

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 3: Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie

**Artikel:** Neues Rezept für feine Mahlzeiten  
**Autor:** Grossrieder, Beat  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928410>

### **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>**

# Neues Rezept für feine Mahlzeiten

Seit knapp einem Jahr bietet Pro Senectute Kanton Zürich den Mahlzeitendienst CasaGusto an. Dieser zaubert schmackhafte Fertigménüs auf den Küchentisch von Senioren.

Text: **Beat Grossrieder**

Andrea Brändli (Name geändert) sitzt am Küchentisch und blickt durch die gardinenverhangenen Fenster auf die Strasse, die derzeit eine einzige Baustelle ist. Seit 41 Jahren wohnt sie in Zürich Schwamendingen, wo ein grosser Teil des Verkehrs zwischen Basel und dem Gotthard durchbraust. Nun wird hier die seit langem versprochene Einhausung erstellt; bald werden die LKW und Autos unterirdisch durchs Quartier geschleust.

Die Zufahrt direkt vor Brändlis Küche aber bleibt, was den Vorteil hat, dass der Pöstler nach wie vor mit dem Lieferwagen bis vors Haus gelangen kann. Denn die pensionierte Coiffeuse Andrea Brändli (71) wartet fast jeden Tag auf den Pöstler, der ihr nicht nur Briefe und Rechnungen bringt, sondern auch das tägliche Brot. Denn sie nimmt den von Pro Senectute Kanton Zürich angebotenen Mahlzeitendienst CasaGusto in Anspruch (siehe Kasten Seite 31).

Am Freitag hat sie aus den rund 40 Menüs und über 100 weiteren Angeboten ihre Auswahl für die Woche erstellt und die Bestellung per Telefon aufgegeben. Nun erwartet sie für den heutigen Dienstag Käsekuchen und Salat. «Ein Menü für mich und meinen Mann reicht, wir bestellen ja noch je einen Salat dazu», sagt die Rentnerin, die 2014 zweimal eine «Streifung» gehabt hat und in der Reha auf Mahlzeitenlieferungen an die Haustüre aufmerksam geworden ist. «Ich kann heute nicht mehr selbst kochen – leider!», bedauert

Andrea Brändli. Sie leide an der Berufskrankheit der Coiffeure, der Arthrose. Mit ihren Fingern könne sie nicht mehr Gemüse schnipseln, auch sei es ihr unmöglich, lange zu stehen und am Herd ein Menü zu kochen.



## Der Sohn bezahlt das Essen

Gemeinsam mit ihrem Sohn, der nicht in der Nähe wohnt, habe sie den Mahlzeitendienst CasaGusto abonniert. Zwischen 60 und 70 Franken koste der Service pro Woche, pro Monat seien es zwischen 250 und 300 Franken. Brändli notiert jede Bestellung und jeden Betrag sauberlich auf einen Zettel, der Sohn übernimmt die Bezahlung und ist froh darüber, dass er seine Mutter mit gutem Essen versorgt weiss.

Gegessen werden die Speisen von CasaGusto bei Andrea Brändli am Abend, denn ihr Mann arbeitet noch Teilzeit als Platzwart bei einem Sportklub und ist mittags oft nicht zu Hause. «Am Mittag nehme ich nur etwas Leichtes zu mir und mache die Menüs am Abend warm, wenn mein Mann auch da ist», sagt sie.





Der Mahlzeitendienst CasaGusto bietet eine grosse Auswahl leckerer Speisen. Sie werden vom Postboten geliefert.

Die Dienstleistung CasaGusto macht diese Flexibilität möglich: Die Menüs sind schockgefroren, werden gekühlt geliefert und sind bis zu fünf Tage im Kühlschrank haltbar. Deshalb können sie nach eigenen Bedürfnissen aufgeteilt und aufgewärmt werden. Dazu muss man sie nur kurz in den Ofen oder die Mikrowelle schieben. Bestellen können die Kunden praktisch alles, was fürs leibliche Wohl nötig ist, also auch Brot, Getränke, Salate und Süsses.

Praktisch ist dieses Angebot für die Brändlis auch deshalb, weil sie jederzeit auf Lieferungen verzichten können, etwa in der Ferienzeit. «Wir

haben seit über vierzig Jahren ein Häuschen auf einem Campingplatz, wo wir so oft wie möglich hingehen. Beim Campen bestellen wir natürlich keine Menüs, dort steht mein Mann am Grill», sagt Brändli schmunzelnd – sie selbst mag grillierte Fleischstücke nicht besonders, ihr Mann aber steht darauf und hat auch zu Hause auf der Terrasse einen Grill, den er an den Wochenenden gern einheizt. Von CasaGusto schmecke ihr «eigentlich alles», sagt Andrea Brändli, nachdem sie erneut durchs Fenster gespäht und nach dem Pöstler Ausschau gehalten hat. Nur einmal habe sie sich bei der Bestellung vergriffen: «Sauerkraut



mit Rippli, püriert» – das habe ihr nicht gemundet, was sie entsprechend rückgemeldet habe. Auch hier liegt für Brändli ein Pluspunkt des Angebots: Die Bestellung am Telefon sei unkompliziert, die Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Zürich seien freundlich und auf die Bedürfnisse der Kunden werde möglichst eingegangen.



### Kalorien und Kontakte

Das zeigt, dass ein Mahlzeitendienst für Senioren immer auch eine soziale Komponente aufweist. Es geht nicht nur um Kalorien, sondern auch um Kontakte. Für Andrea Brändli sind die regelmässigen Telefonate mit CasaGusto und die täglichen Besuche des Postboten willkommene Momente, um einen Schwatz zu halten. Ausserdem geben sie ihrem Alltag eine gewisse Struktur. Nicht zuletzt funktioniert ein regelmässiger Lieferservice auch als soziale Kontrolle, was in der zunehmend durch Einzelhaushalte geprägten Gesellschaft ein wichtiger Faktor ist.

CasaGusto sei «als Ergänzung zu bestehenden Mahlzeitendiensten zu verstehen, etwa zu den lokalen Angeboten in den Gemeinden», erklärt Franjo Ambroz, Vorsitzender der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Zürich. Der Organisation sei es wichtig, eine Auswahl an sorgfältig zubereiteten Speisen anzubieten und an die Haustüre zu liefern. Dies helfe letztlich, die Gesundheits- und Pflegekosten zu senken: «Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass ältere Menschen möglichst lange zu Hause leben können, ist gutes und gesundes Essen.»



### «Bis morgen, Frau Brändli»

Flurin Truog, der bei Pro Senectute Kanton Zürich das Projekt CasaGusto leitet, ergänzt: «CasaGusto kommt den Bedürfnissen nach ausgewogener Ernährung und grosser individueller Flexibilität entgegen. Zudem ermöglicht es insbesondere älteren Menschen, sich feines Essen unkompliziert



### CasaGusto: So funktioniert's

Pro Senectute Kanton Zürich führt mit der Migros-Tochter Bischofszell und der Post seit Oktober 2018 den Mahlzeitendienst CasaGusto. Trifft die Bestellung werktags bis 12 Uhr telefonisch oder online ein, wird das Essen bis spätestens 12 Uhr am nächsten Tag an die Haustür geliefert. Wer für die ganze Woche bestellt (Montag bis Freitag), erhält Rabatt. Ab einer Bestellsumme von 50 Franken ist die Postlieferung kostenlos, ansonsten werden Fr. 8.50 verrechnet. Die Menüs werden mit frischen Zutaten zubereitet, auf Teller angerichtet und in Kühltaschen geliefert, so dass sie bis zu fünf Tage im Kühlschrank haltbar sind. Verpackung und Teller nimmt der Postbote bei der nächsten Lieferung wieder mit. Die Auswahl umfasst Suppen und Salate, Schweizer Klassiker, mediterrane Gerichte und Vegetarisches bis hin zu Desserts, Kaffeespezialitäten und Getränken.

Informationen: [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)  
058 451 50 50 (Mo–Fr 8.30–16.00 Uhr)

per Telefon zu bestellen.» Daher sei geplant, dass CasaGusto bald auch von weiteren Pro-Senectute-Organisationen in allen Teilen der Schweiz angeboten werde.

Gegen 11 Uhr fährt das gelbe Postauto vor. Ein junger Postbote steigt aus, balanciert eine blaue Kühlbox und klingelt an der Tür. Andrea Brändli öffnet, der Pöstler grüsst beschwingt und erkundigt sich nach dem Befinden. Es gehen ein paar Sprüche hin und her; das Wetter, der Verkehr, die Baustelle. Die Rentnerin bittet herein, der Postbote trägt die Box in die Küche, öffnet den Deckel, nimmt vier Kühltaschen heraus, überreicht sie der Kundin. Diese wiederum holt die Kühltaschen von gestern, gibt sie dem Pöstler, der sie in der Box verstaut und den Deckel schliesst. «Dann bis morgen, Frau Brändli», sagt der Bote. ■