

Die
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Im Fokus
Lustvoll und
gerne essen

Seite **2**



**Arbeiten
im Domicil**
Ausgezeichnete Domicil-
Küche

Seite **6**



Menschen
Wirtin im
Bellevue (Ross-
gagupintli) in
Steffisburg

Seite **8**



Lebensart
Ein Weih-
nachtsmenü
von Annemarie
Wildeisen

Seite **10**

Liebe Leserinnen und Leser

Mahlzeiten geben dem Tag eine Struktur. – Essen bedeutet Lebensfreude und Lebensqualität. Darum legen wir bei Domicil grossen Wert auf eine gepflegte Gastronomie. Dazu gehören aufmerksame Gastgeberinnen, ein schön gedeckter Tisch, ausgewogene und gesunde Menüs mit mehreren Gängen. Selbstverständlich versuchen wir die Wünsche, Bedürfnisse und Gewohnheiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu berücksichtigen. Dazu gehören auch kleine Geburtstags- und Familienfeste. Unsere Küchenprofis freuen sich, wenn sie ihr Können auch bei externen Gästen beweisen dürfen.

Eine schöne und besinnliche Vorweihnachtszeit wünscht Ihnen

Esther Flückiger
Direktorin Marketing + Kommunikation

Das Weihnachtsessen meiner Kindheit
Esther Flückiger: An Weihnachten gab es bei uns Knöpfli und Braten.



Lustvoll und gerne essen

Ein Gespräch mit Annemarie Wildeisen, Köchin und Kochbuchautorin, über gutes Essen – auch im Alter.

Domicil, Angelika Boesch: Was ist Ihr Lieblingessen?

Annemarie Wildeisen: Pasta. Pasta in allen Formen und Varianten.

Woher kommt Ihre Affinität zur mediterranen Küche?

Ich bin in Baden aufgewachsen, einer Stadt mit sehr vielen Menschen aus Mittelmeerlandern, die bei Brown Boveri arbeiteten. Deshalb konnte man dort bereits in den Fünfzigerjahren Olivenöl und Pasta, Zucchetti, Peperoni, Auberginen und vieles mehr kaufen.

Was macht die Mittelmeerküche so besonders?

Sie ist leicht, vielseitig, würzig – und erst noch gesund.

Denken Sie, dass Sie dieses Essen auch noch im hohen Alter mögen?

Ich hoffe es doch sehr – Hauptsache: Es ist nicht verkocht und nicht fad. Und vielleicht müssen es auch nicht mehr so viele Gänge sein.

Wieso?

Ich denke, dass man im Alter nicht mehr so viel essen mag. Dass die Portionen kleiner sein müssen, dass man nicht mehr so Appetit hat wie in jungen Jahren. Aber wichtig ist, dass man immer, auch im hohen Alter, lustvoll und gerne isst.

Was kann dafür getan werden?

Es sind nicht nur die kleinen Portionen, die wichtig werden, sondern auch die Würze. Der Geschmackssinn nimmt im Alter ab. Also darf das Essen nicht fad sein, sondern muss mit Kräutern und auch Salz und Pfeffer die Sinne anregen. Man muss «Gluscht» aufs Essen haben und dann verträgt man es auch.

Ist es aber nicht so, dass viele ältere Menschen den «Gluscht» verlieren, weil es keinen Spass macht, allein zu essen?

Mit andern zusammen zu essen macht Appetit, sagt man. Auch Gespräche am Tisch sind wichtig. Zudem gibt das Essen dem Tag eine Struktur.

Also wären gemeinsame Mahlzeiten, wie sie z.B. in den Domicil-Einrichtungen angeboten werden, genau das Richtige?

Wenn allein kochen und essen nicht mehr Spass macht und auch wenn die

Annemarie Wildeisen, geb. 1946 in Baden, Kochbuchautorin, Fernsehköchin (zusammen mit ihrer Tochter Florina Manz), Herausgeberin und Chefredaktorin des monatlichen Magazins «Kochen», Inhaberin einer Kochschule in Bern. www.wildeisen.ch

Gesundheit nicht mehr mitspielt, sicher. Viele Alterseinrichtungen bieten ja auch Essen für «Externe» an. Man kann so trotzdem in den eigenen vier Wänden bleiben, was ich z.B. so lange wie möglich möchte.

Was möchten Sie denn in einer Alterseinrichtung auf dem Tisch haben?

Ich möchte, dass man in der Küche weiss, was ich gerne mag und was nicht. Ich zum Beispiel hätte gerne Käse und Gschwellti, oder Fleischvögel, Pasta, Risotto und viel Gemüse. Es dürfte ruhig auch mal Währschafes geben und zum Dessert Glacé. Und ich wiederhole: Es sollte gut gekocht sein und

es darf vor allem nicht fad und nicht verkocht sein.

Sie selber stehen an der Schwelle zum Älterwerden. Was löst das bei Ihnen aus?

Der Geschmack hat sich verändert. Ich tendiere zur Einfachheit. Ich gebe weiterhin gerne Kurse, die immer eine Herausforderung sind. Aber es fällt mir auch nicht schwer, loszulassen. Ich reise viel. Und ich koche gerne für Gäste. Kochen muss nicht kompliziert sein und nicht unbedingt viel Arbeit machen. Mit einer guten Vorbereitung hat man dann auch Zeit für das gemeinsame Essen. Ich möchte weiterhin lustvoll kochen und essen können.

Hinweis: Auf der Seite 10, «Lebensart», finden Sie ein Weihnachtsmenü von Annemarie Wildeisen – exklusiv für Domicil-Leserinnen und -Leser. Und auf Seite 16 gibt es das neue Buch der Kochbuchautorin zu gewinnen. ■

Das Weihnachtsessen meiner Kindheit

Annemarie Wildeisen: An Weihnachten gab es bei uns Rollschinkli und Dörrbohnen, später dann Fondue Chinoise.



Annemarie Wildeisen: Essen muss die Sinne anregen

Qualität in den Domicil-Küchen

Corinna Krause, Ernährungswissenschaftlerin, hat die Domicil-Küchen unter die Lupe genommen – und ihnen ein gutes Zeugnis ausgestellt.

Domicil, Angelika Boesch: Wollen Sie als Ernährungswissenschaftlerin Senioren und Seniorinnen zu gesundem Essen «erziehen»?

Corinna Krause: Wir wollen sie sicher nicht umkrempeln. Die Bewohnenden sollen sich wohlfühlen und ihrem Bedarf entsprechend versorgt werden. Die Berner Fachhochschule hat von Domicil den Auftrag erhalten, Empfehlungen aus ernährungsphysiologischer Sicht zur Qualitätssicherung der Domicil-Küchen zu verfassen.

Was heisst das konkret?

Domicil arbeitet bereits nach intern entwickelten Gastrostandards, die in allen Einrichtungen umgesetzt werden. Sie umfassen unter anderem die Bereiche Tischkultur, Service oder Menüzusammenstellung. Unsere Aufgabe war es, diese Standards anhand der Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie zu überprüfen und zu zeigen, wie die Umsetzung gelingen kann.

Zu welchen Ergebnissen sind Sie gekommen?

In allen Domicil-Küchen wird qualitativ und wirtschaftlich gute Arbeit geleistet. Die Küchenchefs waren offen für die Abklärungen in ihren Betrieben und haben den Prozess der Qualitätssicherung gut aufgenommen. Sie alle sind bemüht, die Balance zwischen ausgewogenem und lustvollem Essen zu halten.

Und sicher: Es gibt auch Verbesserungspotenzial. Aber daran wurde und wird intensiv gearbeitet, beispielsweise durch die Integration ausgewählter

Kriterien der Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie in die Domicil Gastrostandards.

Stehen Genuss und Gesundheit nicht im Widerspruch?

Genuss und Gesundheit müssen ineinandergreifen. Die Schnittstelle zwischen Küche und Pflege ist deshalb ausserordentlich wichtig, damit nicht an den Kunden vorbei gekocht wird. Bedarf und Bedürfnisse jedes Einzelnen sollten erfasst sein, damit man weiss, was Bewohner und Bewohnerinnen

mögen und was nicht. Das braucht gutes Personal mit gesundem Augenmass und kontinuierliche Weiterbildung.

Ist Essen Lebensqualität?

Gutes Essen trägt viel zum Wohlbefinden bei. Vor allem gemeinsames Essen. Gemeinsames Essen ist nicht nur Lebensqualität, sondern ermöglicht auch Kommunikation und Lebensfreude.

Das Weihnachtssessen meiner Kindheit

Corinna Krause: An Weihnachten gab es bei uns Gänsebraten, Rotkohl und Klösse.



Corinna Krause, Ernährungswissenschaftlerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Berner Fachhochschule Gesundheit, angewandte Forschung und Entwicklung

Mahl-Zeiten

«Essen gibt dem Tag eine Struktur, fördert Kommunikation und wirkt Vereinsamung entgegen» hält Christina Gerwer, Geschäftsleiterin des Domicil Hausmatte in Hinterkappelen, fest.



Christina Gerwer: Essen schafft Gemeinschaft

«Bereits zwanzig Minuten vor dem Essen treffen sich die meisten unserer Bewohnerinnen und Bewohner im Entrée», sagt Christina Gerwer. Man grüsse sich, frage nach dem Befinden, tausche Erlebtes aus, rede über Probleme und natürlich übers Essen. Für die Geschäftsleiterin ist dies eine gute Gelegenheit, mit ihren Gästen ins Gespräch zu kommen. «Auch für mich sind die Mahl-Zeiten eine wichtige Zeit – eine gute Gelegenheit, um zum Beispiel beim Essen Mitteilungen über Veranstaltungen und Ereignisse im Haus zu machen.»

Im Domicil Hausmatte gibt es rund 50 Wohnungen und 21 Pflegezimmer. Die meisten Bewohner und Bewohnerinnen der Wohnungen kochen das Frühstück und das Abendessen selbständig. Das Mittagessen aber ist ein gemeinsamer, zentraler Fixpunkt. Fehlt jemand ohne Abmeldung, wird dies vom Servicepersonal sofort den Pflegenden mitgeteilt, damit diese nachschauen

können. Gemeldet wird auch, wenn jemand zu wenig isst oder trinkt, um die Ursachen zu ermitteln.

«Das gemeinsame Essen schafft nicht nur Gemeinschaft, sondern auch Anteilnahme am Leben anderer Bewohnerinnen und Bewohner», betont Christina Gerwer. Todesfälle könnten gemeinsam betrauert, aber auch die Freude über schöne Feste in der Hausmatte geteilt werden. «Essen schafft Empathie.» Und sorgt oft für Gesprächsstoff.

Lebensfreude

«Geschätzt wird vor allem die Qualität unserer Gastronomie», betont Christina Gerwer. Dazu gehört nicht nur gepflegtes Essen, sondern viele kleine und liebevolle Details: Am Sonntag wird weiss aufgedeckt, wobei auch Blumen und Dekorationen wichtig sind. Einmal im Monat werden die jeweiligen «Geburtstagskinder» zu ei-

nem festlichen Geburtstagsmenü mit der Geschäftsleiterin eingeladen. Gäste von Bewohnern und Bewohnerinnen treffen sich nicht im Speisesaal, sondern im angeschlossenen öffentlichen Restaurant. Alt und Jung mischen sich hier und auch der Kontakt mit der Dorfbewohnerin wird hier ermöglicht, z.B. am Morgen bei Kaffee und Gipfeli oder nachmittags zum Jass und zu einem Bier, oder zu Kaffee und Kuchen.

Domicil Hausmatte erfüllt vorbildlich die seit 2011 verbindlichen Gastrostandards von Domicil. Die Standards gelten für den Einkauf, die Verarbeitung, die Zusammenstellung der Menüs, die Präsentation auf dem Teller, den gedeckten Tisch bis hin zum professionellen Service. Das heisst aber nicht einheitliches Essen überall, sondern Esskultur als wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität und Lebensfreude. Wichtig ist dabei auch die Mitbestimmung der Domicil-Bewohner und -Bewohnerinnen. In allen Domicil-Küchen ist verzeichnet, was jede einzelne Kundin und jeder Kunde mag oder nicht mag. Domicil hat sich mit den Gastrostandards zu gepflegtem Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohnenden verpflichtet. ■ ab

Das Weihnachtssessen meiner Kindheit

Christina Gerwer: An Weihnachten gab es bei uns gebeiztes Kaninchen mit Kartoffelstock und Gemüse und zum Dessert frische Ananas mit Schlagrahm.

Ausgezeichnete Domicil-Küche

Die Küchenprofis von Domicil Wyler, Schöneegg und Spitalackerpark haben bewiesen, wie gut die Domicil-Küche ist. Sie sind Preisträger der Swiss SVG-Trophy.

Der SVG, Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie, will mit seiner Trophy grosse Leistungen honorieren und die Wertschätzung in der Öffentlichkeit fördern. Der Team-Wettbewerb wird alle zwei Jahre ausgeschrieben. 2012/2013 haben Regula Meister, Domicil Schöneegg, Marcel Spring, Domicil Spitalackerpark, und René Bühlmann als Teamleiter vom Domicil Wyler, die Herausforderung angenommen.

Fast ein Jahr dauerten die Vorbereitungen. Rund 80 Stunden Freizeit haben sie investiert. Sie diskutierten, rezeptierten, verteilten Aufgaben und testeten mehrmals die einzelnen Gerichte. Sie verfassten ein illustriertes Dossier mit detaillierten Angaben zu ihrem Menü für 80 Personen und reichten es ein. Unterstützt wurden sie dabei von der Direktion Domicil und den jeweiligen Geschäftsleitern.

Mehrere Teams aus der ganzen Schweiz nahmen teil. Sechs kamen in den Final – unter ihnen das Team Domicil. Ein erster Etappensieg. Am 1. März dieses Jahres wurde dann nach vielen internen Proben und Testläufen von 8.00 bis 13.30 Uhr zubereitet: fünf verschiedene Vorspeisen u.a. mit temperierten Lachsforellenfilets und Spargelcappuccino, als Hauptgang geschmorte Lammhuft und Hofkanninchen mit Olivenschäum und einem Getreidetriangel als Beilage und zum

Dessert ein Traum aus Schokolade mit Lavendel, Früchten und Kokosbiskuits. Die Zubereitung, die Zusammenarbeit im Team und die Degustation hat die Juroren überzeugt. Das Team Domicil belegte den dritten Platz.

«Es hat Spass gemacht, an diesem Wettbewerb teilzunehmen, und wir haben extrem gut zusammengearbeitet» hält René Bühlmann, der Teamchef, fest. «Es war für uns eine grosse Ehre, teilnehmen zu dürfen und den dritten Rang zu belegen.» Auch eine Auszeichnung für die ausgezeichnete Domicil-Küche.

Alltag

René Bühlmann kocht leidenschaftlich gerne im Domicil Wyler. Auch im ganz normalen Alltag. Das Wichtigste ist für ihn, dass Bewohner und Bewohnerinnen jeden Tag Freude am Essen haben. Er habe eine «hohe Kundenzufriedenheit» sagt er.

Täglich produziert sein Team drei Menüs für rund 120 Bewohner, Mitarbeiter und Besucher – 60 werden im Restaurant angeboten und 60 in den Wohngruppen geschöpft. «Die meisten Bewohner essen das Tagesmenü», hält er fest, «ausser wenn es Fisch gibt».

René Bühlmann ist in ständigem Kontakt mit seinen Kunden. Er weiss genau, was sie mögen und was nicht.

Frisches, gesundes Essen

Jeden Tag gibt es ein Salatbuffet, eine Suppe, fast alle Tage Fleisch mit Gemüse und einer Stärkebeilage, wie z.B. hausgemachtem Kartoffelstock, Gratin, Teigwaren, und es gibt einen Saisonfrüchtekorb oder ein Dessert. «Alles wird selber zubereitet, denn wir bilden ja auch Lernende aus», betont er. Ab und zu gibt es auch Blut- und Leberwürste, oder Kalbsleberli, oder Kutteln.

Jede Woche erstellt René Bühlmann den Menü-Wochenplan für die kommende Woche. Alle Lebensmittel, wie Fleisch und Gemüse, werden frisch eingekauft und vor Ort gerüstet, geschnitten und frisch zubereitet – und wenn möglich werden Lebensmittel mit Schweizer Herkunft bevorzugt. Dafür hat René Bühlmann ein Jahresbudget – «da muss alles rein, vom Festessen bis zu den Spezialitäten-Wochen».

Ein höchst motiviertes Team mit drei Köchen und zwei Lernenden (Koch EFZ) sowie neun Hilfskräfte stehen in der Küche.

Fest-Tage

Die Geburtstagsessen sind im Domicil Wyler etwas ganz Besonderes. Jeden Monat werden die «Geburtstags-



Das Domicil-Team, das mit der Swiss SVG-Trophy für ausgezeichnetes Essen ausgezeichnet wurde. Von links nach rechts: Regula Meister, Domicil Schöneegg; René Bühlmann, Teamleiter, Domicil Wyler; Marcel Spring, Domicil Spitalackerpark

kinder» zusammen eingeladen. Eines kann das Menü auswählen. Gegessen wird an einem schön gedeckten Tisch zusammen mit dem Geschäftsleiter. «Das wird ausserordentlich geschätzt», weiss René Bühlmann, «auch wenn die Ansprüche nicht besonders hoch sind: Rahmschnitzeli, Nüdeli, Pommes», schmunzelt er.

Geschätzt werden auch die drei Mal im Jahr stattfindenden Spezialitäten-

Wochen: z.B. Rösti «mit allem Drum und Dran», wie René Bühlmann sagt, oder die Wild- oder die Gemüse-Woche.

Zur stimmungsvollen Adventsfeier kann jeder Bewohner und jede Bewohnerin zwei Angehörige einladen. Zu den Festessen gehört auch der Muttertagsbrunch im Restaurant.

Eigentlich ist im Domicil Wyler immer Festtag, denn René Bühlmann und sein

Team verwöhnen die Kunden und Kundinnen täglich. Und diese geniessen sein ausgezeichnetes Essen tagtäglich. ■ ab

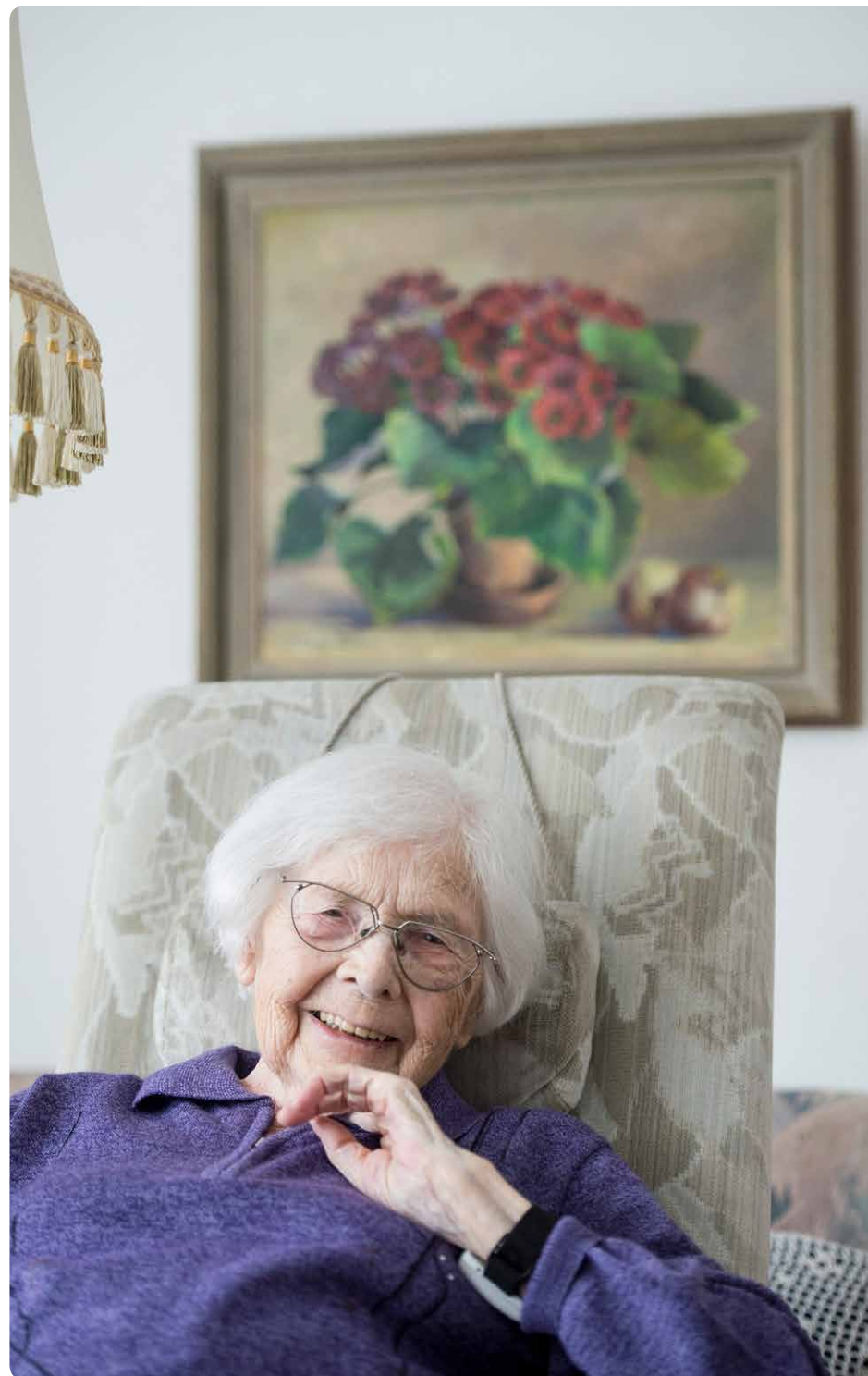
Das Weihnachtssessen meiner Kindheit

René Bühlmann: An Weihnachten gab es bei uns immer Käsefondue.



Wirtin im Bellevue

Die ehemalige Wirtin des Bellevue in Steffisburg, Marie Zehnder, 92, sieht von ihrem Zimmer im Domicil Selve Park in Thun direkt auf ihre einstige Wirkungsstätte.



Marie Zehnder: Die ehemalige Bellevue-Wirtin rühmt die gute Küche und die Pflege im Domicil Selve Park in Thun

Geboren wurde sie am 13. März 1921 in Ruswil im Kanton Luzern. Ihr Vater, Eduard Stirnimann, hatte dort ein Grundstück mit einem kleinen Häuschen und einer Torfstecherei gekauft. Damit brachte er seine Familie durch den Ersten Weltkrieg. In der Freizeit fischte er auf dem Sempachersee, «so dass wir immer genügend Fische zu essen hatten», erzählt Marie Zehnder, «obwohl ich eigentlich Fische gar nie mochte». Später arbeitete der Vater als Lastwagenfahrer und Baggerführer. Marie hatte einen älteren und einen jüngeren Bruder.

Nach der Schule in Ruswil und der dreijährigen Sekundarschule in Sursee war sie ein Jahr im Institut in Bulle. Hier machte sie ein Hauswirtschaftsjahr und lernte Französisch. Die Lehre als Saaltochter (heute Kellnerin) absolvierte sie im Tessin. Danach arbeitete sie in renommierten Häusern u.a. in Amsteg, Luzern, Arosa, St. Moritz. In Klosters lernte sie ihren Mann, den Küchenchef Peter Zehnder aus Kaufdorf, kennen. Er hatte damals bereits Karriere im In- und Ausland gemacht, z.B. im Grand Hotel in Kairo. Deshalb war es Marie Stirnimanns Wunsch, vor der Hochzeit noch ein Jahr Englisch in Grossbritannien zu lernen.

Beruf und Kinder

1948 heirateten Marie Stirnimann und Peter Zehnder – zivil in Klosters, kirchlich in Madonna del Sasso. Zusammen übernahmen sie im selben Jahr die Pacht des Restaurants Hopfenkranz in Thun. 1951 kauften sie das Restaurant Bellevue im Schwäbis in Thun/Steffisburg. Im Volksmund wurde es

Rossgagupintli genannt. «Das kam davon, dass bei uns viele Rösseler und Kavalleristen verkehrten. Vor dem Restaurant gabs früher eine Anbindestange für die Pferde, und dann gabs natürlich immer Rossgagle», erklärt Marie Zehnder lachend.

Marie und Peter Zehnder hatten vier Kinder – die Älteste, Ursi, wurde 1949 geboren, dann folgten Peter und Bernhard und 1956 Ruedi. «Und immer habe ich ein volles Programm im Restaurant gearbeitet», betont Marie Zehnder, «und nicht nur im Restaurant, sondern in der Zimmerstunde auch im grossen Garten mit Aprikosen- und Zwetschgenbäumen und mit Himbeeren, Brombeeren und Stachelbeeren und Gemüse. Und wir hatten 60 Hühner – und daher immer frische Eier – und einige Schweine.» Ihr Mann, Bauernsohn, half auch da kräftig mit.

Marie und Peter Zehnder führten das Bellevue bis 1977. Dann übernahm es ihr ältester Sohn Peter bis 2011, und verpachtete es dann.

Essen im Bellevue

Das Bellevue in Steffisburg war schon immer ein Restaurant mit wahrschaffter Kost: Rinds- oder Schweinesteak, Schweinsbratwurst, gebratener Fleischkäse mit Spiegelei, Cordonbleu, Käseschnitte, Älplermakaronen, Rahmschnitzeli, dazu Butternüdeli, Kaninchen, Kartoffelstock, Pommes frites und vieles mehr. Morgens öffnete das Restaurant bereits um 6 Uhr. Die ersten Gäste waren jeweils Arbeiter von der Stahlgiesserei Selve. «Sie tranken Kafi fertig oder Bätzi pur», lacht Marie Zehnder.

Peter Zehnder senior bereicherte die Speisekarte im Bellevue mit Spezialitäten: Forelle blau, Paella usw. Legendär war die Wildkarte, auf der Rehrücken, Pfeffer oder Rehschnitzeli aus heimischer Jagd zu finden waren. Im November und Dezember fanden grosse Bankette und Festessen

statt. Sie hätten immer zufriedene Gäste gehabt, betont Marie Zehnder. «Aber das war natürlich auch immer viel und strenge Arbeit und lange Arbeitstage.»

Im Ruhestand

Sohn Peter führte ab 1977 zusammen mit seiner Frau Maja die Tradition der Eltern weiter. 1987 starb Marie Zehnders Mann an den Folgen einer Herzoperation. 1996 zog Marie Zehnder zu ihrem Sohn Peter. Seit einem Sturz wohnt sie nun im Domicil Selve Park in Thun. Sie lebt in einem grosszügigen Zimmer auf der Pflegeabteilung. An der Wand hängen wundervoll gestickte Gobelins mit Motiven von Albert Anker, oder das Schloss Thun. Kleine, aufwendige Kunstwerke. «Die Zeit dazu habe ich mir jeweils gestohlen. Wenn die Gäste nach dem Mittagessen beim Kafijass waren und es ein wenig ruhiger im Restaurant wurde, habe ich jeweils gestickt», erzählt Marie Zehnder. Stolz erzählt sie, dass ihre Gobelins sogar in Olten ausgestellt wurden. Heute sind ihre Augen so schlecht, dass sie diesem Hobby nicht mehr frönen kann. Die Zeitung liest sie mit der Lupe, «ziemlich mühsam», sagt sie – «da ist der grosse



Fernseher schon besser, ich schaue viel».

Freude machen ihr heute vor allem die Besuche ihrer Kinder und Grosskinder. Sie rühmt die Domicil-Küche und die gute Pflege im Selve Park. «Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben.»

Marie Zehnders Zimmer im Domicil Selve Park liegt aarewärts. Vom grossen Panoramafenster aus sieht sie direkt auf ihr Restaurant Bellevue, das heute offiziell Rossgagupintli heisst.

Herzlichen Dank an Peter Zehnder jun., der beim Verfassen dieser Lebensgeschichte eine grosse Hilfe war. ■ ab

Das Weihnachtsessen meiner Kindheit

Marie Zehnder: An Weihnachten gab es bei uns jedes Jahr ein Festessen, aber immer etwas anderes. Wir haben ja bis 18.00 Uhr gearbeitet.



Festliches Weihnachtsmenü

Von Annemarie Wildeisen exklusiv für Domicil-Leserinnen und -Leser zusammengestellt – siehe auch Seiten 2 und 16

Nüsslisalat mit Marroni und Speck

Für 4 Personen

Salat:

150 g	Nüsslisalat (Feldsalat)
3 Esslöffel	Rotweinessig
3 Esslöffel	Gemüsebouillon oder Wasser
1 Esslöffel	körniger Senf
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Esslöffel	Raps- oder Olivenöl

Zum Fertigstellen:

1	Schalotte
1 Teelöffel	Butter
200 g	tiefgekühlte geschälte Marroni
100 ml	Gemüsebouillon
8 Tranchen	Bratspeck

- 1 Den Nüsslisalat waschen und trocken schleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 2 In einer mittleren Schüssel mit einem Schwingbesen Essig, Bouillon oder Wasser, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl dazuschlagen.
- 3 Die Schalotte schälen und fein hacken.
- 4 In einem kleinen Topf die Butter erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Die Marroni und die Bouillon beifügen und alles zugedeckt 8–10 Minuten kochen lassen.
- 5 Inzwischen die Specktranchen in Streifen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten.
- 6 Den Deckel vom Topf mit den Marroni entfernen. Die Marroni direkt in der Pfanne mit dem Messer vierteln. Falls noch mehr als 2 Esslöffel Flüssigkeit vorhanden sind, diese ungedeckt kurz einkochen lassen. Dann die Marroni mitsamt Schalotten und Flüssigkeit in die vorbereitete Salatsauce geben.
- 7 Den Nüsslisalat mit der Sauce mischen und in tiefen Tellern anrichten. Die noch warmen Speckstreifen darüber verteilen. Sofort servieren.



Bilder © Annemarie Wildeisen

Kalbsragout an Wermutsauce

Für 6 Personen

1	grosse Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	grosse Karotte
1 Stück	Knollensellerie in der Grösse der Karotte
1 Zweig	Rosmarin
½ Bund	Majoran
1 Esslöffel	Koriandersamen
1 kg	Kalbsragout
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel	Bratbutter
1 Esslöffel	Butter
2 gehäufte Esslöffel	Tomatenpüree
300 ml	Wermut extra trocken (z.B. Noilly Prat, Cinzano, Martini extra dry)
400 ml	Gemüse- oder Hühnerbouillon
150 g	Crème fraîche

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotte und Sellerie ebenfalls schälen und in Würfelchen schneiden. Rosmarinnadeln und Majoranblättchen fein hacken. Mit dem Boden einer kleinen Pfanne oder im Mörser die Koriandersamen fein zerstoßen.
- 2 Das Kalbfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen. Die Hälfte der Fleischwürfel darin rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Dann die zweite Portion Fleisch anbraten. Ebenfalls herausnehmen.
- 3 Die Hitze reduzieren und im gleichen Topf die Butter aufschäumen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Sellerie, Kräuter und Koriander darin andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Mit Wermut ablöschen und diesen auf grossem Feuer um gut ein Drittel einkochen lassen. Dann die Bouillon beifügen, das Fleisch wieder dazugeben und alles zugedeckt auf kleinem Feuer 1½–1¾ Stunden schmoren lassen, bis das Ragout so weich ist, dass es mit einer Gabel zerteilt werden kann.
- 4 Die Crème fraîche mit etwas heisser Saucenflüssigkeit gut verrühren, zum Ragout geben und dieses noch etwa 5 Minuten kochen lassen.

Mandarinenmousse

Für 4 Personen

4–5	Mandarinen
1	Zitrone
3 Blatt	Gelatine
250 g	Magerquark
30 g	Puderzucker
4 Esslöffel	Whisky
200 ml	Rahm

- 1 Die Mandarinen halbieren und sorgfältig auspressen, sodass die Schale nicht verletzt wird. ¼ l Saft abmessen und in einen kleinen Topf geben. Die Mandarinenhalbschalen mit einem Grapefruitmesser von sämtlichem Fruchtfleisch säubern. Die Schalen bis zur Verwendung in den Tiefkühler geben, damit sie schön in Form bleiben.
- 2 Den Saft der Zitrone auspressen und zum Mandarinen-saft geben. Den Saft auf 75 ml einkochen lassen.
- 3 Inzwischen die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- 4 Die Gelatine ausdrücken, zum noch warmen, eingekochten Mandarinen-saft geben und unter Rühren auflösen.
- 5 Quark, Puderzucker und Whisky verrühren. 3–4 Esslöffel der Quarkmasse unter den warmen Mandarinen-saft rühren, dann diese Mischung zur restlichen Quarkcreme geben und alles gut verrühren. Kühl stellen, bis die Creme dem Rand entlang zu gelieren beginnt.
- 6 Den Rahm steif schlagen. Die Quarkcreme nochmals umrühren, dann den Schlagrahm unterziehen. Die Mousse vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kühl stellen.
- 7 Zum Servieren die Mandarinenmousse in die Fruchtschalen füllen. Nach Belieben mit Mandarinen-schnitzchen garnieren.

Bern



**Domicil Ahornweg mit
Wohngemeinschaft Mon Repos**
Ahornweg 6, 3012 Bern
Tel. 031 300 39 39, Fax 031 300 39 31
ahornweg@domicilbern.ch
www.ahornweg.domicilbern.ch



Domicil Alexandra
Alexandraweg 22, 3006 Bern
Tel. 031 350 81 11, Fax 031 350 81 71
alexandra@domicilbern.ch
www.alexandra.domicilbern.ch
Bis 2014 im Domicil Galactina Park, Belp



Domicil Baumgarten
Bümplizstrasse 159, 3018 Bern
Tel. 031 997 67 67, Fax 031 997 67 68
baumgarten@domicilbern.ch
www.baumgarten.domicilbern.ch



Domicil Egelmoos
Bürglenstrasse 2, 3006 Bern
Tel. 031 352 30 00, Fax 031 352 60 71
egelmoos@domicilbern.ch
www.egelmoos.domicilbern.ch



Domicil Hausmatte
Dorfstrasse 1, 3032 Hinterkappelen
Tel. 031 560 17 00, Fax 031 560 17 01
hausmatte@domicilbern.ch
www.hausmatte.domicilbern.ch



Domicil Lentulus
Monreposweg 27, 3008 Bern
Tel. 031 560 68 48, Fax 031 560 68 49
lentulus@domicilbern.ch
www.lentulus.domicilbern.ch



Domicil Mon Bijou
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Tel. 031 384 30 30, Fax 031 384 30 20
monbijou@domicilbern.ch
www.monbijou.domicilbern.ch



Domicil Nydegg
Nydeggstalden 9, 3011 Bern
Tel. 031 311 63 83, Fax 031 311 63 17
nydegg@domicilbern.ch
www.nydegg.domicilbern.ch



Domicil Schöneegg
Seftigenstrasse 111, 3007 Bern
Tel. 031 370 95 00, Fax 031 370 95 09
schoenegg@domicilbern.ch
www.schoenegg.domicilbern.ch



Domicil Schwabgut
Normannenstrasse 1, 3018 Bern
Tel. 031 997 77 77, Fax 031 997 77 78
schwabgut@domicilbern.ch
www.schwabgut.domicilbern.ch



Domicil Spitalackerpark
Beundenfeldstrasse 26, 3013 Bern
Tel. 031 560 13 00, Fax 031 560 13 09
spitalackerpark@domicilbern.ch
www.spitalackerpark.domicilbern.ch



Domicil Steigerhubel
Steigerhubelstrasse 71, 3008 Bern
Tel. 031 380 16 16, Fax 031 380 16 00
steigerhubel@domicilbern.ch
www.steigerhubel.domicilbern.ch

Belp



Domicil Wyler
Wylerringstrasse 58, 3014 Bern
Tel. 031 337 44 44, Fax 031 337 44 55
wyler@domicilbern.ch
www.wyler.domicilbern.ch



Domicil Galactina Park
Eichenweg 15, 3123 Belp
Tel. 031 307 20 65, Fax 031 307 20 21
galactinapark@domicilbern.ch
www.galactinapark.domicilbern.ch

Münchenbuchsee



Domicil Weiermatt
Moosgasse 15, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 868 30 60, Fax 031 868 30 70
weiermatt@domicilbern.ch
www.weiermatt.domicilbern.ch

Stettlen



Domicil Lindengarten
Lindengarten 1, 3066 Stettlen
Tel. 031 350 05 00, Fax 031 350 05 09
lindengarten@domicilbern.ch
www.lindengarten.domicilbern.ch

Thun



Domicil Selve Park
Scheibenstrasse 33, 3600 Thun
Tel. 033 224 06 00, Fax 033 224 06 01
selvepark@domicilbern.ch
www.selvepark.domicilbern.ch

 Kompetenzzentren Demenz


**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Bethlehemacker**
Kornweg 17, 3027 Bern
Tel. 031 997 47 47, Fax 031 997 47 48
bethlehemacker@domicilbern.ch
www.bethlehemacker.domicilbern.ch



**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Elfenau**
Brunnadernrain 8, 3006 Bern
Tel. 031 350 52 39, Fax 031 351 72 01
elfenau@domicilbern.ch
www.elfenau.domicilbern.ch



**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Oberried**
Seftigenstrasse 116, 3123 Belp
Tel. 031 818 40 20, Fax 031 818 40 29
oberried@domicilbern.ch
www.oberried.domicilbern.ch



**Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Wildermettpark**
Wildermettweg 46, 3006 Bern
Tel. 031 350 84 11, Fax 031 350 84 01
wildermettpark@domicilbern.ch
www.wildermettpark.domicilbern.ch

■ Domicil Alexandra

Am Alexanderweg 24, moderne, komfortable

2-Zimmer-Wohnungen

mit Balkon in der schönen Elfenau zu vermieten. Hier finden Sie ein helles und sicheres Zuhause an bester Lage. Die Wohnungen bieten grosszügige Räume und einen modernen Ausbaustandard. Das Wohnangebot mit Dienstleistungen ist ideal für selbstständige und aktive ältere Menschen.

Besichtigungen: Jeden Mittwoch um 16 Uhr mit Anmeldung unter Tel. 031 307 20 65.

Kontakt: Tel. 031 307 20 65
Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3, 3011 Bern
www.alexandra.domicilbern.ch

■ Domicil Lindengarten, Stettlen

Neueröffnung am 1. Januar 2014

Das neue Domicil liegt im Ortskern von Stettlen, gut angebunden an den öffentlichen Verkehr. Die zentrale Lage begünstigt soziale Kontakte, das angrenzende Naherholungsgebiet bietet Natur und Ruhe und ermöglicht schöne Spaziergänge.

Das Wohnangebot im Domicil Lindengarten – zwölf Zwei- und sieben Drei-Zimmer-Wohnungen sowie 26 Einzelzimmer – reicht vom selbstständigen Wohnen bis zur intensiven Betreuung und Pflege. Im Haus befinden sich zudem ein Café, Coiffeur und Podologie.

Sie können mit uns einen Besichtigungstermin vereinbaren. Die Geschäftsleiterin, Regula Meister, erteilt Ihnen gerne auch persönlich Auskunft über die Angebote: **Tel. 031 350 05 00.**

Auch das Domicil Infocenter informiert Sie über das Domicil Lindengarten: **Tel. 031 307 20 65.**

Domicil Lindengarten

Lindengarten 1, 3066 Stettlen,
lindengarten@domicilbern.ch,
www.lindengarten.domicilbern.ch

**Weitere Veranstaltungen: siehe
www.domicilbern.ch – unter Standorte,
Veranstaltungen**

■ Domicil Selve Park Thun

Erstvermietung von modernen, komfortablen

1½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen

mit Terrasse oder Loggia an der Scheibenstrasse 33, 3600 Thun. Hier finden Sie ein modernes und sicheres Zuhause an bester Lage. Das Wohnangebot mit Dienstleistungen ist ideal für selbstständige und aktive ältere Menschen. Im Mietpreis inbegriffen: 24-Stunden-Notruf, tägliches Mittagessen, wöchentliche Reinigung und vieles mehr.

Besichtigungen: Jeden Mittwoch um 14 Uhr, jeweils ohne Voranmeldung. Übrige Zeiten nach Vereinbarung.

Probewohnen: In unserem Haus stehen möblierte Wohnungen zum Probewohnen oder für Ferienaufenthalte zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Telefon 033 224 06 00.
Domicil Selve Park, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun,
selvepark@domicilbern.ch, www.selvepark.domicilbern.ch

■ Mobilitäts- und Billettautomatenkurs

Mobilität und Fortbewegungsmöglichkeiten sind wichtige Voraussetzungen für die Selbstständigkeit im Alltag und für die Teilnahme am sozialen Geschehen. Der öffentliche Verkehr ist eine vielfältige und bereichernde Mobilitätsform, die geistig und körperlich fit hält. Erfahrene Instruktoren zeigen Ihnen, wie Sie die Billettautomaten bedienen, wie der Libero-Tarifverbund funktioniert, welches Billett für Sie genau das richtige ist und wie Sie mit dem öffentlichen Verkehr sicher und selbstständig unterwegs sind. Organisiert wird der Kurs vom Büro für Mobilität in Bern.

Kurs in Bern-Bümpliz

Montag, 24. März 2014, 8.30 bis 12.00 Uhr,
Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, 3018 Bern

Kurs in Bern

Donnerstag, 24. April 2014, 8.30 bis 12.15 Uhr,
Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26, Bern
(Eingang Ecke Aarberggasse, Empfang ab 8.15 Uhr im Foyer)

Kurs in Köniz

Mittwoch, 2. April 2014, 14.00 bis 17.15 Uhr,
Residenz Vivo Köniz, Schlossstrasse 34, Restaurant Sinfonie,
Saal Rondo

Anmeldung und Kosten für alle Kurse:

Pro Senectute Region Bern, Bildung + Sport, Muristrasse 12,
3000 Bern 31, **Tel. 031 359 03 03.** Begrenzte Teilnehmerzahl.
Anmeldung obligatorisch. Kurskosten: CHF 20.–.
Der Praxisteil am Bahnhof findet draussen und bei jeder
Witterung statt. Wetterfeste Kleidung wird daher empfohlen.

Unsere Dienstleistungen

■ Wohnen und Leben
im Domicil**Wohnen mit Dienstleistungen**

Eigene 1-, 2- oder 3-Zimmer-Wohnung
in einem Domicil Zentrum

- 24-Stunden-Notruf
- Mittagessen (4-Gang-Menü)
- Wöchentliche Wohnungsreinigung
- Betreuung und Pflege nach Bedarf

Umfassende Pflege

- Einzelzimmer
- Vollpension
- Betreuung und Pflege
- Hotellerie
- Medizinische Hilfsmittel

Weitere Dienstleistungen

- Aktivitätenprogramme
- Offener Mittagstisch
- Physiotherapie, Podologie, Coiffeur
- Wäscheservice, Nähservice,
Reinigungsdienst, Haushaltspflege

■ Entlastungsangebote
für Angehörige**Übergangsaufenthalt**

Betreuung und Pflege während
maximal 8 Wochen

- Nach einem Spitalaufenthalt
- Zur Überbrückung einer Wartefrist
(z.B. vor einem Umzug in ein Domicil)
- Angebot analog Umfassende Pflege

Ferienaufenthalt

Betreuung und Pflege während
maximal 8 Wochen

- Angebot analog Umfassende Pflege
- Tagesstruktur
- Aktivitäten, soziale Kontakte

**Tagesaufenthalt sowie Tages-
und Nachtaufenthalt**

- Tagesstruktur
- Halb-/Vollpension
- Aktivitäten, soziale Kontakte
- Fachkundige Betreuung rund
um die Uhr

■ Angebote für Menschen
mit Demenz**In Würde leben mit Demenz**

Das Domicil Kompetenzzentrum
Demenz mit seinen vier Einrichtungen
hat sein Angebot umfassend auf Perso-
nen mit mittlerer bis schwerer Demenz
ausgerichtet.

Bethlehemacker

Ein «Haus der Emotionen» mit Farb-
und Lichtkonzept und verschiedenen
emotionalen Erlebnisoasen.

Elfenau

Familiäre Atmosphäre mit Einzelzim-
mern, offener Struktur und sehr indivi-
dueller Betreuung.

Oberried

Ein offenes Konzept, in dem sich Men-
schen mit grossem Bewegungsdrang frei
und selbstbestimmt bewegen können.

Wildermettpark

Familiäre Atmosphäre mit drei kleinen
Wohngemeinschaften und Tagesheim zur
Entlastung von betreuenden Angehörigen.

**Besuchen Sie uns auf www.domicilbern.ch oder bestellen
Sie Broschüren zu allen Angeboten bei unserem Infocenter.**

■ Das Infocenter beantwortet Ihre Fragen

Susanne Ammon, Katharina Mischler
und Regula Roth beraten Sie rund um
das Thema Wohnen im Alter (Ange-
bote, Finanzierung, Umzug etc.) und
gehen auf Ihre persönlichen Bedürf-
nisse ein. Gleichzeitig ist das Infocenter
Ihre Anlaufstelle für alle Domicil-
Häuser – sei es für Besichtigungen oder
jegliche andere Auskünfte.



Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3
3011 Bern
Tel. 031 307 20 65
infocenter@domicilbern.ch

Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter
(Mitte), Katharina Mischler (links) und
Susanne Ammon

■ Impressum

Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger. **Redaktionskommission:** Angelika Boesch, Caroline Bühler, Veronika Egger, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Kurt Wegmüller. **Texte:** Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. **Druck:** Büchler Grafino AG, Bern. **Mediendaten:** 175 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fünf handsignierte Bücher von Annemarie Wildeisen zu gewinnen

für Tagesstruktur, Gemeinschaft, Lebenslust	Vehikel, kleine, aber oho! – spez. punkto Lärm	lieber Speisen als etwas Dummes (Verb)	Luftzug, Atem, Duft – alles sehr leicht	▼	Wintertrunk auf Märkten «Vater» v. Emil Tischbein (I)	ihre Kochkurse sind schnell ausgebucht	▼	Kölner Original, der Partner von Schäl	▼	kräftig, derb, nahrhaft beginnt mit Matthäus kz.
nimmt auch Engadinerwasser auf	▼	▼	▼			5		▼		▼
▼		9			Spalten im Gebirge und zwischen Menschen	▼			1	
Kurt und Tochter Katja, Filmregisseure	▼			8		Bankinstitut, das gegen die Armut kämpft kz.				Scapa: Cartoonist & vieles mehr (Vorname)
▼					ist manchmal mehr links+rechts sind Bäume	▼				
ins Wasser gelegte Eier	▼									Sterne, Schnecken, Stangen
Bohème in München	3									
Kletterer? Fussballer? Wand oder Pass	kz.f. ehem. Drogenfachstelle – heute Sucht CH		Beethovens Vermächtnis für ... hart & glatt	▼		7			Roman von Kipling oder Novak und Wilde	▼
Saucen & Suppen tut man mit Rahm ver...	▼		▼			lebt in einem Polargebiet – erste 2/3 des Namens	▼			
manche überlebt Weihnachten nicht	▼				2			nid ganz tuusig! (römische Zahlen)	▼	
▼			6	kz. = Abkürzung		I = Initialen	bringt nebst Würde auch Bürde	▼		4

Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Finden Sie das richtige Lösungswort und mit etwas Glück gewinnen Sie ein signiertes Exemplar «Mein Küchenjahr» von Annemarie Wildeisen – Kochbuchautorin, Fernsehköchin (zusammen mit ihrer Tochter Florina Manz), Herausgeberin und Chefredaktorin des monatlichen Magazins «Kochen», Inhaberin einer Kochschule in Bern. www.wildeisen.ch

«Mein Küchenjahr» beinhaltet 365 Rezepte, die der Jahreszeit angepasst sind. Das Buch hat 464 Seiten und kostet CHF 59.90. Erschienen 2013.

Domicil
Engenhaldenstrasse 20
Postfach 7818
3001 Bern

E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

Einsendeschluss: 31. Dezember 2013

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

