

Das gewisse Esswas

Das gute Gefühl „im Wetterstein“, das wir uns generell auf die Fahne schreiben, geht auch durch den Magen. Damit ist mehr gemeint als ein gutes Bauchgefühl, weil das Essen hier Abwechslung bietet, Highlights, appetitlich ist und schmeckt. Die Gesundheit der Bewohner steht mit im Fokus, ihre Vitalität und ihr Wohlbefinden. Ginge es nur um den Spaß am Essen, würde der Körper früher oder später sagen „Schluss mit lustig“. Darum wird der Speisenplan beiden Ansprüchen an eine gute Ernährung gerecht:

Die Seele streicheln, dem Körper dienen

Täglich zwei Menüs aus der haus-eigenen Küche zur Auswahl sind Standard im Hause Wetterstein. Das verstehen wir als wesentlichen Beitrag zur Lebensfreude. Wo es schmeckt, und der Appetit entscheiden darf, da kommt man gerne zusammen, tauscht sich aus, teilt

Erinnerungen und die Freude am Genießen. Gute Laune macht gute Gedanken. Gutes Essen ist – besonders im Alter – ein Stimmungsmacher von Bedeutung. Freude hat dabei auch unser Küchen-Team. Die modern und leistungsstark aufgestellte Großküche bietet für die Bewirtung von regelmäßig bis zu 200 Personen beste Voraussetzungen. Die alltägliche Versorgung läuft geschmeidig. Festessen bei unterschiedlichsten Anlässen machen lange von sich reden. Man kann zeigen, was man kann, in der Wetterstein-Küche. Das allein beflügelt. Hinzu kommt die angenehme Art und Weise, wie der Aspekt Gesundheit in den Speisenplan integriert ist: Das zweite Menü, das es jeden Tag als Alternative zum Standardmenü gibt, wird den Kriterien für gesundes Essen ausdrücklich gerecht. Menü 1 orientiert sich mehr an gängigen Vorlieben und Jahrzehnte lang Vertrautem.

Menü 2 – nicht selten erste Wahl

Durch das Konzept der zwei grundlegend unterschiedlichen Menüs kann jeder individuell entscheiden, wann und wie oft er der betont gesunden Mahlzeit den Vorrang gibt. Möglichkeiten bieten, statt verordnen, das kommt gut an. Es fördert Neugier und die Bereitschaft, sich dem Thema zu öffnen. Manch reiner Genussesser wurde schon schrittweise zum Menü 2-Liebhaber. Die Küche ebnet diesen Weg – gleiche Hingabe, gleiches Können wie bei Menü 1. So geht es bei der Entscheidung des Einzelnen zwischen beiden Menüs nie um gesund oder lecker. Menü 2 ist gesund UND lecker. An manchen Tagen stiehlt Menü 2 dem Menü 1 sogar die Show. Da wagen dann plötzlich selbst hartgesottene Gesundheits-Verächter den Flirt mit vollwertig, Gemüse.

Gesundheit nach allen Regeln – auch denen der Kochkunst

Beim Blick auf den Aspekt Gesundheit lässt die Wettersteinküche nicht allein das eigene Ernährungswissen walten. Das Verkostungskonzept folgt dem DGE-Qualitätsstandard (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen. Diese Standards basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und wirken dem Risiko für Über- und Mangelernährung sowie für Dehydration entgegen, das bei älteren Menschen naturgemäß erhöht ist. Ganz im Sinne der DGE-Richtlinien ist das Verpflegungsangebot „schmackhaft und bedarfsgerecht“. Das bedeutet: nährstoffreich sowie ausgerichtet auf individuelle Vorlieben und Abneigungen sowie Erkrankungen und Beeinträchtigungen bei der Nahrungsaufnahme. Wie



von der DGE vorgegeben, sind wir im gesamten Verpflegungsprozess zudem auf Nachhaltigkeit bedacht. Die angenehme Essensumgebung und im Bedarfsfall Unterstützung bei den Mahlzeiten runden die guten Bedingungen für die Verpflegung ab. Auf Grundlage eines regelmäßigen Austauschs mit den Wetterstein-Bewohnern und -Bewohnerinnen fließen Wünsche und Hinweise in die Menüpläne ein.

Kernstück des DGE-Qualitätsstandards ist ein gesundheitsförderndes Angebot zu jeder Mahlzeit in Form von Mischkost oder vegetarischer Kost. Dazu hat die DGE für sieben Lebensmittelgruppen Empfehlungen für den richtigen Umgang mit der Energie- und Nährstoffdichte sowie dem Ballaststoffgehalt und der Fettqualität der einzelnen Lebensmittel definiert. Daran orientiert sich das Verkostungsangebot allgemein, während Menü 2 umfassend und gezielt auf diese Empfehlungen ausgerichtet ist. Unter anderem geht es um die Bevorzugung von Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst, täglich mindestens einmal ein Milchprodukt, wenig Fleisch und das in Form von Geflügel und weißem Fleisch statt rotem. Zudem wird Fisch mit hohem Gehalt an Jod und Omega-3-Fettsäuren empfohlen.

Unsere Umsetzung im Menüplan 2: Zwei Portionen Vollkornprodukte, zwei Portionen Obst, zwei Portionen Milch und/ oder Milchprodukte und drei Portionen Gemüse, davon einmal als Rohkost. Wöchentlich stehen zwei Portionen Fisch (davon einmal fettreich wie z.B. Hering, Lachs), zweimal Hülsenfrüchte und dreimal Nüsse, Kerne und Ölsaaten



genauer Betrachtung eher die sprichwörtliche „Wissenschaft“. Die DGE beschreibt ihre Qualitätsstandards für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen in einem 120 Seiten umfassenden Werk. Wir sehen es als unsere Verantwortung und als weiteren Pfeiler der besonderen Qualität unseres Ruhesitzes, uns dem Kapitel gesundheitsfördernde Ernährung entsprechend intensiv zu widmen.

(über das Frühstücks-Müsli) auf dem Speisenplan. Auch bei der Qualität der Lebensmittel, der Zubereitung und den Verzehrsmengen folgen wir den Vorgaben bzw. Hinweisen der DGE. Da geht es beispielsweise um nährstofferhaltende Garmethoden, Gar- und Warmhaltezeiten oder den sparsamen Umgang mit Zucker. Spätesten hier wird deutlich: Was für Außenstehende beim ersten Hinhören vielleicht wie das übliche Achten auf gesunde Ernährung klingt, ist bei

Mit „Brief und Siegel“ bei der Sache Machen wir alles richtig? Können wir uns verbessern? Wie ausgewogen und abwechslungsreich ist die Verpflegung bei uns? Im Zuge des organisierten Qualitäts-Managements im Hause Wetterstein setzen wir uns mit diesen Fragen regelmäßig auseinander. In der täglichen Arbeit der Küche, Servicekräfte und des Pflegepersonals sind sie allgegenwärtig. Als eigenes Kontrollinstrument setzen wir eine eigene Checkliste ein. Letzte Sicherheit aber bringt nur die unabhängige

Kontrolle von außen. So stellen wir uns den Vorgaben entsprechend alle drei Jahre der kritischen Prüfung durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Im Fokus des Prüfers stehen Einkauf, Lager und Menüpflege. Daneben legt die DGE Wert auf weitere Kriterien, unter anderem organisatorische und personelle wie das Vorhandensein einer Ernährungsfachkraft oder die Qualifikation des Küchenpersonals. Auch immer wieder wert zu hinterfragen, ob von innen oder außen: die fachgerechte und zwischenmenschlich angenehm gestaltete Unterstützung beim Essen

und Trinken. Seit der ersten Prüfung 2015 bis heute haben wir die DGE-Zertifizierung erreicht. Das zeigt: Wissenschaftlich und Regelwerk basierte gesundheitsfördernde Verpflegung im Ruhesitz Wetterstein ist ein fest etablierter Mehrwert.

Wir sind stolz darauf und dankbar, dass alle Beteiligten sich auch in diesem Punkt so stark für das Wohl unsere Bewohner*innen engagieren.

K.M.



Auszug aus dem Herbstlaub April · Mai 2019

Mitteilung des Küchenchefs

Kalte Küche im April - Helfer dringend gesucht

Sehr geehrte Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Gäste unseres Restaurants,

wegen einer ganztägigen Schulung nach §153 Abs.2 HDL, an der alle Küchenmitarbeiter zwingend teilnehmen müssen, schließen wir unsere Küche am ersten April. Wir servieren Ihnen zum Mittagstisch als leckere Alternative Schnittlauchbrote. Für die Zubereitung dieser Brote suchen wir noch dringend freiwillige Helfer. Treffpunkt ist am **ersten April 10:00 Uhr in unserem Restaurant**. Als Einführung erhalten Sie eine umfassende Hygieneschulung. Wer schon ein Gesundheitszeugnis hat möge es bitte mitbringen. Schneidebrett und Messer erhalten Sie vom Haus.



Wir freuen uns auf viele fleißige Helfer.
Ihr Ruhesitz Team