

Nicole Jung empfiehlt ihr Lieblingsommergericht: Gazpacho – kalte Gemüsesuppe aus Spanien



Nicole Jung (l.), hier zusammen mit ihren Kolleginnen Silke Jahnke-Pohl (Mitte) und Edith Philips (r.) ist seit April 2010 Diätassistentin beim LWL. Sie empfiehlt als Sommergericht Gazpacho - eine kalte Gemüsesuppe aus Spanien. Fotos: Privat/Goyette (Zum Vergrößern Bild anklicken)

Dortmund (ufo). Das LWL-Pflegezentrum Dortmund ist neu. Helle Räume, freundliche Farben, ein großer Garten: Seit Januar 2011 finden 78 Senioren, die an einer psychischen Erkrankung oder einer Demenz leiden, hier ein Zuhause. Sie sollen sich in den sechs Hausgemeinschaften heimisch fühlen. Offene Küchen, in denen gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Mahlzeiten zubereitet werden, gehören zum Konzept des Zentrums. Eine Aufgabe für Nicole Jung, seit April 2010 als Diätassistentin beim LWL tätig. Die 38-Jährige lernte in einer Weiterbildung, wie die Zubereitung von Speisen das Erinnerungsvermögen der dementen älteren Menschen stärkt. „Kochen spricht einfach alle Sinne an. Der Geruch, das Probieren und das Anfassen der Lebensmittel weckt Erinnerungen an Zeiten, als die Senioren noch regelmäßig selber in der Küche standen“, sagt die Diätassistentin. Und Kochen stärkt das Gemeinschaftsgefühl: Nicole Jung sucht zur Vorbereitung der Aktion zusammen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Rezept aus. „Das bedeutet auch, dass diese sich miteinander auf die Gerichte einigen, also miteinander in Kontakt treten müssen“, erzählt die 38-Jährige. Für manche psychisch erkrankten Senioren sei das eine Herausforderung.

Das Lieblingsommergericht von Nicole Jung ist die kalte Gemüsesuppe aus Spanien.

Für 2 Personen • Zubereitungszeit: 30 Min. • Schwierigkeitsgrad der Zubereitung: einfach

Zutaten:

5 große Tomaten, ersatzweise 1-2 Päckchen gehackte Tomaten
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
1 Salatgurke
1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
3 EL Olivenöl
1 EL Essig, Salz, Pfeffer
2-3 Weißbrotschreiben
25 g Butter

Zubereitung:

1. Tomaten brühen und häuten, dann vierteln und den grünen Strunk entfernen. Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit dem Löffel herausnehmen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und die Kerne sowie die inneren weißen Trennwände entfernen.

2. Das Gemüse zusammen mit Öl und Essig im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel im Kühlschrank bis zum Servieren kalt stellen.

3. Kurz vor dem Auftragen die Weißbrotschreibe in Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter zu Croutons braten. Diese zu der Suppe reichen. Besonderes appetitlich sieht es aus, wenn man zur Suppe verschiedene Schälchen mit feinen Würfeln aus Gurken, Paprika, Tomaten und Zwiebeln stellt, sodass jeder nach Belieben davon nehmen kann.