

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 5 (1997)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute in der Stadt Zürich : 248420  
Mal "En Guete!"  
**Autor:** Inwyler, Charles / Fritschi, Alice / Langjahr, Ursula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818563>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Mahlzeitendienst Pro Senectute in 248 420 Mal «En

*Unter dem Titel «Ambulante Dienste» bietet Pro Senectute Kanton Zürich einen Haushilfedienst für Seniorinnen und Senioren an. Die Betagten sollen so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen können. Nebst unterstützender und ergänzender Hilfe bei allen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten sowie dem Reinigungsdienst entspricht auch der in den Städten Winterthur und Zürich angebotene Mahlzeitendienst einem echten Bedürfnis. Entsprechend gross ist die Nachfrage nach der «kulinarischen Dienstleistung», wie das Beispiel aus der Stadt Zürich zeigt.*

\*Charles Inwyler,  
Zürich

**F**ast eine viertel Million Fertigmahlzeiten sind mit einem herzlichen «En Guete!» im Jahr 1996 betagten Menschen in über tausend Zürcher Haushaltungen gebracht worden – das ist die eindruckliche Leistung des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Kanton Zürich. Dreimal wöchentlich haben dafür sechs Autos insgesamt 88 700 Kilometer zurückgelegt, also mehr als das Doppelte des Erdumfanges! Das Ganze funktioniert so gut, dass es scheinbar selbstverständlich ist. Tatsächlich fällt es schwer, sich vorzustellen, wie alleinstehende alte Menschen, die nicht mehr gut zu Fuss oder sonst behindert sind, sich ohne diesen Mahlzeitendienst auszuweichen und mit minimalem Arbeitsaufwand ernähren könnten.

Überraschend ist auch die Feststellung, dass es trotzdem in der Stadt Zürich immer noch Leute zu geben scheint, die ein solches «Tischleindeckdich» vermutlich schätzen würden, aber noch nichts darüber wissen. Dabei ist doch Pro Senectute Kanton Zürich schon den

meisten ein Begriff als die Organisation, die es sich seit achtzig Jahren zur Aufgabe macht, die Fähigkeiten älterer Menschen zu fördern, damit sie selbständig in der hastigen Welt von heute zurechtkommen und möglichst lange «in den eigenen vier Wänden» ein behagliches Leben führen können.

## Von Mensch zu Mensch

Dazu tragen die Ambulanten Dienste von Pro Senectute Kanton Zürich in unbürokratischer und diskreter Weise bei. In den Städten Zürich und Winterthur z. B. mit dem Mahlzeitendienst, dessen Bedeutung weit über das rein Kulinarische hinausgeht. Heutzutage, da Postboten und Zählerableser kaum mehr ins Haus oder in die Wohnung kommen, werden menschliche Kontakte für viele «Singles», die sich in ihrem Lebensabend von der Vereinsamung bedroht fühlen, immer wichtiger: Die Mahlzeitenverträgerin, die dreimal wöchentlich kommt, ist ein willkommener Besuch. Für

# ienst von der Stadt Zürich – Guete!»



einen «gemütlichen Schwatz» oder gar zum Kaffeetrinken reicht die Zeit leider nicht. Aber sich nach dem Befinden erkundigen und einige kleine praktische Hilfestellungen leisten, das macht die Verträgerin gerne. Manchmal merkt sie als erste, dass die besuchte Person wegen Krankheit oder aus anderen Gründen Hilfe braucht, und leitet gleich das Nötige in die Wege.

Auch rüstige Betagte, die noch mühelos selbst einkaufen und alleine kochen können, schätzen den Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich. Weil es möglich ist, in der Woche nur drei Mahlzeiten zu beziehen (auf Wunsch werden gerne sieben oder mehr gebracht), kann abgewechselt werden zwischen «Eigenkreationen» und den aufwendig zu kochenden Gerichten, zum Beispiel Braten oder Vegi-Ragoût, wie sie der Mahlzeitendienst mit seinem Angebot von Vollkost, leichter Vollkost, Diabetiker-Kost und fleischlosen Menüs liefert.

Der Pro Senectute-Mahlzeitendienst entspricht einem echten Bedürfnis.

## Kundin Alice Fritschi:

«Mein Zuckerspiegel wies plötzlich nicht mehr die Normalwerte auf. Da empfahl mir die Leiterin Haushilfe der Pro Senectute die Diabetiker-Menüs vom Mahlzeitendienst der Pro Senectute zu beziehen. Seit da geht es mir wieder gut und



der Doktor ist mit mir zufrieden. Mit Eurem Essen bin ich zufrieden. Zwei Gemüse, wie es sie bei Euch gibt, würde

ich mir sowieso nicht kochen. Am Abend bereite ich mir immer ein Birchermüesli zu. Aber einmal in der Woche – freitags – da gehe ich in den «Hirschen» und bestelle mir meine Leibspeise, Fisch. Und weil's so gut schmeckt, manchmal gleich nochmals – am Sonntag.

Dort treffe ich auch zwei gute Bekannte und wir unterhalten uns über dies und das. Manchmal wird es ein bisschen schwierig, die eine ist nämlich leidenschaftliche Nichtraucherin und die andere leidenschaftliche Raucherin. Ich bin aber auch gerne in meinem Zuhause und wärme mir Eure Mahlzeiten und esse sie dann, wenn ich Hunger habe». (RG)



Etwa ein Zehntel aller «Kunden» des Mahlzeitendienstes sind Männer. Einige, die sich vor dem Verlust ihrer Lebensgefährtin nie in einer Küche zu schaffen gemacht hatten,

sind besonders froh, regelmässig ohne eigenes Zutun gute Hausmannskost zu bekommen und nicht immer ein Restaurant aufsuchen zu müssen.

### Geschmäcker und Logistik

Dass die vom Mahlzeitendienst ins Haus gebrachten Essen immer den Geschmäckern aller Kundinnen und Kunden entsprechen, ist natürlich nicht möglich. Doch die Tatsache, dass diese Mahlzeiten für die in der Stadt Zürich wohnenden Kundinnen und Kunden von der Stadtküche Zürich zubereitet werden, wo täglich insgesamt 6'000 Mahlzeiten für eine bunt gemischte Schar von Essern gekocht werden, bietet Gewähr für Abwechslung, einen ausgewogenen Menü-Plan und sorgfältige, hygienische Produktion. Jede Mahlzeit wird von Ernährungsberaterinnen komponiert, ohne Konservierungsstoffe gegart, dann sogleich abgekühlt, in Portionen-Siedebeutel verpackt und bei höchstens 5 Grad zwischengelagert.

Während es in der Stadtküche dampft und brutzelt, werden bei Pro Senectute Kanton Zürich am Computer das nächste Lieferprogramm und die Liste für die siebzehn Quartiertouren ausgearbeitet. In entsprechend vorsortierten Kühlboxen bringen dann die Auslieferungsteams (je eine Ver-

trägerin und ein Fahrer oder eine Fahrerin) die Mahlzeiten zu den Kundinnen und Kunden. Jeder Beutel kann im Kühlschrank bis zum aufgedruckten Verbrauchsdatum oder im Tiefkühlfach einen Monat lang aufbewahrt werden. Dass die ganze «Logistik» klappt, ist der Stolz von vierzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Pro Senectute Kanton Zürich; 34 von ihnen sorgen für die Verteilung, sechs erledigen die administrativen Arbeiten.

Die Essen schliesslich auf den Tisch zu bringen, ist denkbar einfach: Man kann die Siedebeutel entweder in leicht kochendem Wasser zehn Minuten ziehen lassen oder den Inhalt auf einem Teller anrichten und im Mikrowellengerät wärmen. Vielen Kunden passen die Gerichte noch mit verschiedenen Zutaten und Gewürzen der eigenen Vorliebe an.

Der Preis beträgt für eine ins Haus gelieferte Mahlzeit in der Stadt Zürich Fr. 11.70. Etwa 70% davon gehen an den Lieferanten, die Stadtküche Zürich, für den Einkauf aller Zutaten, das Gemüserüsten, die Zubereitung der Essen, die Abfallentsorgung, das Verpackungsmaterial, das Abfüllen, Verschliessen und Kühlen der Beutel, den Energieverbrauch, die administrativen Arbeiten. Bei der Pro Senectute entstehen Kosten für den Transport der Mahlzeiten in die Wohnungen der Kundinnen und Kunden und die Personal- und administrativen Kosten für die Organisation und Verteilung.

Für Fachleute und Skeptiker, die die Kosten und den Zeitaufwand richtig einschätzen können, noch als Beispiel ein Vollkost-Tagesmenü:

*Suppe,  
Rindsaftplätzli in Bier geschmort,  
Spätzli, Romanesco.*

*Diabetikermenü  
Suppe  
Kastanien-Linsenbraten an Roweinsauce  
Spätzli, Stangensellerie*

Dasselbe, jedoch fettarm und ohne blähende Gemüse, für «leichte Vollkost». Für Diabetikerinnen und Diabetiker wird die Spätzli-Portion auf 100 Gramm reduziert, doch kommt noch Stangensellerie dazu, und im fleischlosen Menü nimmt Kastanien-Linsenbraten an Rotweinsauce den Platz des Rindsplätzlis ein.

*En Guete!*

*\*Charles Inwyler ist freier Journalist in Zürich.*



### Verträgerin Ursula Langjahr:

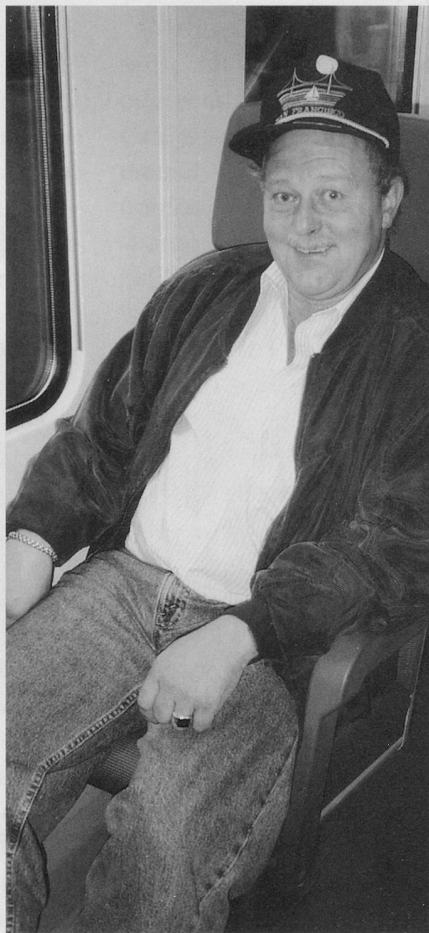
*«Früher habe ich als Lebensmittelverkäuferin gearbeitet. Was immer ich arbeite, es muss direkt mit Menschen zu tun haben. Ich bediene die Kundinnen und Kunden vom Mahlzeitendienst gerne, und wenn sie mir sagen, dass sie schon selbst kochen würden, aber dann meinen Besuch vermissen, ist das ein Highlight in meiner Arbeit. Ganz besonders freut mich immer wieder das Vertrauen, das mir die Kundinnen und Kunden entgegenbringen. Wenn sie mir ihre Haus Schlüssel geben, oder wenn ich die Essen in ihren Kühlschrank legen darf, ohne dass sie anwesend sind. Natürlich bin ich mir auch der Verantwortung bewusst, die sich daraus ergibt. Manchmal ärgere ich mich, wenn ohne richtigen Grund über das Essen geschimpft wird – aber ich weiss auch, dass nicht eigentlich die Mahlzeit, sondern andere Sorgen, Schmerzen und Enttäuschungen die Ursache von Unzufriedenheit sind. Wenn die Arbeit auch streng und anspruchsvoll ist, sie ist sinnvoll, und den Ausgleich verschaffe ich mir beim Stretching (das Programm ist speziell für die Mahlzeitenverträgerinnen konzipiert), und den anschliessenden gemütlichen Schwatz mit den Kolleginnen.» (RG)*

## Bestellschein für das «Tischleindeckdich»

**Kein Papierkrieg –  
nur anrufen und  
bestellen:  
Telefon 01/422 42 55**

Eine erfahrene Beraterin wird  
Ihnen erklären, was der  
Mahlzeitendienst  
bieten kann und wird mit  
Ihnen alle Einzelheiten  
vereinbaren.

*Die Postadresse lautet:*  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Ambulante Dienste/  
Mahlzeitendienst  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich



### Chauffeur Fredy Schmid:

«Ich fahre schon über zehn Jahre für den Mahlzeitendienst der Pro Senectute. Mit dem Autofahren allein ist es nicht getan. Mein «in-der-Stadt-herumkurven» hat einen Sinn. Viele Menschen sind auf uns angewiesen. Im Stadtverkehr und bei den Parkierungsmöglichkeiten braucht es oft gute Nerven um erstens die Verträgerin so schnell und so nah wie möglich an die Adressen zu fahren und zweitens die Baustellen, die Einbahnstrassen und die «eiligen» andern Strassenbenützerinnen und -benützer zu verstehen. Wenn die Verträgerin aus dem Haus kommt, bin ich schon startbereit, um den Ablauf der Auslieferung so effizient wie möglich zu gestalten. Nein, unsere mit «Mahlzeitendienst Pro Senectute» angeschriebenen Autos verschaffen uns keinen Goodwill bei der Polizei – ich verhalte mich im Strassenverkehr korrekt. Manchmal muss ich an unerlaubten Stellen halten, damit die Verträgerin nicht vom gefährlichen Verkehr behindert wird und keine stark befahrene Strassen überqueren muss. Da gilt es abzuwägen: Sicherheit für die Kollegin oder Gebote einhalten!» (RG)



## Welches ist Ihr Lieblingsrezept aus Grossmutter's Küche?

*Liebe Leserinnen, liebe Leser*

Fast 250 000 Mahlzeiten pro Jahr liefert Pro Senectute in der Stadt Zürich in 1100 Haushaltungen. In Winterthur werden etwa 60 000 Essen in 300 Haushaltungen gebracht.

Immer wieder hören wir von Kundinnen und Kunden, wie gut unser Essen ist. Es gibt auch kritische Stimmen, oder Wünsche werden angemeldet: Ein Speckauflauf – ein Hecht in einer Rahmsauce – eine «Brodrtorte», so, wie's eben zu früheren Zeiten auf den Tisch kam.

Unsere Köche kochen so abwechslungsreich wie möglich, sie besinnen sich auf alte Rezepte und beachten die

Erkenntnisse in der neuen Ernährung. Den Möglichkeiten sind aber Grenzen gesetzt.

Und trotzdem interessiert uns, was früher gut geschmeckt hat.

### Schreiben Sie uns Ihre Rezepte aus «Grossmutter's Küche».

Einige spezielle Rezepte werden in der Info-Revue «ALTER & zukunft» veröffentlicht. Ausserdem finden alle Eingang in ein kleines Koch-Brevier.

Adresse: Redaktion ALTER & zukunft, Leserumfrage,  
Postfach, 8032 Zürich