

Unser Essen im Ruhesitz Wetterstein

Immer wieder hören die Bewohner und Bewohnerinnen, dass unserer Essen etwas ganz Besonderes ist. Das stimmt ja auch. Unser Küchenchef Stephan Widmann setzt sich mit großen Engagement ein, dass es immer wieder etwas Neues auf unseren Menüplänen zu entdecken gibt. Aber nicht nur das. Vor 15 Jahre entschied sich der Ruhesitz Wetterstein, die Menülinie 2 bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zertifizieren zu lassen. Was heißt das eigentlich? Fit im Alter" ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Es handelt sich um ein Qualitäts- und Schulungsprogramm, das sich auf die gesunde, ausgewogene Ernährung für Senioren konzentriert. Das Konzept soll Mangelernährung im Alter vorbeugen, die Selbstständigkeit erhalten und Lebensqualität fördern. Wie wir alle wissen, fördert eine gesunde und ausgewogene Ernährung und Bewegung die Gesundheit. Damit wir den Vorgaben gerecht werden, setzen wir in der Menülinie 2 folgende Produkte besonders ein und verarbeiten diese zu schmackhaften Gerichten.

Pro Woche sollten Senioren folgende Produktgruppen angeboten bekommen:

- 21 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln, davon 14 Vollkornprodukte und max. 2 x Kartoffelerzeugnisse wie z. B. Knödel, Pommes frites usw.
- 21 x Gemüse, Rohkost oder Salat, davon mindestens 7 x Rohkost oder Salat
- 2 x Hülsenfrüchte, 3 x Nüsse und Ölsaaten
- 14 x Obst, davon mindestens 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz
- 14 x Milch und Milchprodukte
- Max. 3 x Fleisch, davon max. 1 x Fleischerzeugnisse (z. B. Würstchen)
- Mindestens 2 x Fisch
- Verwendung von frischen Kräutern
- 1,3 bis 1,5 Liter Getränke täglich, Wasser ist jederzeit verfügbar
- Rapsöl ist Standardfett

Alle diese Vorgaben setzen wir um. Auch Altbewährtes wie z.B. Schnitzel und Kartoffelsalat oder Käsespätzle, finden sich auf der Speisekarte. Aber auch immer wieder Neues wie z.B. Quinoabratlinge, Kokossuppe mit Tofu oder Gelblinsensalat. Wir nehmen somit die Möglichkeit wahr, unseren Bewohner/innen die Bandbreite der Möglichkeiten der gesunden Ernährung vorzustellen. Wir freuen uns, dass unsere Speisenangebote, ob Menü 1 oder Menü 2, von

unseren Gästen gelobt und mit Freude angenommen werden. Auch wenn Sie nicht bei uns Wohnen, sind Sie als externer Gast ab 12.30 Uhr bei uns im Restaurant herzlich willkommen. Bitte beachten Sie auch den Podcast „Seniorenrechtliches Essen im Pflegeheim“. In diesem Interview stellen Kerstin Salcher und Stephan Widmann gut verständlich und unterhaltsam vor, was es bedeutet, DGE zertifiziert zu sein. Insgesamt sind in Deutschland nur 29 Pflegeeinrichtungen DGE zertifiziert und in Augsburg mit uns nur drei Einrichtungen! Aufgrund dieses Interviews im Deutschlandradio hat ein Hörer aus NRW bei uns angerufen: „Er habe gehört, hier gibt es so gutes Essen und das ist nicht selbstverständlich“. Eine Vormerkung fürs Betreute Wohnen folgte prompt. K.S.

