



Gesund bleiben, gesund werden

Ernährung

In allen unseren Altenheimen kann man als Seniorin oder Senior am sogenannten „Offenen Mittagstisch“ teilnehmen. Dazu kann man sich in der Regel kurzfristig telefonisch anmelden. Ilse Meyer isst schon seit längerem in Altenheim St. Franziskus. Wir haben die Gelegenheit genutzt, ihr einige Fragen zu stellen.

Frau Meyer, Sie kommen seit mittlerweile fast zwei Jahren drei Mal in der Woche zum Offenen Mittagstisch ins Altenheim St. Franziskus. Kochen Sie selbst nicht gerne?

Meyer: Oh doch, ich habe schon immer gerne gekocht. Mein Mann ist aber vor drei Jahren gestorben und es macht mir einfach keine Freude, für mich alleine zu kochen. Ich konnte mich gerade die erste Zeit nicht mehr dazu aufraffen. Mein Mann aß immer gerne Fleisch und für eine Person lässt sich das auch nicht so gut zuzubereiten.

War es nicht schwierig für Sie, als Sie zum ersten Mal hier her kamen? Immerhin kannten Sie noch niemanden?

Meyer: Da hatte ich auch Bedenken. Aber dann habe ich mich mit einer Dame aus der Nachbarschaft zusammen getan, so dass wir bei den ersten Malen zu zweit waren. Hier haben wir dann aber auch ganz schnell Anschluss gefunden.

Sie haben erzählt, dass Sie unter Diabetes leiden. Ist es da nicht kompliziert mit dem Essen?

Meyer: Das ist eigentlich gar kein Problem, weil die Küche hier auf Menschen mit besonderem

Essensanspruch eingestellt ist. Ich kann hier auch immer zwischen mehreren Gerichten wählen.

Hand aufs Herz, schmeckt Ihnen das Essen hier?

Meyer: Also, es ist so. Jeder kocht ja nach seinen eigenen Rezepten. Und so, wie man es gewohnt ist, schmeckt es einem in der Regel auch. An neue Gerichte muss man sich immer erst mal Gewöhnen, ebenso an die persönliche Note des Kochs. Es gibt ja auch heutzutage ganz andere Gerichte, als die Hausmannskost aus meiner Jugendzeit. In den allermeisten Fällen schmeckt es mir aber sehr gut. Der Koch des Altenheims fragt auch immer nach unseren Wünschen. Sogar nach Rezepten von früher hat er sich erkundigt.

Frau Meyer, vielen Dank für dieses Gespräch.