

Erinnerungen und Erkenntnisse

Auf dem Jakobsweg im Berner Oberland

Im Corona-Sommer 2020 startete ich in Kreuzlingen mit dem Jakobsweg durch die Schweiz, jeweils tageweise. Die ersten drei Etappen, einen Teil des Schwabengwegs, stellte ich in der Mülizytig vom Herbst 2020 vor.

Nachdem ich es letztes Jahr nur grad vom Sarnersee bis zum Brienersee schaffte, erreichte ich dieses Jahr Ende Juli bereits den Röstigraben. Im Folgenden berichte ich über drei Etappen von Interlaken bis Wattenwil.

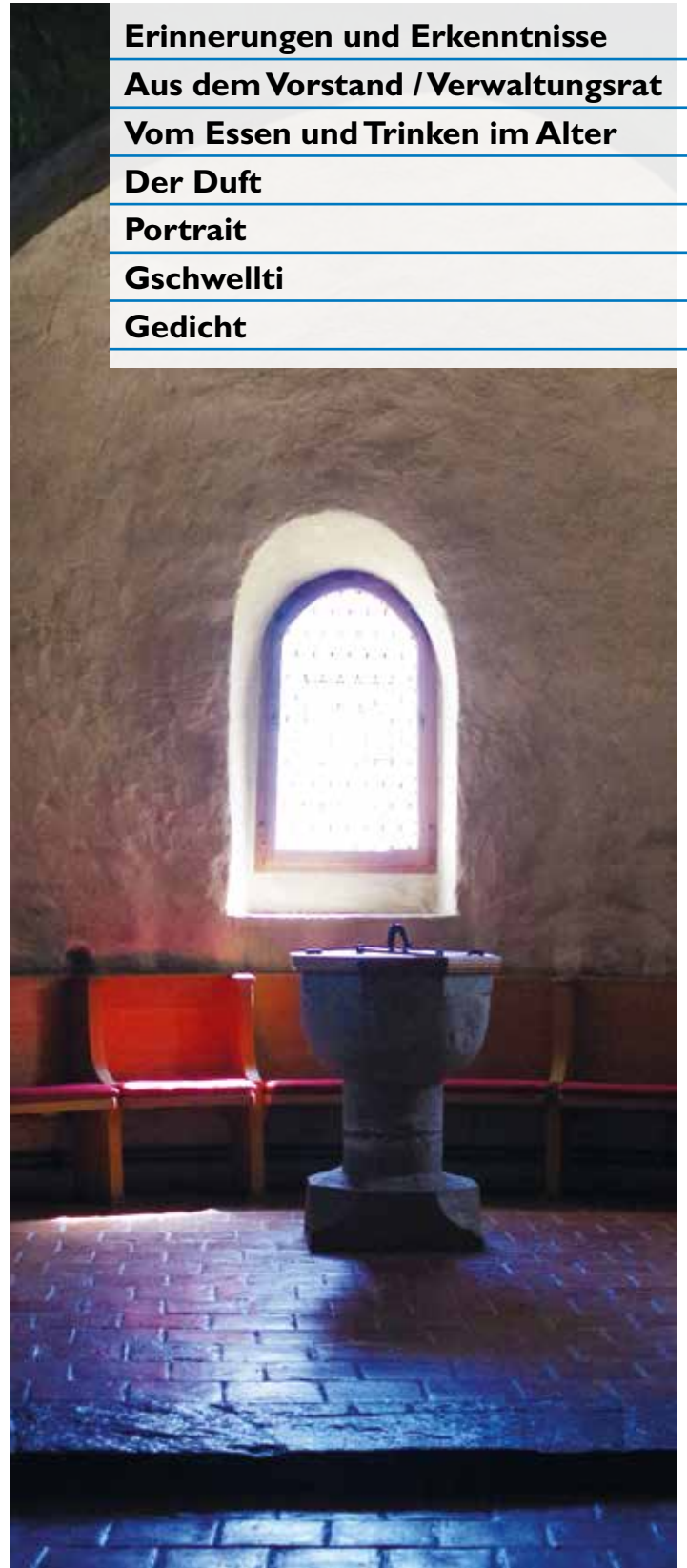
Interlaken – Beatenbucht (17. Etappe)

Am Sonntag, 19. Juni, fahre ich mit dem frühesten Zug, 5.40 ab Lenzburg. Beim Einsteigen staune ich, dass etliche junge Leute in Lenzburg aussteigen. Der Zug ist voll. Lauter Nachtmenschen auf dem Heimweg, etwas versifft. Ein Schuh liegt auf der Treppe in den oberen Stock. Ein Mann mit blutender Nase torkelt mir entgegen, sagt, er sei heute schon verprügelt worden. Ich bin etwas überrumpelt und auf das Schlimmste gefasst. Auf diversen Sitzen, Bänken sind Leute am Pennen. Aber sie sind durchaus friedlich. Einfach nur müde. In Aarau steigen wieder etliche aus, dann auch in Olten.

In Bern muss ich umsteigen. Kurz vor halb acht bin ich in Interlaken, dem Ort, in dem ich dreieinhalb Jahre das Gymnasium besuchte. Der Jakobsweg führt von Interlaken nach Unterseen. Während meiner Gymerzeit hatte ich übrigens gar nie realisiert, wie hübsch Unterseen ist.

Von Unterseen aus geht's der Aare entlang zum Thunersee und durch das Naturschutzgebiet Weissenau. Da waren wir einige Male auf Exkursion mit unserem Biolehrer. In Neuhaus könnte ich ein SUP ausleihen, doch dafür reicht die Zeit nicht. Am Nordufer des Sees

Erinnerungen und Erkenntnisse
Aus dem Vorstand / Verwaltungsrat
Vom Essen und Trinken im Alter
Der Duft
Portrait
Gschwellti
Gedicht



führt der Pilgerweg teils durch Wald im Schatten, teils an der Sonne, hoch über dem See an den Beatushöhlen vorbei.

Es ist gut, dass ich so früh gestartet bin, denn gegen Mittag wird es heiss, besonders oberhalb des riesigen Steinbruchs. Ich schaffe es schliesslich nur bis Beatenbucht und nicht bis Merligen, dem eigentlichen Zielort. Wie dem auch sei, im Sommer wandern ist schön, solange die Sonne nicht voll vom Himmel brennt. Das heisst, es lohnt sich, so früh wie möglich zu starten. Aber der Frühzug am Sonntag ist keine gute Wahl!

Faulensee – Amsoldingen (18. Etappe)

Am 25. Juni starte ich frühmorgens um sieben bei meinem Elternhaus in Faulensee – mit Blick auf die Kirche, bei der ich vor 60 Jahren half, die Glocken aufzuziehen. Es ist strahlend schön.

Später geht's dem Strandweg entlang, der mir trotz vielen Schautafeln und gesponserten Bänken mit Sinnsprüchen kürzer erscheint als in der Erinnerung an Sonntags-spaziergänge meiner Kindheit. In der Spiezer Bucht ist viel Volk. Bald starten sie zum Spiezathlon. Noch oben am Spiezberg höre ich die Lautsprecherdurchsagen.

Vorbei an der Schlosskirche, in der wir uns vor 40 Jahren das JA-Wort gaben, vorbei an den Rebbergen, wo ich bei der Leset mein erstes Geld verdiente – zwischen 15 und 20 Franken, im Ganzen. Zudem erhielten wir bei der Lohnausgabe ein Glas Sauser!

Vorbei – in Distanz – an der Kirche, in der ich konfirmiert wurde. Vorbei am Vita-Parcours, den ich ab

und zu mit einer Schulkameradin absolvierte. Nach einer Strecke auf Asphalt in Spiezmoos wandere ich im Schatten eines Gehölzes und im Wald zur Pilgerherberge einer Schulkollegin. Ich verweile dort bei einem Glas Holderesirup. Wir haben uns einiges zu erzählen. Dann führt der Weg hinunter nach Einigen, wo ich bei der schmucken Kirche raste.

Es wird heiss, besonders im Siedlungsgebiet. Zum Glück geht es im Wald zum Strättligsteg über die Kander und danach bergauf, stetig, bis zur Strättligburg, anschliessend über einen sanften Grat mit Baumgruppen. Sehr hübsch. Rechterhand der Thunersee, links die Stockhornkette. Vor und neben mir gaukelnde Sommervögel.

Unter Linden esse ich mein Picknick und erwäge, nur bis Gwatt zu wandern. Dann wähle ich doch den Weg Amsoldingen zu, denke, ich könnte ja ab Zwieselberg heimzufahren. Schliesslich schaffe ich es bis Amsoldingen. Um halb zwei bin ich dort, und die Zeit reicht gut, die romanische Kirche anzuschauen.

Amsoldingen – Wattenwil (19. Etappe)

Währenddem ich auf den bisherigen Etappen mit zwei Ausnahmen alleine wanderte, habe ich auf den 4 Etappen von Amsoldingen bis Tifers nette Begleitung. Am 9. Juli sind mein Mann Peter sowie Marianne und Dölf Keller, gute Freunde von uns, die vor einigen Jahren von Staufen nach Thun in ihre Heimatregion gezogen sind, mit von der Partie.

In der Krypta der Kirche Amsoldingen erzählt uns Dölf die Legende der 1000jährigen Thunerseekirchen (siehe Kasten!).





Wir staunen über das Beziehungsgeflecht und die Aktivitäten der Adelshäuser anno dazumal. Offenbar gab

es schon damals Telekommunikation, halt nicht mit Internet und Telefon, sondern mit Boten, die hoch zu

König Rudolf II und die Thunersee-Kirchen

Glaukt man der legendären Strättlinger Chronik des Elogius Kiburger (†1506), soll König Rudolf II von Hochburgund mehrmals von einer grossen Stadt mit hohen Mauern und zwölf Wehrtürmen geträumt haben. Ein priesterlicher Traumdeuter setzte die zwölf Türme ebenso vielen Kirchen gleich, die Rudolf rund um das dem Erzengel Michael geweihte Kirchlein von Einigen zu bauen hätte.¹ Die wenig veränderten romanischen Basiliken von Amsoldingen und Spiez, aber auch Teile der Kirchen von Aeschi, Frutigen, Hilterfingen, Leissigen, Scherzligen, Sigriswil, Thierachern, Thun, Uttigen (abgebrannt) und Wimmis sind gute tausend Jahre alt. Möglicherweise wurden diese zwölf Gotteshäuser anno 933 tatsächlich von König Rudolf II und seiner Frau Berta gestiftet.² Weil der Monarch bereits im Jahre 937 starb, wären die Thunersee-Kirchen von der Witwe und der gemeinsamen Tochter Adelheid erbaut worden. Berta heiratete kurz nach Rudolfs Tod dessen Rivalen König Hugo von Italien. Adelheid wurde sehr jung mit Lothar von Pavia verheiratet, an dessen Seite ebenfalls Königin von Italien und später in zweiter Ehe als Gattin von Otto I, Kaiserin des Heiligen Römischen Reichs Deutscher Nation. Adelheid wurde 1097 heiliggesprochen.³

Die Verbindungen der beiden Frauen zu Italien kann erklären, weshalb die Kirchen von Amsoldingen, Spiez und Wimmis nach Vorlagen aus Oberitalien gebaut wurden. Auch das 1406 erstmals urkundlich genannte Mauritius-Patrozinium der Thuner Stadtkirche kann Hinweis auf die Burgunder sein, weil die burgundischen Könige in der Stiftskirche von St.-Maurice im Wallis gekrönt und beigesetzt wurden.⁴

In seinem Bild «La Reine Berthe et les fileuses» hat Albert Anker 1888 die Burgunderkönigin gemalt. Die alternde Berta soll das Kloster Payerne gestiftet haben und in der Abteikirche beigesetzt worden sein. In ihrem Sarkophag, der Ende Mai 2021 geöffnet wurde, lag aber ein Mann.⁵ Es wird gemunkelt, die Burgunderkönigin inspiziere in Neumondnächten ab und zu ihre Thunersee-Kirchen.

1) 200 Jahre Stadtkirche Thun, Pfarrer Art. Graf, 1938, Seiten 5 bis 8. Stadt Thun, Chronik des Carl Friedrich Ludwig Lohner, Band I, Seite 10; 2) Stadt Thun, Chronik des Carl Friedrich Ludwig Lohner, Band I, Seiten 37 und 38; 3) Berta von Alemannien – Wikipedia / Adelheid von Burgund – Wikipedia; 4) Die Stadtkirche Thun. Peter Küffer, 2017, Seite 4; 5) © Katholisches Medienzentrum, 21.06.2021





Ross oder zu Fuss Informationen weitergeben. Im Übrigen habe ich während der ganzen Schulzeit nichts von der Geschichte und der Besonderheit dieser Kirchen gehört.

Während dem Wandern reden wir über dies und das. Meistens wir Frauen separat. Nun sind wir wieder im Bild über unsere Kind- und Kindeskinde und was uns sonst noch so bewegt. Ab und zu geniessen wir selbstverständlich die famose Aussicht auf die Stockhornkette und die Berner Alpen.

Am Mittag sind wir in Wattenwil.



Ausblick

Nach den Herbstferien möchte ich von Tifers aus weiter ins Welsche wandern, so dass ich vielleicht noch dieses Jahr Genf erreiche.

Und danach? Es gibt in der Schweiz sieben nationale Wanderrouten. Der Jakobsweg, die Via Jacobi, ist die Nr. 4. Vielleicht wage ich mich nächstes Jahr an die Nr. 2, den Trans Swiss Trail, der von Porrentruy nach Mendrisio führt. So oder so freue ich mich auf viele spannende Aus- und Einblicke, allein oder gemeinsam mit anderen.

Heidi Berner

Weitere Informationen:

<https://jakobsweg.ch/de/eu/ch/>

<https://www.schweizmobil.ch/de/wanderland.html>



Einladung zum Müliträff mit Natascha Badmann

Referat über Aufstieg, Fall und Wiederkehr

Wann **Mittwoch, 16. November 2022**

Wo **Alterszentrum Obere Mühle
Mühleweg 10, Lenzburg**

Programm

17.30 Uhr Eintreffen der Gäste
18.00 Uhr Begrüssung
Franziska Möhl, Präsidentin
Michael Hunziker, Zentrumsleiter AZOM
18.15 Uhr Referat von Natascha Badmann
10x World Champion –
6x IRONMAN Hawaii World Champion
anschliessend Apéro riche



Anmeldung

per E-Mail info@obere-muehle.ch
telefonisch 062 885 33 00 Empfang
schriftlich Alterszentrum Obere Mühle AG, Mühleweg 10, 5600 Lenzburg

Kosten

CHF 75.00 pro Person für Apéro riche inklusive aller Getränke
(Der Reinerlös dient dem Verein für zukünftige Aktivitäten
für die Bewohnerinnen und Bewohner.)

Franziska Möhl

Präsidentin Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg

Alterszentrum Obere Mühle AG

Mühleweg 10 • 5600 Lenzburg • Tel. 062 885 33 00 • Fax 062 885 33 01 • info@obere-muehle.ch • www.obere-muehle.ch

Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit

Aus dem Munde Friederich Schillers sollen diese Worte stammen. Sie finden auch nach über zweihundert Jahren immer dann Verwendung, wenn Menschen und ihre Organisationen an Altbewährtem, das sich bei näherem Hinsehen gar nicht mehr wirklich bewährt, festhalten. Dann, wenn die Situation zunehmend zur Belastung wird. Dann, wenn Sätze fallen wie, «das haben wir immer so gemacht» oder «da könnte ja jeder kommen».

Um ein anderes Bild zu verwenden: Immer dann, wenn mühselig versucht wird, die Asche warm zu halten, statt die Glut anzufachen und neues Feuer zu entzünden.

Wir leben in einer Zeit, in der wir uns im wahrsten Sinne des Wortes um Glut und Feuer kümmern müssen; im Privatleben, wie auch im beruflichen Umfeld. Spekulationen und Spekulanten haben Hochkonjunktur und wirklich wissen tut niemand, was die Zukunft bringt. Nur eines ist sicher! Wir tun gut daran, uns auf herausfordernde Zeiten einzustellen. Die Grundlagen unseres Wohlstandes werden derzeit in Frage gestellt. Und ob es uns passt oder nicht; alles hängt an der Energieversorgung.

Blackout ist ein Begriff, unter dem sich seit ein paar Monaten jedes Kind etwas vorstellen kann. Noch vor sieben Jahren war es vor allem der Titel eines packenden Thrillers, welcher sich man/frau mit wohligem Schauer unter einer gemütlich warmen Decke zu Gemüte führen konnte. Nichts, das wirklich Sorgen bereiten musste. Alles Theorie und Fantasie und es betrifft uns in der Schweiz ja sowieso nicht. Nicht in der EU und in der UNO nur, weil es sich so gehört und wir mit allen beste Beziehungen pflegen. Also, was soll uns da passieren.

Glücklich sind diejenigen, die sich darum nicht kümmern müssen, weil bei ihnen der Strom aus der Steckdose kommt.

Und dann kam Corona und Corona kam mehrmals. Und hinterher kamen die Flüchtlinge aus der Ukraine. Was inzwischen nicht mehr automatisch kommt, ist einer der Lebenssäfte unserer Gesellschaft. Die Säfte, von denen wir alle abhängig sind, ob grün, rot, schwarz oder regenbogig bunt. Erdöl, Gas und Elektrizität sind die Lebenselixiere, von denen unsere europäische Gesellschaft abhängt. Wir hängen am Tropf, schon lange Zeit, wie die Patienten, die auf eine Infusionstherapie

angewiesen sind und sich sicher fühlen, dass zur rechten Zeit eine Pflegefachfrau kommt und die leere Flasche auswechselt.

Und jetzt plötzlich ist es äusserst fraglich, ob es noch volle Flaschen hat (ob es noch genug Pflegepersonal hat, welches die Flaschen austauscht, ist heute nicht das Thema).

Ja, Zukunftsaussichten sind zur Zeit eher belastend oder mindestens höchst interessant. Sollen wir uns deswegen von den grossen und kleinen Sorgen erdrücken und ausbremsen lassen? Sollen wir uns den alltäglichen und manchmal etwas banalen Aufgaben nicht mehr stellen, weil das «grosse Ganze» aus den Fugen zu geraten scheint?

Mitnichten! Wie wollen wir denn das sogenannte Grosse bewältigen, wenn wir es im Kleinen nicht schaffen? Fangen wir mit einer Auslegeordnung im Kleinen an. Wo kann ich meinen Umgang mit den vorhandenen Ressourcen ändern? Wo kann ich helfen und wo kann ich mir Hilfe organisieren? Führen wir uns wieder einmal vor Augen, dass zwischen Angst und Furcht ein wichtiger Unterschied besteht. Angst hält uns wach und hilft uns, einem Problem mit der nötigen Aufmerksamkeit zu begegnen. Furcht hingegen lähmt und hindert uns.

Über Ängste sollten wir reden. Mit unseren Liebsten, Freunden und im Arbeitsumfeld. Das kann uns weiterbringen. Nicht weiter bringt es uns, den Kopf in den Sand zu stecken. Leute, die sich nicht mit der Situation auseinandersetzen wollen (hier in Lenzburg und dem Rest der Welt), weil ihnen das «schlechte Gefühle» beschert, tragen nicht dazu bei, die Situation zu verbessern.

Im Wissen um die bescheidene Grösse des Alterszentrums Obere Mühle Lenzburg, beschäftigt sich im Moment die Geschäftsleitung und das Kader mit der Frage: Was können die Verantwortlichen selber tun, um sich der Zukunft zu stellen; im Grossen und im Kleinen? Die beiden vordringlichsten Aufgaben dabei sind erstens die Sicherheit und das Wohlbefinden unserer Bewohnenden und zweitens unserer Mitarbeitenden.

Und wie Martin Luther einstmals bereit war, angesichts des hypothetischen Weltunterganges ein Apfelbäumchen zu pflanzen, so sind wir bereit, uns auch um die kleinen Dinge zu kümmern, damit die Räder nicht stehen bleiben.

Die Mülizytig hat bald 15 Jahre auf dem Buckel. Viel Lob haben wir in diesen Jahren erhalten, ab und zu auch Kritik. Das eine hat unseren Ego's immer gutgetan, das andere haben wir stets ernst genommen.

Nach dieser langen Zeit sind wir nun der Meinung, dass eine Standortbestimmung dringend am Platz ist. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um ihre Mithilfe. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen kurzen Moment dem beigelegten Umfragebogen und lassen Sie uns Ihre Antworten zukommen. Ein frankiertes Rückantwortcouvert liegt bei.

Wir haben die Absicht, das in die Jahre gekommene Kleid und den Inhalt der Mülizytig aufzufrischen. Gerne würden wir dabei Ihre Vorstellungen in unsere Entscheidung einfließen lassen ... wenn wir sie denn kennen.

Übrigens, das Schwerpunktthema der vorliegenden Ausgabe beschäftigt sich wieder einmal mit Fragen rund um die Verpflegung. Gut essen und trinken sollten wir auch in schwerer werdenden Zeiten nicht sein lassen; es stärkt die Moral!

So wünsche ich allgemein e Guete und eine interessante Zeit beim Lesen der Mülizytig.

Michael Hunziker, Zentrumsleiter



**Sind Sie interessiert an unserem Alterszentrum?
Werden Sie Mitglied im Verein!**

Beitrittserklärung:

Bitte den Talon einsenden an:

Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg, Mühleweg 10, 5600 Lenzburg

Der/die Unterzeichnete erklärt sich bereit, dem Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg als Mitglied beizutreten.

Die Vereinsmitgliedschaft beträgt Fr. 25.–/Jahr. Die Statuten, den Jahresbericht, die Ausweiskarte und den Einzahlungsschein erhalten Sie umgehend zugeschickt. Beim Vorweisen des Ausweises erhalten Sie im mülíkafi für Konsumationen einen Rabatt von 10%. Dies gilt sowohl für Kaffee und Kuchen, als auch für Mittagessen sowie für Familienanlässe, Catering oder bei unseren Brunchs.

Name / Vorname _____

Strasse PLZ und Ort _____

E-Mail _____

Datum / Unterschrift _____



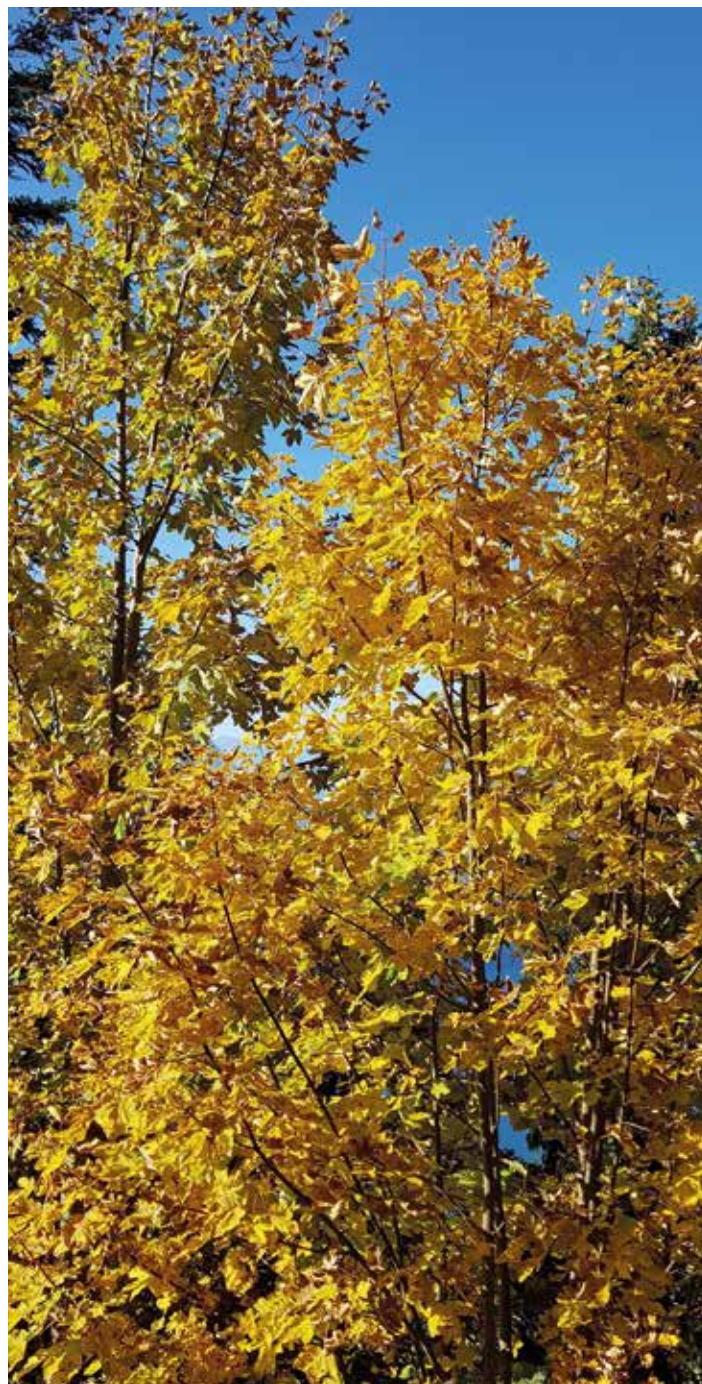
Universalversammlungen der **AZOM AG** und der **OMA AG**

Am 14. September 2022 wurde Maya Bally Frehner in den Verwaltungsrat der beiden Gesellschaften gewählt.

Mit Maya Bally Frehner konnte eine Fachfrau in verschiedenen Führungsebenen und -bereichen gewonnen werden. Auch als Verwaltungsrätin in den Bereichen Gesundheit und Bildung bringt sie einen grossen Erfahrungsschatz mit und kann als Grossrätin zudem die Schnittstelle zwischen der kantonalen Politik und unseren Institutionen pflegen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Maya Bally Frehner und wünschen ihr viel Freude und Genugtuung bei ihrer neuen Aufgabe.

Franziska Möhl, Präsidentin



Das neue Mitglied im Verwaltungsrat



Ich habe mich sehr über meine Wahl in den Verwaltungsrat der AZOM AG und der OMA AG gefreut und danke für das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Sehr gerne werde ich als Verwaltungsratsmitglied aktiv mitarbeiten und als amtierende Grossrätin gerne Bindeglied in die Politik sein. Aufgrund meiner Erfahrungen aus den verschiedenen Funktionen, aber auch persönlich, weiss ich, wie wichtig es für die Menschen, aber auch für die Regionen ist, ein gutes Angebot zu haben für die älteren Menschen. So ist es mir Ehre und Freude zugleich, mich zukünftig für die Interessen einer solch wichtigen Organisation einsetzen zu dürfen.

Ich bin eine pragmatisch handelnde Person und bringe sowohl aus der operativen wie auch der strategischen Führung viel Erfahrung mit, die ich gerne einbringen werde. Ich war lange Jahre in verschiedenen Führungsfunktionen in der Privatwirtschaft tätig mit der Verantwortung für grosse Projekte im Banken- und Versicherungsbereich. Im strategischen Bereich bin ich seit mehreren Jahren tätig als Verbandspräsidentin von AVUSA (Aarg. Verband Unternehmen mit sozialem Auftrag) und seit zwei Jahren als Verwaltungsrätin bei der OdA GS (Organisation der Arbeitswelt Gesundheit und Soziales) Aargau AG und bei WZO Weiterbildung Zofingen. Und zudem engagiere ich mich auch im LLS

Lebensraum Lenzburg Seetal für unsere schöne und lebenswerte Region.

Ich wohne mit meinem Mann und unserem erwachsenen Sohn in Hendschiken. Energie tanke ich beim Reiten, Fitness, Skifahren und beim Erkunden von neuen Orten. Und gerne entspanne ich mich beim Lesen und bei einem feinen Essen mit Familie und Freunden und einem guten Glas Wein.

Meine bisherigen Engagements galten und gelten Bildungseinrichtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ebenso, wie Organisationen, die Menschen mit Beeinträchtigung die notwendige Unterstützung bieten. Das Bild wird nun abgerundet mit meinem zukünftigen Einsatz für die Organisationen Obere Mühle in Lenzburg und somit zum Wohle der älteren Generation. Es ist mir persönlich wichtig, für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft aktiv zu sein und mich für gute Rahmenbedingungen einzusetzen. Ich glaube, alle Generationen tragen gegenseitig Verantwortung füreinander. Dies funktioniert, wenn wir uns zuhören, um das gegenseitige Verständnis zu stärken, aber auch indem wir miteinander diskutieren, lachen, weinen, hoffen und einfach neugierig sind und bereit, voneinander zu lernen.

In diesem Sinne: ich freue mich auf meine neue Tätigkeit für die Unternehmen Obere Mühle.

*Maya Bally Frehner,
Mitglied im Vorstand des Vereins und
in beiden Verwaltungsräten AZOM AG und OMA AG*



Mehr als die Zufuhr von Kalorien

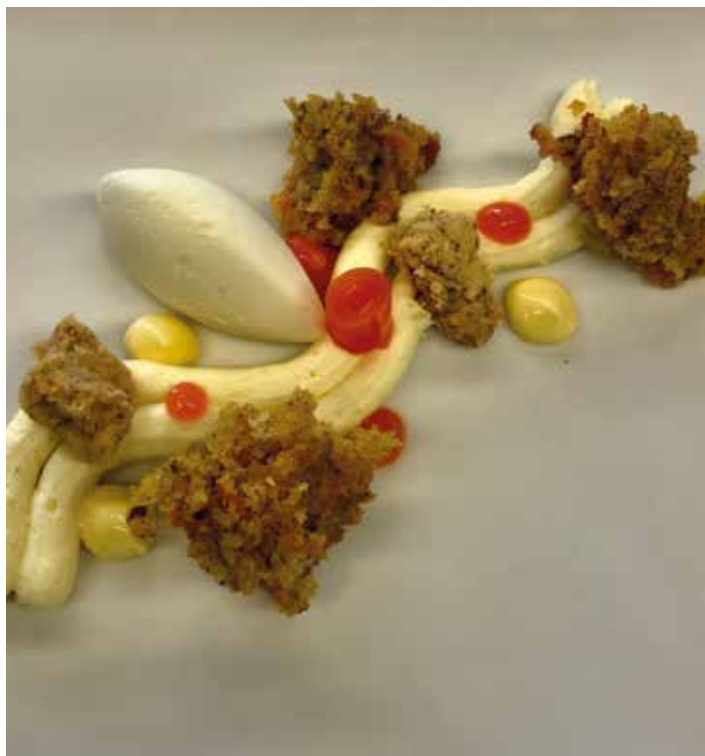
Die Verpflegung im Alterszentrum Obere Mühle in Lenzburg war schon öfters ein Thema in der Mülizytig. Es darf aber ruhig wieder einmal aufgenommen werden. Natürlich sieht es ein wenig nach Wiederholung aus. Dem möchte ich entgegen, dass der Stamm an treuen Leserinnen und Lesern unserer Hauszeitung einem steten Wandel unterworfen ist. Und zudem essen wir an jedem Tag. Obwohl wir das schon gestern, vorgestern und die ganze letzte Woche getan haben.

In der Pflege gross geworden, bin ich der Meinung, dass unbestreitbar die Pflege und Betreuung das Kerngeschäft in einer Altersinstitution ist; aus der Sicht der Betreiber und der Tarifpartner. Meine Berufserfahrung lehrt mich allerdings, dass das für viele unserer Kunden bzw. unserer Bewohnerinnen und Bewohner etwas anders aussieht. Ich bin der Meinung, dass drei gute Mahlzeiten am Tag die Glanzlichter im Bewohneralltag eines Alterszentrums sind ... wenn es eine qualitativ gute Institution ist.

Dienstleistungen der Pflege werden normalerweise dann in Anspruch genommen, wenn sie gebraucht werden. Selbst wenn diese Leistungen von ausgewiesenen Fachpersonen erbracht werden, geht das nicht immer ohne Schmerzen und Einschränkungen vonstatten. Nicht selten müssen sich die Kunden so einer Prozedur mehrmals täglich aussetzen. Es ist also durchaus ver-

ständig, dass das Erscheinen der zuständigen Pflegefachkraft gemischte, nicht nur positive, Gefühle auslöst. Ganz im Gegenteil zu einem feinen Essen! Darum ist es unserer Küche, dem Servicepersonal und der Geschäftsleitung wichtig, dass wir die drei täglichen Mahlzeiten so gestalten, dass sie wirklich Gelegenheit zum Auftanken bieten. Körperlich und geistig. Sie sollen die Sinne ansprechen: die Augen, die Nase, den Geschmackssinn. Letzterer wiederum spricht ganz direkt unser Langzeitgedächtnis an. Auch Essen und Trinken ist eine Art von Duft-Therapie. Und es muss nicht immer ein Festessen sein. Einfache Gerichte lassen uralte Geschichten aus der Kindheit auferstehen. Manchmal zaubern sie ein Lächeln auf die Gesichter und manchmal kullert die eine oder andere Träne.

In diesem Punkt erfüllt das wöchentliche, gemeinsame Kochen in der Aktivierung eine ganz wichtige Funktion. Wahlfreiheit ist unser oberstes Ziel. Es kann jedoch nicht unsere Aufgabe sein, den Bewohnenden jeden Tag jeden kulinarischen Wunsch erfüllen zu können. Dazu hatten wahrscheinlich die meisten Bewohnerinnen und Bewohner zuhause auch keine Möglichkeit. Genauso wenig fühlen wir uns verantwortlich und dazu verpflichtet, betagte Menschen mit einer «Nacherziehung in Ernährung» zu konfrontieren. Wenn ein Bewohner mit seinen 85 Lenzen (oder eine Bewohnerin) zweimal in der Woche einen Wurst-Käse-Salat will, dann bekommt



er ihn. Will er (oder sie) eine ganze Woche nichts anderes, dann werden wir sicher das Gespräch suchen und ihm die Vielfalt unseres Angebotes aufzeigen.

Es ist falsch, Kinder über's Essen zu erziehen und ihnen somit unsere Macht zu demonstrieren. Dann ist es auch nicht richtig, wenn die Institution den betagten Kunden in seiner Freiheit via Speisezettel einengt. Neben der Wochenkarte, die täglich unterschiedliche Gerichte anbietet, haben wir gleichzeitig immer eine Saisonkarte und ein Angebot mit Dauerbrennern, wie eben der berühmte Wurstsalat. Und wer nichts findet, kann sich am Salatbuffet göttlich tun oder bestellt einen Teller Pommes frites. Und wählen kann die Bewohnerin und der Bewohner selber!

Häufig wird die Flexibilität von Betagten in kulinarischen Fragen unterschätzt. Gerne lassen sie sich ermutigen, einmal etwas anderes zu probieren. Die mediterrane und die asiatische Küche hat bei unseren Bewohnenden zunehmend ihre Anhänger. Genauso wie immer häufiger Fisch nicht nur in der Form als Knusperli, bestellt werden.

Das Alterszentrum Obere Mühle Lenzburg ist wirklich ein Spiegel der Gesellschaft. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben unterschiedliche Biographien; auch was Essen und Trinken angeht. Aber ich bin

überzeugt, dass niemand siebenmal in der Woche ein Rindsfilet zu sich nimmt.

Wir haben es uns im Alterszentrum Obere Mühle in Lenzburg zum Ziel gesetzt, vornehmlich eine regionale und saisonale Küche anzubieten. Ich finde, das ist ein Beitrag zur oft zitierten Nachhaltigkeit. Freunde von Juli-Orangen und ganzjährigen Ananas mögen das bereits als eine Einschränkung ihrer persönlichen Bedürfnisse empfinden. Wir kennen viele unserer Lieferanten persönlich und sind auch gerne bereit, für gute Erzeugnisse aus der Region einen höheren Preis zu bezahlen.

Eine Anekdote zum Schluss: viele unserer Bewohnenden sind durchaus lernfähig und haben begriffen, dass salzen und würzen zwei Paar Stiefel sind. Und in der Küche hat man begriffen, dass gerade in der Betagtenernährung richtiges Würzen den Appetit und die Verdauung anregt. Die Zeiten eines faden Einheitsbreis sind auch im Pflegeheim seit langer Zeit vorbei.

Michael Hunziker, Zentrumsleiter



Unsere Lieferanten in der Verpflegung

Vor zwei Jahren haben wir unser Verpflegungskonzept überarbeitet und uns auf die Fahne geschrieben, wenn immer möglich regional, aus kleinen Produktionen und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Dies nebst den bestehenden Grosslieferanten, die wir weiterhin berücksichtigen, und ohne die es bei der Grösse unseres Betriebes nicht geht. Ich müsste meine gesamte Arbeitszeit für den Einkauf aufbringen. In den letzten Jahren kamen einige kleine Betriebe dazu. Ihre Produkte ermöglichen es uns, unsere Bewohner und Gäste mit speziellen Leckerbissen zu verwöhnen.

Viele kennen den Produzenten des Bierschweines eventuell aus der TV Sendung «Bauer ledig sucht». Ich lernte ihn vor bald einem Jahr am Lauberhornrennen in Wengen kennen. Nachdem er mir von seiner Schweinemästerei erzählt hatte, wollte ich herausfinden, ob das Biersäuli wirklich so viel besser ist als herkömmliches Schweinefleisch. Kurzerhand tauschten wir unsere Geschäftsnummern aus und vereinbarten einen Anruf für die kommende Woche. Seither kann ich ab und zu eine fantastische, geschmackvolle und saftige Bratwurst vom Biersäuli bei uns auf die Menükarte schreiben.

Der innovative und erfolgreiche Landwirt Martin Wandeler aus Gunzwil mästet auf seinem Hof jährlich 500–600 Schweine mit 600'000 l Bierhefe und Biergeläger. Zudem haben die Säuli permanenten Auslauf und im Sommer Wasserduschen im Schatten.

Das nächste Fleisch, das sich dann und wann bei uns auf die Menükarte schleicht und nicht ganz alltäglich ist, ist das Fleisch des Wasserbüffels. Es ist sehr mager und zart, reich an Nährstoffen, enthält gut verfügbares Eisen und wenig Cholesterin. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Omega 3. Wir beziehen es vom Brunnenhof in Sins. Der Hof wird von der Familie Villiger seit 1995 biologisch geführt und hat nebst den 50 Wasserbüffel-Milchkühen, einen Stier, Wasserbüffel-Jungtiere, -Kälber, 7 Ammenkühe, Hühner, Gänse und 2 Kaninchen.

Zum Wild: Wann immer möglich beziehe ich das Wild von meiner langjährigen Freundin und Schulfährtin Franziska Schlatter. In Staufen, als Tochter des Försters aufgewachsen, wurde ihr die Jagd und das Jagen vermutlich schon in die Wiege gelegt. Ich persönlich finde es ein Privileg, wenn wir bei uns «heimisches Wild» auf die Karte schreiben dürfen.

Dieses Jahr hatte Ihr Bruder Adrian mit Rauhaardackel Flo Glück. Er erlegte für uns ein Wildschwein, das es demnächst als Wochenhit bei uns zu geniessen gibt. Zu meiner Freude konnte ich für nächstes Jahr bereits einen Hirsch aus der Zucht von Sepp Gradwohl in Staufen reservieren.

Und weiter geht es mit einem kleinen, feinen Geflügelmastbetrieb, der mir sehr am Herzen liegt: M&M Frischpoulet aus Lützelflüh. Weshalb es zuerst einer Pandemie bedurfte, bevor wir anfangen, bei M&M unser





Geflügelfleisch für den Betrieb einzukaufen, ist mir heute ein Rätsel. Privat kenne ich die Züchter und deren Produkte doch schon seit Jahren und ich schätze das saftige und zarte Pouletfleisch sehr.

Die Metzgerei befindet sich 50 Meter neben dem Hühnerstall. Der Transportstress für die Tiere entfällt so. Das Futter für die Hühner und Truthähne kommt aus der Region und ist ohne Zusätze und frei von Antibiotika. Die Rasse, die die zwei gewählt haben, ist eine langsam wachsende. Die Tiere haben mit 8–10 Wochen eine doppelte Lebensdauer als Tiere aus herkömmlichen Betrieben.

Neu und noch nicht getestet sind die Schafe vom elterlichen Hof unserer Köchin Sabrina Buri. Der Hof des Hobby-Schafzüchters befindet sich auf der Wäckerschwend im Oberaargau. Die 30 Schafe und 5 Ziegen geniessen auf grosszügigen, saftigen Weiden ein beschauliches Dasein. Nach dem nächsten Gigot und Ementaler Lammvoressen wissen wir mehr ...

Es muss ja nicht nur Fleisch sein ...

Der nächste Liefer-Betrieb kam auf meine Liste, weil ich von dort vor etwa drei Jahren Stangenbohnen bezog. Es



waren die weltbesten Bohnen seit mein Grosmueti ihren Pflanzblätz aufgegeben hat und dies ist doch einige Jahre her ... Frau «Biofass», alias Kathrin Bischofberger-Ledermann, kennt ihren Betrieb viel besser als ich und stellt sich gleich selber vor: Wir beziehen von ihr vor allem Gemüse, Kartoffeln, Äpfel und Hülsenfrüchte. Aber vielleicht sollten wir uns auch bald mal an ihre Destillate wagen.

Urs Ledermann hat den elterlichen Betrieb in Bleienbach 2014 übernommen und betreibt diesen seit 2018 nach biologischen Anbau Richtlinien. Der Betrieb umfasst 24 ha Land und die hügelige Graslandschaft rund um den Hof wird von Pensionsrindern abgegrast. Urs' Eltern helfen noch immer tatkräftig mit. Seit dem Frühsommer 2019 betreiben Kathrin und Urs einen kleinen Hofladen im Garten vor ihrem Wohnhaus in Herzogenbuchsee, das sogenannte BioFass. Dort wird das KOSTBARE vom Oberbüttzberg verkauft. Es wird im BioFass alles angeboten, das gedeiht. Dies sind Frühkartoffeln, Kefen, Stangenbohnen, Tomaten, Zwetschgen, Karotten, Krautstiel, Randen, Äpfel, Süssmost, Kabis, Wirz, Baumnüsse, Rosenkohl und Kartoffeln mit «Härd» (Erika & Désirée). Hochprozentige Tropfen gibt es auf Bestellung: den heissgeliebten Quittenlikör, Zwetschgen, Bätzi (Apfel), Pflümlü und Kirsch. Neben den Kartoffeln, dem Gemüse und den Früchten baut Urs auf grösseren Flächen Weizen, Dinkel, Sonnenblumen (die Sonnenblumenkerne werden geerntet), helle und dunkle Kichererbsen, grüne Linsen und schwarze Bohnen an.

Die Vision besteht darin, dass alle Produkte, die auf dem Hof entstehen auch direkt vermarktet werden können. Ob dies an die Gastronomie, an Bio- und Unverpackt-

läden oder durch direkten Verkauf im BioFass geschieht, wichtig sind der jungen Bauernfamilie die unmittelbaren Rückmeldungen, die Wertschätzung und der spannende Austausch, der auch immer wieder zu neuen Produktideen führt. Die junge Bauernfamilie, zu der die drei Kinder Kuno, Greta und Arno gehören, freut sich über jeden Einkauf und Austausch, der dank dem BioFass über den Gartenzaun, bei Lieferungen in die nähere und weitere Umgebung oder auch online stattfindet.

Ein weiterer Hof, von dem wir Produkte beziehen, ist der landwirtschaftliche Betrieb von Evelyn und Albert Weber in Veltheim. Sie produzieren im schönen Schenkenbergertal neben Fleisch und Wurstwaren, Kartoffeln, Räben, Kirschen, Zwetschgen, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Pfirsiche, Aprikosen und Nektarinen. Wir beziehen während der Saison vor allem die Beeren, Zwetschgen und Kirschen von ihnen. Wir durften aber auch schon ihre feinen Rauchwürstli probieren.

Nebst den oben genannten Produzenten und Lieferanten beziehen wir auch unsere Weine aus der Region. Die Mehrheit, der bei uns konsumierten Weine, kommt von der Rebbaugemeinschaft Lenzburg und von der Familie Furer-Hartmann in Staufen (Mosti). Und ab und zu gibts bei uns auch einen Fisch aus dem Hallwilersee zu geniessen.

*Katrin Gygax,
Abteilungsleiterin Verpflegung*



Smoothfood ist mehr als nur mixen

Um über Smoothfood zu sprechen, müssen wir uns überlegen, warum es für uns wichtig ist, diesen Zweig der Küche zu kennen.

Zusammengefasst, wie auf der Website Smoothfood.ch berichtet:

Wenn der Schluckreflex versagt – Smoothfood

45% der über 70-jährigen Menschen leiden unter Schluckstörungen. Die Krankheit führt oftmals zu Mangelernährung und Austrocknung, in schweren Fällen, wenn Nahrungsreste in die Luftröhre oder Lunge gelangen, aber auch zu schweren Entzündungen und Erstickungszuständen.

Definition von Dysphagie (Kau- & Schluckstörungen)

Schlucken ist die Fähigkeit des Menschen, Speisen, Getränke und Speichel rasch aus dem Mund in den Magen zu befördern, ohne dabei die Atemwege zu gefährden. Der Begriff Dysphagie ist vom griechischen «phagein» (essen, schlucken) und der Vorsilbe «dys-» (auffällig, ge-

stört) abgeleitet. Dysphagie ist also eine Schluckstörung und bedeutet, dass der komplexe Vorgang des Schluckens durch bestimmte Erkrankungen gestört ist.

Smoothfood ist nicht die alleinige Lösung von Schluckbeschwerden – aber bei vielen Menschen eine Hilfe im Alltag und wichtiger Baustein einer Therapie.

In den letzten Jahren hat die Molekularküche ihre weite Verbreitung gefunden es hilft uns, Methoden und Produkte vorzustellen, die vorher nicht bekannt oder einfach nicht leicht zu finden waren.

In Bezug auf Smoothfood kommt uns die Molekularküche zu Hilfe, indem sie es schafft, uns verschiedene Arten von Texturen zu geben, die beim Schlucken helfen und die Beschwerden der Dysphagie reduzieren können.

Auch dank immer leistungsfähigerer und spezifischerer Werkzeuge erweitern sich unsere Möglichkeiten, Speisen appetitlicher und nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch ansprechender zu gestalten.



Eine Evolution, die jedoch in unserem kleinen Rahmen durch den internationalen Kontext der Wirtschafts- und Energiekrise in Bezug auf die Verfügbarkeit von Rohstoffen etwas gebremst wird.

Am 4. August nahm das gesamte Küchenteam an einem Smoothfood Kurs teil, der von Markus Gübeli von der Gübis Gaumenfreuden GmbH organisiert wurde. Eine wirklich lehrreiche Erfahrung für alle. Sie brachte uns neue Ideen, die in unser Know-how aufgenommen werden können. (Weiterbildung ist ein grundlegender Teil der Arbeit ... ein pflichtbewusster Dank für das, was das AZOM uns bietet).

Als wir auf die Besonderheiten des Kurses eingingen, teilten wir das Team in kleine Gruppen auf. Jede Gruppe musste Rezepte kreieren, die von Frühstück, Gemüse, Fleisch, Fisch bis zu Obst und Desserts reichen. Alle Themen waren Smooth in ihren verschiedenen Texturen wie Luft, Mousse, Gelees, Schäume, Cremes usw.

Wie bereits erwähnt, hilft uns die Molekularküche zum Beispiel zu verstehen, wie man Lecithin für die Luft verwendet, Agar-Agar für das Gel, Xanthan zum Binden ... Diese Produkte müssen genau eingesetzt werden, um die gewünschte Konsistenz und den gewünschten Geschmack zu erhalten, sonst versagt das Gericht.

Das Schwierigste für uns ist nun, diese neuen Ideen mit unserer Art von Arbeit zu verbinden. Zum Beispiel reagiert jedes Produkt je nach Säuregrad der zu verarbeitenden Lebensmittel unterschiedlich. Dazu gehört auch zu wissen, welches die richtige Wahl für das zu erzielende Ergebnis ist: Verwendung von Pektin statt Gelatine oder Agar-Agar und umgekehrt.

Bei Werkzeugen ist es wichtig, leistungsstarke Mixer zu haben, die so fein wie möglich pürieren können und Kühlschränke, um die Temperaturen so schnell wie möglich zu senken. Nicht weniger wichtig für das Gelingen der Rezepte sind Zeit und Temperatur, die auf fast wissenschaftliche Weise eingehalten werden müssen, wie zum Beispiel bei Agar-Agar, das eine Kochzeit von 2 Minuten benötigt, um aktiviert zu werden.

Das Wichtigste sind natürlich gute Hygieneregeln, wie bei allen Prozessen, die wir in der Küche und draußen einhalten müssen..

Zusammenfassend ist Smoothfood nicht nur hilfreich für uns, sondern immer mehr eine Mode, die für die Verbreitung dieser Art von Küche sorgt.

Gianni Silvestri, Stv. Küchenchef



Weihnachtsmarkt

Samstag, 26. November 2022

15.00 Uhr - 20.00 Uhr

diverse Verkaufsstände

Kinderkarusell

Velo-Rikscha-Fahrten

Klarinettenquintett

der Stadtmusik

Chlauschlöpfer

Im Mülipark beim Alterszentrum
Obere Mühle zwischen Mühleweg 10 und 12,
5600 Lenzburg
Keine Reservierung nötig.

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch

Diätkoch im Alterszentrum – Ist das wirklich nötig?

Um zu verstehen, weshalb es für die Bewohner/innen ein grosser Gewinn ist, Diätköche in Alterszentren zu beschäftigen, ist es gut zu wissen, was die zusätzliche Ausbildung beinhaltet:

Nach der regulären Kochausbildung, die drei Jahre dauert, kann anschliessend eine einjährige Ausbildung zum Diätkoch absolviert werden. Dabei lernt man die Verdauungsabläufe kennen, beschäftigt sich mit den Nährstoffen von Lebensmitteln und versteht, was eine gesunde, ausgewogene oder bedarfsgerechte Ernährung ausmacht.

Vertieft setzt man sich mit den Lebensmittelallergien, wie z.B. Nüsse, Sellerie und Intoleranzen, wie Laktose oder Fruktose auseinander. Dazu kommen noch diverse Krankheitsbilder: Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen, starkes Übergewicht (Adipositas), Gicht, Schluckbeschwerden etc. Man versteht die möglichen Ursachen, die Krankheitsabläufe, erkennt die Zusammenhänge in der Ernährung und was dabei zu beachten ist. Letztlich dient das gesamte Wissen dazu, wie das Wohlbefinden und die Gesundheit der Patientinnen, Kunden, Gäste oder Bewohner/innen erhalten und gefördert werden. Aber auch, wie Krankheitsverläufe positiv beeinflusst werden können. Dies machen Diätköche, indem sie von Ärzten oder Ernährungsberatern eine Verordnung erhalten oder die Pflege entsprechende Aufträge erteilt. Wo der Bedarf vorhanden ist, bespricht man das Ernäh-

rungsschema auch mit dem/den Bewohner/innen selbst. Dabei werden die Ernährungsformen und -richtlinien, welche auf die unterschiedlichen Erkrankungen und Bedürfnisse angepasst sind, in schmackhafte Rezepte, Gerichte und Verpflegungspläne umgesetzt.

Bewohner/innen, die ohne Besteck essen, werden mit praktischem Fingerfood zum Greifen der Speisen mit den Händen animiert. Wenn Schluckbeschwerden die Aufnahme von Speisen zur Tortur werden lassen, wird der Grad der Dysphagie abgeklärt und der Teller trotz pürierten Speisen farblich und geschmacklich ansprechend und abwechselnd, sowie die Nährstoffe abdeckend angerichtet.

Diese spezifische Ausbildung macht auf den ersten Blick vor allem für Bewohner/innen mit Vorerkrankungen, Allergien, Intoleranzen und Schluckbeschwerden Sinn. Doch alle Bewohner/innen profitieren von dem grossen Wissen, das in die Gerichte einfliesst. Denn grundsätzlich haben alle Menschen im fortgeschrittenen Alter andere Ernährungsbedürfnisse, welche die Mahlzeiten erfüllen müssen, um einer Mangelernährung entgegenzuwirken.

Mangelernährung beschreibt nicht nur ein Kaloriendefizit (dies entsteht, wenn man weniger isst, als der Körper eigentlich braucht) bei der Ernährung, sondern schliesst die Abdeckung aller Nährstoffe mit ein. Folgen einer Mangelernährung sind vielfältig: Schwächung der Immunabwehr, höhere Infektionsanfälligkeit, Krankheiten, langsamerer Genesungsverlauf, erhöhte Sturzgefahr, schnellerer körperlicher Abbau, Gebrechlichkeit, Einbusse der Selbständigkeit/Lebensqualität etc. Deswegen ist es wichtig, ein tiefes Hintergrundwissen zu haben, Defizite zu erkennen, richtig zu handeln und dies in die Ernährung unserer Bewohner/innen einfließen zu lassen.

Dies alles tun wir Diätköche mit viel Hingabe und Leidenschaft für unseren Beruf. Mit unserem Wissen, mit unseren Händen und mit unserem Herzen ändern wir die Speisen um, damit sie aufgenommen werden können und gesundheitlich helfen – und das Beste am Schluss, es bereitet allen Freude und es schmeckt!



Diätkoch im Pflegeheim?! ... warum nicht?

Seit meinem Lehrabschluss sind zehn Jahre vergangen. Um beruflich fit zu bleiben, habe ich die eine oder andere Weiterbildung besucht. Mal habe ich mich zum Lehrmeister ausbilden lassen, dann habe ich einen Kurs für vegane Küche besucht. Und nun stehe ich vor einem weiteren Schritt: der Ausbildung zum Diätkoch.

In unserem Betrieb wird grosser Wert auf die ständige Weiterbildung des Personals gelegt. Im Rahmen der jährlichen Mitarbeiterbeurteilung hat mich meine Chefin motiviert, eine weitere Herausforderung zu suchen. Etwas, was im Interesse unserer Bewohner und Gäste im mülifafi sein könnte.

Die Schulungsangebote für Köche sind in der Schweiz sehr umfangreich. Ins Auge gestochen ist mir aber von Anfang an die Möglichkeit, die Ausbildung zum Diätkoch in Angriff zu nehmen.

Als Diätkoch würde ich nach wie vor an der Küchenfront (am Kochherd) stehen. Und da es in Zukunft noch mehr Bewohner und Gäste geben wird, die an Allergien und Krankheiten leiden, welche im Zusammenhang mit ihrer Ernährung stehen, brauchen wir auch im AZOM genügend Kochpersonal mit entsprechenden Kenntnissen in der Diätküche.

Zusätzlich motiviert mich die Tatsache, dass ich in meinem engeren Umfeld einige Leute habe, die aufgrund gesundheitlicher Probleme sehr auf ihre Ernährung achten müssen und auf Unterstützung angewiesen sind.

Voraussetzung für die Ausbildung zum Diätkoch ist eine abgeschlossene Lehre zum Koch EFZ. Die Zusatzausbildung dauert ein ganzes Jahr und findet berufsbegleitend statt. Wie jede seriöse Weiterbildung wird sie abgeschlossen mit einem anspruchsvollen Prüfungsprozedere. Für mich heisst es also einmal mehr büffeln, pauken und in die Hände spucken.

Florian Hunziker, Koch







Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Es gibt wohl kaum ein Themengebiet, in welchem sich so viele selbsternannte Expertinnen und Experten tummeln, wie beim Essen, respektive beim Kochen. Da kennt plötzlich jedermann/jedefrau das perfekte Rezept für die «beste» Rösti oder die «köstlichsten» Äpler Makronen. Und dies, obwohl sie das Handwerk gar nicht «richtig» erlernt haben. Aber warum? Ich meine, weil wir Gerichte mit Erlebnissen assoziieren und sie somit Teil unserer Erinnerungen sind. Heisst also, die Küche unserer Eltern oder Grosseltern prägt uns und somit auch unseren Geschmack und dessen Entwicklung. Und je nach gespeicherter Erinnerung kann sich ein bekannter Geschmack als Non-plus-Ultra in unser Gedächtnis brennen. Das gilt auch für mich. Nach meinem Geschmacksverständnis kann sich kein Tomaten-Sugo mit jenem meiner Nonna messen. Hacktätschli schmecken nie so lecker wie bei meinem Grosi und die Gnocchi meiner Mutter spielen sowieso in einer eigenen Liga. Die weltbeste BBQ Sauce macht in meinen Augen noch immer mein Vater. Und diese gibt es nur an Weihnachten zu Fondue Chinoise. Diese Geschmäcker begleiten mich seit ich denken kann und mit ihnen verknüpfe ich viele wunderschöne Momente in bester Gesellschaft mit Familie und Freunden. Unbeschwerte Stunden, in welchen herzlich gelacht und geschlemmt wurde, was nicht nur den Bauch füllte, sondern auch das Herz und die Seele berührte und bereicherte.

Und genau hier besteht der grosse Anreiz, aber auch die grösste Herausforderung in unserem Alltag. Denn wir dürfen im AZOM täglich für ungefähr 170 Menschen kochen und sie alle haben ein anderes Geschmacksverständnis und ihre ganz eigenen Erlebnisse und Erinnerungen, mit welchen sie Geschmäcker verbinden.

Unsere Ambition

In einer Langzeitinstitution sind Pflege und Betreuung zentral und nicht wegzudenken. Nicht zu unterschätzen ist aber der Einfluss der Verpflegung. Und hier sprechen wir nebst der Aufnahme von ausgewogenen Nährstoffen, die unseren Körper mit Energie versorgen, auch vom psychologischen Aspekt. Mit unseren Mahlzeiten wollen wir Bewohnerinnen und Bewohnern nicht nur abwechslungsreiche, ausgewogene und schmackhafte Speisen servieren, sondern ihnen Freude bereiten, Mangelernährung vermeiden oder angehen und so Lebensqualität erhalten bzw. wiederherstellen. Sie sollen

zur Abwechslung in ihrem Alltag beitragen und diesen positiv beeinflussen. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, eine sehr breite Kundschaft mit unserem Verpflegungskonzept anzusprechen.

Zudem möchten wir einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Daher sind wir bestrebt, unser Angebot in erster Linie nach regional und saisonal verfügbaren Produkten auszurichten.

Richtlinien

Kochen in unserem Umfeld ist ein nicht zu unterschätzendes Handwerk, das gelernt sein will. Schliesslich gilt es, unseren Kunden gleichbleibend hohe Qualität an 365 Tagen im Jahr zu bieten und dabei auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen. Zentral ist dabei die Zubereitung von abwechslungsreichen und ausgewogenen Mahlzeiten unter Einhaltung all der komplexen Prozesse und Vorgaben rund um das Schweizerische Lebensmittelrecht und dessen Verordnungen. Unser Verpflegungskonzept basiert auf den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sowie des Schweizerischen Verbands für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie. Weiter fliessen auch immer wieder neuste Erkenntnisse aus Fachliteratur und Weiterbildungen unserer Mitarbeitenden mit ein.

Die individuellen Bedürfnisse unserer Kunden entsprechen aber nicht immer den aus pflegerischer Sicht angebrachten Speisen. Daher ist es wichtig, in diesen Fällen individuelle Lösungen zu suchen und Kompromisse zu finden.

Esskultur und Angebot

Essen und Trinken gehören zum sozialen Leben wie das Amen in der Kirche. Und dass dies in Gesellschaft besser schmeckt, ist allgemein bekannt. Essen und Trinken in Gemeinschaft ist ein wichtiges Element bei der Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls der Bewohnenden im AZOM. Wir sind bestrebt, ein Erlebnis zu schaffen, das Freude und Genuss verbindet. Tische werden schön aufgedeckt, an Sonntagen auch mit weissen Tischtüchern, damit sie einladend wirken. Die Mahlzeiten auf den Pflegeabteilungen werden Gang für Gang serviert. Wenn immer möglich wird auf individuelle Wünsche eingegangen. Seit circa zwei Jahren



Vertrauen verbindet. www.hbl.ch

Kompetenz und Erfahrung schaffen Vertrauen.

Als Beziehungsbank für alle Generationen stehen wir als Hypi für lösungsorientierte Fachkompetenz, Transparenz und Verlässlichkeit.



Hypothekarbank
Lenzburg

kocht jeweils einmal pro Woche ein Teammitglied der Küche direkt auf einer Pflegeabteilung, was sich grosser Beliebtheit erfreut. Der direkte Austausch wird sehr geschätzt. Genauso wie die Kochgeräusche und der wunderbare Duft, der sich über die Pflegeabteilung legt und die Sinne weckt. Im Herbst startete ein neues Projekt, der «Smoothiejet». Einmal pro Woche werden abwechselnd auf den Pflegeabteilungen frische, saisonale Smoothies gemixt. Auch dieses Erlebnis wird in Gesellschaft zelebriert und geschätzt.

Auch im mülikafi schaffen wir ein angenehmes Ambiente, das zum Verweilen einlädt. Nebst zwei täglich wechselnden Gerichten, eines davon fleischlos, runden ein Wochenhit, unser vielfältiges Salatbuffet sowie die saisonale Spezialitätenkarte unser Angebot ab. Ergänzt wird dieses regelmässig durch Anlässe, welche sich grosser Beliebtheit erfreuen und das Essen und Trinken in der Gemeinschaft fördern.

Unser Verpflegungsteam ist täglich mit Leidenschaft dabei, den Bedürfnissen all unserer Bewohnenden nachzugehen und ihnen gerecht zu werden. Dass dabei nicht immer der Geschmack aller getroffen werden kann, ist verständlich. Ich bin aber davon überzeugt, dass wir es mit unserer qualitativ guten Küche und den täglichen Bemühungen schaffen, unseren Bewohnenden ein Erlebnis zu bieten, das positiv beeinflusst und bestenfalls sogar als schöne Erinnerung bleibt.

Patrik Kropf, Bereichsleiter Hotellerie



Der Duft

Myriam und Andrea warten schon vor dem Kiosk, als Yolanda eintrifft. «Riecht ihr es auch?» fragt diese. «Das erinnert mich immer an die Schifffahrt von Piräus nach Kreta, lang ists her ...». Nun kommt – im letzten Moment – auch Eva an. Nach den üblichen Umarmungen begeben sie sich zum Perron. Kurz darauf fährt der Zug ein, und die vier finden sogar ein freies Abteil.

«So, wie war das in Piräus? Oder, was wolltest du uns erzählen?» fragt Andrea.

«Anno 1974 war ich mit einer Freundin unterwegs mit Interrail ...», fängt Yolanda an. «Oh ja, Interrail, das war super, was haben wir da nicht alles erlebt!» fährt Myriam dazwischen.

«Ja, bis Athen sind wir gefahren, dort zwei, drei Tage geblieben, dann mit dem Schiff nach Kreta. Das fuhr in der Nacht. Abends sassen auf Deck einige junge Leute im Kreis am Boden und reichten sich eine Zigarette weiter.»

«Soso, unter die Kiffer bist du geraten ...», wirft Eva ein. «Nein, natürlich nicht, ich hatte ja keine Ahnung ... Meine Freundin meinte noch, das rieche aber fein ... die Jungen boten uns an, auch im Kreis zu sitzen. Mich hat es aber geirrt, weil die immer noch Speuz vorne auf die Zigarette taten.»

«Oha, beinahe hättest du also doch mit dem Kiffen angefangen!»

«Nie im Leben! Ich habe nie geraucht. Aber eben, jedes Mal, wenn ich Gras rieche – wie vorhin am Bahnhof –, denke ich an diese Überfahrt nach Kreta.»

Nun geben sie reihum ihre Abenteuer auf Interrail Reisen zum Besten. Andrea berichtet von ihrer Schottlandreise, wo sie grad wieder retour nach London fahren, weil sie spätabends keine Unterkunft in Glasgow fanden. Im Bahnhof habe es zwar ein Hotel gehabt, aber ihre Begleiterin habe gesagt, das sei doch ein Stundenhotel.

Myriam erinnert sich, wie sie mit drei Freundinnen in einem Park in Kopenhagen auf einem Meta-Kocher eine Gemüsesuppe gekocht hat.

«Ach ja, das gab es ja auch noch, diese Meta-Tabletten, die waren recht giftig!» bestätigt Eva und erzählt ihrerseits von der seltsamen Diät im Zug von Paris nach Südfrankreich: Baguette und gezuckerte Kondensmilch. Sie hätten halt nur wenig Geld gehabt. Aber ab und zu

hätten sie sich schon etwas gegönnt, ein Fleisch-Spiessli zum Beispiel.

«Hör mir auf mit Spiessli! Mein Freund und ich assen in Zagreb einmal eines, kauften es an einem Stand am Strassenrand, darauf war es uns grottenschlecht ...», erzählt Andrea.

«Oh je, ihr Ärmsten», meint Eva. «Aber wisst ihr was, unsere Eltern hatten dermassen Vertrauen in uns, liessen uns einfach losfahren ... – zum Glück wussten sie nicht, was wir alles erlebten ...»

«Ja, es gab ja noch keine Handys, wir meldeten uns damals also nicht täglich mit Whatsapp oder dergleichen. Und telefonieren war teuer – das leistete man sich höchstens einmal pro Woche.»

Mittlerweile sind sie in Basel angekommen und gehen zu Fuss in die Altstadt.

«Oh, der verbrennt offenbar Rohöll!», ruft Eva aus, als ein Auto mit einer schwarzen Abgaswolke vorbeifährt. «Dieser Geruch erinnert mich an Malta», entgegnet Myriam verträumt. «Für mich ist das der Duft der grossen weiten Welt!»

«Willst du damit sagen, dass die grosse weite Welt stinkt?»

Lachend steuern die vier ein Lokal an. «Nun freue ich mich auf einen Cappuccino, der riecht nach Mailand!» erklärt Eva, «dort habe ich meinen ersten Cappuccino getrunken ...». Dabei sei es eigentlich gar nicht so erfreulich, was sie da erlebt habe.

«Dann hast du dazu sicher eine Geschichte auf Lager?»
«Jawoll, eine richtige Räubergeschichte ... ich erzähle sie euch, wenn der Kaffee vor uns steht.»

Idi Erne

Nur zusammen sind wir auf dem richtigen Weg

Eine katholische Ordensfrau zu interviewen, ist für mich Neuland. Selbst protestantisch hatte ich nie Gelegenheit, mich näher mit diesen Menschen, die sich für ein Leben in einem Kloster entschlossen haben, zu befassen.

Schwester Iniga aus dem Kloster Baldegg und ich sitzen zusammen in der Bibliothek des Alterszentrums Obere Mühle; sie in ihrem Ordenskleid, ich in weltlicher Kleidung, ein ungleiches Paar. Die Baldegger-Schwester ist von Beruf Lehrerin. Auf dem Papier pensioniert, meint sie lachend. Sie ist weiterhin als Seelsorgerin tätig – nicht mehr in der Pfarrei Wildegg, ebenso wenig in der Oberen Mühle und auch nicht mehr in der JVA Lenzburg – wohl aber im Alterszentrum Hitzkirch.



Als Mitglied einer Klostersgemeinschaft trägt auch sie zum Wohl der ganzen Gemeinschaft bei, denn ohne das Miteinander-auf-dem-Weg-Sein führt keine Lebensweise zu einem fruchtbaren Ziel. Auf die Frage, wo die Unterschiede zwischen einem Leben im Kloster und dem Leben in einer Ehe seien, antwortet sie: «Es gibt eigentlich keine. Im Leben hat es verschiedene Türen und man entscheidet sich, durch welche man gehen will. Wenn man sich für eine Türe entschieden hat, kann man nicht auch durch die andern Türen gehen. Hinter jeder Türe hat es Lebensaufgaben, für die man die Verantwortung auf sich nehmen muss».

Das Ausspielen verschiedener Lebensweisen findet sie gar nicht gut. Wenn man in ein Kloster eintritt, muss man sich darauf einlassen, ein Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Dasselbe gilt für die Ehe. Jeder Mensch muss die Verantwortung übernehmen, für das, was er tut oder nicht tut.

Für Schwester Iniga ist das Wichtigste im Leben, offen zu sein für den Augenblick, im Hier und Heute zu leben und zu wirken. Dazu kommt die Bereitschaft, ein Leben lang zu lernen. Jede Chance, etwas zu lernen, ist ein Angebot und lässt uns erkennen, wo unsere Stärken und Schwächen liegen. So findet man seine Talente und diese gilt es einzusetzen für andere und zwar ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Es ist wichtig, sich selber zu fragen, was man für diese Welt Positives bewirken möchte und kann. Mit offenen Augen und bereitem Herzen im Leben stehen, um im jeweiligen Moment zu erspüren, was die Welt, die Mitmenschen brauchen und was ich geben oder tun kann. Der Mensch soll sich nicht so wichtig nehmen, sondern er muss von sich selber wegsehen im Blick auf die Gemeinschaft. Nur zusammen sind wir auf dem richtigen Weg.

Leider will die heutige Jugend meist alles und jetzt gleich. Das ist ein fraglicher Weg.

Auf meine Frage, wer denn Gott sei, antwortet sie: «Es gibt ein höheres, göttliches Wesen, das lässt mich nicht im Stich. Mit Vertrauen auf seinen Beistand kann ich den neuen Tag angehen».

Ich danke Schwester Iniga für die mir geliehene Zeit.

Das Kloster Baldegg

Das Kloster Baldegg mit franziskanischer Regel wurde 1832 von 7 leiblichen Hartmann-Schwwestern, dem Kaplan Josef Leonz Blum, dem Ratsherrn Josef Leu und dem Professor Josef Widmer gegründet. Sie konnten das ehemalige Schloss Baldegg, das damals eher verwahrlost war, als erstes Gebäude übernehmen. Das Ziel bei der Gründung war die Bildung junger Frauen aus der Umgebung. Hier lernten sie möglichst viel, um im Leben zurecht zu kommen: Schreiben, Rechnen, Haushalten, Kochen, Pflegen, Nähen, Gärtnern, Hühnerhaltung usw. usf. Damals, 1832, war die öffentliche Weiterbildung für Mädchen noch nicht obligatorisch und kaum möglich.

Nach vielen Um- und Ausbauten kam 1972 im oberen Areal ein Neubau von Architekt Marcel Breuer dazu. Die Grundform der Anlage ist ein H mit zwei Einschüben – der eine ist die Kapelle, der andere der Speisesaal. Die Zimmer sind auf die Längs- und Querbalken des H verteilt. So entstanden vier Innenhöfe mit viel Grün und Pflanzen und Blumen. Alle Räume dürfen direkt davon profitieren – nach innen zurückgezogen und gleichzeitig weit offen für die Menschen mit ihren Freuden und Sorgen. Die Kapelle ziert ein gleichschenkliges Kreuz. Auch Schwester Iniga trägt dieses Kreuz um den Hals. Es ist das Wahrzeichen des Klosters Baldegg.

Das alte Klostergebäude wurde umgebaut in Mietwohnungen sowie Studios und Arbeitsräume. Ebenso finden immer wieder Seminarien und Kurse mit der dafür geeigneten Infrastruktur statt. Im Zentrum für die Besucher aber befindet sich das Klosterkafi, ein weit herum beliebter Treffpunkt – wo auch Laien mitarbeiten.

Für die betagten und kranken Ordensfrauen gibt es ferner ein eigenes Pflegeheim, in dem ebenfalls Laien mitarbeiten. Die Gemeinschaft gibt so Sicherheit, auch in Zeiten der Gebrechlichkeit umsorgt zu werden. Abgesehen von ein paar Wenigen im Ausland, leben im Moment 184 Schwestern im Kloster Baldegg.

Aufgezeichnet von Brigitte Arnold



Gschwellti

«Es chönnt jede Mensch glücklech si und jede Tag e Freud ha, er müessti nur die gschwellte Herdöpfel gern ha» pflegte zu meiner Kinderzeit Cilli, unsere alte Nachbarin, zu sagen, wenn ihre Enkel sie auf das Leiterwägeli hoben, um mit ihr zum Pflanzblätz mit den Kartoffeln zu fahren. Cillis Beine waren gelähmt. Zu ihrer Zeit hatten nur habliche Leute einen Rollstuhl. Cilli genoss die Ausfahrten und ihr Ausspruch ist mir geblieben.

Wir hackten schon im Sommer eine Ackerfurche an, lasen einen Korb voll noch gelber, minderjähriger Kartoffeln auf und stellten sie, gekocht, mit aufgeplatztem feinen Häutchen, auf den Nachtessenstisch. Dazu kam das selbst gemachte, leicht säuerliche Buttermödeli, das hundert Tränen weinte und von dem man dicke Scheiben abschnitt, und Käse. Es gab ausschliesslich Emmentaler aus der Dorfkäserei. Ich mochte ihn nicht.

Als einmal mein Götti auf Besuch am Tisch sass, sagte er zu mir: «Ich mag den Käse auch nicht, die Löcher, die sind das Beste daran. Willst du probieren?» Er schnitt aus seiner Käsescheibe ein grosses Loch mit einem dicken Käserahmen rundum, stopfte es mit weichem Brot und Butter voll und: «Jetzt iss!» Es schmeckte wunderbar und ich verlangte Nachschub. Seither bin ich Käsefan und probiere jede Sorte aus,

die mir begegnet, selbst wenn sie «Crottin de Cheval» (Rossbollen) heisst.

Je mehr es herbstete, umso fester wurden die Kartoffeln. Ihre Rinde war dunkel, wenn der Kartoffelgraber, ein zweirädriges, von einem Pferd gezogenes Fahrzeug mit rotierenden Eisenkrallen, die Knollen aus dem Boden riss und auf der Erde verstreute. Dort las man sie mit krummem Rücken auf. Später wurde der «Samro» erfunden, bei dem die ausgegrabenen Knollen per Förderband auf das Gefährt gehoben wurden, wo man sitzend die Ernte sortieren konnte. Wenn sich aber der Frühling meldete, schrumpften die Kartoffeln im Keller und umgaben sich mit weisslichen Trieben. Als Gschwellte machten sie keine gute Figur mehr.

Jetzt bin ich in die Esswelt, die mich seit über 90 Jahren begleitet, eingestiegen. Cilli entstammte noch einer Zeit, in der es nicht darum ging, gut zu essen, sondern darum, überhaupt etwas zu essen zu haben. Ein reichliches, fettiges Essen, etwa eine Metzgete, mit der Riesenblutwurst, dem «Bluthund» als Höhepunkt, konnte viele magere Wochen überstrahlen. Ich denke an Gott-helfs Geschichten über die Sichelten-Essen, zu denen jeder, der an die Türe klopfte, geladen war und an denen Türme von Fotzelschnitten verteilt wurden.



«En Guete»

Mahlzeiten
Lieferservice

Menuwahl  **18.-**

3 Menu zur Wahl
Suppe/Salat
Hauptspeise
Dessert

062 885 33 61
alterszentrum oberemühle

mülikafi 

Ein Göttibub meines Mannes, Sohn einer sehr traditionsbewussten Bernerfamilie, feierte seine Hochzeit in einem stattlichen Emmentaler Gasthof, in dem man sich seit Generationen zu Familienfesten – beim immer gleichen Menu – zu treffen pflegte. Als zweite Vorspeise, nach der Bouillon mit Eierstich, wurde eine Bernerplatte aufgetragen, nachher kam das eigentliche Hauptgericht, der garnierte Braten und schliesslich als Dessert die Riesenmeringue. Etwas später wurden die Platten mit den Schlüferli und Schenkeli auf den Tisch gestellt.

Zwischen den Gängen tanzten wir, um die Fülle der Speisen etwas zu verteilen. Es sollte keiner sagen, wir hätten «gשמרזעlet», meinte der Bräutigamsvater.

Darüber, wie vor hundert Jahren Alltags- und Sonntagsmenüs aussahen, gibt der Universalratgeber der Hausfrau «Das fleissige Hausmütterchen» Auskunft.

Werktag:

Kartoffelsuppe
Spätzli
Dörrobstkompott

Geröstete Griessuppe
Grick
Kartoffelschnee
Kabissalat

Gemüsesuppe
Gedämpfte Kutteln
Geschwellte Kartoffeln

Hafersuppe
Kartoffelomeletten
Birnenkompott mit Preiselbeeren

Sonntag:

Einlaufsuppe
Rindszunge an brauner Sauce
Kartoffelstock
Grüne Bohnen
Halbäpfel mit Vanillecrème

Dünklisuppe
Gefüllte Kalbsbrust
Bratkartoffeln
Spinat
Schokoladenköpfl

Fidelisuppe
Rindsbraten
Saucen-Kartoffeln
Bayrisches Kraut
Caramelcrème

Waschtagsmenü

Maggisuppe (Erbs mit Sago)
Wienerli

Hörnli mit Apfelmus
und noch viele Seiten mit weiteren Menüvorschlägen für alle Situationen und Jahreszeiten. Welches Menü hätten Sie ausgewählt?

Wer weiss noch, was ein «Grick» ist? Es sah aus, wie ein braunes Voessen, nur biss man gelegentlich auf ein Fleischstück, das sich wie Schaumgummi anfühlte, denn Lunge, Herz und Zwerchfell eines Schlachttieres wurden für das «Grick» verwendet.

Auffällt, dass man die Schlachttiere «Schnörkli bis Schwänzli» verwendete und nicht nur die teuren Stücke mit kurzer Garzeit. Suppe gehörte zu jedem Essen, selbstgemachte natürlich. Nur in Stress-Zeiten war ein Fertigprodukt erlaubt. Sie musste aber auch aufgegessen werden, andernfalls konnte es zur Katastrophe kommen, wie die Geschichte vom Suppenkaspar im Struwelpeter zeigt. Um das Aufessen zu erleichtern, hatte mir die Grossmutter einen Suppenteller geschenkt, auf dessen Grund ein prachtvoller, radschlagender Pfau sichtbar wurde, wenn man ausgelöffelt hatte.

Die Allgegenwart der Kartoffeln ist nicht zu übersehen. In den 30-er Jahren, der Krise und der Zeit der grossen Arbeitslosigkeit bildeten sie oft das ganze Menü. Als der Krieg ausbrach und fast alles Essbare rationiert wurde und nur mit den Coupons der Rationierungskarten erhältlich war, bildeten sie neben Gemüse und Früchten, die «märklifreie» Gruppe. Die Broschüre «100 feine Kartoffelgerichte» wurde in alle Haushaltungen verschickt. Nur Milch, Rahm, Eier, Butter, Käse, Speck und was sonst noch zur Verfeinerung beigetragen hätte, waren knapp. Ausländische Gewürze wie Pfeffer, Muskat, Nelken und Zimt waren nicht rationiert, aber schwer erhältlich. Nur das braune Fläschchen mit der flüssigen Maggiwürze half über den Mangel hinweg.

Der Milchration wurde der Rahm abgeschöpft und daraus Butter hergestellt. Ich erinnere mich noch, wie lange man an der Kurbel der Buttermaschine, einem Gefäss, dem ein Deckel mit Rührwerk aufgeschraubt wurde, orgeln musste, bis das Drehen mühsam wurde. Dann begann sich die Butter zusammen zu klumpen und wurde herausgehoben und in kaltem Wasser zu einem Mödeli geknetet. Die Buttermilch fand in anderen Speisen Verwendung. Man sparte sogar das Wasser auf, in dem Teigwaren gekocht worden waren, um es als Suppengrundlage zu brauchen. Eine meiner Bekannten erzählte mir kürzlich, dass sie sich als Kriegskind nichts sehnlicher gewünscht habe, als allein ein ganzes Buttermödeli aufessen zu dürfen.

Das Brot wurde immer dunkler und schliesslich schlichen sich auch die Kartoffeln als Streckmittel fürs Getreide in die Laibe ein. In den Bäckereien durfte nur mindestens eintägiges Brot verkauft werden, dafür sagte das aufgehängte Plakat: «Altes Brot ist nicht hart, kein Brot, das ist hart!» Auf den abgeernteten Getreidefeldern suchten ganze Familien nach liegengebliebenen Ähren. Wenn genügend Körner der Mühle abgeliefert wurden, konnte das die Mehleration aufbessern.

Dienstag und Freitag wurden offiziell zu fleischlosen Tagen erklärt und die Gaststätten hatten sich daran zu halten.

Der «Plan Wahlen» brachte uns unbeschadet mit gerechter Verteilung der Ressourcen durch die Kriegszeit. Wir waren sogar gesünder als in den Jahren der Üppigkeit, die um 1950 ausbrachen. Schon bald wurde der amerikanische Bestseller «Iss dich schlank!» bei uns verkauft.

Jetzt konnte man wieder einkaufen! Um 1950 gab es in Zürich bei COOP den ersten Selbstbedienungsladen und man holte den fertigen Wähen- und Blätterteig vom Kühlgestell. Immer mehr Fertiggerichte lagen in den Kühlfächern. Einige Zeit gab es in Folie eingeschweisste geschwellte Kartoffeln für die Röstliebhaber, aber bald verschwanden sie und machten der fertigen Rösti im Aluminiumbeutel Platz.

Vorher unbekannte Nahrungsmittel und Gerichte tauchten auf.

Als junge Lehrerin in Zürich freute ich mich immer auf den Znüni mit den Kolleginnen. Eines Tages stand neben dem Kaffee, der jetzt nicht mehr mit Zichorie und Eicheln gestreckt war wie in den Vorjahren, ein Kranz von kleinen Gläsern, die mit einem Kartondeckel verschlossen waren. «Axelrods Yoghurt» war darauf zu lesen. Wir prüften als Expertinnen die neue Speise. Wir hoben den Deckel, streuten Zucker in den Hals des Gläschens und begannen vorsichtig, die dicke Milch abzustechen. Mir schmeckte sie ausgezeichnet. Seither begleitet sie mich. Aber sie war am Anfang gar nicht leicht zu bekommen. Herr Axelrod musste seine Yoghurt-Manufaktur, die in einer Waschküche begonnen hatte, ständig vergrössern und in Baden kaufte ich das Yoghurt in der Apotheke Münzel, die es selber herstellte. Einige Jahre später mischten sich Früchte und andere Aromen unter die Masse und man bekam Mühe beim Auswählen der Lieblingsorte.

Aus Israel kam eine neue Frucht zu uns, die Grapefruit. Die war so sensationell mit ihrer bitteren Süsse, dass die Restaurants sie als leichte Vorspeise auf die Karte setzten, vielleicht auch als Kontrast zu einer anderen, die jetzt neu erschien, dem an Mayonnaise reichen Crevettencocktail. Curry wurde als Gewürz populär. Man reiste, mindestens kulinarisch, in ferne Länder. Die indonesische Reistafel mit ihren vielen süssen und pikanten Zutaten wurde beliebt und schrumpfte bald zum «Riz Casimir» zusammen.

Italien, das erste Ferienland der Schweizer nach dem Krieg, spendete uns viele Genüsse aus seiner bunten Küche, zum Beispiel die Pizza. Lenzburgs erste Pizza kam bei Clementis im «Hirschen» auf den Tisch und war kulinarisch meilenweit entfernt von der tiefgefrorenen Allerweltpizza unserer Tage.

Zeit, zum Nachtessen für mich. Mein Menü: Geschwellte Kartoffeln, ein etwas tropfender Mont d'Or Vacherin vom Markt, Tomaten und Gurken.

Höre ich da nicht Cilli von weit her sagen: «En Guete!»?

Rosmarie Zobrist

Bunter Herbst mit Jagdtrophäen

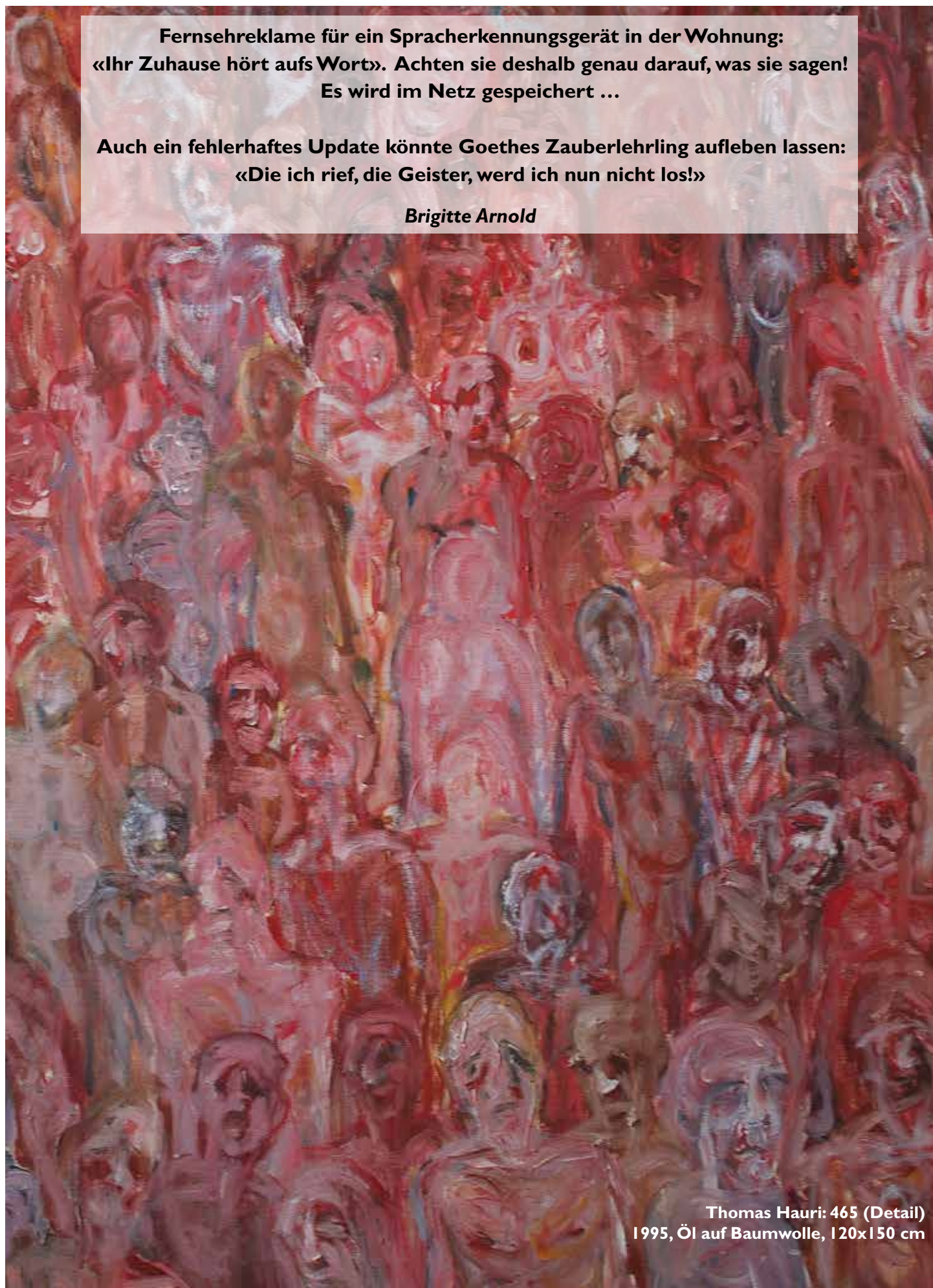
Nüsslisalat Mimosa mit Speck, Croûtons & Ei	10.00
Vegetarischer Herbststeller Hausgemachte Quarkspätzli Rotkraut, glasierte Marroni, gefüllte Frucht	17.00
Hirschpfeffer (D) Jäger Art Hausgemachte Quarkspätzli Rotkraut, glasierte Marroni, gefüllte Frucht	25.00
Rehschnitzel (D) mit Wildrahmsauce und Trauben Hausgemachte Quarkspätzli Rotkraut, glasierte Marroni	27.00



**Fernsehreklame für ein Spracherkennungsgerät in der Wohnung:
«Ihr Zuhause hört aufs Wort». Achten sie deshalb genau darauf, was sie sagen!
Es wird im Netz gespeichert ...**

**Auch ein fehlerhaftes Update könnte Goethes Zauberlehrling aufleben lassen:
«Die ich rief, die Geister, werd ich nun nicht los!»**

Brigitte Arnold



**Thomas Hauri: 465 (Detail)
1995, Öl auf Baumwolle, 120x150 cm**

Informatik ist wie ein Garten
damit er gedeiht und Freude bereitet, muss er
gehegt, gepflegt und regelmässig unterhalten
werden.

your IT gardener
digilan

Digilan AG
Niederlenzerstrasse 25
5600 Lenzburg
062'888'30'30
www.digilan.ch / info@digilan.ch



HÄFELI AG LENZBURG

Kranarbeiten für jeden Anspruch
Winterdienst (Räumung, Salzdienst, Salzsilos)
Entsorgung und Recycling
Sperrgutmulden für Private
Mulden 1 - 40 m³

062 885 0 885
1 - 40 m³

STERN APOTHEKE

HAUTapotheker

Als spezialisierte HAUTapotheker
kümmen wir uns gerne um Ihre Haut

Stern Apotheke
Dr. P. Eichenberger

Poststrasse 10
5600 Lenzburg

Tel. 062 891 23 42
info@stern-apotheke-lenzburg.ch



IHR PARTNER
FÜR ALLE
DRUCKSACHEN

kuhn drucksa.ch gmbh
oberer scheunenweg 24
5600 lenzburg
tel. 062 891 25 25 • info@drucksa.ch

drucksa.ch



Energie für morgen
Mehr als ein Wahrzeichen. Das Schloss Lenzburg
steht seit über 900 Jahren für eine dynamische
Region am Puls der Zeit. Die SWL Energie AG
sorgt mit vielfältigen Dienstleistungen für
Lebensenergie.
Mehr Infos: www.swl.ch





Zürcher Illustrierte / Nr. 52 / 23. Dez. 1932

Schweizer Illustrierte Zeitung / Nr. 21 / 20. Mai 1931

Schweizer Illustrierte Radio-Zeitung / Nr. 50 / 8. Dez. 1933

Umsonst eine Kostprobe ENO

Ueberzeugen Sie sich selbst davon, dass ENO einen köstlichen Wohlgeschmack besitzt. Ein halber Teelöffel ENO in einem Glas Wasser ergibt ein erfrischendes Getränk, das für den so notwendigen Stoffwechsel sorgt, und Ihr Blut nachhaltig reinigt. ENO, im Auslande seit über 60 Jahren bekannt - ist das Geheimnis der Schlankheit vieler Tausende, die es regelmässig trinken.

Eine Flasche zu Frs 3.50 reicht 4 - 5 Wochen, Doppelflasche kostet Frs 6.

ENO'S "FRUIT SALT" DEPOSEE

Generalvertreter für die Schweiz: UHLMANN - EYRAUD, Genf - Zürich



*Setzt an Ofen sitze
und de Radio laufe la..*

Was gibt es Schöneres und Gemüthlicheres als das! Der wirklich gute, trennscharfe Apparat bereitet ungestörte Freude. Unter vielen Marken empfehle ich Ihnen besonders diese:
Saba 4 Röhren Fr. 330.— Telefunkon 6 Röhren Fr. 550.—
Saba 6 Röhren Fr. 475.— Clarion 5 Röhren Fr. 365.—
Rufen Sie uns bitte zu einer unverbindlichen Vorführung.



Emil Bachmann

Stampfenbachstr. 63 Zürich

Telefon
28.181

Mehr Wärme in Ihr Heim!

Unser Petrofgas-Strahler erwärmt in kürzester Zeit jedes Zimmer. Betriebskosten 4,5 Rp. per Stunde. Kein Docht, keine Pumpe, kein Anzünden mit Sprit oder Benzin, absolut geruch- und geräuschloser Dauerbrenner, Kupferreflektor, Schweizer-Qualitätsfabrikat. Verlangen Sie Prospekt, Sie werden staunen. Pumpenöfen können auf das pumpenlose System ohne Vorwärmung abgeändert werden.

**Huber & Furrer,
Sulz-Winterthur**



Vom Schlaraffenland

Kommt, wir wollen uns begeben
jetzo ins Schlaraffenland.
Seht, da ist ein lustig Leben
und das Trauern unbekannt.
Seht, da lässt sich billig zechen
und umsonst recht lustig sein.
Milch und Honig fließt in Bächen,
aus den Felsen quillt der Wein.

Alle Speisen gut geraten,
und das Finden fällt nicht schwer.
Gäns und Enten gehen gebraten
überall im Land umher.
Mit dem Messer auf dem Rücken
läuft gebraten jedes Schwein.
Oh, wie ist es zum Entzücken,
ei, wer möchte dort nicht sein.

Und von Kuchen, Butterwecken,
sind die Zweige voll und schwer,
Feigen wachsen in den Hecken,
Ananas im Busch umher.
Keiner darf sich mühen und bücken,
alles stellt von selbst sich ein.
Oh, wie ist es zum Entzücken,
ei, wer möchte dort nicht sein.

Und die Straßen allerorten,
jeder Weg und jede Bahn
sind gebaut aus Zuckertorten
und Bonbons und Marzipan.
Und von Brezeln sind die Brücken,
aufgeführt gar hübsch und fein
Oh, wie ist es zum Entzücken,
ei, wer möchte dort nicht sein.

Ja, das mag ein schönes Leben,
und ein herrlich Ländchen sein.
Mancher hat sich hinbegeben,
aber keiner kam hinein.
Ja, und habt ihr keine Flügel,
nie gelangt ihr bis ans Tor,
denn es liegt ein breiter Hügel
ganz von Pflaumenmus davor.

August Heinrich
Hoffmann von Fallersleben
(1798–1874)

August Heinrich Hoffmann, bekannt als Hoffmann von Fallersleben (* 2. April 1798 in Fallersleben, Kurfürstentum Braunschweig-Lüneburg; † 19. Januar 1874 in Corvey) war ein deutscher Hochschullehrer für Germanistik, der wesentlich zur Etablierung des Fachs als wissenschaftliche Disziplin beitrug, Dichter sowie Sammler und Herausgeber alter Schriften aus verschiedenen Sprachen. Er schrieb die spätere deutsche Nationalhymne, *Das Lied der Deutschen*, sowie zahlreiche populäre Kinderlieder. Zur Unterscheidung von anderen Trägern des häufigen Familiennamens Hoffmann nahm er als Zusatz den Herkunftsnamen von *Fallersleben* an. (aus Wikipedia)

Herzliche Gratulation

Im Juli bis September 2022 durften
30 Bewohnerinnen und Bewohner
Geburtstag feiern:

Peter Nelly	05.07.1936	86 Jahre
Friedli Martha	07.07.1929	93 Jahre
Sandmeier Dora	10.07.1925	97 Jahre
Burkhard Elisabeth	20.07.1929	93 Jahre
Frey-Oehninger Dora	23.07.1925	97 Jahre
Gerber Bossert Elisabeth	23.07.1944	78 Jahre
Schildknecht Pauline	30.07.1935	87 Jahre

Büsser Willy	01.08.1938	84 Jahre
Walther-Sommer Bertha	05.08.1930	92 Jahre
Büsser Rita	07.08.1940	82 Jahre
Abegg Josef	09.08.1937	85 Jahre
Gunkel Marianne	11.08.1942	80 Jahre
Lehner Heidi	13.08.1954	68 Jahre
Meyer Erika	16.08.1949	73 Jahre
Sturzenegger Irene	17.08.1938	84 Jahre
Zwimpfer-Vögeli Margrit	18.08.1931	91 Jahre
Höchli Marlène	18.08.1936	86 Jahre
Fricker-Bauer Gisela	22.08.1936	86 Jahre
Hürzeler Erwin	30.08.1932	90 Jahre

Maier Marietta	03.09.1940	82 Jahre
Gredig Hedi	04.09.1929	93 Jahre
Härry Walter	10.09.1930	92 Jahre
Nuss Ludwig Egon	12.09.1943	79 Jahre
Kloter Oskar	14.09.1941	81 Jahre
Furrer Anna	16.09.1933	89 Jahre
Suter Gerda	16.09.1939	83 Jahre
Polman Luisa	17.09.1946	76 Jahre
Fey Katharina	22.09.1929	93 Jahre
Urech Max	25.09.1939	83 Jahre
Dürsteler Ulrich Hans	29.09.1950	72 Jahre



Impressum

Erscheint als Gratiszeitung in einer Auflage von 1300 Exemplaren.
4 Mal im Jahr: Frühling, Sommer, Herbst, Winter

Redaktionsadresse: Alterszentrum Obere Mühle AG
Redaktion «Mülyzytig»
Mühlweg 10, 5600 Lenzburg
michael.hunziker@obere-muehle.ch,
www.obere-muehle.ch

Fotos: Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg
Brigitte Arnold, Lenzburg
Heidi Berner, Lenzburg
Raffaella Capraro, Alterszentrum Obere Mühle
Esther Grossmann, Dottikon
Michael Hunziker, Alterszentrum Obere Mühle








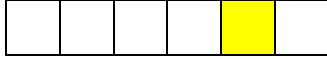




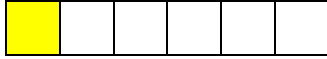




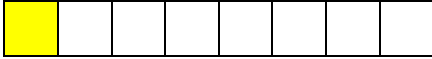
Redaktionsteam: Michael Hunziker, Zentrumsleiter
Franziska Möhl, Vereinspräsidentin
Brigitte Arnold, freie Mitarbeiterin
Dr. Heidi Berner, freie Mitarbeiterin
Raffaella Capraro, Alterszentrum Obere Mühle
Esther Grossmann, freie Mitarbeiterin
Rosmarie Zobrist, freie Mitarbeiterin

Konzept: Krättli • Werbung • Birrwil
Satz, Druck: kuhn drucks.ch gmbh, oberer scheunenweg 24,
5600 lenzburg, www.drucks.ch

Die nächste Ausgabe erscheint im Winter 2022.

Rätsel – Feste, Bräuche und Genüsse im Herbst

Beantworten Sie die Fragen. Die Lösung ergibt sich aus den gelb markierten Feldern von oben nach unten gelesen. (ä/ö/ü gelten als 1 Buchstabe)

1. Wie heisst der Lichterumzug, der zu Beginn des Herbstes alljährlich in Aarau stattfindet? 
2. Welche Köstlichkeiten sammelt man im Herbst im Wald? 
3. Welche Herbstveranstaltung (grösste der Deutschschweiz) findet in Döttingen statt? 
4. „Ein Männlein steht im Walde...“ Um was handelt es sich beim Männlein in diesem deutschen Kinderlied? 
5. Wie sagt man dem Traubenmost in Gärung? 
6. Welche Gemüsebeilage darf bei Wildgerichten nicht fehlen? 
7. Für welche Feier werden im Herbst die Kirchen mit vielen Früchten und Gemüsen bunt geschmückt? 
8. Schweizer Mundartbegriff für Weinlese? 
9. Was findet am letzten Freitag im Oktober nachts in der Altstadt von Lenzburg statt? 
10. Wo in der Schweiz findet die weltweit grösste Räbechilbi mit Räbeliechtliumzug statt? 
11. Das beliebteste Herbstgemüse, ideal für eine feine, wärmende Suppe, garniert mit seinen Kernen? 
12. Ein traditionelles Herbstfest in Ascona im Oktober ist das Festa della ...? 
13. Wie sagt man der Frucht- und Obstsaftpresse in der Schweiz? 
14. Süssmost besteht in der Regel aus Äpfeln und...? 
15. Jagd auf Französisch? 
16. In welcher Schweizer Stadt findet die älteste und grösste Herbstmesse statt? 
17. Ein beliebtes Herbstdessert aus Kastanien? 
18. In welchem Monat feiert man in Sursee das Martinsfest Martini? 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Das Lösungswort ist bis am 30. November 2022 im Alterszentrum abzugeben oder per Post zuzusenden.

Name/Vorname _____
 Strasse _____
 PLZ/Ortschaft _____



**Bei mehreren richtigen Antworten wird der Sieger ausgelost.
 Gewinn: Ein Gutschein von unserem mülikafi im Wert von Fr. 50.–**

Auslosung Sommerausgabe 2022: Rätsel-Lösung: «Eselbruecke»

Wir gratulieren dem Gewinner Fischbach Peter, U. Haldenweg 4, 5600 Lenzburg

I. Juli 2022 – 30. September 2022

Auf Wiedersehen und herzlichen Dank

31.07.2022	Meyer Natalie	Abschluss als Fachfrau Hauswirtschaft
31.07.2022	Monteiro Maria Fatima	Mitarbeiterin Hausdienst
31.07.2022	Grüter Florian	Abschluss als Fachmann Betriebsunterhalt
31.07.2022	Osman Bilal	Gruppenleitung Technik
31.08.2022	Bitiqi Verona	AGS
30.09.2022	Mutzner Deborah	Mitarbeiterin Service

Herzlich willkommen

01.07.2022	Tscharelsang Gelek Choezom	Pflegehilfe SRK
01.07.2022	Ferreira Peixoto Oliveira Maria Isabel	Pflegehilfe SRK
01.08.2022	Murseli Zarife	Mitarbeiterin Service
01.08.2022	Gisi Dieter	Mitarbeiter Technik
01.08.2022	Siegrist Reto	Mitarbeiter Technik
01.09.2022	Sokoli Kozeta	Pflegehilfe SRK
01.09.2022	Richard Thomas	Abteilungsleitung U&H

Start Lernende I. August 2022

Ben Sai Hamza	Abt. 1	AGS in Ausbildung
Fernandes Pinto Beatriz	Abt. 1	FAGE in Ausbildung
Hübscher Soraya	Abt. 2	FAGE in Ausbildung
Talotta Ylenia	Abt. 3	AGS in Ausbildung
Koch Corine	Administration	Kauffrau in Ausbildung
Lekiqi Arlinda	Hausdienst	Hauswirtschaftspraktikerin EBA
Luli Alessandra	Verpflegung	Köchin in Ausbildung

Jubilare

Juli	Hüppi Elisabeth	5 Jahre
	Piscitelli Monika	5 Jahre
August	Klabuhn Frank	5 Jahre
September	Arapi Gezim	5 Jahre
	Hunziker Heidi	5 Jahre
	Kasippillai Kulendra	5 Jahre
	Tobler Marianne	10 Jahre
Oktober	Hunziker Michael	15 Jahre

kunst im alterszentrum

Öffnungszeiten:

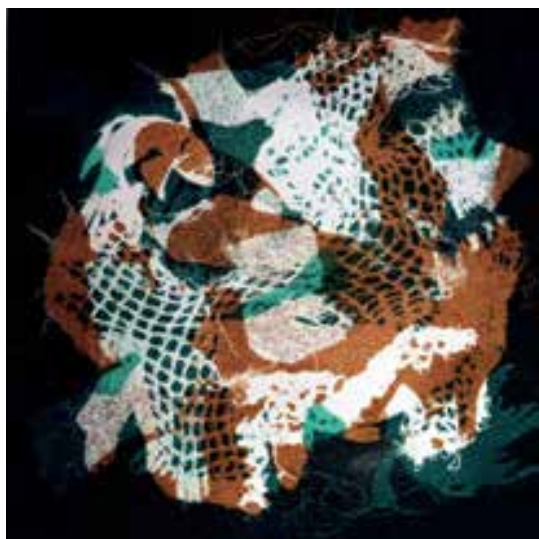
28. Okt. bis 20. Nov. 22

Mo – So 9 bis 17 Uhr

Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg, Mühleweg 10

verein für
alterswohnheime

der gemeinde
lenzburg



Grüne Inseln

Helene Basler-Märchy

Bilder, Druckgrafik •

«FREIRÄUME-FARBTRÄUME»



Collines jaunes

Béatrice Koncilja-Sartorius

• Bilder, Zeichnungen

Täglich von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet

mülikafi

Wo Kulinarik und Kultur aufeinander treffen

Ob zum Mittagessen, für die Pause zwischendurch oder für die Organisation von Anlässen aller Art - wir sind Ihr kompetenter Partner: Lassen Sie sich von uns verwöhnen.

Mittagsmenüs ab Fr. 16.00

Täglich haben Sie die Wahl zwischen zwei Mittagsmenus, einem Wochenhit und einem Vegi-Hit, jeweils mit Suppe oder Salat.

à-la-carte-Angebote

Mit saisonal wechselnden Gerichten, kalten und warmen Speisen.

Kaffee und Desserts

Coupes, Glacé, Eis-Kaffee, Meringues, Hausgemachte Desserts und Backwaren

Restaurant, Saal und Gartenwirtschaft

bietet sich für Geburtstagsfeiern, Bankettanlässe für Vereine, Firmen oder Familien auch ausserhalb der ordentlichen Öffnungszeiten an. Das ausgezeichnete Küchenteam ist sehr flexibel und erfüllt Ihnen nahezu alle Wünsche, damit Sie und Ihre Gäste begeistert sind.

Apéro, Bankette und Catering

Wir beraten Sie gerne • katrin.gygax@obere-muehle.ch
Mülikafi • Mühleweg 10 • 5600 Lenzburg • 062 885 33 50



OKTOBER

24.10.2022 14.30 Musiknachmittag mit Claudio de Bartolo mülikafi

28.10. – 20.11. Ausstellung «Freiräume – Farbträume» kia

NOVEMBER

13.11.2022 14.30 Posaunenquartett FunBones mülikafi
 16.11.2022 17.30 Mülträff mit Natascha Badman Mehrzweckraum/
 (Voranmeldung erforderlich) mülikafi
 17.11.2022 14.30 Naeftis Textilien Mehrzweckraum
 Präsentation Unterwäsche und Nachtwäsche
 26.11.2022 15.00 – 20.00 Weihnachtsmarkt Mülipark
 29.11.2022 14.30 Schülerkonzert Kanti Wohlen mülikafi

DEZEMBER

12.12.2022 14.30 Nostalgie-Örgeler Lenzburg mülikafi
 13.12.2022 17.00 Weihnachtsfeier Bewohner mülikafi
 14.12.2022 17.30 Weihnachtsfeier Alterswohnungen mülikafi

Coronabedingt kann es jederzeit zu Änderungen kommen!



Heizungs- und Sanitäranlagen Bauspenglerei

R. WIDMER AG

5600 Lenzburg
 Telefon 062 888 13 88
 info@rwidmer.ch | www.rwidmer.ch
 Fax 062 888 13 89

Für Umbauten und Renovationen zum Profi.
 Von der Solaranlage bis zum Turmspitz,
 wir freuen uns auf Ihre Anfrage.




Seit 1879 schaffen wir bleibende Werte

FISCHER

Hochbau – Tiefbau – Holzbau
 Umbau – Renovationen

Max Fischer AG
 Postfach 208
 5600 Lenzburg 1
 Telefon 062 886 66 88

www.maxfischer.ch



Weber

Malermeister GmbH
 5600 Lenzburg