



Gemüse schneiden, Soßen aufschlagen und viele andere alltägliche Handgriffe aus der Küche verlernt man nicht, selbst wenn einem andere Dinge schwerfallen.

OFENSCHLUPPER MIT
ÄPFELN UND ROSINEN



Wie in alten Zeiten:
Bewohnerinnen des
Caritas-Wohnheims in
Berlin-Kreuzberg
bereiten mit Spaß
ein Menü zu.



„Weißt du noch?“

Was geschieht, wenn alte Menschen kochen? Wenn 80- und 90-Jährige in Seniorenheimen, aber auch zuhause wieder zu Kochlöffel und Messer greifen? Sie blühen auf! Weil vertraute Handgriffe, Gerüche und Rezepte schöne Erinnerungen wecken. Kleine Wunder, sogar bei Dementen.



A

uf dem Herd simmert ein großer Topf Rindfleischsuppe. Nebenan dünsten Zwiebeln für die Maultaschen zischend in einer Pfanne. Dampf steigt auf, beschlägt die Brillengläser der Köchinnen. Else Hauser* streicht sich die grauen Haarstrahlen aus dem erhitzten Gesicht und plaudert. Sie erzählt vom Zwiebelkuchen, den sie als Kind jeden Sonntag mit ihren Geschwistern verputzte. Neben

ihr wischt sich Lore Dohmke ihre Hände an der Kochschürze trocken. Die beiden – weit über 80 – kichern wie übermütige Teenager. Und ein wenig fühlen sie sich auch so. Verjüngt. Vergnügt. Zuhause. Seit langer Zeit kochen sie wieder einmal selbst – das, was sie als Kinder so gern aßen.

Die beiden leben in Nürtingen. In einem Seniorenheim, wie 764 000 andere Menschen, so die aktuelle Pflegestatistik; 65 % davon sind Frauen. Dass Bewohner eines Altenheims

wie Else Hauser und Lore Dohmke kochen, ist eine seltene Ausnahme. Normalerweise bekommen sie ihr Essen im Speisesaal serviert. Essen – das heißt in den 11 000 Heimen in Deutschland vor allem Nahrungsaufnahme: schnell, effizient und möglichst günstig.

Doch weil Jörg Reuter und sein Team aus Berlin zu Besuch sind, stehen Else Hauser und Lore Dohmke heute am Herd – und kochen. Ein dreigängiges Mittagessen. „Wir haben Seniorenheime in ganz Deutschland besucht, um Bewohner nach ihren kulinarischen Erinnerungen zu fragen und alte Rezepte zu sammeln“, erklärt

Kochen ist Gefühl

Reuter. Was für den 46-jährigen Berater von Lebensmittel-Großhändlern ein außergewöhnliches Projekt darstellt, aus dem sich ein wunderbares Kochbuch ergab (siehe S. 52), ist für die betagten Köchinnen ein Glücksfall: Sie können wieder etwas tun, das ihnen vertraut ist: kochen. So wie sie es gelernt und mindestens ein halbes Jahrhundert praktiziert haben. Dabei tauchen sie ein in eine Zeit, in der Essen ihnen so viel bedeutete: Familie, Sinnlichkeit, Erinnerung, Freude, aber auch Entbehrung.

All das eint nicht nur die Heimbewohner, die bei Reuters Kochbuch mitwirkten, es eint auch eine ganze Generation heute Hochbetagter, die den Zweiten Weltkrieg durchlebten, die Nachkriegszeit, das Wirtschaftswunder. Mit allen Geschmackserinnerungen. Von der dünnen Brotsuppe bis zum Toast Hawaii, vom Malz-Kaffee über den Brühwürfel bis hin

zum fetten Sonntagsbraten. Und immer lösen das Zubereiten, die Gerüche, das Essen einen Automatismus in jedem aus – unabhängig vom Alter: Der Körper wird von Glückshormonen wie Dopamin durchflutet. Schon Gerüche beflügeln die Stimmung sofort.

All das empfindet wohl auch die sonst so stille Emma Sikora, die in einem Seniorenheim in Freudenberg am Main lebt. Während sie Gemüse schnippelt und in einem großen Topf rührt, sprudelt es aus ihr heraus. Sie erzählt von ihrem Leibgericht aus Oberschlesien: Żurek – einer sauer vergorenen Suppe. Ihre Augen leuchten: „Żurek haben schon meine Urgroßeltern gekocht und aus einer Holzschüssel gegessen.“ Mit geröteten Wangen sitzt sie schließlich am festlich gedeckten Tisch. Ihr selbst gekochtes Essen wird herumgereicht, beinahe andächtig füllen die anderen Bewohner ihre Teller – hier wird nicht nur der Magen gefüllt, hier schwirrt die Luft von Erinnerungen.

Dass Essen, bestimmte Rezepte und Gerüche einen so großen Einfluss auf unser Ge-



ROULADEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

hirn haben, ist wissenschaftlich bewiesen. Es hat mit dem autobiografischen Gedächtnis zu tun: Unvergessen bleiben Speisen wie das erste selbst gemachte Kompott, weil unsere Sinne sich an viele Details erinnern: der Korb voller Äpfel, der Duft der Früchte, der Saft, der die Finger hinunterrinnt. Wie ein Schwarz-Weiß-Film werden diese Eindrücke im Gehirn gespeichert. Und dann mit Gefühlen verknüpft – etwa mit dem der Geborgenheit, wenn man als Kind der Mutter beim Backen helfen durfte. →

„Żurek haben wir schon bei den Urgroßeltern gegessen. Aus der Holzschüssel.“

Emma Sikora, Freudenberg

Ein Kochbuch benötigen die meisten älteren Frauen nicht – die richtigen Mengen und Arbeitsschritte kennen sie noch aus dem Effeff – jahrzehntelange Erfahrung eben.



PFLAUMENKUCHEN MIT QUARK-ÖL-TEIG





→ Im Gedächtnis werden aber auch Tätigkeiten besonders intensiv gespeichert, die den Alltag lange bestimmten – wie Essen kochen, Gemüse zubereiten, Knödel rollen, Kartoffeln schälen. Und diese Erinnerungen können bis ins hohe

Jahrzehnte geübt

Alter abgerufen werden. Das kann Jörg Reuter bestätigen: Die Köchinnen des Projekts kochten zu seiner Überraschung die Rezepte aus dem Gedächtnis, zeigten sich bei allen Handgriffen erstaunlich geschickt, selbst wenn es sonst bei vielen im Alltag mit der Beweglichkeit hapert.

ihr Selbstbewusstsein und das Gefühl, gebraucht zu werden, etwas besonders gut zu können“, so die Ernährungsberaterin, die auch zum Thema Generationenkochen berät.

Diese positiven Effekte sollte man sich auch in Altenheimen zunutze machen, so Heike Fuß. Und hier und da passiert das schon. So gründete Johann Pürstner in der AWO-Einrichtung in Hamburg, in der er als Koch arbeitet, eine Kochgruppe. „Eines der Ziele war, für mehr Kontakt

unter den Bewohner zu sorgen“, erklärt er. „Die typischen gemeinsamen Aktionen wie Spielen oder Tanzen gehen ja auch in diese Richtung. Aber beim Kochen

springt der Funke viel schneller und sehr viel intensiver über.“

Im Seniorenheim in Köthen rief Dieter Heinecke eine Schnippel-Gruppe ins Leben. 20 Frauen und Männer schälen, schneiden und würfeln jeden Tag das Gemüse. Weil Pflegeheime Wirtschaftsbetriebe sind, für die es viel ökonomischer ist, vorbereitete Lebensmittel anliefern zu lassen, musste Küchenleiter Dieter Heinecke lange argumentieren: „Diese Kleinigkeiten steigern bei den Alten die Lebensqualität – und das ist unbezahlbar!“



Wir haben einfach gekocht.

100 Erinnerungen an Lieblingsrezepte. Von Jörg Reuter, Manuela Rehn, Cathrin Brandes, Caro Hoene. Umschau Verlag, 304 Seiten, 29,95 Euro.

Altersforscher beobachten sogar: Die alltäglichen Handgriffe können sogar bei Depressionen helfen. Maria Solbach ist ein gutes Beispiel. Die Bewohnerin in der Seniorenanlage Habichtswald in Kassel bleibt oft ohne Antrieb den

ganzen Tag im Bett. Doch während der Kochaktion ist sie hellwach, packt kräftig zu und

Auch bei Demenz

bringt alle zum Lachen.

Sogar Demenzkranke blühen beim Kochen auf. Verena Rothe vom Verein „Aktion Demenz“ erzählt von einem Restaurant in Radebeul, in dem regelmäßig ein Kochtag für Demente angeboten wird. „Da werden sie nicht versorgt, sondern kochen selbst für sich und ihre Angehörigen ein leckeres Essen.“ Und alle erleben sichtbare Glücksmomente.

Wie sehr, verdeutlicht die Postkarte, die Jörg Reuter erreichte: „Sie bekommen diese Karte voller Dankbarkeit. Seit der Koch-Aktion hat sich unsere schwer depressive Mutter (88) in eine ausgeglichene, lebensfrohe, heitere Person verwandelt, die ihr Leben in vollen Zügen genießt. Bitte ziehen Sie noch mehr solcher Projekte durch!“

♦ Karin Lochner

* Auf Wunsch der Frauen haben wir die Namen verändert.



Die Rezepte zu diesem Beitrag finden Sie auf unserer Internet-Seite. Adresse Seite 3.

SPÄTZLE MIT LINSEN UND SAITENWÜSTEN

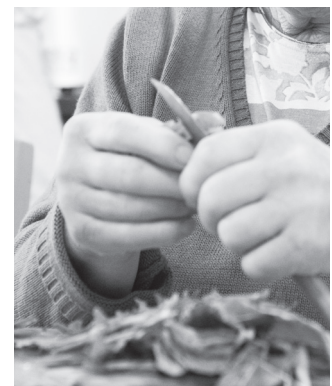


Mit Lebensmitteln umgehen, sie zubereiten, schmecken ruft bei Älteren viele Erinnerungen wach und schafft Glücksgefühle.

„Wer die Mutter nach ihren Kniffen beim Kochen fragt, gibt ihr das gute Gefühl, gebraucht zu werden.“

Heike Fuß, Ernährungsberaterin

So wie bei Traudel Fischer aus dem Caritas-Heim in Berlin. Die gebeugte Grauhaarige, die sonst eher abwesend wirkt, entpuppt sich als Meisterin im Zwiebelschneiden, als sie ein, wie sie sagt, „richtiges Messer“ bekommt. Sicher und virtuos bewegt sie es trotz der scharfen Klinge. So, wie sie es 50 Jahre lang tat. „Deshalb ist es eine gute Idee, auch mit seinen alten Eltern zuhause regelmäßig zu kochen“, rät die Ernährungsexpertin Heike Fuß aus Pfaffenhofen, „wer Interesse für Mamas Kniffe beim Kochen zeigt, gibt



Alles Fotos aus dem Buch: Wir haben einfach gekocht; Porträtfotos: Caro Hoene (12), Lotte Ostermann (2); Foodfotografie: Kay Johannsen; Styling: Guido Gravelius (4)