

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 7 (1999)
Heft: 3

Artikel: Mahlzeitendienst der Pro Senectute Kanton Zürich in Winterthur : neu: freie Wahl zwischen Gemüseteller und Rindfleisch
Autor: Speiser, Regine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818439>

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: 09.02.2026

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

Neu: freie Wahl zwischen Gemüseteller und Rindfleisch

Bis jetzt haben sich die Kundinnen und Kunden des Mahlzeitendienstes für eine Menüsorte entscheiden müssen: «Normal, Diabetes, Vegi, Gemüseteller, Salzarm oder Püriert». Einmal entschieden, lieferte Pro Senectute beispielsweise vier Wochen lang jeweils einen Gemüseteller ins Haus. Neu kann die Kundschaft für jeden Tag eine andere Sparte ankreuzen, was der Nachfrage nach mehr Abwechslung entgegenkommt.

*Regine Speiser

«Kann ich heute den Vegeteller haben, ich esse doch kein Rindfleisch?» fragt eine Kundin von «Normalmenüs» die Verträgerin Heidi Pfister. So ein Austausch vor Ort wird zwar auch in Zukunft nicht möglich sein, aber die Menüauswahl wird freier. Statt sich wie bisher für eine Menüsorte entscheiden zu müssen, können die Kunden den Menüplan der kommenden vier Wochen genauer studieren und für jeden Tag eine andere Sorte ankreuzen. Wer also kein Rindfleisch mag, entscheidet sich bei Bedarf für das salzarme oder das Vegi-Menü. Mit

der Selbstwahl hofft Elisabeth Gilgen, Abteilungsleiterin Pro Senectute-Mahlzeitendienste in Winterthur, dem Bedürfnis der Kundschaft gerechter zu werden. Anfänglich werde der Aufwand zwar sicher grösser sein, vor allem, bis sich die Kunden ans Auswählen gewöhnt haben. Doch eine Testphase habe gezeigt, dass das Echo durchwegs positiv sei. Wer keine Lust zum Auswählen habe, kann gemäss Elisabeth Gilgen nach wie vor bei einer Menüsorte bleiben.

Im Wasserdampf gewärmt

Seit 1969 bietet die Stadt Winterthur zusammen mit Pro Senectute Kanton Zürich Fertig Mahlzeiten für AHV- und IV-Bezüger an. Der Mahlzeitendienst beliefert vereinzelt auch Langzeitpatienten, rekonvaleszente Personen sowie Wöchnerinnen. Im letzten Jahr sind insgesamt 62 000 Essen bestellt worden, über die Hälfte davon war Normalkost. Die Erfahrung zeige, so Frau Gilgen, dass die meisten älteren Menschen oft so lange selber kochen, bis Mangelerscheinungen auftreten. Meist ermunterten dann ein Arzt oder Verwandte die älteren Menschen, doch den Kochlöffel hinzulegen

Frisch zubereitete Mahlzeiten werden von Pro Senectute in dreiteiligen Schalen ins Haus geliefert. In speziellen Regeneriergeräten können die Mahlzeiten in 20 Minuten aufgewärmt werden.





Die Kunden freuen sich, wenn die Verträgerin das Essen vorbeibringt.

und sich ernährungstechnisch ausgewogene Fertigmahlzeiten kommen zu lassen, auch wenn diese 10.90 Franken pro Menü kosten.

Das in einer Plastikschiene überbrachte Essen kann entweder in einem kostenlos mitgelieferten Wärmeofen oder im Mikrowellengerät gewärmt werden. Im Ofen wird das Essen schonend im Wasserdampf aufbereitet. Die Einführung des Wärmeofens 1994 war unter anderem auch eine wirtschaftliche Überlegung von Pro Senectute. Wer nämlich kein Mikrowellengerät besass, musste das Fleisch, den Fisch oder das Gemüse in Töpfen aufwärmen und diese nachher abwaschen. Mit der Einführung des Ofens dagegen ist das Essen im Nu zubereitet, die Plastikschiene wird der Verträgerin wieder mitgegeben und die Töpfe müssen nicht mühsam gereinigt werden. 1994 bedeutete dies für den Mahlzeitendienst 15 000 Essen mehr als im Vorjahr.

Frühmorgens im Milchkasten

Obwohl die Portionen altersgerecht berechnet seien, nahmen zahlreiche Kunden ein Essen für zwei Tage, weil es ihnen immer noch zuviel sei, erklärt Elisabeth Gilgen. Seit 1976 liefert das Krankenhaus Adlergarten die Mahlzeiten. Dreimal pro Woche, jeweils am Montag, Mittwoch, und Freitag, verteilen sieben Frauen auf vier Touren die Mahlzeiten. An jedem Austragungstag holt die Verträgerin Heidi Pfister morgens um 6.45 Uhr alle Verteillisten im Büro des Mahlzeitendienstes ab und fährt damit zum Adlergarten. Sie macht die Tour Mattenbach/Breite/Töss alleine und hat weniger Kunden als die anderen drei Teams. Um sieben Uhr verteilt sie die Tageslisten an ihre Kolleginnen.

Alle laden aufgrund der Listen die benötigten Essen in ihre Privatautos ein, und um 7.30 Uhr geht es los. Auf den Listen ist auch vermerkt, ob die Bestellung im Milchkasten oder an der Wohnungstür abgegeben werden soll, wie oft und lang bei Schwerhörigen geläutet werden soll und wie lang bei Gehbehinderten an der Tür gewartet werden muss. Öffnet jemand nicht, telefonieren die Verträgerinnen mit Elisabeth Gilgen, sie klärt bei Verwandten oder Nachbarn ab, was wohl los sein könnte. Gehbehinderte Kunden geben den Verträgerinnen manchmal auch den Wohnungsschlüssel mit, damit diese selber hineinkommen können und mit dem Essen eventuell noch die Post mit hineinbringen.

Allzuviel Zeit, um bei den Kunden zu verweilen, haben die Verträgerinnen nicht. Ein durchschnittlicher Kundenbesuch dauert nur wenige Minuten. Doch für einen Blick auf den neugestrickten Pullover, einen warmen Tee oder ein kühles Glas Wasser je nach Jahreszeit reicht es meist schon. Die Kunden warten oft schon am Fenster oder auf dem Balkon auf die Verträgerinnen, die immer zur gleichen Zeit kommen. Verspätet sich die Verträgerin um eine Viertelstunde, rufen die Kunden besorgt im Büro an: «Ich dachte schon, Sie hätten mich vergessen.» Gegen Mittag sind die Touren zu Ende, die vier Chauffeusen kehren mit den retournierten Plastikschiene zum Adlergarten zurück und waschen die Kühlboxen aus. Oft monieren die Kunden, das Essen sei etwas fad. «Das ist für diejenigen, die es gerne wenig gewürzt mögen», erklärt Heidi Pfister. «Nachwürzen kann man ja immer.»

**Aus dem «Landboten» von Regina Speiser*