

Berner Rotkreuz-Zeitung

Zeitung des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Bern

Ausgabe 2-2025



Neuanfang mit 50 Jahren

Berufseinstieg mit Perspektive als Pflegehelfende SRK

→ Seite 4

Neue Unterkunft für Geflüchtete

Das beschäftigt SRK-Mitarbeitende und Anwohnende

→ Seite 6

Menschen mit Demenz begleiten

Tipps einer Spezialistin für Alterspsychiatrie

→ Seite 9

Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



Liebe Leserin, lieber Leser

Wann haben Sie das letzte Mal etwas Neues gelernt?

Sandra Althaus hat nach über 30 Jahren in der Gastronomie den Lehrgang Pflegehelfende SRK in Angriff genommen und ist in die Pflege eingestiegen. Lesen Sie im Beitrag auf Seite 4, wie sie ihr Pflegewissen noch erweitern möchte.

Für Menschen mit Demenz ist es schwierig, Neues zu lernen. Auf den Seiten 8 und 9 geben Franziska Rohrbach, Mitarbeiterin der Dienstleistung Home Care des SRK, und Daniela Wenger, Spezialistin für Alterspsychiatrie, Einblick in ihren beruflichen Alltag mit Demenz-Betroffenen.

Möchten Sie sich Wissen zum Thema Demenz aneignen, dann besuchen Sie einen unserer Kurse (siehe Kursprogramm anbei). Um Tipps für die eigene mentale Gesundheit zu bekommen, empfehle ich Ihnen unsere kostenlosen Vorträge zu Themen wie Gehirnjogging, Resilienz oder gesundem Schlaf (siehe Seite 10).



Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre.

Herzliche Grüsse

Reto Rhyn

Leiter Integrative Angebote, SRK Kanton Bern

<i>Einblick</i>	
Mut, neu zu beginnen	4
<i>Begleitet</i>	
Meistens gewinnt Frau Oelmann	5
<i>Nachgefragt</i>	
Neue Kollektivunterkunft – ein Blick hinter die Kulissen	6
<i>Involviert</i>	
Allein leben trotz Demenz	8
<i>Nachgefragt</i>	
«Wir möchten alle ernst genommen werden»	9
<i>Informiert</i>	
Vortragsreihe 2025–2026: neu auch in Bern und Biel	10
<i>Persönlich</i>	
Menschen besser begleiten	11
<i>Rezeptidee</i>	
Zucchetti-Salat mit Mostbröckli, Quark und Haselnüssen	12

Regionale Mitgliederanlässe

Im Oktober und November finden in allen Regionen Mitgliederanlässe statt mit einem spannenden Programm. Treffen Sie andere Mitglieder und SRK-Freiwillige und tauschen Sie sich in einem geselligen Rahmen untereinander aus.

→ srk-bern.ch/mitgliederanlaesse



Merci, Alfred Bühler!

Dank ihm kamen unzählige Personen mit eingeschränkter Mobilität zu für sie wichtigen Terminen. Nach stolzen 22 Jahren beendet der Oberländer Alfred Bühler dieses Jahr sein Engagement als Rotkreuz-Fahrer.



Pflegewissen weitergeben

Die ehemalige Leiterin Pflegedienst Gabriella De Baptistis bringt ihr Wissen aus der Pflege in die Lernbegleitung ein. Mit Geduld und Gespür unterstützt sie Teilnehmende des Lehrgangs Pflegehelfende SRK beim individuellen Lernen. Warum sie das erfüllt, lesen Sie im Interview:

→ srk-bern.ch/de-baptistis

Home Care: zu Hause gut aufgehoben

Dank der finanziellen Unterstützung der Raiffeisen Jubiläumsstiftung kann das SRK Kanton Bern die gefragte Dienstleistung Home Care seit August 2025 auch in der Region Seeland – Berner Jura anbieten. Lesen Sie auf Seite 8, was Home-Care-Mitarbeiterin Daniela Rohrbach an ihrer Arbeit mag.

Am 21. September ist **Welt-Alzheimer-Tag**. Er macht auf den herausfordernden Alltag von Betroffenen und Angehörigen aufmerksam. Lernen Sie unsere Entlastungs- und Kursangebote kennen:

→ srk-bern.ch/leben-mit-demenz



Mut, neu zu beginnen

Sandra Althaus war jahrelang in der Gastronomie tätig. Heute arbeitet sie in der Pflege. Ihr Weg zeigt: Bildung kann Türen öffnen. Und es ist nie zu spät, um nochmals neu anzufangen.

Nach 30 Jahren in der Gastronomie verspürte Sandra Althaus den Wunsch, beruflich nochmals neu anzufangen. Klar war für sie: Sie wollte weiterhin mit Menschen arbeiten. Aber nicht mehr in der Gastronomie, wo sie ständig unter Strom stand. «Ich wollte etwas machen, das anderen guttut und mich entschleunigt.» Eine Aufgabe mit Sinn – und mit Raum für Begegnungen.

Auf ihrer Suche entdeckte Sandra Althaus den Lehrgang Pflegehelfende SRK. Dieser richtet sich an Menschen, die den Berufseinstieg in die Pflege planen.

Anfangs war sie skeptisch, ob sie ohne Pflegeerfahrung wirklich dafür geeignet sei. Doch gerade der einfache Einstieg machte es möglich. «Es fühlte sich gut an, noch einmal von vorne zu beginnen.»

Neuanfang mit Zukunft

Heute arbeitet Sandra Althaus in der Pflege und hat bereits neue Ziele. Sie möchte ihr Wissen erweitern – etwa in der Medikamentenlehre – und sich Schritt für Schritt weiterqualifizieren. Gemeinsam mit ihrem Arbeitgeber plant sie, später die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ zu absolvieren.

Mit Zeit, Herz und Humor

Ein Erlebnis aus dem Pflegealltag ist ihr besonders in Erinnerung geblieben. Es war Nacht, ein Patient war verwirrt und sprach von einem Mann, der Wurst verkaufe: «Also bin ich ihm eine holen gegangen. Wir sassen zusammen auf der Bettkante und haben Wurst gegessen», erinnert sich Sandra Althaus lächelnd.

«Wenn ich jemandem ein Lächeln schenken kann, weiss ich: Ich bin am richtigen Ort.»

Solche Momente zeigen ihr, wie viel entstehen kann, wenn man präsent ist und sich auf Menschen einlässt. Auch dann, wenn es einfach darum geht, dass es dem Menschen in seiner Situation ganz schnell wieder «gäbig» geht.

Quereinstieg mit Herz

Ein neuer Weg beginnt oft mit einem kleinen Schritt. Besuchen Sie unsere Infoveranstaltung zum Lehrgang Pflegehelfende SRK:

→ srk-bern.ch/ph-info



Sandra Althaus, Pflegehelfende SRK: «Ich mag die persönlichen Begegnungen.» (Symbolbild)



Seit dem ersten Besuch spielen Gertrud Oelmann und Meltem Altun das Kartenspiel Skip-Bo.

Meistens gewinnt Frau Oelmann

Manchmal passt es einfach. Und bei diesen zwei Frauen passt es richtig gut: Die SRK-Freiwillige Meltem Altun besucht Gertrud Oelmann einmal pro Monat. Dann wird viel erzählt, gelacht und gespielt.

«Ich hatte immer gerne Leute um mich und war nie eine Einzelgängerin. Wenn ich in der Schule zur Strafe in die Ecke gestellt wurde, dann immer nur wegen des vielen Schwatzens», erzählt Gertrud Oelmann und lacht. Obwohl sie mehrere Bezugspersonen hat, freut sie sich, in Meltem Altun einen zusätzlichen sozialen Kontakt gefunden zu haben. Beide Frauen haben sich für den Besuchs- und Begleitdienst angemeldet – die eine als Kundin, die andere als freiwillige Besucherin.

65 Jahre Altersunterschied

Meltem Altun ist 29 Jahre alt und arbeitet in einem 90-Prozent-Pensum im Bereich Wirtschaftsinforma-

tik. Ihren freien Nachmittag widmet sie der Freiwilligenarbeit: Sie besucht abwechselnd Kinder im Spital und die 94-jährige Gertrud Oelmann zu Hause in ihrer Wohnung. Da sie keine

«Frau Oelmann erzählt gerne und ich höre gerne zu.»

Grosseltern in der Schweiz hat, fehlt ihr der Kontakt zu dieser Altersgruppe. «Die Generation von Frau Oelmann hat viel erlebt und verfügt über viel Erfahrung. Ihr Blick auf das Leben hilft mir, Sachen gelassener zu sehen. Ich lerne viel und der Austausch

macht mich sehr froh», sagt Meltem Altun. Sie empfindet den sozialen Austausch zu jeder Generation als Bereicherung.

Gemeinsame Interessen

Beim Besuchs- und Begleitdienst entstehen oft langjährige Beziehungen. Besonders gut stehen die Chancen dafür, wenn es gemeinsame Interessen gibt. Bei Gertrud Oelmann und Meltem Altun ist dies das Kartenspiel Skip-Bo. Sie spielen es bei jedem Besuch. «In neun von zehn Spielen gewinnt Frau Oelmann», sagt Meltem Altun. «Ich spiele auch schon länger», antwortet Gertrud Oelmann und beide Frauen lachen.



Kollektivunterkunft Twannberg: letzte Vorbereitungsarbeiten vor der Ankunft der ersten Klientinnen und Klienten.

Neue Kollektivunterkunft – ein Blick hinter die Kulissen

Bevor eine neue Kollektivunterkunft für Geflüchtete in Betrieb geht, stehen zahlreiche Vorbereitungsarbeiten an. Ein Besuch auf dem Twannberg eine Woche vor der Eröffnung.

Emil Sulejmanovski lässt sich nicht aus der Ruhe bringen – selbst dann nicht, wenn gleichzeitig das Telefon klingelt, Mitarbeitende nach dem Standort der Reinigungsmittel fragen oder das Hausdienst-Team in Zimmer 38 Betten nachjustiert. In wenigen Tagen wird die Kollektivunterkunft Twannberg ihre ersten Klientinnen und Klienten aufnehmen. Sie ist für 144 Personen konzipiert. Als Leiter der Unterkunft nimmt sich Emil Sulejmanovski für alle Anliegen Zeit und verliert dabei nie sein Lächeln.

Eine Woche vor der Eröffnung macht sich das zwölfköpfige Betreuungsteam mit dem Gebäude vertraut, führt Funktionskontrollen durch, bespricht Arbeitsprozesse, bringt Anschriften an und richtet die Betenzimmer fertig ein. Alle Bewohnenden erhalten ein kleines Set an

Kochutensilien, Geschirr, Bettwäsche und einen Schlüssel für das abschliessbare Kühlschranksfach. «Es ist ein bisschen wie in einer Wohngemeinschaft, in der alle ihre eigenen Sachen haben», meint der Leiter der Unterkunft. Das Waschen, Putzen, Einkaufen und Kochen müssen die Bewohnenden selbst übernehmen.

Täglich neue Bewohnende

Das SRK Kanton Bern betreibt Unterkünfte wie die auf dem Twannberg im Auftrag des Kantons in den Regionen Seeland – Berner Jura und Bern-Mittelland. Jeweils am Vorabend erfährt der Kanton, wie viele Geflüchtete aus den Bundesasylzentren an den Kanton Bern weiterverwiesen werden. Danach erfolgt die Meldung an die Betreibenden der Unterkünfte. Dadurch kann sich die Zahl der Klientinnen und Klienten täglich ändern.

Ängste nehmen

Bevor eine Kollektivunterkunft in Betrieb gehen kann, sind zahlreiche Schritte nötig. Zuerst wird die Bevölkerung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde informiert. Bei solchen

Emil Sulejmanovski

Der Leiter der Kollektivunterkunft Twannberg arbeitet seit neun Jahren in der Flüchtlingsbetreuung.





Unterstützen Sie Geflüchtete im Alltag

Interessieren Sie sich für Menschen aus anderen Kulturen? In unseren Kollektivunterkünften gibt es viele Möglichkeiten, sich für Geflüchtete einzusetzen: Sie können sportliche Aktivitäten und Spiele organisieren, gemeinsam kochen oder die Geflüchteten bei administrativen Arbeiten unterstützen. Interessiert?

→ srk-bern.ch/engagement-gefluechtete

Infoveranstaltungen werden häufig Ängste geäussert, etwa die Angst vor vermehrtem Vandalismus oder mehr Einbrüchen. «Die beste Strategie dagegen ist Offenheit und der direkte Zugang zur Unterkunft, beispielsweise an einem Tag der offenen Tür», erklärt Emil Sulejmanovski. In seiner Zeit in der Flüchtlingsbetreuung habe er nur sehr wenige negative Vorfälle erlebt.

Dem Tag einen Sinn geben

Der Alltag bleibt eine stetige Herausforderung in der Unterkunft. Die meisten Bewohnenden haben keine Arbeit oder dürfen aufgrund ihres Aufenthaltsstatus noch nicht arbeiten. Deshalb sind alle freiwilligen Engagements willkommen, die für Abwechslung im Alltag sorgen. In den Unterkünften des SRK Kanton

Bern organisieren Freiwillige Sprachkurse, gründen Sportgruppen, kochen gemeinsam, machen Ausflüge mit den Bewohnenden oder helfen bei Bewerbungen und administrativen Tätigkeiten. Solche Begegnungen bereichern nicht nur den Alltag der Geflüchteten, sondern leisten auch einen wertvollen Beitrag zur Integration in die Gesellschaft.



«Übernehmen Sie
meine Nachfolge?»

Alfred Bühler, während 22 Jahren
freiwilliger Rotkreuz-Fahrer

Als Freiwillige/Freiwilliger für den Rotkreuz-Fahrdienst bringen Sie Menschen mit eingeschränkter Mobilität sicher zu wichtigen Terminen. Zum Beispiel in Spiez.

Aktuelle Einsatzmöglichkeiten
→ srk-bern.ch/mitfahren

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern





«Ich mache meine Arbeit sehr gerne.» SRK-Mitarbeiterin Daniela Rohrbach auf dem Weg zur Arbeit.

Allein leben trotz Demenz

Auch Menschen mit Demenz wollen oft so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause leben. Das gewohnte Umfeld gibt ihnen Sicherheit. Mit der Dienstleistung Home Care bietet das SRK Kanton Bern hier Unterstützung.

Manchmal, wenn Daniela Rohrbach eintrifft, ist Herr Hadorn nicht zu Hause. Darum hat sie einen Schlüssel zu seiner Wohnung. Wenn er dann auftaucht, hat er meist ein Zvieri für sie beide dabei.

*«Ich bin positiv,
ich bleibe positiv und
ich gehe positiv.»*

Das vertraute Umfeld

Herr Hadorn heisst eigentlich anders und ist an Demenz erkrankt. Seine Angehörigen wollen ihm das Wohnen im vertrauten Daheim weiterhin ermöglichen und fanden in der Dienstleistung Home Care des SRK Kanton Bern eine gute Lösung. SRK-Mitarbeiterin Daniela Rohrbach geht zweimal

wöchentlich bei Herrn Hadorn vorbei, bietet Gesellschaft, übernimmt Hausarbeiten und geht mit ihm einkaufen.

Der Klient im Mittelpunkt

«Ich kann mich dem Menschen anpassen. Das ist für mich der grosse Vorteil von Home Care», sagt Daniela Rohrbach. Wenn Herr Hadorn etwa beim Staubsaugen mithelfen will, kann sie sich Zeit nehmen und ihn in die Arbeit einbeziehen. Dies wäre in einer Institution kaum möglich.

Gefahren erkennen

Die Krankheit schreitet voran. Daniela Rohrbach beobachtet mit den Angehörigen laufend, was noch vertretbar ist. So haben sie bei Herrn Hadorn mittlerweile den Strom der Küchengeräte abgestellt: zu gefährlich. Eines Tages wird ein Umzug in ein betreu-

tes Wohnen oder ein Pflegeheim die bessere Lösung sein. Bis dahin bleibt Daniela Rohrbach für Herrn Hadorn eine konstante Bezugsperson, mit der er gerne Zvieri isst. Ein Umgang mit Respekt und Würde ist für sie die Grundlage dieser Beziehung.

Mit Home Care reagiert das SRK Kanton Bern auf ein wachsendes Bedürfnis der alternden Gesellschaft: möglichst lange zu Hause wohnen. Die Dienstleistung umfasst Aufgaben wie Unterstützung im Haushalt, beim Essen und Trinken oder bei der Körperpflege. Das Betreuungsangebot kann mit Grundpflegeleistungen ergänzt werden.

→ srk-bern.ch/homecare

«Wir möchten alle ernst genommen werden»

Was braucht es, dass Menschen mit Demenz möglichst lange zu Hause leben können? Was tun, wenn sich Betroffene aggressiv verhalten? Ein Interview mit Franziska Wenger, Spezialistin für Alterspsychiatrie.

Welches sind typische Symptome bei Demenz-Erkrankungen?

Da sind zunächst Gedächtnis-, Orientierungs- und Sprachstörungen. Das Kurzzeitgedächtnis nimmt ab, die zeitliche Orientierung wird schwierig oder ein Wort fällt einem nicht mehr ein. Bei fortschreitender Demenz können Betroffene gewisse Handlungen wie sich anzuziehen oder die Zähne zu putzen nicht mehr gut ausführen. Auch die Fähigkeit, sich zu organisieren, nimmt ab – zum Beispiel alles rechtzeitig bereit zu haben für ein Essen. Und Neues zu lernen, wie den Umgang mit einem neuen Kochherd, bereitet Mühe.

«Angehörige brauchen viel Fingerspitzengefühl.»

Wie schätzen Sie die Gefahren ein, wenn Personen mit Demenz allein leben?

Bei einer leichten Demenz reicht es, Betroffene punktuell im Alltag zu unterstützen. Bei einer mittelschweren Demenz sollten sie nicht mehr allein bleiben. Wenn Betroffene zum Beispiel vergessen, Kochplatten abzustellen oder Kerzen auszulöschen, wird es gefährlich. Gemeinsam kann man versuchen, solche Gefahren zu vermindern und zum Beispiel die

Sicherung für den Herd herausnehmen und das Essen mit dem Mahlzeitendienst organisieren. Kritisch ist auch, wenn Betroffene nachts erwachen und ungenügend bekleidet nach draussen gehen.

Welche Verhaltensweisen empfehlen Sie im Umgang mit Menschen mit Demenz?

Niemand möchte das Gesicht verlieren. Wir möchten alle ernst genommen werden, mit dem, was wir sagen – auch wenn es nicht korrekt ist. Korrigieren Sie also Betroffene nicht, wenn sie zum Beispiel den Wochentag verwechseln. Wenn die Krankheit voranschreitet, müssen sich die Betreuungspersonen immer wieder an die Betroffenen und ihre Möglichkeiten anpassen. Dies ist anspruchsvoll.

Was hilft, wenn sprachliche Kommunikation schwierig wird?

Es bewährt sich, einfache Sätze zu machen und langsam zu reden. Abläufe sollten Schritt für Schritt erklärt werden. Betreuende können Handlungen wie Essen zu zerschneiden auch vormachen oder Hilfestellungen anbieten.

Was können Betreuende tun, wenn sich Betroffene aggressiv verhalten?

Sie können zuerst prüfen, ob die Betroffenen verstanden haben, was gerade passiert. Sie müssen zum Beispiel

verstanden haben, dass es Zeit ist, auf die Toilette zu gehen. Erst dann sollte man sie bitten, die Hose aufzuknöpfen. Wenn man weiss, was die Betroffenen mögen, kann man an ein bestimmtes Thema anknüpfen, wie beispielsweise an ein früheres Hobby. Dann vergessen sie oft den ersten negativen Gedanken wieder.

Lesen Sie das Interview in voller Länge unter:

→ srk-bern.ch/wenger

Zur Person

Dr. med. Franziska Wenger ist Co-Chefärztin der Psychiatrischen Dienste Thun. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie.



Vortragsreihe 2025–2026: neu auch in Bern und Biel

Im Herbst startet die Vortragsreihe SRK wieder. An der diesjährigen Ausgabe der beliebten Präsenzveranstaltung bewahren wir Bewährtes – und wagen Neues.

Was bleibt, sind spannende Referate rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden, die Sie kostenlos und ohne Voranmeldung besuchen können.

Neu bieten wir das einstündige Vortragsformat mit anschliessender Frageunde an fünf statt drei Standorten

an – versuchsweise auch in französischer Sprache. Neben acht Durchführungen im Berner Oberland kommt die Vortragsreihe insgesamt viermal nach Bern und Biel.

Tipps für den Alltag

Lassen Sie sich von unseren Referentinnen und Referenten inspirieren und

holen Sie sich wertvolle Tipps für Ihren Alltag – sei es für einen besseren Schlaf, Ihre mentale Fitness, mehr innere Stärke und weniger Reizüberflutung.

Daten und Detailinformationen finden Sie unter:

→ srk-bern.ch/vortraege



«Machen Sie mit!»

Meltem Altun, Freiwillige Besuchs- und Begleitdienst

Als Freiwillige besucht Meltem Altun ältere Menschen, die sich über Gesellschaft freuen. Die Nachfrage in der Region Seeland – Berner Jura ist gross. Deshalb suchen wir ab sofort Unterstützung.

Aktuelle Einsatzmöglichkeiten
→ srk-bern.ch/besuchen

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



Menschen besser begleiten

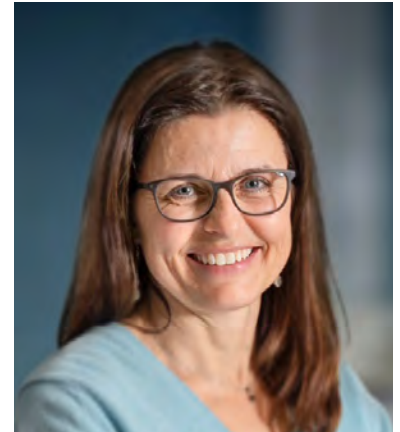
Vor 26 Jahren erlitt meine damals zwei-jährige Tochter einen Fieberkrampf. Ich wusste nicht, was tun, und sogar die Notrufnummer fiel mir nicht ein. Nach diesem Erlebnis beschloss ich, im Samariterverein schnuppern zu gehen. Ich eignete mir rasch Wissen zu Erste-Hilfe-Massnahmen an und wurde Kursleiterin. Ein paar Jahre später habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und zehn Jahre als Fachspezialistin im Bereich Bildung bei Samariter Schweiz gearbeitet.

«Wir geben den Kursteilnehmenden etwas auf ihren Lebensweg mit.»

Seit März 2025 verantworte ich beim SRK Kanton Bern die Kurse für Freiwillige, betreuende Angehörige und andere interessierte Menschen. Dabei arbeite ich eng mit den Dozierenden und den administrativen Mitarbeitenden zusammen. Und von den Kolleginnen und Kollegen der Freiwilligenkoordination erfahre ich, welche Themen bei den Freiwilligen gefragt sind. Mit so vielen unterschiedlichen Menschen in Kontakt zu stehen, mag ich sehr.

Ich kümmere mich auch um die Kursausschreibungen. Dabei ist mir wichtig, dass der Nutzen für die Teilnehmenden sofort ersichtlich ist. Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer des Rotkreuz-Fahrdienstes möchten zum Beispiel lernen, wie sie mobilitätseingeschränkte Fahrgäste beim Ein- und Aussteigen besser unterstützen können. Da hilft Wissen zu Kinaesthetics, der Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung.

Das Angebot mit über 60 öffentlichen Kursen ist sehr vielfältig. Persönlich möchte ich einen Kurs zum Thema Depression besuchen. Auch das Thema Selbstfürsorge und der Kurs «Menschen begleiten» interessieren mich sehr. Denn inzwischen sind meine Töchter längst erwachsen und meine Schwiegermutter im hohen Alter. Ich freue mich, zu erfahren, wie ich sie noch besser verstehen und begleiten kann.



Andrea Schmid-Hüssy,
Leiterin Öffentliche Kurse

Mitglieder- und Gönnerservice

Wir sind für Sie da.

→ **031 384 02 90**

→ **spenden@srk-bern.ch**

→ **srk-bern.ch/
mitgliederservice**

Spendenkonto:

CH09 0900 0000 3055 1894 4

→ **srk-bern.ch/spenden**

Impressum

Berner Rotkreuz-Zeitung,
Ausgabe 2–2025
Herausgeberin: Schweizerisches
Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern,
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Telefon 031 919 09 09,
kommunikation@srk-bern.ch
Redaktion und Gestaltung:
Kompetenzzentrum Kommunikation und Fundraising

Druck: rubmedia AG
Auflage deutsch: 67 000 Ex.

gedruckt in der
schweiz

Rezeptidee



Zucchini-Salat mit Mostbröckli, Quark und Haselnüssen

Zutaten

Für 4 Personen

Salat

4 Zucchini à ca. 150g
60 ml Apfelessig
20 ml Olivenöl
12 g Salz
12 Zweige Zitronenthymian, gehackt
30 g Bio-Quark
50 g Haselnüsse
ca. 30g Mostbröckli
Etwas Rapsöl
Grobes Salz

Wildkräuter-Garnitur

Giersch-Triebe, auch Geissfuss genannt (nach Belieben)
Taubnessel-Blüten (nach Belieben)

Zubereitung

3 Zucchini längs in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Mit Salz und Apfelessig marinieren, etwa 15 min. ziehen lassen. Danach die marinierten Zucchini-Scheiben abtropfen und frisch gehackten Zitronenthymian begeben. Je nach Bedarf nochmals mit Salz und Apfelessig abschmecken. Olivenöl begeben. Den Quark mit ein wenig Salz abschmecken. Haselnüsse zerstoßen und bei 180 °C im Ofen ca. 5 min. rösten. Beides zur Seite stellen.

Grillierte Zucchini

Die vierte Zucchini längs halbieren und mit Rapsöl bestreichen. Auf dem Grill rundherum grillieren. Danach mit Olivenöl, grobem Salz und Zitronenthymian marinieren. In mundgerechte Stücke schneiden.

Anrichten

Roh marinierte Zucchini-Scheiben mit einer Fleischgabel aufdrehen und als kleinen Turm anrichten. Grillierte Zucchini-Stücke rundherum platzieren. Den Quark punktuell auf und neben dem Salat verteilen. Danach die gerösteten Haselnüsse darüberstreuen. 5–7 Mostbröckli-Scheiben auf dem Salat anrichten. Für die Garnitur die jungen Giersch-Triebe und die Taubnessel-Blüten waschen und darübergeben.

Variante: Vegetarisch mit Berner Hobelkäse



Verlosung

Traditionelle und innovative Berner Rezepte: Wir verlosen drei Exemplare des «Bern-Kochbuchs», gespendet vom Verlag Helvetiq. Köchinnen und Köche aus der Stadt und dem Kanton Bern präsentieren ihre Lieblingsrezepte. Teilnahmeschluss: 10. September 2025.

→ srk-bern.ch/verlosung