



Kochen verbindet
Generationen.

Kochen ist
Miteinander.

Kochen schafft
Vertrautheit.

Vorwort

Kochen ist weit mehr als die Zubereitung von Mahlzeiten. Es ist Erinnerung und Gefühl, es ist Nähe, Vertrautheit und Gemeinschaft. Ein vertrauter Duft kann uns augenblicklich in die Kindheit zurückversetzen, ein altes Rezept eine Geschichte erzählen, die sonst vielleicht ungehört bliebe.

Gerade im Alter gewinnt das gemeinsame Kochen und Essen eine besondere Bedeutung. Es schafft Struktur, weckt Erinnerungen und schenkt vor allem eines: Verbindung. Verbindung zu früheren Zeiten, zu vertrauten Menschen – und zu neuen Begegnungen.

Bei Home Instead erleben wir täglich, wie wichtig diese Momente sind. Aus dieser Erfahrung heraus ist dieses Kochbuch entstanden. Gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden, Seniorinnen und Senioren,

haben wir ihre liebsten Rezepte zusammen nachgekocht, aufgeschrieben und mit den Geschichten verbunden, die dahinterstehen. Jede Seite trägt ein Stück Leben in sich.

Dieses Buch zeigt, was Betreuung für uns wirklich bedeutet. Es ist mehr als Unterstützung im Alltag. Es sind echte Begegnungen, aus denen Vertrauen wächst. Es sind Erinnerungen, die bewahrt und sichtbar gemacht werden. Und es ist der liebevolle Einsatz unserer Betreuungskräfte, die mit Zeit, Aufmerksamkeit und Herz dazu beitragen, dass aus Betreuung Gemeinschaft wird.

So ist ein lebendiges, vielfältiges Kochbuch entstanden. Ich wünsche Ihnen, dass dieses Werk beim Lesen und Kochen Freude schenkt, Erinnerungen weckt und zeigt, wie wertvoll gemeinsames Erleben ist – damals wie heute.



Jörg Veil, Gründer von Home Instead

Zutaten.

- 1 Stk. Geräucherter Speck (ca. 300-400 g)
- 400 g TK-Prinzessbohnen
- 4 Stk. Süße Birnen
- 600g Kartoffeln, mehlig kochend
- 800 ml Rinderfond



Menge für Portionen



Dauer ca. in Minuten



Alexandra S. kocht mit ihrer Kundin Hannelore F. (89 J.), Königswinter, NRW



Hannelore F. freut sich, wenn sie beim Kochen immer noch mithelfen kann.

„Dieses Gericht gibt es regelmäßig bei meinem Kunden-Ehepaar Erich und Hannelore F. Im Alter von 15 Jahren musste Erich F., der heute 93 Jahre alt ist, von Schlesien nach Schleswig-Holstein flüchten. Trotz seiner fortgeschrittenen Demenz kann ich ihm mit diesem Gericht immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern und manchmal spricht er dann sogar ein paar wenige Sätze. Obwohl die beiden seit vielen Jahren in NRW leben, ist die norddeutsche Küche für sie bis heute eine wertvolle Erinnerung.“

Für mich persönlich sind das besonders schöne Momente, wenn ich Erich Gerichte aus Schlesien oder Schleswig-Holstein kochen kann und er dadurch für einen Moment aus seiner Demenz herausgeholt wird.“

Betreuungskraft Alexandra S. von Home Instead in Bonn und Sankt Augustin (Nordrhein-Westfalen)



Birnen, Bohnen & Speck

“Deftige Wohlfühlsuppen”

Zubereitung.

- 1. Speck anbraten**
Den geräucherten Bauchspeck in dünne Scheiben oder ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und in einem großen Topf oder Bräter anbraten.
- 2. Kartoffeln vorbereiten**
Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden, zum Speck geben und kurz mit anbraten.
- 3. Eintopf ansetzen**
Alles mit dem Rinderfond ablöschen, die TK-Bohnen hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
- 4. Birnen vorbereiten**
Birnen waschen und den Boden so abschneiden, dass sie gut stehen. Anschließend die Birnen in den Eintopf stellen und im unteren Bereich zwei- bis dreimal mit einer Kuchengabel einstechen.
- 5. Köcheln lassen**
Den Topf mit einem Deckel verschließen und den Eintopf bei niedriger Hitze etwa 30 bis 45 Minuten köcheln lassen, bis die Birnen weich sind. Zwischendurch die Garprobe mit einer Gabel machen.
- 6. Servieren**
Den Eintopf auf Suppenteller verteilen und jeweils eine Birne mittig auf den Teller setzen.

Tipp:

Eintöpfe schmecken am nächsten Tag aufgewärmt oft sogar noch besser.

Bon Appetit.



Zutaten.

400 g Kartoffeln
1 Dose Corned Beef
½ Glas Gewürzgurken
½ Glas Rote Bete
+ etwas Gurken- oder
Kartoffelwasser
+ Salz und Pfeffer

Beilage:

2 Spiegeleier
(und/oder)
2 Rollmöpfe



Kundin Heidi W. (93 J.) aus Gievenbeck, NRW
mit einem Rezept der norddeutschen Küche.

„Labskaus ist ein traditioneller Klassiker der norddeutschen Küche und genießt nicht nur bei Küstenbewohnern Kultstatus.

Ursprünglich wurde es als nahrhafte und haltbare Mahlzeit für Seefahrer entwickelt. Die enthaltenen Zutaten lieferten wichtige Nährstoffe, so dass sie auf langen Seereisen der gefürchteten Seefahrerkrankheit Skorbut vorbeugen konnten.

Seine charakteristische rosa Farbe wird ihm natürlich durch die enthaltene Rote Bete verliehen.“

Betreuungskraft Angela K.-D. von Home Instead in Münster und Kreis Warendorf
(Nordrhein-Westfalen)



Menge für Portionen



Dauer ca. in Minuten



Labskaus “Herzhafter Gerichte”

Zubereitung.

- Kartoffeln zubereiten**
Die Kartoffeln schälen, kochen und grob stampfen.
- Corned Beef anbraten**
Corned Beef ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne anbraten.
- Kartoffeln unterheben**
Den groben Kartoffelstampf unter das Corned Beef mischen und je nach gewünschter Konsistenz etwas Gurken- oder Kartoffelwasser unterrühren.
- Gurken und Rote Bete zugeben**
Gurken und Rote Bete in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unterheben.
- Abschmecken**
Labskaus mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Servieren**
Labskaus portionsweise auf Tellern anrichten und jeweils mit einem Spiegelei und/oder einem Rollmops servieren.

Tipp:

Labskaus schmeckt frisch zubereitet besonders gut.
Klassisch, rustikal und sättigend.

Bon Appetit.



Zutaten.

1 kg Mehl
2 Pck. Trockenhefe
2 EL Zucker
1 TL Salz
7 TL Öl
2 Eier
½ l Buttermilch



Menge für Kuchenform



Dauer ca. in Stunden



Betreuungskraft Sonja R. mit ihrem Kunden Alfred W. (97 J.) aus Dinslaken, NRW



Alfred W. voller Konzentration bei der Zubereitung seines Buttermilchstutens

„Hier stelle ich das Lieblingsrezept meines Kunden Alfred W. vor: Buttermilchstuten. Herr W. backt diesen Stuten auch heute noch, im Alter von 97 Jahren, mit sehr viel Liebe und Leidenschaft. Ich selbst habe dabei nicht viel zu tun, außer den Abwasch. Herr W. hat alles im Griff und sagt immer: In der Ruhe liegt die Kraft.

So muss der Teig zum Beispiel sehr lange geknetet werden und braucht ausreichend Zeit zum Gehen. Am liebsten verschenkt Herr W. sein Meisterwerk und bereitet vielen Menschen damit eine große Freude.“

Betreuungskraft Sonja R. von Home Instead in Wesel (Nordrhein-Westfalen)



Buttermilchstuten

“Mit Liebe gebacken”

Zubereitung.

- Hefeteig herstellen**
Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Er sollte elastisch sein und sich gut vom Schüsselrand lösen.
- Teig gehen lassen**
Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.
- Teig durchkneten**
Den Teig anschließend noch einmal gründlich durchkneten.
- Form vorbereiten**
Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und nochmals gehen lassen, bis er die Form gut ausfüllt.
- Backen**
Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Stuten ca. 50–60 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
- Abkühlen lassen**
Stuten aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp:

Buttermilchstuten schmeckt frisch mit Butter oder Marmelade und lässt sich auch wunderbar verschenken.

Bon Appetit.

