

Grüne Gabel für ausgewogene Mahlzeit

Die Vereinigung Aktiver Aargauer Senioren und die Spitalküche Muri erhalten für ihren Mahlzeitendienst als Erste im Aargau das Zertifikat «Fourchette verte».

Melanie Burgener

An diesem Dienstagmittag ist es das Menü 2, neben dem die kleine grüne Gabel prangt. Sie garantiert: Alle Seniorinnen und Senioren, die sich für dieses Gericht entschieden haben, speisen heute gesund und ausgewogen. Ein Blick in eine der Warmhalteboxen, in denen der Mahlzeitendienst der Vereinigung Aktiver Aargauer Senioren (Vaas) der Region Wohlen und die Küche des Spitals Muri das Essen liefert, bestätigt das.

Zum Blattsalat mit Kernen und Sprossen gibt es heute eine Zucchetticremesuppe, der Hauptgang besteht aus Rindstroganoff mit Vollreis und Kefen. «Und zum Dessert eine Birnen-Suchard für die tägliche Portion Früchte und die nötige Milchkomponente», erklärt Beatrice Meier und blickt zufrieden auf die gefüllten Teller und Schüsseln.

Meiers Einschätzung ist bedeutend. Nicht nur, weil sie eine diplomierte Ernährungsberaterin ist. Sie ist es auch, die bestimmt, wer im Aargau mit der grünen Gabel, dem Label Fourchette verte zertifiziert wird. Bisher überprüfte Meier dafür Kindertagesstätten und Mittagstische im Kanton. An diesem Dienstag darf sie zum ersten Mal einen Senioren-Mahlzeitendienst auszeichnen.

Kanton will Gesundheit der Bevölkerung fördern

Fourchette verte ist ein Qualitätslabel, das im Jahr 1993 vom Genfer Sozial- und Gesundheitsdepartement für dessen Pflegebetriebe geschaffen wurde. Daraus entwickelte sich ein gleichnamiger Verein, der unterdessen von der Gesundheitsförderung Schweiz und verschiedener Kantone unterstützt wird.



Beatrice Meier (Landwirtschaftliches Zentrum), Markus Weishaupt (Spital Muri), Heinz Widmer (Vereinigung Aktiver Aargauer Senioren) und Severin Eggenschwiler (Kanton Aargau; von links) bei der Zertifikatsübergabe von «Fourchette verte senior@home». Bild: Melanie Burgener

«Und zum Dessert eine Birnen-Suchard für die tägliche Portion Früchte und die nötige Milchkomponente.»

Beatrice Meier
Landwirtschaftliches Zentrum

Der Verein zeichnet jene Pflegebetriebe aus, die eine gesunde und ausgewogene Ernährung anbieten. Die Projekte im Aargau werden vom Landwirtschaftlichen Zentrum Liebig in Gränichen koordiniert. Seit 2011 werden im Aargau Kindertagesstätte und Mittagstische mit der Fourchette verte zertifiziert. Ein neues Projekt des Kantons soll ab sofort aber auch Angebote für Seniorinnen und Senioren auszeichnen.

Die Abteilung Gesundheit des Kantons Aargau unterstützt und fördert mit verschiedenen Projekten die Gesundheit der

Bevölkerung. «Seit Anfang 2022 gibt es ein neues Programm zur Gesundheitsförderung im Alter», erklärt dessen Programmleiter Severin Eggenschwiler. Da fliesse auch die Ernährung ein.

Viel saisonales Gemüse und wenig Wurst oder Teig

So kam es, dass das Landwirtschaftliche Zentrum und die zuständige Beatrice Meier die Aufgabe fassten, das Projekt «Fourchette verte senior@home» umzusetzen. «Auf der Suche nach einem Mahlzeitendienst, der unsere Kriterien erfüllt, bin

ich auf ein Plakat des Vaas Region Wohlen aufmerksam geworden», erzählt Meier an der Verleihung.

Zwar hätte man zusammen mit der Küche noch etwas am Menüangebot feilen müssen. Doch nun könne sie mit Freude verkünden: «Zukünftig wird auf dem Plan des Vaas täglich ein Menü mit der grünen Gabel gekennzeichnet sein. Dieses entspricht im Gesamten unseren Kriterien.»

Diese Kriterien des Vereins sind unter anderem: frische und saisonale Produkte, mindestens eine Portion Gemüse pro Menü

(ein Blattsalat zählt nur als halbe Portion) und das begrenzte Anbieten von Frittiertem, Teig oder Wurstwaren.

Menschen ab 60 brauchen mehr Eiweiss

Vor allem im Alter ist es wichtig, dass man genügend Eiweiss zu sich nimmt», erklärt Meier. Während für eine erwachsene Person mittleren Alters 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht ausreichen, benötigen Menschen über 60 1 bis 1,2 Gramm. Zudem soll im Sinne der Nachhaltigkeit mindestens drei Mal in der Woche ein vegetarisches Menü angeboten werden. Beim Vaas gibt es ein solches täglich.

Heinz Widmer, Leiter des Vaas Region Wohlen, hat bei der Zertifikatsübergabe Tränen in den Augen. «Ich habe zwar die Fäden für das alles in den Händen. Doch mein Dank gilt dem Küchenchef Markus Weishaupt und seinem Team sowie den freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern, die an sieben Tagen in der Woche arbeiten», sagt er.

Als er und Weishaupt das Angebot vor gut zweieinhalb Jahren gestartet hätten, lieferten sie täglich rund 50 Mahlzeiten aus. «In diesem Monat waren es 1115. Das ist erfreulich, vor allem, weil ich zu Beginn von einigen belächelt worden bin», ergänzt Widmer.

Die Verantwortlichen des Projektes «Fourchette verte senior@home» erhoffen sich, dass sie in Zukunft weitere Mahlzeitendienste auszeichnen und damit die Gesundheit der älteren Generationen unterstützen können. «Die nächste Zertifizierung steht bereits bevor. Sie geht nach Oftringen», freut sich Beatrice Meier.

Weitere Infos unter: www.fourchetteverte.ch.