

Essen auch im Alter wichtig

Villmergen: Alterszentrum Obere Mühle erhält das Label Fourchette verte

Freudentag in der Oberen Mühle. Die Mühen der vergangenen Monate haben sich ausgezahlt, das begehrte Label konnte diese Woche in Empfang genommen werden. Damit ist gesichert, dass im Alterszentrum mit frischen Zutaten gesund und abwechslungsreich gekocht wird.

Chregi Hansen

Eigentlich, so Geschäftsleiter Walter Cassina, wollte man den Bewohnern und den Kunden des Mahlzeitendienstes nur mehr Auswahl bieten. Statt nur aus zwei sollten sie in Zukunft aus drei bis vier Menüs wählen können. «Wir hatten damals keine Ahnung, was das alles nach sich zieht», so Cassina anlässlich der Übergabe des Zertifikats. Denn die Neuerung machte es nötig, ganz viele Prozesse neu zu überdenken.

Dazu gehörte auch die Auswahl der Menüs. Dabei dürfen die Bewohner und Bewohnerinnen aktiv mitarbeiten. Dort wurde unter anderem der Wunsch platziert, vermehrt auch vegetarische Angebote zu haben. Diesem Wunsch kommen die Verantwortlichen nun entgegen. Das neue Verpflegungskonzept kommt gut an. «Das zeigen uns nicht nur die Rückmeldungen bei unseren Umfragen, sondern auch die steigenden Zahlen beim Mahlzeitendienst», so der Geschäftsleiter. Denn vom grösseren Angebot profitieren nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner des Altersheims, sondern auch die externen Kunden.

Doch die Auswahl ist nur das eine. Ebenso wichtig ist auch die Qualität des Essens. Mit Fourchette verte (zu



Beatrice Meier Wahl vom Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg (rechts) überreicht Küchenchef Reto Bussmann und Restaurantleiterin Belinda Marcella (Mitte) das Zertifikat und die Fourchette verte (grüne Gabel) im Grossformat. Mit dabei die Verantwortlichen der Oberen Mühle und ein Teil der Fahrerin.

Bilder: Chregi Hansen

Deutsch: grüne Gabel) existiert ein Qualitätslabel für Verpflegungsbetriebe, die mit ihrem Angebot einen Beitrag leisten zur Stärkung der Gesund-

«Das Essen muss auch schmecken

Beatrice Meier Wahl, Koordinatorin

heitsförderung. Ursprünglich wurde es vor allem an familien- und schulgängende Institutionen vergeben, welche ihre Menüs ausgewogener und ab-

wechslungsreicher gestalten und damit bei Kindern und Jugendlichen die Grundlagen für ein vielfältigeres und bewussteres Essverhalten legen. Neu wurde das Label mit dem Zusatz «Senior@home» auch auf den Mahlzeitendienst für Senioren ausgeweitet. Als vierter Betrieb im Aargau konnte nun die Obere Mühle in Villmergen das Zertifikat entgegennehmen.

Im Alter verändert sich vieles

«Essen gewinnt im Alter an Bedeutung. Es gibt Struktur im Tag und kann Erinnerungen wecken», erklärt Beatrice Meier Wahl. Sie ist Koordinatorin für das Label Fourchette verte Aargau am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg. Man habe bei den Kindern und Jugendlichen angefangen, die gesunde Ernährung zu zertifizieren, es sei schön, schaue man nun auch bei den Senioren und Seniorinnen genauer hin. Und von den Bemühungen der Oberen Mühle profitieren nicht nur die Kunden des Mahlzeitendienstes, sondern auch alle, die hier wohnen oder zum Essen hierherkommen. «Küchenchef Reto Bussmann und sein Team haben sich gut vorbereitet für diesen Moment», lobt Meier.

Die gesundheitlichen Bedürfnisse im Alter verändern sich. Mit dem Alter nimmt zwar der Energiebedarf ab,

nicht jedoch der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss. Eine Reihe von Faktoren (Appetitmangel, nachlassendes Geschmacks- und Durstempfinden, Kaubeschwerden usw.) kann bei älteren Personen zu einer Mangelernährung führen, welche die Person zusätzlich schwächt. Ein gut zusammengesetztes Menü kann hingegen für solche Personen ein wertvoller Beitrag zur täglichen Ernährung sein.

Auch Wünsche der Bewohner erfüllen

«Essen müssen wir alle», sagt denn auch die Vertreterin der Liebegg. Um das Label zu erhalten, muss die Küche der Oberen Mühle in Zukunft auf frische, saisonale und möglichst auch regionale Zutaten setzen. Gefordert sind zudem ein abwechslungsreicher Menü-

«Herausforderung, die wir gerne annehmen

Walter Cassina, Geschäftsleiter

plan, der die veränderten Bedürfnisse der älteren Menschen berücksichtigt. Zum Beispiel, was den Eiweissbedarf oder die Ballaststoffe betrifft. Doch das Essen soll nicht nur gesund sein, es soll

auch schmecken und Freude machen. «Es liegt darum durchaus drin, auch mal etwas weniger Gesundes zu sich zu nehmen. Indem die Küche der Oberen Mühle regelmässig Wünsche der Bewohner und Bewohnerinnen erfüllt, ist das hier gegeben», so Meier weiter. Zudem soll der Menüplan auch vegetarische Angebote enthalten – auch das ist in Villmergen erfüllt.

Vom Kanton unterstützt

Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zur Gesundheit und damit zur Autonomie von älteren Menschen bei, die zu Hause leben. Das ist auch ganz im Sinne des Kantons. Im Aargau wird das Projekt vollumfänglich durch das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung finanziert und durch das Landwirtschaftliche Zentrum Liebegg umgesetzt. In der Oberen Mühle profitieren nicht nur die Kunden und Kundinnen des Mahlzeitendienstes davon, sondern auch die Bewohner und Bewohnerinnen. Und die stehen hier immer noch im Zentrum. «Das Einhalten der Kriterien ist für uns eine Herausforderung, die wir aber gern annehmen. Dass wir nun die Zertifizierung geschafft haben, ist höchst erfreulich», sagt darum Geschäftsleiter Walter Cassina. Bevor er sein Glas erhebt und mit allen zum Erfolg anstösst.



Geschäftsleiter Walter Cassina (rechts) stösst mit den Bewohnerinnen und Bewohnern auf die Auszeichnung an.