

REZEPT

Zucchini-Ravioli mit Drei-Käse-Füllung

Zutaten für 4 Portionen: Gratinform ca. 35x25 cm; Tomatensauce: 500 g Cherrytomaten, halbiert; 2 EL Rapsöl; 3 Knoblauchzehen, gepresst; 2 EL Balsamico-Essig; Salz; Pfeffer; Thymian, abgezupft. Ravioli: 200 g Hüttenkäse; 200 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröckelt; 60 g Reibkäse; 4 Zweige Thymian, abgezupft; 2-3 Zucchini, mit dem Sparschäler dünne Streifen abgezogen; 80 g Rohschinken, in Streifen; ½ Bund Basilikum; Reibkäse, zum Bestreuen. Zubereitung: 1. Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 200°C). 2. **Tomatensauce:** Alle Zutaten bis und mit Thymian in die Gratinform geben, mischen und 15 Minuten in der Ofenmitte backen. Allfällige Zucchinieste ebenfalls in die Form geben. 3. **Ravioli:** Hüttenkäse, Frischkäse, Reibkäse und Thymianblättchen mischen. Kleine Bällchen formen. Je drei Zucchiniestreifen und je drei Rohschinkenstreifen kreuzweise übereinanderlegen und mit einem Käseballchen belegen. Die Streifen darüber legen, Ravioli leicht flachdrücken. 4. Nach 15 Minuten die Ravioli zu den Cherrytomaten geben, mit etwas Reibkäse bestreuen, 15 Minuten fertigbacken. Herausnehmen und mit Basilikum servieren. *mgf*



MEHR REZEPTE

Das Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, eine Menge Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter dieser Adresse: www.swissmilk.ch.

Mehr als 8500 Rezepte finden Sie unter: www.swissmilk.ch/rezepte.

BUCH: Eine junge Frau schreibt feinfühlig über alte Menschen

Vom letzten Weg der Grosseltern

Greti leidet an Demenz. Trotz den Anstrengungen ihres Mannes kann sie nicht mehr daheim bleiben. Im Buch über ihre Grosseltern «Peter und Greti» beschreibt Amanda Wettstein den letzten Weg eines alten Ehepaars.

JULIA SPAHR

Teigwaren im Kühlregal, ein Stück Lachs im Geschirrschrank. Gretis Demenz zeigt sich immer deutlicher. Ihr Mann Peter versucht, die Fehler vor seinem Sohn und vor Greti selbst zu verstecken. Obwohl er auch schon über 90 und etwas gebrechlich ist, nimmt er einiges auf sich, damit seine Frau nicht merkt, was mit ihr los ist. Auch sich selbst versucht er einzureden, es könne noch alles gut kommen: Vielleicht würde Greti sogar, wenn alles perfekt inszeniert würde, ihre eigene Demenz vergessen. Sie würde lernen, es zu akzeptieren, es nehmen, wie es sei, und darüber lachen. So könnte sie quasi geheilt werden. Denn eigentlich wäre es ja egal, ob man Teigwaren aus dem Kühlschrank oder aus dem Schrank isst. Hauptsache, man isst, denkt er und sagt zu seiner verwirrten Frau: «D Houptsach isch, i bi da und du o, mir sy dehome und sy glücklech.» Doch so schön sich Peter die Situation auch redet, es wird zusehends offensichtlich, dass die beiden nicht mehr allein daheim leben können. Peter ist überfordert mit der Pflege seiner körperlich und geistig immer eingeschränkteren Frau.

Geschichte der Grosseltern

All das ist zu lesen im Buch «Peter und Greti», geschrieben von Amanda Wettstein.

Es ist die Geschichte ihrer Grosseltern. Die heute 25-jährige Wettstein war in ihren Teenager-Jahren, als bei Greti die Demenz immer deutlicher zu spüren war. Die Grossmutter habe sich sehr verändert, sie sei nicht mehr durchgehend liebevoll gewesen, teilweise eher gereizt. Das war schwer für die junge Frau. Sie habe immer eine sehr gute Beziehung gehabt zu den Grosseltern. Als die Krankheit aber fortschritt, «wäre ich



Die Enkelin schreibt über Greti und Peter, auch darüber, wie Spazieren mit der Zeit nicht mehr ging. (Symbolbild: Jesper Dijohn)



Die junge Autorin Amanda Wettstein. (Bild: zvg)

am liebsten gar nicht mehr ins Altersheim zu Besuch gegangen, zu sehr hat es mich geschmerzt», erzählt Wettstein.

Liebes Wesen ist noch da

Sie habe sich dann lange mit Demenz auseinandergesetzt. «Ich habe verstanden, dass die verwirrte Person nicht mein Grosi ist, sondern die Krankheit», erzählt sie. Das habe ihr geholfen, immer wieder zu merken, dass doch immer wieder etwas vom liebevollen Wesen Gretis durchgeschienen habe.

Im Buch beschreibt Wettstein den geistigen Zerfall der Gross-

mutter anschaulich. Selbst für die Lesende ist es schwer auszuhalten, wenn die einst als so liebevoll geschilderte Frau nach einer Operation wild um sich schlägt und Pflegerinnen kratzt. Immer wieder schwingt aber ein Funke Humor mit. Greti bekommt nach der Operation etwa Ballone mit Genesungswünschen. Da im Spital aber nicht mehr genug mit der entsprechenden Aufschrift zu finden waren, erhielt sie einen, auf dem «it's a boy», «es ist ein Junge», stand. Im Buch bringt das Greti zum Lachen. Von da an habe sie allerdings stets geglaubt, sie sei

schwanger, erzählt Wettstein im Gespräch und deutet es im Buch an.

Die Auseinandersetzung mit der Krankheit und die vielen Besuche, die Wettstein schliesslich doch im Altersheim gemacht habe, hätten ihr einen ganz anderen Zugang zu älteren Menschen gegeben. «Mir wurde bewusst, dass alle ihre Geschichte haben, alle Schweres und Schönes erlebt und zum Teil Unglaubliches erreicht haben. Es ist wichtig, dass wir Jungen sie nicht auf ihre Altersgebrehen reduzieren, sondern das sehen, was sie als Menschen ausmacht», sagt sie.

Musste immer weinen

Es war auch das Schreiben am Buch, das sie zu diesen Erkenntnissen kommen liess. Und es half ihr, einiges zu verarbeiten. «Früher konnte ich nicht über meine Grosseltern sprechen, ohne sofort zu weinen», so Wettstein, obwohl deren Tod nun schon ein paar Jahre zurückliegt. Auch beim Schreiben seien ihr oft die Tränen in die Augen getreten, sodass sie die Zeilen nicht mehr habe lesen können. «Jetzt geht es mir aber besser. Ich konnte durch die Arbeit an diesem Buch viel verarbeiten. Jetzt kann ich sogar öffentlich über Greti und

Peter sprechen und in Lesungen ihre Geschichte erzählen.»

Amanda Wettsteins Buch ist eine lohnende Lektüre. Nicht zuletzt, weil sie sich feinfühlig einem weitgehend tabuisierten Thema annimmt. Auch die liebevolle Beziehung Peter und Gretis beschreibt sie rührend. Und der Weg der Akzeptanz und des Loslassens, den Peter nach anfänglichem Leugnen geht, wird nachvollziehbar geschildert. Manch einem könnte er in dieser Sache als Vorbild dienen.

Bei all dem ist man im Verlauf des Buchs gewillt, darüber hinwegzusehen, dass der Text etwas etwas gründlicheren Lektorats bedurft hätte. Einige Sätze sind etwas holprig, es häufen sich Floskeln sowie Wortwiederholungen, und einige Metaphern wirken fast zu offensichtlich.

Bedenkt man aber, dass Wettstein das Buch eigentlich nur ihrem Vater zum Geburtstag schenken wollte und der Lokwortverlag durch Zufall auf sie aufmerksam geworden war und entschieden hatte, den Text zu veröffentlichen, sei ihr erst recht verziehen.

Amanda Wettstein, Peter und Greti. Eine Enkelin erzählt, Lokwort-Verlag, Bern, 2022. 239 Seiten, ca. 25 Franken.

HEILPFLANZE: Holunder ist pflégeleicht und hat viel Potenzial

Der weisse Wunderstrauch blüht wieder

Der Holunder blüht, Zeit also, um den ersten Teil der Heilpflanze zu nutzen. Im Herbst gehts dann an die schwarzen Beeren.

Jetzt blüht er wieder. Wunderbar weiss und herrlich duftend. Der Holunder. Seine Blüten lassen sich zu köstlichen Getränken verarbeiten (siehe Kasten) und enthalten besondere Wirkstoffe. Unter anderem Flavonoide, ätherisches Öl und Chlorogensäure. Den Blüten wird aufgrund der schweisstreibenden Eigenschaft eine fiebersenkende Wirkung nachgesagt. Ebenfalls bekannt ist die harntreibende Wirkung, was den Nieren zugute kommt.

Pflégeleichter Strauch

Der Schwarze Holunder aus der Familie der Geissblattgewächse (Caprifoliaceae) ist



Auch fürs Auge eine Freude: die Holunderblüte. (Bild: jul)

pflégeleicht und gedeiht fast überall, wobei er feuchte, nährstoffreiche Böden am liebsten

hat. Sämtliche Pflanzenteile, von den duftenden, weisslichen Trugdolden bis zur Wurzel,

sind Mensch und Tier seit jeher nützlich, weshalb der bis zu 7 m hohe Strauch nicht umsonst den Beinamen «Apothekerkästchen der Bauern» trägt.

Schützender Strauch

Im Volksmund sagt man auch, dass die Pflanze vor Unglück, Krankheit und bösen Geistern schützt. Dies und der Glaube, dass ihn sich Holla, die Mutter- und Erdgöttin, zum Sitz erwählt hat, liess den Holunder lange Zeit magisch und heilig zugleich erscheinen. Deshalb sollte er vor keinem Haus fehlen und durfte weder gestutzt noch gar böswillig umgehauen werden. «Achte den Holunderstrauch und zieh' vor ihm den Hut», heisst es deshalb gemeinhin.

Aufpassen sollte man auch bei den Beeren, die ab August reif sein werden. Sie dürfen nur gekocht verzehrt und nicht mit dem giftigen Roten Holunder

verwechselt werden. Seine Beeren sind viel röter als die des «guten», schwarzen Holunders, und die Blüten riechen übel. Während die bekömmlichen

HOLUNDERLIMONADE

Bei dieser herrlich frischen Holunderblüten-Limonade erfolgt durch Sonneneinstrahlung eine Gärung, die dazu führt, dass das Getränk Kohlensäure enthält. Deshalb ist bei der Herstellung Vorsicht geboten. Wegen der Gärung entsteht ein Druck, der Flaschenböden zum Bersten bringen kann. Es gilt deshalb, möglichst dickwandige Flaschen mit sicheren Verschlüssen zu verwenden. PET-Flaschen eignen sich auch sehr gut.

Zutaten für 9 Liter: 9 l Wasser, 1 kg Zucker, 3 unbehandelte Zitronen, in Scheiben, 1

Holunderblüten herrlich duften. Aus ihnen lässt sich Sirup herstellen, der sehr gut gegen Husten sein soll. *jul/ats*

Handvoll gut gewaschene Holunderblütendolden, 1 Handvoll Reis.

Zubereitung: Alle Zutaten mischen. In einen Steinguttopf geben, diesen mit einem dünnen Tuch gut zudecken und ihn während drei Tagen an die Sonne stellen. Danach die Limonade absieben, in die Flaschen füllen und noch für zwei Tage im Halbschatten stehen lassen, dann kommen die Flaschen in den Keller oder den Kühlschrank. Gut gekühlt ist das herrlich erfrischende Getränk zum Beispiel als Apéro zu geniessen. *jul*