

Contenti  
Arbeiten und Wohnen für Menschen  
mit einer Behinderung

# b -post

Nummer 1/16

EDITORIAL

## Vom Essen und vom Trinken

Beim Schreiben dieser Zeilen plagt mich der (selbstgewählte) Hunger. Dies erschwert einerseits meine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, andererseits beflügelt es meine Koch- und Essensfantasien. Hungergefühle führen es vor Augen: Essen und Trinken sind zwei der zentralsten Lebensthemen überhaupt. Nicht von ungefähr bilden sie in der Maslow'schen Bedürfnispyramide\* zusammen mit dem Schlafen das Fundament: Es geht um die Grundbedürfnisse, die Sicherung der Existenz. Selbst wenn glücklicherweise in unseren Breitengraden heutzutage die Nahrungsmittelversorgung mehr als sichergestellt ist, so ist und bleibt das Thema wichtig. Neben diesem existenziellen Charakter zeigt sich Essen und Trinken auch als hoch entwickeltes Kulturgut mit unterschiedlichen Ausprägungen.

Diesem Kulturphänomen von Kochen und Essen gehen wir in dieser **b-post** aus der Contenti-Perspektive nach und lassen Sie daran teilhaben, was die Contenti-Mägen beschäftigt.

Viel Spass beim Lesen.

Bruno Ruegge, Geschäftsleiter

Hinweis zur Steigerung des Lesevergnügens: Übers Essen liest es sich mit etwas Hunger einfach lustvoller.

\* Nach dem amerikanischen Psychologen Abraham Maslow, der in dieser Pyramide die Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse darstellt.



## Was der Bauer nicht kennt ...

In der Cafeteria der Contenti werden jeweils von Montag bis Freitag jeden Mittag 40 bis 45 Menüs genossen. Dieses Genießen ist wörtlich zu nehmen: Die Zufriedenheit mit dem Essen in der Contenti ist bemerkenswert – die Umfrageergebnisse der aktuellen Mitarbeitendenbefragung finden sich auf der letzten Seite dieser **b-post**.

Dabei ist die Aufgabenstellung alles andere als einfach: Wie können die Leute – mit unterschiedlichsten Geschmäckern und Vorlieben ausgestattet – mit gerade einmal zwei Auswahlmenüs glücklich gemacht werden? Unsere beiden Teilzeitköchinnen Brigitte Eberhardt und Sabine Stiefel führen die schmeichelhaften Rückmeldungen auf ihr Grundprinzip zurück: «Wir kochen meist frisch, saisonal und mit Sorgfalt, gehen auf die Wünsche ein und pflegen den persönlichen Kontakt zu unseren Gästen.» Dass sie ganz einfach auch ausgezeichnet kochen, erwähnen sie in ihrer bescheidenen Art nicht.

Bei aller Zufriedenheit werden jedoch kaum alle Menüs beim Auftischen mit Applaus bedacht. Brigitte Eberhardt lacht: «Natürlich nicht – was der Bauer nicht kennt ... Gefragt sind währschafte, einfache und chüschtige Gerichte. Allzu viel Exotik ist nicht gefragt, komplizierte Menüs mit Chichi kommen nicht an. Aber der Gaumen entwickelt sich auch, heute ist schon mehr möglich als noch vor ein paar Jahren.» Und Sabine Stiefel ergänzt: «Manchmal muss man die Leute halt auch ein bisschen «anstupsen»: Fenchel beispielsweise würde nie jemand freiwillig bestellen. Also steht auf der Menübestellung stattdessen Saisongemüse und wenn dieser Fenchel dann fein überbacken, mit Kräutern garniert und schön angerichtet zum Schöpfen bereitsteht, lassen sich doch einige verführen.»

Seit Contenti 2009 ins neue Gebäude umgezogen ist, können Mitarbeiterinnen mit einer Behinderung aus der Hauswirtschaftsgruppe beim Kochen mithelfen. Die Zitate in dieser **b-post** sind Aussagen dieser Mitarbeiterinnen. Kochen als alternierende Tätigkeit ist sehr beliebt und eine willkommene Abwechslung zu den vielen Reinigungsarbeiten in unserem weitläufigen Gebäude. Der Umgang mit Lebensmitteln und Kochutensilien ist sinnvoll und wenn einzelne Teile eines Gerichtes selbstständig gekocht werden können, ist das ein guter Grund, darauf stolz zu sein.

Eine weitere Contenti-Spezialität betrifft die Mittagssassistenten. Einige Mitarbeitende sind beim Essen auf Hilfe angewiesen und dankbar, wenn ihnen jemand dabei hilft, das Fleisch zu schneiden, den Löffel zu führen oder das Trinkglas zu halten. Deshalb haben wir ein eigenes Team, das jeweils mittags diesen wichtigen Dienst verrichtet.

Menschen mit motorischen Einschränkungen sind in vielen Lebensbereichen behindert. Beim sinnlichen Genuss des Essens sind sie – abgesehen von einigen Ausnahmen – keineswegs eingeschränkt. Vielmehr tröstet ein gutes Essen vielleicht manchmal über etwas hinweg oder sorgt für Kompensation. Welche Funktion auch immer, das Essen in der Contenti ist wie vielerorts ein Gesprächsthema: Von freundlichen Appetitwünschen («En Guete!») zu Diskussionen über das natürlich immer bessere Gericht im Nachbarsteller («Deine Lasagne duftet aber verführerisch!») bis zur Einschätzung der Langzeit-Sättigungswirkung vor dem Feierabend («Ich habe schon wieder einen Riesenkohldampf!») begleitet das Essen uns durch den ganzen Tag und prägt unseren Austausch miteinander.

Falls Sie das Lesen nun gluschtig oder hungrig gemacht hat, haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie melden sich für ein Mittagessen in unserer Cafeteria an und machen sich ein eigenes Bild respektive erfahren Genuss vor Ort. Oder Sie kochen eines der Contenti-Lieblingsmenüs einfach nach. Eine Menükarte mit dem Contenti-Renner «Riz Casimir» finden Sie in der Beilage. Falls sie weniger als 40 Leute an Ihrem Tisch haben, passen Sie einfach die Mengen etwas an. En Guete!



### Werden die Bewohnerinnen und Bewohner mit einbezogen?

Man muss unterscheiden: Unter der Woche stehen gerade einmal 50 Minuten für die Zubereitung zur Verfügung. Da ist effizientes Vorwärtsarbeiten oberstes Gebot. Auch sind die Bewohnenden nach der Arbeit oftmals am Ende ihrer Kräfte. Anders sieht es am Wochenende aus, da ziehen wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner zunehmend ins Kochen mit ein. Da wird oft mit Leidenschaft gerüstet oder gewürzt. Allerdings muss man es auch hier realistisch sehen: Viele können sich aufgrund ihrer motorischen Behinderungen nur sehr eingeschränkt oder gar nicht beteiligen. Einige leben ja gerade wegen der behinderungsbedingten Unmöglichkeit zur Selbstsorge bei uns.

Anders ist es bei der Menüplanung. Da können sich wirklich alle beteiligen – und das wird rege genutzt.

### Also Friede, Freude, Eierkuchen – oder gibt es doch noch Herausforderungen?

Es gibt immer noch den einen oder anderen Stolperstein. Beispielsweise sind die Menüs aufgrund der Wünsche, aber auch wegen des knappen Zeitbudgets oft kohlenhydratlastig. Alles, was irgendwie gesund klingt, wird bei der Menübestellung verschmäht. Es ist ein ständiges Ausprobieren, um die Ausgewogenheit zu verbessern, aber auch den Aufwand im Griff zu haben. Hinzu kommen die sehr unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen unserer Tischgänger: Während der eine aufgrund von Spasmen (unkontrollierte Körperbewegungen) sehr viel Energie verbrennt, braucht die andere wegen Lähmungen sehr wenig Muskelenergie.

Ein weiteres Spannungsfeld liegt in unserer Haltung, Bevormundung zu vermeiden oder anders ausgedrückt, die Selbstbestimmung zu stützen. Dies ist unbestritten und gut so. Aber wo beginnt unsere Sorgepflicht, wenn sich jemand beispielsweise durch sein Essverhalten schadet? Das ist nicht so einfach zu beantworten und führt oft zu Diskussionen mit den betroffenen Personen und im Fachteam.

### Zum Schluss: Welches ist dein favorisiertes Menü, wenn du am Contenti-Herd stehst?

Wie könnte es bei der beschriebenen Kohlenhydratproblematik anders sein – ein Pastagericht! Meine Lasagne mit Mozzarella wird in der Regel heiss hungrig weggeputzt und immer wieder nachgefragt. Diese zu kochen und aufzutischen, ist eine Freude.

**Vielen Dank für das Gespräch, Senada!**

## Viele Köche versüssen die Auswahl

Senada Hanke ist Verantwortliche Menüplanung im Bereich Wohnen. Sie ist werktags für die Koordination des Abendessens und am Wochenende für alle Mahlzeiten zuständig. **b-post** unterhielt sich mit ihr über ihre Aufgaben.

### Senada Hanke, weshalb braucht es eine Funktion Menüplanung überhaupt? In den Kühlschrank schauen kann doch jeder.

Natürlich, aber wer schon das Essen für eine Kleinfamilie koordinieren durfte, kennt es: Es ist alles andere als einfach, zum richtigen Zeitpunkt die richtige Menge Nahrung in der gewünschten Qualität zum Essen bereitzustellen. Nur ist es in der Contenti noch einiges komplizierter: Die Mengen variieren zwischen 10 bis 18 Portionen, es kochen mehr als 20 verschiedene Köchinnen und Köche, diese gilt es einzuteilen. Es muss auch sichergestellt werden, dass es nicht zweimal am Tag dasselbe Menü gibt – am Mittag wird in der Cafeteria mit einem anderen Team gekocht. Und der Einkauf wiederum ist eine Logistikherausforderung für sich.

### An Arbeit scheint es in der Tat nicht zu mangeln. Aber wie steht es um die Lust am Kochen?

Bei mir ist sie gross. Ich liebe es zu kochen, deshalb ist mir auch die Koordination und Weiterentwicklung des Kochens ein persönliches Anliegen. Wir haben aber noch viele andere Fachpersonen, die dies auch gut und gerne tun. Daraus ergibt sich eine abwechslungsreiche und vielfältige Küche. Wir pflegen eine gute Tischkultur und das Essen wird geschätzt. Und sollte doch einmal etwas misslingen, so ist das kein Drama.



## Befragung Mitarbeiterinnen und Bewohner

Alle drei Jahre führen wir als Teil unseres Qualitätsmanagements eine Befragung bei unseren Nutzern und Nutzerinnen durch. 2016 war es wieder so weit. Zwei ehemalige Contenti-Fachpersonen führten viele Gespräche, und wir sind gespannt auf die Resultate.

In Anbetracht des **b-post**-Themas erhielten wir die Zufriedenheitsresultate zum Thema Essen vorab:

	Bereich Wohnen	Bereich Arbeiten
sehr zufrieden	69%	36%
zufrieden	23%	51%
unzufrieden	8%	3%
sehr unzufrieden	0%	0%
«Esse nicht in der Contenti.»	0%	10%

Diese Rückmeldungen freuen uns sehr. Die eine oder andere Bemerkung gibt aber auch zu denken:

«Würde ich immer hier essen, fürchte ich, wäre ich noch schwerer.»

«Das Essen ist häufig ungesund, und es gibt zu viel Fleisch.»

Wir haben also noch Entwicklungspotenzial.

## «Essen – verteilen statt wegwerfen»

Unter diesem Motto hält zweimal in der Woche der Kühlbus der Luzerner Tafel an der Gibraltarstrasse an, um Contenti mit unverkäuflichen, aber noch absolut einwandfreien Lebensmitteln zu beliefern.

Mit dieser Nahrungsmittelspende werden zwei Ziele zugleich erreicht:

- Contenti kann erstens das Nahrungsmittelbudget schonen und einen geringen Teil der Sparmassnahmen des Kantons kompensieren.
- Zweitens tragen wir so dazu bei, dass weniger Lebensmittel vernichtet werden. Die Verschwendung (oder der Verlust) von Nahrungsmitteln ist auch in der Schweiz bedenklich, wie das folgende Beispiel eindrücklich illustriert (→ [www.schweizertafel.ch](http://www.schweizertafel.ch)): Ein Vier-Personen-Haushalt in der Schweiz gibt jährlich rund 2000 Franken für Nahrungsmittel aus, die in der Mülltonne enden. Wer ein Kilo Brot wegwirft, vergeudet damit einen Quadratmeter Boden. Hochgerechnet auf eine vierköpfige Familie, die im Jahr ungefähr 47 Kilogramm Brot weg wirft, sind dies 47 Quadratmeter oder ist dies die Fläche von elf Tischtennistischen.

## Bilder dieser Ausgabe

Die Fotos von Andrea Portmann stammen von einem gemeinsamen Kochanlass im Bereich Wohnen.

Dieser diente zum gemeinsamen Kennenlernen im Rahmen eines Freiwilligeneinsatzes. Weitere Infos zu Freiwilligeneinsätzen in der Contenti findet man auf unserer Website: [www.contenti.ch/contenti/stellen/](http://www.contenti.ch/contenti/stellen/).

Ein Besuch der neu aufgemachten Homepage lohnt sich auch für Leute, die keinen Freiwilligeneinsatz leisten möchten.

## IMPRESSUM

Herausgeberin: Contenti, Luzern; [www.contenti.ch](http://www.contenti.ch)  
 Redaktion: [b-post@contenti.ch](mailto:b-post@contenti.ch)  
 Auflage: 3600 Ex., erscheint 2-mal jährlich  
 Abonnement: Für Gönnerinnen und Gönner im Spendenbetrag ab CHF 5.- enthalten  
 Lektorat/Korrektur: Nicole Habermacher, Luzern  
 Grafik: André Meier und Franziska Kolb, Luzern  
 Druck: Gamma Print, Luzern