Nr. 4//**Dezember 2014**

MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

VISIT

4 **Essen mit Genuss und Mass**
16 Populäre Irrtümer rund um die Ernährung
23 Alte Rezepte, neu entdeckt

PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Begleitung und Betreuung im Alltag

Perle
zuhause daheim

Damit Sie weiterhin zuhause leben können!

Möchten auch Sie möglichst lange daheim in Ihrer gewohnten Umgebung leben?

Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen, tagsüber und nachts, rund um die Uhr.

Wir sind ganz in Ihrer Nähe

Perle Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
perle.zuerich@
pszh.ch

Perle Winterthur
Brühlgartenstrasse 1
8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 94
perle.winterthur@
pszh.ch

Perle Oberland
Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 85
perle.oberland@
pszh.ch

Perle Pfannenstiel
Dorfstrasse 78
8706 Meilen
Telefon 058 451 53 22
perle.pfannenstiel@
pszh.ch

Perle Zimmerberg
Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 35
perle.zimmerberg@
pszh.ch

www.pszh.ch/perle

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

BITTE STELLEN SIE JETZT AUF DIGITALES KABEL-TV UM.

ES IST EINFACH UND KOSTENLOS.

Gilbert Gress

DIGITAL-TV IST BEREITS **BEI IHNEN ZUHAUSE**

In den nächsten 12 Monaten werden die meisten Kabelnetze komplett von Analog- auf Digital-TV umschalten. Die analogen Sender verschwinden.

Digital-TV bietet eine bessere Bild- und Tonqualität, eine grössere Sendervielfalt und Komfortfunktionen wie zeitversetztes TV und Filme auf Abruf.

Stellen Sie jetzt auf Digital-TV um. Dies ist kostenlos und einfach, denn Digital-TV ist bereits bei Ihnen zuhause und kann via Kabeldose empfangen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Swisscable unter Tel. 031 328 27 28 oder auf *www.ihr-kabelnetz.ch*

swisscable

PRO SENECTUTE

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 erbringt 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 Verträgerin 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 Mahlzeitenverträgerin 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).

Foto Titelseite: Daniel Rihs; Seite 3: Daniel Rihs/Keystone/zvg

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 Lieblingsessen 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 Schweinsvoressen (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 Bedarf 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 mittags 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 Herzerkrankungen 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 einziehen 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.

ESSKULTUR_Unsere Art zu essen hat sich über Jahrtausende entwickelt – geprägt vom Klima, sozialen Bindungen und dem Glauben an Götter und Geister. Trotz Globalisierung gilt auch heute noch: Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.

Von Götterspeisen und Konservenbüchsen

Interview//**RITA TORCASSO**

Die Jagd und das Sammeln – sie sind die ältesten Formen der Nahrungsbeschaffung. Um die drei Millionen Jahre dauerte die Jäger- und Sammlerkultur. «Erst» rund 12 000 Jahre zurück reichen Darstellungen von Pfeil und Bogen und von Harpunen für die Fischjagd. Gegessen wurden neben Fleisch auch Würmer, Raupen, Käfer, Pilze, Beeren, Nüsse und wilde Früchte. Erst als 6000 v. Chr. die ersten Siedlungen mit Ackerbau entstanden und Tongefässe gebrannt wurden, konnte man Speisen in grösseren Mengen herstellen und aufbewahren.

Das Wort Kultur leitet sich vom lateinischen «colere» ab: pflegen, urbar machen, ausbilden. Der Übergang von der Jägerkultur zum Ackerbau bedeutete für die Menschen mehr Arbeit, weil man von wenigen Ackererzeugnissen zu leben begann. Von Zehntausenden kultivierbarer Pflanzen fanden nur rund 600 Eingang aufs Ackerfeld. Was genusstauglich war, bestimmten neben den Umweltbedingungen auch die überlieferten Traditionen. Die Zubereitung der Speisen war von alters her Sache der Frauen: Sie erforderte Geschick, Wissen und harte Arbeit.

Foto: Keystone/Photopress-Archiv/Walter Studer

Als eine warme Mahlzeit noch nicht selbstverständlich war: Schulkinder in einer Berner Speiseanstalt im Februar 1943.

Um das Essen ranken sich viele Mythen, allen voran jene vom Paradiesgarten. Gemeinsam ist allen Kulturen der Glaube, dass Menschen mit Göttern verbunden waren. Über die Götter lebten sie im Überfluss, der aus süssen Früchten, Honigtau und Seen aus Milch bestand. Während die Götter als spirituelle Wesen keine Nahrung benötigten, waren die Menschen davon abhängig. In der Bibel wurden sie aus dem Paradies verjagt und mussten fortan ihre Nahrung im Schweisse ihres Angesichts beschaffen. Später wurden die Paradiesgärten zum Schlaraffenland, dem Land der Schlemmer und Faulenzer, wie es etwa Pieter Brueghel auf einem seiner Gemälde malte.

Religiöse Rituale

Die Jägerkultur betrachtete Tiere als gleichwertige Lebewesen. Sie wurden nur erlegt, um dank ihrem Fleisch zu überleben. Um die Tieropfer zu sühnen, erhielten bestimmte Tiere religiöse Verehrung. Auch die späteren Weltreligionen nahmen Einfluss auf den Umgang mit dem Essen. Im Christentum wie auch im Islam kennt man die Fastenzeit als Reinigungsritual, bestimmte Tiere wie das Osterlamm wurden zu den höchsten Festen des Kirchenjahres geopfert. In einigen Kulturen wird über das Essen auch heute noch eine Verbindung zu Göttern und Ahnen hergestellt: In Asien erhalten sie auf den Hausaltären Gebäck und Milch, in Lateinamerika wird am 1. November auf den Gräbern gegessen. Bei uns galt als schwere Sünde, Brot wegzuwerfen, und die Nomaden glauben noch heute, dass der Regen ausbleibt, wenn sie Milch verschütten.

In einigen Kulturen wird über das Essen auch heute noch eine Verbindung zu Göttern und Ahnen hergestellt.

Gastlichkeit in einer abgeschlossenen Welt

Weil mit dem Essen auch vielerlei Aberglauben und Schadenszauber verbunden war, zog man sich für die Mahlzeit in den Familien- und Freundeskreis zurück. Praktisch in allen Kulturen assen Frauen und Männer getrennt. In der Antike wurden unbekannte Besucher als Abgesandte der Götter betrachtet und besonders gut bewirtet. Die Sage von Philemon und Baucis erzählt, dass einzig das Paar bereit war, einen Gast aufzunehmen. Darauf vernichteten die Götter das Dorf, verschont blieben nur die Gastgeber. In der Bibel stellte Lot die Gastfreundschaft gegenüber zwei Fremden gar über die Sorge um seine Töchter.

Bis ins Mittelalter gab es in Mitteleuropa praktisch nur einheimische Nahrung. Bagdad war Handelszentrum, wir lebten an der Peripherie des Weltgeschehens. Doch Bauern assen in guten Zeiten vielfältige Kost, wie ein Speisezettel um 1600 zeigt: Kabissalat, harte Eier, eingemachte Karpfen, Grünkraut mit Backfisch, eingemachten Hering, Erbsen und Sauerkraut, Stockfisch mit Zwiebeln, Milch und Butter, Kuchen, Käse und Obst.

Erst im 15. Jahrhundert, über die Kreuzzüge und die Entdeckung Amerikas, kamen fremde Gewürze und Gemüse zu uns. Vieles, was wir heute essen, ist

>>

Foto: Keystone/Photopress-Archiv/Str

Die Zubereitung der Speisen war lange nur eine Sache der Frauen. Im Bild: Schülerinnen in der Anlernschule Rietberg in Zürich im Mai 1946.

HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte

Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoegglift.ch

Patengrosseltern gesucht!

Schenken Sie einem Kind Zeit – besuchen Sie gemeinsam den Zoo oder lesen Sie Geschichten vor... Für diverse Familien mit Kindern aus Zürich suchen wir Patenomas und Patenopas.

Sie sind ab ca. 50 Jahre alt, wünschen sich Kontakt zur jungen Generation und freuen sich, Ihre Lebenserfahrung weiter zu geben? **Kontaktieren Sie uns!**

Zürcher Gemeinschaftszentren, Erika Vakidis,
Tel. 043 299 20 10, erika.vakidis@gz-zh.ch
www.gz-zh.ch

patengrosseltern
Ein Projekt der Zürcher Gemeinschaftszentren

ZÜRCHER GEMEINSCHAFTSZENTREN

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

www.Badewannentüre.ch
Auskunft und Beratung **Tel: 076-424 40 60**

TERRA SANCTA TOURS

Malta - Kaleidoskop der Kulturen
11.-18. April 2015
ab CHF 1810

Spuren aus 6000 Jahren Menschheitsgeschichte, eine vielfältige Landesküche und eine herrliche Landschaft locken auf diese Inselgruppe südlich von Italien.

www.terra-sancta-tours.ch
Burgunderstrasse 91, 3018 Bern
Telefon 031 991 76 89

//NAHRUNGSMITTEL IN DEN WELTRELIGIONEN

RELIGION	ALLGEMEINE VORSCHRIFTEN	NICHT ERLAUBTE LEBENSMITTEL
Buddhismus	Kein Lebewesen töten	Vegetarische Ernährung nicht Pflicht, aber gewünscht
Christentum	Wenige Vorschriften; in katholischen Kreisen freitags, am Aschermittwoch und an Karfreitag kein Fleisch	Freitags kein Fleisch
Hinduismus	Trennung von «sauberen» und «unsauberen» Lebensmitteln	Rind
Islam	Lebensmittel, die verzehrt werden dürfen, sind halal; Fastenmonat Ramadan (von Sonnenaufgang bis -untergang Verzicht auf Nahrung und Getränke)	Schwein, Blut, Alkohol
Judentum	Über 600 Gebote und Verbote; Lebensmittel, die verzehrt werden dürfen, sind koscher.	Schwein, Hase, Stör, Kaviar, Hummer, Tintenfische, Muscheln

Quelle: Migrationsspuren auf dem Teller, conTAKT-spuren.ch, ein Engagement des Migros-Kulturprozentes

Die Tabelle gibt eine grobe Übersicht über die Nahrungsmittelgebote der fünf grossen Weltreligionen. In modernen, liberalen Gesellschaften verlieren religiös inspirierte Verbote immer mehr an Bedeutung. Dafür gibt es neue Tabus und Normen rund um die sogenannt richtige Ernährung.

>>

importiert: Mais, Kartoffeln, Tomaten, Kakao, Kaffee, Tee oder Reis. Eine besondere Rolle spielte in der Schweiz die Kartoffel, die aber lange als Armenspeise galt. Nach einer Hungersnot im 18. Jahrhundert betrachtete Heinrich Pestalozzi die importierte Knolle als Lösung für die sozialen Probleme, weil sich alle am Anbau beteiligen konnten. Ein Meilenstein war die Konservierung. Napoleon setzte 12 000 Franken als Preisgeld für eine geeignete Methode aus. 1804 wurde in Frankreich das Einmachglas erfunden, zehn Jahre später kam die Konservenbüchse.

Unsere Esskultur bewahren

Bis heute unterscheiden sich Weltkulturen durch ihre Art zu essen. Dazu gehören auch die Tafelsitten. Bei uns ist Essen mit den Händen tabu. Doch bis Anfang des 20. Jahrhunderts nutzte das Volk Messer und Löffel nur als Kochgeräte. In Mittelmeerkulturen gilt noch heute als schlechtes Omen, Brot mit dem Messer zu schneiden. Erasmus von Rotterdam beschrieb anno 1530 die Tischsitten so: sich nicht als Erster bedienen, nicht auswählen, nicht reden beim Essen. Allein zu essen, galt in allen Kulturen als unhöflich. In der Türkei sagt ein Sprichwort: «Wenn einer isst und die andern müssen zuschauen, ist der Augenblick des Weltuntergangs gekommen.»

Am stärksten wurden die Essgewohnheiten von Mutters Küche geprägt, die in allen Kulturen als die beste galt. Erst Fast Food und industriell hergestellte Billignahrungsmittel veränderten das Essverhalten grundlegend – vom komplexen Essritual zur raschen Nahrungsaufnahme. Der Anteil des Essens am Haushaltbudget sank deutlich: 1913 machte er noch 40 Prozent aus, 1950 rund 30 Prozent, heute in der Schweiz noch knapp sieben Prozent. Für eine Rückbesinnung auf Essen als ein kultureller Wert plädieren Initiativen wie die Slow-Food-Bewegung, Urban Gardening oder auch die Wiederentdeckung der traditionellen, möglichst regionalen und saisonalen Küche. ■

//MEHR ZUM THEMA

Klaus E. Müller: Kleine Geschichte des Essens und Trinkens. Vom offenen Feuer zur Haute Cuisine, Beck'sche Reihe, 2009

Zeittafeln über 300 000 Jahre Geschichte der Ernährung: www.koch-welten.de/zeittafelderkochkunst.htm

Migrationsspuren auf dem Teller. Schweizer Esskultur und Einflüsse von aussen: www.contakt-spuren.ch/media/3-3_Fachwissenschaftliche-Einfuehrung.pdf

DICKMACHER UND CO._Jeder weiss: Rüebli sind gut für die Augen, Schnaps fördert die Verdauung, und Kartoffeln machen dick. Aber stimmt das auch wirklich? Wir sind den Mythen rund um die Ernährung auf den Grund gegangen.

ZEHN IRRTÜMER RUND UMS ESSEN

Text//**DANIEL SCHRIBER** Illustration//**MARCEL REICH**

Mythos 1: Kartoffeln machen dick

Grossmutter hat uns schon oft gewarnt: «Iss nicht so viele Kartoffeln, sonst wirst du noch dick.» Stimmt nicht! Kartoffeln sind nicht nur sehr gesund, sondern auch ziemlich kalorienarm. Auf die Hüften schlagen Kartoffeln erst, wenn sie zusammen mit Mayonnaise oder anderen Dickmachern serviert werden. Entscheidend ist die Zubereitungsart: Pommes frites, Kroketten oder Pommes-Chips sind echte Kalorienbomben, salzarm gekochte Kartoffeln oder Pellkartoffeln sind gesund und gut für die Figur.

Mythos 2: Rüebli stärken unsere Sehkraft

Rüebli sind nicht nur gut fürs «Büebli», sondern auch für die Augen. Wirklich? Hinter der Behauptung steckt zumindest ein Fünkchen Wahrheit. Karotten versorgen den Körper mit Vitamin A – und das ist unter anderem auch für unsere Sehkraft wichtig. Wer an Vitamin-A-Mangel leidet, kann nachtblind werden und auf Dauer sogar ganz erblinden. Trotzdem sehen wir nicht besser, nur weil wir viele Karotten essen. Bei Kurz- und Weitsichtigkeit helfen nach wie vor nur eine gute Brille oder Kontaktlinsen.

Mythos 3: Kaffee nimmt dem Körper Flüssigkeit

Wer in einem Restaurant einen Kaffee bestellt, erhält dazu oftmals auch ein Glas Wasser. Dieses soll unserem Körper die Flüssigkeit zurückgeben, die durch den Kaffeekonsum verloren ging. Heute wissen wir, dass Kaffee den Körper keinesfalls dehydriert, sondern den Wasserhaushalt im Gegenteil erhöht. Tatsache ist jedoch, dass der Kaffeegenuss unsere Nieren stimuliert – und das hat auch zur Folge, dass wir nach einem Cappuccino schneller auf die Toilette müssen als nach einem Glas Wasser.

Mythos 4: Gross und stark – mit Spinat!

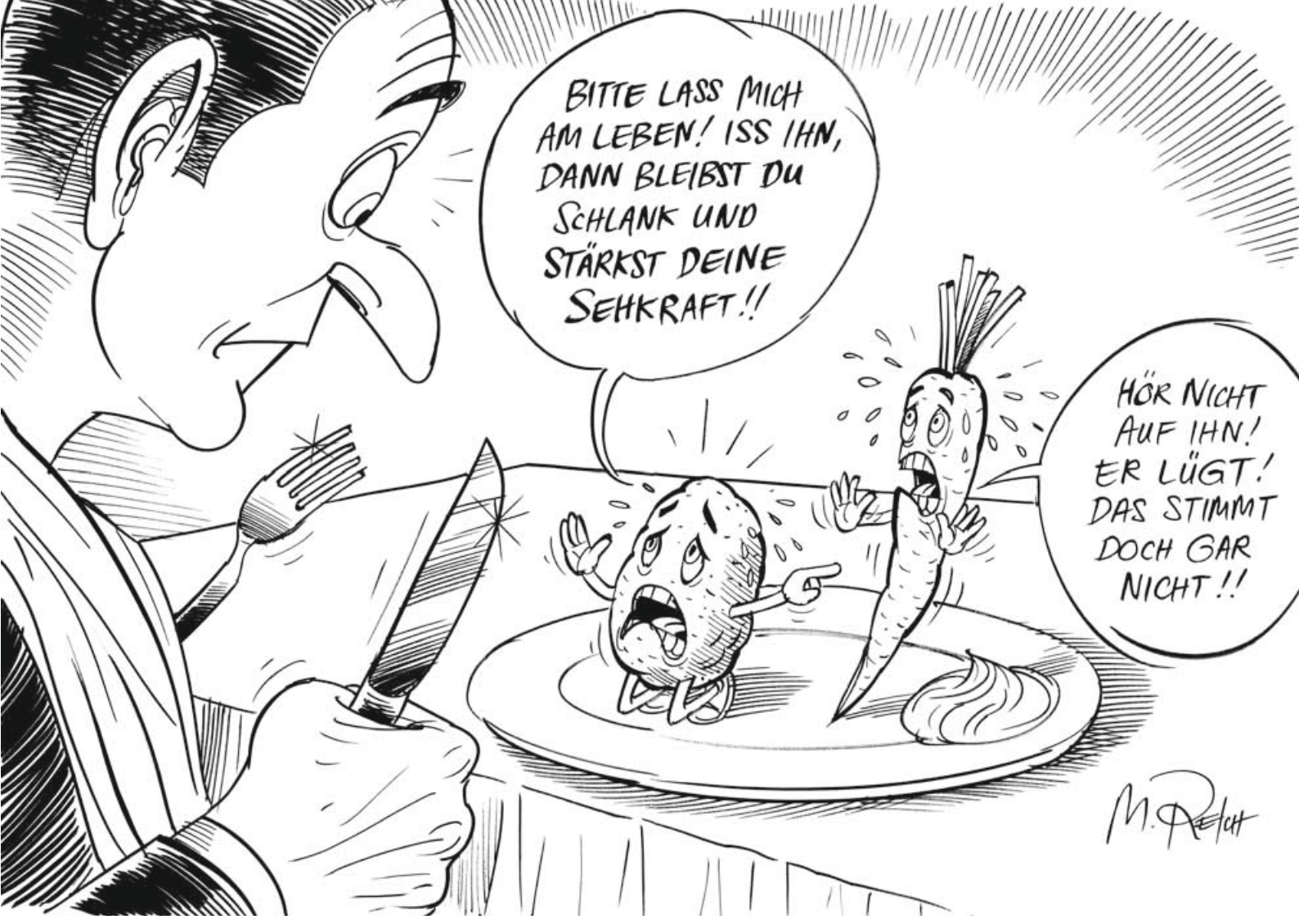
Immer wenn es brenzlig wurde, schluckte Popeye büchsenweise Spinat. Das Gemüse mit dem angeblich so hohen Eisengehalt verhalf dem Comic-Helden zu ungeahnten Kräften. Aber ist Spinat wirklich muskelaufbauend? Leider nein. Zumindest nicht mehr als anderes Gemüse. Der Anteil an Eisen in den grünen Blättern ist mit 3,5 Milligramm auf 100 Gramm nicht besonders hoch. Randen, Erbsen oder weisse Bohnen verfügen beispielsweise über einen wesentlich höheren Eisengehalt. Wenn das Popeye gewusst hätte…

Mythos 5: Bier auf Wein, das lasse sein

Auch dieser Mythos ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet – falsch ist er trotzdem. Dasselbe gilt für den Spruch «Wein auf Bier, das gönn ich mir». Wenn wir Alkohol trinken, ist die Reihenfolge der Getränke bedeutungslos. Entscheidend ist die Menge: Je mehr Sie trinken, desto heftiger werden Sie am Morgen danach leiden. Trotzdem ist es keine gute Idee, alkoholische Getränke durcheinanderzutrinken. Der Grund: Man trinkt mehr, wenn man die Getränke häufig wechselt.

Mythos 6: Schnaps fördert die Verdauung

Ob Grappa, Kirsch oder Ouzo: Viele Leute schwören nach einer üppigen Mahlzeit auf einen Verdauungsschnaps. Alkohol betäubt und schwächt zwar das Völlegefühl, der Verdauung erweist «das Schnäpschen danach» aber keinen Dienst. Wer ein zweites oder



drittes Gläschen trinkt, hemmt die Verdauung sogar spürbar. Der Körper muss jetzt nämlich erst einmal den Alkohol abbauen.

Mythos 7: Aufgewärmte Pilze sind giftig

Dieser Ratschlag stammt aus einer Zeit, in der es noch keine Kühlschränke gab, und ist längst überholt. Wahr ist, dass Pilze zu den leicht verderblichen Lebensmitteln zählen. Sie sollten deshalb immer frisch zubereitet werden. Wenn Sie Ihr Pilzgericht nach der Zubereitung rasch abkühlen und anschliessend kühl aufbewahren, können Sie das gut aufgewärmte Gericht aber problemlos einen oder zwei Tage danach noch geniessen. Immer vorausgesetzt, dass keine Giftpilze drin sind.

Mythos 8: Mit Light-Produkten nimmt man ab

Wer abnehmen möchte, greift zu Light-Produkten. Kein Wunder: Diese beinhalten schliesslich weder Fett noch Zucker oder andere Dickmacher. In Wahrheit sind die meisten Produkte jedoch nicht so leicht, wie sie im Laden angepriesen werden. Oftmals finden sich in diesen Lebensmitteln Geschmacksverstärker und andere chemische Zutaten. Eine weitere Gefahr: Wer Light-Produkte isst, greift eher zweimal zu – «es ist ja schliesslich kalorienarm».

Mythos 9: Cola und Salzstangen gegen Durchfall

Diese Medizin schmeckt gut und soll bei Magen-Darm-Beschwerden helfen: Cola und Salzstangen. Doch leider wirkt das Hausmittel nicht wie erhofft. Cola enthält neben Zucker auch Koffein, was den Durchfall im Gegenteil sogar noch fördern kann. Der hohe Zuckergehalt führt zudem zu einer verstärkten Wasserausscheidung über die Nieren. Bei den Salzstangen besteht dieses Risiko nicht – wirklich hilfreich sind sie trotzdem nicht. Bei Durchfall empfehlen wir leicht gesüssten Tee, Zwieback oder eine Bouillonsuppe. Und etwas Lufterfrischer im stillen Örtchen.

Mythos 10: Spätes Essen macht dick

«Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein König und abends wie ein Bettler.» Noch immer haben viele Menschen diese alte Weisheit im Hinterkopf. Denn: Wer abends viel isst, wird schneller dick. Das sagt man zumindest. Tatsächlich wurden schon mehrere Studien zu diesem Thema durchgeführt. Weil sich diese jedoch teilweise widersprechen, kann dieser Mythos nicht eindeutig geklärt werden. Sicher ist: Am Ende des Tages ist nicht entscheidend, wann wir essen, sondern wie viel Energie wir zu uns nehmen. Auf die Menge kommt es an. ■

SICHER UND RUHIG DAS LEBEN GENIESSEN

Das Wohnzentrum Fuhr vermietet an ruhiger Lage, mit Blick auf See und Berge

attraktive 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
für Ehepaare und Einzelpersonen im Rentenalter.

- Selbständiges Wohnen
- Verschiedene Dienstleistungsangebote
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- Therapiebad (4×9 m)
- Aufenthaltsraum mit Cheminée
- Grosszügige Gartenanlage
- Wenige Gehminuten vom Zentrum
- Bei Pflegebedürftigkeit betreuen und pflegen wir in der eigenen Wohnung

WOHNZENTRUM FUHR

Wohnzentrum Fuhr Fuhrstrasse 42 8820 Wädenswil Telefon 044 783 39 39 info@wohnzentrum-fuhr.ch **www.wohnzentrum-fuhr.ch**

Kloster Kappel

KlosterTage Weihnachten und Jahreswechsel
Für alle, die die Festtage individuell gestalten und gleichzeitig in Gemeinschaft verbringen möchten
Weihnachten: 23. – 26.12.
Jahreswechsel: 30.12 – 2.1.
Informationen und weitere Angebote: www.klosterkappel.ch
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 87 84

DaheimUmsorgt
Mehr Lebensqualität im Alter

DaheimUmsorgt ist Ihre Adresse für massgeschneiderte und bedürfnisorientierte Seniorenbetreuung **im Kanton Zürich**.

Können Sie Ihren Vater nicht alleine lassen ?
Benötigen Sie ab und zu eine Entlastung ?
Möchte Ihre Mutter wieder einmal ausgehen ?

Wir umsorgen Ihre Liebsten wahlweise 2,4,8,12,24 Stunden - professionell und liebevoll. Unsere Betreuerinnen sind in der **Schweiz** wohnhaft und geniessen faire Konditionen.

Preis: **38.-/Stunde, Pauschalen auf Anfrage**
Gratisnummer: **0800 244 244**
www.daheimumsorgt.ch, info@daheimumsorgt.ch

Sonnengarten
Ein Ort für persönliche Lebensgestaltung im Alter

Anthroposophisches Alters- und Pflegeheim Sonnengarten Hombrechtikon

- Grosszügige Wohnungen und Gemeinschaftsräume
- Kurs- und Kulturangebot
- Altersgerechte, vollwertige Ernährung
- Anthroposophisch erweiterte Pflege
- Siedlung mit Alterswohnungen
- Grosser Park und organische Architektur

In der Regel findet am ersten Samstag im Monat um 14.00 Uhr eine öffentliche Führung durch den Sonnengarten statt (um Anmeldung wird gebeten).

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten
Etzelstrasse 6 . 8634 Hombrechtikon/ZH . T 055 254 40 70
www.sonnengarten.ch . info@sonnengarten.ch

TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

//BÜCHER

> Ernährung in der zweiten Lebenshälfte: Was jetzt gut tut. Heinz Eckert [et al.]. Zürich: Pro Senectute Schweiz, 2008

«Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» greift Fragen auf, die sich in dieser Lebensphase stellen: Welche Bedürfnisse hat der Körper in der zweiten Lebenshälfte? Worauf können und sollten ältere Menschen beim Zusammenstellen ihres Menüplans speziell achten? Warum sind ein, zwei Pfund mehr auf den Rippen im Alter gar nicht so schlecht? Warum ist das regelmässige und genügende Trinken so wichtig – besonders im Alter? Welche Nahrungsmittel können die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen? Bei der Beantwortung dieser und anderer Fragen haben mit Dr. med. Renward S. Hauser, Konsiliararzt klinische Ernährung, und Marianne Hug, dipl. Ernährungswissenschafterin, erfahrene Experten mitgewirkt.

> Ernährung bei Osteoporose. Agnes Budnowski [et al.]. Wien: Wilhelm Maudrich, 2013

Kalzium als «Knochenbauer» ist in der Vorsorge und Therapie von Osteoporose längst bekannt. Auch die positive Wirkung des «Super»-Vitamins D ist kein Geheimnis mehr. Doch welche anderen Vitamine und Mineralstoffe können den Aufbau der Knochenmasse zusätzlich unterstützen? Und gibt es tatsächlich «Knochenräuber»? Drei Diätologinnen und eine Fachärztin klären diese und viele weitere Fragen und zeigen Ihnen, wie Sie mit Ernährung Ihre Knochen stärken können. Die über 120 schmackhaften Rezepte sind schnell und einfach nachzukochen und schmecken der ganzen Familie!

> Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ. Giulia Enders. Berlin: Ullstein, 2014

Ausgerechnet der Darm! Das schwarze Schaf unter den Organen, das einem doch bisher eher unangenehm war. Aber dieses Image wird sich ändern. Denn Übergewicht, Depressionen, Allergien und Alzheimer hängen mit einem gestörten Gleichgewicht der Darmflora zusammen. Das heisst umgekehrt: Wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen, gesünder altern und glücklicher werden wollen, müssen wir unseren Darm pflegen. Das zumindest legen die neuesten Forschungen nahe. In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders in vergnüglicher Weise, welch hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Er ist der Schlüssel zu Körper und Geist und eröffnet uns einen ganz neuen Blick durch die Hintertür.

> Gesund & lecker kochen und geniessen: Kulinarische Anregungen für reife Gaumen. Franziska Stengel. Stuttgart: Memo, 2009

Das Buch beantwortet vielfältige Fragen rund um das Thema Essen im Laufe des Lebens. Wie soll man kochen, um auch mit reifem Gaumen richtig geniessen zu können? Was soll man bei der Nahrungszubereitung beachten? Welche Organe sind mit der Nahrungsaufnahme verbunden, und wie verändern sie ihre Funktion im Laufe des Lebens? Was muss bei welchen häufig vorkommenden Krankheitsbildern beim Kochen und bei der Ernährung berücksichtigt werden? Wie kann ein Speiseplan aussehen, der fit erhält? Dazu gibt es zahlreiche Rezepte. Für alle, die gern kochen oder sich in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld um andere Menschen kümmern und für deren Gesundheit Sorge tragen.

//FILME

> Pranzo di ferragosto: Das Festmahl im August. Spielfilm von Gianni Di Gregorio. Zürich: Xenix Film, 2009

Die Ferientage um den «ferragosto» Mitte August hätte sich Gianni wahrlich anders vorgestellt! Unverhofft wird der ewige Junggeselle in der Sommerhitze zum Gastgeber von vier eigensinnigen alten Damen. Dabei spielte sich Giannis Leben gerade so angenehm zwischen leichter Hausarbeit und gewohnheitsmässigen Abstechern in die nahe gelegene Bar ab. Dennoch stellt er sich tapfer und pflichtbewusst den Kapriolen seiner eigenwilligen Gäste…

> Bäckerei Zürrer. Spielfilm von Kurt Früh. Zürich: Praesens Film, 1957

Die Gegend um die Zürcher Langstrasse herum ist eine Welt für sich. In diesem Teil der Stadt spielt die Geschichte des Films. Der alte Bäcker-Konditor Zürrer hat drei erwachsene Kinder: Richard (der Älteste ist sein Liebling und Geschäftsmann) sowie Trudi und Heini, der Jüngste. Heini hilft seinem Vater in der Bäckerei, träumt aber von einer Karriere als Radrennfahrer. Zürrer missbilligt nicht nur Heinis sportliche Ambitionen, sondern auch sein Verhältnis mit Gina, der Tochter des italienischen Gemüsehändlers Pizzani.

PRO SENECTUTE
Bibliothek
Bibliothèque
Biblioteca

Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek

VERPFLEGUNG IM ALTER_Wie verändern sich die Essgewohnheiten im Alter? Worauf sollte man besonders achten? Béatrice Wüscher ist Bereichsleiterin Services bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet den Mahlzeitendienst der Städte Zürich und Winterthur. Sie weiss, was ältere Leute mögen – und was bei der Ernährung im Alter wichtig ist.

«Gesundes Essen kann sehr genussvoll sein»

Text//**ROLF KREBSER**

VISIT: Warum ist es im Alter besonders wichtig, sich regelmässig und gesund zu ernähren?

Béatrice Wüscher: Essen hat im Alter eine besondere Bedeutung: Es gibt dem Alltag eine wichtige, auch soziale Struktur. Und eine gesunde Ernährung fördert das Wohlbefinden.

Wie verändern sich denn die kulinarischen Bedürfnisse älterer Menschen?

Ganz generell: Sie brauchen weniger Nahrung, dafür regelmässig Flüssigkeit. Ihr Körper benötigt mehr Erholung und hat eine längere Regenerationszeit. Auch der Geschmackssinn, der Geruchssinn und die Sehkraft verändern sich. Bei vielen älteren Menschen ist zudem das Immunsystem geschwächt.

Foto: zvg

//ZUR PERSON

Béatrice Wüscher ist Bereichsleiterin Services bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet den Mahlzeitendienst der Städte Zürich und Winterthur. Die diplomierte Hotelière EHL achtet selber auf eine gute, leichte Ernährung. Sie legt besonderen Wert auf Abwechslung und frisch zubereitete saisonale Produkte. Ihr Motto: Man darf von allem essen, genussvoll und mit Mass.

Ihre Freizeit widmet sie dem Schwimmen, Velofahren und dem Rudern im Skiff auf dem Zürichsee oder in den Bergen beim Wandern, Langlauf und Skifahren. Wichtig sind ihr gemütliche Abende, an denen sie gern Freunde bekocht.

Worauf sollten ältere Menschen beim Essen achten?

Genügend Flüssigkeit, wenig Fett und Zucker sind wünschenswert. Wer keine ganz strikte Diät benötigt, kann aber massvoll alles geniessen.

Essen sollte ja auch lustvoll sein…

Aber selbstverständlich! Auch gesunde Ernährung kann schmackhaft und genussvoll sein.

Stimmt denn die oft gehörte Aussage, dass die Lust am Essen im Alter abnimmt?

Ja, das trifft zu. Generell nehmen der Energiebedarf und damit das Hungergefühl mit zunehmendem Alter ab. Wenn Schmerzen, Einsamkeit und Angst überwiegen, kann das Essen sogar zur «Qual» werden.

Was raten Sie Menschen, die beim Essen unter Lustlosigkeit leiden?

Alles, was sie gern haben, wiederholt essen – und Wasser oder ungezuckerten Tee trinken. Ganz wichtig: Die Flüssigkeit sollte stets in Griffnähe stehen und wirklich regelmässig eingenommen werden. Notfalls muss das auch ein Betreuer kontrollieren.

Die Menüpläne des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Kanton Zürich werden von einer Ernährungsberaterin zusammengestellt. Worauf legt sie besonderen Wert?

Sie sucht stets nach einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Zusammenstellung von saisonalen Produkten. Nicht zuletzt sollten die Speisen auch farblich

passen, denn das Auge isst bekanntlich mit. Und die Produkte dürfen sich nicht zu häufig wiederholen – auch wenn sie beliebt sind.

Wie wichtig ist die Qualität der Zutaten? Werden ausschliesslich Schweizer Erzeugnisse verwendet?

Wir verfolgen den Einkauf der Produkte und sagen unseren Kunden in der Lebensmittel-Deklaration, woher das Fleisch, der Fisch oder die Milchprodukte stammen. Wenn immer möglich setzen wir regionale Produkte ein. Das ist nicht immer einfach. Oft fehlen die Ressourcen zum regionalen Einkauf – und zuweilen ist es halt auch eine Preisfrage.

Haben sich die Essgewohnheiten der Kunden des Mahlzeitendienstes in den letzten Jahren verändert?

Ja, bestimmt. Heute ist nicht mehr zwingend täglich eine Fleischmahlzeit mit drei Komponenten gewünscht. Unsere Kundinnen und Kunden bevorzugen leicht verdauliche Gerichte. Sehr beliebt ist die mediterrane Küche. Immer wieder inspiriert uns auch unsere Kundschaft: Sie bringt von ihren Reisen in andere Länder ja selber feine kulinarische Ideen mit nach Hause. So können wir nun ab und zu auch exotischere Kombinationen anbieten wie Frühlingsrollen oder Couscous.

Welches sind denn die beliebtesten Speisen?

Trotz allem halt immer noch Hackbraten mit Kartoffelstock oder Ghackets, also Rindfleisch, mit Hörnli…

Und gibts Produkte, die absolut tabu sind?

In unserem Fall sind das schnell verderbliche Produkte. Wir bieten pasteurisierte Menüs an, die über zehn Tage haltbar sind. Und selbstverständlich führen wir keine Luxusprodukte.

Worauf ist bei der Zubereitung zu achten, damit Vitamine und andere wichtige Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben?

Das Kochverfahren «Cook and chill» garantiert das. Bei diesem Verfahren werden die warmen Speisekomponenten auf herkömmliche Weise zubereitet, gegart und pasteurisiert, dann aber innerhalb von 90 Minuten auf eine Temperatur von unter 4 Grad Celsius gekühlt. Man nennt dies Schnellkühlung. Die Speisen werden erst unmittelbar vor der Ausgabe wieder auf Verzehrtemperatur erwärmt. So sind Geschmack und Konsistenz authentisch – kein Eindicken, keine Wasserdampfbildung. Auch die Vitamine bleiben optimal erhalten.

Wie unterscheiden sich die im Supermarkt erhältlichen Fertigmahlzeiten von den Menüs des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Kanton Zürich?

Unsere Mahlzeiten werden mittels Pasteurisation haltbar gemacht, nicht über den Zusatz von Konservierungsstoffen. Und wir bieten in unseren Menülinien auch immer drei Komponenten an, was eine vollwertige Mahlzeit gewährleistet. Allerdings haben auch die Supermärkte heutzutage meist nicht nur günstige, also mit Konservierungsstoffen haltbar gemachte Speisen, sondern auch qualitativ hochwertigere Produkte im Sortiment. Als Faustregel gilt: Je kürzer die Haltbarkeit, desto «natürlicher» ist das Produkt hergestellt.

Welchen Tipp möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben?

Kochen oder bestellen Sie Ihre Lieblingsgerichte! Gönnen Sie sich täglich ein komplettes Menü, und ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit frischen Früchten. So haben Sie eine gute, ausgewogene, vollwertige und lustvolle Ernährung. ■

Mehr zum Mahlzeitendienst siehe Seite 28.

INSERAT

Fünf Tipps für die Ernährung im Alter

Wird im Alter gern gegessen? Wird genug gegessen? Wird gern gut gegessen? Diesen und weiteren Fragen rund um die Ernährung im Alter widmet sich Via, ein Projekt, das von der Gesundheitsförderung Schweiz und mehreren Kantonen getragen wird. Daraus fünf Empfehlungen für die Ernährung im Alter.

Eiweiss: Eine eiweissreiche Ernährung ist vor allem zum Erhalt der Muskelmasse wichtig. Darum sollte man auf eine ausreichende Eiweisszufuhr achten.

Vitamin D und Kalzium: Um dem altersbedingten Abbau der Knochenmasse entgegenzuwirken, sind eine ausreichende Vitamin-D- und Kalzium-Zufuhr wichtig. Kalziumreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte bieten auch eine gute Eiweissquelle. Hingegen genügt die mit der Nahrung zugeführte Menge an Vitamin D meist nicht. Daher kann eine Vitamin-D-Ergänzung für ältere Menschen sinnvoll sein.

Flüssigkeit: Mit zunehmendem Alter nehmen das Durstgefühl und die Fähigkeit der Nieren, den Urin zu konzentrieren, ab. Doch im Alter ist regelmässiges Trinken besonders wichtig, und man sollte darauf achten, die täglich empfohlene Trinkmenge von einem bis zwei Litern zu erreichen.

Energie: Im Alter sinkt der Energiebedarf, weil sich ältere Personen meistens weniger bewegen. Es sollten deshalb Lebensmittel mit wenigen Kalorien, aber mit einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern konsumiert werden. Bei Appetitlosigkeit kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen, um Untergewicht und Mangelernährung zu vermeiden.

Essen in Gesellschaft: In Gesellschaft macht das Essen mehr Freude. Restaurants, Mahlzeitenklubs oder Mittagstische von Wohnheimen bieten die Gelegenheit, gemeinsam zu essen. Auch können Personen Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. ■

Weitere Informationen zum Projekt Via:
www.gesundheitsfoerderung.ch

INSERAT

MEIER + CO

Elektromobile allwettertauglich
Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort, führerschein- und zulassungsfrei
Treppenlifte und Aufzüge
Günstig, einfacher Einbau, kein Umbau nötig, Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICODRIVE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, **www.meico.ch**

Eine richtig heimlifeisse Küche

Text//**PAUL IMHOF**

Zürcherinnen und Zürcher sind mit einem Hang zur Askese gesegnet. Sagt man zumindest. Doch mit einer diskreten Mischung von fremden Ideen und eigenen Besonderheiten haben sie trotzdem eine feine Regionalküche geschaffen. Ein kulinarischer Blick zurück.

Wo steckt er eigentlich noch, der waschechte Zürcher zwinglianischen Zuschnitts? Ein bisschen vergrämt, grüblerisch, deshalb auch kreativ, erfinderisch, aber kaum genusssüchtig? Wenn es ihn überhaupt noch gibt, müsste man ihn wohl auf dem Land suchen. In der bevölkerungsreichsten Stadt der Schweiz, die sich «World class Swiss made» nennt oder Millionenzürich, ist die alte protestantische Hinwendung zur Verinnerlichung von einem pomadisierten Hedonismus überfahren worden. Nicht etwa, weil sich der Zürcher verändert hätte, vielmehr hat sich die Stadt in einen Schmelztiegel verwandelt, in ein Konglomerat aus Schweiz und Welt.

Landschaft hat viel zu bieten

Diese Vermischung begann früh. Es kamen Menschen aus dem Süden, und einige von Zürichs italienischen Restaurants gehören zu den ursprünglichsten im Land. Es kamen Immigranten, Kriegs- und Regimeflüchtlinge aus Osteuropa und in den 1960er-Jahren aus dem Tibet. Ihnen folgten Arbeiter aus Spanien und Portugal. Dann setzte der Tourismus ein, die Horizonte wurden erweitert, der Radius wurde grösser, und zur Wende ins dritte Jahrtausend fand man fast jede denkbare Küche in Restaurants und Take-aways. Und eine der letzten, die es nach Türkisch, Thai, Indisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Indonesisch, Brasilianisch, Dominikanisch, Mexikanisch, Libanesisch auch noch zu einem «selling point» geschafft hat, ist die Westschweizer Küche: Seit 2005 gibt es den Laden «Welschland».

Vor lauter Stadt vergisst man rasch das Land, und da hat Zürich viel zu bieten – von den Bergen des Oberlandes über den See in die Hügel des Unterlandes bis ins Weinland am Ufer des Rheins, von Milchwirtschaft über Getreide- und Ackerbau bis zu Reblagen und Spargelfeldern: beste Voraussetzungen für eine eigenständige Regionalküche.

Doch: «Zürich ist nicht, wie Bern und das Bündnerland etwa, eine spektakuläre kulinarische Landschaft», schreibt Marie-Louise Roth in ihrer Rezeptsammlung «Das Kochbuch aus Zürich» (1977). «Des Zürchers Kochkunst ist eine diskrete Mischung von fremden Ideen und eigenen Besonderheiten. So hat der Zürcher zwar eine eigene Rösti, aber er hat die Rösti nicht erfunden.»

Vorliebe für «schlichte Gerichte»

Der Reformation wird gern angelastet, sie habe Zürcherinnen und Zürcher mit einem Hang zur Askese gesegnet – davon ist heute wenig zu spüren. Auch Huldrych Zwingli (1484–1531), der katholische Leutpriester aus dem Toggenburg, fiel anfänglich nicht unbedingt durch Genussfeindlichkeit auf. Immerhin brach er das Zölibat und zerschlug durch sein Beisein an einem öffentlichen Wurstessen die Fastengebote.

1523 setzte in Zürich die Reformation ein. Mit Unterstützung des Rates entledigte sich Zürich des Kirchenschmucks und entschied sich für einen Gottesdienst der reinen Worte, zerstörte Kunstwerke und orientierte sich unter Zwinglis Führung nach der Bibel. Darin dürfte die Wurzel des «zwinglianischen Geistes» liegen. Ein Geist, der auf empfängliches Gelände gefallen war. Marie-Louise Roth: «Der Zürcher liebt auch schlichte Gerichte sehr. Wenn man etwa durchgeht, was in

Fortsetzung Seite 26 >>>>

Foto: iStock.com/ivanastar|Shutterstock

Alte Rezepte, neu entdeckt

Die Zürcherin Elisabeth Fülscher (1895–1970) hat die Schweizer Küche wesentlich geprägt. Ihr Kochbuch ist eine wahre Schatztruhe voll feiner alter Rezepte. Susanne Vögeli und Max Rigendinger von der Aarauer Kochschule Cookuk haben die Sammlung neu belebt. Vier Rezeptbeispiele.

Maisschnitten

3 dl Milch — 3 dl Wasser — 20 g Butter 5 g (½ KL) Salz — wenig Pfeffer, Muskat 150 g Mais — 30 g Sbrinz oder Parmesan 1 Eigelb — wenig flüssige Butter

Milch, Wasser, Butter und Salz in einer Chromstahlpfanne aufkochen, Mais einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze so lange köcheln, bis sich der Brei von der Pfanne löst. Gewürze, Sbrinz und Eigelb daruntermischen. Ein Blech kalt abspülen, den Maisbrei darauf 1 cm dick ausstreichen. Am besten geht das mit einem nassen Gummischaber oder mit einer Spachtel. Erkalten lassen. Aus dieser Masse beliebige Formen ausstechen oder ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit wenig flüssiger Butter bestreichen. In der Ofenmitte während 15 Min. bei 180 Grad überbacken. **Tipp:** Sehr fein mit einer hausgemachten Tomatensauce. **Variante:** Anstelle von Mais kann auch Weizengriess oder beides gemischt verwendet werden.

Brotküchlein

125 g hartes Brot — 1 kleine Zwiebel 1 Ei — 30–40 g Mehl — ½ Büschel gehackte Petersilie oder andere Kräuter — 30 g gehackter Rohschinken oder Speckscheiben — Salz und Pfeffer — Paniermehl

Das Brot in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel mit Wasser knapp bedecken. Eine halbe Stunde stehen lassen und dann ausdrücken. Mit dem Messer hacken oder ganz kurz cuttern. Das Brot soll nicht leimig werden. Die Zwiebel fein hacken, mit wenig Butter dünsten und zum Brot geben. Restliche Zutaten beifügen und mischen. Mit 2 Kaffeelöffeln die Portionen abstechen und auf einen Teller mit Paniermehl geben. Küchlein oder Kugeln formen, im Paniermehl drehen. Ein «Testküchlein» braten und evtl. mehr Mehl oder Paniermehl beigeben. **Tipp:** Dazu passt je nach Saison und Vorlieben Rahmlauch, Tomaten-Chili-Sauce, Ratatouille oder eine Salsa verde. Kann aber auch einfach so, etwa als Fingerfood für einen Apéro, genossen werden. **Variante:** Reibkäse anstatt Rohschinken verwenden.

Fotos: zvg

Verlorene Eier

8 ovale Brotscheiben — 1 grosse Fleischtomate (Ochsenherz) — 8 mittelgrosse Eier
1 l Wasser — 1 dl Weissweinessig
1 EL Olivenöl — Basilikum oder Peterli
Salz und Pfeffer

Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl und Pfeffer mischen. Brotscheiben ca. 5 Minuten bei 200 Grad im Ofen rösten. Bei kleineren Portionen können die Brotscheiben auch getoastet werden. Salzwasser mit dem Essig aufkochen. Jeweils ein Ei auf einmal in eine Tasse aufschlagen und langsam in den schwach kochenden Sud gleiten lassen. Während 2 bis 3 Minuten pochieren. Mit einem Löffel das Ei so bewegen, dass das Eigelb vom Eiweiss eingehüllt wird. Mit einer Schaumkelle das Ei sorgfältig herausheben und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Die Eier zugedeckt warm stellen. Die Tomaten salzen und auf den gerösteten Brotscheiben verteilen, die pochierten Eier vorsichtig auf die Tomaten setzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum oder Petersilie nach Belieben darüberstreuen. **Tipp:** Gutes Vorbereiten und schnelles Arbeiten erforderlich!

Apfelküchlein

5 kleinere Äpfel, geschält, mit dem Apfelausstecher entkernt, in 1 cm dicke Ringe geschnitten — 1 Zitrone, Saft

***Ausbackteig*:**
150 g Mehl — 1 Msp. Backpulver
¼ TL Salz — 1–1½ dl Bier oder Wasser
2 Eigelb — 2 Eiweiss, steif geschlagen
Erdnussöl zum Ausbacken — Zimt und Zucker, im Verhältnis 1 zu 1 gemischt.

Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt beiseitestellen. Mehl, Backpulver, Salz, Bier und Eigelb zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren, Eischnee darunterziehen. In eine Chrom- oder Gusseisenpfanne ca. 4 cm Öl geben und auf 180 Grad erhitzen (mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Apfelscheiben mit Hilfe von 2 Gabeln durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im heissen Öl ausbacken. Die Apfelküchlein abtropfen lassen und kurz auf Haushaltpapier entfetten. Küchlein im Zimtzucker wenden und auf Dessertteller anrichten, sofort servieren. **Tipp:** Mit Boskop-Äpfeln werden die Küchlein säuerlich frisch, der Apfelring wird aber sehr saftig und weicht den Teig schnell auf. Gut eignen sich Cox Orange oder Glockenäpfel. Damit der Teig besser haftet, kann der Apfelring mit wenig Mehl bestäubt werden. Dazu passt eine Vanillesauce.

Und Ihr Rezept?

Hüten Sie selber ein feines altes Rezept? Senden Sie es uns! Eine Auswahl der Rezepte publizieren wir auf unserer Website – damit sie erhalten bleiben und auch andere Menschen erfreuen.

Senden Sie Ihr Rezept
(mit Name und Adresse) an:

Redaktion VISIT
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich
visit-magazin@pszh.ch

Foto: iStock.com/t_kimura | MK-Photo - Fotolia.com

>>>>
der Zürcher Landschaft gekocht wird und wurde, so hat man den Eindruck, diese Gerichte seien weniger von Geistesblitzen als viel mehr ganz praktisch hauptsächlich von dem inspiriert, was der Garten das ganze Jahr hindurch liefert. Und das ist in der ganzen östlicheren Schweiz ungefähr dasselbe.»

«Hygienisches Zuchthaus»

Die Geistesblitze leuchteten woanders auf, an der Universität und an der ETH, und in einem städtischen Umfeld, das Kreativität und Forscherdrang förderlicher ist als die Natur, die dem Menschen stets vor Augen hält, wie perfekt sie funktioniert, wenn man sie in Ruhe lässt. Alfred Eschers Eisenbahn setzte das Ende des Säumerwesens in Gang, in Winterthur bauten die Gebrüder Sulzer an ihrem Maschinenwerk, Julius Maggi kurbelte die Lebensmittelindustrie an. Zürich gab sich offen für Neue und Neues. Der deutsche Arzt Gustav Erdmann Weisflog erfand einen Magenbitter, und der Aargauer Max Bircher-Benner, der Rohkost und der Frischluft verpflichtet, schuf das Birchermüesli, das zum einzigen schweizerdeutschen Wort wurde, das auf der ganzen Welt verstanden wird. Bircher-Benner richtete auf dem Zürichberg eine Klinik ein, die auch Prominente anlockte, darunter Thomas Mann, der den Betrieb als «hygienisches Zuchthaus» verdammte. Also wieder Askese – diesmal aus dem Aargau.

«Heimlifeiss» nennt Marie-Louise Roth den Zürcher, der eine Nussrolle, «von der man als geniesserischer Mensch kaum genug kriegt, theologisch entsagungsvoll Fastenrolle nennt». Aber er hat sich, auch wenn der «verschleckte Tirggel» immer noch als «trockene Oblate» getarnt ist, ziemlich geändert. Es mag in der Vergangenheit an kulinarischen Ideen gefehlt haben. Aus diesem weitläufigen Kanton ist kein typischer Käse ins kulinarische Erbe aufgenommen worden. Jetzt aber sind Leute am Werk, die Versäumtes nachholen und etwa im Oberland eine ganze Palette neuer Rohmilchkäse geschaffen haben. Gerade noch rechtzeitig haben auch die Meisterkäser von Zürioberland-natürli einen Fuss in die Stadt gesetzt, am Puls der Schweiz, im Hauptbahnhof.

//ZUM AUTOR

Paul Imhof, Journalist und Buchautor in Zürich, hat mehrere Bücher zu kulinarischen Themen geschrieben. Er hat auch an der Erfassung des kulinarischen Erbes der Schweiz, einem Projekt im Auftrag des Bundes und der Kantone, mitgewirkt. In der Buchreihe «Das kulinarische Erbe der Schweiz» stellt er diesen Fundus in bekömmlichen Happen vor. Band 1 widmet sich unter anderem der Zürcher Küche.

www.kulinarischeserbe.ch
www.echtzeit.ch

Foto: zvg

Die Küchen-Bibel

Text//**RITA TORCASSO**

Die Küche der Generation 50+ wurde stark von Elisabeth Fülscher geprägt.

Das Fülscher-Kochbuch war so etwas wie die Bibel des Haushalts, ein schwerer Wälzer mit fast 700 Seiten und 1700 nummerierten Rezepten. Elisabeth Fülscher leitete die Privatschule «Frauenbildung und Kochschule» in Zürich. Ab 1923 bestimmte ihr Buch die Kochkünste bürgerlicher Haushalte. Da gab es geheimnisvolle Gerichte wie Luftsuppe, aber auch Nasigoreng und Hollywood-Salat mit der Bemerkung der Autorin: «Kochrezepte wandern wirklich um die Welt.» Ein üppiges Diner ihrer Zeit hatte vier Gänge mit zehn Gerichten. Sie betrachtete ihr Werk als Beitrag «zu einer gesunden und frohen Familie, aber auch zur Pflege einladender Gastlichkeit». Jetzt ist die letzte Auflage von 1966 als Faksimile erhältlich. Wer in der Küche der Kindheit blättert, findet Erinnerungen und Bilder vergangener Genüsse wieder. Eine Kochwerkstatt im Internet passt die Rezepte den heutigen Bedürfnissen einer gesunden Küche an, damit man sie nachkochen kann.

Elisabeth Fülscher, Kochbuch, Neuauflage des Kochbuches von 1966, Verlag Hier & Jetzt, 2014. Dazu gehört auch eine Kochwerkstatt im Internet. Das Kochbuch ist jetzt als Weihnachtsangebot zum Preis von Fr. 79.– erhältlich; dazu gibts gratis ein Schokoladetörtchen im Weckglas.

Zu bestellen über die Website
www.elisabeth-fuelscher.ch

über 7‘500 Hilfsmittel, die das Leben erleichtern:

- über 100 verschiedene Rollatoren
- Pflegebetten
- Elektroscooter, Elektro-Rollstühle
- Alltagshilfen
- Sauerstoff-Therapie
- Hilfen für Bad, WC und Dusche
- Produkte für Fitness und Massage und vieles mehr!

hilfsmittel-shop.ch
Mattenweg 5 CH-4458 Eptingen
mail@hilfsmittel-shop.ch

hilfsmittel-shop.ch

Veranstaltungen für Senioren
www.seniorenunterhaltung.ch

Bornevent
Gentenwisstr. 15
8332 Russikon
T 044 955 07 47
info@bornevent.ch
bornevent.

Armut im Alter ist unsichtbar.
Wir helfen.
Helfen auch Sie.
87-680192-1
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Arche BrockenHaus

Brockenhaus, Abholungen und Räumungen, Reparatur-Service für Elektro-Geräte, PC-Werkstatt (Verkauf und Support)

Öffnungszeiten: Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr, Sa 10.00–17.00 Uhr
Hohlstrasse 489, 8048 Zürich (Bus 31 bis Luggwegstrasse)
Telefon 043 336 30 00, www.archezuerich.ch

archezürich
Soziales unternehmen.

Seebüel
Hotel • Café • See

CH-7265 Davos Wolfgang
Tel. +41(0)81 410 10 20
www.seebuel.ch

Traumhafte Natur direkt am See im Sommer – schneesicher im Winter: Ferien in der familienfreundlichen Atmosphäre des *** Hotels Seebüel sind immer ein unvergessliches Erlebnis.

- alle Zimmer Dusche/WC
- alkohol- und rauchfrei
- Gratis Bus / WLAN
- vorzügliche Küche

Badewannen-Lifte

Das Original vom WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Endlich wieder Freude beim Baden!

Prospekte anfordern (gebührenfrei)
0800-80 8018

iDuMo Postfach · CH-8952 Schlieren · www.idumo.ch

Feines, gesundes Essen nach Hause geliefert

ZUFRIEDEN UND SELBSTBESTIMMT_Einkäufe und das tägliche Kochen sind nicht in jeder Lebenssituation eine Selbstverständlichkeit. Der Mahlzeitendienst erleichtert den Alltag vieler Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Unsere Verträgerinnen und Verträger bringen älteren Menschen nicht nur mehrmals wöchentlich eine gesunde, schmackhafte Mahlzeit nach Hause – sie sind auch eine wichtige soziale Bezugsperson.

Eine (über-)lebenswichtige Dienstleistung

Der Mahlzeitendienst ist eine der wichtigsten und traditionellsten Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Ursprünge unserer Stiftung sind genau in dieser Dienstleistung zu finden. Gab es vor 100 Jahren einfach Suppe, können Kundinnen und Kunden heutzutage aus diversen Menüs auswählen, ganz nach ihrem persönlichen Geschmack. Unser Mahlzeitendienst in den Städten Zürich und Winterthur liefert pro Jahr rund 150 000 Mahlzeiten aus. Das sind 3000 Mahlzeiten pro Woche. Im Jahresdurchschnitt werden in Zürich rund 500, in Winterthur über 250 Kunden mit gesunden, schmackhaften Menüs zum Aufwärmen beliefert. Im Rest des Kantons ist die Situation von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich. In einigen Gemeinden wird ein Mahlzeitendienst angeboten, oft auch in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, in anderen nicht. Auskünfte erteilt Ihnen die Ortvertretungsleitung in Ihrer Gemeinde oder eines unserer sieben Dienstleistungscenter.

> www.pszh.ch > Regionale Dienstleistungscenter (Region auswählen)

Nicht nur für ältere Menschen

Die Gründe, die Menschen zum Mahlzeitendienst führen, sind sehr unterschiedlich. Ein Grossteil der Kundschaft kämpft mit körperlichen Beschwerden: Die Beine wollen nicht mehr richtig, der Gleichgewichtssinn ist beeinträchtigt – Dinge, die das Einkaufen beschwerlich machen. Andere gönnen sich einfach den kleinen Luxus, nicht jeden Tag selber kochen zu müssen. Die meisten unserer Kundinnen und Kunden sind über 80 Jahre alt. Der Anteil an Männern liegt bei 40 Prozent, Tendenz leicht steigend. Unser Mahlzeitendienst wird aber nicht nur von älteren Menschen, sondern auch gern und häufig von Rekonvaleszenten jeder Altersklasse, von Langzeitpatienten, Wöchnerinnen sowie von Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit einer Behinderung in Anspruch genommen. Häufig wird unser Mahlzeitendienst von der Spitex oder einer Klinik weiterempfohlen. Die Menüs müssen im Voraus bestellt werden. Ihre persönliche Verträgerin oder Ihr persönlicher Verträger liefert die Mahlzeiten zweimal die Woche gekühlt zu Ihnen nach Hause.

Zu Hause gesund und fein essen

Aus dem abwechslungsreich gestalteten und saisonal abgestimmten Menüplan, der wöchentlich wechselt, wählen die Kunden ihre Wunschmahlzeiten aus. Die von einer Ernährungsberaterin zusammengestellten Menüs sind vielseitig, ernährungsphysiologisch ausgewogen und werden täglich frisch und schonend zubereitet. Nebst Vollkost, leichter Vollkost, einem Wochenhit und vegetarischen Menüs stehen auch frische Birchermüesli und saisonale Desserts zur Auswahl. Die Preise für Menüs variieren zwischen Fr. 13.20 und 13.60, Lieferung inbegriffen. Für den Mahlzeitendienst in der Stadt Zürich gilt ein Mindestbestellwert von CHF 25.–

Unsere Mahlzeiten sind einige Tage haltbar und können in der Mikrowelle oder im Wasserbad gewärmt werden. Die Speisen werden auf herkömmliche Weise zubereitet, gegart und pasteurisiert oder unter Schutzatmosphäre verpackt. Durch die schonende Zubereitung bleiben Geschmack, Konsistenz und wertvolle Vitamine erhalten.

Die Verträgerin bringts

Die meisten unserer Verträgerinnen und Verträger sind seit Jahren für ihre Kundinnen und Kunden unterwegs. Durch ihre jahrelange Erfahrung kennen sie ihre Eigenheiten, Vorlieben und Wünsche. Dass meistens die gleiche Person die Mahlzeiten vorbeibringt, ist für viele ältere Menschen wertvoll und wichtig, denn der Besuch unserer Mitarbeitenden ist oft einer der wenigen Kontakte nach aussen. Sie schätzen den regelmässigen Besuch ihrer Verträgerin oder ihres Verträgers, die auf Wunsch auch Hilfeleistung beim Ausfüllen des Menüplans bieten oder sich Zeit für einen kleinen Schwatz nehmen.

Probieren geht über Studieren

Da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, ist die Probe aufs Exempel wahrscheinlich der effektivste und lustvollste Weg, sich ein Bild über unseren Mahlzeitendienst zu machen. Füllen Sie ganz einfach den nebenstehenden Gutschein aus, und stecken Sie ihn in ein Couvert. Wir melden uns, sobald er bei uns eingetroffen ist.

Selbstverständlich können Sie Ihre Probemahlzeit auch per E-Mail bestellen. Sie erleichtern uns die Arbeit sehr, wenn Sie uns dabei die vollständige Postanschrift inkl. der Telefonnummer angeben, unter welcher Sie

Die Menüs unseres Mahlzeitendienstes sind vielseitig, ausgewogen und werden täglich frisch zubereitet.

tagsüber erreichbar sind. Schreiben Sie uns an folgende E-Mail-Adressen, und erwähnen Sie im Betreff das Stichwort «Probemahlzeit VISIT». Sobald Ihre Bestellung bei uns eingegangen ist, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung, um Ihren Bestellungswunsch entgegenzunehmen und das Lieferdatum zu vereinbaren.

> Stadt Zürich: mzd.zuerich@pszh.ch
> Winterthur: mzd.winterthur@pszh.ch

Bestellen, einfach gemacht

Wenn Sie zum ersten Mal bei uns eine Bestellung aufgeben, bitten wir um einen kurzen Anruf. Dieser hilft uns nicht nur, Ihre kompletten Adressdaten aufzunehmen; wir können so auch wichtige Details betreffend Auslieferung mit Ihnen vereinbaren. Weitere Bestellungen können der Verträgerin oder dem Verträger mitgegeben, telefonisch vereinbart oder online gemacht werden.

> Stadt Zürich: Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr, Telefon 058 451 50 03, Fax 058 451 50 80
> Stadt Winterthur: Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr, Telefon 058 451 54 25, Fax 058 451 54 01
> Online: www.pszh.ch/mzd

Alle unsere Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

Fotos: iStock.com/donstock | Pro Senectute Schweiz

//Gesund essen, aber wie?

Im Interview mit Béatrice Wüscher, Leiterin unseres Mahlzeitendienstes in Zürich und Winterthur, erfahren Sie viel Wissenswertes rund um gute Ernährung und darüber, wie gesundes Essen auch im Alter abwechslungsreich und lustvoll sein kann. Siehe Interview auf den Seiten 20/21.

//Unterwegs mit feinen Mahlzeiten

Unsere Mahlzeitenverträgerin Helga Frei ist seit fünfzehn Jahren täglich auf den Strassen Zürichs anzutreffen. Sie steigt Tag für Tag so viele Treppen hoch, dass sie es locker mit dem Eiffelturm aufnehmen könnte. Sie erfreut Dutzende ihrer Kundinnen und Kunden mit feinen Mahlzeiten und ihrer Unbeschwertheit. Erfahren Sie mehr auf den Seiten 40/41.

//GUTSCHEIN FÜR PROBEMAHLZEIT

☐ Ja, ich wohne in der Stadt Zürich oder der Stadt Winterthur und möchte gern unverbindlich und kostenlos eine Probemahlzeit bestellen.
Bitte kontaktieren Sie mich wie folgt:

Firma, Name

Adresse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Einsenden an: Pro Senectute Kanton Zürich, «Mahlzeitendienst», Postfach, 8032 Zürich

Raute →
gegen
böse
Blicke
Ruta
Climanta

VON HEXEN UND KRÄUTERN_Das Hexenmuseum in Auenstein AG entführt in eine Zeit, in welcher der Alltag von guter und böser Magie beherrscht wurde. Eine grosse Rolle spielten seit der Antike Pflanzen – als Heilmittel, für Rituale und in der Küche.

DIE MAGIE DER HEXENKÜCHE

Text//**RITA TORCASSO**

Da sitzt sie in ihrer Kräuterküche vor dem Feuer – die alte Hexe, umgeben von Kräutern, Salben und magischen Tränklein. Und um das Museum herum wächst ein Kräutergarten mit allerlei einheimischen Pflanzen, die als Medizin oder im Kochtopf Wirkung entfalten. «Früchte, Gemüse und Kräuter können – nach alter Überlieferung angewendet – Liebe, Fruchtbarkeit, Schutz, Wohlstand und Gesundheit fördern», betont Wicca Meier-Spring.

Vor fünf Jahren gründete die 46-Jährige das Hexenmuseum in Auenstein. Vorher hatte sie weltweit unzählige Objekte gesammelt, die mit Magie, Mystik, Volks- und Aberglauben verbunden sind. Sie erzählen von der Angst vor dem Unerklärlichen und zeigen, wie sich Menschen mit Amuletten und Ritualen dagegen zu schützen versuchten oder das Schicksal mit Orakel, Tarotkarten und Pendel beeinflussen wollten. Noch heute hängen in vielen Küchen rund ums Mittelmeer Knoblauch- und Chili-Kränze, um böse Geister fernzuhalten. Während ihrer Führungen im Kräutergarten erklärt Wicca Meier-Spring die Wirkung einzelner Pflanzen. Und sie bietet alte Rituale an, wie zum Beispiel das Binden von Kräutersträussen, die für den Winter getrocknet werden.

Warum Hexen auf Besen reiten

Bereits die Ägypter kannten die heilende, magische, berauschende oder auch tödliche Kraft der Natur. Im alten Rom wurde Sokrates zum Tod durch den «Schierlingsbecher» verurteilt, einem Sud aus dem giftigen Schierling. Im Mittelalter verfasste die Äbtissin Hildegard von Bingen als erste Frau ein Buch über die Heilkraft von Pflanzen, in dem auch die «Volksmedizin» beschrieben wurde.

Im Hexenmuseum sind die wichtigsten Zauber- und Hexenpflanzen in Vitrinen ausgestellt – im Zentrum die Alraune. Seit der Antike galten ihre Wurzeln als Zaubermittel. Sie diente Königen und Kaisern als Schutzamulett und war so kostbar, dass Fälschungen mit dem Tod bestraft wurden. Als Hexenkräuter wurden vor allem auch berauschende oder giftige Nachtschattengewächse bezeichnet.

Wicca Meier-Spring pflegt sie bei sich zu Hause in einem abgeschirmten Teil des Gartens: Alraune, Eisenhut, Nachtkerze, Johanniskraut, Tollkirsche und Bilsenkraut. «Die rauschhafte Wirkung solcher Pflanzen erklärt das Bild der fliegenden Hexe», sagt sie.

>>

Heilende und magische Kraft: Im Hexenmuseum erfährt man alles über Zauber- und Hexenpflanzen.

Fotos: zvg

Rotkreuz-Notruf

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit, ich ihre Sicherheit. Die Lösung: Der Rotkreuz-Notruf. Im Notfall wird schnell geholfen. Ich bin beruhigt – und sie kann weiterhin zuhause wohnen.

Informationen unter Telefon 044 388 25 35

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Heimelig Betten sind kein Luxus…
…sie sind eine echte Hilfe!

Unentbehrlich für die Pflege zu Hause!

- **Sämtliche Verstellmöglichkeiten wie ein Spitalbett**
- Heute bestellen, **morgen fix-fertig in Ihrem Zimmer**
- Seit 1986 für Sie unterwegs
- **Täglich in Ihrer Nähe**
- Offizieller IV Bettenlieferant
- Offizielle Mietstelle für Krankenkassen und EL

Profitieren Sie von unserem…
…rund-um-die-Uhr-Service!

heimelig betten
PFLEGE · KOMFORT

Vermietung und Verkauf

heimelig betten AG
Gutenbergstrasse 4
8280 Kreuzlingen
Tel. 071 672 70 80
Notfall 079 600 74 40
www.heimelig.ch

HERAG

Mobilität hat einen Namen

8707 Uetikon:	044 920 05 04
6962 Viganello:	091 972 36 28
1510 Moudon:	021 905 48 00

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Mail: info@herag.ch
www.herag.ch

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name
Strasse
PLZ
Ort
Telefon

SENIORENZENTRUM AARAU
AUF WALTHERSBURG

• Mit 29 Wohnungen und 2 Gästezimmern • Nähe Stadtzentrum, Bahnhof und Bushaltestelle • In grosszügig gestalteter Gartenanlage • Grosse Terrasse mit schöner Aussicht • Im ruhigen und verkehrsarmen Zelgli-Quartier

Lebensqualität und Selbständigkeit

in einer komfortablen, rollstuhlgängigen
2½- oder 3½-Zimmer-Wohnung
mit sonnigem Sitzplatz/Balkon für 1 bis 2 Personen.

Im Pensionspreis sind folgende Leistungen inbegriffen:
• Mittagessen in unserer **öffentlichen** Cafeteria • 24-Stunden-Notruf
• Sicherstellung der Krankenkassen anerkannten Pflege
• Wöchentliche Wohnungsreinigung • Nebenkosten usw.

Fühlen Sie sich angesprochen?
Bestellen Sie die neuesten Unterlagen oder besuchen Sie unsere Homepage.
Für Fragen steht Ihnen Herr Felder gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung.

Walthersburgstrasse 3 • 5000 Aarau • Tel. 062 832 02 02 • Fax 062 832 02 20
E-Mail: info@seniorenzentrum.ch • www.seniorenzentrum.ch

Bezeichnet sich selber als Hexe: Wicca Meier-Spring, Gründerin des Hexenmuseums.

Foto: Rita Torcasso

>>

Im Mittelalter wurde während karger Zeiten das Korn mit Bilsenkraut gestreckt. Und angeblich stellten Hexen Flugsalben her.

Über Jahrhunderte verfolgt

Im Mittelalter wurden Hexen von Kirche und Obrigkeit beschuldigt, mit Dämonen zu paktieren, Schadenszauber auszuüben, an Hexensabbaten teilzunehmen. Bis in die Neuzeit kamen Frauen, Männer und auch Kinder in der Schweiz wegen Hexerei zu Tode. Im Museum zeigen Hunderte von Namen das Ausmass dieser Verfolgung. Die letzte Hexe in der Schweiz, Anna Göldi, wurde 1782 in Glarus geköpft.

Seit Kurzem werden die Hingerichteten rehabilitiert. Doch noch heute reden wir von politischer «Hexenjagd», starke Ausschläge an der Börse bezeichnet man als «Hexensabbat». Vor dieser düsteren Zeit galten Hexen als naturverbundene Personen, die besondere heilende oder auch mediale Fähigkeiten hatten. Wicca Meier-Spring sagt von sich, dass sie eine Hexe sei. Das Wort Hexe wurde vom altdeutschen «Hagazussa» abgeleitet und bedeutet Zaunreiterin oder Geist auf einem «Hag». Hexen hatten im Volksglauben Verbindung zur unsichtbaren «Anderswelt». Im Angelsächsischen galt «witch» als Begriff für Seher und Wahrsager.

Altes Wissen, neu belebt

Später wurde daraus die Wicca-Bewegung, eine neuheidnische «Religion der Hexen», deren Anhänger die keltischen Jahreskreisfeste feiern, Mondgöttin und Sonnengott verehren und magische Rituale praktizieren. Die Gründerin des Hexenmuseums erhielt den Namen Wicca als zweiten Vornamen von den Eltern, die sich für Naturreligionen interessierten. «Als Erwachsene habe ich dann gemerkt, dass ich eine Hexe bin», erzählt die gelernte Kauffrau.

«Salonfähig» wurden Hexen um 1950, als mehrere Bücher über alte Magie erschienen. Wicca Meier-Spring schätzt, dass es heute in der Schweiz an die 3000 Hexen gibt, Frauen und Männer, die das alte Wissen nutzen. «Magie ist ein Handwerk, das man lernen muss: Das Ziel ist, positive Energie freizusetzen und Verantwortung für sich, die Menschen in der Umgebung und für die Natur zu übernehmen», erklärt sie und betont, dass sie nie schwarze Magie ausüben würde. Denn die Hexenregel laute: «Tue, was du willst, aber schade niemandem; denn alles, was von dir ausgeht, fällt dreifach auf dich zurück.» ■

//HEXENMUSEUM

Das Hexenmuseum Schweiz, das zum Verband der Museen der Schweiz (VMS) gehört, bietet Aufklärung über Aberglaube, Magie, Zauber- und Hexenpflanzen sowie Hexenverfolgung. Ein Teil ist auch der heutigen Hexenbewegung gewidmet. Das Museum ist Mittwoch und Freitag am Nachmittag, je einen Sonntag im Monat sowie in Vollmondnächten geöffnet. www.hexenmuseum.ch

//BÜCHER FÜR DIE HEXENKÜCHE

- **Gertrud Scherf: Zauberpflanzen und Hexenkräuter. Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen, BLV Buchverlag München, 2014.**
- **Gisula Tscharner, Heinz Knieriemen: Hexentrank und Wiesenschmaus, Rezepte aus der wilden Weiberküche, AT Verlag, 2009.**

Weihnachtsstimmung mit Johann Sebastian Bach

Es ist populärer denn je, das Weihnachts-Oratorium von Bach für Chor und Orchester, das erstmals 1734 in Leipzig aufgeführt wurde. Wie keinem anderen ist es Bach gelungen, die biblische Weihnachtsgeschichte mit gewaltiger und zugleich zärtlicher Musik zu interpretieren. Mit Trompeten und Pauken wird im ersten Teil die Geburt Jesu dargestellt; die Ankunft der Hirten und Verkündung der frohen Nachricht ist Thema des zweiten und dritten Teils des Oratoriums, welches das Tonhalle-Orchester Zürich zusammen mit der Zürcher Sing-Akademie zur Aufführung bringt. Umrahmt werden die drei Kantaten von Chorwerken zweier Komponisten des 20. Jahrhunderts. Ein rundum stimmungsvolles und festliches Konzert.

Leserangebot

>Weihnachtskonzert
Fr, 19.12.2014, 19.30 Uhr
Tonhalle Zürich, Grosser Saal

Tonhalle-Orchester Zürich
Tim Brown Leitung
Stephanie Pfeffer Sopran
Patricia Bardon Alt
Thomas Hobbs Tenor
Neal Davies Bass
Zürcher Sing-Akademie Chor

J. S. Bach Weihnachts-Oratorium BWV 248, I–III
Benjamin Britten Christ's Nativity
Arnold Bax Mater, ora Filium

>Eintrittspreise
1. Kategorie: Fr. 71.– statt 95.–
2. Kategorie: Fr. 60.– statt 80.–
3. Kategorie: Fr. 49.– statt 65.–
Keine Platzwahl, bestmögliche Plätze (Rollstuhl ausgenommen)

//TALON «TONHALLE-ORCHESTER ZÜRICH»

Senden an: Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, rita.lenz@pszh.ch

Freitag, 19. Dezember 2014, 19.30 Uhr

>Anmeldeschluss: 12. Dezember 2014

Ich melde ____ (Anzahl) Personen für die Kategorie ____ an.

Vorname, Name

Strasse **PLZ, Ort**

Telefon **E-Mail**

Ort, Datum **Unterschrift**

Sinnliche Momente für die ganze Familie

Geniessen Sie die Welt der Schokolade mit all Ihren Sinnen. Wir nehmen Sie mit auf eine interaktive und poetische Reise rund um die Schokolade. Kreieren Sie auf der grössten LED-Installation der Schweiz überdimensionale Schokoladen, und entdecken Sie auf dem Schokoladenweg den Wandel von der Kakaobohne zur Schokolade. Degustieren Sie Schokolade, so viel Sie mögen, und erforschen Sie das Duftlabor: Was für ein Schokoladen-Typ sind Sie? Geniessen Sie Ihre persönlichen Schokoladenmomente zusammen mit Ihren Enkeln, Ihrer Familie, Freunden und Bekannten.

Leserangebot

> Schoggi-Giessen
Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade. Start Schoggi-Giessen ist um 14 Uhr, anschliessend individueller Besuch des Besucherzentrums von Chocolat Frey.

> Daten
Donnerstag, 15., 22. und 29. Januar 2015, 14 Uhr: Start Schoggi-Giessen, ab 15 Uhr freier Eintritt zum Besucherzentrum.

> Eintrittspreis pro Person
Fr. 15.– statt 20.–

Besammlung: 13.50 Uhr beim Empfang im Besucherzentrum Chocolat Frey, Bresteneggstrasse 4, 5033 Buchs. Bus 1 ab Bahnhof Aarau: Fahrzeit 8 Minuten, Parkplätze vorhanden.

//TALON «SCHOKOLADENMOMENTE»

Senden an: Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, rita.lenz@pszh.ch

Ich melde ____ (Anzahl) Personen zum Schoggi-Giessen mit Eintritt ins Besucherzentrum von Chocolat Frey an.

- ☐ Donnerstag, 15. Januar 2015, 14 Uhr
- ☐ Donnerstag, 22. Januar 2015, 14 Uhr
- ☐ Donnerstag, 29. Januar 2015, 14 Uhr

> Anmeldeschluss: 1 Woche im Voraus
> Maximale Anzahl pro Gruppe: 18 Teilnehmende

Vorname, Name

Strasse | PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Ort, Datum | Unterschrift

RHEINAUFWÄRTS VON KAISERSTUHL NACH ZWEIDLEN_Riecht es nicht schon ein bisschen nach Winter? Ein kühler Wind fegt die Blätter von den Bäumen, der Himmel zeigt ein unentschlossenes Graublau. Jetzt hinaus aus der Stube, ein paar Stunden die Luft um die Ohren spüren. Auf deutschem Gebiet spazieren wir dem Rheinufer entlang zum Kraftwerk bei Rheinsfelden.

Spätherbst an der grünen Grenze

Text//**CHARLOTTE SPINDLER** Fotos//**NADIA KNECHTLE**

Der Bus ab Bahnhof Bülach kurvt durchs Zürcher Unterland. Mal hügelig, mal flach, mit Getreidefeldern, Wiesen, Obstgärten und wenig Rebland liegt die Landschaft vor uns. Die Dörfer Hochfelden, Neerach, Stadel, Weiach, Windlach mit ihren stattlichen Riegelbauten, hübschen Kirchen und schönen alten Brunnen haben in den letzten Jahren einige bauliche Veränderungen erlebt – so weit von der Stadt entfernt sind wir ja nicht.

An der Bahnstation Kaiserstuhl AG steigen die letzten Fahrgäste aus. Kaiserstuhl, das mittelalterliche Städtchen, ist winzig, putzig, postkartenschön, aber an diesem frühen Nachmittag wie ausgestorben. Beim Fischrestaurant am Rhein hängt ein Schild vor der Tür, da gibts erst gegen Abend wieder Gastlichkeit. Auch das «Lädeli» an der Hauptgasse ist bis 17 Uhr geschlossen. Schade, da hätten wir gern ein Getränk gekauft.

Schatten hier, Sonne drüben

So bewundern wir die stattlichen Fassaden des einst bedeutenden Brückenstädtchens, den Widderplatzbrunnen von 1615, das ehemalige Amtshaus des Klosters St. Blasien und das Zollhaus aus dem 18. Jahrhundert und studieren dann etwas unschlüssig die gelben Wegweiser. Inzwischen ist die Sonne gekommen, der Nebel löst sich auf. Der Rheinuferweg nach Zurzach, eigentlich die Destination, die wir im Auge hatten, erweist sich auf den ersten paar Metern als schattig, und die nassen Blätter auf dem schmalen Weg am Flussufer sind nicht so nach unserem Geschmack. Auf der deutschen Seite dagegen scheint die Sonne. Jedes Mal bei einem Grenzübergang dieses Gefühl von Erleichterung: Der Zugang ist offen, niemand interessiert sich für die Wanderer, und auch nicht für das Grüppchen älterer Herren, das mit Stöcken bewehrt zügig über die Brücke schreitet und den Weg nach Hohentengen hinauf in Angriff nimmt. Der Brückenübergang ist spektakulär: Tiefgrün zieht der Rhein vorbei, in der Brückenmitte steht die Statue des Brückenheiligen Nepomuk, und dahinter erhebt sich das Schloss Rötteln, eine mittelalterliche Burganlage, die sich im Wasser spiegelt.

Grenzüberschreitender Skulpturenweg

Der Rheinuferweg, gleichzeitig länderübergreifend als Skulpturenweg markiert, zweigt gleich nach dem Brückenkopf rechts ab. Während das Schweizer Ufer in dieser vorgerückten Jahreszeit nicht mehr viel Sonne abkriegt, liegt der Wanderweg entlang der grünen Grenze auf deutschem Gebiet im goldenen Spätherbstlicht. Der nicht asphaltierte Weg – wir stellen fest: Wanderwegschilder haben hier ein anderes Design als auf der Schweizer

>>

Flusslandschaft im goldenen Herbstlicht: Auf der Wanderung von Kaiserstuhl nach Zweidlen begegnet man Skulpturen und Brückenheiligen, entdeckt Kulturdenkmäler (im Bild das Schloss Rötteln) und verträumte Orte am Rhein.

>>

Seite – führt dem Rheinufer entlang, an Campingplätzen vorbei, wo nicht mehr viel Leben ist, aber Ordnung um die fest installierten Häuschen herrscht. Der erste Kiosk, auf den wir ein bisschen Hoffnung gesetzt haben, ist zu, und eine halbe Stunde später werden wir auch beim zweiten Campingplatz vor verschlossenem Kiosk-Häuschen stehen, obwohl die Eiscreme-Reklametafel kühle Genüsse verspricht. Ab und zu kreuzen wir Spaziergänger mit und ohne Hund, man begrüsst sich freundlich mit «Hallo».

Der Skulpturenweg, vor 14 Jahren angelegt, stellt die Werke deutscher und Schweizer Künstlerinnen und Künstler vor; elf Kunstwerke sind es insgesamt, aus Holz, Metall, Stein, Beton. Sie fügen sich spannungsvoll in die Flusslandschaft ein. Uns gefällt «Die Rote», eine grosse, roh bemalte Holzfigur, die mit dem Blick zum gegenüberliegenden Ufer und auf den Betonbunker auf Schweizer Seite ein bisschen aussieht wie ein Grenzwächter. Zum Glück sind die düsteren Kriegszeiten vorbei: Auf dem Campingplatz wehen deutsche neben EU- und Schweizer Fahnen, und die Menschen können friedlich über die Grenze wandern.

Wasserkraft und keine Haie

Plötzlich leuchtets kräftig rot durch die Bäume, ein zunächst fernes Rauschen wird laut und lauter: Das mächtige Kraftwerk bei Rheinsfelden ist nur noch ein paar Minuten entfernt. In seinem umfassenden Werk «Industriekultur im Kanton Zürich» (Verlag NZZ, 1994) bezeichnet der Industriearchäologe Hans-Peter Bärtschi das 1915–1920 von der NOK erbaute Flusskraftwerk als Höhepunkt der Kraftwerkarchitektur. Maschinenhaus, Stauwehr und Schiffschleuse bilden ein eindrückliches Ganzes; das Monumentale der gesamten Anlage, das Brausen und Stieben der Wassermassen, die rund zehn Meter in die Tiefe stürzen, machen gewaltig Eindruck. Beim Überschreiten der Fussgängerbrücke, die das deutsche mit dem Schweizer Rheinufer verbindet, ist man überall mit Warnschildern konfrontiert, und vollends ins Staunen versetzt uns die Botschaft: «Keine Haie im Rhein» auf gelbem Schild, die sich beim genauen Hinsehen als Teil einer Präventionskampagne der Kantonspolizeien Zürich, Schaffhausen und Thurgau entpuppt. Damit sollen Wassersportler und Freizeitkapitäne zu vorsichtigem Verhalten an schnell fliessenden Gewässern angehalten werden.

Ein Strässchen führt entlang von Einfamilienhäusern und einer Werksiedlung, die seinerzeit für die Arbeiter des Kraftwerks erbaut wurde, zum adretten kleinen Bahnhof von Zweidlen. Hier endet übrigens eine weitere Wanderung, die auch im Winter gut machbar ist: der Gottfried-Keller-Dichterweg zum Dorf Glattfelden, dem Heimatort des Zürcher Dichters. ■

//WEGWEISER

Grafik: c.p.d.

>HINFAHRT

S41 ab Zürich HB über Bülach oder Winterthur; etwas länger ist die Anfahrt ab Bülach mit dem Bus 515 bis Kaiserstuhl

>WANDERZEIT

Wanderzeit: 1¼ Stunden; ohne Steigungen, gut ausgeschildert, Waldwege und Natursträsslein, gutes Schuhwerk ist empfehlenswert

>RÜCKWEG

S41 ab Zweidlen bis Bülach oder Winterthur

>SEHENSWÜRDIGKEITEN

Städtchen Kaiserstuhl; Führungen unter 044 858 28 63, www.kaiserstuhl.ch, staedtlifuehrung.kaiserstuhl@bluewin.ch

Skulpturenweg, www.skulpturenweg.de

Kraftwerk Eglisau-Glattfelden, Rheinsfelderstrasse 35, 8192 Zweidlen, Besucherführungen für Gruppen ab 12 Personen auf Voranmeldung, 044 746 35 15

>EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Fischbeiz Restaurant Alte Post, 5466 Kaiserstuhl, www.fischbeiz.ch, und Hotel-Restaurant zum Kreuz, 5466 Kaiserstuhl, www.hotel-kreuz-kaiserstuhl.ch

Im Sommer zwei Kioske mit Gartenwirtschaft auf den Campingplätzen auf deutscher Seite

Restaurant Landhaus, 8192 Zweidlen www.landhaus-zweidlen.ch

>TIPP

Gottfried-Keller-Dichterweg Glattfelden–Zweidlen; ca. 3 Stunden Wanderzeit

1 Widderplatz 2 Fischbeiz Alte Post 3 Schloss Rötteln 4 Skulpturenweg 5 Kraftwerk 6 Bahnhof Zweidlen

Prächtige Lage, feine Küche, familiäre Atmosphäre: Kurhaus Seeblick in Weggis.

Ein Haus mit herzlicher Atmosphäre

KURHAUS SEEBLICK WEGGIS_Nicht nur die Lage ist bezaubernd. Auch mit seiner herzlichen Gastlichkeit und pflegerischen Kompetenz hat sich das Kurhaus Seeblick weitherum einen Namen gemacht.

Gerade auch im Herbst und Winter ist Weggis am Vierwaldstättersee ein reizvolles Reiseziel. Der malerische Ort an der sonnigen Südflanke der Rigi ist bekannt für sein angenehmes Klima und die schöne Aussicht auf See und Berge. Hier befindet sich das Kurhaus Seeblick – nur wenige Schritte von der Uferpromenade entfernt.

Das Haus hat eine lange Tradition herzlicher Gastlichkeit. Es verbindet den Komfort eines modernen Hotels mit der familiären Atmosphäre einer gemütlichen Pension. Schön renovierte Zimmer (auf Wunsch mit direktem Blick auf den See), ein gepflegter Hotelgarten, gemütliche Räume, Terrassen und Winkel: Im Seeblick kann man wunderbar entspannen.

Gut ausgebildetes Personal betreut die Gäste und bietet bei Bedarf liebevolle und fachkundige Pflege. Im Nachbarhaus stehen diverse Wellness- und weitere Therapieangebote zur Verfügung. Viele Gäste nehmen pflegerische Leistungen in Anspruch, um sich nach einer Operation oder Krankheit zu erholen. Dafür steht ein Team von Krankenschwestern, Pflegehelferinnen und Nachtwachen bereit. Auch eine hausärztliche Betreuung ist sichergestellt. Der Seeblick ist von der santésuisse als Kurhaus geprüft. Benötigte Physiotherapien, Arztbesuche und Medikamente können sich die Patienten von der Krankenkasse rückvergüten lassen. «Ob zur Kur, Nachbehandlung oder einfach zur Erholung – bei uns kann man alles in vollen Zügen geniessen», betont Seeblick-Direktor Edi Kurmann.

Darüber hinaus bewährt sich das Kurhaus Seeblick für Langzeitaufenthalte (mit günstigen Sonderkonditionen!) genauso wie als Anlaufpunkt, wenn Zwischenlösungen gesucht werden – etwa bei Ausfall der bisherigen Pflegeperson oder bei Erkrankung des Lebenspartners. Und weil das Haus ja gleichzeitig Hotel ist, sind auch Tagesbesucher und Begleitpersonen jederzeit zum Kurzurlaub willkommen.

Spezialangebot für VISIT-Leser

VISIT-Leserinnen und -Leser, die den Seeblick entdecken möchten, profitieren von einem Sonderangebot: In der Zeit vom 1.12.2014 bis 23.12.2014 und vom 2.1.2015 bis 28.2.2015 erhalten sie als Neukunde zehn Prozent Ermässigung auf die Listenpreise. Nur diesen VISIT-Artikel bei der Anreise mitbringen – und schon gibts Rabatt für den Aufenthalt am malerischen Ort.

WEITERE INFORMATIONEN UND BUCHUNGEN:
Kurhaus Seeblick Weggis
Baumenweg 20
6353 Weggis
Tel. +41 (0)41 392 02 02
reservation@kurhaus-seeblick.ch
www.kurhaus-seeblick.ch

seeblick
KURHAUS WEGGIS

MAHLZEITENVERTRÄGERIN_Bei jedem Wetter ist Helga Frei mit Mahlzeiten für ältere Menschen in der Stadt Zürich unterwegs. Ihre Kundinnen und Kunden schätzen die kurze Begegnung an der Haustüre sehr.

WIE EIN GUTER ENGEL

Text//**VIVIANE SCHWIZER** Foto//**RENATE WERNLI**

Fröhlich und einfühlsam: Helga Frei lernte den Umgang mit älteren Menschen bereits in ihrer Kindheit.

Als Helga Frei, heute 43-jährig, vor fünfzehn Jahren von der Ausschreibung für die Stelle als Mahlzeitenverträgerin bei Pro Senectute Kanton Zürich hörte, zögerte sie keinen Moment. «Diesen Job wollte ich übernehmen: Fast täglich Kontakt zu älteren Menschen zu haben und dies mit einer sinnvollen Dienstleistung zu verbinden, das war ganz in meinem Sinn», erzählt die gelernte Schneiderin. Gross war die Freude, als sie den verantwortungsvollen Posten übernehmen durfte.

Immer mit der Ruhe

Im Gespräch mit Helga Frei wird schnell klar, dass die neue Aufgabe für die Stadtzürcherin weit mehr ist als ein Job. Fröhlich, einfühlsam und ohne Berührungsängste erzählt sie von ihrer Arbeit, die sie mit Herzblut und Engagement erfüllt. «Das Wichtigste ist, stets Ruhe zu bewahren», sagt sie. Es gebe bei den 50 bis 70 Kontakten pro Fahrt, in denen sie ihre insgesamt rund 120 Menüs verteilt, zwar viele unkomplizierte Begegnungen. Immer wieder ereigne sich aber auch Unvorhergesehenes. Betagte Menschen

«Täglich Kontakt zu alten Menschen zu haben – das war ganz in meinem Sinn.»

HELGA FREI

könnten beispielsweise aus Unsicherheit oder Überforderung plötzlich emotional werden. Nur schon Unordnung im Schrank oder das Gefühl, vergessen worden zu sein, könne sie aus dem Gleichgewicht bringen. In solchen Situationen sei eine kurze plausible Erklärung hilfreich. Wenn Kunden beispielsweise reklamieren, sie habe Verspätung, sagt Helga Frei etwa: «Wissen Sie, ich kann auch keinen Parkplatz vor dem Haus hinzaubern.» Oder: «Die Strasse war völlig verstopft, und wenn ich ein Rotlicht überfahre und einen Unfall baue, haben weder Sie noch ich etwas davon.» Helga Frei betont, dass die meisten Personen jedoch freundlich und sehr dankbar für die Mahlzeiten und die kurzen Begegnungen seien. Manchmal sei der kleine Schwatz mit der Mahlzeitenverträgerin für ihre Kunden der einzige Aussenkontakt am Tag. Über die Jahre entwickle sich so eine Vertrautheit, die beide Seiten schätzen.

Eng verbunden mit beiden Omas

Helga Frei lernte den Umgang mit älteren Menschen schon in ihrer Kindheit. Ihre beiden Grossmütter hatten zeitweise in ihrem Elternhaus gelebt. Bei Seh- oder Gehschwierigkeiten Hilfe anzubieten – das war damals eine Selbstverständlichkeit. Helga Frei genoss das Zusammenleben und die Innigkeit mit den beiden Omas, die sie einfach gern hatte.

Die Liebe zu betagten Menschen beschränkte sich aber nicht auf die Familie. Im Treppenhaus plauderte die kleine Helga gern mit älteren Hausbewohnern. Eine betagte Nachbarin schätzte es besonders, wenn das leutselige Kind Zeit für sie hatte. Helga Frei erinnert sich, dass die Frau sie jeweils zu sich rief, wenn der Krimi «Ein Fall für zwei» lief. «Wir erfreuten uns beide an Josef Matula, dem schrägen Detektiv, der fast alle Fälle löste», erzählt sie.

Von Betagten lernen

Besonders beschäftigt es die Mahlzeitenverträgerin, wenn die Kunden mit ihr über Sterben und Tod reden. Viele kämen lieber «mit einer Fremden» darüber ins Gespräch, denn in der Familie sei das herannahende Ende oft ein Tabu. Helga Frei erachtet es aber als wichtig, dass ältere Menschen auch über dieses Thema reden können. Oder über den Abschied von der eigenen Wohnung und den Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim. Nicht selten «opfert» sie die Mittagspause, um mit Leuten, denen es gerade nicht gut geht, etwas länger im Gespräch zu bleiben. Denn sie ist sich bewusst: «Der Tod gehört genau wie die Geburt zum Leben.»

Helga Frei schätzt an ihrer Tätigkeit aber auch die Selbstständigkeit und Freiheit. Sie ist in gutem Kontakt mit den Angestellten des Mahlzeitendienstbüros an der Forchstrasse, die für sie das Schriftliche regeln und mit denen sie Unregelmässigkeiten besprechen kann. Dass sie von den Betagten immer wieder viel lernen kann über das Leben, über Gesundheit, Krankheiten und Medikamente, ist für sie ein weiterer Gewinn. Und manchmal ergeben sich ganz humorvolle und rührige Geschichten. Ein Senior erzählte Helga Frei unlängst, dass er nun von einer Einzimmer- in eine Zweizimmerwohnung ziehen werde. Überrascht fragte die Mahlzeitenverträgerin, wie er das denn meine. Seine Antwort: «Ich wollte für meinen Schutzengel ein eigenes Zimmer, weil ich laut schnarche. Das kann ich ihm doch nicht mehr länger zumuten.»

Ausgefülltes Leben

Nach den Arbeitstagen ist Helga Frei jeweils ziemlich geschafft. Sie startet morgens um 5.45 Uhr. Zuerst holt sie die bestellten Menüs ab, anschliessend beginnt die lange Tour. Fahren, anhalten, Treppen hinauf, Treppen hinunter, ein kurzes Gespräch, dann weiter zu einem Milchkasten, wo ein weiteres Menü auf Wunsch eines Kunden deponiert wird. Etwa um 15 Uhr ist die Arbeit getan.

«Wer körperlich nicht fit ist, schafft diese Arbeit nicht», sagt Helga Frei. Sie ist darum froh, «nur» zu achtzig Prozent berufstätig zu sein. Schliesslich hat sie noch andere Verpflichtungen und Bedürfnisse: Abends kocht sie für ihren Sohn, besucht die Eltern, geht zum Sport. Auch Erholung ist immer wieder nötig: Im Ferienhaus auf dem Land tankt Helga Frei auf beim Heuen, Holzen, Gärtnern. Oder einfach beim Dolcefarniente. ■

Gewinnen Sie Übernachtungen im Kurhaus Seeblick Weggis (SIEHE SEITE 39)

Urner Wappentier	US-Schauspieler † (Spencer)	Samsons Geliebte im AT			Berg im Albula-Gebiet: Piz d'...		negatives elektrisches Teilchen	Meeresfisch	musikalisches Übungsstück		... et orbi		ablehnen	
					Engadiner Gebäck									
schweiz. Moderatorin (Viola)		span.: Meer			italienischer Adria-Badeort		christl. dt. Partei		4		Schweiz. Bundesarchiv (Abk.)			
				schweiz. Schauspielerin (Trudi)		2			Eidg. Departement des Innern				Knochenleim	
schweiz. Reformator † 1564							Beitrag in einem Sozialen Netzwerk		Nordwestschweizer		ital.: drei	Autokz. Kanton Genf		
				Neuauflage, Nachdruck		Zoo in Frauenfeld								
griech. Zupfinstrument	altersbedingte Hautfalte	antike Stadt in Thrakien	schweiz. Kräuterbonbonmarke		5					Ort mit Mineralquelle im Kt. GR		ital.: Zug		
						Genfer Fussballclub								
schweiz. Schauspielerin u. Autorin			US-Filmstar (Brad)					Abk.: Generalabonnement			ehem. japan. Münze		7	
	9				alter Seemann (ugs.)	Nachbarstaat der Schweiz								Wintersportgeräte (engl.)
Jasskarte (CH-Blatt)			digitales Telefon (Abk.)					Internetkürzel USA			meisselartiges Werkzeug		Rufname von Guevara † 1967	
Zch. f. Erbium			flink, schick			gepflegte Grünfläche		deutschfrz. TV-Sender		starke Jasskarte				1
							schweiz. Rhonezufluss					römischer Kaiser † 68		
schweiz. Raummass	engl.: Bett	Bindewort		Berner Wappentier					Mass des elektr. Widerstands	Frauenname				
Burg am Zugersee							Gebäck				6		Abk.: im Jahre	frz. Abk.: Aktiengesellschaft
Vorspeise (frz.)		3					Abk.: Erste Hilfe			griech. Göttin der Zwietracht				
Insektizid (Abk.)				Abk.: Ribonukleinsäure				Pass ins Bergell				8		

1
2
3
4
5
6
7
8
9

4 14 raetsel ch

Das gewinnen Sie: Übernachtung im Kurhaus Seeblick Weggis

1. PREIS **3 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)**
2. PREIS **2 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)**
3. PREIS **1 Übernachtung für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)**
TROSTPREIS **27 Bücher, offeriert von «Das Beste der Region»:**
«Das kulinarische Erbe der Schweiz» (Band 1), Paul Imhof, Echtzeit Verlag

Das Beste der Region
regionalprodukte.ch

So nehmen Sie an der Verlosung teil

Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer vollständigen Adresse an: Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, oder ein Mail an raetsel@pszh.ch.
Pro Person ist nur eine Einsendung erlaubt.
Die Gewinner/-innen werden ausgelost und direkt benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss: 31. Dezember 2014

Lösungen Preisrätsel aus VISIT 3/2014

WOCHENENDE

Gewinnerinnen und Gewinner

1. PREIS Hanni Gassmann, 8113 Boppelsen
2. PREIS Elsbeth Patera, 8810 Horgen
3. PREIS Peter Wettstein, 8617 Mönchaltorf
4.–30. PREIS Bertha Aellen, 8006 Zürich
Willy Ammann, 8466 Trüllikon
Heini Bernet, 8193 Eglisau
Lilly Egli, 8006 Zürich
Anton und Erika Ertl, 8157 Dielsdorf
Alfred Escher, 8614 Bertschikon
Isabelle Gehring, 8180 Bülach
Doris Kleesattel, 8052 Zürich
Anna Knechtli, 8307 Effretikon
Thomas König, 8041 Zürich
Susann Küng, 8057 Zürich
Klara Leu-Wüst, 8810 Horgen
Rosemarie Linder, 8049 Zürich
Heidi Meier, 8053 Zürich
Heidi Meier-Rähmi, 8404 Winterthur
G. und J. Müller, 8623 Wetzikon
Pius Muntwiler, 8953 Dietikon
Peter Müri, 8405 Winterthur
Franz Pfyl, 8038 Zürich
Verena Rees, 8634 Hombrechtikon
Christine Riek, 8180 Bülach
Elisabeth Roeder, 8044 Zürich
Emmi Schneider, 8353 Elgg
Silvia Steffen, 8330 Pfäffikon
Inge-Ursula Sutter, 8302 Kloten
Alfred Walder, 8606 Greifensee
Susanne Zolliker, 8157 Dielsdorf

Die Redaktion dankt dem Kurhaus Seeblick Weggis für die drei Hauptpreise in der aktuellen Ausgabe.

Sudoku

7				2		6		5
			1					
3		2				7		
				5			2	
5			6	7	1			4
	3			4				
		5				1		2
					5			
4		8		9				6

So funktioniert Sudoku
Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte, alle 3 × 3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Alle Neune in einer Reihe: Eine ausgefüllte Reihe muss jede der angegebenen Zahlen beinhalten. Es ist pro Zelle nur eine Zahl einzugeben. Es gibt neun Reihen in dem Rastergitter, für die alle dasselbe gilt.

8	2	7	3	5	9	4	1	6
5	3	6	1	7	4	9	2	8
9	4	1	8	6	2	3	7	5
7	6	3	9	4	8	2	5	1
2	8	5	7	1	3	6	9	4
4	1	9	5	2	6	7	8	3
1	5	4	6	9	7	8	3	2
3	9	2	4	8	5	1	6	7
6	7	8	2	3	1	5	4	9

06010030991

Lösung Sudoku aus VISIT 3/2014

Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Orange) an uns weiter.

//VISIT-MARKTPLATZ

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu einem kostenlosen, nicht kommerziellen Privatinserat. Senden Sie Ihren Text an: marktplatz@pszh.ch oder per Post an: Pro Senectute Kanton Zürich, Marktplatz, Forchstrasse 145, 8032 Zürich. Oder benutzen Sie untenstehenden Talon. Wir bemühen uns, möglichst alle Inserate im VISIT zu veröffentlichen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass kein Anspruch auf Publikation besteht. Einsendeschluss: 31. Dezember 2014

ALLERLEI

Wir zwei jungen Frauen, 26 (Kleinkindererzieherin) und 31 (Landwirtin mit Gemüsebetrieb, www.farmcare.ch) suchen zwei muntere MitbewohnerInnen im zweiten oder dritten Lebensabschnitt. Weil wir der Überzeugung sind, dass das Sortieren nach Alter sinnlos ist, und wir wissen, dass sich unterschiedliche Generationen ergänzen und bereichern, machen wir etwas Neues. Wir bewohnen ein gepflegtes, 200-jähriges Riegelhaus mit Zentralheizung (Holzschnitzel) und Kachelofen, und es sind noch 2 Zimmer frei, beide sind freundlich hell mit Parkett. Zur gemeinsamen Benützung sind 2 Badezimmer Bad/Dusche, 2 sep. WC, 2 Wohnzimmer, grosse Küche mit Steamer und grosser Garten mit Sitzplatz. Bezug ab sofort oder nach Vereinbarung. Gerne geben wir Auskunft und freuen uns jetzt schon auf die etwas andere Wohngemeinschaft! Katrin Bürchler, alte Dorfstrasse 3, 8166 Niederweningen, katrin.buerchler@bluewin.ch.

Dipl. Uhrmachermeister repariert fachkundig Wanduhren, Pendulen usw. Raum Bülach. Ich freue mich auf Ihren Anruf. Peter van der Kuijl, Tel. 044 862 75 45.

GESUCHT

Als passionierter und pensionierter Flötenschnitzer mit über 30 Jahren Erfahrung suche ich seit Langem ein Atelier, wo ich meinem Hobby und meiner Berufung nachgehen kann (www.erdklang.ch). Ich hoffe, einen 20 bis 25 m² grossen Raum im Raum Zürich und Umgebung mit einer wohnlichen, ruhigen Atmosphäre zu finden. Da ich oft 12 Stunden pro Tag arbeite, möchte ich meine Flöten auch am späten Abend stimmen und einspielen können. Ein separater Anbau an einem bestehendes Haus wäre ideal. So kann ich konzentriert arbeiten und falle niemandem zur Last. Wenn Sie einen Raum zur Verfügung und ein Gehör für meine Herzensangelegenheit haben, freue ich mich auf Ihre Kontaktnahme. Alf Jetzer, Tel. 044 401 51 20, flutier@bluewin.ch.

Parkinson-Patient sucht Rollstuhl, zusammenlegbar, eher klein. D. Lopez, Tel. 044 202 64 07, verena.lopez@postmail.ch.

//MARKTPLATZ-TALON

Ich möchte in der nächsten VISIT-Ausgabe ein kostenloses Inserat platzieren unter der Rubrik

- ☐ Zu verkaufen
- ☐ Zu verschenken
- ☐ Gesucht
- ☐ Reisen / Ferien / Erholung
- ☐ Allerlei
- ☐ Vorschlag für neue Rubrik

Text (maximal 50 Wörter)

☒ Vorname, Name

☐ Adresse, PLZ, Ort

☐ Tel. ☐ E-Mail

☒ Bitte ankreuzen, was im Inserat erscheinen soll

//MARKTPLATZ

Ich suche das Buch «Opa – das kannst du auch. Mein Enkel erklärt mir das Internet. Band 1». Leider ist dieser erste Band vergriffen und in keiner Buchhandlung mehr erhältlich. Aber vielleicht ist das Buch noch irgendwo vorhanden, ich würde es natürlich bezahlen. Margrit Hauser, Tel. 044 302 37 04.

Ich suche eine Bratpfanne aus Gusseisen der Firma Georg Fischer, Schaffhausen, mit einem Innendurchmesser von ca. 27 cm. Alfred Bauer, Tel. 044 980 21 58.

Suche Zither-Einlegenoten für 6-Akkord-Zither. Esther Riedel, Tel. 052 222 48 51, e.riedel@hispeed.ch.

Gesucht: Tonband-Aufnahmen von Dialekt-Hörspielen vom ehemaligen Radio Beromünster, besonders vom letzten Jahrhundert. Es können Kassetten- oder Tonbandaufnahmen sein, die Ihr Vater oder Ihr Grossvater aufgenommen hat, als es noch kein Fernsehen gab. Besten Dank für Ihre Bemühungen und Ihren Bericht an ruediwanner@bluewin.ch.

Gesucht von Sammler: Blechspielzeug aus Grossvaters Zeiten. Loks, Wagen sowie Zubehör, auch alte Blechautos, Dampfmaschinen. Kann auch leicht Defektes für allfällige Ersatzteile dabeihaben. Rufen Sie mich einfach an, dann sehen wir weiter. Zahle fair und bar. Marcel Müller, Tel. 044 948 10 17.

Gesucht Liste Fremdwörter mit Erklärungen wie z.B. Online, SMS, Smartphone, iPhone, Redesign, Facelifting.
Elsa Rymarowitsch, Tel. 044 391 69 62.

Ich suche das vergriffene Buch «Limmatblüten – züritüütschi Usdrück» von Fritz Herdi.
Patrizia Staubli, Tel. 044 932 19 50.

Seniorin sucht Studio oder separates Zimmer in den Bergen (Jahresmiete).
Emilie Schellenberg, Tel. 052 624 76 39.

ZU VERKAUFEN

Verschiedene Zithern, Mandoline, grosse Musikdose, Rahmen für 21 Fotos. Lydia Oertig, Tel. 044 709 04 55.

ZU VERSCHENKEN

Kaffeerahm-Deckeli – Sammlung und Kataloge. Sollten abgeholt werden. Ulrich Wäspi, Tel. 044 390 12 78.

Silva-, Mondo- und Avanti-Bücher, alle neuwertig. Eulenbild zum Fertigsticken, 50×70 cm, Kreuzstich. Margrit Farrer, Tel. 044 860 58 50, margrit.farrer@bluewin.ch.

Eine Schachtel Punkte abzugeben: Silva, Mondo, BEA usw. Wer sammelt noch? Beth Knecht, Tel. 044 302 56 24.

//IMPRESSUM

VISIT richtet sich an Gönnerinnen und Gönner sowie an die interessierte Öffentlichkeit. VISIT gibt einen konkreten Einblick in die Aufgaben und Tätigkeiten von Pro Senectute Kanton Zürich.

ERSCHEINUNGSWEISE/AUFLAGE
Vierteljährlich, 28 650 Ex. (WEMF-beglaubigt)
HERAUSGEBERIN
Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00, Konto: PK 87-709119-2
REDAKTIONSLEITUNG **Beatrice Obrist**
beatrice.obrist@pszh.ch
REDAKTIONSMITGLIEDER **Rolf Krebser, Barbara Läuchli, Ruedi Hotz, Daniel Rihs, Thomas Rüfenacht**
STÄNDIGE MITARBEIT
Andrea Kippe, Charlotte Spindler, Rita Torcasso, Renate Wernli
REDAKTIONELLE BEGLEITUNG
bachmann medien ag, Basel
KONZEPT & LAYOUT, KORREKTORAT
Clerici Partner Design, Zürich
DRUCK **GDZ AG, 8041 Zürich**
INSERATE **Zürichsee Werbe AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Tel. 044 928 56 11, Fax 044 928 56 00, visit@zs-werbeag.ch, www.zs-werbeag.ch**
ABONNEMENTE **28 Franken/Kalenderjahr. Für Bestellungen: Tel. 058 451 51 24 oder Mail an visit-magazin@pszh.ch**
Für unverlangt eingesandte Unterlagen übernimmt VISIT keine Verantwortung.

//ABO-BESTELLTALON

☐ Ich möchte VISIT kennenlernen.
Bitte senden Sie mir gratis ein Probeexemplar.
☐ Ich möchte VISIT ab sofort abonnieren
(4 Ausgaben pro Kalenderjahr: 28 Franken).
☐ Ich möchte folgender Person auf meine Kosten ein Abonnement von VISIT schenken
(4 Ausgaben pro Kalenderjahr: 28 Franken).

Bestellungen einsenden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich
oder bestellen Sie direkt:
Tel. 058 451 51 24, Fax 058 451 51 01
E-Mail visit-magazin@pszh.ch

Firma, Name

Adresse

PLZ, Ort

Telefon, Fax

E-Mail

Ort, Datum, Unterschrift

Name der beschenkten Person

Adresse

PLZ, Ort

Bild: Archives Historiques Nestlé, Vevey

WÜRZE MIT ZÜRCHER WURZELN

VON PAUL IMHOF*

In zahlreichen Restaurants der Schweiz sind die altvertrauten Menagen von den Tischen verschwunden. Das mag im Falle von gräulichem Pfefferpulver, verstopften Salzstreuern und Maggi-Kopien kein herber Verlust sein. Aber das originale, seit 1887 unverändert viereckige Maggifläschchen vermisst man schon, sehr sogar.

«Wie oft haben wir als Kinder an ihm rumgenuggelt», schreibt der Basler Autor -minu, «wie wunderbar hat es unsern ersten Heisshunger vor der Suppe gestillt. Man beträufelte eine Brotschnitte mit der braunen Flüssigkeit und schob sie rein: Das war Erlebnisgastronomie! Die würzige Besprühung der Suppe gehörte damals zum Mittagessen wie das letzte, hohe Piiiep vor den Mittagsnachrichten. Es wurde zur rituellen Absegnung der Mahlzeit» («Culinarium – Essen und Trinken in der Schweiz», 2003).

Die flüssige Maggiwürze hat Julius Maggi (1846–1912) entwickelt, zusammen mit Bouillonprodukten (1886). Die rein pflanzliche Würze enthält Wasser, Salz, Glutamat, Aroma, Hefeextrakt sowie pflanzliches Eiweiss aus Weizen und Sojabohnen. Die genaue Rezeptur liegt im Tresor von Nestlé; die Firma Maggi, 1934 in Alimentana AG umbenannt, fusionierte 1947 mit der Nestlé & Anglo Swiss Condensed Milk Co. – heute der Schweizer Weltkonzern Nestlé mit Sitz in Vevey.

Julius Maggi hatte die Formel eigenhändig niedergeschrieben und unter Verschluss gehalten. Der Sohn italienischer Einwanderer hatte 1869 den väterlichen Mühlenbetrieb in Kemptthal (ZH) übernommen. Nachdem die Branche in eine Krise geraten war, nahm Maggi Ideen des Arztes Fridolin Schuler auf, der als Fabrikinspektor die mangelhafte Ernährung der Arbeiterschaft anprangerte. Die Arbeitstage waren lang, zum Kochen und richtig Essen blieb kaum Zeit, die Leute verbrauchten Kraft und waren am Feierabend zuerst einmal müde. Da Fleisch teuer war, empfahl Schuler zur Kräftigung pflanzliches Eiweiss aus Leguminosen wie Bohnen, Erbsen und Linsen.

Maggi, der als Unternehmer personalfreundlich und innovativ war, begann zu experimentieren. 1884 brachte er Leguminosenmehl auf den Markt, zwei Jahre später Maggi-Fertigsuppen. Mit der Flüssigwürze schaffte er den Durchbruch. Als erster Schweizer begriff er die Möglichkeiten von Werbung. Er schuf eine eigene «Reclame und Presse-Abteilung». Julius Maggi beschäftigte einen Texter, der später als Dramatiker berühmt werden sollte: Frank Wedekind. Der mittellose Jurastudent liess sein Talent in Werbesprüchen probegaloppieren: «Das wissen selbst die Kinderlein: / Mit Würze wird die Suppe fein. / Drum holt das Gretchen munter / die Maggi-Flasch' herunter.»

> Was Maggiwürze nicht enthält, ist Maggikraut. Dieses heisst nur so, weil es schmeckt wie die Würze.

Maggi-Produkte werden zu Beginn des 21. Jahrhunderts in gut 60 Ländern hergestellt: Maggiwürze, Suppen, Bouillons, Salatsaucen, Fünf-Minuten-Terrinen und andere Fertiggerichte wie Maggi-Mee (asiatisches Nudelgericht). «Was einst mit Leguminosenmehl begann», schreiben Hannes Bertschi und Marcus Reckewitz, «führte so auf direktem Weg in die schöne neue Welt von «Convenience Food» («Von Absinth bis Zabaione», 2002).

Was Maggiwürze nicht enthält, ist Maggikraut. Die Pflanze heisst eigentlich Liebstöckel und hat im Volksmund den neuen Namen erhalten, weil das Kraut so schmeckt wie die Würze.

* Paul Imhof, Journalist und Buchautor in Zürich, hat mehrere Bücher zu kulinarischen Themen geschrieben. Der Beitrag entstammt der Buchreihe «Das kulinarische Erbe der Schweiz», erschienen im Verlag Echtzeit.

Das nächste VISIT widmet sich dem Thema «Technologie in unserem Alltag».
Falls Sie sich ein persönliches Exemplar sichern möchten, nutzen Sie bitte den Bestelltalon auf Seite 45.

Unsere Dienstleistungen und Aktivitäten im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Stiftung seit bald 100 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In den sieben Dienstleistungscentern sowie in allen Gemeinden des Kantons Zürich bieten wir wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

Sozialberatung

Individuelle Finanzhilfe

Treuhanddienst

Steuererklärungsdienst

Rentenverwaltung

Dienstleistungen im Erwachsenenschutz

Beratung von Gemeinden und Behörden in der Altersarbeit

Einsätze für Freiwillige

Ortsvertretungen in den Gemeinden

Angehörigengruppen

Besuchsdienst

Generationenarbeit

Alter und Migration

Fachstelle Demenz

Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

Mahlzeitendienst

Umzugshilfe/Packhilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Bewegung und Sport

Bildung und Kultur

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit

Wir sind in Ihrer Nähe, in folgenden Dienstleistungscentern (DC):

DC Unterland/Furttal
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

DC Limmattal/Knonaueramt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

DC Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

DC Pfannenstiel
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

DC Oberland
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

DC Winterthur & Umgebung/Weinland
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

DC Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse: Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto 80-79784-4

Perle
zuhause daheim

Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag
www.pszh.ch/perle

Perle Pfannenstiel
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 22
perle.pfannenstiel@pszh.ch

Perle Oberland
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 85
perle.oberland@pszh.ch

Perle Winterthur
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 94
perle.winterthur@pszh.ch

Perle Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
perle.zuerich@pszh.ch

Perle Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 35
perle.zimmerberg@pszh.ch

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH