

Wie lässt sich Schonkost in Altenheimen schmackhaft zubereiten und appetitlich anrichten?

## Püriertes Essen muss nicht wie Babybrei aussehen

Wer im Krankenhaus war oder in einem Seniorenheim lebt, weiß: Schmackhafte Schonkost zuzubereiten und hübsch anzurichten ist eine hohe Kunst, die nicht jeder beherrscht. Wie man diese Kunst im Heimalltag anwendet, erklärt Kristine Lütke. Sie leitet private Pflegeheime in Eibach und Lauf.

NZ: Der Wirbel war riesig um Frührentner Jürgen, der sein „Ekel-Essen“ im Altenheim veröffentlicht hatte. Können Sie diese Aufregung nachvollziehen?  
**Kristine Lütke:** Schwierig. Ich habe das Gefühl, man regt sich sowieso gerne über Pflegeheime auf. Uns wird generell Misstrauen entgegengebracht. Das liegt sicher auch daran, dass die Leute in einer ganz prekären Situation sind, wenn sie zu uns kommen. Überall, wo Menschen arbeiten, werden Fehler gemacht. Aber die werden in Seniorenheimen als schlimmer wahrgenommen, weil es auch immer um Leib und Leben einer Person geht, es geht ja um essenzielle Dinge wie Toilettengänge oder eben Nahrung.

NZ: Welchen Bedürfnissen muss das Essen gerecht werden?

**Lütke:** Bei uns leben rüstige Menschen – die teilweise noch körperlich fit sind, aber geistig eingeschränkt – bis hin zu Pflegebedürftigen, die sowohl körperlich als auch geistig beeinträchtigt sind. Zum Teil haben sie schwere Schluckstörungen und können Handlungsabläufe nicht mehr richtig umsetzen. Die wissen nicht mehr, wie man Fleisch klein schneidet, wissen auch nicht mehr, wie man die Gabel zum Mund führt. Die Pflegekraft muss das Essen dann mündgerecht portionieren, so dass man es mit den Fingern essen kann, mit Löffel oder Gabel.

NZ: Was für Mahlzeiten werden serviert?

**Lütke:** Bei uns – und da spreche ich für die meisten Kollegen, die ein Heim betreiben – ist es so, dass wir einen Speiseplan haben, der über sechs Wochen geht. Da gibt es zwei verschiedene Menüs, eins mit Fleisch und ein vegetarisches. Immer bestehend aus drei Gängen: Vor-, Haupt- und Nachspeise, immer ist auch eine Gemüsespeise, immer ist auch eine Salatkomponente dabei. Und dann gibt es als drittes Menü pürierte Kost. Das ist nicht das Hauptessen, das einfach zusammengemischt und püriert wird, es ist ein eigenes Menü. Das kriegen wir vorgeformt angeliefert, das heißt, das Gemüse sieht aus wie Gemüse, das Fleisch schaut ein bisschen aus wie Fleisch, alles wirkt etwas appetitlicher als dieser manchmal an Babykost erinnernde Brei. Wenn wir von Nahrungsmittelintoleranzen wissen und das Essen gluten- oder laktofrei sein soll, dann können wir das auch anbieten. Und wir können auf verschiedene Glaubensrichtungen eingehen. Bei Muslimen zum Beispiel können wir auch das Schweinefleisch weglassen.

NZ: Setzen Sie vorgefertigte Lebensmittel ein?

**Lütke:** Ja, wir lassen uns seit knapp 15 Jahren von der Firma „Apetito“ beliefern. Aber zubereiten tun wir das bei uns im Haus, da können wir mit Gewürzen noch mal selber abschmecken. Das ist keine Tiefkühlkost wie Chinanudeln à la Glutamat, wie wir sie aus dem Supermarkt kennen. Das sind Nahrungsmittel, die nach höchsten Qualitätsstandards zubereitet worden sind, also Gemüse, direkt nach der Ernte gesäubert und schockgefrostet. Das ist vitaminreicher und



Man kann alles einmal durch den Fleischwolf drehen – oder man püriert alle Komponenten einzeln und richtet sie nebeneinander an. Dann sieht Rinderbraten mit Kartoffelschnitte und Rotkohl so aus wie auf dem Bild oben. Foto: Am Forstweilher

geschmacksintensiver als das, was man auf dem Markt kaufen kann. So können wir die Vielfalt an Menüs anbieten.  
 NZ: Wie lässt sich vermeiden, dass pürierte Kost wie Babybrei aussieht?  
**Lütke:** Es gibt die Möglichkeit, die einzelnen Komponenten zu pürieren und farblich voneinander abgesetzt oder nebeneinander anzurichten – man muss nicht alles auf einmal durch den Fleischwolf jagen. Oder man bestellt das vorgeformte Essen. Oder man nimmt Hilfsmittel wie etwa die Ringe, in die man Reis einfüllen kann. Auch damit lässt sich püriertes Essen etwas appetitlicher anrichten.

NZ: Muss für alte Menschen anders gekocht werden?  
**Lütke:** Zum Teil. Im Alter bauen sich die Geschmacksnerven ab, da muss man auf eine kräftigere Würzung achten. Bei Demenzerkrankten geht das noch sehr viel schneller – und am Schluss bleiben nur noch die Geschmacksnerven für Süßes übrig. Vieles, was Jüngere als versalzen empfinden, schmecken die schon gar nicht mehr. So komisch es klingt, man kann auch Deftiges zuckern. Niemand von uns würde Spaghetti Bolognese mit

jeder kann exakt das haben, was er sich in dem Moment wünschen würde. Das kann auch Frust hervorrufen.

NZ: Wie erkennt man ein gutes Heim?  
**Lütke:** Ich würde mich nicht nach den Pflegenoten im Internet richten, sondern das Heim anschauen: sich ein Zimmer zeigen lassen, mit den Leuten sprechen, nach dem Gefühl gehen. Wie schauen die Leute aus? Sitzen die mit dreckigen Kleidern da oder sind sie gepflegt? Riecht es einigermaßen gut? Früher sind die Leute zu uns gekommen, als sie noch nicht so pflegebedürftig waren. Jetzt ist es so, dass die ganz lange zu Hause leben. Dann stürzen sie, haben den typischen Oberschenkelhalsbruch, kommen ins Krankenhaus, sagen sich: Daheim geht's nimmer. Und das ist am Donnerstag und Freitag muss entlassen werden. Dann müssen die Angehörigen ganz schnell einen Platz finden. Das ist aber vielleicht nicht die Einrichtung, die für den Bewohner passt.

NZ: Wie hoch ist ihr Essens-Budget?  
**Lütke:** In meinen Heimen habe ich Werte zwischen 9,99 und 10,01 Euro. Diese Preise denken wir uns nicht aus, sondern die sind im Heimvertrag festgelegt und werden in den Engeltverträgen mit den Pflegekassen und den Sozialhilfeträgern vereinbart. Davon gehen am Tag sechs Mahlzeiten inklusive der Getränke weg: Frühstück, Zwischenmahlzeit, Hauptgericht, Nachmittagskaffee, Abendessen, Spätmahlzeit.

NZ: Warum gibt es immer wieder Klagen über Essen in Heimen?

**Lütke:** Es gibt sicher auch andere Zustände als bei uns. Und wenn ich heute wählen muss, was ich morgen Mittag essen will, kann es sein, dass ich morgen auf etwas ganz anderes Lust habe. Das ist das Problem mit der Gemeinschaftsverpflegung: Nicht



Kristine Lütke (links) leitet drei private Pflegeheime, in einem davon ist Vincenza Onorini Küchenchefin. Foto: privat

NZ: Hat der Wirbel um Jürgens Essensfotos der Sache genützt?

**Lütke:** Das glaube ich nicht. Genauso wenig wie Team Wallraff etwas nützt. Das sind immer Momentaufnahmen.

Fragen: Ngoc Nguyen