

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich : montags Lamm, dienstags Bärlauchrisotto - fixfertige Menüs direkt ins Haus geliefert  
**Autor:** Kälin, Brigitta / Sedioli, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819166>

### **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:** 13.02.2026

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

Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich

# Montags Lamm, dienstags Bärlauchrisotto – fixfertige Menüs direkt ins Haus geliefert

\* von Brigitta Kälin und Claudia Sedioli

Für die Sommerblumen sei es noch etwas früh, Berta Mutschler zeigt entschuldigend auf das noch leere Pflanzkistchen auf ihrem sonnigen Balkon. «Aber bald stelle ich die Geranien hinaus», sagt die 90-jährige Zürcherin. Auf dem Balkon ihrer Alterswohnung in einer Albisrieder Wohnbaugenossenschaft sitzt die Witwe oft: «Wissen Sie, mit dem Laufen habe ich schon Mühe, aber frische Luft braucht der Mensch halt täglich.»

### Für sich Sorge tragen ...

Liebevoll hegt die mehrfache Grossmutter ihre Pflanzen auf dem Balkon, es seien halt viel weniger als früher, zu viel wolle sie sich auch nicht zumuten. Sorgfältig sorgt sie auch für sich selbst: Die Halskette assortiert zum Pullover, die Haare legt sich die ehemalige Coiffeuse selbst ein, und eine dunkle Sonnenbrille kaschiert ihr krankes Auge. Die Zweizimmerwohnung hält sie selber sauber, macht die Wäsche und bügelt.

### ... und Unterstützung annehmen

Auch beim Essen setzt Berta Mutschler auf Qualität: «Früher habe ich sehr gerne für meine Kinder und meinen Mann gekocht und gebacken. Wenn ich jeweils für den Sonntag etwas vorgebacken hatte, war es meistens schon am Samstagabend weg», daran erinnert sie sich gern. Seit zwei Jahren lässt sie sich vom Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich vier oder fünf Menüs pro Woche nach Hause bringen. «Dieser Dienst erleichtert mir den Alltag; kein mühsames Einkaufen, Schleppen, Kochen mehr.»

### Kontakt zur Verträgerin wird sehr geschätzt

Wenn es kurz vor elf Uhr mittags läutet, steht Berta Mutschler schon bereit. Wie immer stellt die Pro Senectute-Verträgerin den farbig bebilderten Karton, der das Tagesmenü enthält, auf den Küchentisch. Berta Mutschler rückt die Brille zu recht – «Lammcurry mit Reis! sehr gut» –, öffnet die Verpackung und sieht sich die einzeln abgepackten,

vorgegarten und pasteurisierten Menükomponenten an. Dann bleibt Zeit für einen Schwatz mit Verträgerin Brigitta Kälin. Schon die erste bei Pro Senectute bestellte Mahlzeit hat ihr Brigitta Kälin überbracht, und so haben die beiden Frauen inzwischen manches Gesprächsthema.

Wenn Brigitta Kälin sich wieder verabschiedet hat, wärmt Berta Mutschler die einzelnen Sachets



Brigitta Kälin



Claudia Sedioli



Nicht mehr selbst kochen ...

mit dem Reis, dem Fleisch an Currysauce und dem Gemüse im Wasserbad, richtet alles auf einem Teller an, etwas Butter und Reibkäse darüber schaden auch nicht, und isst am Küchentisch. Nachher setzt sie sich auf den Balkon, ruht sich etwas aus.

## Qual der Wahl

Wöchentlich übergibt Brigitta Kälin ihrer Kundin den Menüplan. Zusammen schauen die Frauen die Auswahl durch. Fünf verschiedene Menüs pro Tag stehen zur Verfügung, und Berta Mutschler's Klassiker sind gesetzt: «Sauerkraut unbedingt, Lamm auch, Fleischkäse ist auch immer gut.» Mühe habe sie manchmal mit ganzen Fleischstücken, hingegen bei Geschnetzeltem oder Gehacktem sei sie sicher, dass sie es gut kauen könne.

## Planung und Spontanes

Sorgfältig planen und doch spontan geniessen, nach dieser Devise hat Berta Mutschler immer gelebt. Die in der Kriegszeit geborenen Kinder aufgezogen, daneben den Coiffeursalon zum Laufen gebracht. Einmal gar geplant, auf dem damals legendären Luxusdampfer «Queen Mary» ein Frisörgeschäft zu eröffnen. Dann den Ehemann beim

Einstieg in die damals revolutionäre Radio- und Fernsehtechnologie unterstützt. Reisen in alle Welt gemacht, und trotzdem «ihrer» Wohnbaugenossenschaft immer treu geblieben.

So ist Berta Mutschler für kulinarische Experimente durchaus zu haben: Bärlauchrisotto probiere sie einmal; und vegetarische Falafelbällchen? Warum nicht! Aber wenn Neues versuchen, dann mit System: Berta Mutschler notiert sich genau,

welche neuen Mahlzeiten ihr geschmeckt haben, und wenn Brigitta Kälin wieder mit der Menüliste kommt, sucht Berta Mutschler ihre Notizen hervor und wählt genau das, was ihr beim letzten Mal gut geschmeckt hat.

*\* Brigitta Kälin ist seit 15 Jahren Mahlzeiten-Verträgerin bei Pro Senectute Kanton Zürich; Claudia Sedioli leitet den Bereich PR und Mittelbeschaffung und ist Chefredaktorin von «visit».*



... aber das Menü auswählen:  
Mahlzeitendienst  
Pro Senectute Kanton Zürich.

Foto: Susanne Städler, Zürich

## Selbständig zu Hause wohnen – dank gezielter Unterstützung möglich

Immer mehr ältere Menschen möchten zu Hause wohnen bleiben. Mit dem Mahlzeitendienst oder dem Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich ist dies auch bei gesundheitsbedingten Einschränkungen möglich: Schmackhafte Mahlzeiten warm geliefert oder zum Aufwärmen sorgen für Genuss und Lebensfreude; die gründliche Reinigung der Wohnung entlastet zusätzlich. Nach wie vor setzen viele Menschen auf Lebensqualität in den eigenen vier Wänden:

	Stadt Zürich		Stadt Winterthur		Gemeinden Kanton Zürich	
	2001	2002	2001	2002	2001	2002
Mahlzeitendienst Verteilte Mahlzeiten	207'502	202'899	66'488	63'796	18'866	17'936
Reinigungsdienst Verrechnete Equipen- Stunden	4'542	4'527	641	899	3'496	2'871