

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

## Inhaltsverzeichnis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

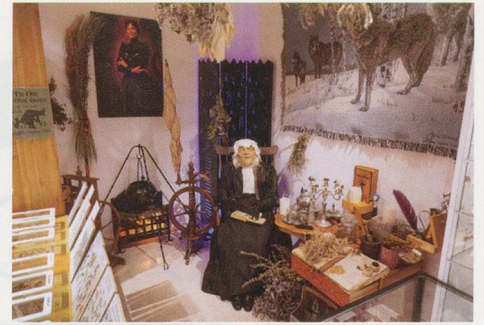
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



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 Trägerin oder ihrem Träger (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).