

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

Artikel: Essen mit Genuss und Mass
Autor: Torcasso, Rita
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818944>

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>

ESSEN MIT GENUSS UND MASS

Text//RITA TORCASSO Fotos//DANIEL RIHS

GESUND ESSEN IM ALTER Ernährung und Gesundheit sind eng miteinander verbunden – erst recht bei Menschen im höheren Alter. Doch es zählt nicht nur, was man isst. Ebenso wichtig sind Genuss und Freude am Essen. VISIT hat vier Essgemeinschaften im Raum Zürich besucht. Die Reportage zeigt: Gemeinsam eine Mahlzeit geniessen – das hat eine wichtige soziale Bedeutung. Und macht meistens auch viel Spass. >>



«Am wichtigsten ist das Zusammenkommen»

Elisabeth Meili (91) und Christian Stocker (38)

«Wenn er vorbeikommt, will ich etwas Rechtes kochen», sagt Elisabeth Meili. Manchmal sind es die Lieblingessen des Enkels, manchmal neue Kreationen. «Ich treffe mich fast täglich mit andern Frauen zum Kafi, dann reden wir oft übers Essen und neue Kochideen», erzählt sie. Christian Stocker schwärmt von ihrer Küche. Manchmal koche er Gerichte nach, «doch bei ihr schmecken sie immer besser».

Seit 68 Jahren wohnt seine Grossmutter in dieser Wohnung, als Kind war er oft bei ihr in den Ferien. Vor acht Jahren führten die beiden die gemeinsamen

Mahlzeiten ein. Sie betont: «Am wichtigsten ist das Zusammenkommen.» Zuweilen schauen sie auch alte Fotos an. «Doch es ist gut, dass es nicht mehr so ist wie früher», betont sie. Auch das Essen sei bei ihnen oft ein Thema, bemerkt sie. «Ich habe immer gern gekocht und gegessen.» Nach wie vor müsse es jeden Tag eine warme Mahlzeit sein, oft Fisch, immer Gemüse und nie Abgepacktes. «Jetzt mache ich noch das Dessert», sagt sie und geht in die Küche. Christian Stocker sagt lachend: «Weil wir uns so viel zu erzählen haben, wird es immer spät.» ■



Christian Stocker isst zweimal monatlich bei seiner Grossmutter Elisabeth Meili. Bei unserem Besuch gab es Schweinsvossen (mit etwas Cognac in der Sauce), Spinat und Kartoffelstock.

>>

Fünf bis sechs Jahre: So viel Lebenszeit verbringt ein Mensch durchschnittlich beim Essen. Er verspeist dabei bis zu 100 000 Mahlzeiten. Doch ausgerechnet im Alter, wenn man Zeit hätte, das Essen richtig zu geniessen, fühlen sich viele Menschen verunsichert. «Manche glauben, dass man im Alter die Ernährung komplett umstellen soll», weiss Steffi Schlüchter, Leiterin von Nutrinfo, dem Informationsdienst der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). «Doch das ist ein Irrtum.»

Weil Älterwerden körperliche Veränderungen mit sich bringt, macht es jedoch Sinn, den Speisezettel etwas genauer anzuschauen. Der Körper verliert Muskelmasse, der tägliche Kalorienbedarf sinkt, der Bel-

darf an Eiweiss, Proteinen und Vitaminen bleibt gleich. «Es geht aber nicht darum, Lebensmittel zu verbieten. Erlaubt ist eigentlich alles. Einiges darf mehr, anderes sollte weniger gegessen werden», betont die Ernährungsberaterin.

Laut Bundesamt für Gesundheit kennen neun von zehn Personen zwar die wichtigsten Ernährungsregeln für ein gesundes Leben – zum Beispiel die Empfehlung, genügend Gemüse und Früchte pro Tag zu essen. Doch nur eine Minderheit befolgt sie. Die meisten führen hohe Kosten, Alltagsgewohnheiten, Zeitaufwand oder schlicht die «Vorliebe für gutes Essen» als Gründe an, die sie von wirklich gesunder Verpflegung abhalten.

Der beste Ratgeber ist der eigene Körper. Bereits Johann von Goethe schrieb: «Ganz leise spricht ein Gott in unserer Brust – ganz leise, ganz vernehmlich zeigt er uns an, was zu erstreben ist und was zu fliehen.» Doch er wusste auch: «Es hört doch jeder nur, was er versteht.» Dabei wäre die Grundregel eines gesunden Lebens ganz einfach: Mass halten bei allen Genüssen! Doch genau dies ist eines der grossen Gesundheitsprobleme unserer Zeit.

Fehlernährung wird oft zu spät erkannt

In den letzten 20 Jahren stieg die Zahl der Übergewichtigen von 30 auf über 40 Prozent. Besonders ins Gewicht fallen die über 65-Jährigen: 60 Prozent

der Männer und 48 Prozent der Frauen bringen im Alter zu viel auf die Waage.

Leichtes Übergewicht im Alter gilt als normal. Grösseres Übergewicht kann jedoch Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs oder Demenz begünstigen. «Am besten ist es, bereits im jungen Alter bis 65 das Gewicht im Normalbereich zu halten», empfiehlt die SGE in einer Broschüre. Als wichtigste Grundregeln sind aufgeführt: ausgewogen essen, genügend trinken und sich regelmässig bewegen.

Ein weniger bekanntes Risiko im Alter ist Mangel- oder Fehlernährung. Etwa ein Drittel der zu Hause lebenden älteren Menschen weist Untergewicht auf, in den Pflegeheimen gar die Hälfte. Betroffene haben

>>

«Wir haben gern einen schön gedeckten Tisch»

Margrit und Hans-Peter Vogel (beide 81)

«Das Essen ist hier noch besser, als wir es uns vorgestellt haben», schwärmt Hans-Peter Vogel. «Alles ist frisch und gut gewürzt.» Vor ihrem Einzug ins Alterszentrum Klus Park kamen Margrit und Hans-Peter Vogel zum Probeessen. Sie waren begeistert.

Zurzeit verpflegen sie sich nur mit tags im Esssaal, abends bereiten sie sich in der Etagenküche selber etwas zu. «Doch nächstens wollen wir wieder beide Mahlzeiten nutzen», bemerkt er, und Margrit Vogel fügt an: «In der Wohnung ist es eng, ich habe gern einen schön gedeckten Tisch.» Beide schätzen an den

Mahlzeiten im Alterszentrum, dass sie eine klare Tagesstruktur geben. Und man kenne das Menü immer im Voraus, bemerkt er. «Manchmal läuft mir das Wasser im Mund zusammen, wenn ich nur schon ans Mittagessen denke... Ich esse sündhaft gern.» Eigentlich wäre er auch gern Koch geworden. «Doch die Eltern fürchteten um mein Seelenheil im Gastgewerbe.» Die gute Küche führen die drei Kinder an gemeinsamen Festen weiter. Die Töchter kommen wöchentlich auf Besuch und bleiben manchmal zum Essen. «Und der Sohn bringt uns immer Delikatessen mit.» ■



Das Ehepaar Margrit und Hans-Peter Vogel beim Mittagessen im Alterszentrum Klus Park. Es gibt Gemüsepizza und Pastete.

>>

ein deutlich erhöhtes Sterberisiko. Mangelernährung wird oft nicht erkannt, sondern als altersbedingter Abbau betrachtet. Der Beginn kann zum Beispiel das tägliche Café complet sein – ein Lieblingsabendessen alter Menschen. «Auf einen Nährstoffmangel können neben Krankheiten wie Osteoporose auch Antriebslosigkeit oder Konzentrationsprobleme hinweisen», betont Steffi Schlüchter.

Mit allen Sinnen essen

Eine Volksweisheit besagt, dass Nase und Augen mitessen. Weil im Alter Sinnesempfindungen schwächer werden, sollte man ihnen beim Essen besondere Beachtung schenken. Köstliches Essen, das schmeckt,

Gerüche können Erinnerungen wecken, Heimatgefühle und Fernweh hervorrufen. Die Griechen sagen: Der Sitz der Gefühle ist der Magen.

Gemeinsam essen ist ein über Jahrhunderte entwickeltes Kulturgut und hat eine «sozialisierende Kraft».

gut riecht und schön aussieht, sättigt rascher, so die wissenschaftliche Erkenntnis.

Mit Essen verbinden wir nicht nur Ernährung. Gerüche können Erinnerungen und Heimatgefühle wecken, Fernweh und Reiseerinnerungen. Der Sitz der Gefühle ist der Magen, sagen die Griechen. Es ist ein Unterschied, ob wir schmausen, tafeln, dinieren, schwelgen oder uns einfach nur ernähren. Und ob wir es allein oder in Gesellschaft tun.

Auch allein mit sich am Tisch zu sitzen, müsse man pflegen, schreibt die frühere Nationalrätin Judith Stamm, die heute 80 Jahre alt ist, im Seniorweb: «Warum sollen es meine Gäste besser haben als ich? Ich decke den Tisch auch für mich, wie es sich gehört.»

Stamm stellte ein farbenfrohes Menü vor: «Die Zusammenstellung der Farben ist das halbe Essen.» Und an den Schluss einer liebevoll zubereiteten Mahlzeit gehöre für sie stets ein «süßer Punkt».

Gemeinsam essen ist ein über Jahrhunderte entwickeltes Kulturgut. Ein aufwendig zubereitetes Essen ist ein Zeichen der Zuwendung. Der Kultursoziologe Georg Simmel schrieb, dass gemeinsame Mahlzeiten eine «ungeheure sozialisierende Kraft» haben und das Gefühl von Zugehörigkeit stärken. Heute gibt es eine Vielzahl von Angeboten für gemeinsame Mahlzeiten.

>>

«Alles muss frisch sein, damit es gut schmeckt»

Aldo De Cia (85) und Myriam De Cia (80)

Wenn immer möglich essen sie gemeinsam, Aldo und Myriam De Cia. «Es schmeckt so einfach besser», sagt er. Beide sprechen Deutsch mit leichtem Akzent. Er kam vor 48 Jahren aus dem Veneto, sie aus der Romandie nach Zürich. «Er war der Erste und Einzige», sagt Myriam De Cia lachend und schaut ihn liebevoll an.

Auch den Einkauf machen sie meist zusammen. «Alles muss frisch sein, damit es schmeckt», erklärt sie. Sie zeigt stolz die Kräutertöpfe auf dem Küchenbalkon. Und erzählt, wie sie bei der Schwiegermutter kochen lernte. Die sei

eine «göttliche Köchin» gewesen. Ein Lieblingsessen der beiden ist Polenta mit Frites aus der Region Belluno. «Es schmeckt einfach himmlisch», schwärmt Myriam De Cia.

Jahrelang hatte sie mit den drei Kindern und deren Freunden eine ganze Kinderschar um den Tisch. Zwar freuen sie sich auch heute auf die gemeinsamen Familienessen, an denen oft mehr als 20 Personen am Tisch sitzen. «Doch am schönsten ist es zu Hause», sagt er. Und lobt ihre Kochkünste.



Myriam und Aldo De Cia beim Mittagessen in ihrer Küche. Auf den Teller gezaubert sind Saltimbocca mit Kartoffeln und Krautstielen.

>>

Gemeinsam macht mehr Spass

Die Sozialarbeiterin Janine Frick untersuchte in ihrer Bachelorarbeit («Die soziale Mahlzeit») an der Hochschule ZHAW die Wirkung vom «Zmittag für alle», das die reformierte Kirche in Zürich-Schwamendingen zweimal monatlich anbietet. An den Mittagessen nehmen rund 70 ältere Personen teil. «Allein essen oder in der Gruppe – das ist wie zwei paar Schuhe», erklärt ein Mann, und eine Frau sagt: «Es gibt eine gewisse Vertrautheit, wenn man miteinander isst.» Auch aus gesundheitlicher Sicht ist gemeinsames Essen wichtig. «Allein essen führt nicht selten zu ungünstigen Essgewohnheiten, deren Folge Mangelernährung oder Übergewicht sein können», erklärt Steffi Schlüchter von der SGE.

2010 entstand das schweizweite Projekt Tavolata – eine Anleitung für Tischgemeinschaften, die sich selber organisieren. Als Bedingungen gelten: Regelmässigkeit, Verbindlichkeit und das Teilen der Kosten. Inzwischen sind allein im Kanton Zürich 31 Essgemeinschaften in diesem Netzwerk registriert. Sie können nicht nur in Privaträumen durchgeführt werden.

Auch Organisationen stellen Räume zur Verfügung. So zum Beispiel die Genossenschaft ABZ, bei der sich jeden Monat zehn Personen in der Siedlung Wiedikon zu einer Tischgemeinschaft treffen. Zur Tavolata trägt jeder etwas bei, was sie oder er am besten kann: zu Hause vorbereitete Gerichte, die Getränke, den Einkauf – oder auch einfach nur den Abwasch. ■

«Warum sollen es meine Gäste besser haben als ich? Ich decke den Tisch auch für mich, wie es sich gehört.»

«Allein essen führt nicht selten zu ungünstigen Essgewohnheiten.»

//ZU DICK ODER ZU DÜNN?

Aufschluss über das ideale Körpergewicht gibt der Body-Mass-Index BMI (Gewicht durch Grösse im Quadrat). Für Personen 50+ liegt die Risikogrenze bei BMI 27, im Alter 65+ bei BMI 29.

Eine fast noch wichtigere Indikation ist der Bauchumfang (2,5 cm oberhalb des Nabels gemessen): Ab 88 cm für Frauen und 102 cm für Männer weist er auf ein stark erhöhtes Risiko für Herzkrankungen hin. Auch Mangelernährung ist ein Risiko: für Osteoporose, Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen. Angezeigt

ist eine Ernährungsberatung bei Übergewicht, Mangelernährung, Osteoporose, Diabetes, Lebensmittelintoleranz und anhaltenden Verdauungsstörungen.

BMI berechnen:
www.gesundheitsfoerderung.ch
(im Suchfeld BMI eingeben)

«Manchmal kochen wir Couscous, manchmal Rösti»

Alice Zeroual (70), Samia Montaque-Zeroual (34), Amina (5), Shane (4)

Im Garten vor dem Mehrfamilienhaus steht eine prächtige Palme. Drei Kulturen leben hier auf engem Raum, gekocht wird abwechslungsweise. «Gestern gab es Fische auf einem Gemüsebeet mit jamaikanischem Maisbrot. An Festtagen koche ich Couscous, und manchmal gibts auch Rösti», erzählt Alice Zeroual. Sie lernte ihren Mann, einen Flüchtling aus Algerien, 1961 kennen. Seit zwei Jahrzehnten ist sie Witwe. Vor einem halben Jahr kehrte die Tochter mit der Familie aus Jamaika zurück. «Ich war froh, hier einzuziehen zu können. In diesem Haus bin

ich aufgewachsen», sagt Samia Montaque. Zu fünft in den drei Zimmern zu wohnen – das verlange viel Organisation. «Hier am Tisch machen wir sonntags einen Essplan für die Woche.» Alice Zeroual lässt die Esswaren vom Migros-Hausdienst Le Shop liefern. Zwar koste das etwas mehr, «doch man kauft nichts, was man nicht braucht». Die Familie hat eine grössere Wohnung beantragt, möchte aber zusammen bleiben. «Damit ich geborgen bin», so die Mutter. Und die Tochter fügt an: «Ich finde es schön, dass auch meine Kinder hier, in unserem Zuhause, essen können.» ■



Bei Alice Zeroual und ihrer Tochter Samia gibt es heute Lasagne al Forno – mit extra viel Gemüse, weil es die Kinder so am liebsten haben.