

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 73 (2002)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Bouquet garni : Seite für die Küche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Richtiges Würzen in der Seniorenernährung

# FÜR ALLE(S) IST EIN KRAUT GEWACHSEN!

Von Simone Gruber

**Frische Kräuter sind nicht nur gesund und lecker, sie intensivieren auch das Eigenaroma anderer Zutaten. Vor allem in der Verpflegung älterer Menschen kommt Kräutern und Gewürzen eine grosse Bedeutung zu. Sie ermöglichen intensive und originelle Geschmackserlebnisse und können so die altersbedingten Veränderungen des Geruchs- und Geschmacksinns teilweise kompensieren.**

Produkte mit kräftigem Eigengeschmack sind gewünscht und werden mit dem Begriff «Gesundheit» verbunden. Aromen schaffen im Mund-Naseraum einen Sinneseindruck, der in uns sofort Reaktionen auslöst: Zuordnung, Zustimmung oder Ablehnung. Für die Ernährung ist diese Sinneswahrnehmung sehr wichtig: Wir starten automatisch die Sekretion von Hormonen und Verdauungskräften; uns «läuft das Wasser im Mund» zusammen. Zur Verfügung steht uns eine Auswahl von natürlichen Gewürzen, wie Kräuter, Vanille, Zitronen oder andere. Würzen weckt Lustgefühle.

Gerade ältere Personen profitieren davon, wenn bei der Zubereitung der Speisen vielfältige und intensive Zutaten verwendet werden. Denn mit zunehmendem Alter lässt das Geschmacks- und Geruchsempfinden allgemein nach. Die Sensoren für die vier Grundgeschmacksarten (süss, sauer, salzig, bitter) befinden sich vorwiegend regelmässig verteilt auf dem Zungenrücken. Bis zum 20. Lebensalter bleibt die Zahl von etwa acht- bis zwölftausend Geschmackszellen konstant, nimmt dann bis zum 65. Lebensjahr leicht und danach rapid ab. Ältere Menschen besitzen nur noch rund zwei- bis dreitausend Geschmackszellen. Das Geschmacksempfinden wird zusätzlich durch die geringfügigste Erkrankung weiter vermindert. Deshalb ist kräftigeres Würzen angebracht. Dies fördert die Speichelsekretion, die bei fester Nahrung die Grundvoraussetzung für Geschmacksempfindungen ist. Substanzen, die eine Geschmacksempfindung auslösen sollen, müssen in Wasser gelöst sein.

Der Geruchssinn ist der empfindlichste der chemischen Sinne. Unangenehme Gerüche warnen vor verdorbenen Speisen und erfüllen somit eine Schutzfunktion. Er löst bei leckerem Geschmack reflektorisch die Speichel- und Magensaftsekretion aus.

Ältere Menschen leiden oft aus verschiedenen Gründen unter Appetitlosigkeit. Der Appetit kann unter anderem durch eine geschickte Auswahl an Speisen mit fein duftenden Gewürzen angeregt werden. Viele der Gewürzkräuter wirken auch anregend oder regulierend auf die Funktionen des Verdauungstrakts. Und nicht nur Gemüse und Obst, sondern auch Kräuter und Gewürze können zur Verbesserung der Vitaminversorgung beitragen und enthalten die sogenannten «sekundären Pflanzenstoffe». Sie sind zwar noch nicht erforscht, aber es gibt zahlreiche Hinweise auf gesundheitsfördernde Effekte: einige sollen vor Krebs schützen, andere den Blutdruck regulieren, Entzündungen hemmen, den Cholesteringehalt im Blut senken. Ein guter Grund, mehr Kräuter und Gewürze reichlich zu verwenden!

*Um nicht im Kräuterwald verloren zu gehen, hier ein kurze Who's who der Grünlinge:*

## Basilikum

Unentbehrlich in der italienischen Küche. Für Pasta, Tomatengerichte und Salate. Passt gut zu Knoblauch, Olivenöl und Petersilie. Man kann es grosszügig verwenden. Nicht mitkochen!

## Dill

Schmeckt leicht süsslich nach Anis. Ist ideal zu Fisch, Quark, Gurken und Kartoffeln. Lässt sich gut mit Schnittlauch und Petersilie kombinieren, verträgt sich nicht mit Knoblauch und Olivenöl. Sparsam verwenden, ist sehr intensiv. Nicht mitkochen!

## Estragon

Leicht nach Fenchel schmeckendes Kraut. Fein in französischer Küche. Für Fisch, Geflügel- und Eierspeisen, kalte und warme Sossen, eingelegtes Gemüse

*Gewürz-Substanzen kurbeln die Verbrennung an*

## Abnehmen mit scharfem Essen

Mit «hot» bezeichnet man in der asiatischen Küche nicht die Eigenschaft der Gerichte auf dem Teller, sondern auf der Zunge: Scharf gewürzte Speisen erzeugen Hitzewallungen und treiben den Schweiß aus allen Poren.

Diese Wirkung kann aus zwei Gründen sehr gesund sein. Erstens verbrennt der Körper mit dem durch scharfe Gewürze angekurbelten Stoffwechsel mehr Energie. Zweitens vermittelt scharf gewürztes Essen ein so intensives Erlebnis, dass man früher satt ist und daher weniger Energie aufnimmt.

Das ist zum Beispiel mit der Substanz Capsaicin untersucht worden, die man in Paprikaschoten und im Pfeffer findet. Sie fördert die Durchblutung der Haut, so dass diese mehr Wärme an die Umgebung abstrahlt. Koffein unterstützt diese Wirkung, indem es die Herzfrequenz steigert, wodurch das Blut schneller zirkuliert.

Scharf gewürztes Essen, kombiniert mit Kaffeegenuss, kann die tägliche Energiebilanz um 4000 Kilojoule reduzieren, was etwa ein Drittel des Tagesbedarfs bei Erwachsenen ausmacht. Das könnte eine Erklärung dafür sein, dass in Asien nur etwa 3 Prozent der Menschen fettleibig sind, verglichen mit weit über 10 Prozent in den meisten westlichen Ländern.

Vor Übertreibungen sollte man sich allerdings hüten: Zuviel Kaffee kann zu Herzrhythmusstörungen führen.

(Quelle: Wahlqvist ML, Wattanapenpaiboon N: Lancet 2001, 358, 348)

oder Kräuterbutter. Gut zu kombinieren mit Schnittlauch und Petersilie. Sparsam dosieren, ist sehr intensiv. Nur kurz mitgaren.

## Mineralwasser zum Essen trinken

Magnesium ist ein lebenswichtiges Mineral. Sein Mangel kann unter anderem Herz, Kreislauf und andere Organe schwächen. In Frankreich, möglicherweise auch in der Schweiz, nehmen etwa drei Viertel der Menschen zu wenig Magnesium zu sich. Empfohlen sind etwa 350 bis 400 Milligramm pro Tag.

Ein Liter Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Magnesium kann etwa ein Drittel des täglichen Bedarfs decken. Doch nicht nur die Zufuhr ist entscheidend. Ebenso wichtig ist die Frage, wieviel der Körper von dem Mineral aufnimmt.

Ein Team hat das nun in Lausanne erforscht. Zehn junge gesunde Frauen tranken Mineralwasser, teils allein, teils zusammen mit einer leichten Mahlzeit. Anschliessend hat man im Labor ihr Blut, ihren Urin und ihren Stuhl untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass der Körper nur etwa die Hälfte des Magnesiums aufnehmen kann. Der Rest verlässt den Darm ungenutzt.

Interessant ist nun, dass der Körper mehr Magnesium aus dem Mineralwasser aufnehmen kann, wenn man es zum Essen trinkt. Das mag daran liegen, dass feste Nahrung den Darm stärker beschäftigt, wodurch auch das Wasser länger im Darm bleibt. Auch könnten bestimmte Bestandteile der Nahrung die Aufnahme des Magnesiums verbessern.

Wie auch immer, der Unterschied macht beachtliche 15 Prozent aus. Grund genug, zum Essen einige Glas Mineralwasser zu trinken. Der Magnesiumgehalt ist übrigens auf jeder Flasche angegeben.

*Astra Seneca Pressedienst*

(Quelle: Sabatier M et al: Am J Clin Nutr 2002; 75:65)

### Kerbel

Schmeckt leicht nach Anis. Passt gut zu Gemüse wie Spargel oder Erbsen, Kartoffeln und Omeletts, zu Kräuterdips, kalten Sossen und Salaten. Passt gut zu Petersilie und Zitrone. Kann grosszügig verwendet werden, verträgt aber nur kurzes Mitgaren.

### Koriander

Ist in der thailändischen und südamerikanischen Küche das am häufigsten verwendete Küchenkraut. Schmeckt besonders gut mit Kokos, Ingwer, Limette und Knoblauch. Macht Brot bekömmlich

cher und wirkt verdauungsfördernd. Sparsam einsetzen. Nicht mitkochen.

### Kresse

Schmeckt scharf-würzig. Ist köstlich in Suppen, Salaten, Quark und Kräuterbutter, zu Tomaten, Ei und Kartoffeln. Kann grosszügig verwendet werden. Nicht mitkochen.

### Majoran

Herb-würziger Geschmack, passt besonders gut zu deftigen Fleischgerichten, Gans, Bratkartoffeln, Hülsenfrüchten und Pilzen. Wirkt verdauungsfördernd. Sparsam verwenden. Kann mitgegart werden.

### Minze

Frisch duftendes leicht scharfes Kraut. Super zu pikanten orientalischen, indischen und thailändischen Gerichten, aber auch lecker mit Früchten. Vorsich-

tig dosieren. Verträgt kein Mitkochen.

### Oregano

Kräftig herb schmeckender Verwandter des Majorans. Typisch für die mediterrane, vor allem griechische Küche. Er würzt gegrilltes Fleisch, Kartoffeln, Tomaten und Schafskäse. Kann man gut mitgaren.

### Petersilie

Das beliebteste Küchenkraut passt zu allem: Gemüse, Hack, Kartoffeln, Suppen, Salat, Quark. In Kombination mit Zitrone und Knoblauch besonders gut. Kann man mitkochen.

### Rosmarin

Der herb-würzige Geschmack passt zu mediterranen Gerichten wie Lammfleisch, Röstkartoffeln, Zucchini und Tomaten. Gut mit anderen Mittelmeerkräutern. Er sollte immer mitgegart wer-

### Preis für moderne Verpflegungskonzepte im Heim

## Küche «in Aktion» – das beste Team gewinnt

**Im nächsten Jahr wird auf der ALTENPFLEGE 2003 zum zweiten Mal der Küche-aktiv-Preis für besondere Leistungen der Heimküche verliehen werden. Das Motto des Preisausschreibens heisst: Küche «in Aktion». Der erste Preis ist mit 5000 Euro ausgeschrieben. Das Preisausschreiben ist vom Vincentz Verlag Hannover, Redaktion Küche im Altenheim, ausgeschrieben worden. Man hofft auch auf viele Teilnehmer aus der Schweiz.**

Mit dem Küche-aktiv-Preis sollen wieder besondere Leistungen der Heimküche gewürdigt werden. Die Preisverleihung wird am 27. März 2003 im Rahmen der Veranstaltungen rund um den «Welttag der Hauswirtschaft» auf der Kongress-Messe ALTENPFLEGE/HealthCare 2003 in Nürnberg stattfinden.

Aktionen der Heimküche bieten hervorragende Möglichkeiten zur Aktivierung der Heimbewohner. Mit dem Küche-aktiv-Preis möchte die Redaktion Küche im Altenheim, der Berufsverband Hauswirtschaft und die apetita AG ein Küchenteam auszeichnen, das diese Möglichkeiten in besonders überzeugender Weise zu nutzen weiss.

Neben einem originellen Aktionsmotto wird bei der Bewertung der Wettbewerbsbeiträge vor allem ausschlaggebend sein, wie und in welchem Masse es gelingt, die Bewohner – ihren Fähigkeiten entsprechend – bei Ideenfindung, Planung, Vorbereitung und Durchführung der Aktionen zu beteiligen. Dies setzt die Etablierung entsprechender Kommunikationsstrukturen voraus. Prämiert werden sollen deshalb nicht spektakuläre Einzel-Events, sondern langfristig angelegte Aktionspläne oder Veranstaltungskalender.

Für eine gelungene Aktion ist es unumgänglich und bereichernd, andere Berufs- und Personengruppen «mit ins Boot» zu holen: Pflege, Beschäftigungstherapie, Ehrenamtliche, Angehörige, Gäste aus der Gemeinde u.a. Die Initiative muss allerdings von der Küche ausgehen, die Aktionen müssen «vom Kulinarischen her» gedacht werden, von der Formulierung der Idee bis zur Nachbereitung müssen die Fäden bei der Küchenleitung zusammenlaufen.

**Einsendeschluss der Bewerbung ist der 15. Januar 2003.**

Für weitere Infos, Bewerbungsform und -inhalt gibt die Redaktion Küche im Altenheim, Vincentz Verlag, Stichwort Küche aktiv, Schiffgraben 43, D-30175 Hannover, Tel. (05 11) 99 10 – 1 15 Auskunft.

den. In Suppen und Schmorgerichten ganze Zweige mitkochen, anschliessend entfernen.

#### Salbei

Duftet aromatisch. Würzt Gemüse und Schmorgerichte und wird vor allem in Italien gern verwendet. Er passt gut zu fruchtig-herben Gerichten (z.B. Leber mit Äpfeln) und fettem Geflügel wie Gans. Sparsam dosiert mitgaren.

#### Schnittlauch

Zwieblig leicht scharf schmeckend. Würzt Tomaten, Ei, Kräuterbutter, Salate, Quark und kalte Sossen, Krabben und Kartoffeln. Möglichst frisch verwenden, nicht mitgaren.

#### Thymian

Kräftig würziges Kraut aus der Mittelmeerküche. Perfekter Begleiter für südliche Gerichte. Sparsam verwendet passt er zu Lamm, Geflügel, Ziegenkäse, Kartoffeln, Möhren, Auberginen und Tomaten. Mitgaren.

#### Zitronenmelisse

Mit starkem Zitronengeschmack Würzt Obstsalate und Bowlen, Pastagerichte, Salat, zartes Gemüse wie Spargel, Zuckerschoten, Rüepli, helles Fleisch

und Fisch. Nur frisch verwenden, nicht mitkochen.

#### Zuviel und zuwenig Salz – beides ist ungesund

Etwa 10 Prozent des in der Nahrung enthaltenen Salzes ist von Natur aus in den Lebensmitteln enthalten, 15 Prozent kommen beim Kochen und etwa 75 Prozent werden bei Herstellung und Verarbeitung der Lebensmittel zugefügt. Salz stellt seit jeher einen wertvollen Nahrungsbestandteil dar, der zum Würzen, zum Konservieren und zum Schutz vor dem Verderben verwendet wird. Das im Salz enthaltene Natrium, Kalium und Chlorid ist ein essenzieller Nahrungsbestandteil. Gemeinsam mit anderen den Blutdruck regulierenden Faktoren kontrollieren sie das Blutvolumen sowie das Säure-Base-Gleichgewicht im Körper.

Nicht nur zu stark gesalzenes Essen schadet dem Herzen und dem Kreislauf. Auch das Gegenteil, nämlich salzlose Kost, ist schädlich. Das sagt eine neue Studie aus den USA. Man geht zwar schon seit Jahren davon aus, dass zuviel Salz den Blutdruck in die Höhe treibt, und dass hoher Blutdruck für Herz und Kreislauf gefährlich ist. Aber auch ex-

trem tiefe Werte von Salz lassen die Gefässe schneller altern. Deshalb ist ein vorsichtiger und massvoller Gebrauch von Salz angesagt.

#### Synthetische Aromen

Die Lebensmittelindustrie nützt das Bedürfnis der Konsumenten nach Geschmack zielstrebig zur Förderung des Absatzes aus. Und da im industriellen Herstellungsprozess und durch die Lagerung praktisch alle natürlichen Aromen buchstäblich verduften, werden massiv künstliche Aromen zugesetzt. Synthetische Aromen sind billig in der Herstellung, aber sehr komplex. Zwar genügen wenige chemische Elemente, um den Charakter eines Aromas nachzuahmen, aber um das Produkt abzurunden, braucht es bis 100 weitere Bausteine. Künstliche Aromen sind zugelassen für Tees, Heiss- und Kaltgetränke, Suppen, Saucen, Pudding, Glace, Teigmassen, Backwaren, Schokoladenfüllungen usw. – wir riechen, beissen und schlucken dies tagtäglich und meistens mit Genuss ... Als Konsumenten von Industrieprodukten müssen wir leider damit rechnen, dass mit Aromen billigste Rohprodukte aufgewertet werden – ohne dass ihr Nährwert steigt. ■



Fachhochschule  
für Soziale Arbeit  
beider Basel

**basis**  
Basler Institut für Sozialforschung  
und Sozialplanung

#### Nachdiplomkurs

##### «Systemische Arbeit im Heim» (neu)

Praktische Umsetzung systemischer Methodik in der Arbeit mit Jugendlichen, Kindern, Eltern, Institutionen und Fachleuten

Dauer 25 Tage (8 Module, 2 Tage Praxisberatung)  
Leitung Daniel Meier und Jens Winkler, infocus unter Beizug von DozentInnen aus verschiedenen Praxisgebieten  
Beginn März 2003  
Infoabend Montag, 13. Januar 2003, 19.00 – 20.00 an der FHS-BB

#### Fachseminare für die Arbeit mit Jungen und Männern

Die Jungs von nebenan –  
Jungen in der Adoleszenz  
Innenwelten – Faktoren – Risiken  
7. und 8. Februar 2003

Aggressionsschulung –  
die produktive Seite von Aggression  
19. – 21. Mai 2003

Autorität –  
von innerer Stärke und eigener Autorität  
19. – 21. Juni 2003

Weitere Informationen unter: [www.fhsbb.ch/e-basis](http://www.fhsbb.ch/e-basis) oder:  
Fachhochschule für Soziale Arbeit beider Basel, basis,  
Thiersteinerallee 57, 4053 Basel, Tel. 061 337 27 24,  
Fax. 061 337 27 95, [basis@fhsbb.ch](mailto:basis@fhsbb.ch)

# Aromapflege

Wir bieten Ihnen nicht nur die ätherischen Öle an. Wir zeigen auch wie und wo Sie sie fachgerecht einsetzen können.

Das Spektrum reicht von Aroma-Pflege, über Aroma-Massage bis hin zur fachgerechten Anwendung bei Frauenleiden.

*farfalla*

farfalla Essentials AG · Florastrasse 18 · 8610 Uster  
Tel 01-905 99 00 · E-Mail [info@farfalla.ch](mailto:info@farfalla.ch)

Bitte senden Sie mir ihr  Kursprogramm  
 Merkblatt Aromapflege  Produktkatalog

Name / Vorname .....

Strasse / Nr. ....

PLZ / Ort .....

Beruf .....

CI-02