

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Lauter unvergessliche Rezepte

Für vier Stunden raus aus dem Alltag: Eine Gruppe Demenzkranker der „Alzheimer Gesellschaft München“ kocht einmal pro Woche Lieblingsgerichte. Die wichtigste Zutat: Gemeinsam Spaß haben und viel zusammen Lachen.

VON ANGELIKA MAYR

„Was ist das?“ „Eine Kartoffel zum Schälen.“ „Aha“, sagt Walter (67) und schaut weiter fragend seine Betreuerin Claudia an: „Ich zeig es dir, Walter: Du drückst den Schäler an die Kartoffel und ziehst ihn runter, bis die Schale abgeht.“ Walter beobachtet sie konzentriert, nimmt dann selbst einen Schäler und presst ihn etwas ungeschickt an seine Kartoffel. „Gut?“, fragt er und hebt stolz das Ergebnis hoch. „Sehr gut“, antwortet Claudia. „Jetzt die nächste.“

Wieder erklärt sie jeden einzelnen Schritt, wieder schaut Walter genau zu. Walter gehört wie Richard der Kochgruppe für Demenzkranke der Alzheimer Gesellschaft München an. Bei Demenz verlieren Betroffene langsam ihre geistigen Fähigkeiten. Sie erinnern sich dabei zwar oft an Früheres, das Hier und Jetzt dagegen bereitet ihnen zunehmend Schwierigkeiten.

Um vor allem Erstes aufzufrischen, kochen Walter und Richard mit drei weiteren Betroffenen einmal pro Woche für die Gruppe und die Belegschaft Liebessessen von einst. Heute gibt es eine Gemüsepfanne mit Putenfleisch und Petersilienkartoffeln für 12 Personen.

Das bedeutet viel waschen, schälen, schneiden – und viel Spaß. Denn Letzterer soll für die Betreuten die Hauptsache sein. Ihre Angehörigen können sich in der Zwischenzeit entspannen.

Bei Richard klappt alles noch ausgezeichnet: Die Karotten wandern genauso schnell durch seine Finger wie die Kartoffeln. Trotzdem steht er stets unter Beobachtung seiner Betreuerin Gerda.

Zwischendurch stellt Richard einen Kesteller auf den Tisch. „Richard ist unser bester Mitarbeiter! Der muss gut versorgt sein!“, witzelt Gerda und alle stimmen grinsend zu und greifen zum Kesteller.

Köchin Gudrun prüft zwischendurch, ob sie schon die Kartoffeln aufsetzen kann. Dann fragt sie Richard: „Weißt du, wie man die Petersilie hackt?“ Der ehemalige Münchner Realschullehrer schüttelt den Kopf. „O.k. Du legst die Petersilie unter das Messer und hältst sie mit der Faust fest. Dann legst du die andere Hand auf das Messer und drückst es runter, bis die Petersilie fein ist.“ Richard hat aufmerksam zugehört, nickt eifrig und fängt an, selbst zu hacken. „Moment, pass’ auf deine Finger auf“, ruft Gudrun dazwischen. Richard ordnet die Petersilie neu und verarbeitet dann den ganzen Strauß.

Alle drei ehrenamtlichen Betreuerinnen sind selbst im Ruhestand und haben eine Demenz-Ausbildung absolviert. Mit unzähligen Wiederholungen und noch mehr Geduld erklären sie den beiden Herren das Kochen. „Hier machen sie etwas, das sie vielleicht an früher erinnert“, sagt Gerda. „Das Ergebnis schmeckt auch noch. Wenn das keine gute Kombination

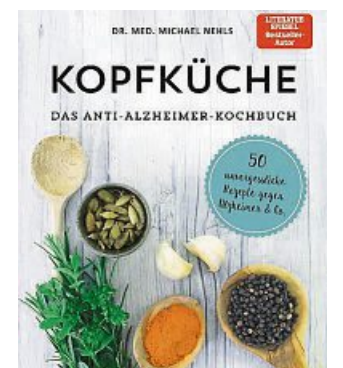


Kartoffeln schälen will gelernt sein, jedes Mal aufs Neue: Wer mit Demenz-Kranken kocht, muss geduldig sein. Walter R. zeigt stolz das Ergebnis (l.). Auch das Kräuterhacken ist eine Herausforderung. Der Spaß soll bei der Demenz-Kochgruppe immer im Mittelpunkt stehen. Und das gemeinsame Essen. FOTOS: OLIVER BODMER

KOCHBUCH

Das Anti-Alzheimer Kochbuch

In seinem Bestseller „Die Alzheimer-Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“ gab der Arzt und Molekulargenetiker Dr. Michael Nehls seine Erklärung der Alzheimer-Erkrankung ab. Demnach ist Alzheimer kein Schicksal, sondern eine Mangelkrankung, die durch eine selbstverantwortliche Lebensweise vermieden werden könnte. Jetzt hat der Mediziner passend dazu „Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch“ veröffentlicht. Darin finden sich 50 Rezepte zu Müslis, Broten und Aufstrichen sowie Hauptspeisen und



Nachspeisen. Denn laut Nehls beginnt die Alzheimer-Verhütung in der Küche. Dabei interpretiert der Mediziner den „Nizza Salat“ ebenso wie die „Karotten-Kokossuppe“ neu. Bei jedem Rezept steht eine Infobox, die eine Zutat aus dem jeweiligen Gericht genauer erklärt. Zum Beispiel kann laut Nehls das Oregano Alzheimerprozesse blockieren. Ein Versuch ist es wert. ama **Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch.** 50 unvergessliche Rezepte gegen Alzheimer Co. Michael Nehls. Riva Verlag. 208 Seiten. 19,99 Euro.

Ein Liebessessen: Überbackene Putenfleisch-Pfanne

Gemüsepfanne mit gebratenem Putenfleisch und Petersilienkartoffeln (Die Mengenangaben sind für 12 Personen)

Zutaten:
Für das gebratene Fleisch:
1,5 kg Putenfleisch (in Streifen)
2 große Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
70 g Tomatenmark
40 g Mehl
2 EL Fleischbrühe
1 Liter Wasser
125 ml Rapsöl
Salz
Gewürze: Estragon, Muskat, Kräutersalz

Zubereitung:
1. Öl erhitzen, Fleisch in der Pfanne scharf anbraten.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles gut rösten.
3. Tomatenmark und Mehl zugeben und danach mit Fleischbrühe aufgießen.
4. Mit den Gewürzen gut abschmecken.

Vegetarische Gemüsepfanne
1 kg Karotten
1 kg Zucchini
2 Packungen passierte Tomaten
2 rote Zwiebeln
2 bis 3 Knoblauchzehen
2 EL Gemüsebrühe
1 Liter Wasser
125 ml Rapsöl
40 g Mehl
Salz
1 EL gehackte Petersilie
eventuell Kräuterbutter

Zubereitung:
1. Karotten und Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Im heißen Fett braten. Mit passierten Tomaten aufgießen.
2. Dann Zwiebeln, Knoblauch, etwas Mehl und den halben Becher Sahne zugeben. Mit Gewürzen abschmecken und so lange köcheln lassen, bis ein Teil der Flüssigkeit verdampft ist.
3. Sollten Vegetarier mitessen, zwei Schöpflöffel für das vegetarische Ge-



Erinnert an früher: die überbackene Putenfleisch-Pfanne mit Gemüse.

richt wegnehmen. Den Rest mit dem Fleisch mischen und nochmals abschmecken und 1 EL Kräuterbutter dazugeben. Zum Schluss die Petersilie zugeben.

Beilage: Petersilienkartoffel
1,5 festkochende Kartoffeln
1 Bund glatte Petersilie
20 - 30 g Kräuterbutter
Salz

Zubereitung:
1. Kartoffeln schälen, vierteln und im Salzwasser weich kochen.
2. Kochwasser abgießen und Kartoffeln noch heiß schälen.
3. Zum Schluss Kräuterbutter und fein gehackte Petersilie zugeben.

Für die vegetarische Variante:
2 Schöpflöffel Gemüsepfanne
2 Packungen stückige Tomaten
Gewürze wie Basilikum, Salz, Pfeffer, Petersilie, Paprikapulver
1 Packung Mozzarella in Scheiben
gehackte Walnüsse

etwas Butter für die Form

Zubereitung:
1. Eine feuerfeste Form buttern.
2. Die zwei Schöpflöffel Gemüsepfanne in die Auflaufform geben, stückige Tomaten darüber geben und würzen.
3. Dann Mozzarella in Scheiben schneiden und über das Gemüse legen. Mit Paprikapulver würzen. Gehackte Walnüsse über alles streuen.
4. Bei 200 Grad für 20 Minuten in den Ofen (Oberhitze).

Dessert: Obstsalat

4 Orangen
500 g helle Trauben
2 Bananen
1 Granatapfel
2 Zitronen
etwas Honig

Zubereitung:
Obst klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit das Obst nicht braun wird und eventuell mit Honig abschmecken.



Auch das Tischdecken gehört dazu: Richard und Walter bereiten das gemeinsame Essen vor.



Viel Schnippelarbeit macht der Obstsalat.



Geselliger Abschluss: Nach getaner Arbeit wird zusammen am großen Tisch gegessen.

ist.“ Die ausgebildete Köchin Gudrun muss bei den Rezepten auf nichts Spezielles achten. Die Teilnehmer essen, was ihnen schmeckt. Am liebsten Gerichte aus der Kindheit.

Wie oft bei Demenzkranken, erzählt Walter beim Schnippeln aus seinem früheren Leben. So macht er es auch heute. Einst fuhr er auf der „Bayern“ die Weltmeere ab. „Das war ein Traum. Ich

habe den Nordpol und den Südpol gesehen.“ Bei diesen Reisen lernte er einst auch seine Ehefrau kennen und lieben. Sie möchte auch, dass er jetzt daheim mitkocht, aber das macht er

lieber hier mit Gleichgesinnten. Auch wenn er immer wieder von vorne anfängt, kochen zu lernen. Ihm macht das nichts aus – und die Koch-Betreuerinnen haben jede Menge Geduld.

Mein Küchengeheimnis

Haben auch Sie eine Kochgeschichte, die Sie uns gerne erzählen wollen, dann melden Sie sich bei uns. Sie erreichen uns unter **Gastro@merkur.de**. Wir freuen uns auf Sie.

Keto – richtig gesund essen

Die ketogene Ernährung liegt im Trend. Sie soll beim Abnehmen genauso helfen wie gegen Diabetes und Demenz wirken. In den USA zählt diese Ernährungsform als die Therapieform, um Diabetes-Typ-2 in den Griff zu bekommen. Und auch bei Demenz und Krebsnach-sorge wird sie als Therapie eingesetzt. Doch was bedeutet Keto? Es ist eine fettreiche und zugleich kohlenhydratarme Ernährung, erklären die beiden Expertinnen, Dr. Brigitte Karner und Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder, in ihrem Buch „Keto – richtig gesund“. Dr. Brigitte Karner forscht seit 17 Jahren auf diesem Gebiet. Entscheidend sei, die richtigen Lebensmittel in der richtigen Kombination auszuwählen und gesunde Fette und Öle zu verwenden. Die Rezepte im Buch wie der Spinatauflauf oder das Putenröllchen sind nicht kompliziert zu machen, manche Zutaten sind nur etwas schwer zu bekommen. Zudem geben die beiden Expertinnen Tipps wie Tees, Wildkräuter und Heilpflanzen diese Ernährung unterstützen können. ama

Keto. Richtig Gesund. Dr. Brigitte Karner und Ulrike Gonder. Erschienen im ZS Verlag. 192 Seiten. 22,99 Euro.

