



## PRAXISLEITFADEN

### Tatort Küche

# Ein Kochworkshop für Männer ab 60



[sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Société Suisse de Nutrition  
Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

## Praxisleitfäden Essen neu erleben nach der Pensionierung

Sie möchten ein Projekt zur Gesundheitsförderung für Menschen ab 60 Jahren umsetzen?

Sie möchten das Rad nicht neu erfinden, sondern auf praxiserprobte Konzepte zurückgreifen?

Die Praxisleitfäden der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE unterstützen Sie dabei, ein eigenes Ernährungsprojekt ressourcenschonend zu planen und erfolgreich umzusetzen.

Unter [www.sge-ssn.ch/pensionierung](http://www.sge-ssn.ch/pensionierung) stehen Ihnen folgende Unterlagen zur Verfügung:

- Erläuterungen zu den Praxisleitfäden Essen neu erleben nach der Pensionierung
- Praxisleitfäden:  
Tatort Küche – Kochworkshop für Männer ab 60
- Praxisleitfäden:  
Interkulturelles Treffen für Pensionierte
- Praxisleitfäden:  
Kommunikation zum Thema «Essen neu erleben nach der Pensionierung»

Die Praxisleitfäden richten sich an Personen und Institutionen, die mit einem Projekt, einer Aktion oder einer Veranstaltung die Gesundheit, die soziale Teilhabe und die Lebensqualität von Menschen im Pensionsalter verbessern möchten wie beispielsweise Gemeinden, Fachstellen aus den Bereichen Gesundheit, Alter, Integration etc., Pensioniertenvereine, Quartiervereine und viele mehr.

Die Praxisleitfäden enthalten sämtliche Unterlagen, die interessierte Akteur\*innen brauchen, um ein ähnliches Projekt zu planen und umzusetzen (Konzepte, Checklisten für die Planung, Unterlagen für die Umsetzung etc.).

## Inhalt

<b>1. Projektbeschreibung</b> .....	<b>4</b>
1.1. Hintergrund und Grundidee .....	4
1.2. Umsetzung .....	4
1.3. Zielgruppe .....	4
1.4. Ziele .....	4
1.5. Geplante Wirkung .....	4
<b>2. Ablauf und Inhalte des Kochworkshops</b> .....	<b>4</b>
2.1. Ablauf .....	4
2.2. Unterlagen für die Umsetzung .....	6
2.3. Mögliche Varianten .....	6
<b>3. Planung</b> .....	<b>6</b>
3.1. Rahmenbedingungen .....	6
3.2. Partnerschaften .....	7
3.3. Budgetierung und Finanzierung .....	8
3.4. Ausschreibung und Bekanntmachung .....	8
<b>4. Weiterführende Informationen</b> .....	<b>9</b>
4.1. Unterlagen zur Ernährung .....	9
4.2. Literaturhinweise .....	9
<b>5. Anhang</b> .....	<b>10</b>
Anhang 1: Menüvorschläge und Rezepte .....	11
Anhang 2: Genussübung mit Schokolade .....	15
Anhang 3: Vortragsunterlagen .....	16
Anhang 4: Leitfragen für den moderierten Austausch .....	17
Anhang 5: Fragebogen für die Evaluation .....	18
Anhang 6: Checkliste für die Planung: Was? Wer? Bis wann? .....	19
Anhang 7: Textvorlage für einen Flyer .....	21

## 1. Projektbeschreibung

### 1.1. Hintergrund und Grundidee

Im Rahmen des **SGE-Projektes Essen neu erleben nach der Pensionierung** fanden Fokusgruppengespräche mit Pensionierten statt, bei denen Herausforderungen und Bedürfnisse rund um das Essen im Pensionsalter diskutiert wurden. Aus den Gesprächen ging hervor, dass die Pensionierten sehr am Thema *ausgewogene und genussvolle Ernährung* interessiert sind. Gleichzeitig gaben die Pensionierten an, dass es Ihnen an Wissen und Ideen mangelt, wie sie die Ernährungsempfehlungen konkret im Alltag umsetzen können. Beim anschliessenden Brainstorming wurden mögliche Massnahmen zur Stärkung der Ernährungskompetenz bei (frisch) Pensionierten gesammelt und diskutiert.

Als konkrete Massnahme schlugen die Teilnehmenden unter anderem einen Kochworkshop vor, in dem theoretisches sowie praktisches Wissen rund um die Ernährung und das Kochen vermittelt wird. Sie plädierten dafür, diesen Kochworkshop spezifisch für pensionierte Männer anzubieten, da diese häufig über weniger Erfahrungen beim Kochen verfügen als Frauen. In einem partizipativen Prozess wurde ein Kochworkshop mit dem Titel «Tatort Küche – Kochworkshop für Männer ab 60» konzipiert und 2026 in einem Pilotprojekt erfolgreich umgesetzt.

### 1.2. Umsetzung

Es wird ein Kochworkshop, bestehend aus drei Treffen, angeboten. Alle drei Treffen beinhalten einen kurzen Vortrag, einen moderierten Austausch sowie gemeinsames Kochen und Essen.

Der Vortrag dient der Vermittlung von praxisnahen Grundlagen zur Ernährung. Bei der moderierten Gesprächsrunde reflektieren die Teilnehmenden ihre eigenen Essgewohnheiten, generieren Ideen für kleine Schritte zur Verhaltensänderung, tauschen untereinander Erfahrungen und Erkenntnisse aus und setzen sich persönliche Ziele. Beim anschliessenden Kochen werden einfache, ausgewogene Gerichte zubereitet. Dabei erhalten die Teilnehmenden gleichzeitig viele praktische Anregungen für den Alltag. Für die Teilnahme sind keine (Koch-)Vorkenntnisse erforderlich.

### 1.3. Zielgruppe

Der Kochworkshop richtet sich an (frisch) pensionierte Männer, insbesondere an solche, die wenig Erfahrungen beim Kochen haben, aber mit dem Eintritt in die Pensionierung vor der Herausforderung stehen, nun vermehrt selbst die eigene Verpflegung organisieren zu müssen.

Dies betrifft insbesondere alleinlebende Männer, die im Berufsleben regelmässig auswärts gegessen haben, die selten/nie selbst gekocht haben und denen nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben kein externes Verpflegungsangebot mehr zur Verfügung steht. Vor der Herausforderung des Selbstversorgens und «selbst kochen müssen» können

aber auch in Partnerschaft lebende Männer stehen (z.B. weil der/die Partner\*in noch berufstätig ist oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr kochen kann).

Idealerweise sind die Teilnehmenden in einem ähnlichen Alter (z.B. 63–68 Jahre). Dies erhöht die Chance, dass sie sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden und ähnliche Bedürfnisse haben, die in der Gesprächsrunde diskutiert werden können.

### 1.4. Ziele

- Herausforderungen und Bedürfnisse im Zusammenhang mit dem Essen ab der Pensionierung werden ausgetauscht und gemeinsam Lösungsansätze besprochen.
- Grundlegende Ernährungskompetenzen werden vermittelt (wichtige Aspekte einer ausgewogenen Ernährung, Ideen für konkrete Umsetzung etc.).
- Die Teilnehmenden reflektieren ihr Essverhalten anhand einer Essbiografie und erhalten Anregungen für konkrete, kleine Schritte für ein optimiertes Essverhalten.
- Das Angebot fördert die soziale Teilhabe. Die Teilnehmenden geniessen zusammen einen erlebnisorientierten Anlass und können neue Kontakte knüpfen.,

### 1.5. Geplante Wirkung

Mit der Vermittlung von theoretischen und praxisbezogenen Ernährungskompetenzen werden Pensionierte unterstützt, sich neue (gesundheitsförderliche) Essgewohnheiten anzueignen und mit Freude zu essen.

Das Projekt trägt dazu bei, Fehl- und Mangelernährung im Alter entgegenzuwirken. Damit wird das Risiko für ernährungsabhängige Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes) reduziert und das Auftreten gewisser Alterserscheinungen (Abnahme der Muskel- und Knochenmasse, eingeschränkte Mobilität) verzögert. Pensionierte geniessen mehr Jahre mit hoher Lebensqualität. Gesundheitskosten werden gesenkt.

## 2. Ablauf und Inhalte des Kochworkshops

### 2.1. Ablauf

Der Kochworkshop umfasst drei Treffen. Nach dem unten aufgeführten Vorschlag zum Ablauf wird bei allen Treffen gemeinsam gekocht und gegessen. Beim ersten Treffen wird zudem eine kleine Genussübung durchgeführt, während beim zweiten und dritten Treffen ein moderierter Austausch stattfindet. Die Anzahl der Treffen sowie deren Zeitpunkt und Ablauf kann an die Bedürfnisse der Organisation und der Teilnehmenden sowie an die Rahmenbedingungen angepasst werden. Diverse Unterlagen für die Durchführung finden sich im Anhang.

### Ablauf des ersten Treffens

Uhrzeit	Was	Dauer Min.
Ab 16.30	Eintreffen der Teilnehmenden, Erstes Kennenlernen bei Kaffee, Zvieri oder Apéro	
17.00	Begrüssung der Teilnehmenden durch die Workshopleitung und Vorstellung des Ablaufs, Vorstellungsrunde. Die Teilnehmenden stellen sich vor <sup>1</sup>	15
17.15	Vortrag zu einem ausgewählten Ernäh- rungsthema (Vorlagen siehe Anhang 3) Anschliessend werden Fragen der Teil- nehmenden beantwortet.	10+10
17.35	Genussübung mit Schokolade (Vorlage siehe Anhang 2)	10
17.45	Pause/Raumwechsel (Küche)	5
17.50	Workshopleitung stellt die Rezepte vor, die beim heutigen Treffen gekocht werden (Vorlage siehe Anhang 1), und verteilt die Aufgaben (evtl. Arbeiten in Kleingruppen).	10
18.00	Workshopleitung erklärt die wichtigsten Hygieneregeln <sup>2</sup> und führt in die Küche ein.	5
18.05	Gemeinsames Kochen <sup>3</sup>	90
19.35	Gemeinsames Essen	30
20.05	Gemeinsames Aufräumen und Verab- scheidung	25

<sup>1</sup> Damit die Teilnehmenden sich besser kennentlernen, nennen sie nicht nur ihren Namen, sondern beantworten zusätzlich eine vorgegebene Frage wie z.B. Essen bedeutet für mich...? Kochen bedeutet für mich...? Meine Lieblingspeise ist...?

<sup>2</sup> Tipps zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln [www.sichergeniessen.ch](http://www.sichergeniessen.ch)

<sup>3</sup> Gekocht wird z.B. ein einfaches 3-Gang-Menü. Während des Kochens lässt die Workshopleitung interessante Informationen und Tipps für den Alltag einfließen, z.B. Welches Öl ist für welchen Zweck geeignet? Wie kann das Rezept (saisonal) variiert werden?

### Ablauf des zweiten Treffens

Uhrzeit	Was	Dauer Min.
Ab 16.30	Eintreffen der Teilnehmenden, Kaffee, Znüni oder Apéro	
17.00	Begrüssung und Vorstellung des Ablaufs beim heutigen Treffen	5
17.05	Moderierter Austausch (Vorlage siehe Anhang 4)	20
17.25	Vortrag zu einem ausgewählten Ernäh- rungsthema (Vorlagen siehe Anhang 3) Anschliessend werden Fragen der Teil- nehmenden beantwortet.	10+10
17.45	Pause/Raumwechsel	5
17.50	Vorstellen der Rezepte (Vorlage siehe Anhang 1) Einteilung in Kochgruppen	10
18.00	Gemeinsames Kochen <sup>1</sup>	90
19.30	Gemeinsames Essen	30
20.00	Gemeinsames Aufräumen und Verab- scheidung. Workshopleitung erkundigt sich nach Wünschen der Teilnehmenden für das dritte Treffen (Wünsche zum Menü, zum Thema des Fachinputs oder zu den Inhalten des moderierten Aus- tauschs)	25

### Ablauf des dritten Treffens

Uhrzeit	Was	Dauer Min.
Ab 16.30	Eintreffen der Teilnehmenden, Kaffee, Znüni oder Apéro	
17.00	Begrüssung und Vorstellung des Ablaufs beim heutigen Treffen	5
17.05	Moderierter Austausch (Vorlage siehe Anhang 4)	15
17.20	Vortrag zu einem ausgewählten Ernäh- rungsthema (Thema entsprechend den Wünschen, die von den Teilnehmenden beim zweiten Treffen eingebracht wur- den). Anschliessend werden Fragen der Teilnehmenden beantwortet.	10+10
17.40	Pause/Raumwechsel	5
17.45	Vorstellen der Rezepte (Vorlage siehe Anhang 1) Einteilung in Kochgruppen	10
17.55	Gemeinsames Kochen <sup>1</sup>	90
19.30	Gemeinsames Essen	35
20.00	Ausfüllen des Evaluationsbogens (Vorlage siehe Anhang 5)	5
20.05	Gemeinsames Aufräumen und Verab- scheidung	25

## 2.2. Unterlagen für die Umsetzung

Folgende Unterlagen stehen für die Umsetzung eines Kochworkshops zur Verfügung:

### *Menüvorschläge und Rezepte*

Im Anhang 1 finden Sie Rezepte für drei Menüs mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Diese entsprechen den Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Gleichzeitig sind sie einfach zuzubereiten und eignen sich auch für das Kochen in einer grösseren Gruppe. Die Rezepte lassen sich saisonal anpassen.

### *Genussübung*

Eine Genussübung hilft dabei, das Essen bewusst wahrzunehmen und die eigenen Sinne zu schärfen. Sie fördert ein langsames, achtsames Essen und legt damit die Basis für ein genussvolles und gesundes Essverhalten. Anhang 2 enthält eine Anleitung für eine Genussübung mit Schokolade.

### *Vortragsunterlagen*

Fünf fertig ausgearbeitete Power-Point-Präsentationen inklusive Erläuterungen stehen auf der Webseite der SGE zur Verfügung. Im Anhang 3 finden Sie die Titel der Präsentationen sowie eine direkte Verlinkung zur SGE-Webseite, auf welcher Sie die Präsentationen und Erläuterungen herunterladen können.

### *Leitfragen für den moderierten Austausch*

In einer moderierten Gesprächsrunde können sich die Teilnehmenden zu Themen austauschen, die sie im Zusammenhang mit dem Essen bewegen. Dies können z.B. neue Herausforderungen und Bedürfnisse sein, die sich mit der Pensionierung ergeben (z.B. keine Kantine mehr, kleineres Budget, keine Ideen, was gekocht werden kann,). In der Gruppe können Erfahrungen geteilt und Lösungsansätze besprochen werden. Empfehlenswert ist auch der Austausch zur persönlichen Essbiografie, bei der sich die Teilnehmenden auf Spurensuche begeben, was ihre Essgewohnheiten geprägt hat. Viele Essmuster von Erwachsenen gehen zurück auf Verhaltensweisen, die diese als Kinder erlernt oder erfahren haben. Eine Essbiografie verbunden mit einer Reflektion der aktuellen Essgewohnheiten ist eine gute Grundlage für ein bewussteres Essen. Einige Leitfragen hierzu stehen im Anhang 4 zur Auswahl.

### *Evaluation*

Um Erkenntnisse und Verbesserungsmöglichkeiten für eine mögliche weitere Durchführung zu gewinnen, bietet sich eine Evaluation an. Im Anhang 5 steht dazu ein schriftlicher Fragebogen zum Ausdruck und Verteilen an die Teilnehmenden zur Verfügung.

### *Unterlagen für die Planung*

Um die Planung zu erleichtern, finden Sie im Anhang 6 eine Checkliste mit den zu erledigenden Aufgaben. Anhang 7 enthält einen Textvorschlag für einen möglichen Flyer zur Bekanntmachung des Kochworkshops.

## 2.3. Mögliche Varianten

Akteur\*innen, die einen Kochworkshop für ihre Gemeinde/Region planen, können diesen entsprechend den spezifischen Bedürfnissen und Rahmenbedingungen vor Ort abwandeln. Mögliche Varianten sind:

- mehr oder weniger als drei Treffen einplanen
- einen Workshop für Männer und Frauen anbieten
- einen Workshop für andere Zielgruppen planen (z.B. Alleinstehende, Personen mit Migrationshintergrund, Personen mit mehr oder weniger Kocherfahrung)
- andere Themen beim Fachinput bzw. bei der Gesprächsrunde behandeln (z.B. Einkaufen und Kochen mit kleinem Budget).
- Workshop am Mittag anstatt am Abend anbieten

Die in Kapitel 2.2 beschriebenen Unterlagen lassen sich unabhängig von einem Kochworkshop auch für andere Aktivitäten nutzen. Mögliche Einsatzmöglichkeiten sind:

- Die Leitfragen eignen sich auch für Gesprächsrunden in bereits bestehenden Projekten (z.B. Erzählcafés, FemmesTische).
- Die Vortragsunterlagen können bei Informationsveranstaltungen und Kursen eingesetzt werden.
- Besteht bereits ein öffentlicher Mittagstisch, kann dieser mit einer Genussübung oder einem Fachinput kombiniert werden.

## 3. Planung

### 3.1. Rahmenbedingungen

Zu Beginn der Planung sind einige grundlegende Rahmenbedingungen zu klären und festzulegen:

#### Termine

- Wie viele Kochtreffen sollen angeboten werden?
- In welchem Rhythmus finden die Treffen statt (z.B. alle zwei Wochen)?
- An welchem Wochentag und zu welcher Tageszeit finden die Treffen statt? Wie lange dauern sie?
- An welchen Terminen sollen die Kochtreffen stattfinden und mit wem müssen die Termine vorab abgesprochen werden?

#### Ort

- Wo soll der Kochworkshop stattfinden?

#### Räumlichkeiten

- Welche Räumlichkeiten (inkl. Küche und separatem Raum) stehen vor Ort zur Verfügung?
- Wie hoch ist die Miete? Stehen allenfalls kostenlose Räumlichkeiten zur Verfügung (z.B. von Gemeinde, Schule, Verein)?
- Ist die notwendige Ausstattung vorhanden (Küchengeräte, Tische, Stühle, Beamer...)?

### Teilnehmende

- An wen richtet sich der Kochworkshop? An Pensionierte allgemein oder an spezifische Untergruppen abhängig von Alter, Geschlecht oder anderen Merkmalen (z.B. Alleinlebende, Personen mit Migrationshintergrund, Personen mit wenig Kocherfahrung)?
- Wie viele Personen können am Kochworkshop teilnehmen? Empfehlung: Max. 10 Personen. Die Anzahl kann aber abhängig von der Grösse der Küche und anderen Faktoren variieren.

### Teilnahmegebühr

- Soll eine Teilnahmegebühr erhoben werden und wie hoch soll sie sein?
- Wie erfolgt die Bezahlung (per Rechnung oder vor Ort)?
- Wird eine Ermässigung für Personen mit geringem Einkommen angeboten und wie kann deren Beantragung diskret erfolgen?
- Wird die Teilnahmegebühr im Verhinderungsfall zurückerstattet?

### Sprache

- In welcher Sprache findet der Kurs statt?
- Wird eine Übersetzung angeboten?

### Workshopleitung

- Welche Anforderungen werden an die Workshopleitung gestellt? (z.B. Qualifikation und Berufserfahrung<sup>4</sup>, Sprachkenntnisse, Geschlecht/Alter/Herkunft (z.B. männlicher Workshopleitung für Männerkochkurs; Workshopleitung

mit türkischem Hintergrund bei Kochkurs für türkischstämmige Pensionierte)

- Braucht es eine oder mehrere Personen für die verschiedenen Aufgaben (Kochen, Vortrag, Moderation Gesprächsrunde)?

### Partnerschaften

Siehe Kapitel 3.2.

### Finanzierung

Siehe Kapitel 3.3.

### Bekanntmachung

Siehe Kapitel 3.4.

Eine Checkliste mit Aufgaben, wer was bis wann erledigt, ist im Anhang 6 zu finden.

### 3.2. Partnerschaften

Bei der Organisation und Umsetzung des Kochworkshops können Partnerschaften wesentlich unterstützen und zum Erfolg des Anlasses beitragen. Es empfiehlt sich, Partner\*innen möglichst früh bei der Planung einzubinden und die Rollen gut zu klären (z.B. Wer übernimmt welche Aufgabe? Wer hat welche Rechten/Pflichten? Wer darf was entscheiden?). Eine Verschriftlichung, z.B. in einer Mail oder einem Protokoll, kann Missverständnissen vorbeugen.

Die folgende Übersicht führt potenzielle Partner\*innen sowie mögliche Formen der Zusammenarbeit auf (Beispiele, keine abschliessende Aufzählung):

Potenzielle Partner*innen	Mögliche Formen der Zusammenarbeit
Seniorenorganisationen, Seniorenräte, Senioren- und Pensioniertenvereine etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mitarbeit bei der Organisation</li> <li>▪ Unterstützung bei der Bekanntmachung (z.B. Mund-zu-Mund-Propaganda, Mail an alle Mitglieder, Verteilen von Flyern)</li> </ul>
Sonstige Vereine (Quartierverein, Nachbarschaftsverein, Musikverein, Sportverein ...) sowie Projekte und Initiativen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bereitstellung von Räumlichkeiten</li> <li>▪ Unterstützung bei der Bekanntmachung</li> </ul>
Kulturelle, migrantische und Diaspora-Vereine, religiöse und soziale Einrichtungen (z.B. Diaspora-Vereine, Kirche, Caritas, Rotes Kreuz, Sozialberatung, Fachstelle für Integration und Schlüsselpersonen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bereitstellung von Räumlichkeiten</li> <li>▪ Unterstützung bei der Bekanntmachung, insbesondere bei Personen mit Migrationshintergrund (z.B. via Diaspora-Verein) oder Vulnerablen (z.B. Alleinstehende via Kirche, Einkommensschwache via Caritas)</li> </ul>
Lokale bzw. regionale Fachstellen für Alter, Gesundheitsligen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einbringen von Erfahrungen und Know-how bei der Organisation</li> <li>▪ Vermittlung von Kontakten</li> </ul>
Gemeinde	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bereitstellung von Räumlichkeiten</li> <li>▪ Finanzielle Unterstützung</li> </ul>
Unternehmen vor Ort (Handwerk, Gastronomie, Handel ...), Bürgergemeinden, Stiftungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sponsoring</li> </ul>
Kanton (Bereich Prävention und Gesundheitsförderung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Finanzielle Unterstützung im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit</li> </ul>

<sup>4</sup> Für den Fachinput und die Moderation der Gesprächsrunde empfiehlt sich ein/e gesetzlich anerkannte/r Ernährungsberater/in. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### 3.3. Budgetierung und Finanzierung

In der folgenden Aufstellung sind die Kosten aufgeführt, die bei der Organisation eines Kochworkshops einzuplanen sind. Die genannten Beträge dienen als grobe Orientierung für eine erste Kostenabschätzung. Die tatsächlichen Kosten können je nach Gegebenheiten vor Ort sowie anderen Faktoren davon abweichen. Daher empfiehlt es sich, Offerten für die verschiedenen Kostenstellen einzuholen und das Budget unter Berücksichtigung der vorliegenden Rahmenbedingungen detailliert zu planen.

#### Workshopleitung

Für die Vorbereitung und Umsetzung eines Kochworkshops durch eine\*n Ernährungsberater\*in (inkl. Menüplanung, Einkauf, Vorbereitung des Vortrags und der Gesprächsrunde sowie Leitung und Moderation des Treffens) ist mit Kosten von zwischen CHF 800.– und 1300.– pro Treffen zu rechnen.

#### Raummierte

Passende Räumlichkeiten können häufig bei öffentlichen Einrichtungen zu einem kostengünstigen Preis zwischen CHF 0.– bis 300.– pro Veranstaltung gemietet werden (z.B. Schulküchen, Räumlichkeiten von Gemeinde oder Kirche). Räumlichkeiten von privaten Anbietenden liegen meist höher.

#### Lebensmittel

Die Kosten für Lebensmittel/Getränke sowie Verbrauchsmaterial (Servietten, Küchenpapier etc.) belaufen sich auf circa CHF 150.– pro Treffen (für ein 3-gängiges Menü für 10 Personen). Alkoholische Getränke sind nicht eingerechnet. Wird ein Apéro angeboten, sind zusätzliche Kosten einzuplanen.

#### Reisekosten

Für Workshopleitung und ggf. weitere Personen

#### Weitere Kosten

Je nach Ausgestaltung des Kochworkshops und den Gegebenheiten vor Ort können zusätzliche Kosten anfallen, z.B. Honorar für zusätzliche Mitwirkende (z.B. Workshopleitung, Dolmetscher\*innen etc.), Ausgaben für fehlendes Material (z.B. Bratpfannen und andere Küchenutensilien), Leihgebühren (z.B. für Beamer), Kosten für die Ausschreibung und Bekanntmachung (z.B. Druck Flyer, Annonce in Zeitung)

#### Reserve

Sicherheitshalber sollte eine Reserve für unvorhergesehene Kosten einkalkuliert werden (z.B. für beschädigtes Geschirr/ Gläser).

Es ist davon auszugehen, dass allfällige Teilnahmegebühren nicht ausreichen, um die Kosten des Kochworkshops abzudecken. Da es sich aber um ein gemeinnütziges Projekt im Sinne der Gesundheitsförderung handelt, stehen die Chancen gut, dass eine finanzielle Unterstützung bei der Gemeinde oder einer Stiftung beantragt werden kann. Auch viele Kantone unterstützen im Rahmen der kantona-

len Aktionsprogramme (KAP) Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung, welche einen Beitrag zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und der psychischen Gesundheit (soziale Teilhabe) im Alter leisten. Zusätzlich können lokal ansässige Unternehmen um einen finanziellen Beitrag angefragt werden. Um die Kosten zu reduzieren, lohnt sich eine Anfrage bei der Gemeindeverwaltung oder der lokalen Kirche zur kostenlosen Nutzung von Räumlichkeiten (z.B. Küche von sozialen Einrichtungen oder Schulen, Veranstaltungsräume der Gemeinde oder der Kirchgemeinde).

### 3.4. Ausschreibung und Bekanntmachung

Für die Bekanntmachung eignet sich ein Flyer, der in elektronischer Form – und falls gewünscht – auch in gedruckter Form gestreut werden kann. In Anhang 7 finden Sie eine Textvorlage, die individuell angepasst werden kann. Neben den allgemeinen Informationen wie Ort, Termin etc. sollte der Flyer deutlich machen, an wen sich das Angebot richtet und ob Kochkenntnisse vorausgesetzt werden oder nicht. Beim vorliegenden Flyer wird der Begriff «Ernährung» bewusst gemieden und stattdessen das Wort «Essen» verwendet, welches vielmehr mit Genuss und Freude assoziiert wird. Darüber hinaus wird das Erlebnis und das soziale Miteinander in den Vordergrund gestellt (und nicht der Gesundheitsaspekt). Der Titel «Tatort Küche» unterstreicht diese Botschaft. Folgende Kanäle bieten sich für die Bekanntmachung des Angebots an:

- Ausschreibung/Flyer über eigene Kanäle kommunizieren (Webseite, Newsletter, Social Media, Mailversand ...)
- Eine Liste mit relevanten Kontakten erstellen (Institution, Mail-Adresse) und den Flyer per Mail versenden. Kontakte bitten, die Ausschreibung/ den Flyer über ihre Kanäle zu streuen
- Flyer ausdrucken und lokale Partner\*innen (Geschäfte, Bäckerei, Apotheke ...) bitten, den Flyer vor Ort aufzulegen bzw. aufzuhängen
- Ankündigung in Gemeindezeitung veröffentlichen
- Lokale Partner\*innen mit persönlichem Kontakt zu Pensionierten bitten, den Flyer gezielt an potenzielle Teilnehmende abzugeben.
- Um insbesondere auch vulnerable Personen für die Teilnahme zu gewinnen (z.B. Alleinstehende und wenig vernetzte Personen mit Migrationshintergrund), empfiehlt es sich, spezifische Partner\*innen für die direkte Kontaktaufnahme einzubeziehen (z.B. Schlüsselpersonen aus dem Integrationsbereich, Sozialberatung, KulturLegi, Trauercafé, Kirchengemeinde).

## 4. Weiterführende Informationen

### 4.1. Unterlagen zur Ernährung

Materialien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE für Pensionierte:

- Flyer «Essen ab 60 Jahren» (1 Seite) und weitere Broschüren: [www.sge-ssn.ch/alter](http://www.sge-ssn.ch/alter)
- Rätselheft «Ernährung ab 60 Jahren». Bestellung im SGE-Shop: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)
- Rezepte zum «ausgewogenen Teller»: [www.sge-ssn.ch/rezepte](http://www.sge-ssn.ch/rezepte)
- Podcasts der SGE zur Ernährung ab 60 Jahren auf [Spotify](https://open.spotify.com/)

Materialien der SGE für Workshopleitende:

- Vortragsunterlagen zur Ernährung ab 60 Jahren (5 Präsentationen): [www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus)
- Textvorlagen zu diversen Ernährungsthemen: [www.sge-ssn.ch/pensionierung](http://www.sge-ssn.ch/pensionierung)
- Poster zur Lebensmittelpyramide [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)
- Poster zum ausgewogenen Teller [www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)

### 4.2. Literaturhinweise

- [Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022)
- [Förderung einer gesunden Ernährung bei älteren Menschen](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021)
- [Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern – Ernährungspsychologische Ansätze](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2024)
- [Checkliste «Förderung einer gesunden Ernährung im Alter Empfehlungen für Projektleitende zur Entwicklung von Kochinterventionen»](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2020)
- [Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy](#) (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung BLE, 2020)

## 5. Anhang

<b>Anhang 1:</b>	<b>Menüvorschläge und Rezepte</b>
<b>Anhang 2:</b>	<b>Genussübung mit Schokolade</b>
<b>Anhang 3:</b>	<b>Vortragsunterlagen</b>
<b>Anhang 4:</b>	<b>Leitfragen für den moderierten Austausch</b>
<b>Anhang 5:</b>	<b>Fragebogen für die Evaluation</b>
<b>Anhang 6:</b>	<b>Checkliste für die Planung: Was? Wer? Bis wann?</b>
<b>Anhang 7:</b>	<b>Textvorlage für einen Flyer</b>

## Menüvorschläge und Rezepte

### Menü für das 1. Kochtreffen

Vorspeise: Nüsslissalat mit Champignons, gekochtem Ei und Baumnüssen  
Hauptspeise: Buntes Gemüse-Risotto  
Dessert: Apfel-Quark-Creme

### Menü für das 2. Kochtreffen

Vorspeise: Rüebl-Ingwer-Suppe  
Hauptspeise: Omeletten mit Champignons gefüllt  
Dessert: Bananen-Joghurt mit Schokostreuseln

### Menü für das 3. Kochtreffen

Vorspeise: Randensalat mit Äpfeln und Baumnüssen  
Hauptspeise: Gemüse-Kichererbsen-Gericht  
Dessert: Beeren-Glace

### Abkürzungen:

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

## Vorspeisen

### Nüsslissalat

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Nüsslissalat
- 100 g Champignons
- 2 gekochte Eier
- 40 g Baumnüsse (ca. 4 EL)
- 1 EL Essig
- 2 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Nüsslissalat waschen und schleudern.
- Champignons reinigen und in Scheiben schneiden. Gekochte Eier in Würfel, Schalotte in feine Stücke schneiden. Baumnüsse grob hacken.
- Salatsauce aus Essig, Öl und Senf zubereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, geschnittene Schalotte einrühren.
- Nüsslissalat, Champignons, gekochte Eier und Salatsauce miteinander vermischen. Salat in Schälchen anrichten und mit Baumnüssen garnieren.

### Rüebli-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Rüebli (etwa 2 grosse Rüebli)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 1 TL Kurkuma (gestrichener TL)
- 1 EL Rapsöl
- 8 dl Bouillon
- 0.5 dl Halbrahm
- 2 EL Kernenmix (z.B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne)

#### Zubereitung

- Rüebli schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln hacken. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Bouillon vorbereiten.
- Öl in einer grossen Pfanne erwärmen und bei mittlerer Hitze Zwiebeln dünsten.
- Knoblauch, Ingwer und Kurkuma begeben und kurz mitdünsten.
- Rüebli begeben. Bouillon dazugiessen, Suppe 20–30 Minuten köcheln lassen.
- Suppe pürieren.
- Suppe in Schalen anrichten, mit Halbrahm und Kernenmix verzieren.

### Randensalat mit Äpfeln und Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g gekochte ganze Randen (aus dem Beutel)
- 1 grosser Apfel
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Baumnüsse oder Haselnüsse

#### Zubereitung

- Randen und Apfel mit Röstiraffel reiben und in eine Schüssel geben. Nüsse grob hacken.
- Salatsauce aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer zubereiten und mit dem Salat mischen.
- Salat in Schälchen anrichten und gehackte Nüssen darüberstreuen.

## Hauptspeisen

### Buntes Gemüse-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 250 g Risottoreis
- 1 rote Peperoni (ca. 200–300 g ungerüstet)
- 3 mittelgrosse Rüebli (ca. 250–300 g ungerüstet)
- 1 mittelgrosse Zucchetti (ca. 250–300 g ungerüstet)
- 4–5 dl Gemüsebouillon
- Pfeffer
- 60 g Parmesan
- Peterli zur Dekoration

#### Zubereitung

- Rüebli und Zucchetti mit Röstiraffel reiben. Peperoni und Zwiebel in sehr feine Stücke schneiden.
- Öl in einer Bratpfanne erwärmen. Zwiebel bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen.
- Reis hinzugeben und unter Rühren dünsten bis er glasig ist.
- Erst Peperoni und kurz darauf Rüebli und Zucchetti hinzugeben und mitdünsten. Zwischendurch immer gut umrühren.

- Einen Teil der heissen Bouillon dazugiessen, aufkochen und dann auf mittlere Stufe zurückdrehen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder rühren. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, wieder etwas heisse Bouillon nachgiessen. So weiter verfahren, bis der Reis «al dente» ist (gut zu kauen, aber mit noch ein wenig Biss).
- Sobald das Risotto cremig und nicht mehr flüssig ist, Reibkäse unterrühren und mit Pfeffer würzen.
- Risotto auf Teller anrichten und mit Peterli dekorieren.

### Omeletten mit Champignons gefüllt

Zutaten für 4 Personen:

*Für die Füllung:*

- 500 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- 1 dl Milch
- einige Stängel Peterli
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 40 g geriebenen Sbrinz oder Parmesan

*Für den Teig:*

- 200 g Mehl
- 6 Eier
- 3 dl Milch
- 1 dl Wasser

#### Zubereitung

- Für die Füllung Champignons in kleine Scheiben oder Würfel schneiden und zusammen mit gepresstem Knoblauch im Öl dünsten. 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Gehackten Peterli darunter rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Für die Omeletten alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, mit dem Mixer oder Schwingbesen verquirlen und ca. 10 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Öl die Omeletten von beiden Seiten ausbacken (pro Omelette ca. 0.5 dl Guss verwenden).
- Zum Anrichten jeweils eine Omelette auf einen Teller legen, Champignonmasse auf eine Hälfte geben, Reibkäse darüberstreuen und Omelette zuklappen.

### Gemüse-Kichererbsen-Gericht

Zutaten für 4 Personen:

- 1–2 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose Kichererbsen (400 g, abgetropft circa 240 g)
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)
- 500 g Tiefkühl-Blattspinat
- Salz, Pfeffer, nach Belieben Chili und Kräuter
- 200 g Feta
- dazu etwas Brot

#### Zubereitung

- Einige Stunden vor dem Kochen: Tiefgekühlten Blattspinat auftauen.
- Kichererbsen aus der Dose abspülen und abtropfen lassen.
- Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und im Öl andünsten.
- Kichererbsen und Tomaten beigegeben. Alles kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und je nach Belieben mit Chili und Kräutern abschmecken. Nach dem Aufkochen Hitze herunterdrehen und eine Viertelstunde köcheln lassen.
- Blattspinat dazugeben und warm werden lassen.
- Feta in grobe Stücke brechen und über das Gericht verteilen.
- Gericht zusammen mit etwas Brot servieren.

## Desserts

### Apfel-Quark-Creme

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Quark
- 1/2 Zitrone
- 2 TL Vanillezucker
- 250 g Apfel
- 1 dl Halbrahm
- Minze zur Dekoration

Zubereitung:

- Apfel mit Schale raffeln (falls ein Gehäuseausstecher vorhanden ist, kann mit diesem zuvor das Apfelgehäuse entfernen).
- Zitrone auspressen und den Saft über den geraffelten Apfel geben.
- Mit Quark und Vanillezucker mischen.
- Rahm steif schlagen und unter die Crème mischen.
- Dessert in Schälchen füllen und mit Minzeblättern dekorieren.

### Fruchtsalat mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Früchte der Saison in verschiedenen Farben  
(z.B. Apfel, Birne, Trauben, Melone, Pfirsich, Beeren, Banane, Orange, Zwetschge)
- 1 EL Zitronensaft
- Zucker
- 200 g Joghurt
- Minze zur Dekoration

Zubereitung:

- Früchte waschen, ggf. rüsten und in etwa gleich grosse Stücke schneiden.
- Zitronensaft und je nach Süsse der Früchte etwas Zucker hinzugeben.
- Fruchtsalat in Schälchen füllen, auf jede Portion etwas Joghurt geben und mit Minzeblättern dekorieren.

### Beeren-Glace

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Tiefgekühlte Beerenmischung (z.B. mit Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)
- 1 reife Banane (ca. 120 g)
- 2 dl Milch
- 5 EL Puderzucker
- frische Beeren, Bretzeli oder andere Biscuits

Zubereitung:

- Beerenmischung (unaufgetaut), Banane, Milch und Puderzucker mit dem Stabmixer pürieren (am besten portionsweise, damit der Pürierstab nicht zu heiss wird).
- Glace mit Eisportionierer auf flachen Schälchen anrichten. Mit frischen Beeren und Biscuits dekorieren.

## Genussübung mit Schokolade

### Material:

- Dunkle Schokolade mit 70% Kakao oder andere Schokolade. Pro Person 2 Stücke einplanen. Sehr praktisch sind einzeln verpackte Schokoladentäfelchen oder Tafeln mit etwa 4 Stücken pro Reihe, die sich gut abbrechen lassen.
- Evtl. Messer, Schneidebrett, Servietten, evtl. Handschuhe

### Vorbereitung:

- Schokolade in möglichst gleichmässige, mundgerechte Stücke abbrechen bzw. schneiden.
- Den Teilnehmenden den Ablauf erklären (mit dem Hinweis, dass jede Person die Fragen für sich selbst beantwortet und dass nicht gesprochen wird).
- Teilnehmende bitten, sich ein Stück Schokolade zu nehmen und werden gebeten, dieses noch nicht in den Mund zu nehmen.

### Ablauf:

- Eine Person moderiert die Genussübung. Sie stellt nach und nach die einzelnen Fragen, die die Teilnehmenden für sich gedanklich beantworten (ohne ihre Gedanken dabei laut zu äussern). Zwischen den Fragen lässt sie genügend Zeit, damit die Teilnehmenden die Schokolade in Ruhe mit allen 5 Sinnen wahrnehmen können.
- Die Fragen sind als Vorschläge zu betrachten, die je nach Bedarf angepasst werden können.
- Die Übung dauert rund 10 Minuten (inklusive Einführung der Teilnehmenden und Verkostung).

### Moderation der Genussübung:

- Anleitung und Fragen siehe folgende Seite



- **Schau dir das Stück Schokolade genau an.** Wie sieht die Schokolade aus? Welche Farbe hat sie? Glänzt sie? Fällt dir etwas auf, das du noch nie beobachtet hast? Hat das Schokoladenstück eine auffällige Struktur oder ein Muster auf der Oberseite? Wie sehen die Seitenkanten aus? Sind sie glatt oder gibt es eine unebene Bruchkante? Lasst Euch ruhig Zeit für das Studieren.



- **Erkunde das Stück Schokolade mit deinem Tastsinn.** Fahre mit dem Finger über die Oberfläche. Wie fühlt es sich an? Gibt es Unebenheiten?



- **Nun halte die Schokolade ganz nah an deine Nase.** Was riechst du? Löst der Duft der Schokolade bei dir etwas aus, wie z.B. Gefühle oder Erinnerungen?
- Spürst du schon die Lust, die Schokolade in den Mund zu nehmen? Sammelt sich schon Speichel im Mund?



- Nun darfst du das Schokoladenstück **auf deine Zunge legen**. Aber noch nicht essen. Lass es einfach für einen Moment auf der Zunge liegen und spüre, wie die Schokolade anfängt zu schmelzen. Würdest du am liebsten schon auf das Stück beißen? Wenn du magst, kannst du das Stück mit der Zunge ertasten und **im Mund verschieben**. Fühlst du wie die Schokolade weiter schmilzt? **Welche Aromen nimmst du wahr?** Schokolade hat mehrere hundert Aromen. Schmeckst du vielleicht einzelne heraus?



- Wenn die Schokolade geschmolzen ist, kannst du sie langsam herunterschlucken. **Was hörst du beim Schlucken?** Spüre, wie sie vom Mund in die Speiseröhre gleitet.



- **Welchen Geschmack nimmst du nun im Mund wahr?** Ist er anders als zuvor, als die Schokolade noch im Mund war? Verändert sich der Geschmack mit der Zeit?



- Wie hast du die Schokoladenverkostung erlebt? Hast du die Schokolade intensiver genossen?
- Wenn du möchtest, kannst du die Übungen mit einem zweiten Stück Schokolade wiederholen.

## Vortragsunterlagen

Die SGE bietet auf ihrer Webseite [www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus) fünf Präsentationen zur Ernährung ab 60 Jahren an, die für Vorträge genutzt werden können. Ergänzend gibt es Erläuterungen zu den Folien. Online können die Präsentationen im PDF-Format heruntergeladen werden. Auf Anfrage stellt die SGE auch die entsprechenden Power-Point-Dateien zur Verfügung, so dass die Präsentationen nach eigenen Bedürfnissen ergänzt, gekürzt oder neu zusammengestellt werden können.

### Vortragsunterlagen «Essen ab 60 Jahren»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

### Vortragsunterlagen

#### «Ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

### Vortragsunterlagen

#### «Proteine in der Ernährung ab 60 Jahren»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

### Vortragsunterlagen

#### «Regelmässig Wasser trinken»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

### Vortragsunterlagen

#### «Einkauf und Vorratshaltung»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

## Leitfragen für den moderierten Austausch

Essgewohnheiten sind individuelle Muster, wie und was wir essen. Sie spiegeln persönliche Vorlieben wider und sind gleichzeitig stark von unserer Kultur, unserem sozialen und wirtschaftlichen Umfeld, vom Alltag, von unseren persönlichen Erfahrungen und anderen Rahmenbedingungen geprägt (z.B. Traditionen, gesellschaftlichen Einflüssen, Trends, Familie und Freunden, Alltag und Beruf, Verfügbarkeit von Lebensmitteln/Gerichten, individuellen Bedürfnissen und Emotionen). Sie beeinflussen, welche Lebensmittel wir zu uns nehmen, welche Bedeutung wir dem Essen beimessen, wie wir unsere Mahlzeiten gestalten und einnehmen (wann, wie häufig, wo, mit wem ...), ob wir aus Hunger, aus Langeweile oder zum Trost essen ... und vieles mehr. Damit haben die Essgewohnheiten direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im moderierten Austausch geht es darum, dass die Teilnehmenden ihre Essgewohnheiten reflektieren. Sich bewusst zu machen und zu hinterfragen, warum wir wie essen, kann Veränderungen im Essverhalten auslösen. Im Gespräch können die Teilnehmenden Erfahrungen teilen, Ideen für kleine Schritte zur Verhaltensänderung austauschen und sich persönliche Ziele setzen.

Die folgenden Leitfragen dienen der Moderatorin bzw. dem Moderator als Orientierung. Welche Fragen in welcher Reihenfolge besprochen werden, ob Fragen weggelassen oder ergänzt werden, kann abhängig von der Gruppe und dem Verlauf des Gesprächs variiert werden.

### Mögliche Leitfragen für das zweite Treffen zur Auswahl:

- Was ist dein Lieblingsgericht?
- Was bedeutet Essen für dich? Was ist dir wichtig beim Essen?
- Was bedeutet Kochen für dich? Welche Erfahrungen hast du mit dem Kochen?
- Was hat sich seit deiner Pensionierung bezüglich Essen geändert? (Isst du anders? Wo isst du? Wer kocht?)
- Vergleichen wir unser Essverhalten in der Kindheit, im Berufsleben und heute in der Pension:
  - Hast du früher zusammen mit anderen gegessen? Mit wem? Wie ist das heute?
  - Zu welcher Tageszeit wurde früher bzw. wird heute warm gegessen?
  - Wie war die Atmosphäre beim Essen? Habt Ihr euch Zeit genommen oder unter Zeitdruck gegessen? Wie war der Tisch gedeckt? Habt Ihr euch unterhalten? Lief der Fernseher/das Radio während der Mahlzeiten? Wie hat sich dies seit der Pensionierung geändert?
  - Gab/Gibt es wiederkehrende Essrituale zu besonderen Anlässen wie z.B. Geburtstagen, kulturellen Feiertagen?
  - Musstest du als Kind deinen Teller leer essen?
  - Bekamst du als Kind bestimmte Speisen zur Belohnung oder als Trost?
  - Was war und was ist positiv in den jeweiligen Lebensabschnitten (Erlebnisse, Momente)?
  - Welche besonderen Highlights gibt es für dich rund um das Essen (früher bis heute)?
- Persönliches Fazit: Was setzt du gut um, was vermisst du aus den früheren Jahren?

### Mögliche Leitfragen für das dritte Treffen

- Im Rahmen des Workshops haben wir gekocht, uns ausgetauscht und Vorträge zur Ernährung gehört. Was nimmst du aus den bisherigen Treffen mit?
- Möchtest du zukünftig in Bezug auf das Essen etwas ändern? Was nimmst du dir konkret vor?
- Sind noch Fragen offengeblieben, die vielleicht heute beim dritten Treffen besprochen werden können?

## Evaluation «Tatort Küche – ein Kochworkshop für Männer ab 60»

**1. Wie wichtig oder unwichtig ist es Ihnen, ausgewogen zu essen?**

- nicht wichtig
- wenig wichtig
- ziemlich wichtig
- sehr wichtig

**2. Bitte kreuzen Sie an:**

	sehr schlecht	schlecht	mässig	gut	sehr gut
Die Fachinputs zur Ernährung fand ich ...					
Die Genussübung «Schokolade» fand ich ...					
Die zubereiteten Rezepte fand ich ...					
Das gemeinsame Kochen fand ich ...					
Die Austauschrunden fand ich ...					
Die Workshopleitung fand ich ...					
Die Organisation des Workshops fand ich ...					
Die Atmosphäre fand ich ...					

**3. Bitte geben Sie Ihren Gesamteindruck an: Wie hat Ihnen der Kochworkshop mit den drei Treffen gefallen?**

- sehr schlecht
- schlecht
- mässig
- gut
- sehr gut

**4. Was hat Ihnen gut gefallen?**

**5. Was hat Ihnen nicht gefallen? Was könnte verbessert werden?**

**6. Haben Sie Bemerkungen oder Anregungen?**

**7. Nehmen Sie aus dem Treffen etwas mit, das Sie in Ihrem Essalltag umsetzen oder ausprobieren möchten?**

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihre Rückmeldungen!**

## Checkliste für die Planung: Was? Wer? Bis wann?

Die folgende Liste gibt eine grobe Übersicht über die wichtigsten Aufgaben zur Organisation eines Kochworkshops. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Detailfragen sind nicht enthalten. Abhängig von den Zielsetzungen und den Rahmenbedingungen fallen allenfalls weitere Aufgaben an (z.B. Einbezug einer dolmetschenden Person).

Aufgabe	Erläuterungen	Wer?	Bis wann?
Partner*innen suchen	Partnerschaften aufbauen und Rollen klären (Wer übernimmt welche Aufgabe? Wer hat welche Rechte und Pflichten? Wer entscheidet was? ...)		
Finanzierung klären	Budget aufstellen, Finanzierungsmöglichkeiten prüfen (z.B. Gemeinde, Kanton, Stiftungen), Anträge stellen		
	Teilnahmegebühr, ggf. Ermässigung und Bezahlungsmodus festlegen		
Workshopleitung organisieren	Wer übernimmt die Workshopleitung? Braucht es eine oder mehrere Personen für die verschiedenen Aufgaben (Leitung Kochen, Vortrag halten, Moderation Gesprächsrunde)? ...		
	Honorar, Spesen und Fragen bzgl. Versicherung/Haftung klären, schriftliche Vereinbarung abschliessen		
	Ablauf und Inhalte des Workshops im Detail besprechen		
	Menü, Einkaufsliste und Kosten besprechen		
	Benötigtes Material besprechen (Küchengeräte und Kochutensilien, Verbrauchsmaterial, Anzahl Tische und Stühle, Laptop und Beamer für Fachinput, Pflaster/Erste-Hilfe-Koffer ...)		
	Festlegen, wer was einkauft bzw. mitbringt (Lebensmittel, Tischdekoration, Laptop etc.)		
Mithilfe organisieren	Festlegen, wer an den Treffen teilnimmt, und welche Rolle übernimmt (Raum einrichten, Tische decken/dekorieren, Begrüssung der Teilnehmenden, Unterstützung der Workshopleitung...)		
Räumlichkeiten reservieren	Räumlichkeiten mit Küche und separatem Raum (für Vortrag und Essen) suchen und ggf. besichtigen, Kosten und Ausstattung klären		
	Raum reservieren und Vereinbarung abschliessen. Schlüsselübergabe besprechen.		
Termine festlegen	Termine für Kochtreffen festlegen		
Bekanntmachung	Festlegen, wie der Kochkurs ausgeschrieben und bekannt gemacht werden soll (z.B. Flyer, Webseite, Newsletter, Annonce in Zeitung). Ggf. Einbezug von Partner*innen zur Bekanntmachung (Vereine, Gemeinde ...).		
	Ggf. Massnahmen planen, um vulnerable Personen zu erreichen (z.B. Alleinstehende, sozial Schwächere), z.B. via Vereine vor Ort, Integrationsstellen etc. Ausschreibung für verschiedene Medien (Flyer, Webseite etc.) formulieren, inkl. Angabe einer Kontaktperson für Rückfragen.		
Anmeldungen	Anmeldungen erfassen, Bestätigung und Informationen an Teilnehmende senden, ggf. Rechnungen stellen.		
Evaluation vorbereiten	Evaluationsbögen vorbereiten und ausdrucken		
Informationsmaterial besorgen	Anschauungsmaterial zum Auflegen und Ernährungsbroschüren zum Abgeben an die Teilnehmenden ausdrucken bzw. bestellen (Ideen siehe Kapitel 4.1). Rezepte ausdrucken		

**Organisatorisches kurz vor den Kochtreffen**

Einkauf	Lebensmittel (für Menü, Apéro und Genussübung) einkaufen. Verbrauchsmaterial besorgen (Küchenpapier, Servietten, Mülltüten etc.)		
Zugang zu Räumlichkeiten klären	Ggf. Schlüsselübergabe		
Räumlichkeiten vorbereiten	Küche und Arbeitsplätze vorbereiten		
	Tische decken/dekorieren		
	Ggf. Apéro bereitstellen		
	Ggf. Vorbereitungen für Genussübung (Lebensmittel, Hilfsmittel), Fachinput (Laptop, Beamer ...) und Austausch (Stuhlrunde, Moderationsmaterialien ...)		
	Namensschilder für Teilnehmende vorbereiten		
	Evaluationsbögen und Stifte bereitlegen		
	Ernährungsbroschüren und Anschauungsmaterial auflegen		

**Organisatorisches nach den Kochtreffen**

Evaluation auswerten	Evaluationsbögen auswerten und Verbesserungen für eine allfällige weitere Durchführung schriftlich festhalten.		
Abrechnung vornehmen			
Dank	Dankeschreiben per Mail oder Post an die Teilnehmenden sowie die Partner*innen senden		

## Textvorlage für einen Flyer

### Tatort Küche

#### Kochworkshop für Männer ab 60

Raus aus der Routine – rein ins gemeinsame Kocherlebnis!  
Lust auf neue Impulse, gute Gespräche und ausgewogenes Essen?  
Dann ist unser Kochplausch für Männer genau das Richtige für Sie.

In drei Treffen lernen Sie einfache Gerichte kennen, die schnell gemacht, gesund und lecker sind.  
Nebenbei gibt's einfache Tipps für den Kochalltag.

Sie brauchen keine Kocherfahrung – Neugier reicht völlig aus.

Beim Männer-Treff am Herd erwartet Sie ein unkomplizierter Austausch unter Gleichgesinnten mit Pfanne, Messer und guter Laune. Wir freuen uns auf Sie!

### Weitere Informationen



[Termin angeben]



[Uhrzeit angeben]



[Veranstaltungsort und Adresse angeben]



[Teilnahmegebühr eingeben]



max. [Anzahl eingeben] Teilnehmende

### Anmeldung und Fragen

[Name, Mail-Adresse und Telefonnummer der Kontaktperson angeben]



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Impressum

### Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5, 3007 Bern

[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

© Titelbild: Shutterstock, Illustrationen: KI-generiert

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2026



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**Infomaterialien**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



**Online-Shop**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Zeitschrift für Ernährung**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch) **Wissen, was essen.**

In Zusammenarbeit mit



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**



**Promotion santé Valais**  
Gesundheitsförderung Wallis

Mit freundlicher Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung