



mit  
hilfreichen  
Tipps und  
Tricks

*Rezepte für den Kleinhaushalt*

# «Wie is(s)t das Alter?»

Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt

- fit und zwäg ins Alter mit leckeren Menüs
- farbig kochen mit wenig Aufwand
- geniessen und probieren



### Belag

1 mittleres Rüebli, grob  
1 geraffelt mittlere Zucchini,  
50g grob geraffelt Greyerzer,  
grob geraffelt  
1-2 Knoblauchzehen, gepresst  
1-2 EL Doppelrahm oder  
Sauerrahm  
Salz, Pfeffer, wenig Paprika

Alles zusammen vermischen, gut würzen.

6-8 Toastbrotstücken  
wenig Butter

Brotstücken mit Butter bestreichen, mit der Gemüsemasse bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Backen** Bei 220 Grad 8-10 Minuten. Heiss und knusprig servieren.  
Dazu passt Salat.

**Varianten:** Zucchini durch feingeschnittenen Lauch ersetzen.



Rezept Madeleine Studer-Ceresa  
Bildquelle: [www.jeannettekocht.ch](http://www.jeannettekocht.ch)

## Kürbisschnitze aus dem Ofen

4 Personen

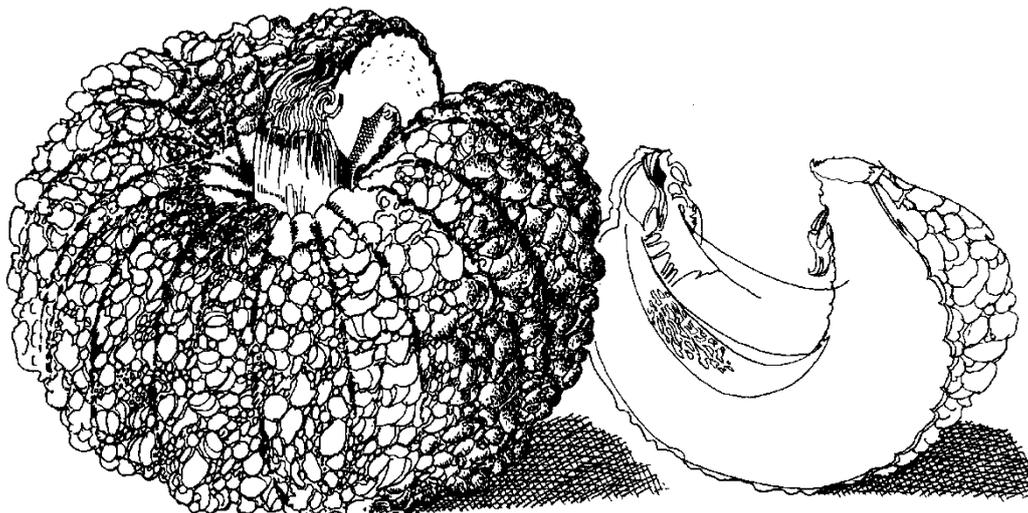
ca. 500g	Kürbis, wie z.B. Oranger Knirps, Muskat Salz, Curry	Halbieren, Kerne entfernen, ungeschält in Schnitze schneiden. Mit wenig Salz bestreuen, würzen.
2 EL 2 EL 1 KL	Sesam Paniermehl Getrocknete Kräuter, z.B. Rosmarin oder Oregano	alles mischen, die Kürbisschnitze darin wenden. In eine Gratinform legen.
1-2 EL	Oliven- oder Rapsöl	darübergeben, würzen.



**Backen** Bei 200 Grad ca. 20 Minuten knusprig backen.

**Anrichten** Den Kürbisschnitt im Teller anrichten.  
Dazu passt ein Risotto oder eine Polenta, oder auch nur ein Salat und Kräuterquark.

*Rezept Madeleine Studer-Ceresa  
Bildquelle: [www.hausfrauenseite.de](http://www.hausfrauenseite.de)  
Zeichnung: Fritz Kaltenbach*



## Früchte unter der Knusperdecke mit Honig-Sauerrahm

4 Personen

300-400g Früchte nach Belieben, z.B. Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Aprikosen, feste Beeren, Rhabarber. Je nach Saison je nach Frucht halbieren, in Schnitze schneiden oder ganz lassen. In eine ausgebutterte Gratinform verteilen.

evtl. wenig Kirsch oder Zwetschgenwasser darüberträufeln

### Streusel

3 EL Rohzucker oder Zucker  
½ KL Zimt  
4 EL Baumnusskerne  
2 EL Butter  
6 Zwiebackscheiben  
alles in einen soliden Plastikbeutel füllen und von Hand bearbeiten, bis eine krümelige Masse entsteht. Kurz kühlstellen.  
Dann über die Früchte in die Gratinform streuen.

**Backen** Bei 200 Grad 10-15 Minuten backen. Heiss oder lauwarm servieren

### Tipps

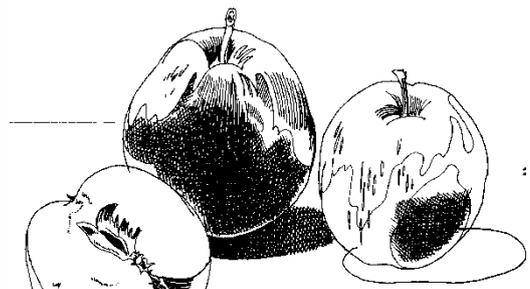
- Kleine Portionenpfännchen verwenden. So kann das Dessert auch schön serviert werden.
- Für Rhabarbern oder andere saure Früchte: ca. 1 EL Zucker untermischen.
- Es können auch Früchte aus dem Glas verwendet werden. Birnenschnitze, Zwetschgen, Apfelmus...

### Honig-Sauerrahm

1 EL flüssigen Honig  
1 KL Zitronensaft  
1 Prise Zimt  
150-180g Sauerrahm (Crème fraîche)  
miteinander vermischen, separat zum Dessert servieren.



Rezept Madeleine Studer-Ceresa  
Bildquelle: [www.kuechengoetter.de](http://www.kuechengoetter.de)  
Zeichnung: Fritz Kaltenbach



## Schnelles Schichtdessert

4 Personen

### Fruchtschicht

300g	Zwetschgen, Pflaumen, Aprikosen oder Beeren	in mundgerechte Stücke schneiden, Beeren je nach Sorte ganz lassen
3 EL	Rotwein oder Traubensaft	zusammen aufkochen, Früchte begeben und weichkochen (Beeren nur heiss werden lassen). Auskühlen lassen.
Evtl. 3-4 EL	Zucker	
Evtl.	Zimt oder gemahlene Vanille	

### Quarkschicht

300g	$\frac{3}{4}$ -Fett-Quark	in einer Schüssel mischen
$\frac{1}{2}$	Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	
2-3 EL	Puderzucker	
2-3	Amaretti oder Haselnussmakrönli	zerbröseln, unter die Crème mischen
1 dl	Vollrahm	steifschlagen und unter die Quarkmasse ziehen

### Einschichten

Von den Früchten eventuell etwas Saft entfernen, dann lagenweise mit der Quarkcrème in Longdrinkgläser oder Biergläser einschichten.

Rezept Madeleine Studer-Ceresa

Bildquelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)



## Birnen-Hit

2 Personen

---

### Belag

2-4	Meringuesschalen
2	Birnen
1/2	Zitrone
	Wenig Zucker
1	Becher Halbrahm mit wenig Zucker

Meringueschalen zerbröseln und in ein Coupeglas geben.

Birnen schälen, halbieren und in Scheibchen schneiden. Die Zitrone auspressen und über die Birnen geben. Auf Meringues anrichten und wenig überzuckern. Halbrahm mit Zucker mischen und über die Birnen geben

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*

## Gebrannte Creme mit Beeren

2 Personen

---

200 g	Beeren nach Belieben
1 ½ dl	Schlagrahm
50 g	Zucker

Den Backofengrill vorheizen (250 Grad)

Die Beeren in 2-3 Gratinförmli verteilen

Den Rahm schaumig, aber nicht steif schlagen.

Auf den Beeren verteilen.

Den Rahm mit dem Zucker bestreuen und die Förmli in das obere Drittel des Backofens stellen.

Etwa 3 Min. grillieren, bis der Zucker karamelisiert. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*

## Erbsensuppe Gärtnerin

2 Personen

3dl	Gemüsebouillon
250 gr	Erbsen
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer
1 dl	Rahm

Bouillon aufkochen, die Erbsen zugeben und 10 Min. kochen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker.

Zurück auf den Herd stellen, und Rahm unterrühren. Noch einmal kurz erwärmen. In Suppenschalen (Teller) anrichten und nach Belieben mit Schlagrahm servieren.

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*



4	mittelgrosse Kartoffeln	gekocht, gescheibelt
1	Kleine Zwiebel	kleingeschnitten
1	Gewürzgurke	kleingeschnitten
4	Eier	
3	Esslöffel	Öl
3	Esslöffel	Schinkenwürfel od. Fleischresten
1	Tomate	
	Peterli, Schnittlauch	

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben goldgelb braten, Zwiebeln, Schinken, Tomatenschnitze und Gurkenwürfeli zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einer Tasse aufschlagen und über die Kartoffeln in die Pfanne geben, stocken lassen. Auf kleinem Feuer fest werden lassen bis die Eier leicht gebräunt sind. Einen grossen Teller kopfüber in die Pfanne legen, mit der Hand festhalten und Pfanne und Teller umdrehen. Mit Peterli und Schnittlauch bestreuen.

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*



## Fischfilets an Zitronensauce mit Salzkartoffeln

2 Personen

- 2 Fischfilets  
Salz, Pfeffer, Mehl zum Bestäuben
  - 1 Stück Butter
  - 1 Löffel Mehl
  - 1 Zitrone, Zesten und Saft
- 
- 1 Schuss Weisswein
  - 2 dl Gemüsebouillon

Butter heiss werden lassen, Mehl zugeben gut umrühren, mit Wein, Zitronensaft und Bouillon ablöschen. Leicht köcheln lassen. Zitronenschale in fein Zesten schneiden und in die Sauce geben.

Fischfilets würzen und mit Mehl bestäuben, kurz in Butter braten und mit der Sauce servieren.

Dazu Salzkartoffeln servieren.

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*



## Kalter Hund

2 Personen

200 gr	Schwarze Schokolade	
200 gr	Butter	
3 Elf	Schwarzer Kaffee	
50 gr	Zucker	
200 gr	trockene Biscuit	zerbröselt
80 gr	Rosinen	

Einige Baumnüsse gehackt

Schoggi, Butter, Kaffee und Zucker in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze schmelzen.

Eine Cakeform mit Backpapier auskleiden.

Biscuits, Rosinen und Baumnüsse zur Schoggimasse geben und in die Cakeform füllen, glattstreichen.

Für mindestens 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Nachher stürzen und in Scheiben geschnitten servieren

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*

## Antipasto Giuseppe – Thonpaste

2 Personen

1 Büchse	Thon	
¼ Tube	Tomatenpuree	
	Olivenoel	
1	Zwiebel	
Diverses	Kapern, Rüepli, Peperoniwürfeli	
3 bis 4	Sardellenfilets	
4	Getrocknete Tomaten in Olivenöl	feingeschnitten

Alles miteinander vermischen, verkneten und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Bis eine Woche im Kühlschrank haltbar

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*

## Lauch-Eintopf

2 Personen

1	Zwiebel	feingehackt
1	Knoblauchzehe	feingehackt
	Wenig Bratbutter	
2	Lauchstengel	in Rädli geschnitten
2 bis 3	Kartoffeln	in Würfel geschnitten
½	Bouillonwürfel	In 1dl Wasser aufgelöst
	Aromat, Pfeffer	
2	Schüblig	

Gemüse und übrige Zutaten rüsten. Bratbutter in einer Pfanne heiss werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, andämpfen, Lauch und Kartoffeln dazugeben, dämpfen, mit Bouillon ablöschen und ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Aromat und Pfeffer abschmecken.

Unterdessen von den Schüblig die Haut abziehen, in 2-3 cm breite Rädli schneiden, eine Bratpfanne heiss werden lassen und die Wurststücke darin trocken anbraten. Schübligstücke kurz vor dem Anrichten zum Gemüse geben und untereinander mischen.

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*



½ Tasse	Mehl
3 Prisen	Salz
1	Tasse Milchwasser
2	Eier

Zusammen in eine Schüssel geben und glattrühren. ½ Stunde ruhen lassen. In einer Omelettenpfanne ( beschichtete Bratpfanne) etwas Butter heiss machen, mit der Schöpfkelle Teig zugeben und die Omelette beidseitig goldgelb backen.

### Für Flädli:

Omelett auskühlen lassen , aufrollen und in feine Streifen schneiden

### Füllungen:

Gekochter Spinat

Gedämpfte Pilze

Raclette oder geriebener Käse

Gehackte Fleischreste direkt in den Teig geben Schinken Kräuter

Konfitüre / Nutella

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*



## Salatsauce auf Vorrat

2 Personen

1	Ei
1 Esslöffel	Senf
¼ Klf	Salz oder Herbamare
1 Klf	Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 bis 2	Knoblauchzehen                      gepresst Einige Baumnüsse gehackt
3 dl	Essig
6 dl	Öl

Die Zutaten bis und mit Essig mit dem Mixerstab mischen. Nachher Öl langsam einlaufen lassen und zu einer sämigen Sauce rühren.

Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

Keine Zwiebeln, Kräuter und Milchprodukte mitmischen, da die Haltbarkeit der Sauce verkürzt wird. Direkt beim Verbrauch Yoghurt, Quark, Rahm, Zwiebeln, Kräuter zugeben.

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*

## Blechgemüse mit Fleisch

2 Personen

500 gr	Gemüse gemischt je nach Jahreszeit
2	Kartoffeln
300 gr	Fleisch in Würfel (Pouletbrust, Schwein, Rind, Lamm sind geeignet)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei
2 Esslöffel	Olivenöl Salz, Pfeffer

Gemüse in etwa gleich grosse Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. 20-30 Min backen in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen und sofort servieren

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*

1 St.	Butter	
1/2	Zwiebel	gehackt
200 gr	Gemüse (Rüebli, Blumenkohl, Spinat, Lauch)	
21 Elf.	Mehl	
5dl	Wasser	
	Salz, Bouillon, Pfeffer	
	Wenig Muskat	
	1 dl Rahm halbstreif	

Zwiebel in Butter dämpfen, Gemüse zugeben und weiterdämpfen, Mehl darüberstreuen, mit Bouillon ablöschen und mindestens 20 Min köcheln lassen. Abschmecken und mixen. Rahm darunterziehen

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*



## Tarte Tatin

2 Personen

20 gr	Butter	
6 Elf.	Zucker	
25 gr.	Mandelblättchen	
5 bis 6	Äpfel oder Birnen	geschält
1	runder Blätterteig	

Butter gleichmässig verteilt in ein rundes Kuchenblech geben, Zucker und Mandeln darüber verteilen. Die Früchte in Schnitzli schneiden und Blech jalousieartig belegen. Blätterteig locker über das Blech legen, Rand leicht andrücken, einstechen.

Backen auf der untersten Rille bei 200 Grad ca. 30 Minuten, aus dem Ofen nehmen und sofort stürzen.

Warm servieren.

Eventuell Schlagrahm oder 1 Kugel Vanilleglace dazu servieren.

*Rezept Edith Meier-Kronenberg*

## Tipps und Tricks

Essen dient nicht nur dazu, gesund zu bleiben. Es soll vor allen Dingen auch mit Lust verbunden sein. Die Ernährungsempfehlungen lassen genug Spielraum, die eigenen Lieblingsgerichte auszuwählen. «Über Geschmack lässt sich nicht streiten», sagte der deutsche Philosoph Immanuel Kant (1724 – 1804)

- Machen Sie einen Menüplan für eine Woche, das erleichtert den Einkauf .
- Decken Sie Ihren Tisch mit Sorgfalt.
- Richten Sie die Speisen schön an.
- Treffen Sie sich mit Freunden oder Bekannten zum gemeinsamen Mittagessen.
- Gegenseitige Einladung oder gemeinsames Kochen bereichern die Mahlzeiten.
- Nutzen Sie auch das Angebot des Seniorentisches in Ihrem Ort.

## Kontakt

---

### Madeleine Studer-Ceresa

Dipl. Fachlehrerin Hauswirtschaft und Ernährung  
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF  
Rosemättliweg 13  
6017 Ruswil

041/ 495 26 19  
077/ 442 98 01  
mabrustuder@sunrise.ch  
mail@aufgabeln.ch  
www.aufgabeln.ch



---

### Diplomierte Fachlehrerin Hauswirtschaft und Ernährung

mit über 25 Jahren Unterrichtserfahrung, davon 20 Jahre in Erwachsenenbildung:  
Module für Bäuerin mit Fachausweis, Haushaltökonomin, Berufsbildung Fachfrau  
Hauswirtschaft.

Unterrichtsfächer: Ernährungslehre, Kochen, Backen, Konservieren.

Referentin zu verschiedenen Themen: Kinder-Ernährung, Altersernährung, Ernährung im  
Arbeitsalltag, 5-Elemente-Ernährung.

Kursleiterin zu verschiedenen Themen wie Backen mit Urdinkel, Feines aus der Nähe,  
Hülsenfrüchte und Getreide, und viele mehr.

---

### Edith Meier-Kronenberg

Pensionierte Hauswirtschaftslehrerin

062 756 24 05  
edith-meier@bluewin.ch



---

### Diplomierte Fachlehrerin Hauswirtschaft und Ernährung

Ausbildung zur Hauswirtschaftslehrerin.

Regelmässig Kochkurse seit 1970 für Kinder, Damen, Herren und Senioren.

Allgemeine Kochkurse, Spezialitäten- und Wildkräuterkurse.

Seniorenarbeit:

Mitwirkung im Seniorenteam Dagmersellen, Singleitung des Seniorenchores, Kochen für  
diverse Seniorenanlässe.

---

# Pro Senectute Kanton Luzern

---

Allgemeine Auskunft  
Unentgeltliche Rechtsauskunft  
Immobilienberatung  
Magazin zenit – gut informiert älter werden  
DOCUPASS – Das Vorsorgedossier  
club sixtysix – Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

**Geschäftsstelle**  
Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern  
Tel. 041 226 11 88, Fax 041 226 11 89  
E-Mail: info@lu.prosenectute.ch  
lu.prosenectute.ch  
E-Mail: info@club66.ch / www.club66.ch

---

Sozialberatung (Beratungen nach Vereinbarung)  
Individuelle Finanzhilfe  
Besuchsdienst  
Ortsvertretungen

**Soziale Arbeit**  
**Regionale Beratungsstelle Luzern**  
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
Tel. 041 319 22 88  
E-Mail: luzern@lu.prosenectute.ch

Infostelle Demenz  
Angehörigengruppen  
Telefon 041 210 82 82  
E-Mail: infostelle@alz.ch

**Regionale Beratungsstelle Emmen**  
Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke  
Tel. 041 268 60 90, Fax 041 268 60 99  
E-Mail: emmen@lu.prosenectute.ch

Steuerklärungsdienst  
Telefon 041 319 22 80  
E-Mail: steuern@lu.prosenectute.ch

**Regionale Beratungsstelle Willisau**  
Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau  
Tel. 041 972 70 60, Fax 041 972 70 69  
E-Mail: willisau@lu.prosenectute.ch

---

Bewegung und Sport  
Bildung und Kultur  
Ferienangebote  
Vorbereitung Pensionierung

**Bildung+Sport**  
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern  
Tel. 041 226 11 99  
E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch

---

Mahlzeitendienst  
Alltags- und Umzugshilfe  
Treuhanddienst

**Hilfen zu Hause**  
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern  
Fax 041 360 22 57  
**Mahlzeitendienst**  
Tel. 041 360 07 70  
E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch  
**Alltags- und Umzugshilfe**  
Tel. 041 211 25 25  
E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch  
**Treuhanddienst**  
Tel. 041 226 19 70  
E-Mail: treuhand@lu.prosenectute.ch

---

Strategieberatung, Projektsupport und Schulungen für  
Gemeinden, Institutionen und Gruppen, Seniorinnen und  
Senioren im Klassenzimmer

**Fachstelle Gemeinwesenarbeit**  
Bundesplatz 14, Postfach 3640, 6002 Luzern  
Tel. 041 226 11 81, Fax 041 226 11 89  
E-Mail: fachstelle.gwa@lu.prosenectute.ch

---

Vermittlung von Freiwilligenarbeit – win60plus.ch

**win60plus**  
Habsburgerstrasse 26, 6003 Luzern  
Tel. 041 210 53 70  
E-Mail: info@win60plus.ch

---

lu.prosenectute.ch

Spendenkonto 60-1599-8 IBAN CH30 0900 0000 6000 1599 8

Ausgabe Februar 2018

