



Wir sorgen für Sie.
Heute und morgen.

Geschichten auf dem Teller

Regionale Kochrezepte
aus vergangenen Tagen.

Genussvoll genießen...

Franken wird nicht umsonst als Genussregion betitelt und unsere Seniorinnen und Senioren haben einen großen Erinnerungsschatz an Rezepten, Tipps und Tricks, die man so in keinem Kochbuch findet. In den Seniorenzentren der GKG Bamberg finden regelmäßig Kochevents für die Bewohner*innen statt. Frau Sabine Riemer, Diätassistentin in den Seniorenzentren organisiert im Jahreszyklus mit der sozialen Betreuung entsprechende Aktionen und führt diese vor Ort gemeinsam mit den Senior*innen durch. Auch in diesem Jahr fanden unterschiedlichste Events statt. Gemeinsames Spargel-Essen, Grillfeste, Krapfen backen und ein Streifzug durch die fränkische Kellerkultur, um nur einige zu nennen. Das wertvolle an dieser Arbeit ist nicht nur den Genuss am Essen und die Lebensqualität zu erhalten, sondern gleichermaßen die Erinnerungsarbeit.

Viel Spaß und Freude beim Lesen und Anschauen und natürlich beim Nachkochen oder -backen.
Vielleicht wecken die Gerichte auch bei Ihnen die eine oder andere Erinnerung und Geschichte.

Der Inhalt

Vorwort - Genussvoll genießen...	2
Kartoffelsuppe - Seniorenzentrum Walsdorf	4
Fränkischer Kartoffelsalat - Seniorenzentrum Stegaurach	6
Ausgezogene Krapfen - Seniorenzentrum St. Vitus	8
Zwiebelkuchen - Seniorenzentrum St. Elisabeth, Scheßlitz	
und Kochkäse - Seniorenzentrum Baunach	10
Gyrospännchen - Seniorenzentrum Buttenheim	12
Essen im hohen Alter - Ernährungsprobleme erkennen	14-15
Spargelcremesuppe - Seniorenzentrum Lichteneiche	16
Fruchtiger Nudelsalat - Seniorenzentrum Gundelsheim	18
Himbeer-Baiser Torte - Seniorenzentrum St. Kilian	20
Zwiebel-Käse-Schinken-Brot - Seniorenzentrum Ebrach	22
Klassische Hokkaido-Suppe - Seniorenzentrum Adelsdorf	24
Übersicht Seniorenzentren der Seniotel gGmbH	25
Impressum	26

Kartoffelsuppe

1 kg Kartoffeln
Karotten, Sellerie, Porree
Wiener Würstchen
Brühwürfel, Salz, Pfeffer
etwas Essig, Schnittlauch

Zutaten, putzen, klein schneiden, 45 Minuten im Wasser kochen, stampfen, noch würzen.
Wiener Würste klein schneiden und in die heiße Suppe geben.

Guten Appetit!



Rezept von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum Walsdorf

Mit großer Begeisterung bereiteten unsere Senior*innen die Eintöpfe zu. Früher, so erzählten sie, wurden riesige Töpfe mit Eintopf für die Großfamilie gekocht. Gerade in der kalten Jahreszeit galt der Eintopf als Hausmittel gegen Erkältungen.

Fränkischer Kartoffelsalat

750 g festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

150 ml Wasser

Fleischbrühe instant

1 TL Senf - mittelscharf

3 EL weißer Balsamico-Essig

2 EL Zucker

Salz, Pfeffer - aus der Mühle schwarz, Schnittlauch und Petersilie gehackt

100 ml Rapsöl

Kartoffeln weich kochen, schälen und noch warm in Scheiben schneiden. Wasser mit Brühe, Senf, gehackten Zwiebeln, Salz, Zucker, Essig und Pfeffer zum Kochen bringen, fünf Minuten köcheln und danach abkühlen lassen. Diese Marinade auf die noch warmen Kartoffeln geben und gut durchmischen, etwa zehn Minuten ruhen lassen. Erst jetzt das Öl zugeben, verrühren und zwei Stunden durchziehen lassen. Schnittlauch und Petersilie dazu. Eventuell noch nachwürzen.



Rezept von den
Senior*innen aus dem
Seniorenzentrum Stegaurach



Die Kartoffel hat einen ganz besonderen Stellenwert in der Ernährung unserer Senior*innen. Von Kartoffelsalat über Kloß und „Baggers“ (Kartoffelpuffer) haben sich die Seniorinnen und Senioren eine ganz besondere Aktion überlegt und mit Kartoffeldruck kreative Bilder erschaffen.

Bamberger Pförtchen

Ausgezogene Krapfen

Zwei traditionelle Rezepte von zwei Bewohnerinnen

1. Ausgezogene Krapfen

9 Eier
500 g Butter
500 g Zucker
750 ml lauwarme Milch
100 ml Zwetschgen-Schnaps
3-4 Hefen
2,5 kg Mehl
eine Prise Salz
Zum Ausbacken reichlich
Butterschmalz und Kokosfett

2. Ausgezogene Krapfen

6 kg Mehl
500 g Butter
200 g Margarine
12 Eier
500g Zucker
2 EL Schweinefett
3 Liter Milch
400 g Rahm
12 P. Vanillezucker
etwas Rum, Zitrone, Salz,
evtl. Süßstoff
ca. 200 ml Arak
250 g Hefe
1 P. Backpulver
bei Bedarf etwas Milch

Tipps und Tricks

Ein Schuss Zwetschgen-Schnaps oder Arak macht den Teig locker und luftig. Die Zugabe von Eiern verhindert, dass die Krapfen beim Backen zu viel Fett aufnehmen. Zeit, Wärme und ausreichendes Kneten sind das Geheimnis, um einen elastischen Teig zu bekommen. Ob übers Knie gezogen, über eine Schöpfkelle oder mit den Händen ausgezogen, bei der Zubereitung lohnt es sich den Senior*innen über die Schulter zu schauen!



Rezepte von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum St. Vitus, Burgebrach



Krapfen, Küchla oder Kiegla werden traditionell in Oberfranken nicht nur in großer Zahl, sondern vor allem in vielen Variationen gebacken. Fast jede Region und zahlreiche Ortschaften haben sorgsam gepflegte, eigene Traditionen und Rezepturen. Ausgezogene Krapfen sind in ganz Oberfranken ein ursprüngliches und typisches Festtagsgebäck. Zur Kerwa haben unsere fleißigen Bäckerinnen und Bäcker, wie hier im St. Vitus Burgebrach, großen Einsatz gezeigt. Aber, wie es nicht anders sein könnte, ist auch bei den "Ausgezogenen" Krapfen nicht gleich Krapfen. So unterscheiden sie sich von Region zu Region und manchmal auch von Ort zu Ort nach Größe, Zutaten, Dicke des Randes oder Durchmesser des Fensters. Trotz all dieser Unterschiede ist aber eines sicher: Ausgezogene Krapfen werden stets mit viel Liebe und reiner Handarbeit gezogen und ausgebacken.

Zwiebelkuchen

Für den Teig:

150 ml lauwarme Milch

½ Würfel Hefe

½ TL Zucker

½ TL Salz

300 g Mehl

Für den Belag:

1 kg Zwiebel

150 g Speck

400 g saure Sahne und 3 Eier

mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen

Zunächst für den Hefeteig alle Zutaten miteinander vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen an einem warmen Ort knapp 40 Minuten gehen lassen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den gewürfelten Speck in einer Pfanne auslassen und die Zwiebeln dazugeben, etwa 10 Minuten dünsten und dann etwas abkühlen lassen. Für die Eiermasse die saure Sahne und die Eier miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn der Teig aufgegangen ist, muss er auf einem Backblech ausgerollt werden. Die Zwiebel-Speck-Masse auf dem Teig verteilen, danach die Eiermasse darüber geben. Zum Schluss muss alles bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten gebacken werden.

Kochkäse

250 g Margarine
150 g Harzer Rolle, klein schneiden
150 g Weinkäse oder Limburger,
kleinschneiden und Beides in der
Margarine schmelzen
200 g Sahneschmelzkäse und
1 Messerspitze Natron dazugeben
und alles aufkochen
1 Becher Crème fraîche
unterrühren
Kümmel nach
Geschmack



Rezepte von den Senior*innen aus den Seniorenzentren Baunach und St. Elisabeth, Scheßlitz

In den Seniorenzentren finden bei schönem Wetter Nachmittage in den liebevoll angelegten Innenhöfen mit kulinarischen Highlights statt.

Beim Zwiebeln schneiden erinnerten sich die Bewohner*innen an die vielen Tränen, die sowohl auf Grund der Zwiebeln als auch vor Lachen, in damals familiärer Runde, beim Zwiebelkuchen backen flossen.

Gyrospfännchen

- 500 g Schnitzfleisch aus der Oberschale
- 4 TL Gyrosgewürz
- 2 TL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- etwas Salz
- 200 ml Sahne
- 1 TL Paprikapulver
- 50 ml Milch
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g geriebenen Käse (Gouda od. Mozzarella)

Aus dem Öl, Zitronensaft, Gyrosgewürz, ½ TL Paprikapulver und Salz eine Marinade bereiten. Das Schnitzfleisch in dünne Streifen schneiden und in die Marinade geben. Alles gut vermengen und einige Stunden marinieren. Über Nacht mariniert schmeckt es noch besser! Dann das Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten und den Backofen auf 250 °C vorheizen. 200 ml Sahne mit dem Tomatenmark, ½ TL Paprikapulver, etwas Salz und der Milch vermengen. Dann das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. Nun die Sahne-Gewürzmischung darüber verteilen. In der Auflaufform im Backofen bei ca. 250 °C ungefähr 15 Min. backen.

Tzatziki

- 500 g Naturjoghurt mind. 3,5% Fett
 - 1 Salatgurke
 - 2 Zehen Knoblauch
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz & Pfeffer
 - 1 Bund Dill
- Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Anschließend die Gurke fein reiben und gut ausdrücken, ansonsten wässert sie zu sehr. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die ausgedrückte Gurke und den Knoblauch zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst dann das Olivenöl unterrühren. Den Dill waschen, die Stängel entsorgen. Den Dill sehr fein hacken und unter den Tzatziki rühren.



Rezepte von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum Buttenheim

Nicht nur traditionelle deutsche Gerichte erfreuen sich großer Beliebtheit bei unseren Senior*innen. Eine Bewohnerin aus Buttenheim hatte den Wunsch, ein bisschen „Urlaubsfeeling“ aufkommen zu lassen. Wir entschieden uns für ein griechisches Menü: Griechischer Salat, Überbackenes Gyrospfännchen mit Pommes und Tzatziki und zum Dessert einen griechischen Joghurt mit Honig und Walnüssen.

Essen im hohen Alter

„Achtsam essen und genießen“ und „Lebensmittelvielfalt genießen“ sind zwei der insgesamt 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Neben den allseits bekannten Ernährungsempfehlungen, die unsere Gesundheit erhalten sollen, stehen im Alter vor allem Genuss und Lebensqualität im Vordergrund. Viele Menschen in unserer sprichwörtlich und wörtlich übersättigten Gesellschaft stehen im Alter einem Phänomen gegenüber, welches sie zunächst gar nicht so erfassen können.

Während im jugendlichen und mittleren Alter der kalorienbewussten Ernährung höchste Priorität beigemessen wird, mit dem Ziel, chronische Erkrankungen zu vermeiden und einem Schönheitsideal zu entsprechen, so ist es mit steigendem Alter wichtig, diese Regeln ganz neu zu bewerten.

Das Alter ist eine Lebensphase, in der eine Anpassung an die neuen Voraussetzungen erfolgen muss. (Vgl. Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung Erik H. Erikson). Der Körper tritt als Taktgeber mehr in den Vordergrund, dessen was an alltäglicher Aktivität noch oder nicht mehr möglich ist.

Neben den altersbedingten physiologischen Veränderungen unseres Körpers, wie nachlassendem Stoffwechsel, Veränderung des Energie- und Nährstoffbedarfes, sind es die oft zusammen auftretenden Krankheiten, die bei älteren Menschen zu einem höheren Risiko der Mangelernährung führen. Bei einer Unter- und Fehlernährung kann es zu einem Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen sowie zu einem Flüssigkeitsmangel kommen.

Zeichen für eine Unter- und Fehlernährung können sein:

- allgemeine Schwäche mit der Gefahr zu stürzen
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- Verstopfungen
- schlechte Wundheilung

Es existieren derzeit nur wenige wissenschaftliche Studien über den Ernährungszustand älterer Menschen, besonders unter dem Einfluss schwerer Erkrankungen; die Wichtigkeit des Themas wird bei den zumindest vorliegenden Ergebnissen unbestritten nachgewiesen.

Ernährungsprobleme erkennen

Dies hat uns dazu bewogen, im November 2017 erstmals mit zwei Seniorenzentren am NutritionDay teilzunehmen. Dieser Tag wird weltweit durchgeführt und in Deutschland durch die FAU-Erlangen-Nürnberg begleitet. Sie erfasst die Ernährungssituation in Pflegeheimen. In 2018 nahmen sechs unserer insgesamt elf Seniorenzentren teil. Die Ergebnisse sind u.a. im 14. DGE-Ernährungsbericht eingeflossen, der die Ernährungssituation in Krankenhäusern und Pflegeheimen aufzeigt. Das alarmierende Ergebnis des DGE-Ernährungsberichtes: Über 50% aller Bewohner*innen haben ein Risiko für eine Mangelernährung. Ein Problem, welches häufig schon in der häuslichen Versorgung beginnt, durch z.B. einseitige Ernährung, fehlende Einkaufsmöglichkeiten v.a. im ländlichen Raum oder die fehlende Motivation zum Kochen. Wer kocht schon gern für sich allein, hat er oder sie doch früher für die ganze Familie gekocht.

Um Ernährungsprobleme frühzeitig zu erkennen, wird empfohlen, jede*n Bewohner*in mit einem standardisierten Screening-Instrument auf Mangelernährung zu prüfen. Solch ein spezielles Screening-Instrument ist in der Seniotel gGmbH fest implementiert.

Wichtig ist es vor allem darauf zu achten, nach maßgeschneiderten Lösungen für die Senior*innen zu suchen. Oft hat sich der Magen der älteren Menschen verkleinert und es werden pro Mahlzeit nur kleine Mengen zu sich genommen. In diesen Fällen können mehrere kleine Mahlzeiten und eine geschickte Erhöhung der Kalorienzufuhr der Mangelernährung entgegenwirken. Zum Beispiel kann frisches Obst mit Sahne zu einem energiereichen, schmackhaften Shake verarbeitet werden. Komplizierter wird es bei einer veränderten Wahrnehmung, die eine Demenz mit sich bringen kann. Viele Erkrankte vergessen das Essen oder erkennen es nicht mehr als solches an. Die Nahrungsmenge und -konsistenz müssen an die Kau- und Schluckfähigkeiten sowie an andere besondere Bedürfnisse der Senior*innen angepasst werden.

Nicht erst mit einem hohen Grad an Pflege- bzw. Hilfebedarf, ist diesem Thema zu begegnen. Nicht erst, wenn der BMI einen besorgniserregenden Wert erreicht hat, sollte an eine Ernährungsoptimierung gedacht werden. Aus diesem Grund und weil die fränkische Esskultur eine ganz besondere ist, ist das Essen für uns mehr als die reine Nahrungsaufnahme, sondern Lebensqualität für alle Sinne.

Spargelcremesuppe

aus den Schalen gekocht

Schalen von 500 g weißem Spargel

1 TL Zucker

1 TL Zitronensaft

½ TL Salz

10 g Butter

2 EL Mehl

50 ml Schlagsahne

Pfeffer, Muskat und Kerbel nach Geschmack

Die Spargelschalen waschen und mit Salz, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und so viel Wasser hinzufügen, bis die Schalen bedeckt sind. Alles zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. In einem hohen Topf eine Mehlschwitze zubereiten, indem die Butter erhitzt wird, das Mehl hinzugeben und alles gut verrührt wird.

Nach und nach das Spargelschalenwasser zur Mehlschwitze hinzugeben. Achtung: regelmäßig und kräftig umrühren, damit die Suppe später keine Klumpen enthält. Ganz nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Muskat und evtl. Kerbel abschmecken.



Rezept von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum Lichteneiche

Ein saisonales Highlight mit regionalen Spezialitäten bietet die Spargelzeit. Wie hier, im Seniorenzentrum Lichteneiche, haben wir es uns mit einem leckeren Menü gut gehen lassen: Als Vorspeise gab es Spargelcremesuppe, das Hauptgericht bestand aus einem knackigen Salat, in Butter geschwenkter Spargel mit Kochschinken, Frühkartoffeln mit Sauce Hollandaise und zum Dessert gab es frische Erdbeeren mit Sahnehaube.

Fruchtiger Nudelsalat

500 g Nudeln
3 Paprika
2 kleine Dosen Mandarinen, ca. 250 g mit Saft
1 Bund Schnittlauch od. Frühlingszwiebeln
250 g Kochschinken
450 g Käse am Stück
500 g Mayonnaise

Die Nudeln in Salzwasser weich kochen und abkühlen lassen. Die Paprika, Kochschinken und Käse in Würfel schneiden. Zusammen mit der Mayonnaise und den Mandarinen (mit Saft) zu den Nudeln geben und gut durchmischen. Bei Bedarf Schnittlauch oder Petersilie darüberstreuen.



Rezept von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum Gundelsheim

Zum Sommer gehört Grillen einfach dazu. Alle unsere Einrichtungen sind mit einem eigenen Grill ausgestattet. Gehörte das Grillen für viele Bewohner*innen am lauen Sommerabend zum festen Ritual in ihrem früheren Zuhause, übernehmen wir dies in abgewandelter Form auch für die Seniorenzentren. Ein ganz besonderer „Renner“ und bei den Bewohner*innen sehr beliebt, ist der fruchtige Nudelsalat, hier im Seniorenzentrum Gundelsheim.

Himbeer-Baiser-Torte

- 6 Eier
- 190 g Butter
- 1 Prise Salz
- 5 Pck. Vanillinzucker
- 330 g Zucker
- 225 g Mehl
- 2 Pck. Backpulver
- 7 EL Milch
- 3 Sahnesteif
- 500 g Himbeeren

Eier trennen, Butter, Salz, Vanillinzucker und 180 g Zucker verrühren, Eigelbe einzeln unterrühren, Mehl und Backpulver abwechselnd mit Milch unterrühren. Den Teig auf zwei Bleche streichen, eines für den Kuchenboden und eines für den Kuchendeckel.

Eiweiße steif schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln lassen, auf die beiden Bleche je hälftig streichen. Ein Blech (Kuchendeckel) mit Mandeln bestreuen. Bei 175 °C ca. 20-25 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Sahne mit Vanillinzucker und Sahnesteif schlagen, Himbeeren unterheben.

Ausgekühlten Boden auf eine Platte geben, darauf die Füllung und darauf den Kuchendeckel setzen.



Rezept von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum St. Kilian, Scheßlitz

Wöchentlich backen die Senior*innen in unserem Seniorenzentrum St. Kilian Kuchen und Torten. Die Himbeer-Baiser-Torte ist nur ein Rezept unter vielen. Spaghetti-Kuchen, Aprikosen-Biskuitrolle, Erdbeer-Buttermilch-Torte oder Himbeer-Zitrus-Torte sind nur einige aus dem Sortiment. Die Senior*innen haben ein fast unerschöpfliches Repertoire an Lieblingsskuchen, die sie in vergangenen Zeiten immer Samstags für die Familie zubereitet haben.

Zwiebel-Käse-Schinken-Brot

500 g Mehl
20 g Hefe
1 TL Salz
0,35 L Mineralwasser
100 g Käse, pikanter, geraspelt
100 g Schinkenwürfel
50 g Röstzwiebeln

Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl in eine Schüssel geben. Die frische Hefe in eine Tasse bröckeln und das Salz dazugeben. So lange verrühren, bis die Hefe flüssig geworden ist (die Hefe reagiert auf das Salz – eine Zugabe von Wasser ist nicht nötig). Zusammen mit dem zimmerwarmen Mineralwasser sowie dem geraspelten Käse, Schinkenwürfeln sowie Röstzwiebeln zum Mehl geben. Alle Zutaten so lange zu einem Hefeteig verkneten, bis sich dieser vom Rand der Schüssel löst, dabei je nach Bedarf entweder noch etwas Mehl oder Mineralwasser dazugeben. Die Schüssel nun mit einem Tuch abdecken und den Teig im warmen Backofen ca. 10 Min. gehen lassen. Die Schüssel danach herausholen und den Backofen nun auf 200 °C erhitzen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem runden Laib formen und auf ein vorbereitetes Backblech geben. In den heißen Backofen geben (Mittelschiene) und 50 Min. backen. Anschließend den Klopftest machen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Rezept von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum St. Bernhard Ebrach

Eine Ode an das Butterbrot. Seit 1999 feiern wir am letzten Freitag im September den Tag des Deutschen Butterbrotes. So auch in allen Seniorenzentren mit selbstgebackenem Brot, Federweißer, verschiedenen Aufstrichen, „Gerupftem“ und Kochkäse. Wieder einmal zeigte sich, dass die „einfachsten“ Dinge doch die Favoriten unserer Senior*innen sind. Hier in Ebrach erzählten die Bewohner*innen, dass sie früher einmal wöchentlich viele große Laibe durchs Dorf zum Backen brachten. Auf dem Nachhauseweg hätten sie das frisch gebackene Brot sofort verkaufen können, was natürlich nicht in Frage kam.

Klassische Hokkaido-Cremesuppe

1 Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel
1 Bd. Suppengrün
1 L Wasser
200 ml Sahne
Öl, Salz, Pfeffer

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben, anschließend grob würfeln. Suppengrün waschen, die Zwiebel schälen und alles klein würfeln. Im Topf etwas Öl erhitzen und das Suppengrün, sowie die Zwiebel ca. 5 Minuten andünsten. Die Kürbiswürfel hinzugeben und alles mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen. Nun alles kochen lassen, bis der Kürbis weich ist und im Anschluss alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Erst jetzt die Sahne, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben und abschmecken. Alternativ zur Sahne kann ebenso Kokosmilch verwendet und mit Ingwer gewürzt werden, unsere Bewohner*innen mögen es jedoch lieber klassisch.

Extra-Bonus

Pilz-Rahm-Soße

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Champignons, 250 g Steinpilze, 30 g Butter, 3 Stiele Thymian, 200 ml Brühe, 200 g Crème fraîche Salz und Pfeffer, Schnittlauch

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln und dem Thymian darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Ca. 10 Min. leise kochen lassen. Crème fraîche dazugeben. Kurz etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch bestreut servieren.

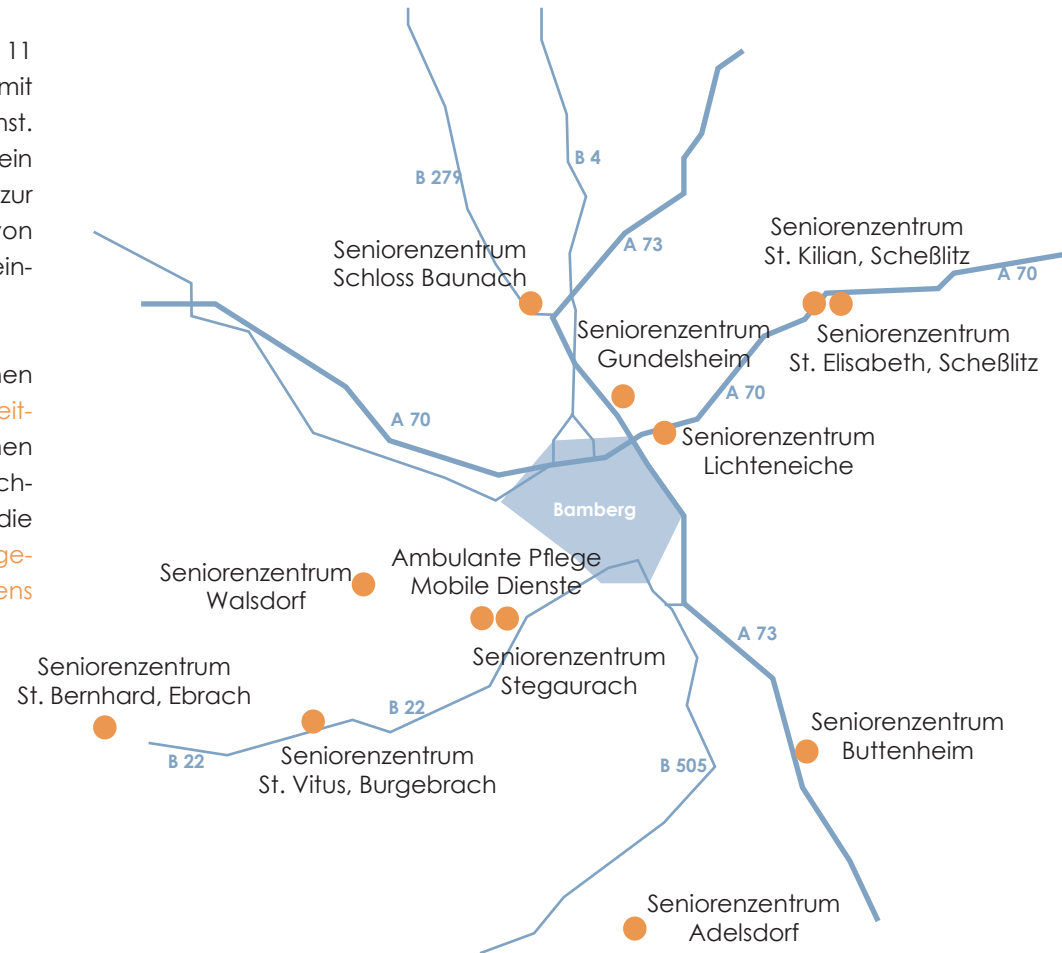


Rezepte von den Senior*innen aus dem Seniorenzentrum Adelsdorf

In Adelsdorf begrüßten wir den Herbst mit einem ganzen Menü: Hokkaido-Cremesuppe, Schnitzel mit Spätzle und Pilz-Rahm-Soße und zum Abschluss Apfelkompott mit Vanillesoße. Die Bewohner und Bewohnerinnen ließen es sich nicht nehmen, an allen Komponenten selbst mitzuarbeiten. Kürbisse bauten sie früher selbst an. Am Besten wuchsen sie auf dem Misthaufen, lautete das eindeutige Credo. Ein Gericht das schnell zubereitet, günstig war und satt machte.

Wir sorgen für Sie heimatnah in 11 Seniorenzentren und zuhause mit unserem Ambulanten Pflegedienst. Mit 620 Pflegeplätzen stellen wir ein breitgefächertes Pflegeangebot zur Verfügung, das die Betreuung von Senior*innen aller Pflegegrade beinhaltet.

Alle unsere Leistungen können stationär in **Kurzzeit- oder Langzeitpflege** in Anspruch genommen werden. In einigen unserer Einrichtungen bieten wir zusätzlich die Möglichkeit von **Tagespflegeplätzen** und des **Betreuten Wohnens** an.



Impressum

Herausgeber:

Seniotel gGmbH - Oberend 29 - 96110 Scheßlitz
100 %ige Tochtergesellschaft der
Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

Verantwortlich: Udo Kunzmann, Geschäftsführer

Druck: Römerdruck - Hallstadter Str. 10 - 96052 Bamberg

Ansprechpartnerin:

Christiane Schlereth - GKG des Landkreises Bamberg -
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz
Telefon: 09542 779 112 - Fax: 09542 779 199
E-Mail: c.schlereth@gkg-bamberg.de

Texte: Sabine Riemer, Diätassistentin -
GKG des Landkreises Bamberg

Redaktion/Gestaltung: C. Schlereth

Fotos: Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

Geschäftsführer: Udo Kunzmann

Aufsichtsratsvorsitzender: Johann Kalb
HRB-Nr. 3990 - AG Bamberg

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz
www.gkg-bamberg.de

