

Die Botschaft

AZ 5312 Döttingen
Post CH AG
Fr. 1.80

Mittwoch, 5. Februar 2025
Nr. 15

redaktion@botschaft.ch
Tel. 056 269 25 25



Die Zeitung für das Zurzibiet und angrenzende Gemeinden



Projektverantwortliche Heike Kaffenberger, Mario Keller, Kevin Reimann und die beiden Lernenden Hauswirtschaft und Koch, Chiara Freund und Silas Rüegg.

Fourchette verte senior@home

Fourchette verte ist ein Verein, der sich die Förderung eines bewussten Ernährungsverhaltens in der Bevölkerung auf die Fahne geschrieben hat. 2011 nahm der Kanton Aargau das Fourchette-verte-Label ins Schwerpunktprogramm Bewegung und Ernährung auf. Zunächst wurde es hauptsächlich an Kindertagesstätten und Tagesstrukturen vergeben. Seit 2022 fördert der Kanton Aargau auch die Zertifizierung von Mahlzeitendiensten für Seniorinnen und Senioren mit dem Ziel, ältere Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange und autonom zu Hause leben zu können. Eine ausgewogene Ernährung trage entscheidend dazu bei, wie Beatrice Meier Wahl, Projektkoordinatorin und Fachspezialistin für Ernährung beim Kanton anlässlich der Labelübergabe betont. Das Label Fourchette verte senior@home orientiert sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen zur ausgewogenen Ernährung im Alter.



Gesund ernährt mit Fourchette verte

Im Berichterstattungsgebiet der Botschaft sind seit gestern bereits zwei Mahlzeitendienste mit dem Fourchette-verte-senior@home-Label zertifiziert. An der Label-Übergabe gestern Nachmittag im Alters- und Pflegeheim WirnaVita AG war zu erfahren, was es damit auf sich hat.

WÜRENLINGEN (dvd) – In der Küche richten Kevin Reimann, Chiara Freund und Mario Keller die Wärmeboxen für 13 Mahlzeitenlieferungen her. Poulet-Jägerschnitzel mit Urdinkel-Kernotto und Peperonata steht auf dem Menüplan. Wer dieses Menü bestellt hat, bekommt ausserdem noch eine rote Linsensuppe und Selleriesalat mit Baumnüssen plus einen Cheesecake-Würfel als Dessert. Ist alles verzehrt, hat man sich als Senior oder Seniorin ein ausgewogenes Mittagessen nach den Richtlinien von Fourchette verte senior@home zugeführt – zubereitet in der WirnaVita-Küche von Chefkoch Mario Keller und seinem Team, ausgeliefert von den ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern des Mahlzeit-

tendienstes. Ausgewogene, zertifizierte Mahlzeiten gibt es hier auch morgen und übermorgen und alle Tage. Und weil das so ist, darf sich der Mahlzeitendienst des Alters- und Pflegeheims WirnaVita AG fortan mit dem Qualitätslabel Fourchette verte (FV) senior@home schmücken.

So geht Mahlzeitendienst nach Fourchette verte senior@home

Auf dem Wochen-Menüplan stehen immer zwei Menüs pro Tag zur Auswahl. Ab nächster Woche sind jene, die nach FV-senior@home-Richtlinien zusammengestellt und gekocht wurden, an der grünen Gabel zu erkennen. «Wir wollen die Leute nicht bevormunden. Deshalb haben sie die Wahl aus zwei verschiedenen Menüs»,

erklärt die Leiterin Hotellerie, Daniela Cipolat. «Wer dasjenige mit der grünen Gabel wählt, kann davon ausgehen, dass er mit dieser Mahlzeit alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhalten hat, die für ihn wichtig sind.» So funktioniert das Prinzip, nach dem das Angebot für die Einwohnenden 65+ der Trägergemeinden Endingen, Tegerfelden, Villigen und Würenlingen neuerdings aufgebaut ist. Aber wie kam es zur Zertifizierung?

Ein glücklicher Zufall

«Eigentlich ist die Zertifizierung ein glücklicher Zufall», sagt Cipolat. Denn die Idee war, die Verpflegungsqualität in Heim, Mahlzeitendienst, Mittagstisch Villigen und Kindertagesstätte WirnaKids insgesamt genau unter die Lupe zu nehmen und zu steigern. Dazu wurde Anfang 2024 ein Projektteam eingesetzt und Schulungen durchgeführt. Derweil startete der Kanton eine Umfrage unter den Mahlzeitendiensteanbietern, wer an einer Zertifizierung interessiert wäre. «Unsere und die Zielsetzung von Fourchette verte senior@home stimmt weitgehend überein und so bot es sich an, den Zertifizierungsprozess auf unserem Weg zur Umstellung unserer Küche gleich mitzunehmen», erklärt Cipolat. So einfach, wie es sich anhört, ist es aber nicht. Die Richtlinien sind nämlich streng.

Die Richtlinien

Zu berücksichtigen sind die fünf Lebensmittelgruppen Eiweiss, Gemüse und Früchte, Stärkebeilagen, Milchprodukte und Fette und deren Tagesportionen gemäss Empfehlung der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGF. Zu berücksichtigen ist unter anderem aber auch die Ausgewogenheit und Abwechslung über den gesamten Wochen-Menüplan hinweg. So müssen beispielsweise bei sieben aufeinanderfolgenden Mittagessen vier verschiedene Stärkebeilagen angeboten werden, wobei dieselbe Stärkebeilage – also Nudeln, Reis, Kartoffeln usw. – nicht direkt aufeinander-

derfolgen dürfen. Zudem müssen diese, sofern sie zweimal pro Woche angeboten werden, in ihrer Zubereitung variieren. Zum Beispiel: Bratkartoffeln und am übernächsten Tag dann «Härdöpfelstock». Im Fokus steht insbesondere eine ausreichende und abwechslungsreiche Versorgung mit Eiweiss. Und nicht zuletzt sollen die Speisen farblich ansprechend abgestimmt und angerichtet sein, denn «der Genuss ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung», wie es im Zertifizierungsleitfaden von Fourchette verte heisst. Der Zertifizierungsprozess ist also wahrlich kein Spaziergang. Küchenchef Mario Keller und sein Team haben die Herausforderung angenommen und gemeistert.

Die Freiwilligen

Anders als der ebenfalls zertifizierte Mahlzeitendienst des Asana Spitals Leuggern, beliefert die WirnaVita AG ihre Kunden mit warmen, essfertigen Gerichten. Um 10.15 Uhr beginnt das Küchenteam damit, die bestellten Menüs anzurichten und in Wärmeboxen zu verpacken. Danach gilt es für die «Wochenfahrer», die Pakete bis 12 Uhr bei den Senioren abzuliefern.

Und auch das ist eine Herausforderung, denn so sind die ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer während einer Woche täglich im Einsatz. Ohne sie könnte ein Mahlzeitendienst nicht angeboten werden, wie Cipolat betont. Verstärkung sei im Team herzlich willkommen, fügt sie an. Zurzeit gehen durchschnittlich etwa zehn Mahlzeiten am Tag auf die Reise. Bis zu 15 Adressen schafft eine ausliefernde Person allein. Auf einer Tour kommen gut und gerne 30 Kilometer Weg zusammen, wie Cipolat vorrechnet. Nur die Fahrspesen bekommen die Fahrerinnen und Fahrer vergütet, sofern sie es denn wünschen. So können die Mahlzeiten günstig angeboten werden. An normalen Wochentagen kostet ein Mittagmenü mit Suppe, Salat und Dessert 21 Franken.

Nachgefragt



Mario Keller,
Küchenchef
WirnaVita AG

Mario Keller ist Küchenchef im Alters- und Pflegeheim WirnaVita AG. Er hat im Projektteam, das sich über die letzten Monate mit der Optimierung des Mahlzeitenangebots im Heim beschäftigt hat, mitgearbeitet und sein Team auch durch den Zertifizierungsprozess von Fourchette verte senior@home geführt. Wie hat sich seine Arbeit seither verändert?

«Seit wir im Rahmen des Projekts damit begonnen haben, unsere Produkte auf ihren Nährwert zu hinterfragen und das Sortiment umzustellen, beschäftigen wir uns viel intensiver mit den Lebensmitteln und verwenden fast doppelt so viel Zeit für die Ausgestaltung des Menüplans, wie früher. Die Herausforderung besteht darin, den Geschmack unserer Kunden zu treffen und andererseits dafür zu sorgen, dass sie die Nährstoffe erhalten, die sie brauchen.»



Roland Zuber,
Fahrer WirnaVita-
Mahlzeitendienst

Roland Zuber ist einer von fünf Freiwilligen, die sich regelmässig zum Fahrdienst einteilen lassen. Während einer Woche fährt er täglich das Mittagessen aus der WirnaVita-Küche zu den Seniorinnen und Senioren nach Hause. Diesmal sind es 13 an der Zahl. Was motiviert ihn dazu?

Als gläubiger Christ lebe ich mit meinem Einsatz im Mahlzeitenfahrdienst Nächstenliebe und sehe darin eine sinnvolle Beschäftigung. Ausserdem geniesse ich die Gespräche mit den Kunden, auch wenn sie meist nur kurz sind, und ich glaube, dass sie das ihrerseits auch sehr schätzen.



Koch Kevin Reimann beim Anrichten der Mahlzeiten.