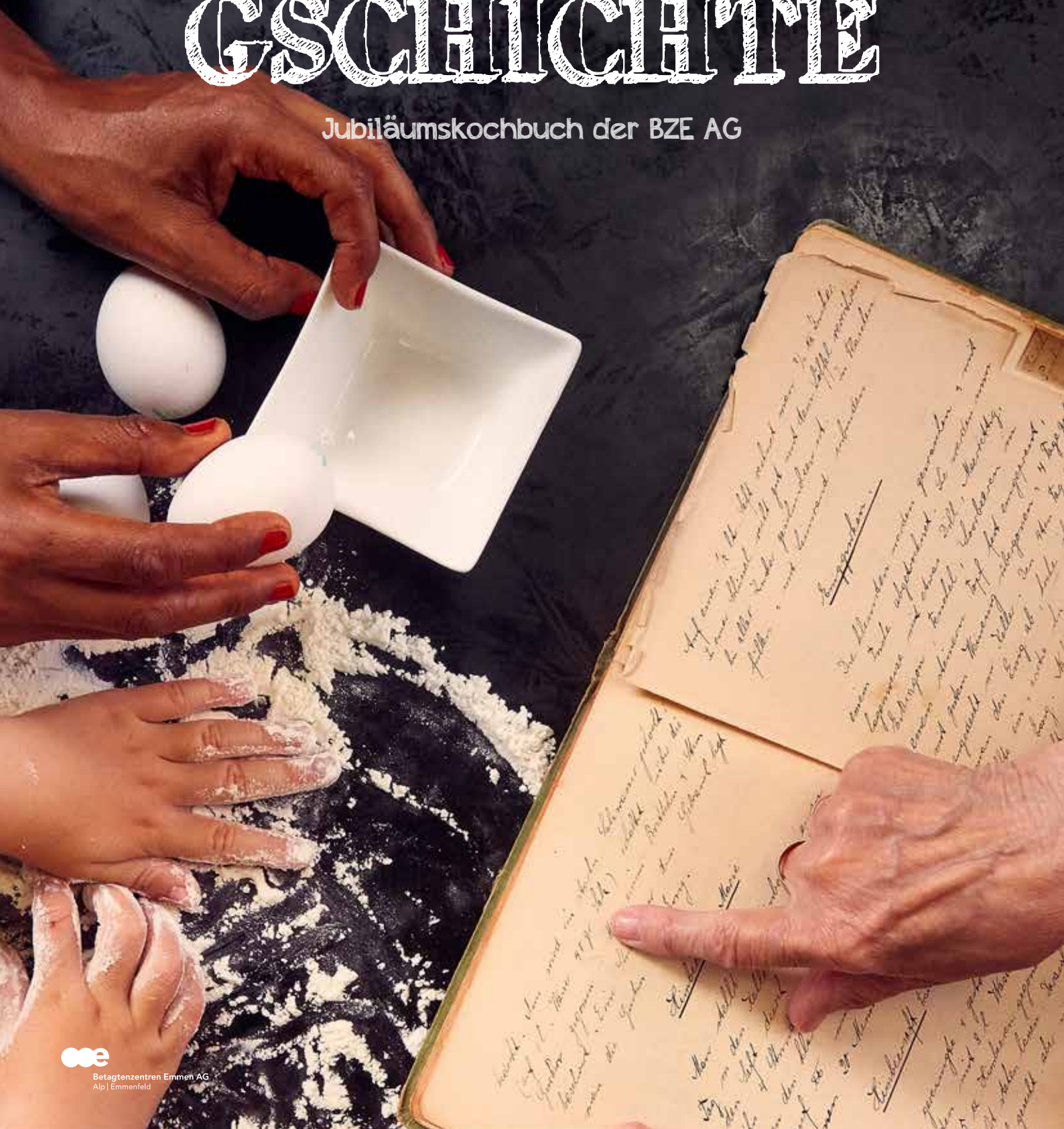


CHUCHI- GESCHICHTE

Jubiläumskochbuch der BZE AG



INHALTSVERZEICHNIS

Editorial	4
Begegnungen	6
Ragout mit Kartoffelstock	8
Lauchauflauf mit Gruyère	12
Apfelkuchen vom Grosi	16
Müslichüechli	20
Zighni	24
Kabiswickel	28
Massaman Curry	32
Omelette mit Hackfleisch	36
Sataras Sa Cuftama	40
Griesssuppe Léopold	44
Vanille-Wötkli	48
Luzerner Lebkuchen	52
Kochen in der Gruppe	56
Ein Band fürs Leben	58
Der Kreis schliesst sich	59
Leiterinnen Kochgruppe	60
Danke	61

EDITORIAL

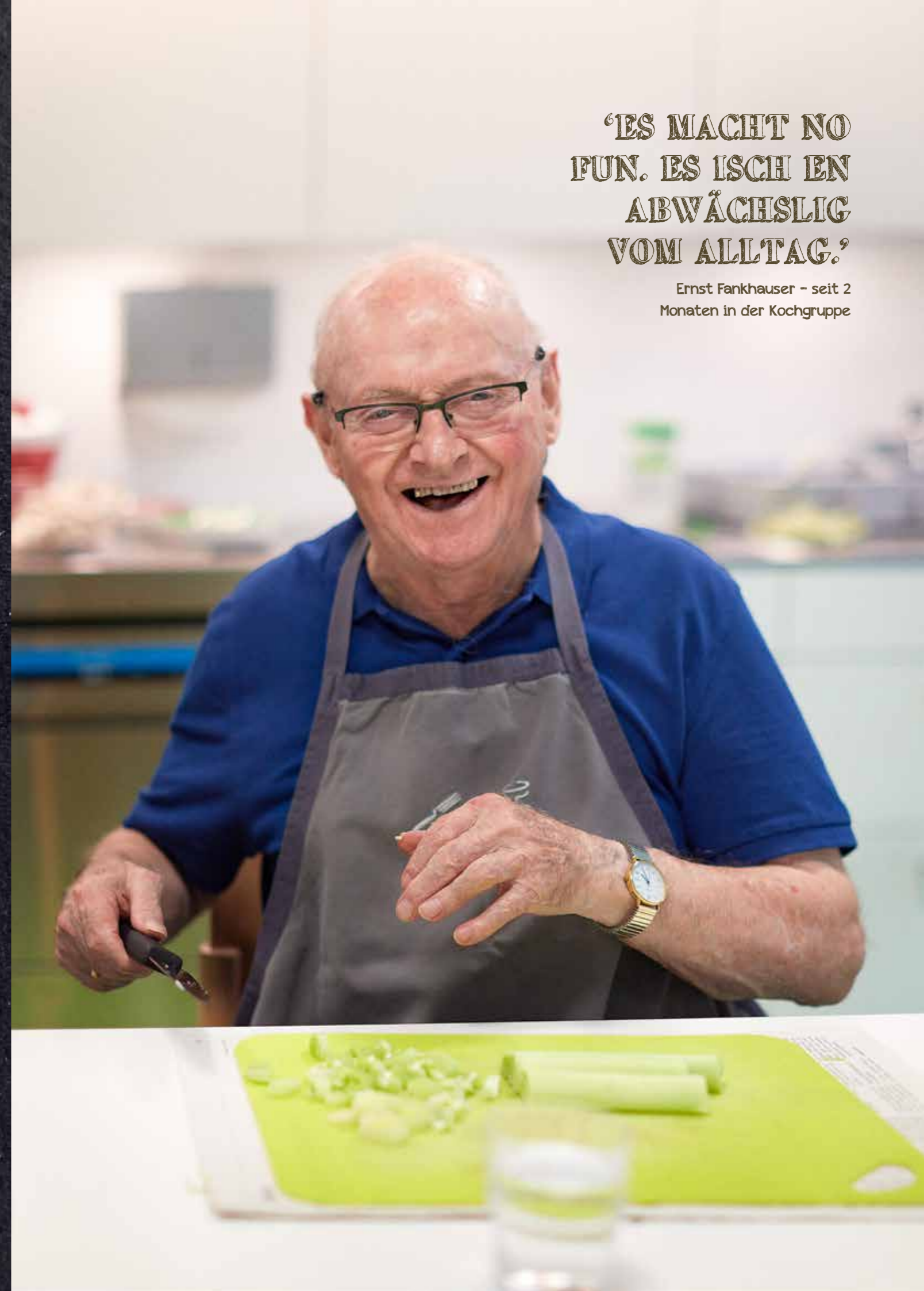
10 Jahre Betagtenzentren Emmen AG - ein guter Grund zum Feiern. Und was gehört zu einer gebührenden Feier? Genau, passende Gaumenfreuden. Wir freuen uns, Ihnen zum 10-Jährigen das vorliegende Kochbuch zu überreichen. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie abwechslungsreich, vielseitig und farbenfroh das Leben in der BZE AG ist und wie viel Motivation und Emotionen in unseren Mauern stecken. Schmackhafte Rezepte werden von Anekdoten aus fast 100 Jahren Schweizer Geschichte begleitet. Ergänzend dazu gibt es internationale Köstlichkeiten. Tauchen Sie ein in unsere 'Chuchi-Gschichte' und gönnen Sie sich ein paar Kostproben aus unserem lebendigen Geschichtenschatz. Gemeinsam mit unseren Bewohnenden, BZE-Mitarbeitenden aus aller Welt, unseren Aktivierungsfachpersonen und den Kita-Kindern laden wir Sie ein, mit uns das 10-jährige Bestehen kulinarisch zu geniessen.



Nadja Rohrer
CEO BZE AG

**‘ES MACHT NO
FUN. ES ISCH EN
ABWÄCHSLIG
VOM ALLTAG.’**

Ernst Fankhauser - seit 2
Monaten in der Kochgruppe



BEGEGNUNGEN

Es ist Teil der BZE-Philosophie, wann immer möglich, Brücken zu schlagen - auch zwischen den Generationen. Kulinarik bietet hier besondere Chancen, denn unterschiedliche Altersgruppen verstehen sich in der Küche jeweils prächtig: Gemeinsames Guezle und Grittibänzle macht Spass und verbindet Betagte und Kinder aus der KiTa LUUSZAPFE. Zwei Lebenswelten treffen sich beim Backen und Kochen zu einem ungezwungenen Nebeneinander. Der Austausch zwischen den Generationen findet aber nicht nur in der Küche statt; im hauseigenen Garten erfahren Jung und Alt zusammen und mit allen Sinnen die Natur.



RAGOUT

MIT KARTOFFELSTOCK

ZUTATEN (4 PERSONEN)

RAGOUT

500g Schweinsvoressen
1 Zwiebel
1/2 Sellerie
1/2 Lauch
1-2 Rüebli
1 Knoblauchzehe
1EL Tomatenmark
2dl Rindsbouillon
1TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

KARTOFFELSTOCK

1,5kg Kartoffeln, mehlig kochend
2,5dl Milch
50g Butter
Muskat
Salz

ZUBEREITUNG

Das Schweinsvoressen in Würfel schneiden. Das Gemüse rüsten und würfeln. Das Fleisch in einem Bräter mit dem Tomatenmark anbraten. Das geschnittene Gemüse begeben und mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen und würzen. Anschliessend auf kleiner Stufe 1,5 Stunden köcheln.

Kartoffeln schälen und längs vierteln. Bei mittlerer Hitze im Salzwasser bei offenem Topf kochen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Das Wasser abgiessen. Die Kartoffeln mit einem Stampfer zerstossen. Milch und Butter nach und nach unter die Kartoffeln rühren. Falls nötig, Topf auf die noch warme Platte stellen. Kartoffelmasse rühren, bis diese luftig und locker ist. Würzen und servieren.





‘ES TUET EIM GUET, WEMMERS CHAN.’

Herr Marbach ist stolz darauf, dass er das Kochen selbst beherrscht. Als lediger Mann gab ihm dies Freiheit und Selbständigkeit, was er genoss. Und wie er erzählt, kam da nicht irgendetwas auf den Tisch, denn Paul Marbach ist ein Gourmet. Schweinsbraten mit Weisswein übergossen oder Fleisch im Römertopf und überhaupt „allerlei, was guet gsi esch“ gönnte sich Herr Marbach. Frau Kälin, seine Kochnachbarin, quittiert dies mit einem „Er isch halt en Luftikus“. Gelernt hatte der gebürtige Emmer seine Kochkünste, indem er der Mutter hin und wieder über die Schultern schauen durfte. Stocki schmeckte ihm nicht, er machte Kartoffelstock lieber selber. Die Kunst, die Kartoffeln durch das Passévite zu drehen gefiel ihm, die Kartoffelstückchen, die ab und zu übrig blieben, auch. Er stellt dann aber doch richtig, dass die Stocki-Formel mit der Zeit Verbesserung erfuhr, aber halt doch der hausgemachten Kartoffelstockzubereitung das Wasser nicht reichen konnte. Kurzum, Paul Marbach geniesst Kochen und Essen und ist damit in der Kochgruppe bestens aufgehoben.

LAUCHAUFLAUF MIT GRUYÈRE

ZUTATEN (4 PERSONEN)

800g	Lauch
400g	Kartoffeln
200g	Speckwürfeli
1	Zwiebel
1EL	Butter
2,5dl	Bouillon
300g	Rahmquark
100g	Gruyère, gerieben
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C vorheizen.

Den Lauch rüsten und in Ringli schneiden. Die Kartoffeln schälen und anschliessend in kleine Würfeli schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Bratpfanne Butter schmelzen. Die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten, den Lauch beifügen und kurz mitdünsten. Die Kartoffelwürfel sowie die Bouillon begeben. Alles zugedeckt auf kleinem Feuer während etwa 15 Minuten knapp weichkochen. Das Gemüse abschütten. Den Rahmquark und den geriebenen Gruyère mischen und würzen. Gratinform ausbuttern und die Hälfte des Lauch-Kartoffel-Gemüses einschichten. Mit der Hälfte der Quarkmischung decken. Die restliche Gemüsemischung sowie den Quark darüber geben. Die Speckwürfeli in einer Bratpfanne scharf anbraten. Sobald die Speckwürfeli knusprig gebraten sind, auf dem Gratin verteilen. Den Lauchauflauf im Ofen auf der zweituntersten Rille während etwa 30 Minuten backen.





Annemarie Fankhauser aus Emmen

‘ES SCHAMILOSES DING, EN HÄRDÖPFEL MITTEME FÜDLI.’

Auch nach 54 Ehejahren und viel Lebenserfahrung haben Annemarie und Ernst Fankhauser Schalk und Humor bewahrt. Freche Sprüche - auch zur Optik einer Kartoffel -, anzügliche Witze und gemeinsames, herzhaftes Lachen gehören bei diesem Paar zur Tagesordnung. Frau Fankhauser schüttelt einfach den Kopf über Menschen, die es nicht in sich haben, über einen guten Witz zu lachen. Es liegt eine grosse Schönheit darin, wie sie uns erzählt, dass sie abends im Bett nicht schlafen kann, weil sie die Witze Revue passieren lässt und lachen muss. In der Küche hatte die passionierte Hausfrau 52 Jahre das Sagen. Herr Fankhauser gibt verschmitzt zu, dass er einen Liter Wasser kochen konnte, dafür immer abgetrocknet habe. Und als stolzer Gärtner sorgte er in seinem Schrebergarten für den Anbau von frischem Gemüse.

APFELKUCHEN

VOM GROSSI

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300g	Mehl
250g	Zucker
150g	Butter
1	Ei
1	Prise Salz
750g	säuerliche Äpfel
	Saft von 1 Zitrone
1/2TL	Zimt
50g	Rosinen
50g	Mandelblättchen
50g	gemahlene Nüsse
2EL	Aprikosenmarmelade
4EL	Puderzucker
4CL	Kirschwasser
50ml	Wasser

Zutaten für eine Springform von 26cm Ø

ZUBEREITUNG

Das gesiebte Mehl mit 150g Zucker, der Butter, dem Ei und dem Salz verkneten. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank zwei Stunden ruhen lassen. Die Springform sehr gut einfetten. Den Backofen auf 200°C vorheizen. 2/3 des Teiges dünn ausrollen und den Rand und Boden der Springform damit auslegen. Den Teigboden mehrmals einstechen und 15 Minuten auf der zweituntersten Rille backen. Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Mit den restlichen Zutaten ausser Marmelade, Puderzucker und Kirschwasser 10 Minuten dünsten. Den restlichen Teig ausrollen. Den Kuchenboden mit den Äpfeln füllen. Die Teigplatte darüberlegen. Den Kuchen weitere 30 Minuten backen, dann in der Form erkalten lassen und mit der Marmelade bestreichen und trocknen lassen. Den Puderzucker mit dem Kirschwasser verrühren und den Apfelkuchen damit glasieren.





‘EIN FAMILIENFEST WAR KEINES OHNE GROSIS APFELKUCHEN.’

Mike Tompert liebt es zu backen, das einmal vorweg. Offenbar hat sich das auch in der BZE in kürzester Zeit herumgesprochen. Kunstvolle Hochzeitstorten, grosszügige Kreationen für den Kuchennachmittag und eben, der Apfelkuchen vom Grosi – Mike Tompert ist in seiner Backleidenschaft unübertroffen. Erst seit etwas über einem Jahr gehört er zum Hotellerie-Team in der Pflege der Alp, aber heimisch war er eigentlich von Anfang an: „Ich han s’Gfühl, ich bin scho ewig da.“ Ihm gefällt die familiäre Atmosphäre und das soziale Klima, das unter Kollegen, mit den Bewohnenden, aber auch im Umgang mit der Geschäftsleitung herrscht. Woher nun aber die Liebe zum Backen? Im Dreigenerationenhaus, in welchem Mike Tompert aufgewachsen war, zelebrierte Grosi Martha an ihrem Backtag jeden Samstag ihre Künste. Klein-Mike war ihr Lieblingsenkel und avancierte bald zum ‘Back-Protegé’. Er durfte nicht nur zuschauen und mithelfen, sondern wurde auch aktiv angeleitet und in die traditionsreichen Familienrezepte eingeführt. Mike Tompert schmunzelt, sein Grosi war eine Oma wie aus dem Bilderbuch; mit weisser Rüsenschürze und grauem Dutt im Nacken erinnert er sich an sie. Und was braucht es, damit es beim Backen gelingt? „Man braucht Zeit und Liebe und man muss Lust drauf haben, sonst klappt’s nicht.“ Serviert wird Marthas gedeckter Apfelkuchen mit einem „schönen, feinen Kaffee“.

MÜSLICHHÜECHILI

ZUTATEN

75g	Mehl
1/4TL	Salz
3/4dl	helles Bier
2	Eier
16	Salbeiblätter
	Frittieröl

ZUBEREITUNG

Mehl und Salz mischen. Bier dazugeben und glattrühren. Die beiden Eier trennen. Eigelb unter die Mehl-Bier-Masse rühren und zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten stehen lassen. Eiweiss mit etwas Salz kurz vor dem Backen steif schlagen und vorsichtig unter den Teig ziehen. Salbeiblätter mit Wasser abspülen und trockentupfen. Öl auf 180 Grad erhitzen. Die Salbeiblätter in den Teig tauchen und während ca. 1 Minute goldgelb backen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen und sofort servieren.





Josef Walker aus Gurtnellen

‘ABER NÖD ZVHIEL NEH, SUSCH JAGT’S DI DURE...’

Für alles ist ein Kraut gewachsen, auch für den schwierigen Start von Josef und Lydia Walker aus dem malerischen Urner Oberland. 14 Kinder in beiden Familien, viel Arbeit, wenig Wohlstand; hartes Leben. Mit seinen 14 Jahren war ‘Seppi’ der jüngste Geisensenn im Kanton Uri und verdiente damit seine ersten 400 Franken. Mit 18 kümmernte er sich auf seiner Alp um 30 Kühe - machte Käse und Butter auf 2000 Metern über Meer. Wie er selber lachend sagt: „Schiinbar bini en fräche Siech gsi, ha ned mal vom Tüüfel Angst gha.“ Mit Leib und Seele wäre er Bauer geworden; da war aber Lydia, die im selben Dorf lebte und die er unbedingt „raushaben wollte“ aus ihrer freudlosen Rolle als zweite Hand der Mutter. Sie half als jüngste Tochter den Haushalt für die 10 Brüder zu erledigen. So kam es dann, dass Josef Walker bei der Centralschweizerischen Kraftwerke AG in Emmen Anstellung fand und damit der Weg für die Verbindung mit Lydia finanziell abgesichert war. Ein bisschen wehmütig zwar nach den Bergen und Gurtnellen, lebten die beiden doch ein glückliches Leben. Heute sind sie 59 Jahre verheiratet. Josef Walker ist mit seinem lebensfrohen Blick überzeugt; „Ich werde 100 Jahr alt.“

ZIGHNI

AUS ERITREA

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600g	Rindfleisch z.B. von der Hochrippe
150g	Tomatenmark
4	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
3EL	Paprikapulver, scharf
1TL	Ingwer, gehackt
1 Bund	Koriander
1	Zimtstange
2TL	Berbere oder Baharat Gewürzmischung
	Heisses Wasser

INJERA (TEIGFLADEN)

200g	Teffmehl
200g	Weissmehl
200g	Ruchmehl oder Hirsemehl
1/4 Würfel	Hefe (ca. 10g)
1L	Wasser

ZUBEREITUNG

Rindfleisch in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebeln kleinschneiden, in Öl leicht bräunen, mit Paprikapulver würzen und mitbraten lassen. Hier ist es gewollt, dass der Paprika kurz mitröstet und ein intensives Aroma abgibt. (Vorsicht: Nicht zu stark - sonst wird er bitter!). Die grob zerdrückten Knoblauchzehen und das Tomatenmark zufügen, mit heissem Wasser übergossen und 15 Minuten köcheln lassen. Nun das rohe Fleisch dazugeben und ca. 3 Stunden auf niedriger Flamme gar kochen, das Fleisch immer mit heissem Wasser bedeckt halten. Die letzten 30 Minuten, wenn das Fleisch gar wird, Ingwer, Koriander, Zimt und Baharat-Mischung zugeben und mit Salz abschmecken. Das Fleisch muss fast zerfallen. Anstatt der scharfen Würzmischung "Berbere" nehme ich immer "Baharat".

Injera (Teigfladen)

Das Mehl in einer Schüssel gut mischen. Die Hefe mit wenig Wasser verrühren und zum Mehl geben. Unter ständigem Rühren einen Liter Wasser dazugießen bis der Teig weich und glatt ist. Die Konsistenz sollte ähnlich sein wie Spätzli-Teig. Den Teig 2 bis 3 Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. 2dl heisses Wasser über den Teig geben, gut mischen und nochmals rund drei Stunden ruhen lassen. Ohne Öl so viel Teigmasse in eine beschichtete Pfanne geben, dass der Pfannenboden bedeckt wird. Zugedeckt backen lassen, bis sich an der Oberfläche kleine Blasen bilden. Der Fladen ist fertig, wenn er sich ohne Widerstand vom Rand lösen lässt. Abkühlen lassen und servieren.

In der Mitte des Injera-Fladenbrots wird eine Portion Zighni angerichtet und mit den Händen gegessen. Alternativ zum Fladenbrot kann auch Reis serviert werden.





Asmeret Beraki aus Eritrea

‘MAN MUSS DEM ZEIT GEBEN, DAS GEHT NICHT HOPPHOPP...’

Asmeret Beraki feiert im Sommer ihr 10-Jähriges als Pflegeassistentin in der Alp. Für die gebürtige Italienerin mit eritreischen Wurzeln ist die BZE ganz einfach ihr „Dihei“. Besonders gefällt ihr die familiäre Atmosphäre. Viele Bewohnende kannte sie schon vor ihrer Zeit in der BZE, einigen ist sie auch schon im Dorf begegnet. Arbeitskolleginnen mit Kindern auf der gleichen Schule ermöglichen zudem persönliche Begegnungen und schaffen Berührungspunkte. In Mailand aufgewachsen, erinnert das Gericht "Zighni" Asmeret Beraki an Hochzeitsfeste im traditionell eritreischen Rahmen. Dabei ist das Gericht ein Klassiker - eine der Hauptsaucen - die mit Injera (dem typischen Fladenbrot) von Hand gegessen wird. Dazu wird musiziert und getanzt. In Eritrea ist Kochen Sache der Frauen. Lachend erzählt Asmeret Beraki, dass sich der Bruder, während sie mit der Mutter kochte, beim Fussball vergnügte. Glücklicherweise hatte sie stets Spass dabei. Sie findet es schön, dass sie traditionelle Rezepte ebenso wie ihre Muttersprache Tigrigna gelernt hat. Traditionen gibt sie ohne Strenge aber mit Freude an ihre Kinder weiter. Das Geheimnis? Eritreische Küche braucht Zeit. Gemütlich soll das Zighni bei kleiner Hitze zur Vollendung kommen. Und da man schliesslich für Leute kocht, möchte man auch ein paar Komplimente ernten, gibt sie mit einem herzhaften Lachen zu.

KABISWICKEL

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 Kabis
Salzwasser

FÜLLUNG

300g Kalbsbrät
1-2TL Kümmel
1EL Butter
50g Schinken
1 kleine Zwiebel
1 Bund Petersilie
Wenig frisches Maggikraut
1 Rüebl

BÉCHAMEL-SAUCE:

60g Butter
60g Mehl
5-6dl Milch
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Kabisblätter sorgfältig lösen. Salzwasser aufkochen, Gemüseblätter begeben und halbweich kochen (6-10 Minuten). Anschliessend herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Für die Füllung Kalbsbrät in eine Schüssel geben und Kümmel begeben. Margarine in einer Bratpfanne schmelzen, den Schinken in Streifen schneiden und knusprig braten. Gehackte Zwiebel, Peterli, Maggikraut und Rüebl fein schneiden, zum Schinken geben und weichdämpfen. Anschliessend leicht auskühlen lassen und unter das Brät mischen. Je einen Esslöffel der Füllung auf zwei Kabisblätter geben und aufrollen. Gratinform mit Butter einfetten und Wickel hineinlegen. 20 Minuten bei guter Hitze (220°C) in der Ofenmitte gratinieren.

Für die Sauce in einem Pfännchen die Butter schmelzen, das Mehl zufügen und kurz dünsten. Die Masse darf keine Farbe annehmen. Das Pfännchen vom Feuer nehmen und unter ständigem Rühren die Milch zufügen. (Wenn Knollen entstehen, Sauce durch ein Sieb streichen). Feuer zurückstellen und unter Rühren 3-5 Minuten köcheln lassen, gut würzen. Je nach Konsistenz mit etwas Milch verdünnen. Nach Wunsch kann 1dl Milch durch 1dl Weisswein ersetzt werden. Sauce mit den Kabiswickeln servieren.





Klara Salzmann aus Zürich

‘CHÖND SIE DÄNKE, MIR HEND DOCH KEI CHÜELSCHRANK GHA.’

Man hatte aber wohl einen Garten, indem auch Kabis wuchs. Das Gemüse war pflegeleicht, ergiebig und wuchs daher auch im Beet des Elternhauses von Klara Salzmann. Klar, Selbstversorgung gehörte einfach dazu. Später kochte sie gerne auch mal Kabis mit Siedfleisch oder Speck. Ihre Menüs schmeckten Mann und Kindern, die Schüssel war am Schluss immer leer. Dies, obwohl Frau Salzmann bereits 1972 Familienleben und Berufstätigkeit unter einen Hut brachte. Jeden Nachmittag arbeitete sie nämlich bei Roland Zwieback in Murten im Büro. So half sie mit, das Familienauskommen zu sichern. Pünktlich um 5 ging's dann Heim und an die Vorbereitung des Abendessens. Während sie sich später um den Abwasch kümmerte, machte ihr Ehemann mit den Kindern Hausaufgaben.

MASSAMAN CURRY

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500g	Pouletbrust
250ml	Kokosmilch
3	Kartoffeln, festkochend
1	Zwiebel
2TL	Massaman Curry-Paste
2TL	Fischsauce
2TL	Zucker
3TL	geröstete Erdnüsse
3TL	Pflanzen Öl
120g	Reis

ZUBEREITUNG

Öl erhitzen. Curry-Paste und Kokosmilch zugeben und mischen. Zwiebeln vierteln. Kartoffeln in Würfel schneiden und kochen. Erdnüsse rösten. Poulet, Zwiebeln, Kartoffeln und Erdnüsse der Curry-Kokosmilch-Mischung begeben. Mit Fischsauce und Zucker abschmecken und fertigkochen.

Dazu Reis servieren.





‘WENNI THAILÄNDISCH CHOCHE, ISCHES E CHILI WIE FERIE.’

Jürgen Schüber gehört schon seit über einer Dekade zum BZE-Team. Der gebürtige Deutsche hat als Küchenchef in der Alp angefangen und das Alpissimo fast ein wenig revolutioniert. Was ursprünglich als eine ruhigere, mit der jungen Familie vereinbare Stelle begonnen hat, entpuppte sich als gastronomische Steilkurve, die gemäss Schüber bis heute keine Rückläufigkeit kennt. Das macht dem Gastroprofi mitunter auch manchmal ein wenig Angst. Mittlerweile Ressortleiter Verpflegungsservice nährt Jürgen Schüber aber das kulinarische Entwicklungspotential des Unternehmens nichtsdestominder. Bewohner-Gastronomie, Events, Bankette, KiTa-Verkostung, Themen-Büffets und Leidmahle gehören hier zum vielfältigen Gastro-Programm. „Kein Tag isch wie de ander bi uns.“ An Abwechslung mangle es nicht, von „Kügelipasteti bis zum Surf and Turf mit Rindsfilet und Hummerschwanz“ gibt es hier einfach alles. Und das ist gut so. In seiner zweiten Wahlheimat Thailand war er bereits 35 Mal. Schüber ist eindeutig vom Thailand-„Virus“ ergriffen. Neben den Menschen fasziniert ihn die exotische Kulinarik mit ihren frischen Zutaten und würzigen Rezepten. Das Massaman Curry hat er in einem Luxus-Hotel in Phuket gelernt, wo der Koch inkognito einen Thai-Kochkurs besuchte. Dazu geniesst er am liebsten Jasmin-Tee oder ein thailändisches Chang-Bier.

Jürgen Schüber aus Kaiserstuhl

OMIELETTE MITT HACKFLEISCH

ZUTATEN (12 STÜCK)

TEIG

200g	Mehl
1/2TL	Salz
2dl	Milch
3dl	Wasser
4	Eier
	Öl

HACKFLEISCHFÜLLUNG

1400g	Hackfleisch	1	Lauch
2EL	Pflanzenöl	1.	grosse Zwiebel
1EL	Mehl	1	Knoblauchzehe
1/2TL	Salz	3 - 4	geschälte Tomaten
1/2TL	Pfeffer	100g	Champignons
1/2TL	Rosmarin	1dl	Weisswein
1/2TL	Thymian	2dl	Wasser
1/2TL	Basilikum	1 Bund	Petersilie

ZUBEREITUNG

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Milch, Wasser und Eier vermengen. Die Milch-Eier-Mischung unter das Mehl rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Bei Raumtemperatur eine halbe Stunde ruhen lassen. Ein wenig Öl in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Pfannenboden dünn mit Teigmasse bedecken. Hitze reduzieren und warten, bis sich die Omelette vom Pfannenboden ablöst. Anschliessend wenden und fertig backen.

Für die Hackfleischfüllung Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Fleisch anbraten. Mehl begeben. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Lauch fein schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken. Alles in die Bratpfanne hinzufügen und mitdämpfen. Tomaten und Champignons ebenfalls begeben und mitdämpfen. Mit Weisswein ablöschen und leicht einkochen lassen. Wasser hinzufügen, während 20 Minuten einkochen. Kurz vor Anrichtung gehackte Petersilie untermischen.





Heidi Zumstein aus Luzern

‘SCHWINIGS ISCH EIFACH RASSIGER, AROMATISCHER..’

Omeletten gehörten auch bei Frau Zumstein zum Speiseplan. Ob süss mit Apfelschnitzen oder pikant mit Hackfleisch und Pilzen, beides schmeckte der Familie. Überhaupt ging bei Zumsteins Liebe durch den Magen; mit Kalbskopf beispielsweise konnte sie ihren Gatten ködern. Um stets neue Gerichte auf den Tisch zu bringen - gerne durfte es auch Exotisches sein -, besuchte Frau Zumstein als Frischvermählte Kochkurse, die damals kostenlos abwechselnd vom Gas- und Elektrizitätswerk angeboten wurden.

Zudem besass sie eine ganze Wand Betty-Bossi-Kochbücher, auf die sie sehr stolz war. Kulinarik war für Frau Zumstein nicht nur Pflicht, sondern Freude. So genoss sie die saisonale Pilzsuche mit Freundinnen im Wald bei Geissenstein. Die gesammelten Prätlinge wären zwar einfache Pilze gewesen, wie Frau Zumstein betont, bei richtiger Zubereitung mit Knoblauch und Zwiebeln schmeckten sie aber dennoch sehr fein.

SATARAS SA CUFTAMA

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 Zwiebeln
1 Rüebl
3 grosse Peperoni
4 grosse Tomaten
4 Eier
1EL Schweinefett
Salz
Pfeffer

HACKBÄLLCHEN

300g Hackfleisch vom Rind
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleineres Ei
3EL Paniermehl
1EL Schweinefett
Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, das Rüebl raspeln, Tomaten und Peperoni in grössere Würfel schneiden. In der Pfanne Schweinefett aufwärmen, Zwiebel und Rüebl anschwitzen, danach Peperoni dazugeben und weiter dünsten bis die Peperoni halb weich sind, dabei ständig rühren. Tomaten dazugeben und nach Geschmack Pfeffer/ Salz beifügen und auf niedriger Stufe weiterköcheln.

Hackbällchen

Hackfleisch vermengen mit ganz kleinen Würfeln Knoblauch, gehackter Zwiebel, Ei und Paniermehl. Salz nach Geschmack begeben. Mit der Hand alles gut vermischen und kleine Bällchen formen. Hackbällchen auf allen Seiten in einer Pfanne mit Schweinefett anbraten. Fertige Hackbällchen in die Pfanne geben und mit dem Gemüse kurz aufkochen. Alles zusammen in eine Springform geben. Einbuchtungen in die Masse machen, 4 Eier in die Einbuchtung geben. Im Ofen ca. 15 Minuten bei 200°C backen.





Jasna Petrovic aus Serbien

‘DÖR DE MAGE MUESS ÖPPIS RECHTIGS DÖRE.’

Soweit die Einstellung von Ehemann Petrovic; mit anderen Worten: Fleisch und Deftiges, wie Jasna Petrovic lachend meint. Die lebenslustige Serbin hat einen reichhaltigen Rezepte-Fundus, aus welchem sie gerne schöpft. Nicht nur serbisch wird gekocht, heute ist sie „international“ unterwegs. Kochen und Backen sind ihre grossen Leidenschaften, die nicht nur ihrer Familie zu Gute kommen, sondern auch Kolleginnen in neue kulinarische Sphären heben. Früh wurde sie schon in die Pflicht genommen: Die 11-jährige Jasna bereitet für sich, die Geschwister und den Nachbarn das Mittagessen zu, da die berufstätigen Eltern über Mittag nicht zu Hause sein konnten. Am Wochenende gab es von der Mutter dann „Grundlagenübungen“ in der Küche und lange blieb ihr „Ämtli“ am Wochenende eine süsse Leckerei zu backen. Sataras sa Cuftama heisst übersetzt „Gemüse mit Hackbällchen“ und ist ein typisch serbisches Bauerngericht. Den hausgemachten Schweineschmalz bezieht sie vom Hof der Schwiegereltern aus Serbien. Das ist übrigens das Geheimnis: „Mit Sonnenblumenöl kriegt man den Geschmack einfach nicht so hin“, soweit die Expertin. Seit 15 Jahren ist Jasna Petrovic in der BZE tätig, seit acht als Teamleiterin in der Pflege in der Alp. Sie geniesst die Arbeit mit den Senioren jeden Tag. Die Menschlichkeit, Wärme, Freundlichkeit und Geborgenheit, die man erfährt, sei einfach schön. „Ich schenke ein Lächeln und bekomme eines zurück.“ Das stärkt sie und erfüllt ihren Arbeitstag mit Motivation.

GRIESSSUPPE

LÉOPOLD

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 1/2L Rindsbouillon
3EL Griess
8 Blätter Lattich (Römersalat)
50g Butter
3EL Wasser
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Rindsbouillon aufkochen, den Griess einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lattich in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, anschliessend die Lattich-Streifen mit dem Wasser dazugeben. Mit einer guten Prise Salz versehen. Andünsten, bis das Blattgrün vollständig gesättigt ist. Salat darf nicht braun werden. Gedünstete Salatblätterstreifen in die Suppe geben und sogleich servieren.





‘MER HIEND ES BLÄTTLI UFS BÄNKLI GLEID ALS GHEIMS ZEICHE FÖRD BUEBE’

Gewagt ging es zu und her, als Agnes Plüss in Engelberg die Klosterschule besuchte. Streng war es zwar auch mit täglich zwei Stunden Fussmarsch in die Schule und zurück. Hinzu kam die Unnachgiebigkeit der Nonnen, die mit Bambusstöckchen Handflächenschläge für Zuspätkommen verteilten. Frau Plüss hatte dennoch die Zeit ihres Lebens, wie sie schalkhaft erzählt. Vor allem die Messen, die zweimal täglich zur Ordnung gehörten, wurden genutzt, um mit den männlichen Studenten auf der Empore zu liebäugeln und verstohlene Zeichen auszutauschen. Auf Sekstufe traf man sich dann beim Bänkli hinter der Kirche, um heimlich zu schmusen. Die Nonnen wussten davon selbstverständlich nichts. Diese waren darum besorgt, ein schmackhaftes Mittagessen zuzubereiten. Zum Zmittag blieb Frau Plüss nämlich im Kloster und genoss Äpler Magronen, Hörnli mit Gehacktem oder auch mal eine reichhaltige Suppe.

VANILLE-WÖLKLII

ZUTATEN

250g Butter
250g Maizena
100g Puderzucker
100g Weissmehl
1 Vanillestange
Backpapier

ZUBEREITUNG

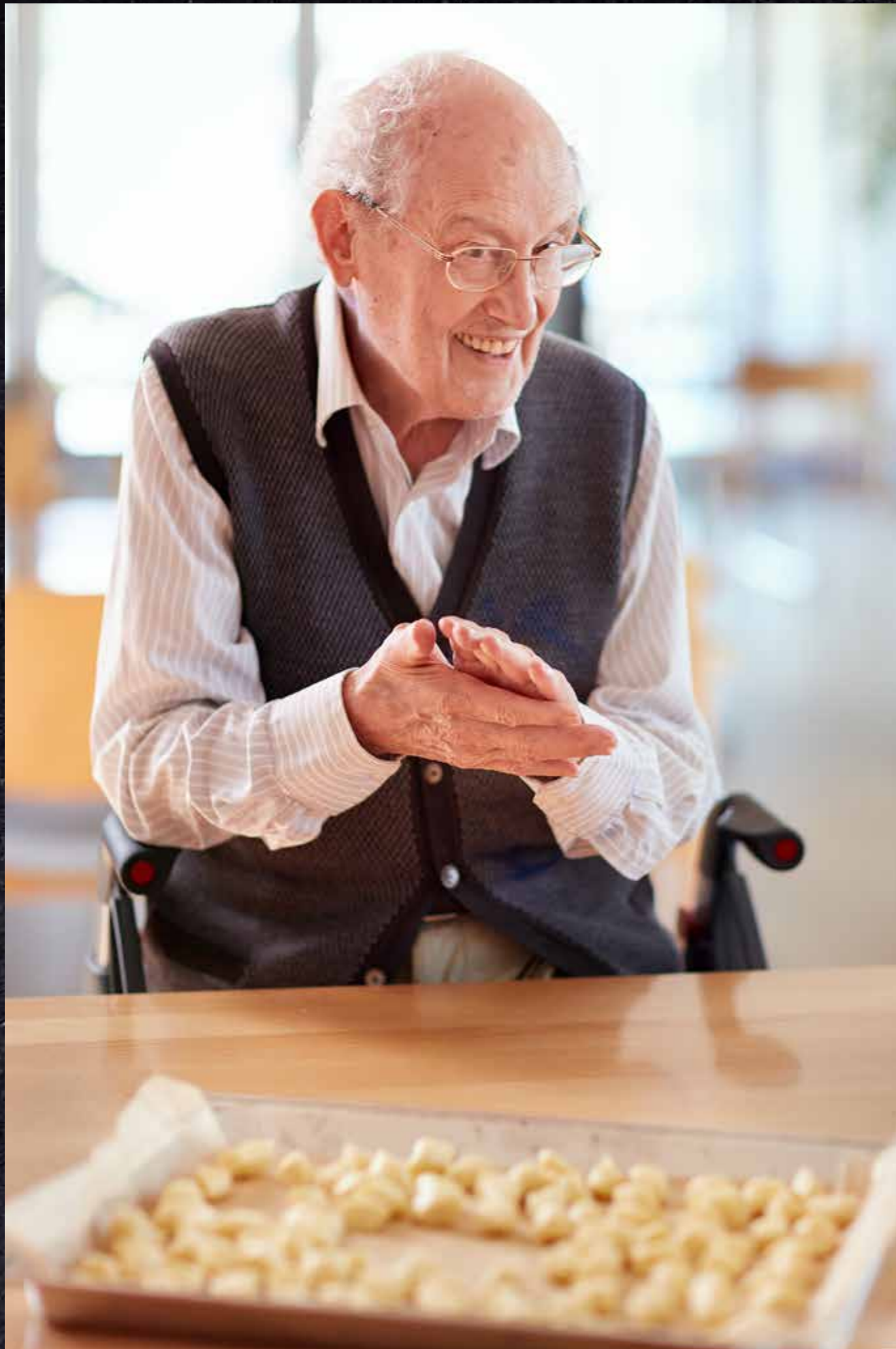
Butter, Puderzucker und Vanille in eine Schüssel geben und mit dem Mixer gut verrühren. Maizena und Mehl zusammengeben. Die Mischung anschliessend in die Schüssel sieben und mit den anderen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einer Gabel etwas flach drücken. In der Ofenmitte bei 170°C, ca. 15 Minuten backen.

TIPP

Ein Guetzli mit flüssiger Schokolade oder Konfitüre bestreichen und mit einem anderen Guetzli zudecken.





‘HÖT MÖSST ECH S’CHOCHIE GLAUB LEHRE.’

Damals sei es nicht „modern“ gewesen, dass Männer kochen lernten, meint Herr Lampart, früher Hausarzt in Eschenbach, lakonisch. Dafür kochte seine Frau Louise umso besser. Immerhin bekam sie stets nette Komplimente, wie Josef Lampart fröhlich betont. Offenbar ging das Konzept auf: Schliesslich sind Louise und Josef seit 56 Jahren verheiratet. Kennengelernt hatten sie sich bereits in der Schule, gefunkt hat es aber erst später. Warum eigentlich? Zum Studentenball trug seine damalige Begleitung ein Ballkleid, welches ihm missfiel. Daraufhin machte er seine Aufwartung an Louises Haustür. Der Rest ist Geschichte. Ob sie heute immer noch auf Wolke 7 schwelgen, lassen wir unbeantwortet. In der Kunst des Vanille-Wölkli-Backens aber beweist Herr Lampart als Anfänger durchaus Geschick.

LUZERNER LEBKUCHEN

ZUTATEN (FÜR 8 STÜCK)

2.5dl	Rahm
1.5dl	Milch
1.5dl	Birnendicksaft
150g	Rohzucker
1EL	Lebkuchengewürz
1TL	Natron, in wenig Milch aufgelöst
400g	Ruchmehl
	Birnendicksaft zum Bepinseln
2dl	Vollrahm leicht geschlagen

Eine Springform 20cm Ø und Butter zum Bestreichen der Form

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut verrühren. Den Teig in die ausgebutterte Form füllen. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Lebkuchen ca. 40 Minuten in der unteren Ofenhälfte backen. Den noch warmen Lebkuchen mit Birnendicksaft bepinseln. In gleichgrosse Stücke schneiden und mit Rahm servieren. Birnendicksaft ist in Reformhäusern und bei Grossverteilern erhältlich.





Käthi Ineichen aus Neudorf

‘S’ CHOCHIE LIIT ÜS HALT IM BLUET.’

Dieses Jahr wird Käthi Ineichen 90. Die rüstige Seniorin zeigt keinerlei Erschöpfung und plaudert ausgelassen mit Herrn Aufdermayer, mit dem sie 59 Jahre Nachbarschaft in Emmenbrücke verbindet. Mit sechs Kindern, neun Grosskindern und zwei Urenkeln ist sie stolzes Familienoberhaupt. Mit Schalk erzählt sie, dass bei ihnen immer etwas „gloffte siegi“. Im Wachstum der Kinder war die zierliche Hausfrau gefordert: „Ha gar ned gnueg War chöne heischleppe und ha fast ned möge cho mit schöpfe“, erzählt sie lachend. In Neudorf auf einem Bauernhof ist Käthi Ineichen aufgewachsen. Mit 40 Kirschbäumen und Birnbäumen dazu, erwischte man sie auch mal dabei, wie sie auf den Bäumen sitzend Kirschkerne spuckte. Bei der Herstellung von Birnel war Frau Ineichen aber fleissig. Nachdem die Birnen gemostet waren, wurde der Most in einem grossen Bottich über Nacht - mindestens 12 Stunden, damit die Farbe genau stimmte - zu Birnel eingekocht. Gerührt wurde von Hand. Auch Schnaps machte die Bauernfamilie. Gemessen wurde die bewilligte Litermenge an der Zahl der Kühe. Mit dem Pferdekarren kam der Brenner damals jeweils „uf d’Stör“. Zwinkernd gibt die Dame zu: Im sogenannten „Hamsterchämmerli“ versteckte man vor den Behörden immer noch ein wenig mehr.

KOCHEN IN DER GRUPPE

Kochen gehörte für viele Bewohnende zum Alltag. Vor allem die Damen beschäftigten sich ein Leben lang damit, Mahlzeiten für die Familie zu zaubern. Hin und wieder kochten die Herren beispielsweise am Sonntag oder halfen beim Abwasch. In den Kochgruppen können die Senioren zwanglos Gemüse schneiden, Salat zupfen und Rüebli rüsten in einem sozialen Kontext - dies mit Freude und Genuss.

**‘ICH HA DE TIPP
AD FRAU
HUEBER UND
D’FRAU
INEICHEN
WITTERGEH.
JETZT CHÖMED
SIE AU.’**

Irmgard Kälin - seit über 3
Jahren in der Kochgruppe



**‘S’CHOCHIE ESCH
MIER S’LIEBSTE
DA.’**

Heidi Huber kommt
trotz Augenoperation
gerne in die Kochgruppe.



**‘ES ISCH SO FAMILIÄR
IM GRÖPPLI Z’ÄSSE.’**

Klara Salzmann - seit 4 Jahren
in der Kochgruppe

**‘ICH HAN AM AFANG
S’CHOCHIE SCHO GRAD
CHLI VERMESST.’**

Heidi Zumstein - seit 2 Jahren
in der Kochgruppe



EIN BAND FÜRS LEBEN

Nicht nur eine rührende Liebesgeschichte hört man beim Kochen. Manch ein Band wurde vor langer Zeit geknüpft und hält noch, was es einst versprochen hatte. So nahm auch die tragisch-schöne Geschichte von Lydia und Josef Walker vor über 60 Jahren ihren Anfang. „Ech be mängi Stond ufem Felse gsässe und han zo erem Huus abeglueged“, erzählt Josef. Lydia meint indes, „s’Säge hend di andere gha“; für sie hiess es einfach „Chopf abe und dure“. Einer Heirat stimmte ihre Familie nicht zu. Ihre Liebe aber war stark: Sie überdauerte den Abschied von den geliebten Bergen, die Entwurzelung und das Heimweh und schuf ein erfülltes Familienleben mit vier Kindern in Emmen.

Lydia Walker, Ehefrau von Josef Walker, Seite 23



DER KREIS SCHLIESST SICH

Auch Überraschungen darf man in den Kochgruppentreffen in der BZE AG erleben. In der Interaktion ergeben sich soziale Verbindungen, die viele Jahre zurückliegen und verborgen lagen. Manch einer der Bewohnenden stammt aus der Gegend, daher nicht erstaunlich, kennt man sich von früher; oder eben wie im Falle von Frau Ozlberger und Frau Schärer, die sich nicht direkt, aber über eine gemeinsame Verbindung kannten und dies sur place entdeckten.

Margrith Schärer





**‘VOM HERZ EWEG
LÄBE ID BUDE
BRENGE!’**

Evelyn Lieberherr ist seit über drei Jahren Fachverantwortliche Aktivierung im Emmenfeld. Als vielseitiger Tausendsassa mit grossem Herz - sie ist gelernte Köchin, ausgebildete Naturpädagogin, Coach und Künstlerin - lacht und weint sie mit den Bewohnenden, kocht und treibt Schabernack. Die Bewohnenden geniessen ihre Gesellschaft sichtlich.

Evelyn Lieberherr, Dipl. Aktivierungsfachfrau BZE AG



**‘AKTIVIERIG
ESCH IMMER MIN
TRAUM GSI.’**

Beatrice Amstutz ist seit 5 Jahren Kochgruppenleiterin in der Alp. Sie strahlt, als wäre es ihr erster Tag. Als Mutter von fünf Kindern sowie einem Bauernhof kann sie nichts aus der Ruhe bringen. Die Tochter schaffte es, die Mutter zu überreden, sich auf die Traumstelle in der Aktivierung zu bewerben. Wie sich herausstellt, war das die richtige Entscheidung.

Beatrice Amstutz, Mitarbeiterin Aktivierung BZE AG



**‘ES ESCH UNGLAU-
BLICH DANKBARI
ARBET.’**

Brigitte Lütolf ist gelernte Floristin. 20 Jahre arbeitet sie dann aber als Bewegungspädagogin. Ihre Kinder sind nun Teenager und eine berufliche Neuausrichtung wünschenswert. Die Alp schätzte sie bereits, da ihre Eltern hier leb(t)en. Seit 2019 ist sie nun für die Abteilungsangebote verantwortlich. Sie freut sich: Im November beginnt die Ausbildung zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung.

Brigitte Lütolf, Mitarbeiterin Aktivierung BZE AG

DANKE

Wir danken allen, die an diesem Projekt mitgewirkt haben herzlich. Ein grosses Dankeschön für die schönen Gespräche und Einblicke in Lebensgeschichten, die hier nicht alle Platz finden können.

BEWOHNERINNEN & BEWOHNER

Aloise Eicher
Anna-Maria Wicki
Annemarie Bühlmann
Agnes Plüss
Beatrice Zumstein
Christa Weber
Ernst und Annemarie Fankhauser
Franz Aufdermauer
Hans Wirz
Heidi Huber
Heidi Zumstein
Irmgard Kälin
Josef Bachmann
Josef und Louise Lampart
Josef und Lydia Walker
Käthi Ineichen
Klara Salzmann
Margrith Schärer
Maria Steiner
Monika Ozlberger
Paul Marbach
Rita Kuppelwieser
Ruth Scherer

BZE-MITARBEITENDE

Asmeret Beraki
Jasna Petrovic
Jürgen Schüber
Mike Tompert

KINDER

Alessio
Celeste
Cristiano
Sira
Theodor

BEGLEITPERSONEN

Karin Blum,
Leiterin Team Aktivierung
Beatrice Amstutz,
Mitarbeiterin Aktivierung BZE AG
Brigitte Lütolf,
Mitarbeiterin Aktivierung BZE AG
Evelyn Lieberherr,
Dipl. Aktivierungsfachfrau BZE AG
Claudia Hegi, KiTa LUUSZAPFE
Lucia Bucher KiTa LUUSZAPFE
Team Immobilien BZE AG
Deko-Team BZE AG
Küchen-Team ABZ
Küchen-Team EBZ

IMPRESSUM

© 2019

Betagtenzentren Emmen AG
Kirchfeldstrasse 23
6032 Emmen

info@bzeag.ch
www.bzeag.ch

Konzeption und Umsetzung: partners in gmbh
Fotografie: Stefan Weiss

Alle Urheberrechte sind vorbehalten. Die vorliegende Publikation ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Für alle Verwendungen, Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen Bewilligung.

CHUCHI- GESCHICHTE

10 Jahre Betagtenzentren Emmen AG und fast
100 Jahre Schweizer Geschichte

Im Jubiläumskochbuch verbinden wir schmackhafte
Rezepte mit dem Anekdotenschatz von Bewohnenden und
Mitarbeitenden. Lustig, traurig, nachdenklich, schön, tragisch,
sozial und alles dazwischen; so kunterbunt wie die
Geschmäcker in der Küche, ist das Leben in der BZE.



Betagtenzentren Emmen AG
Alp | Emmenfeld