

Auf Rädern zum Essen

Schmackhafte Mahlzeiten sind gesund und sorgen für Lebensfreude – gerade im Alter ist beides wichtig. Trotzdem lässt gerade die Qualität von Essen für ältere Menschen oft zu wünschen übrig. Diese sieben Initiativen kämpfen dagegen.

Von Maria Sprenger

1. »Auf Rädern zum Essen« – Mittagstische deutschlandweit

Ohne Essen auf Rädern bliebe bei vielen Senioren und Seniorinnen die Küche kalt. Solche Lieferdienste sind für viele alte Menschen eine enorme Erleichterung im Alltag – auch wenn die Qualität schwankt. Der soziale Aspekt, die Geselligkeit beim Mittagessen bleibt dabei außen vor. Das soll bei den Mittagstisch-Angeboten von »Auf Rädern zum Essen« anders sein. Deutschlandweit organisieren Vereine und kommunale Träger unter der fachlichen Begleitung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (kurz BAGSO) seit 2016 Mittagessen, zu denen Seniorinnen und Senioren aus der Umgebung sich anmelden können, um zusammen eine Mahlzeit einzunehmen, anstatt allein am Küchentisch zu sitzen. Sie sollen essen, Gleichgesinnte kennenlernen und das ein oder andere

interessante Gespräch führen – einfach am Leben teilhaben und aus der sozialen Isolation geholt werden.

In Pandemiezeiten mussten viele dieser Mittagstische ihren Betrieb zunächst einstellen, andernorts wurde vorübergehend auf einen mobilen Service umgestellt, zum Beispiel in der Gemeinde Püttlingen im Saarland. Vor der Pandemie wurde den Senioren hier vier Mal pro Woche an drei Standorten ein Mittagessen serviert, gekocht von Langzeitarbeitslosen im Rahmen der Erwerbslosenhilfe – ein Angebot, das nach pandemiebedingter Pause im Juli wieder anlaufen wird. »Im Moment liefern wir im Durchschnitt 20 Essen pro Woche aus«, sagt Margret Schmidt, Leiterin des Seniorenbüros in Püttlingen. So mussten die Seniorinnen und Senioren zumindest nie auf ihr gesundes Mittagessen verzichten, auch wenn ihnen der soziale Aspekt sehr fehlte. »Die freuen sich riesig auf die Person, die das Essen vorbeibringt. Der Redebedarf ist hoch«, sagt Schmidt. Diesen Sommer haben sie nun wieder die Wahl, ob sie ihr Essen zu Hause oder mit Gleichgesinnten am gemeinschaftlichen Mittagstisch einnehmen wollen.

Kommunen und Organisationen, die in ihrer Gemeinde ebenfalls einen Mittagstisch für Senioren ins Leben rufen wollen, finden hier einen offiziellen Leitfaden.

2. »Madame Frigo«, Schweiz – Foodwaste vermeiden und Bedürftigen helfen

Zu übersehen sind die knallgelben öffentlichen Kühlschränke von Madame Frigo in Schweizer Städten wahrlich nicht. Und das ist

beabsichtigt, sollen doch so viele Menschen wie möglich auf die Geräte und ihren Inhalt aufmerksam werden. Mit ihnen will das Schweizer Startup Madame Frigo eine niedrighschwellige Hilfe für Bedürftige anbieten. Dabei geht es ihnen nicht nur um die Versorgung mit Lebensmitteln, sondern vor allem um die Vermeidung von Foodwaste. Lebensmittel, die noch gut sind, aber nicht mehr gebraucht werden, weil die Besitzer und Besitzerinnen zum Beispiel verreisen, können in Städten wie Bern und Zürich, aber auch in kleineren Gemeinden – insgesamt an 71 Standorten in der gesamten Schweiz – einfach in die Kühlschränke gelegt werden. So landen sie nicht im Müll. Wer wiederum gerade Lebensmittel braucht, bedient sich. »Unser Fokus liegt auf der Vermeidung von Foodwaste, aber wenn wir damit auch noch sozial Benachteiligten helfen, ist das natürlich super«, sagt Dita Srkala von Madame Frigo. »Es ist uns aber wichtig, dass sich an unseren Kühlschränken jeder bedienen darf, ganz gleich welchen sozialen Hintergrund er hat.«

Aufgestellt werden die Kühlschränke zum Beispiel in der Nähe von Bushaltestellen oder vor Cafés. Helferinnen und Helfer von Madame Frigo kontrollieren Hygiene und Waren in den Kühlschränken. Alles, was abgegeben wird, muss originalverpackt sein und darf das Verbrauchsdatum noch nicht überschritten haben – das Mindesthaltbarkeitsdatum spielt dagegen keine Rolle, es bezieht sich lediglich auf den Zeitpunkt, bis zu dem sich die Lebensmittel nicht in Form, Konsistenz oder Farbe verändern dürfen, genießbar sind sie in vielen Fällen auch danach noch. Bereits zubereitete Speisen dürfen nicht abgegeben werden, genauso wenig wie Fleisch, Fisch oder Alkohol. Neben Privatpersonen spenden auch viele Bäckereien und Supermärkte Produkte, die aus dem Handel genommen werden. So kommt es schon mal vor, dass ein ganzer Kühlschrank voller Tortilla-Fladen oder Bananen auf Abholer wartet. Was es gerade zu holen gibt,

vermelden die freiwilligen Helfer regelmäßig auf Facebook, so dass jeder an das kommt, was er grade benötigt.

Wer helfen will, findet auf www.madamefrigo.ch alle Informationen.

3. Lichtblick Seniorenhilfe e.V. – bundesweite Initiative gegen Altersarmut

Egal ob es darum geht, ein paar neue Winterstiefel zu kaufen, weil die alten Löcher haben, oder aber zu helfen, wenn die Waschmaschine plötzlich den Geist aufgibt und einfach das Geld fehlt, sie reparieren zu lassen: Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe engagiert sich bereits seit vielen Jahren gegen Altersarmut. Bedürftige Seniorinnen und Senioren bekommen hier Einkaufsgutscheine für Lebensmittel, wenn die Rente am Ende des Monats nicht mehr reicht, oder per Essen auf Rädern ihre Mahlzeiten nach Hause geliefert.

Ein Ansatz, der darüber hinausgeht, ist in München der »Gratis Mittagstisch«, den Lichtblick im Restaurant Hofbräukeller anbietet. Bedürftige Senioren bekommen hier eine Karte mit zehn Euro Guthaben, mit der sie wöchentlich einmal im Restaurant zu Mittag essen können. „Uns ist dabei wichtig, dass die Menschen sich nicht als bedürftig zu erkennen geben müssen. Jeder soll würdevoll behandelt werden«, sagt Jelica Komljenovic von Lichtblick. »Sie bekommen die gleiche Gutscheinkarte, die auch die Geschäftsleute aus der Umgebung benutzen, um im Hofbräukeller zu essen.« Anhand der Karte lässt sich also nicht erkennen, wer hier sein Essen von wem finanziert bekommt. Der besondere Rahmen, die Gesellschaft anderer Gäste, hochwertiges Essen – das soll den alten Menschen einen außergewöhnlichen Anreiz bieten. Wer sich für die Lichtblick Seniorenhilfe engagieren will, kann

beispielsweise Patenschaften für bedürftige Senioren übernehmen oder einen beliebigen Betrag spenden, von dem beispielsweise Einkaufsgutscheine finanziert werden.

Wer sich für die **Lichtblick Seniorenhilfe** engagieren will, kann beispielsweise Patenschaften für bedürftige Senioren übernehmen oder einen beliebigen Betrag spenden, von dem beispielsweise Einkaufsgutscheine finanziert werden.

4. »Nachbarschaftstische« – Pilotprojekt für private Mittagstisch-Angebote

Nicht jede Gemeinde hat die Kapazitäten für einen öffentlichen Mittagstisch – aber Privatleute, die gerne kochen und ein paar Senioren aus der Nachbarschaft mittags am eigenen Esstisch empfangen würden, gibt es vielleicht durchaus. Die sollen künftig im Rahmen des Projektes »Nachbarschaftstische« aktiv werden können. Ziel ist, Senioren ins soziale Leben einzubinden und ihre ausgewogene Ernährung zu fördern. Noch befindet sich das Projekt im Aufbau, Corona hat auch hier einige Verzögerungen verursacht. »Sofern es gesundheitlich verantwortbar ist und alle Beteiligten geimpft sind, hoffen wir auf einen Start im Spätsommer«, sagt Andreas Betz, Amtsdirektor im Amt Hüttener Berge in Schleswig-Holstein, einer der drei Gemeinden, die am Pilotprojekt »Nachbarschaftstische« beteiligt sind. Bis dahin wird weiter an einer digitalen Plattform gearbeitet, über die sich Gastgeber und Senioren später übers Internet anmelden und vernetzen können. »Damit das Essen dann auch lecker und ausgewogen ausfällt, haben wir einen Speiseplaner zur Orientierung erstellt, der sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für

Ernährung orientiert«, erklärt Anne von Laufenberg-Beermann, Projektleiterin bei der BAGSO, die das Projekt fachlich begleitet.

Schon jetzt kann man sich unter www.digitalvital.eu informieren und melden.

5. Foodcaring.de, München – Bio-Lebensmittel für Senioren

Die Initiative sammelt ausschließlich Bio-Lebensmittel, die im Handel nicht mehr verkauft werden dürfen, und bringt sie zu jenen, die Wert auf Bio legen, es sich aber nicht leisten können: Von Altersarmut bedrohte Senioren und Alleinerziehende. Die Foodcaring-Gründerin Beate Baumm hatte von Anfang an eine spezielle Zielgruppe im Blick: die 68er-Generation, freiberufliche Künstler, Architekten und Handwerker, deren Altersvorsorge knapp ist. 106 Foodcarer arbeiten in München derzeit mit Biomärkten und Feinkosthändlern zusammen. Die Lebensmittel werden spätestens am Tag des Verbrauchsdatums abgeholt und dann sofort verteilt, das dauert laut Beate Baumm nicht länger als zweieinhalb Stunden. Deshalb können die Ehrenamtlichen von Foodcaring auch Biofleisch, Eier und Fisch erhalten. Denn auch Foodsharing-Vereine oder die Tafeln müssen Lebensmittel entsorgen, sobald das Verbrauchsdatum überschritten ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist dagegen nur ein Anhaltspunkt – auch danach sind viele Lebensmittel noch genießbar.

Wer helfen möchte oder Bio-Lebensmittel spenden kann, meldet sich per Mail: info@foodcaring.de

6. Füreinander e.V., Utting am Ammersee – wo Senioren selbst

kochen

Als Andrea Birner vor gut zehn Jahren den Mittagstisch des Vereins Füreinander in Utting am Ammersee gründete, wollte sie einsame Senioren wieder Gemeinschaft erleben lassen, sie aus der sozialen Isolation holen. Jeder sollte solange wie möglich selbständig in seinen eigenen vier Wänden leben und trotzdem die Unterstützung bekommen, die er gerade brauchte. Das bedeutete für sie auch, dass Senioren zum Mittagstisch nicht einfach nur zum Essen kommen, sondern auch bei der Zubereitung helfen. Diese Beteiligung senke für viele die Hemmschwelle, überhaupt zum Mittagstisch zu kommen, sagt sie. »Eine ältere Frau mit angehender Demenz hat am Anfang vielleicht Hemmungen, zu uns zu kommen, aber wenn ich zu ihr sage: Ich brauche dich zum Helfen, dann kommt sie sehr gerne«, sagt Birner. In pandemiefreien Zeiten wird so gekocht, dass jeder eine Aufgabe hat, sei es Schneiden, Abspülen oder den Tisch dekorieren. Im Moment ist das nicht möglich, ihr Mittagessen bekommen die Senioren trotzdem nach Hause geliefert – inklusive Tischspruch und einer kleinen Geschichte oder einem Gedicht, für fünf Euro am Tag. Was es gibt, können die Seniorinnen und Senioren mitbestimmen.

»Wir versuchen zu kochen, was die Leute sich wünschen. Oft erzählt jemand, was er früher gerne gegessen hat, das versuchen wir dann zuzubereiten. Wir haben auch schon zusammen frische Würste gemacht, weil ein Gast, der als Kind mit seinen Eltern aus Donauschwaben geflohen war, von den Batschka-Würsten seiner Heimat so geschwärmt hatte. Eine andere Frau hat immer von Käsespätzle geträumt, die hat sie dann drei Wochen vor ihrem Tod noch für alle gekocht. Meine Aufgabe ist es, die Menschen zu befähigen, dass sie das umsetzen können«, sagt Birner.

Wer sich engagieren will, kann sich beim Verein melden:

www.füreinander.eu

7. »Smoothfood« – pürierte Kost auf Sterne-Niveau für Senioren mit Schluckbeschwerden

Als der Koch Markus Biedermann in den Neunzigerjahren in ein großes Altenheim wechselte, war er entsetzt: Senioren mit Schluckbeschwerden – immerhin etwa 20 Prozent aller Heimbewohner – bekamen die Reste vom Vortag püriert auf einen Teller geklatscht. Dabei wusste er, der nebenher Gerontologie studiert hatte, wie wichtig eine gute Verpflegung für die Lebensfreude ist – und dass viele Lungenentzündungen bei älteren Menschen sich durch verschluckte Bröckchen Essen verschlimmern. Als er sich dann 2005 zum ersten Mal mit der in der Sterneküche entwickelten Molekularküche auseinandersetzte, kristallisierte sich die Lösung heraus: Biedermann entwickelte zusammen mit dem Koch Herbert Thill eine pürierte Kost, die mit Hilfe von Mitteln aus der Molekularküche in luftige Schäume, Terrinen oder Gelees verwandelt wurde. Das Essen sollte ansprechend aussehen, verschiedene Texturen haben und vor allem auch gut schmecken: das »Smoothfood«. Plötzlich konnte Bratwurst mit Sauerkraut so serviert werden, dass es im Mund nur noch zerfloss.

Den gleichen Ansatz verfolgt Peter Stadtmüller, Chefkoch im Altenburgheim in Bad Cannstadt bei Stuttgart. Seit 2011 versucht er unter dem Namen »Optimahl«, Menschen mit Schluckbeschwerden das gleiche Essen zu servieren wie den Senioren ohne – auch mit Hilfe der sogenannten Texturas aus der Molekularküche. Anfangs glich seine Küche mitunter einem Labor, sämtliche Rezepte mussten neu

entwickelt werden, es wurde viel experimentiert. Heute erhalten Köche, die neu in die Heimküche kommen, eine spezielle Ausbildung. »In 95 Prozent der Fälle bekommen die Senioren mit Schluckbeschwerden hier das gleiche Essen wie die anderen Heimbewohner, nur in Form von Gelees, Schäumen oder Terrinen, sei es Sauerbraten, gebackener Fisch oder Maultaschen«, sagt Stadtmüller.

Wie er bereiten immer mehr Köche in Altenheimen eine Art Smoothfood für ihre Bewohner zu. Auch industriell vorgefertigt gibt es solche Gerichte inzwischen. Für Markus Biedermann sind es aber immer noch zu wenige. Für ihn ist die Verpflegung von Senioren vor allem eine Handlungsfrage. »Jeder Koch hat gelernt, eine Fleischterrinerne zu machen oder Eierstich. Damit kann man gut arbeiten. Wenn er trotzdem einfach die Reste vom Vortag püriert, ist das einfach Bequemlichkeit«, sagt er.