

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 6

Artikel: Genuss aus der Grossküche
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724970>

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: 12.01.2026

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



Genuss aus der Grossküche

Menuandmore bereitet täglich 5500 Menüs zu, rund ein Drittel davon als Fertigmahlzeiten – mit saisongerechten, frischen Lebensmitteln. Viele Seniorinnen und Senioren profitieren davon.

VON USCH VOLLENWYDER

Auf der Menükarte stehen Nasigoreng mit Tofu, Gemüse-Oliven-Ragout oder Quorn-Casimir, Kartoffel-Roquefort-Suppe oder Parfümreis – aber auch Adrio und Rindsschmorbraten, Emmentalisches Lammvoressen, «Suure Blitzmocke», Rindszunge oder Appenzeller Käsesalat. «Unserer älteren Kundschaft sollen auch Gerichte von früher zur Auswahl stehen», sagt Frank Forster, der Marketing- und Verkaufsverantwortliche für die Geschäftsfelder Care und Business der Menu and More AG. Menuandmore ist ein Unternehmen der früheren Stadtküche Zürich und DSR, einer Schweizer Cateringfirma, und hat rund vierzig Mitarbeitende. In ihrer Grossküche am Escher-Wyss-Platz in Zürich stellt menuandmore täglich 5500 Menüs her. Ein Drittel davon geht als Fertigmahlzeiten an ältere Kundinnen und Kunden; Tendenz steigend.

Menuandmore – aus dem Englischen übersetzt mit «Menü und mehr» – beliefert Firmen, hat ein spezielles Cateringangebot, kocht für rund 250 Krippen,



Gastgeber für Tausende: Frank Forster ist einer der Köpfe von menuandmore.

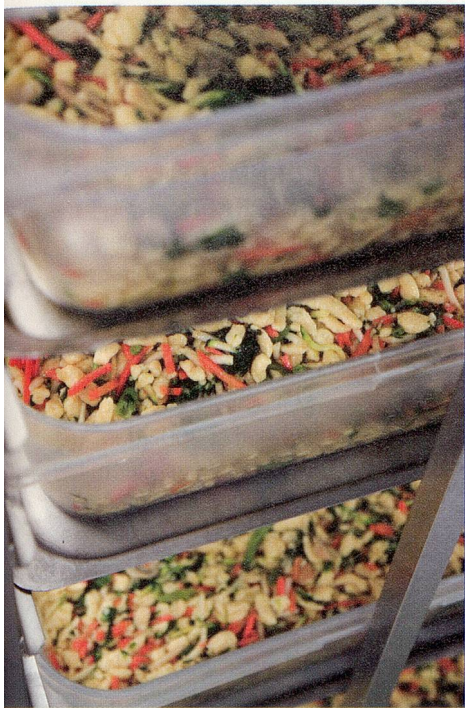
Horte und Schulen der Stadt Zürich und baut die Angebote im Seniorenbereich ständig aus. Zu ihren Kunden gehören Spitexorganisationen, verschiedene Altersinstitutionen und vor allem Pro-Senectute-Stellen: In Zürich, Basel und Bern, von Meiringen bis in den Oberaargau und ins Emmental bezieht Pro-Senectute für ihren Mahlzeitendienst die Essen von menuandmore. Frank Forster liebt den Spagat als Mahlzeitenlieferant für Jung und Alt: «Bei Kindern soll die Freude am Essen geweckt, bei den älteren Menschen erhalten werden.»

Der Tag beginnt früh bei menuandmore. Zwischen fünf und sechs Uhr mor-

gens bringen die Lieferanten ihre Ware. Diese wird einer strengen Qualitätsprüfung unterzogen; eingekauft wird immer nur für den Tagesbedarf. Danach beginnt die Arbeit in der Küche: An riesigen Kochtöpfen, Bratpfannen und Suppentöpfen hantieren Köche mit überdimensionierten Schwingbesen, Löffeln und Kellen. Während die Menüs für Kinder und Jugendliche jeweils schon am nächsten Tag frisch auf den Tisch kommen, braucht es für die Fertigmahlzeiten der Seniorenlinie einen zusätzlichen Schritt im Herstellungsverfahren.

Ausgewogen, gesund, bekömmlich

«Cook and chill» – kochen und kühlen heisst diese spezielle Produktionsmethode. Sekunden würden entscheiden, ob das Essen bereits verkocht oder noch zu roh sei, sagt Frank Forster. Der Garprozess wird kurz vor seinem Ende unterbrochen, die Speisen werden sofort auf zwei bis drei Grad heruntergekühlt und verpackt. Die einzelnen Beilagen für die Fertigmahlzeiten werden pasteurisiert und danach noch einmal gekühlt. Von nun an darf die Kühlkette nicht mehr unterbrochen wer-



Der kurze Weg zu einer Kundin: Aus der Küche am Zürcher Escher-Wyss-Platz kommt das Essen dank eines raffinierten Systems in kurzer Zeit und frisch zu einer Seniorin und Kundin des Pro-Senectute-Mahlzeitendienstes. Menuandmore macht's möglich.

den. So bleiben die Fertigmahlzeiten mit allen Vitaminen und Mineralstoffen bis zu 19 Tagen haltbar.

Doch nicht nur gesund und ausgewogen sollen die Mahlzeiten sein. Frank Forster möchte, dass sie vor allem auch gut schmecken. So probiert der Küchenchef mit seinem Team neue Rezepturen aus, Grundnahrungsmittel werden veredelt, Saucen und Suppen, Backwaren und Süssspeisen sind hausgemacht. In der Backstube mit den grossen Knetmaschinen riecht es noch warm nach Kuchen. Um drei Uhr nachmittags sind meist alle Koch- und Backvorgänge abgeschlossen, und die Abfüll- und Verpackungsarbeit beginnt: Auf zwei modernen Anlagen werden die Esswaren in so genannte Tiefzugbeutel abgefüllt, je nach Gericht von Hand oder per Computer gesteuert.

Alle Mitarbeitenden, die mit den Lebensmitteln direkt in Berührung kommen, tragen aus hygienischen Gründen einen Mundschutz, einen weissen Kittel und eine Haube. Sobald die einzelnen Beilagen abgefüllt sind, werden sie in kleinen Schachteln zu Mahlzeiten zusammengestellt. Darauf stehen die Anweisungen für die Zubereitung: In wenigen Minuten können die Fertigmahlzeiten im Mikrowellengerät, in der Pfanne oder im Wasserbad gewärmt werden.

Über Nacht werden die Behälter mit den abgezählten Mahlzeiten in den Kühlräumen von menuandmore gelagert, bevor sie dann am nächsten Morgen in der Frühe fast in die gesamte Deutschschweiz ausgeliefert werden. Überzählige Mahlzeiten bringt Frank Forster in

Caritas-Läden: «Bei mir kommen keine Lebensmittel in den Kübel.»

Täglich bietet menuandmore Mahlzeiten in fünf verschiedenen Linien an: Vollkostmenü, Leichtes Menü, Menü für Diabetiker, Vegetarisches Menü und die Linie «kleinundfein». Jede Woche stehen so 35 Menüs zur Auswahl. Kundinnen und Kunden füllen einen Wochenplan aus und können darauf ihre Wünsche zusammenstellen. Wer dreimal Kaninchen mit Polenta wünscht, bekommt es dreifach. Wer eine Vorspeise möchte, kann wahlweise Suppe oder Saft bestellen. Jeweils am Donnerstag muss die Bestellung bei menuandmore eintreffen, damit die kommende Woche geplant und vorbereitet werden kann. Die lange Haltbarkeitsdauer, eine ausgeklügelte Logistik und die Kaltanlieferung machen den flexiblen Service und das breite Angebot möglich.

Grosse Auswahl für die Kunden

Für den gebürtigen Kärntner Frank Forster, der in Österreich die Hotelfachschule als Koch und Diätkoch abschloss und auch als Marketing- und Verkaufsleiter in

verschiedenen Betrieben in seiner Heimat am Wörthersee tätig war, ist essen weit mehr als eine lebensnotwendige Tätigkeit. Seine Begeisterung ist ansteckend: «Essen ist lustvoll, essen macht Freude.» Die heutigen Senioren hätten viel gearbeitet, sie sollten die Mahlzeiten jetzt auch geniessen können.

Gerade für sie fühlt sich Frank Forster vor allem als Gastgeber. Als Gastgeber wolle er das Beste für seine Kunden: Die Gerichte sollen zart, aber nicht zu weich und auch nicht erst halbgar sein. Die Portionen sind dem Alter angepasst etwas kleiner. Der wöchentliche Menüplan ist übersichtlich und gut lesbar auf ein grosses Papier kopiert. Frank Forster will auch die Handhabung der weichen Portionenschalen noch optimieren, verschiedene Vereinfachungen und Anpassungen schweben ihm vor. Damit er die Wünsche der Kundinnen und Kunden erfährt und seine Angebote anpassen kann, geht er manchmal mit auf eine Auslieferungstour: «Gastronomie ist jeden Tag anders, sie ist spannend und lebendig. Menuandmore ist Küche in Bewegung.» ■

MENU AND MORE AG – KÜCHE IN BEWEGUNG

Menuandmore verfolgt die vier Geschäftslinien School, Event, Business und Care. Sie kocht für Kinderhorte und Schulen, bietet für unterschiedliche Anlässe spezielle Cateringleistungen und hat neue Verpflegungslösungen für kleinere und mittlere Betriebe, die keine eigene Kantine haben. Der Geschäftsbereich Care beinhaltet die Linie Soziales und Gesundheit; von dort beziehen verschiedene Pro-Senectute-Stellen die Gerichte für den Mahlzeitendienst. Einzelpersonen können Fertigmahlzeiten auch direkt am Schalfer bei menuandmore einkaufen.

Menu and More AG, Sihlquai 340, 8005 Zürich, Tel. 044 273 91 00, Fax 044 271 74 60, Mail info@menuandmore.ch, Internet www.menuandmore.ch