

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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: 26.01.2026

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



4 VISIT hat vier Essgemeinschaften besucht. Sie zeigen: Zusammen fein essen macht doppelt Freude.

12 Wie sind unsere Essgewohnheiten und Tischsitten entstanden? Eine kleine Geschichte unserer Esskultur.

30 Magische Kräuter: Ein Besuch im Hexenmuseum erklärt, warum Hexen auf Besen reiten.

Liebe Leserin, lieber Leser

Im aktuellen VISIT laden wir Sie zu Tisch – mit einem Heft, das ganz dem Essen verschrieben ist. Wir bieten feine, nicht nur leichte Kost. Denn Essen ist mehr als nur Ernährung, ist nicht nur Wasser- und Kalorienzufuhr. Essen und Trinken haben auch eine wichtige soziale Bedeutung. Mahlzeiten bieten Raum für Gespräche mit dem Partner, mit Freunden und Kollegen. Sie geben unserem Alltag eine Struktur. Sie beeinflussen das physische, aber auch das psychische Wohlbefinden. Denn nichts ist schöner als ein gemütliches gemeinsames Essen mit lieben Angehörigen oder Freunden.

Gerade für ältere Menschen sind solche Momente besonders wertvoll – aber oft keine Selbstverständlichkeit. Es gibt viele Menschen, die im Alter nicht nur allein leben, sondern sich zuweilen auch alleingelassen fühlen. Manche haben ihre liebsten Angehörigen verloren, sind gehbehindert oder – manchmal auch nur temporär – auf Unterstützung beim Einkauf und Kochen angewiesen.

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich bringt hier eine ebenso schöne wie wichtige Aufgabe. Er liefert Tag für Tag mehrere Hundert Mahlzeiten aus – insbesondere an Menschen, die auch im hohen Alter und trotz körperlichen Beschwerden weiterhin zu Hause leben möchten. Sie schätzen nicht nur das schmackhafte, gesunde Essen, sondern auch den persönlichen Austausch und die Begegnungen mit ihrer Vertragsfrau oder ihrem Verträger (siehe Seiten 28/29 und 40/41).

Unsere Dienstleistung hat eine lange Tradition, sie reicht fast hundert Jahre zurück. Angesichts der demografischen und gesellschaftlichen Entwicklung ist sie jedoch zeitgemässer denn je.



FRANJO AMBROŽ
Vorsitzender der Geschäftsleitung

lebens//raum

- 4** Gesund essen im Alter
12 Kleine Geschichte der Esskultur

lebens//art

- 16** Irrtümer rund um Dickmacher und Co.
19 Tipps zum Thema
20 Tipps zur Verpflegung im Alter
23 Vier Seiten zum Herausnehmen:
Alte Rezepte, neu entdeckt
28 Unsere Dienstleistungen:
Feines, gesundes Essen
nach Hause geliefert

lebens//lust

- 30** Die Magie der Hexenküche
34 Leseraktionen
36 Spätherbst an der grünen Grenze
39 Kurhaus Seeblick Weggis

lebens//weg

- 40** Mahlzeitenvertragsfrau Helga Frei
42 Rätsel
44 Marktplatz
45 Impressum
46 Goldene Zeiten:
Würze mit Zürcher Wurzeln

beilage aktiv

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

AUF DEM TITELBILD
Elisabeth Meili und Christian Stocker
(Porträt Seite 5).