zu einem besonderen Höhepunkt des Tages zu machen. So lässt sich's gut leben!

Smooth Food – Verpflegung für Menschen mit Schluckbeschwerden

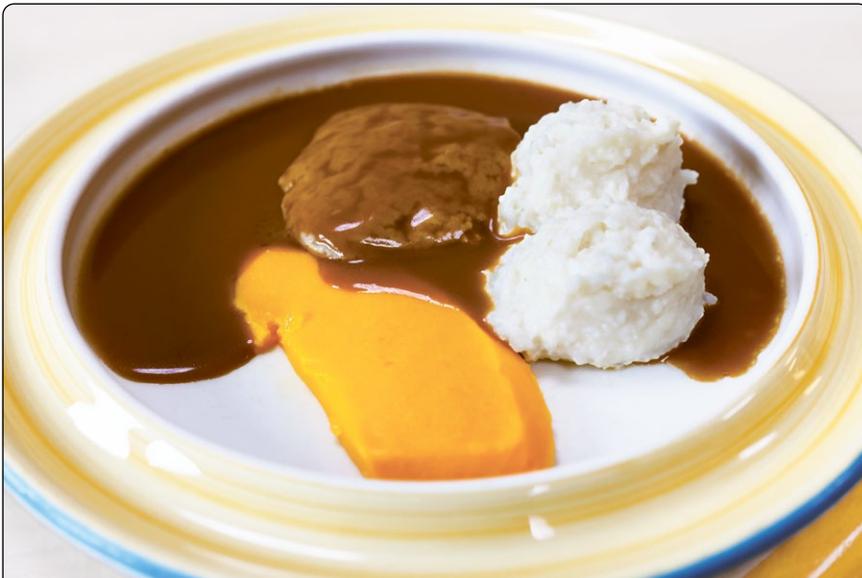
Mit Unterstützung von der Gourmetbox GmbH hat Domicil ein Ernährungskonzept entwickelt, das besonders den Bedürfnissen von Menschen mit Schluckbeschwerden optimal entgegenkommt. Der Erfolg ist frappant.

«Ohne diese spezielle Kostform hätten einige Bewohnende eine tiefere Lebenserwartung gehabt», sagt Jana Schweizer unverblümt. Die erfahrene Köchin muss es wissen. Sie arbeitet seit zehn Jahren im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp. Diese spezielle Kostform, neudeutsch Smooth Food, ist in ihrer Konsistenz so zubereitet, dass sie von Menschen mit Schluckbeschwerden einfacher als normal zubereitete Gerichte zu sich genommen werden kann. Gerade Menschen mit Demenz leiden oft an Schluckbeschwerden.

«Im Gegensatz zu früher schmeckt eine Bratwurst jetzt nach Bratwurst und Kürbis nach Kürbis. Die Polenta ist fein und cremig. Auch die Saucen sind geschmacklich viel besser geworden. Durch angepasste Rezepturen und mithilfe von spezialisierten Geräten können die Nahrungsmittel so natürlich wie möglich zubereitet werden», erklärt Jana Schweizer. Zudem kann der Appetit auch über eine schöne Anrichte der Speisen angeregt werden. «Tranchiert man die Pouletbrust, sieht das sofort besser aus, doch der Geschmack steht für die Bewohnenden an oberster Stelle», so die Köchin.



Jana Schweizer (links) und Valentina Hasanaj (rechts) kennen die Vorlieben der Bewohnenden genau.



Was ist Smooth Food bei Domicil?

Smooth Food ist ein Konzept von in der Konsistenz modifizierter Kost für Menschen mit temporären oder dauerhaften Schluckbeschwerden. Es soll sämtliche Konsistenzstufen abbilden und berücksichtigt auch Allergien sowie Intoleranzen (Nüsse, Laktose, Gluten).

Ein Smooth-Food-Menü basiert auf frischen Lebensmitteln. Diese werden in Struktur und Textur verändert und mit energiereichen Zutaten ergänzt. So bleiben Geschmack und Geruch authentisch und Inhaltsstoffe weitestgehend erhalten. Die hochwertige, schmackhafte, ausgewogene und optisch ansprechende Ernährung führt bei den Bewohnenden zu mehr Freude und Genuss am Essen.

«Mit unserem Smooth-Food-Konzept haben wir einen Sprung nach vorn gemacht.»

Jana Schweizer, Köchin
Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried

«Dadurch, dass wir das Essen bei den Bewohnenden im Essraum selbst anrichten, kennen wir ihre Vorlieben und können diese schon in der Zubereitung berücksichtigen», erklärt Jana. Auch Valentina Hasanaj weiss, was die Bewohnenden schätzen. «Viele können sich nicht mehr gut verbal äussern, aber sie haben durchaus Qualitätsansprüche. Deshalb müssen wir sehr gut hinschauen», sagt die Mitarbeiterin der Hotellerie. Sie unterstützt bei der Abgabe des Essens, besonders dann, wenn Menschen mit Demenz vergessen haben, wozu ein Löffel benutzt wird.

«Oft haben die Angehörigen die höheren Erwartungen an die Küche als die Bewohnenden selbst», sagt Jana Schweizer. Mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: «Unser Smooth Food schmeckt nun so gut, dass ich diese Kost gelegentlich den normalen Gerichten vorziehe.» Und Valentina Hasanaj ergänzt: «Man hat oft das Gefühl, dass es den Bewohnenden besser schmeckt als früher». ■ pfe

Smooth Food: Drei Fragen an Toni Mittelbach

Worum geht es bei Smooth Food?

Toni Mittelbach: Für Domicil ist eine hohe Qualität der Ernährung, angepasst an die Bedürfnisse und Lebensumstände, sehr wichtig. Es geht dabei nicht nur um ernährungsphysiologische Aspekte und kultivierte Essensgewohnheiten, sondern auch um Wertschätzung und die Würde der Bewohnenden. Mit unserem Smooth-Food-Konzept können wir diesen hohen Anspruch in unseren fünf spezialisierten Häusern für Menschen mit Demenz gewährleisten. Die Ausweitung auf die übrigen Häuser ziehen wir in Betracht, damit auch dort Bewohnende, die unter Schluckbeschwerden leiden, davon profitieren können.

Warum ist Smooth Food so wichtig?

Stellen Sie sich vor, man würde Ihnen ein normales Menü einfach in pürierter oder passierter Form servieren, das nicht nur matschig aussieht, sondern auch nach nichts schmeckt. Sie würden nur wenig essen, vielleicht einen Teil davon ganz weglassen. Mit einer Demenz sind Sie kaum in der Lage, auszusprechen, dass das Essen fad sei. Sie würden einfach weniger essen und wären bald mangelernährt. Unser Smooth Food regt zum Essen an und hält die Menschen besser bei Kräften.

Welches sind die Vorteile von Smooth Food?

Smooth Food sieht ansprechend aus und ist ernährungsphysiologisch hochwertig. Unsere neuen Rezepturen stimulieren Menschen mit Demenz auch basal. Das bedeutet, über Gerüche und Geschmäcker werden Erinnerungen geweckt, welche zum Essen anregen. Persönlich vergleiche ich das gerne mit einem gut riechenden Kaffee am Morgen, der mir einen guten Start in den neuen Tag verschafft.



Toni Mittelbach,
Projektleiter Gastronomie



Diesen Tipp präsentiert Ihnen Olivier Hofer,
stv. Küchenchef und Verantwortlicher für die Lernendenausbildung Domicil Selve Park, Thun und Finalist im Schweizermeister-Kochwettbewerb «Der goldene Koch» im Januar 2025



So klappt es mit der ausgewogenen Ernährung im Einpersonenhaushalt

Allein wohnen und sich gesund ernähren, ohne stundenlang in der Küche zu stehen: Mit guter Planung und ein paar Fakten im Hinterkopf ist dies einfach möglich.

Was sind einfache, aber ernährungs-technisch gute Menüs – zum Frühstück, Zmittag und Znacht?

- Eine gute Wahl für das Frühstück ist ein Müesli mit Haferflocken, Nüssen, Früchten, Milch und Quark sowie mit Lein- oder Chiasamen, das mit Zimt und Honig abgeschmeckt wird.
- Ein Beispiel für ein ausgewogenes Mittagessen ist ein Salat mit Quinoa, Gurken und Peperoni, Pouletbrust und einer Salatsauce mit Avocadoöl.
- Als Abendessen empfiehlt sich zum Beispiel Ofengemüse mit einem Lachsfilet. Als Ofengemüse geeignet sind etwa Süsskartoffeln, Karotten, Auberginen, Zucchini oder Fenchel. Marinieren Sie das Gemüse mit Olivenöl und Küchenkräutern. Würzen können Sie das Ofengemüse klassisch mit Salz und Pfeffer oder, wenn Sie es gerne orientalisch mögen, mit Garam Masala, frischem Ingwer, Muskatnuss, Kardamom, Zimt, Kurkuma und Curry.

Worauf sollte man beim Zusammenstellen der Menüs und beim Einkaufen achten?

- Proteine sind für den Erhalt und Aufbau der Muskeln verantwortlich. Bei normal aktiven Personen gilt die Faustregel: Täglich 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Eine 60 Kilogramm schwere Person braucht also 60 Gramm Protein. Falls Sie keine Lust zum Rechnen haben, dann fügen Sie jeder Mahlzeit Proteine bei und mischen Sie Ihrem Frühstücksmüesli ein Proteinpulver unter.
- Achten Sie auf fünf Portionen Gemüse und Früchte am Tag, denn diese enthalten Vitamine, die für das Immunsystem und den Stoffwechsel wichtig sind, sowie Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern. Ideal sind saisonale, regionale Früchte und ebensolches Gemüse.
- Jede Mahlzeit sollte Kohlenhydrate enthalten, denn diese liefern Energie.
- Nehmen Sie mehrmals wöchentlich Omega-3-Fettsäuren zu sich. Damit stärken Sie Herz, Gehirn und Zellfunktionen. Diese Fettsäuren sind z.B. in Lachs aus Wildfang, Makrelen, Tofu, Chia- und Leinsamen, Leinöl und Avocados bzw. Avocadoöl enthalten.
- Essen Sie möglichst wenig Zucker und nur wenig Salz.
- Kaufen Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel ein. Gerade Fertigprodukte enthalten oft versteckte Fette und Zuckerstoffe sowie Konservierungsmittel.

Wie gelingt das Vorkochen und Aufbewahren?

- Erstellen Sie sich einen Wochenplan für sechs Tage. Lassen Sie einen Tag unverplant, damit sie Reste aufessen oder auswärts essen gehen können.
- Bereiten Sie Anfang Woche mehrere Portionen Kohlenhydrate – Reis, Quinoa, Buchweizen oder Couscous – zu, sodass Sie sie später nur noch aufwärmen müssen.
- Kochen Sie auch beim Gemüse mehr als eine Portion. Die Reste können Sie bei einer späteren Mahlzeit als Mischgemüse verwenden.
- Falls Sie ganze Mahlzeiten aufwärmen möchten, sind Currys mit Hülsenfrüchten und Gemüse eine gute Variante.
- Vorgekochtes (ausser Fisch und Fleisch) können Sie etwa fünf Tage lang im Kühlschrank aufbewahren, am besten in Glasbehältern.
- Bis zwei Wochen lang haltbar sind Gemüse, Früchtekompotts und Saucen, die Sie zum Sterilisieren in heiss ausgewaschene Konservengläser abfüllen. Bewahren Sie die Gläser im Kühlschrank auf.



**Dieses Rezept
präsentiert Ihnen
Andrea Frey,**
Leiterin Küche,
Domicil Lentulus



Mit Waadtländer Saucisson gefüllte Pfaffenhütchen auf Lauchgemüse mit Äpfeln

«Dieses Gericht habe ich an der Abschlussprüfung zur Chefkochin mit eidgenössischem Fachausweis gekocht. Dabei liess ich mich vom klassischen «Papet Vaudois» inspirieren und habe es neu interpretiert. Es sieht nicht nur toll aus, sondern schmeckt auch hervorragend, sei es als Amuse-Bouche oder als Hauptgang. Das Cremige vom Lauchgemüse und das Deftige von der Saucisson harmonieren hervorragend miteinander. Dazu empfehle ich ein gutes Glas Rotwein, welches das Gericht mit seiner fruchtigen Note abrundet.»

Rezept für 4 Personen

Teig

- 100 g Weissmehl, Typ 550
- 1 Ei, frisch
- 1 Eigelb, frisch
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 3 g Wasser

Füllung

- ½ Waadtländer Saucisson

Lauchgemüse

- 400 g Lauch
- ¼–½ Zwiebel
- 20 g Apfel
- 50 g Butter

Vorbereitung

Ganzes Ei gut verrühren und 30 g für den Teig abwägen. Weissmehl sieben. Saucisson schälen und zu kleinen Kugeln formen. Lauch in gleichmässige Streifen schneiden und gut waschen. Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung Teigtaschen

Alle Teigzutaten von Hand oder mit einem Mixer zu einem Teig mischen. Vor dem Gebrauch 1–1 ½ Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Teig dünn auswallen und mit einem Ring eines Durchmessers von 6 cm ausstechen. Vorbereitete Saucissonkugeln in die Mitte des ausgestochenen Teiges legen und zusammenfalten. Im Salzwasser ca. 5 min sieden und auf dem Lauchgemüse anrichten.

Zubereitung Lauchgemüse

Zwiebel und Lauch in wenig Butter andünsten. Apfel Brunoise dazugeben und mitdünsten. Lauchgemüse abschmecken und warm stellen. Restliche Butter in die Pfanne geben und etwas Farbe geben, damit sie einen nussigen Geschmack erhält. Das Lauchgemüse vor dem Servieren in die Nussbutter geben und darin schwenken.

Praxistipps

Die Wasserzugabe zum Teig kann variieren und richtet sich nach der Mehlqualität. Den Teig nie salzen, der ausgewallte Teig wird sonst brüchig. Den Teig in eine Klarsichtfolie wickeln, dadurch wird er geschmeidiger. Die Nussbutter kann nach Belieben durch eine Rahmsauce ersetzt werden.



Irma Dütsch Schweizer Spitzenköchin

Irma Dütsch kam 1944 als jüngstes von sechs Kindern im Greyerzerland zur Welt. Später absolvierte sie eine Lehre als Köchin. Von 1976 bis 2004 führte sie mit Ehemann Hans-Jörg das Waldhotel Fletschhorn in Saas-Fee und erkochte sich 18 Gault-Millau-Punkte und einen Michelin-Stern. Bis heute ist sie als Gastköchin aktiv und Autorin mehrerer Kochbücher. Irma und Hans-Jörg Dütsch haben zwei Töchter und einen Enkel und leben in Saas-Fee.

Die Grande Dame der Schweizer Spitzenküche

Irma Dütsch war in vielem die Erste: Sie erhielt als erste Schweizer Köchin einen Michelin-Stern und ist Pionierin der Schweizer Spitzengastronomie. Auch mit 80 Jahren steht sie noch täglich am Herd.

Astronautin, Ärztin, Feuerwehrfrau: Es hätte wohl niemanden erstaunt, hätte Irma Dütsch als Kind von einem solchen Beruf geträumt. Doch schon im Alter von vier Jahren wusste sie: Sie will Köchin werden. Zu dieser Zeit ein Novum: Zwar erlernte Dütsch das Kochen von ihrer Mama, doch eine Frau in der Restaurantküche? Damals undenkbar. Bis Irma Dütsch kam.

Auf einem Hof mit fünf Geschwistern in Gruyères aufgewachsen, kam sie früh mit dem Kochen in Berührung. Als sie acht war, verstarb ihr Vater. Daraufhin half Irma ihrer Mutter in der Küche. Schon früh musste sie kreativ werden, um aus Zutaten aus dem Garten ein Gericht zu zaubern – etwas, das ihr später zugutekam. «Ich hatte viel mehr Wissen als die anderen Lehrlinge», sagt Dütsch. Und auch an Willen mangelte es ihr nicht: In der Romandie war ihre Lehrstellsuche zunächst erfolglos geblieben. «Kein Mensch wollte eine Frau in der Küche», sagt sie. Erst in Rheinfelden wurde sie fündig – unter einer speziellen Bedingung: «Der Küchenchef wollte, dass ich meine Haare abschneide.» Sie ging ohne Widerrede zum Coiffeur; die Haare hat sie seither nie mehr lang getragen.

Einmal um die Welt

Als ausgebildete Köchin kam Irma Dütsch viel herum. Sie war in Kalifornien, Mexiko, Kanada und Asien, doch plagte sie zunehmend Heimweh. «Alles war anders. Ich konnte mir nicht vorstellen, mein Leben ausserhalb der Schweiz zu verbringen.» Ende der 1970er Jahre kehrte sie schliesslich mit ihrem Ehe-

mann Hans-Jörg und den zwei Töchtern zurück. Zunächst wirteten die Köchin und der Sommelier im Thurgau, dann kauften sie das Waldhotel Fletschhorn in Saas-Fee. Mit ihrem Mann zu arbeiten, erachtete Dütsch als Vorteil. «Wir sprechen die gleiche Sprache, wissen, wovon wir reden.» 30 Jahre führten sie den Betrieb gemeinsam – sie als Köchin, er als Manager – und brachten ihn auf die Landkarte der Schweizer Spitzengastronomie. Obschon am Anfang wenig darauf hingedeutet hatte. «Als wir das Haus kauften, waren die Fenster zugemauert», erinnert sich Dütsch. «Wir haben aus einer Ruine ein Schloss gemacht.» Bald schon sollte sich herumsprechen, dass die Dütschs da waren. «Die Leute strömten plötzlich in Scharen zu uns, um meinen Apfelkuchen mit Vanilleeis und Doppelrahm zu probieren.»

Die Erste

Ihr Erfolg blieb auch in der Gastroszene nicht unerkant. Es sei zwar schwierig gewesen, als Frau in diese reinzukommen. Doch erst mal auf dem Radar, «haben alle gemerkt, dass ich gleich bin wie sie». 1994 wurde Irma Dütsch zur Köchin des Jahres gekürt, erhielt 18 Gault-Millau-Punkte und als erste Frau in der Schweiz einen Michelin-Stern. Die Auszeichnungen seien wichtig, erzählt Dütsch, sie würden Leute aus aller Welt ins Restaurant bringen. «Aber ich koche für Gäste, nicht für Sterne und Punkte.»

Das tut sie auch heute noch regelmässig. Sie bietet Bankettmenüs an, kocht ehrenamtlich für bis zu 500 Leute und immer wieder auf Kreuzfahrten des Reisebüros Mittelthurgau.

Mit 80 Jahren ist sie kein bisschen müde. «Ich denke nicht daran, wie alt ich bin – ich fühle mich jung und gesund», sagt sie. Ihr runder Geburtstag im Oktober war ein Tag wie jeder andere. Auch bezüglich Geschmack hat sie im Alter keine Veränderung festgestellt. Nach wie vor esse sie alles, «es gibt nicht etwas, das ich nicht gut finde». In der Adventszeit dürfen auch bei ihr Guetzli nicht fehlen.

Weihnachten mit der Familie

Mit den Festtagen steht für Irma Dütsch eine besondere Zeit an. Lange nämlich gab es diese für sie nicht. Entbehren wie fehlende Feiertage waren als Köchin vorhanden, doch empfand sie diese nie als solche. Sie ist nach wie vor begeistert von ihrem Beruf, der für sie der schönste ist. «Essen ist Leben: Kein Mensch kann arbeiten, wenn er nicht gut gegessen hat.» Die vermeintlichen Nachteile kehrte Dütsch stets in Positives. «Was hast du davon, wenn du am Sonntag frei hast? Dann sind alle Läden zu. Ich hatte immer lieber frei am Montag, so kannst du sonntags anderen eine Freude machen.»

Dennoch geniessen die Dütschs nun, dass die beiden Töchter und der 22-jährige Enkel über Weihnachten zu Besuch kommen. Als Festmahl kommt traditionellerweise eine Ente mit Orangen auf den Tisch. «Ein Fondue Chinoise ist zu wenig speziell.» Es ist die Spitzenköchin, die aus Irma Dütsch spricht. Die Köchin, die auch mit 80 nimmermüde scheint – und hofft, es zu bleiben. Darüber, was sie sich zu Weihnachten wünscht, muss sie nicht lange nachdenken. «Gesundheit», sagt Dütsch. «Und dass ich mein Wissen bis zum Schluss bewahren kann.» ■ *rh*



Irma Dütschs liebste Eigenkreation ist die Poularde au foin: «Den Duft von Heu, wenn ich als Kind durch die Wiese gelaufen bin, musste ich in die Küche bringen.»

Geselligkeit am Schneidebrett

Den Vormittag in Gesellschaft verbringen, sich nützlich machen und gemeinsam anstossen: Das tun die Mitglieder der Kochgruppe «Bon Appétit» jede Woche.

Jeden Dienstagvormittag treffen sich sechs Bewohnerinnen und Bewohner des Domicil Wyler in einem hellen Gemeinschaftsraum mit Blick ins Grüne. Sie sind die Mitglieder von «Bon Appétit», einer von drei Kochgruppen am Übergangsort in Münchenbuchsee. Die nächsten Stunden werden sie mit Rüsten, Schneiden und Rühren verbringen und danach gemeinsam essen.

Alle bringen sich gemäss ihren Fähigkeiten ein

Doris Ménétrey, diplomierte Aktivierungsfachfrau und Mitarbeiterin Kultur und Alltag, leitet die Kochgruppe. Sie hat die Zutaten organisiert und den Raum vorbereitet: Schnitzer, Schneidebretter, Schüssel und Schürzen liegen parat. Die rüstigen Mitglieder der Kochgruppe treffen selbstständig im Gemeinschaftsraum ein, die anderen werden im Rollstuhl hergefahren. Sie sind ein eingespieltes Team, auch wenn sich alle siezen, und nehmen ihren festen Platz am grossen Tisch ein. Eine Person fehlt an diesem schon etwas herbstlich anmutenden Augusttag wegen eines Arzttermins.

Doris Ménétrey erklärt das Menu: Zur Vorspeise gibt es Wassermelonen-Feta-Salat, der Hauptgang besteht aus Spaghetti mit Jägersauce und grünem Salat. Das Dessert, ein Meringue-Parfait, hat die Kochgruppe bereits letztes Mal vorbereitet. Heute wird dafür ein Zwetschkuchen gebacken, der am Nachmittag zum Kaffee serviert werden wird. Doris Ménétrey verteilt die Aufgaben so, dass alle gemäss ihren Fähigkeiten mitmachen können. Die anspruchsvollste Aufgabe ist das Schneiden der Wassermelone, denn sie erfordert sowohl Kraft als auch Geschicklichkeit. Sie wird von einer gepflegten Dame übernommen, die wenig sagt, aber dann viel Kochwissen durchscheinen lässt. So weiss sie als einzige im Raum, dass Champignons eingefroren

werden können. Die anderen schneiden Feta (für jene, die keinen Schafskäse mögen, gibt es eine Variante mit Kuhmilch), Knoblauch, Pilze, Petersilie, Zwiebeln und Zwetschgen, ein weiteres Mitglied rüstet Salatblätter.

Für Menschen mit Demenz geeignet

Erst nach einer Weile wird deutlich, dass einige Mitglieder der Kochgruppe an Demenz erkrankt sind. Sie stellen immer wieder dieselben Fragen: «Muss man alle Pilze schneiden?», «Wo ist das Handtuch?». In Doris Ménétreys Antworten ist nie auch nur eine Spur von Ungeduld zu hören. Sie kümmert sich um jede einzelne Person und behält gleichzeitig die Zeit und den Fortschritt der Arbeiten im Blick: Jemand möchte mehr zu tun haben, eine andere Person braucht Unterstützung beim Abwiegen des Mehls für den Zwetschkuchen, weil die feinmotorischen Fähigkeiten nicht mehr ausreichen, eine weitere ermuntert Doris Ménétrey zum Trinken, weil ihr Glas immer noch voll ist.

In lockerer Atmosphäre entsteht das Mise-en-place für die Jägersauce. Der Kuchenteig nimmt ebenfalls Form an und in einer Schüssel wird die Sauce für den grünen Salat angerührt. Die gepflegte Dame verteilt derweil ihre gleichmässig geschnittenen Wassermelonenstücke, bei denen nicht ein Kern übrig geblieben ist, in Schüsseln, mischt sie mit dem Feta und schmeckt sie mit Aceto balsamico ab. «Unfälle mit den Schnitzern gibt es so gut wie nie.

Unsere Bewohnenden haben den Umgang mit Küchenmessern so früh im Leben erlernt, dass ihnen die Handhabung selbst dann vertraut bleibt, wenn sie an Demenz erkranken», sagt Doris Ménétrey. Das Kochen – und damit das Hantieren mit heissen Pfannen und Herdplatten – übernimmt sie hingegen selbst, ebenso wie das Schöpfen und Verteilen der Teller.

Gekocht wird, was schmeckt

Bevor die Mitglieder der Kochgruppe mit dem Essen beginnen, stossen sie mit einem Glas leichtem Rotwein miteinander an. Das Menü findet Anklang: Die Schalen mit dem Wassermelonen-Feta-Salat leeren sich schnell, und auch die Spaghetti mit Jägersauce werden mit grossem Appetit verspiessen. Bevor es Zeit für das Dessert ist, bespricht Doris Ménétrey das Menü für nächsten Dienstag. Das angekündigte schöne Sommerwetter soll draussen für das Grillieren von Würsten und Schweinskoteletts genutzt werden. Über die Beilage einigen sich die Mitglieder der Kochgruppe schnell: Weil Teigwaren bei allen beliebt sind, gibt es einen Hörnlisalat. Doris Ménétrey schlägt vor, ihn mit Tomaten und Gurken zu verfeinern, was auf breite Zustimmung stösst. Nach dem Dessert löst sich die Kochgruppe «Bon Appétit» so kultiviert auf, wie sie sich einige Stunden zuvor formiert hat. ■ km

Selbstbestimmt leben

Die Mitarbeitenden von Domicil orientieren sich bei der Betreuung und Pflege an der Sichtweise und Biografie der Bewohnerinnen und Bewohner, damit diese ihr Leben selbstbestimmt führen können. Sie bieten ihnen in allen Häusern die Möglichkeit, ihre Zeit aktiv zu gestalten, soziale Kontakte zu pflegen und ihre Persönlichkeit einzubringen. Dies geschieht unter anderem mit dem vielseitigen Aktivierungsprogramm von «Kultur und Alltag», zu dem auch die Kochgruppen gehören.



Die Mitglieder der Kochgruppe "Bon Appétit" bereiten jeden Dienstag ein viergängiges Menü zu.

«Die Betreuung der Lernenden gehört zu meinen Höhepunkten»

Lea Zwahlen sorgt als Mitarbeiterin Hauswirtschaft im Domicil Alexandra für saubere Zimmer und volle Teller. Auf ihren Runden erhält sie Einblick in die Lebensgeschichten der Bewohnerinnen und Bewohner.



Lea Zwahlen schätzt die Vielseitigkeit ihrer Arbeit und die Kollegialität bei Domicil: «Wir sind ein tolles Team.»



Der Arbeitsalltag von Lea Zwahlen ist durchgetaktet. Wenn sie in die erste Schicht eingeteilt ist, beginnt sie bereits um 7.15 Uhr. Treffpunkt ist das Restaurant des Domicil Alexandra. Dort erhalten alle Mitarbeitenden der Hauswirtschaft einen Bereich zugeteilt, für den sie an dem Tag verantwortlich sind. Dies sind entweder eine Etage, das Restaurant oder der Fernsehraum. Hat Lea Zwahlen einen Etagendienst, macht sie als Erstes das Frühstück für die 19 Bewohnerinnen und Bewohner ihres Stockwerks fertig und deckt die Tische im Speisesaal. Für die Personen, die im Zimmer bleiben möchten, bereitet sie die Serviertablets mit dem Frühstück vor.

Es gibt immer etwas zu tun

Um 9 Uhr beginnt die 22-Jährige den Gang durch die 19 Zimmer ihrer Etage. Mit dabei ist der Reinigungswagen, der alle nötigen Utensilien enthält. Nicht alle Zimmer werden jeden Tag gleich lange gereinigt – eine gründliche Unterhaltsreinigung steht täglich für 3–5 Zimmer auf dem Programm. In diesem Fall staubt Lea Zwahlen unter anderem alle Oberflächen ab und schrubbt das ganze Bad. «Dank dieses Turnus werden alle Zimmer regelmässig sauber gemacht.» Noch umfassender ist die Reinigung bei einem Todesfall: Dann wird von oben bis unten gewischt, gesäubert und gesaugt, selbst die Vorhänge werden gewaschen.

Lea Zwahlen unterbricht ihre Reinigungstour mehrmals: Um 9.30 Uhr räumt sie das Frühstücksgeschirr im Speisesaal ab und erledigt einen Teil des Abwaschs. Den Rest bringt sie um 10 Uhr in die grosse Küche im Erdgeschoss herunter, danach folgt eine Viertelstunde Pause. Um 11.30 Uhr ist es Zeit zum Decken der Tische und zum Schöpfen der Mahlzeiten. Lea Zwahlen weiss, wer welches Menü erhält: Am Vortag hat sie die Bestellungen aufgenommen und notiert, wer im Speisesaal und wer im Zimmer essen möchte. Nachdem sie das Geschirr abgeräumt und die Essensreste in die Küche heruntergebracht hat, macht sie von 13.30 bis 14.15 Uhr selbst Mittagspause. Entspannen! Der Nachmittag ist kurz, denn um 16.15 Uhr ist bereits Arbeitsschluss. Bis dann muss Lea Zwahlen mit dem Rundgang durch die Zimmer fertig sein und den Reinigungswagen für den nächsten Tag ausgerüstet haben.

Eine Arbeit mit vielen Pluspunkten

Seit Anfang August begleitet eine Lernende Lea Zwahlen bei der Arbeit: Domicil hat ihr die Weiterbildung zur Berufsbildnerin ermöglicht. «Die Betreuung der Lernenden gehört zu meinen Höhepunkten. Obwohl sie gerade erst angefangen hat, kann ich bereits ihre Fortschritte erkennen», sagt Lea Zwahlen. Auch sonst findet sie ihre Arbeit vielseitig, gerade wegen der Kombination von Hauswirtschaft und Gastronomie. Die Arbeitszeiten kommen ihr ebenfalls entgegen: Selbst mit der späteren Schicht ist sie am frühen Abend fertig und hat Zeit, sich mit Freunden zu treffen. Lea Zwahlen kennt es auch anders: Während ihrer Lehre als Hotelfachfrau, die sie 2022 abgeschlossen hat, und bei der nachfolgenden Stelle in einem Kongresszentrum endeten die Arbeitstage wegen der langen Zimmerstunde meist erst spät abends. Da sie bei ihrer Stelle auch den Teamgeist vermisste, weiss sie die Kollegialität bei Domicil umso mehr zu schätzen: «Bei uns in der Hauswirtschaft arbeiten unterschiedliche Persönlichkeiten unterschiedlichen Alters. Wir ergänzen uns gut und sind ein tolles Team.» Der vielleicht wichtigste Punkt sei aber, dass bei Domicil Zeit für Gespräche bleibt. «Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben viel erlebt, einige sind sogar über 100 Jahre alt. Ich höre ihnen gern zu, wenn sie aus ihrem Leben erzählen.» ■ km

Bei Domicil arbeiten

Bei Domicil arbeiten Menschen in verschiedensten Fachbereichen. Von der Hauswirtschaft, Hotellerie und Pflege über den Technischen Dienst bis hin zu administrativen Funktionen, die Einsatzmöglichkeiten in den 21 Häusern sind vielfältig. Domicil besetzt zudem jährlich über 70 Lehrstellen.

Domicil wurde 2024 von der Beratungsagentur Great Place To Work® in der Kategorie ab 250 Mitarbeitende bereits zum vierten Mal für seine hervorragende Arbeitsplatzkultur als eine der besten Arbeitgeberinnen der Schweiz ausgezeichnet.

domicilbern.ch/arbeiten-bei-uns/offene-stellen

■ Selbstbestimmt Leben in einer altersgerechten Wohnung

In einem Domicil Alterszentrum oder in unmittelbarer Nachbarschaft findet sich die ideale Wohnform für selbstständige, aktive Menschen. Sie führen Ihr eigenes, unabhängiges Leben an guter Lage. Den Alltag gestalten Sie ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

Wir sind immer in der Nähe, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen Hilfe benötigen. Sie können alle Gemeinschaftsräume frei benutzen und an Veranstaltungen und Aktivitäten des Hauses teilnehmen. Im hauseigenen Restaurant geniessen Sie auf Wunsch ausgewogene und saisonale Menüs. Bei Bedarf ist für Mieter:innen einer Wohnung später ein Pflegeplatz bei Domicil garantiert.

Grundangebot:

- Eigene 1- bis 3-Zimmer-Wohnung
- 24 h-Notruf und Bereitschaftsdienst an 365 Tagen
- Teilnahme an Veranstaltungen und Aktivitäten
- Nutzung der Infrastruktur des Alterszentrums

Zusatzleistungen à la carte:

- Pflege und Therapien
- Frühstück und Abendessen
- Mittagessen (je nach Standort)
- Wäsche- und Reinigungsservice
- Podologie/Pediküre
- Coiffeur

Unser Infocenter berät Sie gerne:

Tel. 031 307 20 65

Die aktuelle Übersicht aller freien Wohnungen finden Sie unter domicilbern.ch/wohnungen



Domicil verfügt über rund 400 altersgerechte Wohnungen im Kanton Bern.



Demenz-Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle und oft auch belastende Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige möchten wir gemeinsam mit Spitex Bern all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen, und ihnen helfen, diese zu meistern.

Thema: Was bedeutet die Diagnose Demenz?

Datum: Dienstag, 25. März 2025
Zeit: 18.30 Uhr (Dauer: 60 bis 90 Minuten)
Ort: Kirchgemeindehaus Bethlehem,
 Eymattstrasse 2b, 3027 Bern
Kosten: Der Anlass ist kostenlos.
Anmeldung: Tel. 031 307 20 20
 oder domicilbern.ch/demenzforum



2. Berner Fachkongress Demenz

Am 15. Mai 2025 findet der 2. Berner Fachkongress Demenz für Pflege- und Betreuungsfachpersonen, Aktivierungsfachpersonen, Physiotherapeut:innen und weitere interessierte Fachpersonen statt. Informationen und Anmeldung unter: domicilbern.ch/fachkongress



Zu Hause fein und gesund essen

Mit einer ausgewogenen Ernährung fördern wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Der Domicil Mahlzeitendienst erleichtert Ihren Alltag und ermöglicht Ihnen den Genuss von gesunden und mit Liebe zubereiteten Mahlzeiten – bequem und einfach zu Hause.

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Unsere Aussendienstmitarbeitenden nehmen sich gerne Zeit für Sie. Wir beantworten Ihre Fragen zum Bestellen oder Aufwärmen der Mahlzeiten und unterstützen Sie mit verschiedenen Dienstleistungen sowie kleinen zusätzlichen Handreichungen.

Unser Team freut sich darauf, Sie zu beraten.



Domicil Mahlzeitendienst

Kornweg 17, 3027 Bern
 Tel. 031 997 47 87
cuisine@domicilbern.ch
mahlzeitendienst.domicilbern.ch



Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

Domicil Infocenter
 Neuengass-Passage 3
 3011 Bern

Tel. 031 307 20 65
infocenter@domicilbern.ch
domicilbern.ch

Rästelhungrig? Hier kommt der Buchstabensalat!

regional. Sprachvarianten	Berner Stadtoriginal: ... Kari †	↘	Gesichtsspiel	Wohnzins Mz.	↘	Backzutat	Blutflüssigkeit Mz.	↘	persönl. Fürwort (4. Fall)	↘	in Bewegung, tätig
↘	↘			↘		alkoholfreies Mischgetränk	↘				
kurz für: an dem			abgeilaichte Heringe	↘					Wohnteil d. Ritterburg		Jahresübersicht
gefällsüchtig, selbstgefällig						fachkundig, virtuos			Spielkartensfarbe (dt.)	↘	↘
↘			baumartige Pflanze		röm. Name von Genf	↘					
Arktisvogel		Erderschütterung	↘					Bodendunst		wann immer	
Schaffensfreude					Halbaffe auf Madagaskar		Geruchsorgan	↘			
schweiz. Schauspieler (Anatole)		westl. Weltmacht		Berg im Kanton Fribourg	↘						
↘		↘					Doppelvokal		Abk.: ohne Datum	↘	
dt. Partei				runde Griffe	↘						
Gegend im Berner Oberland									Autokz. Türkei	↘	

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Zu gewinnen:
**5x Geschenkkarten
 GastroBern**
 im Wert von je CHF 50. –



Tragen Sie die richtige Lösung bis am **31. Januar 2025** auf folgender Webseite ein: domicilbern.ch/wettbewerb

oder senden Sie das Lösungswort per Postkarte an:

Domicil Bern AG
 Engehaldenstrasse 22
 3012 Bern

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**