

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 89 (2014)

**Heft:** [2]: Wohnen & Tische

**Artikel:** Mehr als Essen

**Autor:** Papazoglou, Liza

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-585894>

#### **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:** 22.01.2026

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

MITTAGSTISCHE: SENIOREN KOCHEN FÜR SENIOREN

# Mehr als Essen

TEXT: LIZA PAPAZOGLOU/FOTOS: URSULA MARKUS

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Gute Kontakt- pflege auch. In immer mehr Wohnbaugenossenschaften gibt es daher Mittagstische für Seniorinnen und Senioren. Möglich macht dies das Engagement von Menschen, die Spass am Kochen haben, vor allem aber etwas gegen die Vereinsamung betagter Menschen tun wollen.



Ein feines Dessert gehört bei den meisten Mittagstischen dazu.



Jeden Donnerstag treffen sich Seniorinnen und Senioren am Mittagstisch Ilanzhof der Baugenossenschaft Freiblick Zürich – zum Schlemmen, Schwatzen und Lachen.

Der Puls steigt langsam. Die Temperatur beim Grill auch. Gut zwanzig Gäste werden erwartet. Heute ist Improvisationstalent gefragt – die vorgesehene Köchin ist ausgefallen. Ein feines Essen zaubern ihr kurzfristig eingesprunger Mann und weitere Helfer trotzdem auf den Tisch. Draussen auf dem Rost bräunt langsam der Braten, drinnen werden Salat und Erdbeeren geschnitten. Endspurt für den Mittagstisch. Hektik kommt trotzdem keine auf, man kennt sich, hilft sich und ist bei bester Laune.

Die grosse Tafel im Gemeinschaftsraum Ilanzhof der Baugenossenschaft Freiblick Zürich (BGFZ) ist gedeckt und mit Sonnenblumen geschmückt. Um halb zwölf kommen die ersten Gäste, schnell füllt sich der Raum. Manch eine hat ein schönes Kleid angezogen, ist sorgfältig frisiert. Das Durchschnittsalter liegt irgendwo um die 80. «Geht es dir wieder besser?», «Du hast gestern gefehlt im Erzählfabé», «Ihr habt den Tisch wieder so schön dekoriert», schwirrt es durch die Runde. Die vielen Frauen und wenigen Männer begrüßen sich herzlich, er-

zählen sich von ihrer Woche, lachen. Auch wenn einige von ihnen auf Rollstuhl, Rollator, Gehstock oder Sauerstoffgerät angewiesen sind, lassen sie es sich nicht nehmen, am Mittagstisch dabei zu sein. Selbst pflegebedürftige Bewohnerinnen der genossenschaftlichen Alterswohngemeinschaft nehmen den Weg auf sich, soweit es ihre Gesundheit lässt.

#### Wie eine Familie

Für viele Stammgäste gehört der Mittagstisch Ilanzhof zu den Höhepunkten der Woche. «Ich freue mich auf jeden Donnerstag. Das Essen ist immer sehr fein, und ich bin froh, einmal nicht selber kochen zu müssen», meint etwa eine 73-Jährige. Die 14 Franken für einen Dreigänger inklusive Wein und Kaffee ist es ihr allein wert. Man komme aus dem Haus heraus, treffe liebe Bekannte. Eine Frau geniesst vor allem ihren kochfreien Tag, eine andere meint, für sie sei das hier ein Stück Heimat. Und mehr als einmal fällt der Satz: «Wir sind wie eine grosse Familie.»

Wie wichtig der Mittagstisch für viele betagte Bewohnerinnen und Bewohner der BGFZ ist, weiss auch Angelika Tschanen. Die Sozialpädagogin leitet seit drei Jahren die «Drähschübe», die Anlaufstelle der Genossenschaft für soziales Zusammenleben und Nachbarschaftshilfe, und begleitet den Mittagstisch am Ilanzhofweg sowie einen zweiten Mittagstisch in der Siedlung Sonnenhal-

der zu nehmen. So ruft man sich etwa an, wenn jemand krank ist, hilft sich gegenseitig aus, wenn etwas besorgt oder erledigt werden muss.

#### Köchinnen im Pensionsalter

Um 12 Uhr ist der grosse Tisch bis auf den letzten Platz besetzt. Der Salat wird aufgetragen, fast alle genehmigen sich ein Glas Rotwein. Über die Ferien einer Seniorin wird diskutiert, über einen Film, über eine Krankengeschichte. Die Stimmung ist heiter, Braten und Risotto finden grossen Anklang. Selma Lenherr, die seit fünfzig Jahren in der BGFZ wohnt und seit etwa fünf Jahren regelmässig für den Mittagstisch kocht, erklärt schmunzelnd, die Gäste seien schon sehr nett, sie lobten das Essen immer und ässen eigentlich alles. Sie selber kocht bodenständig, oft Gerichte, die viele für sich allein nicht mehr zubereiten; die 76-jährige Liliane Schrumpf, die ebenfalls zum Kochteam gehört, probiert gerne auch ganz Neues aus.

Im Pensionsalter sind nicht nur die Gäste, sondern auch alle sechs Frauen, die derzeit im Turnus die Kellen schwingen und als Helferinnen tischen, Gemüse rüsten, servieren und nach dem Essen mit aufräumen. Einige von ihnen trauen es sich allerdings nicht zu, in die Rolle der Köchin zu schlüpfen, sondern assistieren lieber nur. Liliane Schrumpf scheut die Aufgabe nicht. «Für mich ist das ein gutes Training. Ich muss das Menü zusammenstellen, schauen, ob es aufgeht mit den Pfannen und Platten, und ausrechnen, wieviel ich einkaufen muss.» Sie seien alle Hobbyköchinnen, die Küche eher klein und auch nicht optimal ausgerüstet. Aber bis jetzt sei immer irgendwie alles gut gegangen. Die Gäste jedenfalls sind zufrieden – während den verschiedenen Gängen und auch danach ist immer wieder zu hören, wie gut es hier heute und überhaupt immer mundet.

#### Aufwand, der sich lohnt

Dabei ist der Aufwand für das Küchenteam nicht zu unterschätzen. Die Tagesverantwortliche plant das Dreigangmenü, stellt die Einkaufsliste zusammen, kauft am Vortag für zwanzig oder mehr Personen ein. Am Don-

nerstag starten Köchin und Helferinnen dann etwa um 9 Uhr mit der Arbeit in der Küche. Sind die Gäste nach dem Essen gegangen, wartet der Abwasch, alles muss aufgeräumt und die benutzten Räume geputzt werden. Vor 15 Uhr ist daher kaum je «Arbeitsschluss».

Das sei schon manchmal anstrengend; warum das Kochteam trotzdem mit so viel Engagement und Spass bei der Sache ist, bringt Lilianne Schrumpf auf den Punkt: «Schauen Sie mal die Leute an, wie die Freude haben!» Sehr befriedigend sei das. Auch Selma Lenherr weiss nur von positiven Rückmeldungen zu berichten. Und ausserdem halte das Ganze jung und sie hätten es im Team sehr gut untereinander. Einige der Frauen sind in der Siedlung aufgewachsen und gingen bereits zusammen in den Kindergarten.

#### **Unterstützung durch Genossenschaft**

Der Mittagstisch Ilanzhof besteht seit über 15 Jahren. Enstanden ist er auf Initiative der BGFZ im Rahmen eines Nachbarschaftshilfeprojekts für ältere Menschen. Hintergrund dafür, so Drähhschiibe-Leiterin Angelika Tschanen, sei der erklärte Wunsch der Genossenschaft, dass ihre Mitglieder über alle

Lebensphasen in ihrem Umfeld wohnen bleiben und sich wohl fühlen könnten. Deshalb wurden unter anderem die Alterswohngruppe und der Mittagstisch lanciert. Im Unterschied zu vielen Genossenschaften bezahlt die BGFZ den Frauen für ihr freiwilliges Engagement denn auch eine Entschädigung und bietet mit der Drähhschiibe koordinative Unterstützung und Begleitung.

Nicht zuletzt deshalb hat sich das Seniorenprojekt im Ilanzhof so lange gehalten, im

*«Damit wird der drohenden Vereinsamung entgegengewirkt.»*

Unterschied zu den Mittagstischen für Kinder oder Familien, die früher oder später alle wieder versandeten. Angelika Tschanen ist überzeugt, dass sich das Angebot für die Genossenschaft und die Bewohnenden lohnt. «Damit wird der drohenden Vereinsamung älterer Menschen entgegengewirkt.» Dass sie am Donnerstag jeweils auch anwesend sei, bringe Konstanz und ermögliche ihr ausserdem zu erfahren, was die älteren BGFZ-Bewohner beschäftige.



**Zur fröhlichen Tischrunde gehört auch ein Glas Wein.**

#### **Auch mit 80 noch Neues wagen**

Offenbar treffen Mittagstische für Seniorinnen und Senioren einen Nerv der Zeit, nachdem sich seit den 1980er-Jahren bereits Mittagstische für Kinder und Familien etablierten. Gerade Genossenschaften, die das soziale Zusammenleben fördern und über geeignete Räume verfügen, unterstützen solche Aktivitäten oder stossen sie wie die BGFZ gleich selber an. Dies war auch der Fall in der Bahoge-Siedlung Hirzenbach in Zürich Schwamendingen. Dort führten engagierte Senioren seit Jahren Bingonachmittage mit



**Am Mittagstisch Ilanzhof nehmen pro Woche zwanzig bis fünfundzwanzig Menschen teil, manche von ihnen sind über 90 Jahre alt.**

Kaffee und Kuchen durch, einmal im Jahr mit einem Weihnachtsessen. Dieses kam so gut an, dass die Bahoge-Sozialarbeiterin die Organisatoren dazu anregte, einen regelmässigen Mittagstisch anzubieten.

Seit letztem Jahr führen nun Ruth und Bruno Diethelm, 77 und 80 Jahre alt, zusammen mit einer Nachbarin und deren Tochter einmal im Monat einen Seniorenmittagstisch durch. Das Paar lebt seit fünfzig Jahren im Hochhaus, war schon vorher im Siedlungsleben aktiv und kennt die ganze Nachbarschaft. Der Mittagstisch ist denn auch ein grosser Erfolg: Dreissig bis fünfunddreissig Gäste kommen jedes Mal – und sind begeistert. «Es ist wirklich toll! Natürlich merken wir in unserem Alter den Aufwand schon ein bisschen. Aber es tut uns ja auch gut», zeigt sich Ruth Diethelm zufrieden. Bis jetzt seien sie mit einem Beitrag von zehn Franken pro Person für ein Dreigangmenü durchgekommen, man schaue halt, günstig einzukaufen. Ansonsten gebe die Bahoge eine Defizitdeckung. So lange es die Gesundheit zulässt, will das Team weitermachen. Und bereits möchte eine weitere Siedlung der Genossenschaft selber einen Seniorenmittagstisch durchführen und hat deshalb Ruth Diethelm eingeladen, über ihre Erfahrungen zu berichten.

#### Selber die Initiative ergriffen

Manchmal werden Pensionierte auch aus eigener Initiative aktiv. So wie Eveline Urech, die seit 23 Jahren in der Siedlung Schauenberg der Baugenossenschaft Süd-Ost in Zürich Affoltern wohnt. Umtriebig war die alleinerziehende Mutter, die früher im Spital arbeitete, schon immer. Sie war einst selber Mitglied der Siedlungskommission und organisierte unter anderem den jährlichen Seniorennachmittag.

Als sie vor drei Jahren auf einen Bericht über die «Tavolata» stiess, war sie sofort Feuer und Flamme. Das Projekt wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent initiiert. Es unterstützt ältere Menschen dabei, eine Tischrunde für Pensionierte zu gründen, die sich regelmässig trifft, die Kosten teilt und auf eine gesunde Ernährung achtet. Die Initiatoren können Beratungen und Kurse nutzen. Eveline Urech informierte sich also und lud Bekannte in ihrer Umgebung ein. Mit etwa zehn Personen startete ihre Tavolata.

«Am Anfang trafen wir uns im Gemeinschaftsraum. Der war aber zu gross und un-



Eveline Urech (links) ergriff selber die Initiative: Einmal im Monat führt sie bei sich zuhause eine Tavolata durch.

gemütlich», erinnert sich Eveline Urech. Es wurde ihr auch schnell zu aufwändig, alle Lebensmittel dorthin zu bringen und jedes Mal alles zu putzen. So kocht sie nun bei sich in der Wohnung. Sie stört das überhaupt nicht. «Ich bin ein positiver Mensch und habe keine Angst, dass das Probleme geben könnte.» Auch, dass sie sich als Tavolata-ordinatorin verpflichtet, ihre Tischrunde im Internet auszuschreiben, findet sie in Ordnung.

*«Wir merken natürlich den Aufwand. Aber es tut uns ja auch gut!»*

#### Tavolata in Genossenschaften

In der Schweiz gibt es mittlerweile gegen 100 Tavolatas. Diese sind ganz unterschiedlich gross und individuell organisiert; bei einigen wird im Turnus gekocht, mancherorts gibt es aufwändige Diners, andere bleiben einfach oder man trifft sich auch mal im Restaurant. Die Idee, Geselligkeit, Aktivierung und gesunde Ernährung zu verbinden, hat nun auch die Allgemeine Baugenossenschaft Zürich (ABZ) aufgegriffen. Sie unterstützt deshalb die Gründung von Tavolatas in ihren Genossenschaftssiedlungen; im letzten Jahr wurde die erste in Zürich Wiedikon erfolgreich lanciert, dieses Jahr sollen weitere Siedlungen hinzukommen.

Eveline Urechs Tavolata ist demgegenüber bewusst klein gehalten, sie besteht aus

zehn Personen im Alter von 77 bis 88 Jahren. Die Menüs bereitet Eveline Urech immer selber zu, der einzige Mann der Runde hilft ihr meist beim Vorbereiten. Die anderen mögen selber entweder nicht mehr für so viele Leute kochen oder sind anderweitig stark engagiert. So lange sie die Kraft dazu hat, will Eveline Urech ihre Tavolata weiterführen, allerdings hat sie den Rhythmus von anfänglich wöchentlich auf einmal im Monat reduziert. Missen möchte sie ihre Tafelrunde aber nicht. Man habe Freundschaft geschlossen und helfe sich auch sonst. «Manchmal bleiben wir sitzen bis 17 Uhr und plaudern über Gott und die Welt.» Viel mehr als Essen eben.

[www.tavolata.net](http://www.tavolata.net)