

<b>Zeitschrift:</b>	Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Band:</b>	7 (1999)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Mahlzeitendienst der Pro Senectute Kanton Zürich in Winterthur : neu: freie Wahl zwischen Gemüseteller und Rindfleisch
<b>Autor:</b>	Speiser, Regine
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-818439">https://doi.org/10.5169/seals-818439</a>

### 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>**

**Mahlzeitendienst der Pro Senectute Kanton Zürich  
in Winterthur**

# Neu: freie Wahl zwischen Gemüseteller und Rindfleisch

*Bis jetzt haben sich die Kundinnen und Kunden des Mahlzeiten-  
dienstes 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 Abwech-  
lung entgegenkommt.*

\*Regine Speiser

Frisch zubereitete  
Mahlzeiten werden von  
Pro Senectute in drei-  
teiligen Schalen ins  
Haus geliefert. In spe-  
ziellen Regeneriergerä-  
ten können die Mahl-  
zeiten in 20 Minuten  
aufgewärmt werden.

«Kann ich heute den Vigiteller haben, ich es-  
se doch kein Rindfleisch?» fragt eine Kundin  
von «Normalmenüs» die Verträgeerin Heidi Pfis-  
ter. 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 kom-  
menden 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 zusam-  
men mit Pro Senectute Kanton Zürich Fertig-  
mahlzeiten für AHV- und IV-Bezüger an. Der  
Mahlzeitendienst beliefert vereinzelt auch  
Langzeitpatienten, rekonvalescente Personen  
sowie Wöchnerinnen. Im letzten Jahr sind ins-  
gesamt 62 000 Essen bestellt worden, über die  
Hälften davon war Normalkost. Die Erfahrung  
zeige, so Frau Gilgen, dass die meisten älteren  
Menschen oft so lange selber kochen, bis Man-  
gelerscheinungen auftreten. Meist ermunterten  
dann ein Arzt oder Verwandte die älteren  
Menschen, doch den Kochlöffel hinzulegen



Foto: Ivo Moraschini, Zürich



Die Kunden freuen sich, wenn die Verträge-erin das Essen vorbei-bringt.

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

Das in einer Plastikschale überbrachte Essen kann entweder in einem kostenlos mitgelieferten Wärmeofen oder im Mikrowellengerät ge-wärmt werden. Im Ofen wird das Essen scho-nend im Wasserdampf aufbereitet. Die Ein-führung des Wärmeofens 1994 war unter an-derem auch eine wirtschaftliche Überlegung von Pro Senectute. Wer nämlich kein Mikro-wellengerät besass, musste das Fleisch, den Fisch oder das Gemüse in Töpfen aufwärm-en und diese nachher abwaschen. Mit der Ein-führung des Ofens dagegen ist das Essen im Nu zubereitet, die Plastikschale wird der Verträ-gerin 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 berech-net seien, nähmen zahlreiche Kunden ein Es-sen für zwei Tage, weil es ihnen immer noch zuviel sei, erklärt Elisabeth Gilgen. Seit 1976 lie-fert das Krankenheim Adlergarten die Mahlzei-ten. Dreimal pro Woche, jeweils am Montag, Mittwoch, und Freitag, verteilen sieben Frauen auf vier Touren die Mahlzeiten. An jedem Aus-tragungstag holt die Verträge-erin Heidi Pfister morgens um 6.45 Uhr alle Verteillisten im Büro des Mahlzeitendienstes ab und fährt damit zum Adlergarten. Sie macht die Tour Matten-bach/Breite/Töss alleine und hat weniger Kun-den 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 Verträge-innen mit Eli-sabeth Gilgen, sie klärt bei Verwandten oder Nachbarn ab, was wohl los sein könnte. Geh-behinderte Kunden geben den Verträge-innen manchmal auch den Wohnungsschlüssel mit, damit diese selber hineinkommen können und mit dem Essen eventuell noch die Post mit hin-einbringen.

Allzuviel Zeit, um bei den Kunden zu ver-weilen, haben die Verträge-innen 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 Verträge-innen, die immer zur gleichen Zeit kommen. Verspätet sich die Verträge-erin um ei-ne Viertelstunde, rufen die Kunden besorgt im Büro an: «Ich dachte schon, Sie hätten mich ver-gessen.» Gegen Mittag sind die Touren zu Ende, die vier Chauffeuren kehren mit den retour-nierten Plastikschalen 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 mö-gen», erklärt Heidi Pfister. «Nachwürzen kann man ja immer.»

\*Aus dem «Landboten» von Regina Speiser