

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Genussvoll und gesund essen  
**Autor:** Alder, Christina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818820>

### **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:** 11.01.2026

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



**GUTE UND GÜNSTIGE ERNÄHRUNG** \_ Auch mit bescheidenen finanziellen Mitteln lassen sich reichhaltige Speisen hervorzaubern und kann man Abwechslung im Menüplan garantieren.

# Genussvoll und gesund essen

Text//CHRISTINA ALDER

Mahlzeiten geben Ihnen täglich Gelegenheit, sich selbst als Gast zu behandeln. Wer weise i(s)t, gestaltet seine Mahlzeiten als kleine Feste und macht damit Liebe für sich selbst sicht- und spürbar. Die wichtigsten Zutaten dazu sind Zeit, Fantasie und Aufmerksamkeit. Vielleicht auch eine Prise alten Wissens über die Schätze der Natur. Gehen Sie mit dem Rhythmus der Jahreszeiten, und geniessen Sie mit

«Mit einer Prise alten Wissens über die Schätze der Natur lassen sich Mahlzeiten als kleine Feste gestalten.»

allen Sinnen den Duft der reifen Äpfel und der ersten gebratenen Kastanien. Je farbiger und abwechslungsreicher Ihre Mahlzeiten sind, desto mehr Kraft und Lebensfreude werden Sie daraus schöpfen. Freude wiederum hat vielfältige positive Auswirkungen auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

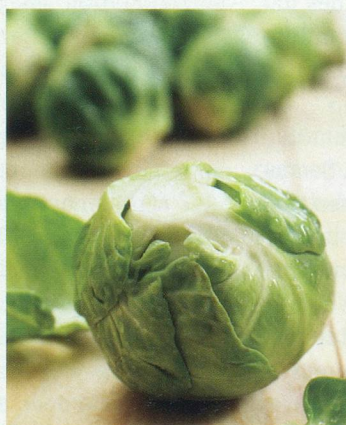
## Einkaufen

Wählen Sie saisonale und regionale Lebensmittel. Die saisonalen Gemüse und Früchte sind am günstigsten, sind ausgereift und haben dadurch meist eine bessere Qualität. Der Einkauf in Hofläden und Wochenmärkten ist preiswert, weniger hektisch als beim Grossverteiler, und Sie können angemessene Portionen wählen. Wurzelgemüse und Kohlarten lassen sich gut aufbewahren und am Ende noch zu Suppen verarbeiten. Nutzen Sie Aktionen von Fleisch und Gemüse für Gerichte, die sie sonst nicht kochen würden, und verwenden Sie die übrig gebliebenen Portionen als Tiefkühlvorrat (zum Beispiel Voressen oder Siedfleisch). Nicht mehr ganz frische Früchte lassen sich in Kompott oder Konfitüre verwandeln. Fertig- oder Halbfertigprodukte lohnen sich vom Preis und von der Qualität her selten. Eine einfache Mahlzeit mit Vollkornbrot, Käse, Birnen und Nüssen ist für die Sinne und den Geldbeutel befriedigender.

## Qualität statt Quantität

Mit dem Alter sinkt zwar der Kalorienverbrauch, hingegen steigt der Bedarf an Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Eine gezielte Lebensmittelauswahl ist deshalb auch bei einem knappen Budget wichtig.

Um einer Mangelernährung vorzubeugen, ist besonders auf die Eiweissträger und die Vitamine zu achten. Nebst Gemüse und einer Beilage brauchen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion eines eiweisreichen Lebensmittels: entweder Fleisch,





Fisch, Eier, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Es genügt aber, zwei- bis dreimal wöchentlich etwas Fleisch und einmal Fisch zu essen.

#### Folgende Kombinationen dienen als preiswerter und für den Körper hochwertiger Fleischersatz:

- > Hülsenfrüchte zusammen mit Getreide; zum Beispiel Polenta und Bohnengemüse, Gerstensuppe mit Bohnen, Linsensalat mit Vollkornbrot, Tofugeschnetzeltes mit Reis.
- > Eier mit Kartoffeln; zum Beispiel Rösti mit Spiegelei, Kartoffelaufbau, Kartoffelsalat mit harten Eiern, Salzkartoffeln und Rührei.
- > Getreide, Milchprodukte und Nüsse; zum Beispiel Birchermus, Wähe, Brotaufbau mit Nüssen.

Zusätzlich brauchen Sie täglich zwei bis drei Portionen Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark, Milch) und hie und da einige Nüsse oder Mandeln.

Den hohen Bedarf an Vitaminen decken Sie mit fünf Handvoll Gemüse, Salat oder Früchten täglich, am besten Saisonales aus der Region.

Die wertvollsten und zugleich günstigsten Gemüse sind Kohlsorten, sie sind sehr reich an Vitaminen und Kalzium. Vom Sauerkraut über Gemüsebrühe mit Federkohl zu Potage, Blaukrautsalat und so weiter lassen sie sich vielseitig verwenden (zur besseren Verdaulichkeit helfen Gewürze wie Kümmel, Wacholder, Lorbeerblätter oder Fencheltee).

#### Esskultur, Gastfreundschaft und Einfachheit

Essen verbindet uns mit dem Ort, an dem wir leben, und gibt uns ein Stück Identität. Lokale und regionale Lebensmittel und die dazugehörigen Spezialitäten sorgen dafür, dass wir uns verwurzelt fühlen. Indem Sie alte Familienrezepte in Ehren halten und Ihre Tischgewohnheiten an die Enkel weitergeben, tun Sie selbst etwas gegen den allgemeinen Verlust der Esskultur. Leben Sie die Ihnen gemässen Gastfreundschaft. Das Wort «Kumpan» heisst «cum» – zusammen – und «pane» – Brot. Teilen Sie das Brot mit vielen verschiedenen Menschen. Es muss nicht immer ein Fünf-Gang-Menü sein. Auch eine einfache liebevolle Suppenmahlzeit kann Freude wecken und Gäste beglücken.

#### //KURZ UND BÜNDIG

- > Konsumieren Sie jeden Tag etwas Grünes, etwas Rotes und etwas Gelbes!
- > Und essen Sie jeden Tag mindestens einmal etwas roh.
- > Wärmen Sie Gerichte nicht mehr als zweimal auf, und ergänzen Sie Aufgewärmtes mit etwas Frischem.
- > Graben Sie Hülsenfrüchte-Rezepte Ihrer Grossmütter aus!
- > Wärmende Suppen sind gute Mahlzeiten.

#### INSERATE



#### PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE RUND UM DIE UHR. FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS.

- Grund- und Behandlungspflege
- Haushilfe, Begleitung, Betreuung
- Unterstützung, Entlastung von Angehörigen, Freunden, Nachbarn
- Einsätze 7 Tage/Woche, Tag und Nacht
- Einsatzzeiten und Leistungen nach Wunsch
- Vermittlung weiterer Dienstleistungen wie Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst, med. Fusspflege usw.
- Von allen Krankenkassen anerkannt

#### WENDEN SIE SICH AN:

Spitex-Visit  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 51  
Fax 058 451 51 01  
www.spitex-visit.ch  
visit@zh.pro-senectute.ch

**spitex-visit**

Individuelle Betreuung und Pflege  
im Kanton Zürich  
Eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich

## Wohnen für Hilfe

Ist Ihre Wohnung oder Ihr Haus zu gross geworden? Wünschen Sie sich etwas Unterstützung bei alltäglichen Arbeiten in Haus oder Garten? Haben Sie Freude am Kontakt zur jüngeren Generation?

Dann könnte die **neue Dienstleistung WOHNEN FÜR HILFE von Pro Senectute Kanton Zürich** etwas für Sie sein. Mit diesem Angebot vermitteln wir Wohnpartnerschaften, wobei ältere Menschen Studierenden Wohnraum zur Verfügung stellen und dafür nicht in Geld, sondern in Form von Dienst- und Hilfeleistungen (ohne Pflege) entschädigt werden.

Möchten Sie mehr Informationen? Dann setzen Sie sich mit der Vermittlungs- und Kontaktstelle **WOHNEN FÜR HILFE** in Verbindung. Wir beraten Sie gerne persönlich und individuell.

#### WOHNEN FÜR HILFE

Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8034 Zürich  
Tel. 058 451 50 00, E-Mail dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH