

Nr. 1 Frühling 2022

Visit

Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Gesundes Essen im Alter

Wie eine Mahlzeit Freude bereitet – und Körper und Seele nährt

Vergesslicher als früher?



Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Sonnmatt tut gut.



**SONNMATT
LUZERN**

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben,
gelassen altern.

Sie erreichen uns telefonisch
unter 041 375 32 32

www.sonnematt.ch

Foto Titelseite: Daniel Rihis, Seite 3: Daniel Rihis, Rita Torcasso, zVg

Liebe Leserin, lieber Leser

In den Wochen zwischen Neujahr und Ostern haben Ernährungsberater und Fitnesstrainer Hochkonjunktur. Der Grund dafür sind meist die paar Pfunde, die wir uns in den kalten Wintermonaten und vor allem über die Festtage angesammelt haben. Alle möglichen Schlankheits- und Vitality-Programme werden uns angepriesen: 30-Tage-Diäten, Schlank ohne Sport, Abnehmen im Schlaf. Health Coaching heisst das auf Neudeutsch. Früher sagte man dem einfach Fasten.

Auch dieses *Visit* befasst sich mit dem Thema Ernährung. Es tut dies jedoch aus einer ganz anderen Perspektive. Uns interessieren keine Jo-Jo-Effekte, sondern die ganzheitlichen Aspekte einer möglichst gesunden Ernährung speziell auch im Alter. Wir beleuchten die Traditionen und Rituale rund ums Essen – und deren Bedeutung für die seelische Gesundheit.


«Essen soll Freude bereiten», schreibt sogar das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in einer informativen Broschüre («Gesund essen – fit bleiben. Ernährung ab 65»). Denn Essen sei viel mehr als nur die Aufnahme von Lebensmitteln: «Ein schön gedeckter Tisch, ein Tisch Tuch, ein paar Blumen oder entspannende Musik geben eine angenehme Atmosphäre. Essen bedeutet auch Zeit mit sich allein oder zusammen mit Familie, Freunden und Nachbarn zu verbringen.»

Geistige und soziale Aspekte, die mit der Ernährung verbunden sein können, sind zentral für die Gesundheit – gerade im höheren Alter. Essen ist Seelennahrung. Darauf weist auch der Autor Dominik Flammer im Interview auf Seite 14 hin. Er plädiert dafür, grosszügig mit sich selber zu sein und im Alter nicht beim Essen zu sparen: «Der Geruchssinn verändert sich, das Geschmacksempfinden lässt nach, doch die Fähigkeit zu geniessen bleibt.»

Ganz in diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine Fastenzeit voller Freude.



Véronique Tischhauser-Ducrot
Vorsitzende der Geschäftsleitung

 Loup de mer à la Méditerranéenne
(Wolfsbarsch mit Tomaten,
Oliven, gebratenen Karoffeln)



4

Essen heisst sich ernähren. Essen heisst aber auch, Gemeinschaft zu teilen und damit verbundene Erinnerungen. *Visit* bittet zu Tisch.



18

Der Schweizer Starkoch Anton Mosimann (75) hat viele gekrönte Häupter und Prominente mit seiner Kochkunst verwöhnt. Jetzt nimmt er es etwas ruhiger. *Visit* hat ihn in Montreux besucht.



28

Essen in fremden Ländern öffnet Türen und Herzen. Nicht nur zu den Menschen, sondern auch zu Ahnen und Göttern. Wer sich auf das Unbekannte einlässt, kehrt reich beschenkt nach Hause zurück.

LEBENSRAUM


- 4 Gemeinsam essen ist gesund
- 12 Lebensmittel sind heute vielfältiger und günstiger
- 14 «Wir sind die privilegierteste Gruppe der Menschheitsgeschichte»: *Visit* im Gespräch mit dem Ernährungsforscher und Autor Dominik Flammer

LEBENSART

- 18 Der Gentleman-Küchenpatron: Starkoch Anton Mosimann
- 23 Medientipps zum Thema
- 24 CasaGusto, der beliebte Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich

LEBENS LUST

- 28 Zu Gast in fremden Welten
- 32 Zürcherisches auf dem Teller
- 34 Wie sich ein leerer Magen anfühlt...
- 38 Die Wandergruppe Zollikerberg auf den Fersen der Römer
- 42 Rätsel
- 44 Marktplatz und Impressum
- 46 Goldene Zeiten

 **Mein Lieblingsessen**
Porträtierte Personen und Autorinnen und Autoren verraten in diesem *Visit* ihr Lieblingsessen

BEILAGE AKTIV

Veranstaltungen und Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich

Gesundheit und Wohlbefinden hängen mit zunehmendem Alter stärker davon ab, was man isst. Und: Weil die Quantität einer Mahlzeit abnimmt, ist die Qualität umso wichtiger.

Gemeinsam essen ist gesund

Essen heisst sich ernähren. Essen heisst aber auch, Gemeinschaft zu teilen und damit verbundene Erinnerungen. Die biologischen Prozesse verändern sich mit fortschreitendem Alter. Doch die Fähigkeit zu geniessen bleibt.

Text: **Vanessa Simili** Fotos: **Daniel Rihs**

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Essen ist Ausdruck von Lebensfreude, gemeinsam essen verbindet. Das erfahren Ruth und Hans Diem, die Organisatoren der Mittagessen für über 60-Jährige in Richterswil (siehe Porträt auf Seite 10), regelmässig. Seit sechs Jahren leitet das engagierte Ehepaar die Ortsvertretung Richterswil von Pro Senectute Kanton Zürich. Mit dem gemeinsamen Mittagessen bieten Diems älteren Menschen die Möglichkeit, eine Mahlzeit in Gemeinschaft zu geniessen.

Die Nachfrage wächst stetig. «Die Teilnehmerzahlen sind steigend, das Bedürfnis ist gross», sagt Ruth Diem. Nicht erst seit der Pandemie, sondern generell. Dabei stehe das Gesellige ganz klar im Zentrum.

Gemeinsam zu essen schätzt auch Gila Fankhauser aus Zürich (siehe Porträt auf Seite 11). In einem Hotel mit Restaurant aufgewachsen, ist ihr das Gastgeber in die Wiege gelegt worden. Über [tavolata.ch](#), das Netzwerk für selbstorganisierte Tischgemeinschaften, lädt sie regelmässig zu Tafelrunden ein. Kaum umgezogen, hat sie zum Jahreswechsel für vier noch unbekannte Gäste ein Silvestermenü zusammengestellt. Trotz ihres entzündlichen Rheumas kocht sie leidenschaftlich gern und würde sich neben ihrer bestehenden auch weitere Tischrunden wünschen, in der auch Rheumabetroffene Platz haben. «Einmal die Woche gemeinsam essen - von mir aus auch mal im Restaurant - wäre grossartig.»

Über 500 Tischgemeinschaften schweizweit

Genau bei diesem Bedürfnis, gemeinsam statt allein zu essen, setzt [tavolata.ch](#) an. «Das Projekt wurde im Jahre 2010 gegründet. Mit dem Ziel, die Zufriedenheit im Alter zu erhöhen», sagt Daniela Specht, Leiterin der Geschäftsstelle und diplomierte Ernährungsberaterin. «Als wir die Plattform ins Leben gerufen haben, dachten wir, es sei ein Angebot für einsame Menschen. Die Praxis hat uns aber gezeigt, dass die meisten, die sich für eine Tavolata engagieren, auch sonst sehr aktiv sind.»

Dennoch versuche man, mit dem Projekt auch einsame Menschen anzusprechen. «Unerwünschte Einsamkeit ist gesundheitsschädlicher als rauchen,

hoher Blutdruck und Bewegungsmangel», sagt sie. Gemeinsam zu essen ist also gesünder, als allein zu essen.

Inzwischen sind schweizweit über 500 Tischgemeinschaften entstanden und eine Handvoll Partner, darunter Pro Senectute, die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, unterstützt das Projekt. «Auch Familien bieten Tavolata-Runden an und schreiben freie Plätze an ihren Tischen aus.» Weihnachten etwa sei sehr beliebt als Datum.

Daniela Specht weiss nicht nur um die Wichtigkeit der sozialen Komponente des Essens. Als Ernährungsberaterin kennt sie auch die biologischen Aspekte der Ernährung. «Gesundheit und Wohlbefinden hängen mit zunehmendem Alter >>

«Essen heisst auch Seelennahrung. Erinnerungen sind auch Geschmackserinnerungen.»

Dominik Flammer, Autor

stärker davon ab, was man isst. Weil die Quantität einer Mahlzeit abnimmt, ist die Qualität umso wichtiger», sagt sie. Da sich die Magen-Darm-Tätigkeit verlangsamt und das Völlegefühl länger anhält, könne dies leicht zu einer Mangelernährung führen. Specht: «Diese wird oft unterschätzt. Sie ist gefährlicher als Übergewicht.»

Gerade bei Alleinstehenden komme es vor, dass sie eine ausgewogene Mahlzeit durch ein Joghurt ersetzen. «Oder sie lassen sie gleich ganz ausfallen.» Darüber hinaus können Kau- und Schluckbeschwerden, Erkrankungen, Medikamente, psychische und finanzielle Probleme die Freude am Essen beeinträchtigen – und damit das Risiko der Mangelernährung weiter steigern.

Für eine gesunde Ernährung auch in älteren Jahren gilt es, genügend Eiweiss zu sich zu nehmen. «Etwa die Hälfte der über 65-Jährigen nehmen zu wenig Protein zu sich, was zu einem raschen Muskelabbau führt», erklärt Daniela Specht. Fehlen

auch andere wichtige Mikronährstoffe wie Calcium, Vitamin B12, Folsäure und Vitamin D3, führe das nicht nur zum Abbau von Muskelmasse, sondern auch zum Abbau der Knochen: «Studien haben

bewiesen, dass eine gute Vitamin-D3-Versorgung zu weniger Stürzen führt.»

Weil aber die Vitamin-D-Bildung der Haut im Alter reduziert ist, rät Daniela Specht Menschen über 60 Jahren, die Ernährung mit einem Vitamin-D3-Präparat zu ergänzen. Und wozu sie ebenfalls rät: Genügend trinken. Sie sagt: «Das Durstempfinden lässt im Alter nach. Für die körperlichen Funktionen ist es aber essenziell, für eine ausreichende Wasserzufuhr zu sorgen.»

Kochkurse – wenn es sein muss, auch digital

Heute, 12 Jahre nach der Entstehung von tavolata.ch, reicht das Angebot weit über die Vermittlung von Tischrunden hinaus. Auf der Plattform sind mit «Grenzenlos geniessen» auch Online-Kochkurse zu finden, veranstaltet durch die gemeinnützige Partnerorganisation «Jass mit».

Gekocht werden dort Gerichte aus aller Welt; die Teilnehmenden sind somit eingeladen, Neues auszuprobieren. Corona-Pandemie hin oder her: Vernetzung und Austausch soll stattfinden, auch wenn die Gegebenheiten physische Treffen nicht gerade begünstigen. Es gilt nur, die Hürde der digitalen Kommunikation zu überwinden. Auf der einen Seite zwar erschwerlich, kann sie Neugierde und Freude am Lernen wecken. Die aufgezeichneten Zoom-Gespräche auf der Webseite lassen keinen

Zweifel offen, dass auch ältere Menschen sich für diese neue Form des digitalen Austausches interessieren.

Das Geheimnis der «Blue Zones»

Im Übrigen ist geistige Flexibilität – wenn wir schon beim Thema sind – ein wichtiger Bestandteil für das Wohlbefinden und die Zufriedenheit, weiss die Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach, Professorin an der ZHAW in Wädenswil (siehe Porträt auf Seite 9). Mentale Wendigkeit sei eine Eigenschaft der Menschen in den sogenannten Blue Zones, das heisst in Gebieten dieser Welt, in denen es überdurchschnittlich viele Hundertjährige gibt.

Die Okinawa-Inseln vor Japan sind eine solche Blaue Zone. Der japanische Arzt Makoto Suzuki, Kardiologe und Gerontologe, war einer der Ersten, die sich mit der Langlebigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner von Okinawa beschäftigt haben. Bereits Mitte der 70er Jahre begann er zu erforschen, worin das Geheimnis der vielen gesunden 100-Jährigen liegen könnte. Er untersuchte die Ernährungsgewohnheiten und fand heraus: Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte bilden die Basis ihrer Ernährungspyramide. «Diese beeinflussen die Darmflora positiv und sorgen für ein gesundes Mikrobiom», erklärt Christine Brombach.

Hier, im Darm, sei unser grösstes Immunsystem angesiedelt. «Die entscheidende Rolle spielen dabei eine Vielzahl von Bakterien. Durch eine gesunde Ernährung können die guten Bakterien gefüttert werden, damit diese die krankmachenden verdrängen können.» Neben der Esskultur sind auch körperliche Aktivität, Selbständigkeit und gegenseitige Hilfe Schlüsselemente für ein langes, gesundes Leben.

Die Altersforscherin Sabina Misoch, Leiterin des Instituts für Altersforschung an der Ostschweizer Fachhochschule OST, hat die Okinawa-Inseln ebenfalls besucht. Sie berichtet: «Einen Ruhestand kennen diese Einwohnerinnen und Einwohner nicht.» Das Leben sei landwirtschaftlich geprägt. Die Menschen würden auch im hohen Alter noch ihren Garten bestellen und ihr Gemüse und ihre Früchte anbauen. Und, so Misoch: «Sie kümmern sich umeinander.» Was ihr besonders aufgefallen ist: «Die Menschen lassen sich Zeit.» So vermutet Misoch den Hauptgrund der Langlebigkeit vor allem in der Lebenseinstellung: «Wichtig ist, dass man etwas hat, was einem am Herzen liegt, was das eigene Leben mit Sinn füllt.»

Essen als Seelennahrung

Geistige und seelische Aspekte, die mit der Ernährung verbunden sein können, sind zentral für die körperliche Gesundheit. Essen hat ganz

viel mit der eigenen Biografie zu tun. Bei an Demenz Erkrankten beispielsweise weiss man, dass über Geschmacksempfindungen Erinnerungen geweckt werden können.

«Essen ist etwas Ritualisiertes. Essen heisst auch Seelennahrung. Und Erinnerungen sind auch Geschmackserinnerungen», sagt Dominik Flammer, Ökonom, Autor und Foodscout (siehe Interview auf Seite 14). Als Experte für unsere Esskultur plädiert er dafür, grosszügig mit sich selbst zu sein und im Alter nicht beim Essen zu sparen. «Der Geruchssinn verändert sich, das Geschmacksempfinden lässt nach, doch die Fähigkeit zu geniessen bleibt.»

Für Dominik Flammer ist Essen eine der schönsten Tätigkeiten, die man im Alter hat. «Wenn wir von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper reden, dann ist damit auch die Fähigkeit des Geniessens gemeint.» Insofern gilt es vielleicht gerade im dritten und vierten Lebensalter, dieser Fähigkeit einen besonderen Stellenwert einzuräumen. Mit der Lebenserfahrung im Rücken und der Endlichkeit im Bewusstsein scheint die Zeit dafür geradezu ideal. ■



Vanessa Simili: Gefüllte Artischocken
Daniel Rihs: Risotto – in allen Kombinationen

Info

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE führt neben einem grossen Angebot an Informationsmaterial gleich mehrere Projekte zum Thema Ernährung im Alter. Mit dem «Interaktiven Forum für Ernährung» setzt sie bei der Wissensvermittlung für Fachpersonen an. «Da die Ernährungswissenschaft schnell voranschreitet, organisiert die SGE die kostenlose Online-«lecture series» für Ärztinnen und Ärzte, damit sie dieses Wissen weiterverbreiten können», ist dort zu erfahren. Das Ziel dabei ist, wissenschaftliche Erkenntnisse aufzufrischen, nationale Empfehlungen zu diskutieren und praktische Ansätze vorzustellen. sge-ssn.ch

Kurse

Kochkurs für Seniorinnen und Senioren, Stadt Zürich, ab 22. März 2022

stadt-zuerich.ch/fsv-portal



Ihr Vermächtnis an ältere Meschen – und die Zukunft

Ältere Menschen liegen Ihnen am Herzen und Sie möchten etwas hinterlassen, das weiter wirkt? Mit Ihrem Vermächtnis leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit wir Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich Tag für Tag unterstützen dürfen.

Wünschen Sie eine Übersicht über die Möglichkeiten einer Hinterlassenschaft? Gerne berate ich Sie persönlich.
Thomas Recher
Teamleiter Fundraising
Tel: 058 451 51 39
thomas.recher@pszh.ch



Ja, senden Sie mir die kostenlose Broschüre «Wissenswertes zum Testament».

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Coupon an:
Pro Senectute Kanton Zürich
Thomas Recher
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
oder Bestellung per E-Mail an:
thomas.recher@pszh.ch



«Die Frage, was und wie wir essen, hat mit unserer eigenen Geschichte zu tun»

Christine Brombach (59), Wädenswil

Christine Brombach ist eine praktisch veranlagte Frau. Als Professorin für Ernährungswissenschaften und Mutter dreier erwachsener Kinder weiss sie so einiges unter einen Hut zu bringen. «Ich koche viel auf Vorrat», sagt sie, während sie mit dem Bamix Haferflocken zu Mehl verarbeitet. «Die darin enthaltenen Beta-Glucane, eine Art Ballaststoffe, senken die Blutfett- und Blutzuckerwerte und sind gut für unser Immunsystem», erklärt sie.

Schnell wird klar, die Frau lebt ihr Wissen. Sie integriert Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft in ihren Alltag. In einem städtischen Umfeld in Stuttgart aufgewachsen, hat sie sich während ihres Studiums der Ernährungs- und Haushaltswissenschaften mit der Gartenpraxis und der Herstellung und Weiterverarbeitung von Lebensmitteln beschäftigt. «Angetrieben von der Frage, warum wir essen, was wir essen, ging ich in die USA.» Dort absolvierte sie den Master of Science in Nutrition mit dem Schwerpunkt Gerontologie. Zurück in Deutschland promovierte sie an der Universität Giessen zum Thema Ernährungsverhalten von Frauen über 65 Jahren. «Die Frage, was wir und wie wir essen, hat ganz klar mit unserer eigenen Geschichte zu tun und hat eine unmittelbare Auswirkung auf unsere Gesundheit.»

Für sie persönlich ist Essen ein Teil der Liebe und Fürsorge für die Familie. «Ich verwende viel Zeit mit der Zubereitung. Das ist ein wesentlicher Teil meines Familienalltags.» Nicht nur deshalb bezeichnet sie ihre Familie als ihr Hobby. Auch sonst verbringt sie ihre freie Zeit gerne mit der Familie. Ihre drei Kinder wohnen noch zu Hause und bringen auch Freunde zum Essen mit. «Dann muss es oft schnell gehen.» Trotz wenig Zeit stellt sie vieles selber her. «Ich backe seit Jahren unser Sauer-teigbrot selber, setze Essig an, hole die Milch auf dem Bauernhof, fermentiere



Gemüse und ziehe in unserem Garten Obst und Gemüse für den Eigenbedarf. Das ist zeitaufwändig.» Christine Brombach hält kurz inne und fügt an: «Das geht nur, wenn man Familie als Unternehmen betrachtet.» Vor 15 Jahren ist sie mit ihrem Mann

und den Kindern von Deutschland nach Wädenswil gezogen, wo sie seit 2009 an der ZHAW Ernährung und Consumer Sciences unterrichtet.



Christine Brombach:
Linsensuppe

«Wir wollen unseren Enkelkindern Wertschätzung und Dankbarkeit vorleben»

Ruth (70) und Hans (76) Diem, Richterswil

Dass der erste Mittagstisch des Jahres trotz stark ansteigender Infektionszahlen so gut besucht sein würde, hätte Ruth Diem nicht gedacht. Zusammen mit ihrem Mann Hans leitet sie seit 2016 die Ortsvertretung Richterswil und Samstagern von Pro Senectute Kanton Zürich. Einmal im

Monat bieten sie – neben anderen Aktivitäten – im Richterswiler Kirchgemeindehaus Rosengarten ein Mittagessen für Menschen ab 60 Jahren an. Rund 60 Personen nehmen jeweils teil, Tendenz steigend. Zwei Frauen übernehmen abwechselnd das Catering. Dabei steht das Zusammensein

im Vordergrund. Denn: «Das Bedürfnis nach Gemeinschaft ist gross und war es schon vor der Pandemie.» Hier einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten, sei erfüllend. «Es macht uns Spass, wir sind gern unter Leuten – und es kommt so viel zurück», sagt sie. Seit über 40 Jahren wohnen Diems in Richterswil. 2003 – die drei Kinder waren ausgeflogen – sind sie in ein kleineres altes Haus mit grossem Garten gezogen. Dieser hält bis heute genügend Aufgaben bereit und liefert ihnen Kräuter und Gemüse für die Küche. «Auch am Haus gibt es immer wieder etwas zu reparieren», so der Maschineningenieur Hans Diem, der über die Pensionierung hinaus das eine oder andere private Projekt weiterführt.

Was Ruth Diem im Moment stark beschäftigt, ist «Food Waste». «Die Verschwendung der Nahrungsmittel, wie sie bei uns täglich stattfindet, macht mich sehr betroffen.» Beim Verein «Aufgetischt statt weggeworfen» hilft sie mit, regelmässig Lebensmittel bei Grossverteilern abzuholen. «Zehn Minuten vor Ladenschluss bringen sie uns an die Rampe, was sonst weggeworfen würde, und anschliessend verteilen wir es an Menschen in finanzieller Not.» Die Mengen, die jeweils zusammenkommen, seien immens. Ihr Engagement in dieser Sache will Ruth Diem nun weiter ausbauen mit einem Projekt in Richterswil. Keine Lebensmittel wegzwerfen, ist dem engagierten Ehepaar auch privat wichtig: «Es liegt uns am Herzen, unseren fünf Enkelkindern Wertschätzung und Dankbarkeit vorzuleben.» Und wenn Diems mal eine Pause brauchen? Dann fahren sie nach Italien in ihre Wohnung am Lago Maggiore. «Zum Wandern und Lesen.»



Ruth Diem: Gemüsegratin
Hans Diem: Pizza



«Ich möchte den Menschen einen Raum geben, in dem sie sich austauschen können»

Gila Fankhauser (69), Zürich



Gila Fankhauser ist gerade erst umgezogen, ihrer Wohnung sieht man das aber nicht an. «Ich muss meine Sachen teilweise noch suchen», ruft sie hinter einer offenen Schranktür hervor. Dass sie sich noch kaum eingelebt hat, hindert die geborene Gastgeberin nicht daran, Menschen einzuladen. «Ich esse

nicht gern allein», sagt sie. Zum Jahreswechsel erwartete sie vier Gäste, die sie noch gar nicht kannte. Auf der Plattform tavolata.ch hat sie eine Ausschreibung gemacht, kurz darauf flatterte die erste Anmeldung ins Haus. Die Frau ist tavolata-erprobt: Seit fünf Jahren kocht sie immer wieder für Gäste –

bekannte und unbekannte. Ihre aktuelle Gruppe besteht seit einem Jahr. «Wir sind fünf Frauen um die 60 Jahre und wir kochen abwechslungsweise einmal im Monat füreinander.» Bewusst richtet sich diese Gruppe ausschliesslich an alleinstehende Frauen, denn die Dynamik sei in einer gemischten Gruppe eine andere. «Männer machen auf Chefkoch und Frauen kochen einfach gut.» Gila Fankhauser, gelernte Hotelkauffrau, arbeitete viele Jahre im Sozialbereich der Stadt Zürich. In einem Hotel aufgewachsen – der Vater kochte, die Mutter führte das Hotel –, ist ihr das Gastgeber in die Wiege gelegt worden. «Essen ist etwas Verbindendes», weiss sie. Am liebsten hätte Gila Fankhauser einmal die Woche ein Mittagessen mit anderen, «von mir aus auch im Restaurant». Deshalb versucht sie nun eine zweite Gruppe aufzubauen, wichtig ist ihr dabei eine positive Gesprächskultur. Dass das Kochen für sie in den letzten Jahren etwas umständlicher geworden ist, hat mit ihrem entzündlichen Rheuma zu tun. «Fürs Brotschneiden muss ich jemanden fragen, schwere Gefässe aus dem Ofen nehmen geht auch nicht mehr.» Doch deshalb möchte sie nicht auf gemeinsame Mahlzeiten verzichten. Im Gegenteil: Sie würde gern auch einen spezifischen Mittagstisch für Rheumabetroffene aufbauen – mit viel Fisch, gesunden Ölen und frischem Gemüse auf dem Teller. Es müsse auch gar nicht aufwändig sein. «Ich möchte den Menschen einen Raum geben, in dem sie einander kennenlernen und sich austauschen können.»

Gila Fankhauser ist in Deutschland geboren und kam mit 20 Jahren in die Schweiz. Sie hat drei Kinder und fünf Enkelkinder.



Gila Fankhauser:
Königsberger Klopse mit
Salzkartoffeln und Randensalat

Heute essen wir deutlich vielfältiger und preiswerter

Von unserem Einkommen geben wir prozentual gesehen immer weniger für Essen und Trinken aus. Stark zugenommen hat hingegen die Vielfalt an Nahrungsmitteln auf unseren Tischen.

Text: Markus Sutter

In der Zeit des Zweiten Weltkriegs machte in Deutschland folgender Witz die Runde: Der Ehemann fragte: «Was gibt es heute zu essen?» Die Ehefrau antwortete: «Kartoffeln». Der Ehemann fragte: «Und was gibt es dazu?» Die Ehefrau: «Gabeln». Das Nahrungsmittelangebot war damals – ebenso in der Schweiz – überschaubar und oft knapp. Kartoffeln und Brot hiessen die Hauptnahrungsmittel, wobei Letzteres mit verschiedenen Zusatzstoffen noch gestreckt wurde.

Heute ist vieles anders. Hungern muss zumindest hierzulande niemand mehr. Und bezüglich der Produktpalette an Nahrungsmitteln hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges geändert. «Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln, Trinkmilch, Wintergemüse, Pasta und Reis verloren an Bedeutung, während gleichzeitig der Konsum von Fleisch (vor allem Geflügel), Käse, Milchprodukten, Alkohol, Süswaren und Süssgetränken anstieg», listet Christine Brombach auf. Sie ist Mitglied im Vorstand des Ernährungsforums Zürich und Dozentin an der ZHAW in Wädenswil.

Lebensmittel kommen uns günstiger zu stehen

Ein weiterer Unterschied im Zeitvergleich: Herr und Frau Schweizer geben immer weniger von ihrem Einkommen für Nahrungsmittel aus. Brombach: «In den 1950er Jahren wurden je nach Wohnort und Einkommen noch zwischen 20 und 40 Prozent des Nettoeinkommens für Lebensmittel aufgewendet.» Laut Bundesamt für Statistik (BFS) sind es heute nur noch 8 bis 11 Prozent. Einen immer grösseren Anteil am Haushaltsbudget beanspruchen dagegen die Ausgaben für das Wohnen, Steuern und Krankenkassenprämien. Das Gleiche gilt für die Mobilität und die Kommunikation.

Vergleichszahlen über die Änderung des Warenkorb, die noch weiter in die Vergangenheit zurückreichen, sind mit Vorsicht zu geniessen, weil die Haushaltsstatistiken teilweise von

anderen Grundlagen ausgingen und andere Posten umfassten. Die «Schweizerische Handelszeitung» hat dennoch einmal den Versuch gewagt und einen «Jahrhundertvergleich» (2019/1919) angestellt. Das erstaunliche Fazit: Nicht nur in relativen Werten (also im Verhältnis zum Einkommen), sondern auch in absoluten Werten (unter Berücksichtigung der Preisentwicklung) geben wir heute sogar noch weniger für Lebensmittel aus als vor 100 Jahren.

Corona stoppt Abwärtstrend

Mutmasslich nur kurzfristig unterbrochen wurde dieser Abwärtstrend durch die Corona-Pandemie. So war der Konsum von Nahrungsmitteln und alkoholfreien Getränken im zweiten Quartal 2020 gemäss Angaben des BFS deutlich höher als in den vergleichbaren Vorjahresperioden. Insgesamt wurden pro Monat und Haushalt für diesen Posten durchschnittlich 78 Franken mehr als in den Vergleichsjahren zuvor ausgegeben, total knapp unter 700 Franken. Vor allem die Ausgaben für Milchprodukte, Käse, Eier sowie Gemüse sind stark angestiegen.

Das BFS hat dafür eine einleuchtende Erklärung: «Diese Änderungen stehen vor allem im Zusammenhang mit dem zeitweisen Konsumverbot in Restaurants.» Laut einer Auswertung der Schweizer Einkaufslisten-App Bring! hat sich auch die Nachfrage nach Mehl und Reis in der Corona-Zeit erhöht. Mit anderen Worten: Statt auswärts wurde wieder vermehrt zu Hause gegessen – und auch getrunken. Einen nennenswerten Sprung haben laut BFS vor allem die Ausgaben für Bier gemacht. Sie sind um fast die Hälfte im Vergleich zu den Vorjahren gestiegen. ■



Markus Sutter: Pastetli mit Pommes oder Reis



Wir geben heute weit weniger für Lebensmittel aus als in früheren Jahrzehnten.

«Wir sind die privilegierteste Gruppe der Menschheitsgeschichte»

Dominik Flammer, Ökonom, Foodscout und Autor, beschäftigt sich seit drei Jahrzehnten mit der Geschichte der Ernährung. Ein Gespräch über die immense Sortenvielfalt, die Tücken in der Ernährung und seine eigenen kulinarischen Sünden.

Interview: **Vanessa Simili**

Visit: Herr Flammer, Sie haben viel über die Geschichte der Ernährung geforscht und geschrieben. Was bedeutet Ernährung heute?

Dominik Flammer: Wir leben in einer Zeit, in der wir uns besser ernähren können, als die Menschheit dies je getan hat. Vorausgesetzt, dass wir das wollen. Wir haben die grösste Auswahl, die es je gab. Einer vielseitigen und ausgewogenen Ernährung steht nichts im Wege. Die Möglichkeiten sind riesig. Historisch und geografisch gesehen sind wir die privilegierteste Gruppe der Menschheitsgeschichte.

Wie sieht die Ernährung im höheren Lebensalter aus?

Ernährung an sich unterscheidet sich im Alter nicht. Wer die Chancen in jüngeren Jahren genutzt hat und die Vielfalt der Lebensmittel geniessen konnte, wird das auch im Alter beibehalten. Klar kann man durch Krankheiten wie etwa Diabetes etwas eingeschränkt sein, auch schwinden die Geschmacksnerven etwas, ähnlich wie das Seh- oder das Hörvermögen. Aber das Vermögen zu geniessen bleibt zum Glück gleich. Was sich aber verändert, sind vor allem die Mengen. Das Alter bringt zum Glück mit sich, dass wir kleinere Mengen benötigen. Darauf ist der heutige Lebensmittelmarkt bestens ausgerichtet. Man erhält alles auch in kleineren Portionen. Zudem sehe ich wenig ältere Menschen, die panierte oder frittierte Schnitzel oder Berliner essen. Sollte das Bedürfnis dennoch mal da sein, greift man am besten zu den heute auch verfügbaren kleinen «Berlinerli» oder «Schenkeli». So muss niemand selbst bei empfindlichem Magen ganz darauf verzichten.

Was essen die älteren Menschen heute im Vergleich zu früher?

Wir leben in einer Zeit, die nicht mehr durch die Nachkriegsküche geprägt ist. Jetzt wird eine Generation älter, welche die Vielseitigkeit schätzt. Für sie sind biologischer Anbau und ProSpecieRara keine Fremdwörter mehr.

In welche Richtung entwickeln sich die aktuellen Trends?

Generell ist es so, dass die heutigen Trends im Bereich der Ernährung dem Alter entgegenkommen. Ein Beispiel ist die Wiederentdeckung von alten Sorten, die nun modern interpretiert werden. Das weckt die Lust am Essen. Ein weiterer Trend heisst Sharing: Teilen spielt eine wichtige Rolle beim gemeinsamen Essen und ist eine grosse, freudvolle Art zu geniessen. Dabei ist zu bedenken, dass die Urmutter des Teilens das altbewährte Fondue ist. Es ist entscheidend, dass diesen Trends auch in Heimkantinen und Spitalrestaurants Bedeutung zugemessen wird.

Welche Funktion hat die Ernährung, abgesehen von der Nahrungsaufnahme?

Essen ist etwas Ritualisiertes. Essen heisst auch Seelennahrung. Und Erinnerungen sind auch Geschmackserinnerungen. All dies kann man durch die Ernährung vermitteln.

Welchen Stellenwert hat das Essen für Sie persönlich?

Essen ist eine der schönsten Freuden, die man im Alter hat. Wenn wir von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper reden, dann ist damit auch die Fähigkeit zu geniessen gemeint.

Wo liegen die Tücken bei der Ernährung in späteren Lebensabschnitten?

Im Alter ist es wichtig, genug zu trinken. Aber das soll kein Müssen sein. Der Trend zu alkoholfreien und nicht mehr überzuckerten Getränken kommt auch hier diesem Bedürfnis entgegen. Die immense Auswahl ermöglicht, dass wir abwechslungsreich und geschmackvoll zugleich aus einer Getränkepalette auswählen können. Wir entdecken eine Vielfalt an Kräutertees. Dabei geht es nicht um exotische Teesorten aus dem Fernen Osten, >>

Als Foodscout und Autor ist Dominik Flammer häufig und gern auf den Märkten unterwegs.

«Jetzt wird eine Generation älter, welche die Vielseitigkeit schätzt. Für sie sind biologischer Anbau und ProSpecieRara keine Fremdwörter mehr.» Dominik Flammer



sondern um hiesige Kräuter. Wir haben ja nicht nur Pfefferminztee, der aufgrund seines Mentholgehalts im Alter sowieso nicht so bekömmlich ist. Sondern wir greifen dann eher zur Goldmelisse, die im eigenen Garten wächst.

Ist denn im Hinblick auf die grosse Sortenvielfalt nicht weniger mehr?

Ich kenne viele 70-Jährige, die Netflix haben, weil sie sich aus einer Auswahl einen guten Film gönnen wollen. Ähnlich ist das beim Essen. Die Vielfalt ist eine grosse Errungenschaft. Damit meine ich nicht die Auswahl an 400 verschiedenen Olivenölsorten, sondern die Wiederentdeckung der Hülsenfrüchte, der alten Getreidesorten, des guten Brotes. Es macht doch Freude, zu den hundsgewöhnlichen Rüeblen, wie wir sie allgemein-

«Essen ist eine der schönsten Freuden, die man im Alter hat.»

Dominik Flammer

hin kennen, auch besondere Sorten wie die schwarzen afghanischen Karotten oder die weissen und gelben aus den Sortengärten zu integrieren. Das macht für die Optik etwas aus. Denken Sie auch an den Tomatensalat mit verschiedenen Tomatensorten. Das sieht einfach schön aus. Man isst ja bekanntlich auch mit den Augen. Schön angerichtet wird die Lust auf eine Speise geweckt.

Wie beeinflusst Einsamkeit im Alter die Ernährung?

Man hat ja nicht nur einen Partner, um nicht einsam zu sein. Wir haben auch Freunde. Ich kenne viele Witwenzirkel, die miteinander kochen und essen. Menschen, die vereinsamen, vereinsamen nicht nur kulinarisch, sondern vor allem geistig. Die grosse Mehrheit der älteren Menschen hat aber die Chance, das Essen auch gemeinschaftlich zu geniessen.

Gibt es etwas, das dieser Altersgruppe in Bezug auf die Ernährung fehlt?

Das Wissen fehlt teilweise, manchmal die Erinnerung. Bei meinen Vorträgen in Altersheimen erlebe ich, dass sie Vieles vergessen haben. Aber wenn ich von alten Apfelsorten spreche, ein traditionelles Gericht erwähne wie Milchreis mit Dörrkirschen, dann strahlen die Gesichter. In meinen Kursen mache ich die Erfahrung, dass viele ältere Menschen sich für die heutige Vielfalt sehr interessieren.

Was raten Sie älteren Menschen?

Sie sollten sich etwas gönnen. Nicht geizig sein bei den Lebensmitteln, denn letztlich kann der

Mensch bis aufs letzte Hemd nichts mitnehmen. Die ganz teuren Autos werden ja auch ab 65 Jahren gefahren. Es ist eine Frage der Prioritäten. Ich bin kein Gesundheitsmoralapostel. Ich möchte nur betonen, dass Geniessen das Alter versüssen kann. Die «Guilty Pleasures» – die kleinen Sünden – gehören dazu. Auch ein schlechtes Gewissen darf mal sein, weil man sich etwas gegönnt hat, das eigentlich nicht auf dem Ernährungsplan vorgesehen wäre. Solange es glücklich macht, ist das nicht so tragisch.

Ihre persönlichen Guilty pleasures?

Ich habe ganz viele, auch wenn ich eine langjährige Gaumenschulung hinter mir habe. Auch heute gönne ich mir ein paar Gummibärli, einfach weil ich sie als Kind schon gern hatte. Und wenn mich jemand zu Fischstäbli einlädt, dann gehört die Tubenmayo dazu. Das heisst aber nicht, dass ich alles, was es in meiner Kindheit gab, auch heute noch gern habe. Wenn ich an Dosenravioli denke, dann wird mir übel.

Wie sieht ein ideales Abendessen für Sie aus?

Gschwellti mit Käse ist sehr bekömmlich. Serviert mit verschiedenen Käsesorten und einem Tee liegt sogar ein Glas Weisswein drin. Ergänzt mit verschiedenen Pfeffersorten und verschiedenen Salzarten, die man überall kaufen kann, braucht man dafür nicht einmal viel Geld auszugeben. ■



Dominik Flammer: Gschwellti mit Käse



Persönlich

Dominik Flammer (55) ist Buch- und Drehbuchautor und beschäftigt sich mit der Geschichte der Ernährung. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht das kulinarische Erbe des Alpenraums.

Als Foodscout ist er mehrere Monate im Jahr weltweit unterwegs auf der Suche nach traditionellen oder neuen Zutaten, Produkten und Herstellungsverfahren. Mit «Schweizer Käse» ist 2009 sein Buch erschienen, das heute als Standardwerk an allen Käsefachschulen und Käsesommelier-Ausbildungen Pflicht ist. Flammer führt die Zürcher Agentur Public History, die sich auf die historische Recherche für die Wirtschaft und die Ernährungsgeschichte spezialisiert hat.

Mit Genuss und Freude gesund essen

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sich Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen und in Gemeinschaft zu essen, tut besonders gut.



Verspüren Sie meistens Freude und Genuss beim Essen? Falls nicht, könnte es sich lohnen, etwas Neues auszuprobieren. Bringen Sie Abwechslung in den Speiseplan und probieren Sie hin und wieder neue Rezepte aus. Das erhöht die Freude am Essen. Wenn Sie nicht gerne kochen, können Sie sich Menüs nach Hause liefern lassen. Ob Sie alleine essen oder in Gemeinschaft: Machen Sie es sich gemütlich und nehmen Sie sich Zeit. Laden Sie nach Möglichkeit Gäste ein, schliessen Sie sich einer Tischgemeinschaft oder einem Mittagstisch an. In netter Gesellschaft zu essen, macht doppelt Freude.

Abwechslung auf den Teller bringen

Jedes Lebensmittel beinhaltet andere Nährstoffe. Verwenden Sie möglichst frische, unverarbeitete, regionale sowie saisonale Nahrungsmittel. Mit abwechslungsreichen Menüs können Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Dies ist wichtig, um einer Mangelernährung entgegen-

zuwirken. Eine Mangelernährung steht im Zusammenhang mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen.

Muskeln und Knochen stärken

Proteine (Eiweisse) haben für ältere Menschen eine besonders wichtige Bedeutung. Sie helfen mit, Muskeln und Knochen zu erhalten und damit Stürzen und Knochenbrüchen vorzubeugen. Kombinieren Sie jede Mahlzeit mit proteinhaltigen Nahrungsmitteln wie mit magerem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten (zum Beispiel Linsen, Bohnen, Erbsen), Tofu, Milchprodukten oder Eiern.

Dem Körper Energie liefern

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie. Sie sollten deshalb ebenfalls bei keiner Mahlzeit fehlen. Besonders gesund sind Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollreis und Vollkornbrot sowie Hülsenfrüchte. Süsse Speisen sowie salzige Knabbereien sollten hingegen zurückhaltend genossen werden.

Das Immunsystem stärken

Mit Gemüse und Obst können Sie Ihr Immunsystem stärken. Essen Sie täglich dreimal eine Handvoll Gemüse und zweimal eine Handvoll Früchte, um genügend Mineralstoffe und Vitamine aufzunehmen.

Herz und Gehirn unterstützen

Gesunde Fette unterstützen das Herz und das Gehirn. Verwenden Sie insbesondere Pflanzenöle wie Raps-, Oliven-, Baumnuss- und Leinöl, da diese reich an Omega-3- und anderen wertvollen Fettsäuren sind.

Schwindel vorbeugen

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab. Der Körper benötigt dennoch genügend Flüssigkeit. Trinken Sie täglich ein bis zwei Liter – am besten Hahnen- oder Mineralwasser, ungesüsstes Kräuter- oder Früchtetee. Damit fördern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit und beugen Schwindel vor. Alkohol und Süssgetränke sollten hingegen massvoll genossen werden.

Inspirationen und Informationen

Auf www.gesund-zh.ch finden Sie Angebote rund um die gesunde Ernährung – vom Kalziumrechner über Einkaufstipps und Lieferservices bis zu Tischgemeinschaften. Auf der Website können Sie ausserdem Ihr Ernährungswissen erweitern und in einem Quiz testen.



Der Gentleman der guten Küche

Von der Queen über Spitzenpolitiker bis hin zu Prominenten aus Wirtschaft und Showgeschäft: Der Schweizer Starkoch Anton Mosimann hat sie alle mit seiner Kochkunst verwöhnt. Mit 75 Jahren will der gebürtige Berner zwar etwas kürzertreten, aber das Wort Pensionierung kennt er nicht. Visit hat er in Montreux empfangen.

Text: **Robert Bösig**

Darf jemand, der aus den Händen von Königin Elisabeth II. den Order of the British Empire für die Verdienste um die britische Gastronomie erhalten hat, der viele gekrönte Häupter, Weltstars und Spitzenleute aus Politik und Wirtschaft bekoht, der in London ein nach ihm benanntes exklusives Restaurant führt und der am Genfersee ein nach ihm benanntes Museum unterhält, stolz und vielleicht sogar etwas narzisstisch sein?

Ich meine: auf jeden Fall! Umso mehr, als Anton Mosimann, der derzeit wohl erfolgreichste und bekannteste Schweizer Spitzenkoch, nicht nur ein unglaublich beeindruckendes «Palmarès» hat und deshalb immer wieder ungläubig gefragt wird, wie viele Leben er denn gelebt habe. Auch weil der Mann, der sich kaum je ohne Fliege ablichten lässt, bodenständig und nahbar geblieben ist – so man denn das Privileg hat, ihm zu begegnen.

Anton Mosimann hat mich in Montreux empfangen, nicht nur, um Red und Antwort zu stehen. Sondern auch, um mich durch seine «Mosimann Collection» auf dem Gelände der international renommierten Hotelfachschule César Ritz Colleges Switzerland in Le Bouveret zu führen (vgl. Box). Ein Erlebnis der besonderen Art!

Ein Sonntagskind

Das Licht der Welt erblickt Anton am Sonntag, 23. Februar 1947, als einziges Kind des Wirtehepaars Otto und Olga Mosimann-von Burg. «Unsere Gaststube war Kinderzimmer und Stube zugleich», erinnert sich Anton Mosimann. «Ich habe dort alles gemacht – auch die Aufgaben.» Schon im Primarschulalter habe er sich oft in der Küche aufgehalten, habe beim Abwasch oder beim Rüsten

geholfen. «Und mit meinem Vater durfte ich samstags auf den Markt, um einzukaufen.» So habe er viel über frische und saisonale Produkte gelernt.

«Ja, immer schon!» Entgegnet Anton Mosimann auf die Frage, ob er denn auch früher schon immer habe Koch werden wollen. Auch was die damalige Leidenschaft, das Schwingen, anbelangt, eifert er seinem Vater nach. Als Jungschwinger holt er diverse Kränze und Festsiege – die selbstredend auch im Museum zu bewundern sind. Zu dieser Zeit entsteht einer seiner Leitsätze: «Gewinnen ist nicht alles – Gewinnen ist das Einzige».

Nach einer guten, aber strengen Lehrzeit im Hotel Restaurant Bären in Twann ist er von vier Lehrlingen des Jahrgangs der einzige, der die Prüfung schafft. Sein Lehrmeister möchte, dass er nun nach Arosa in ein Hotel weiterziehen soll. «Ich aber wollte lieber irgendwohin, wo ich etwas lernen konnte.» So kommt es, dass er im 5-Sterne-Haus Villars Palace in Villars-sur-Ollon landet und danach in weiteren Toprestaurants der Schweiz. Ins Ausland führt ihn der Weg – man müsste wohl stattdessen von Karriereleiter sprechen – unter anderem nach Italien, Kanada und Japan. Über seine Auslandsfahrten sagt Anton Mosimann: «Andere Produkte, andere Sprachen, andere Rezepte – auf Reisen sammelt man Erfahrungen.»

Schritt um Schritt auf der Karriereleiter

In Kanada ist er schon bald zweiter Chef von 100 Köchen – und dies mit 22 Jahren. Doch nach drei Jahren will der aufstrebende Koch unbedingt zurück in die Heimat, um die Ausbildung zum eidgenössisch diplomierten Küchenchef zu

Anton Mosimann lässt sich kaum je ohne Fliege ablichten; er besitzt mehrere Hundert davon.

Bild: zvg

Aus dem Familienalbum von Anton Mosimann (von oben): Die Queen – für einmal lächelnd – verleiht ihm den «Order of the British Empire»; Mosimann zeigt in seinem Museum die über 50 Goldmedaillen; zusammen mit seiner Familie und den Familien der Söhne Mark und Philipp.



absolvieren. «Da bin ich drei Hierarchiestufen zurück und habe im «Montreux Palace» angeheuert – eine ganz tolle Erfahrung.» Gut möglich, dass seine Liebe zu Montreux, wo Mosimann und seine Frau Kathrin heute einen guten Teil des Jahres wohnen, in dieser Zeit entstanden ist.

In diese Zeit – wir schreiben das Jahr 1970 – fällt auch die Weltausstellung im japanischen Osaka. Unterwegs dorthin, wo er als Küchenchef engagiert

ist, lernt er im Flugzeug seine zukünftige Ehefrau kennen. Sie heiratet ihn an einem Freitag, dem 13. im April 1973, im Wissen, dass bei ihm das Kochen immer an erster Stelle kommt. Zurück aus Japan in der Schweiz, macht Anton Mosimann die Prüfung mit Bravour – als mit 25 Jahren bisher jüngster seiner Zunft.

Im Jahr darauf überschlagen sich die Ereignisse: Seine Frau ist schwanger, er gewinnt seine erste Goldmedaille, und der legendäre Zürcher Spitzenkoch Alderich Furrer, in den Augen von Mosimann ein Künstler der kalten Küche, empfiehlt ihn als Küchenchef für das Londoner «Dorchester».

Sein erster Arbeitstag im «Dorchester» fällt auf den 16. Juni 1975. Im Buch «Life is a circus» (Friedrich Reinhardt Verlag, 2017, Basel) beschreibt er schön diesen Moment und seine damalige Gefühlswelt: «Es war ein Himmelfahrtskommando. Da arbeiteten in diesem renommierten Dorchester Hotel 130 Köche, viele davon seit Jahrzehnten. Und dann marschiert der altgediente Küchenchef am Montagmorgen mit einem 28 Jahre jungen Mann durch die Küche und stellt ihn vor als neuen ersten Souschef, und die meisten fragen sich: Wieso dieser Bub, wieso nicht ich?»

Als Chef ruhig und besonnen bleiben

Was danach kam, wissen wir: Anton Mosimann schafft es durch seine Kochkunst und seine Art, mit den Menschen umzugehen, nicht nur an die Spitze des «Dorchester». Er gründet 1988 seinen «Mosimann's Club» und kocht fortan für die Gekrönten, die Reichen, Wichtigen und Prominenten dieser Welt. Ja, wie ist er denn als Chef? Dazu Anton Mosimann: «Ich habe am Morgen allen Mitarbeitenden immer die Hand geschüttelt. Und ich bin auch in hektischen Situationen immer ruhig und konzentriert – nie laut, immer vorbereitet.» So, wie es die englische «Daily Mail» titelte, als er von der Königin mit dem «Order of the British Empire» ausgezeichnet wurde: «The last gentleman chef.»

Um zu illustrieren, wie er in schwierigen Situationen funktioniert, erzählt uns Anton Mosimann folgende Anekdote: «Wir hatten einst ein Bankett für 300 Leute mit einem Käsesoufflé als Vorspeise. In der Hälfte der Backzeit stieg der Ofen aus ... Ich habe die Bedienung gebeten, den Gästen etwas Wein nachzuschicken und zu sagen, dass es eine kleine Verspätung gebe. Dann habe ich den Hausmechaniker gerufen, der den Ofen wieder in Gang brachte. Das Soufflé gelang und die Verspätung wurde erträglich. Wenn ich stattdessen meine Leute angeschrien hätte, wie dies in Küchen leider oft vorkommt, wäre alles viel schlimmer geworden.»

Bilder: zvg

Um sich zu erholen, sei er immer joggen gegangen – fast täglich. Das mag mit ein Grund dafür sein, dass der Mann bezüglich Figur dem Stereotyp Koch nicht gerecht wird und noch immer beneidenswert schlank und rank ist. Auch heute noch trifft man Anton Mosimann fast täglich im Fitnessclub an.

«Das Wort Pension kenne ich nicht»

Anton Mosimann, mittlerweile 75 Jahre alt, hat seinen «Mosimann's Club» im vergangenen Jahr in die Hände seiner beiden Söhne Philipp (46) und Mark (44) gegeben. Beide haben in Lausanne die Hotelfachschule absolviert, danach habe er sie je für 10 Jahre in die Welt hinausgeschickt. Er selber nehme es nun etwas ruhiger, sagt Mosimann, aber von Pensionierung will er nichts wissen: «Diesen Begriff kenne ich nicht!»

Nun widmet sich Mosimann vor allem seinem Museum, «The Mosimann Collection», in Le Bouveret VS (vgl. Box): «Ich habe noch gut und gerne 30 Kisten in London, die ich aufarbeiten muss. Ich habe immer alles behalten – Briefe, Dokumente, Fotos und dergleichen.» Nein, langweilig werde es ihm bestimmt nicht. Zudem möchten seine Frau Kathrin und er auch weiterhin ihrer Leidenschaft frönen und an Autorallies irgendwo auf dem Globus teilnehmen.

Geplant ist, dass die Mosimanns den Lebensmittelpunkt definitiv von London nach Montreux verlegen werden, wo sie in einem Jugendstilhaus mit traumhafter Aussicht auf den Lac Léman wohnen. Wer, Anton Mosimann, steht bei Ihnen zuhause in der Küche? «Beide. Gerade gestern hat meine Frau ein wunderbares Curry gekocht.»

Selbstverständlich geht das Alter auch an einem Spitzenkoch nicht gänzlich spurlos vorüber. Aber er könne durchaus umgehen damit, ist Mosimann überzeugt. Wichtig sei ihm, nun mehr Zeit mit seiner Frau verbringen zu können, zumal sie nie eigentliche Ferien gemacht hätten bisher. Wichtig als Art Vermächtnis ist ihm das Museum, das «einmalig ist in der Schweiz, vielleicht sogar auf der Welt».

Hand aufs Herz, Herr Mosimann, inwiefern hat Sie Ihr Leben mit Starstatus mit Reichen, Schönen und Mächtigen verändert?

«Kaum. Ich habe nie vergessen, wo ich herkomme. Rechnen gelernt habe ich mit Jasskarten in der Gaststube meiner Eltern.»



Anton Mosimann: Frische Eglifilets aus dem Genfersee (schön pochiert) mit einer Black-Bean-Sauce mit Baby-Tomaten, Frühlingszwiebeln und Koriander. Oder Kutteln – gekocht von seiner Frau.

Wissenswertes zu Anton Mosimann

Im Verlaufe seiner Karriere hat Anton Mosimann unzählige Auszeichnungen und Preise erhalten, unter anderem hat er 56 Goldmedaillen erkocht, 129 Diplome und Auszeichnungen. Im Jahre 2004 verleiht ihm Königin Elisabeth II. den «Order of the British Empire» für seine Verdienste um die britische Gastronomie.

Er hat in England für 7 Prime Ministers gekocht, für Queen Mum, Königin Elisabeth II., Charles, Prince of Wales und die königliche Familie.

Mosimann hat in 45 Ländern gearbeitet und in 85 Städten sowie auf der Concorde zwischen London und New York.

Als er 1988 das «Dorchester» verlässt und seinen «Mosimann's Club» gründet, hatte das «Dorchester» 2 Michelin-Sterne – als erstes Hotel-Restaurant ausserhalb Frankreichs.

The Mosimann Collection

Le Bouveret VS. In einem Flügel der international renommierten, privaten César-Ritz-Academy-Hotelfachschule in Le Bouveret am Genfersee sind seit 2016 auf vier Etagen einige Tausend Dokumente und Objekte aus Anton Mosimanns Archiv und Sammlung zu bewundern. Es handelt sich wohl um die grösste und wichtigste private Sammlung von zum Teil historischen Kochbüchern, Menükarten und weiteren geschichtsträchtigen Zeugen der Gastronomie und Hotellerie.

Zu sehen ist unter anderem das grösste handschriftliche Kochbuch der Welt aus dem Jahre 1733 als Unikat. Unter den Exponaten befinden sich 56 von Anton Mosimann an kulinarischen Wettbewerben gewonnene Goldmedaillen sowie zahllose historische Menükarten, etwa das Menü zur Krönung von Zar Nikolaus II. im Jahr 1896. Sehr eindrücklich ist die Galerie der rund 300 Fotografien von Begegnungen zwischen Anton Mosimann und seinen berühmten Gästen: Royals und Personen aus Politik, Wirtschaft, Showbiz, Kultur und Sport. «The Mosimann Collection» wurde zu pädagogischen Zwecken und nach den Vorstellungen ihres Besitzers konzipiert.

Das Museum ist jeweils mittwochs von 10 bis 17 Uhr geöffnet. mosimanncollection.com



Anton Mosimann, ein Grosser in der Küche.

Orientierungshilfe für ältere Mieterinnen und Mieter

Um zeitgemässen Wohnraum auch für Seniorinnen und Senioren zu schaffen, werden ältere Siedlungen zuweilen abgerissen und durch moderne Wohnbauten ersetzt. Ein neuer Orientierungsrahmen zeigt, wie Senioren bei sogenannten Entmietungsprozessen unterstützt werden können.

Bei der Erneuerung des Gebäudes kann nicht immer verhindert werden, dass Mieterinnen und Mieter ihre Wohnungen verlassen müssen. Die dafür notwendigen Entmietungsprozesse stellen insbesondere langjährige Mieter und Personen, die ein finanziell beschränktes Wohnbudget zur Verfügung haben, vor Herausforderungen. Die Age-Stiftung hat deshalb zusammen mit Pro Senectute Kanton Zürich und dem Branchenverband SVIT einen «Orientierungsrahmen für sozialverträgliche Entmietungsprozesse» erstellt. Er zeigt auf, wie so ein Prozess idealerweise abläuft, welche Entscheidungen ein Eigentümer treffen muss, wie Liegenschaftsverwaltungen ihre Mieter unterstützen können und welche Möglichkeiten Mieterinnen und Mieter haben.

Bei einem Wohnungswechsel ist die Planung ganz entscheidend.



Zwei Aspekte sind für seniorenfreundliche Entmietungsprozesse besonders wichtig: der Zeitpunkt der Information und die Unterstützung der Betroffenen. Eigentümer und Liegenschaftsverwaltungen sollten ihre Mieterinnen und Mieter deshalb so früh wie möglich über ein Bauprojekt informieren – am besten bereits ab dem Zeitpunkt der Entscheidung zum Ersatz einer Wohnsiedlung. So haben langjährige Bewohnerinnen und Bewohner eines betroffenen Gebäudes meist mehrere Jahre Zeit, sich auf einen Wohnungswechsel einzustellen. Sie können in eigener Verantwortung und im eigenen Tempo eine neue Wohnung suchen.

Zum anderen können Liegenschaftsverwaltungen den Prozess durch die Kooperation mit professionellen Dienstleistern optimieren. Pro Senectute Kanton Zürich berät Senioren in finanziellen Fragen oder bietet eine praktische Umzugshilfe an. Auch die sozialen Dienste der Gemeinden führen mit Betroffenen Beratungsgespräche durch. Die Erfahrung zeigt: Im Gespräch zwischen der Liegenschaftsverwaltung, den Betroffenen oder Angehörigen und den Kooperationspartnern kann für jeden Fall eine Lösung gefunden werden.

Praktische Tipps

Wohnung gekündigt – was tun? Falls Sie von einer Kündigung betroffen sind:

- > Planen Sie frühzeitig, damit Sie Spielraum haben und Entscheidungen selbst treffen können.
- > Lassen Sie sich von Fachstellen beraten:
 - > Pro Senectute Kanton Zürich, Sozialberatung, pszh.ch/beratung/sozialberatung
 - > SVIT Senior Zürich, 044 319 90 80, svit.ch/de/svit-zuerich
 - > Stadt Zürich, Gesundheitszentrum für das Alter, stadt-zuerich.ch/gza
- > Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach einer altersbeauftragten Person, die Auskunft geben kann. Erkundigen Sie sich nach Umzugsmöglichkeiten in eine Alterswohnung.
- > Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer Liegenschaftsverwaltung.
- > Suchen Sie das Gespräch mit Angehörigen oder Bekannten, um Möglichkeiten auszuloten.

Bild: Ursula Meisser

Medientipps Ausgewählt von der ZHAW Hochschulbibliothek

Bücher



Richtig essen, gesund leben: Der ultimative Ernährungsratgeber für ein langes Leben. Mit über 100 Rezepten. Sarah Brewer, Juliette Kellow. München: DK Verlag, 2020.

Zwei Ernährungswissenschaftlerinnen erklären in diesem Buch alle wichtigen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Altern. Dabei stellen sie auch Prinzipien für ein längeres Leben und «Super-Lebensmittel» vor. Ergänzt wird das Ganze mit leckeren und gesunden Rezepten sowie einem 4-Wochen-Ernährungsplan.



Wechseljahre – ganz natürlich: Wie Heilpflanzen, ausgewogene Ernährung und Bewegung durch die Wechseljahre helfen können. Anne Henderson, Anke Wellner-Kempff. München: DK Verlag, 2021.

Die Wechseljahre sind eine Zeit grosser Veränderungen, nicht nur in körperlicher, sondern auch in psychischer und emotionaler Hinsicht. Dieser Ratgeber hilft Frauen zu verstehen, was mit dem eigenen Körper geschieht, und hilft mit einem ganzheitlichen Ansatz, Körper und Geist vor, während und nach der Menopause zu stärken und Beschwerden zu lindern.



Gegessen wird immer: Zeitzeugen – Erinnerungen 1916–1975. Hrsg. von Jürgen Kleindienst. Berlin: Zeitgut Verlag, 2009.

Ernstes, Heiteres, Skurriles und Nachdenkliches aus mageren und fetten Jahren rund ums Essen stehen im Mittelpunkt. Das Leben selbst, kärglich oder prall, hat all diese Geschichten hervorgebracht; keine einzige ist erfunden, auch wenn es mitunter schier unglaublich klingt.



Alt werde ich später: Neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Marianne Koch. München: dtv, 2021.

In neun Kapiteln beleuchtet die Ärztin und Film- und Fernsehpersonlichkeit Marianne Koch physiologische wie psychische Aspekte, die das Altern mit sich bringt. Sie geht auf das Selbstbewusstsein ein, auf Ernährung und Bewegung, auf lebenslanges Lernen, das Problem der Einsamkeit, den Umgang mit Verlusten und zeigt, wie wichtig es ist, die Lust am Neuen nicht zu verlieren.



Das Buch über das Älterwerden (für Leute, die nicht darüber sprechen wollen). Lucy Pollock. Köln: DuMont, 2021.

Mit Humor, Güte und Menschlichkeit, aber auch mit unbeirrbarer Aufrichtigkeit teilt die renommierte Geriaterin Lucy Pollock in diesem Buch ihre medizinischen wie menschlichen Erfahrungen.



Das Alter – Impulse für die bessere Hälfte. Wolfgang Blohm. Berlin: Springer, 2021.

Dieses Buch öffnet den Blick für viele neue Perspektiven auf die wichtigen lebensnahen Bereiche. Veränderungen lassen sich gestalten, Freiräume im Leben, im Lieben und im Wohnen sehr bekömmlich nutzen. Auch vermeintliche Tabus wie Sexualität oder das Lebensende können dabei ihre Scheu verlieren.

Film



Pranzo di Ferragosto: Das Festmahl im August. Ein Film von Gianni di Gregorio. Xenix Film, 2009

Der abgebrannte Giovanni lebt mit über 50 immer noch bei der Mamma. Als der Hausverwalter ihm vorschlägt, einen Teil der Mietschulden zu erlassen, wenn er 24 Stunden auf seine Mutter aufpasst, sagt Giovanni natürlich zu – nicht wissend, dass er während der Augustferien auch noch dessen Tante und die Mutter des Arztes bei Laune halten und bekochen soll. Mit dem Festmahl zum Ferragosto entwickelt sich ein lebhaftes Zusammensein der alten Frauen bei Wein und anderen Köstlichkeiten.

Alle vorgestellten Medien können in der ZHAW Hochschulbibliothek ausgeliehen werden. Tel. 058 934 75 00 winterthur.hsb@zhaw.ch zhaw.ch/hsb/gerontologie



Die Mahlzeiten werden gebrauchsbereit direkt bis vor die Haustüre der Kundinnen und Kunden geliefert. Zur Auswahl stehen nebst saisonalen Mahlzeiten rund 60 zusätzliche Gerichte.

CasaGusto – schmackhafte Menüs innert 24 Stunden bestellt und ausgeliefert

Was vor mehr als 100 Jahren mit einer warmen Suppe begann, ist heute zu einem ausgeklügelten Mahlzeiten-Lieferdienst herangewachsen. Visit wirft einen Blick hinter die Dienstleistung CasaGusto von Pro Senectute Kanton Zürich.

Text: **Caroline Schneider**

«Hinter unserer Dienstleistung steckt eine ausgeklügelte und eng getaktete Logistik», erklärt Daniel Güntlisberger, Bereichsleiter Services bei Pro Senectute Kanton Zürich. Die Organisation hat sich für ihren Mahlzeitendienst starke Partner an Bord geholt: Die Migros-Tochter Bischofszell Nahrungsmittel AG (BINA) kocht und bereitet sämtliche Menüs in Ecublens (VD) zu. Diese werden auf Tellern angerichtet und unmittelbar schockgefroren, das heisst, innerhalb kurzer Zeit wird die Temperatur der Gerichte auf eine Lager-temperatur von mindestens -18 Grad abgesenkt.

«Manche unserer Kunden verbinden tiefgefroren mit ungesund. Dabei wird mit dieser Methode schonend konserviert. Wichtige Inhaltsstoffe wie

Vitamine und Mineralien sowie Geschmack und Textur werden geschützt, da die Nahrungsmittelkomponenten intakt bleiben. Frische und Aromen der Lebensmittel bleiben beim industriellen Frosten ebenfalls erhalten», klärt Güntlisberger auf und ergänzt: «Zudem sind die Gerichte bis fünf Tage lang im Kühlschrank haltbar.»

Anschliessend werden die Teller in ein Tiefkühl-lager nach Bischofszell (transportiert. Hier erfolgen Etikettierung, Kommissionierung, Verpackung und die Vorbereitung für die Auslieferung. Diese Dienstleistung liegt ebenfalls in den Händen der BINA. Anschliessend kommt ein Logistikpartner zum Zug. Die Firmen Planzer und LuckaBox liefern die Gerichte schweizweit bis an die Wohnungstür der Kundinnen

und Kunden aus. Jürg Keller aus Thun schätzt die Vorankündigung des Lieferservice via SMS. «Sobald die Bestellung geliefert worden ist, erhält man nochmals eine SMS. Das finde ich sehr hilfreich, denn manchmal höre ich die Klingel nicht», sagt der 72-Jährige. Pro Senectute Kanton Zürich bedient mit fünf Mitarbeitenden die Bestellhotline, den Kundensupport und stellt die Rechnungen aus. «Unser Mahlzeitendienst, der in dieser Form seit 2018 besteht, ist weder von öffentlichen Geldern noch von den Gemeinden subventioniert, noch ist er spendenfinanziert. Die Margen in diesem Geschäft sind tief. Deshalb optimieren wir jeden möglichen Prozessschritt, um selbsttragend zu sein», sagt Güntlisberger.

Mahlzeitendienst für verschiedenste Bedürfnisse

Insgesamt bietet CasaGusto nebst saisonalen Mahlzeiten rund 60 zusätzliche Gerichte an: von Suppen und Salaten für den kleinen Hunger über Schweizer Klassiker, mediterrane oder asiatische Gerichte bis hin zu vegetarischen Menüs und Nachspeisen. Die Schweizer Klassiker führen die Hitparade der beliebtesten Kundengerichte an. Ingrid Müller, 70-jährig aus Zürich, isst am liebsten währschaft schweizerisch und bestellt vorzugsweise die Klassiker. «Ich war zeitlebens berufstätig. Heute gönne ich mir diesen Mahlzeitendienst, weil ich meine Zeit lieber etwas anderem widme, als in der Küche zu stehen», sagt sie. Für sie ist CasaGusto eine preiswerte Art der Verpflegung. Vegetarische und asiatische Gerichte werden immer häufiger nachgefragt. Vegane Ernährung sei aber nach seiner Erfahrung noch kein Thema bei dieser Altersgruppe.

Auch Zusatzprodukte im Angebot

CasaGusto bietet zudem viele Zusatzprodukte wie Nahrungsergänzungsmittel, Müesli, Wähen, Kaffee, Milch, Butter und Getränke an. «Unsere Kunden sollen bei uns alles für ihr Frühstück, Mittagessen und Abendessen finden», sagt Daniel Güntlisberger.

Barbara Christen aus Wallisellen bestellt bei CasaGusto, weil sie keine schweren Einkäufe tragen darf. Sie ist mit dem Mahlzeitendienst sehr zufrieden. «Ich würde CasaGusto eine 9 von 10 geben.» Die 73-Jährige bestellt nicht nur Menüs, sondern auch Zusatzprodukte wie Konfitüre, Milch, Getränke oder Joghurt. Die Mousse au Chocolat sei unschlagbar. «Ich könnte zwei bis drei davon am Tag essen», sagt sie und lacht herzlich. «Meine Kolleginnen freuen sich immer auf die zart schmelzende Mousse, wenn sie auf Besuch kommen.» Ihr Lieblingsgericht sei Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti, das zwar das teuerste aller Menüs sei, doch im Restaurant bezahle man fast doppelt so viel dafür.

«Für Kunden, die Mühe beim Kauen oder Schlucken haben, bieten wir zehn verschiedene pürierte

Menüs an», meint Güntlisberger. Allergiker finden bei jedem Menü entsprechende Hinweise auf die Inhaltsstoffe. Was die wenigsten wissen – CasaGusto kennt keine Altersbeschränkung. Alle können bei CasaGusto ihr Lieblingsmenü bestellen.

Ein kleiner Schwatz tut gut

Kunden geben CasaGusto sehr gute Noten. Geschätzt werden insbesondere die grosse Auswahl an feinen und frischen Gerichten, das gute Preis-Leistungs-Verhältnis und der erstklassige Kundenservice. «Obwohl das Angebot online genutzt werden kann, bestellen 70 Prozent der Kundinnen und Kunden lieber telefonisch. Sie unterhalten sich gerne mit den Mitarbeitenden der Hotline, die stets ein offenes Ohr für sie haben», fasst Güntlisberger zusammen. Auch Jürg Keller schätzt den kurzen Schwatz mit den Mitarbeitenden, wenn er eine Bestellung abgibt.

Ein kleiner Schwatz ist für viele Bestellende eine willkommene und bereichernde Abwechslung im Alltag, gerade für Personen, die alleine leben. Schliesslich trägt der Mahlzeitendienst ebenfalls dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange im eigenen zu Hause bleiben können.



Caroline Schneider: Paella

Zahlen und Fakten zu CasaGusto

- 100 000 produzierte Menüs pro Jahr
- 2000 Bestellungen pro Monat
- 2000 belieferte Kunden pro Jahr
- 60 fixe Menüs zur Auswahl
- Durchschnittlich 3,2 Bestellungen pro Monat und Kunde

Top Ten der beliebtesten CasaGusto-Gerichte

1. Rindfleischbällchen
2. Kalbssteak Pojarski
3. Reis Casimir
4. Hacktätschli
5. Gebratene Pouletbrust
6. Kalbsgeschnetzeltes Zürcher Art
7. Rahmschnitzel
8. Fleischvogel
9. Kalbsragout
10. Kalbsbrätkügel

Jetzt CasaGusto testen!

Hotline: 058 451 50 50 – erreichbar von 8 bis 16 Uhr, www.casa-gusto.ch

Vom richtigen Mass beim Vermögensverzehr

Ist das Pensionsalter erreicht, ist nicht mehr Sparen fürs Alter angesagt, sondern Verzehr des Angesparten. Damit man den Ruhestand aber möglichst sorgenfrei geniessen kann, gilt es einige finanzielle Regeln zu beachten. Welche das sind, haben wir bei Tashi Gumbatshang, Leiter Vermögens- und Vorsorgeberatung bei Raiffeisen Schweiz, nachgefragt.

Einmal angenommen, meine Pensionierung steht in einigen Monaten an. Was gibt es für mich noch zu tun, damit ich finanziell möglichst unbeschwert in Rente gehen kann?

Tashi Gumbatshang: Das hängt stark davon ab, wie gut man für den dritten Lebensabschnitt vorbereitet ist. Einige Monate vor der Pensionierung ist schon sehr spät dafür, denn man beraubt sich so frühzeitiger Weichenstellungen. Aber auch kurzfristig lohnt es sich, sich finanziell auf die Pensionierung vorzubereiten. Herzstück ist dabei ein ehrliches, realistisches Budget. Dieses beinhaltet neben den Fixkosten auch beispielsweise eine geplante Küchenrenovation, eine grössere Reise oder Geldgeschenke für die Enkel. Einige Monate vor der Pensionierung weiss man genau, wie viel Geld bei der Pensionierung zur Verfügung steht. Zusammen mit dem aufgestellten Budget kann man deshalb schnell feststellen, ob man eine Einkommenslücke haben wird und – falls ja – wie gross diese ist.

Wie kann man berechnen, wie viel man jeden Monat aufgrund des angesparten Kapitals zur Verfügung hat? Man weiss ja nicht, wie viele Jahre man tatsächlich noch vor sich hat.

Dafür gibt es eine einfache Faustregel: Wir rechnen mit zwanzig Jahren, weil das ungefähr der Lebenserwartung entspricht. Auf der Basis dieser zwanzig Jahre und des vorhandenen Kapitals berechnet man, wie viel Geld pro Jahr zur Verfügung steht. Wir stellen aber selten fest, dass die Menschen zu viel Geld im Rentenalter ausgeben. Vielmehr haben viele Leute Mühe, das Angesparte anzurühren. Das Geld nicht zu brauchen, ist aber im Grunde genommen falsch, denn es wurde ja angespart, um im Ruhestand ein gutes Leben zu führen.

Welche Möglichkeiten hat man, wenn man merkt, dass das Geld knapp wird?

Ganz wichtig: Kühlen Kopf bewahren. In dieser Situation sollte man sich nicht von Ängsten leiten lassen, sondern sich einen rationalen Überblick über die Situation verschaffen. Es gibt einige wenige Möglichkeiten, mit denen die Liquidität auch nach der Pensionierung aufgebessert werden kann. Die Tragbarkeitsregel für Wohneigentum ist nach der Pensionierung grosszügiger. Wer also Wohneigentum besitzt, kann die Hypothek erhöhen, um mehr freies Kapital zur Verfügung zu haben. Eine solche Hypothekenerhöhung ist meistens substanziell. Es gibt auch die

Option von Ergänzungsleistungen. Dafür müssen aber die Grundlagen gegeben sein. Meiner Meinung nach muss man kein schlechtes Gewissen haben, wenn man Unterstützung – sei es über eine Hypothekenerhöhung, aus Ergänzungsleistungen oder aus der Familie – annimmt. Oberste Priorität hat die physische und psychische Gesundheit.

Gibt es Optionen nach der Pensionierung, mehr aus seinem Geld zu machen?

Vermögensverzehr hat auch etwas mit Vermögensanlage zu tun. Wer langfristig plant – und 20 Jahre ist eine lange Frist – legt an. Durch diese Anlage kann man den Kapitalmarkt nutzen, um das Angesparte zu strecken, sodass das Geld anstatt 20 Jahre vielleicht sogar 30 Jahre lang reicht. Wichtig dabei ist, auf ein professionell verwaltetes Gefäss zu vertrauen und nicht zu spekulieren. Beim Anlegen hat man die Möglichkeit, das Geld in verschiedenen sogenannten Töpfen anzulegen und dabei bei jedem Topf die Anlagestrategie dem entsprechenden Zeithorizont anzupassen. Der erste Topf für die ersten 10 Jahre sollte möglichst liquide sein. Den nächsten Topf ab dem Alter von zirka 75 Jahren kann man etwas sportlicher anlegen, da der Anlagehorizont

10 Jahre beträgt. Und wer genügend Geld zur Verfügung hat, kann sogar einen generationsübergreifenden Topf anlegen.

Viele Pensionskassen stellen Versicherte vor die Wahl, ob sie das Pensionskassenkapital über Kapitalbezug, als Rente oder in einer Mischform beziehen. Was empfehlen Sie?

Gemäss unserer jährlichen Umfrage Vorsorgebarometer geht der Trend hin zu Kapitalbezug. Allgemeine Empfehlungen dazu gibt es aber nicht. Das wäre unseriös, da die Lebensumstände und Bedürfnisse sehr individuell sind. Die perfekte Wahl ist zum Beispiel abhängig von der Lebenserwartung, die man ja nicht kennt. Sie ist aber auch sehr abhängig von der individuellen Ausgangslage, beispielsweise von der Höhe des Pensionskassenguthabens. Diesen Fakt kennt man sehr wohl und sollte ihn in die Entscheidung miteinbeziehen.

Ein wichtiges Thema bleiben die Steuern. Ist das bezogene Alterskapital steuerpflichtig?

Die Altersrente, egal ob aus der ersten oder zweiten Säule, ist steuerpflichtig. Viele Menschen unterschätzen die Steuerrechnung im Rentenalter. Man hat ein monatliches Einkommen, doch

«Viele Leute haben Mühe nach der Pensionierung, ihr Geld aufzuwenden. Dabei wurde das Geld angespart, um den Ruhestand geniessen zu können.»

Tashi Gumbatshang



Tashi Gumbatshang, Raiffeisen Schweiz, plädiert für eine individuelle Vorsorgeplanung. «Jeder Mensch hat eine andere Ausgangslage.»

Pensionsplanung – je früher, desto besser

Je früher wichtige Entscheidungen zu Ihrer Pension getroffen werden, desto entspannter wird der dritte Lebensabschnitt – denn eine gute Planung ist die halbe Miete. In der Pensionsberatung besprechen wir mit unseren Kundinnen und Kunden deshalb gezielt die Ausgangslage, Wünsche und Ziele für die Zukunft.

Weitere Informationen zur Pensionsplanung unter [raiffeisen.ch/pension](https://www.raiffeisen.ch/pension)

RAIFFEISEN

Zu Gast in fremden Welten

Essen in fremden Ländern öffnet Türen. Nicht nur zu den Menschen, sondern auch zu Ahnen und Göttern. Wer sich auf das Unbekannte einlässt, kehrt reich beschenkt nach Hause zurück.

Text und Fotos: **Rita Torcasso**



Drei Gläser müssen es sein: Das erste ist sanft wie das Leben, das zweite süß wie die Liebe und das dritte bitter wie der Tod.

«Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist», hielt der Gastrosoph Jean Anthelme Brillat-Savarin vor 200 Jahren fest. Seine Aussage gilt noch heute: Was wir essen, beeinflusst unser Weltbild und die eigene Lebenseinstellung.

Essen verbindet

Als ich mit 20 nach Florenz auswanderte, war einer meiner ersten bleibenden Eindrücke der Markt. Er lud wie eine grosse Schatzkiste zu Entdeckungen ein, nie zuvor hatte ich eine solche Vielfalt an Nahrungsmitteln gesehen. Seither sind fast fünf Jahrzehnte vergangen und andere Esskulturen faszinieren mich noch immer. Ob im Süden Europas, in Afrika oder Asien: Märkte sind das Tor zur Welt der Genüsse. Ich entdeckte Früchte, Gemüse und Fische, die ich noch nie gesehen hatte, und ich kostete Speisen mit unbekanntem Zutaten.

Mit dem Kauf einer kleinen Hausschneide in Sardinien wurde die Insel vor 25 Jahren zum zweiten Zuhause – mit Anschluss an eine Grossfamilie. Was uns verbindet: Feste mit 50 Gästen auf dem Hof vor dem Haus, ausgedehnte Picknicks am Meer, gemeinsam Pilze sammeln, Trauben lesen, Rezepte austauschen. Gemeinsam gekocht wird immer mit dem, was gerade Saison hat.

Als vor einigen Jahren die Mittelmeer-Diät in der Schweiz zum Renner wurde, war ich nicht überrascht. Die mediterrane Küche vermittelt Lebenskunst. Viele Familien bewirtschaften einen Garten, in den Sommermonaten werden Vorräte eingemacht und an jedem Fest steht das Kochen von traditionellen Gerichten im Mittelpunkt.

Rituale geben Halt im Leben

In den letzten elf Jahren bereiste ich während rund acht Monaten Marokko. Das Land bietet eine reiche Esskultur mit prächtigen Märkten, orientalischen Bräuchen und gastfreundlichen Menschen. Das gesellschaftliche Leben wird von der Teezeremonie geprägt. Sie folgt einem traditionellen Ritual, für das man sich viel Zeit nimmt. Drei Gläser müssen es sein: «Das erste ist sanft wie das Leben, das zweite süß wie die Liebe und das dritte bitter wie der Tod», sagt ein nomadisches Sprichwort.

Auch zu den Mahlzeiten gehören feste Bräuche: Bevor das Essen aufgetragen wird, macht der Wasserkessel zum Händewaschen die Runde. «Bismillah» – Gott sei gedankt! wünscht man vor dem ersten Bissen; gekocht ist immer genug auch für einen Überraschungsgast, nicht selten wird gar ein Platz am Tisch frei gelassen. «Essen für einen reicht auch für zwei, und Essen für zwei reicht für drei», so der Volksmund. Der «Überfluss» wird, wie der Koran es vorschreibt, an Bedürftige verteilt.



Die Autorin (Bildmitte) zu Gast bei einer Familie in Rabat.

In den orientalischen Ländern kauft man auf Frischmärkten ein. Dort sind die Waren nicht in Plastik verpackt, sondern werden so farbenprächtig und kunstvoll arrangiert angeboten, dass auch Augen, Nase und Tastsinn auf ihre Rechnung kommen. Vor dem Kauf darf man probieren. Frisch muss alles sein, die Hühner werden noch lebend angeboten und vor den Metzgereien hängen ganze Ziegen und Kühe. Nicht nur die besten Teile der Tiere, sondern auch Gedärme, Hirn und Pfoten kommen in die Pfanne. Essen ist ein soziales Ereignis, an dem sich alle beteiligen. In den Bergdörfern des Hohen Atlas gilt noch der Brauch, gemeinsam einige Kühe aufzuziehen, die dann im Spätherbst geschlachtet werden. So erhält jede Familie Vorräte für den Winter. Und das Ereignis wird mit einem gemeinsamen Festessen gefeiert.

In Marokko ist das wichtigste Kochgeschirr die Tajine, eine Tonpfanne mit spitzem Deckel. Die Speisen, meist Gemüse, Trockenfrüchte und Nüsse mit Fleisch, garen darin während Stunden. Gegessen wird mit der Hand aus dem gemeinsamen Topf. Solche Eintöpfe für alle waren auch bei uns Brauch, heute ist davon nur noch das Fondue übrig geblieben.

Neugier lohnt sich

Manchmal braucht es Mut, unbekannte Speisen zu kosten. Doch wer sich darauf einlässt, wird reich beschenkt – nicht nur mit neuen Essgenüssen, sondern auch mit Traditionen, die über Generationen überliefert wurden.

Vor allem in Asien lernte ich, dass Essen viel mehr als Nahrungsaufnahme ist. In Indien sagt ein Sprichwort: «Sei gut zu deinem Körper, damit deine Seele Lust hat, dort zu bleiben.» >>



Marokkanisches Teeritual mit dem Duft frischer Minze.

Bei jeder Zubereitung der Mahlzeiten wird eine Vielfalt von Regeln befolgt, denn Essen soll auch eine heilende Wirkung haben. Im Mittelpunkt der Kochkunst stehen die Gewürze. Viele Gerichte folgen dem Prinzip von Yin und Yang: Scharfes soll durch Mildes, Saures durch Süßes ausgeglichen werden. Fleisch habe ich während der vielen Wochen unterwegs nie vermisst. Nach Hause nahm ich die besten Curry-Mischungen und die wertvolle Erfahrung, dass eine gute Mahlzeit alle Sinne ansprechen kann.

Essen für Götter und Ahnen

Schon in der Antike wurde Essen mit religiöser und politischer Macht verbunden. In den Tempeln Asiens sind Speisen allgegenwärtig: Mit Opfergaben aus Früchten, Süßigkeiten und Reis werden die Götter geehrt. Zum Tempelbesuch, der während einer Pilgerreise auch einen ganzen Tag dauern kann, gehört ein Picknick in den weitläufigen Anlagen.

Nirgends auf der Welt wird dem Essen so viel Ehre zuteil wie in den buddhistisch und hinduistisch geprägten Kulturen. Im berühmtesten Wallfahrtsort in Burma legen die Pilger am frühen Morgen gut gefüllte Teller und Getränke vor die Pagode auf dem Goldenen Felsen. Nach dem Gebet werden die Speisen für die Pilgermahlzeit verwendet oder an die Mönche und Nonnen verteilt. Im indonesischen Bali stellen Frauen täglich kunstvoll geschmückte Schalen

Essen ist viel mehr als Nahrungsaufnahme. In Indien sagt ein Sprichwort: Sei gut zu deinem Körper, damit deine Seele Lust hat, dort zu bleiben.

mit Leckereien und Blumen vor die eigene Haustüre, um Geister und Dämonen zu besänftigen.

Im selben Land, das aus Tausenden von Inseln besteht, liegen oft Welten zwischen den Esskulturen. Geprägt wurden sie durch die drei Landesreligionen Hinduismus, Islam und Christentum. Im Hochland von Sulawesi war ich Gast an einem christlichen Begräbnis. Dutzende von Rindern und Schweinen wurden von der Familie der Verstorbenen für den Leichenschmaus gestiftet.

Der Totenkult bestimmt das Zusammenleben in den Dörfern: An den Familienhäusern werden die Hörner der geschlachteten Tiere aufgehängt, ihre Zahl bestimmt den Status in der Gemeinschaft. Auf das Begräbnis mit Hunderten von Gästen wird nicht selten Jahre gespart. In dieser Zeit bleibt das verstorbene Familienmitglied mumifiziert im Haus aufgebahrt. Die ganze Zeremonie dauert mehrere Tage. Die Tieropfer erfolgen nach streng geregelten Ritualen, begleitet von Musik und Gesängen. Nach dem gemeinsamen Leichenmahl, das auf dem Festgelände in Zelten gekocht wird, nehmen die Eingeladenen das übrig gebliebene Fleisch mit nach Hause.

Wenn ein Nahrungsmittel in einer Kultur zum Statussymbol wird, hat das tiefgreifende Folgen für die Welt, wie das Beispiel China zeigt. Dort hat sich in den letzten 30 Jahren der Fleischkonsum als Zeichen von Wohlstand vervielfacht.

Gutes will lange Weile haben

Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, die mit sichtlicher Freude ihr Essen genießen konnten. Zu den schönsten Erinnerungen gehören die Mahlzeiten am Feuer in der Wüste mit dem frisch gebackenen Brot aus dem Sandofen. Und von vielen gastfreundlichen Einladungen blieben wunderbare Bilder von fröhlichen Grossfamilien, die sich für jeden Gang des üppigen Essens viel Zeit nahmen.

Eine neue Statistik der OECD zeigt: In der Türkei isst man täglich 162 Minuten, in den USA 74 Minuten. In Deutschland bereitet heute nur noch jeder vierte Haushalt täglich eine Mahlzeit aus Frischprodukten auf dem Herd zu. Wo diese Entwicklung hinführt, zeigen Studien: Je weniger Zeit man sich für das Essen nimmt, desto

verbreiteter sind Fettleibigkeit, Diabetes, hoher Blutdruck – und das Gefühl von Einsamkeit.

«Auf Reisen gleichen wir einem Film, der belichtet wird; entwickeln wird ihn die Erinnerung», schrieb der Schriftsteller Max Frisch. Von allen Reisen nahm ich kulinarische Geschenke mit nach Hause – Gewürze, die mich in ferne Gegenden versetzen, Muskatnuss vom Baum und frisch gepflückter Safran. Auch eine Tajine steht jetzt in meiner Küche. Der Vorteil: Ich brauche nur eine einzige Pfanne, die auch als Schüssel dient. Und der dampfende Topf in der Mitte des Tisches lädt zum Verweilen ein.

Esskulturen verändern sich laufend. Jeder trägt, ob als Köchin oder Gast, durch die eigene Einstellung zu dieser Veränderung bei und gestaltet so die Essbräuche der Zukunft mit. Der eingangs zitierte französische Denker Brillat-Savarin hielt dazu fest: «Die Entdeckung eines neuen Gerichts auf dem Teller macht die Menschheit glücklicher als die Entdeckung eines neuen Sterns.»



Rita Torcasso: Spaghetti ai frutti di mare



Oben: Indische Quartierbäckerei für das tägliche Brot. Links: Die Grossmutter wacht über die Familienküche in einem Dorf in Tamil Nadu.

Als die Niere abhandenkam

Von B wie Birchermüesli bis Z wie «Züri-Gschnätzlets»: Es gibt sehr wohl typisch Zürcherisches auf dem Teller. Und es schmeckt erst noch gut.

Text: **Heiner Oberer**



Zürcherischer gehts gar nicht: «Züri-Gschnätzlets».

Darf sich ein Baselbieter über die kulinarischen Köstlichkeiten der Zürcher auslassen? Ja, darf er. Muss er sogar. Gilt es doch dem Zürcher Geschnitzelten, oder wie der Einheimische sagt «Züri-Gschnätzlets», die Ehre zu erweisen. Es ist ein Gericht, das an Zwingli erinnert. Wie er sich einst an seinem Geschnitzelten erfreute, um anschliessend nach der fleischlichen Verlustierung gegen das Fasten der Katholiken aufzubegehren.

Einige Geheimnisse und Ungereimtheiten

Schenkt man allerdings den Historikern Glauben, ist das Gericht gar nicht so alt. Taucht doch das «Geschnitzelte nach Zürcher Art» erstmals in der «Goldenen Kochfibel» einer gewissen Rosa Graf im Jahre 1947 auf. Es wird beschrieben als Gericht aus Kalbfleisch, Weisswein, Rahm und Fleischsauce. Was dem bekannten «Züri-Gschnätzlets» schon sehr nahekommt.

Weshalb gerade die Rahmsauce das Gericht zürcherisch macht, ist ein weiteres Geheimnis. Denn: Kalbsgeschnitzeltes ohne Sauce wurde schon lange vorher aufgetragen. So hat die verstorbene Kochbuchautorin Alice Vollenweider (1927-2011) alte Rezepte aus dem 19. Jahrhundert entdeckt. Das nicht etwa in alten Zürcher Kochbüchern, sondern in Kochbüchern aus Österreich.

Erst später wurde das Geschnitzelte mit gehackten Zwiebeln, Champignons und fein geschnittenen Kalbsnieren aufgepeppt. Womit wir bei den Nieren wären: Es ist nicht restlos geklärt, wie die Innereien den Weg ins Geschnitzelte fanden. Denkbar wäre, dass ein findiger Metzger statt des teuren Kalbfleisches die damals günstigeren Nieren untermischte. Bloss ist die Niere im Laufe der Zeit klammheimlich in Ungnade gefallen. Nur noch ganz hartgesottene

BilderzVg

Traditionalisten servieren «Züri-Gschnätzlets» mit den einstmals beliebten Innereien. Dem Zeitgeist entsprechend wird neuerdings auch veganes «Züri-Gschnätzlets» angeboten. Mit Pouletersatz, veganem Condimento Balsamico Bianco, Soja-Schlagrahm und veganer Gemüsebouillon. Wahrscheinlich ist diese Namensgebung, die nicht im Entferntesten etwas mit dem «Züri-Gschnätzlets» zu tun hat, der Fantasielosigkeit der veganen Fraktion geschuldet.

Etwas im Schatten des «Züri-Gschnätzlets» steht der Zürcher Ratsherrentopf. Das, weil die Zürcher Ratsherren und Zünfter eher im Hintergrund agieren und sich normalerweise nur am Sechseläuten unter das gemeine Volk mischen. Im Gegensatz zum Berner Ratsherrentopf, der weniger üppig daherkommt, handelt es sich bei der Zürcher Variante um ein opulentes Gericht mit Filetstücken vom Rind, Kalb und Schwein, Innereien, Speck, Cipollata, Gemüse, Champignons und Silberzwiebeln.

Wo Milch und Honig fliessen

Viel weiter zurück reicht die Entstehung des Tirggels, eines Gebäcks aus Honig, Mehl und Gewürzen, das speziell in der Adventszeit genossen wird. Bei der Stiftung St. Jakob in Zürich, wo Menschen mit einer Beeinträchtigung Arbeit finden, wird die ursprüngliche Kunst der Herstellung des Tirggels noch immer hochgehalten. Erste Hinweise finden sich 1461 in Zürich: Ein Honiggebäck mit der Bezeichnung «Dirggely» entwickelte sich zu einer Spezialität, die noch heute im Brauchtum, vor allem in Zürich, verankert ist. Über 500 Jahre sind die Form und der Teig im Wesentlichen gleich geblieben.

Vor über 100 Jahren wurde der Erfinder des Birchermüesli, Max Bircher Benner (1867-1939), Arzt und Ernährungsreformer, noch belächelt. Heute hat eine unüberschaubare Zahl der verschiedensten Müesli auf dem Frühstückstisch Einzug gehalten. Die wenigsten Müesli haben allerdings noch etwas mit dem Originalrezept oder der Apfeldiätspeise, wie Bircher-Benner seine Erfindung nannte, zu tun. Nur gerade fünf Zutaten, nämlich Haferflocken, Apfel, geriebene Haselnüsse, Zitronensaft und Kondensmilch, sollen helfen, so Bircher-Benner, «den vergrösserten und fast gelähmten Magen wieder in Schwung zu bringen».

«Hüp! Wer nichts hat als den leeren Schein, der wird wie unsre Hüpen sein.» Mit diesem Vers wurden im Jahr 1748 die Hüppen auf den Zürcher Märkten angeboten, schreibt der Verein «Kulinarisches Erbe der Schweiz». Die Hüppe ist ein fragiles Gebäck und wird zu einem röhrenförmigen Kunstwerk zusammengerollt und mit einer Schokoladenmasse



Mittlerweile fast rund um den Globus bekannt und beliebt: das Birchermüesli.

gefüllt. Eine mögliche Erklärung, woher das Wort Hüppe kommt, liefert Johann Jakob Schenkel, ein Pfarrer, der im Jahr 1900 «Das Schweizervolk in seinem Essen und Trinken» beschrieb. Er nimmt an, dass der Begriff Hüppe Bezug auf das mitteldeutsche Wort «hippig, heppig, hipprig» nimmt, was «dünn» oder «mager» bedeutet.

Etwas Basel im Spiel?

Ja, was denn jetzt? Lächerli oder Leckerli? Basel oder Zürich. Fakt ist: Miriam Baumann-Blocher, eine waschechte Zürcherin, produziert seit 2014 im baselbieterischen Frenkendorf Original Basler Lächerli. Und dies nach einem seit 1904 unveränderten Geheimrezept. Wer nun meint, es gebe nur Basler Lächerli, sieht sich getäuscht. Lächerli, oder eben Leckerli sind in der ganzen Schweiz verbreitet und schmecken meist ähnlich wie Lebkuchen.

Nachzulesen ist das auf der Website «Kulinarisches Erbe der Schweiz». Weiter heisst es dort unter anderem: «Nicht so das Züri Leckerli. Im Gegensatz zu seinen Namensverwandten aus Appenzell, Basel und Bern bilden nicht Honig und Mehl die Basis des Teigs, sondern eine aus Mandeln und Eiweiss hergestellte Marzipanmasse.» Zudem stamme der Begriff Leckerli beziehungsweise Lächerli vom Althochdeutschen «leckon» für «ablecken» ab.

Der Kanton Zürich lockt mit zahlreichen weiteren kulinarischen Köstlichkeiten. Das sind zum Beispiel «Wiedikerli», eine Rostbratwurst aus Schweinefleisch, der «Leibacher Biber», der «Stadtjäger», eine luftgetrocknete Rohwurst, die «Riesbächler Weinsuppe» und vieles, vieles mehr, was es (wieder) zu entdecken gilt. In diesem Sinne: En Guete. ■

Quellen: Kulinarisches Erbe der Schweiz; Stiftung St. Jakob, Zürich; Lächerli Huus, Frenkendorf



Heiner Oberer: Gratinierte Rindskutteln mit Jahrgangs-Sbrinz, confierten Tomaten und frischen Morcheln

Wie sich ein leerer Magen anfühlt

Was passiert im Körper von Menschen, die vom Hunger schier «überrollt» werden? Welche Hormone spielen bei der Verdauung oder dem Appetit eine wichtige Rolle? Antworten zum vielfältigen Thema Hunger liefert derzeit eine Sonderausstellung über Mangel und Überfluss im Museum Mühlerama in Zürich.

Text: **Markus Sutter**



Leere Teller. In unseren Breiten-graden nur Dekoration, in anderen Gegenden der Welt oft traurige Realität.

Hand aufs Herz: Wann hatten Sie zum letzten Mal Hunger? Richtig Hunger, nicht bloss Appetit oder «Gluscht» auf irgendetwas. Hunger, der ungestillt nervös und reizbar macht, sodass man an nichts anderes mehr als ans Essen denken kann?

Eine kleine Umfrage im Bekanntenkreis verlief ziemlich ergebnislos. Ein Essbedürfnis konnte in aller Regel umgehend gestillt werden. Einer erinnerte sich an einen plötzlichen Hungerast bei einem längeren Spaziergang. Nichts Schlimmes, aber eine sehr unangenehme Erfahrung, die mit Schwäche und Antriebslosigkeit wie bei einem richtigen Hunger verbunden ist. Ein Riegel Schokolade eines Kollegen reichte allerdings, um das Problem schnell zum Verschwinden zu bringen und den Blutzuckerspiegel wieder in die Höhe zu treiben. Ein Hungerast ist ein Anzeichen dafür, dass die Kohlenhydrat-Reserven aus den Muskelzellen und der Leber aufgebraucht sind.

Grundsätzlich kann man sicher festhalten: Wirklich hungern muss hierzulande niemand (mehr). Die letzte schwere Hungerkrise soll sich in diesen Breitengraden vor über 200 Jahren (1816) nach einem selten nass-kalten Sommer mit schlechter Ernte ereignet haben.

Jede(r) Zehnte hungert

Andernorts sind die Verhältnisse weitaus weniger komfortabel, auch heute noch. «Weltweit leidet jeder zehnte Mensch an chronischem Hunger und jeder vierte lebt in Ernährungsunsicherheit», ist im Museum Mühlerama unweit des Bahnhofs Tiefenbrunnen an einer Sonderausstellung über Mangel und Überfluss (noch bis 13. März 2022) zu erfahren. Historikerin Sina Jenny, die selber an der Konzipierung der Ausstellung beteiligt war, führt an diesem Mittwochabend ein knappes Dutzend Interessierte durch die verwinkelten, engen Gänge des Museums.

Die Ausstellung lebt weniger von aussagekräftigen Bildern oder Animationen, sondern in erster Linie von informativen kurzen Texten. So erfahren die Teilnehmenden zum Beispiel, was die Menschen in ihrer Not schon alles unternommen haben, um satt zu werden. Wenn etwa das für die Herstellung von Brot unentbehrliche Getreide knapp wurde, streckten die Hungern den Brotteig zuweilen mit ungeniessbaren Zutaten. Sie fügten dem Mehl Lehm zu, den sie für fetthaltig und nahrhaft hielten. «Doch viele starben an diesem Lehm Brot, denn Lehm bleibt unverdaut im Magen oder Darm liegen.»

Themawechsel: In einer Endlosschleife folgt auf einem Förderband ein Teller nach dem anderen mit unterschiedlichsten Lebensmitteln. Zu sehen ist, was man für 1000 kcal alles essen kann oder welche unentbehrliche Rolle die Darmbakterien übernehmen oder wie wichtig Vitamine und Mineralstoffe für den Stoffwechsel sind.

«Im Grunde weiss der Körper aber gar nicht, was er essen soll», so Jenny. Versuch und Irrtum leiteten die Menschen in ihrer Ernährung. «Je vielfältiger wir essen, desto grösser ist die >>

Bilder: z/vg



Das Wort «Hunger» verwirrt mit all seinen Schattierungen. An der Ausstellung ist unter anderem auch zu sehen, welche Organe beim komplexen Verdauungsprozess eine wichtige Rolle spielen.



Museumseingang:
Die Ausstellung
über Hunger und
Überfluss ist noch
bis zum 13. März
2022 zu besichtigen.

Chance, dass der Körper auch alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe erhält und eine ausgewogene Versorgung erreicht wird.»

Experiment der besonderen Art

Doch wie verändern sich Menschen, denen Nahrung längere Zeit entzogen wird? Um diese Frage zu klären, führte ein amerikanischer Arzt im Jahre 1944 – also noch mitten im Zweiten Weltkrieg – in Minnesota ein Experiment mit drei Dutzend Freiwilligen durch. Sie erhielten zuerst drei Monate lang genügend Nahrung und danach sechs Monate nur noch die Hälfte. Neben einem deutlichen

Gewichtsverlust (im Durchschnitt rund ein Viertel des Körpergewichts) hatten alle Studienteilnehmenden mit starken körperlichen, seelischen und geistigen Einschränkungen zu kämpfen. Sie froren, wurden träge, hatten keine Lust mehr auf soziale und sexuelle Kontakte. In Beinen und Füssen lagerte sich Wasser ein.

«Die meisten benötigten Jahre, um ihr einstiges Gewicht wieder zu erreichen und zu einem ausgeglicheneren Umgang mit Essen zurückzufinden», erzählt Sina Jenny. Die ausgestellte Fotografie zu diesem Experiment ist übrigens eine der ganz wenigen, auf denen körperlich ausgemergelte Menschen an dieser Ausstellung zu sehen sind.

Für unsere Vorfahren war es noch überlebensnotwendig, sich bei jeder Gelegenheit den Bauch vollzustopfen und ein gewisses Polster aufzubauen. Schliesslich wusste man nie, wann dazu wieder eine Möglichkeit bestand. Der oft gehörte Spruch der Grossmutter «Iss, man weiss nie, wenn es wieder was gibt...» hallt noch in den Ohren.

Für unsere Vorfahren war es noch überlebensnotwendig, sich bei jeder Gelegenheit den Bauch vollzustopfen und ein gewisses Polster aufzubauen. Schliesslich wusste man nie, wann dazu wieder eine Möglichkeit bestand. Der oft gehörte Spruch der Grossmutter «Iss, man weiss nie, wenn es wieder was gibt...» hallt noch in den Ohren.

Die Zeiten änderten sich, nicht aber unbedingt unser Verhalten. Unsere kulinarische Neugierde, immer wieder etwas Neues zu versuchen, hat im Zeitalter des Überangebots allerdings eine Kehrseite: Wir essen oft zu viel.

Das Auge isst mit

Nicht nur der ungestillte Hunger, sondern auch der verschwenderische Überfluss wird an der Ausstellung in Zürich thematisiert, ebenso Bedenkenswertes zu unserem Essverhalten. So erfährt der Besucher zum Beispiel, dass die Grösse einer Portion mitbeeinflusst, wie viel wir essen. «Kinobesuchende assen 45,3 Prozent mehr Popcorn, wenn sie es in einem grösseren Behälter erhielten.»

Allein der Anblick von leckeren Esswaren löst Appetit aus, und der Körper bereitet sich schon einmal auf die Nahrungsaufnahme vor. Sina Jenny kommt auf das Hormon Ghrelin zu sprechen, das den Appetit anregt. Das Auge isst mit.

Aber auch den umgekehrten, den «Giacometti-Effekt» gibt es. Jenny: «Eine Studie hat gezeigt, dass die dünnen Figuren des Künstlers Alberto Giacometti beim Abnehmen helfen können.» Das bloss Anbringen eines solchen Bildes auf dem Kühlschrank kann dazu führen, dass Diätbewusste zu kalorienarmer Nahrung greifen.

Fasten in Religionen

Einige Menschen schränken sich aus unterschiedlichen Gründen für eine gewisse Zeit sogar noch stärker ein. Sie essen während einer gewissen Zeit gar nichts, und dies ganz freiwillig. Das Geistige soll über den Körper siegen, die Wahrnehmung geschärft werden. Fasten ist in Weltreligionen ein grosses Thema. In der Yoga-Tradition des Hinduismus etwa reinigt das Fasten Körper und Seele. An Jom Kippur, dem höchsten jüdischen Feiertag, gibt es 25 Stunden lang kein Essen und kein Trinken. Muslime wiederum üben sich während des Fastenmonats Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang in Enthaltbarkeit.

Hoch im Kurs steht vielenorts auch das Heilfasten. Bei gewissen Krankheiten wie Diabetes, Rheuma oder Bluthochdruck könne Fasten die Heilung unterstützen, ist beim Ausstellungsbesuch zu erfahren. Dem Körper werde Zeit gegeben, überflüssige Stoffwechselprodukte auszuscheiden.

Irgendwie am besten hat dem Schreibenden allerdings ein Satz gefallen, den er per Zufall an einer Wand im Museum entdeckt hat: «Die Welt gehört dem, der sie genießt.»

hungerausstellung.ch



Sina Jenny: Mozzarellasalat mit gutem Aceto balsamico und Basilikum

Bilder: zVg

Rotkreuz-Notruf



Hilfe rund um die Uhr, wo immer Sie sind.
Ein persönlicher und kompetenter Service.

Weitere Informationen:
Rotkreuz-Notruf
Telefon 044 388 25 35
notruf@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich



Im Alter zu Hause leben



Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



Vermietung & Verkauf

Telefon 365 Tage persönlich besetzt

heimelig betten AG
8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

www.heimelig.ch



Sicher ein- und aussteigen!

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

15 Jahre Erfahrung, über 12'000 eingebaute Türen!



www.Badewanntuere.ch

Auskunft und Beratung Tel: 079 - 533 15 70

FLEXO
Innovative Handlauf-Systeme

10%
Winterrabatt auf
Innenhandläufe
bis 31.03.2022

Sichere Handläufe für mehr Mobilität in Haus und Garten

Stürze vermeiden, die eigene Selbstständigkeit erhalten, Lebensqualität steigern und Ihr Zuhause verschönern.

Wir sind Spezialisten für die Nachrüstung und bieten sehr grosse Materialauswahl und schnelle Lieferung inkl. Montage zum günstigsten Festpreis.

Flexo-Handlauf Zentrale · 8546 Islikon

☎ **052 534 41 31**

www.flexo-handlauf.ch





Frisch gestärkt posieren die Mitglieder der Wandergruppe Zollikerberg vor dem schmucken Feldschlösschen.

Beim weissen Gold der Römer

Die Senioren-Wandergruppe Zollikerberg hat sich aufgemacht, den Weg des Salzes zu erkunden. Dazu mussten Karl Lang und seine Mitwandernden ins aargauische Fricktal reisen, wo sie auch auf Spuren der Römer stiessen.

Text und Fotos: **Robert Bösiger**

Der Kaffeehalt im betont einfachen Restaurant Bahnhof in Möhlin wird für die Wandergruppe Zollikerberg nur sehr kurz. Dann pfeift Wanderleiter Karl Lang zum Aufbruch. Unser Weg führt zunächst der Bahnlinie entlang Richtung Rheinfelden. Die Felder sind gefroren und die Sonne drückt nur ganz zaghaft durch den Nebel. Es ist bitterkalt an diesem Jännertag.

Weil Möhlin mit seinen über 11 000 Einwohnern zu den zehn grössten Gemeinden des Kantons Aargau gehört, wir aber strammen Schrittes diese Gemeinde Richtung Rheinfelden verlassen, sei an dieser Stelle noch Wissenswertes erwähnt: Die Gemeinde, die im Norden an den Rhein und

an Deutschland sowie im Süden ans Baselbiet grenzt, liegt auf dem Möhliner Feld, das als «Kornkammer» des Fricktals gilt.

Neben einigen Naturschutzgebieten mit einer reichhaltigen Fauna und Flora – darunter das Auengebiet Haumättli – umfasst der Dorfteil Riburg ein ausgedehntes Gewerbe- und Industriegebiet. Angestossen wurde die Industrialisierung durch die Gründung der Saline Riburg anno 1848, die heute auch zu den Schweizer Rheinsalinen gehört. 1932 wurde die Schuhfabrik Bata eröffnet.

Während die Salzgewinnung nach wie vor funktioniert – die beiden Kuppeln sind weitherum sichtbar –, ist das Bata-Areal mittlerweile ein unter

Denkmalschutz stehendes Industriegelände von nationaler Bedeutung. Das Ensemble bestehend aus 8 Fabrikgebäuden, 25 Wohnhäusern sowie dem Klubhaus und den Parkanlagen steht heute unter Substanzschutz. Die aussergewöhnliche Anlage ist ein beliebtes Ziel für Architektur-Studierende.

Auf dem Salzweg ...

Wir lassen Möhlin rechts liegen und wandern dem 3,2 Kilometer langen «Salzweg» entlang durch den Wald bis zum Rhein. Auf dieser Strecke wird auf insgesamt 10 Stelen die Geschichte des Salzes erzählt. Mit den dort angebrachten QR-Codes lässt sich zusätzliches Wissen rund um das «weisse Gold» abrufen. Tatsächlich war Salz in früherer Zeit extrem kostbar. So wurden auch die in der Gegend in Diensten stehenden römischen Soldaten und Beamten teilweise mit Salz bezahlt. Interessant: von da kommt auch der Begriff Salär.

Schon bald erreichen wir das Flusskraftwerk Rheinfelden. Von erhöhter Warte aus können wir nun die naturnahen, lachsgängigen Laich- und Fischeaufstiegsgewässer gut erkennen, auch weil der Rhein derzeit nicht allzu viel Wasser führt. Unter den ersten Häusern des Zähringerstädtchens Rheinfelden sticht uns das stattliche Haus «Rheinlust» ins Auge. Es handelt sich um eine ehemalige Taverne, um die Jahrhundertwende 1900 erbaut. Zunächst war die Liegenschaft für die auf der Baustelle des Flusskraftwerkes tätigen Arbeitskräfte bestimmt, danach war sie unter dem Namen «Zähringerhof» als Gaststätte beliebt. Vor wenigen Jahren nun wurde die Gaststätte umgebaut in ein Wohngebäude mit luxuriösen Wohnungen. Und «Rheinlust» wurde mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet.

... ins Zähringerstädtli

Unser Weg führt uns über schöne Kies- und Mergelwege am Rheinufer entlang ins Städtchen Rheinfelden. Wir passieren das noble Salina Parkresort und die dahinter liegende Bäderlandschaft von sole uno und erreichen den Stadtpark West. Mit seinen stattlichen Bäumen, den (nun noch leeren) Blumenbeeten und seiner grosszügigen Promenade mit direkter Angrenzung an die Altstadt ist er ein beliebter Rückzugs- und Naherholungs-ort vor allem in der warmen Jahreszeit.

Durch den Obertorturm hindurch erreichen wir die Altstadt von Rheinfelden mit seinen vielen wunderbaren Bauwerken im spätgotischen, barocken und frühklassizistischem Stil. Die Altstadt des Fricktaler Regionalzentrums wird sicher zu Recht im Inventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz als Ortsbild von nationaler Bedeutung geführt. Wir geniessen das Flanieren durch die

Rathausgasse, biegen bei der Stadtkirche St. Martin Richtung Süden ab und erreichen den örtlichen Bahnhof.

Eröffnet im Jahre 1875, liegt der Bahnhof an der Bözbergstrecke und verbindet Basel mit Zürich via Brugg. Wir unterqueren ihn und laufen unserem Mittagshalt entgegen. Im Nebel zeichnen sich die Umrisse eines Schlosses ab. Das kann nur ein Schloss sein – die Brauerei Feldschlösschen. Für eine Führung in der neukonzipierten «Brauwelt» reicht die Zeit leider nicht und das Hungergefühl ist wohl zu dominant. Immerhin sei gesagt, dass sich ein Besuch der «Brauwelt» durch die anno 1876 gegründete grösste Brauerei des Landes ein anderes Mal durchaus lohnen könnte. Zu sehen auf dem Rundgang sind unter anderem die eindrücklichen Produktionsstätten, die zahlreichen historischen Fahrzeuge sowie die stattlichen Brauereipferde.

Wir stärken uns im brauereieigenen Restaurant und wandern dann weiter zurück zum Rheinbord. Linker Hand werfen wir einen Blick auf das Strandbad, das in der Regel von Mai bis September Sonnenhungrige und Wasserratten anlockt; nebenan ist in der Wintersaison die Kunsteisbahn in Betrieb.

>>

Anzeige



Steuererklärung ausgefüllt?

Unsere Fachleute nehmen sich Zeit für Sie und füllen Ihre Steuererklärung aus – vertraulich.

Diese Dienstleistung richtet sich an Menschen ab 60 Jahren.

Unverbindliche Informationen

Limmattal & Knonaueramt: 058 451 52 12

Oberland: 058 451 53 48

Pfannenstiel: 058 451 53 20

Unterland: 058 451 53 13

Winterthur: 058 451 54 00

Zimmerberg: 058 451 52 20

Stadt Zürich: 058 451 50 67

www.pszh.ch/steuern

Kanton Zürich
www.pszh.ch



Impressionen von Rheinfelden (im Uhrzeigersinn): Biberspuren am Rheinbord, Haus «Rheinlust», «Brasserie zum Salmen» mitten in der Altstadt und Brauerei Feldschlösschen im morgendlichen Nebel.




Auf den Spuren der Römer

Dem Rheinufer entlang erreichen wir nach rund einer Stunde Kaiseraugst. Diese Gemeinde, welche ursprünglich aus einem spätrömischen Militärlager (Castrum Rauracense) hervorging und unter anderem mit dem Amphitheater von Augusta Raurica einige zum Teil noch gut erhaltene Zeugnisse der Römer beherbergt, gehört zu den Gemeinden, die gerade in den letzten paar Jahrzehnten sehr stark gewachsen sind. Begünstigt durch den Bau der Autobahnen siedelten sich zahlreiche Industriebetriebe an, darunter der Life-Science-Konzern Roche. Südlich der Eisenbahnlinie entstand der neue Dorfteil Liebrüti.

Längere Zeit in den Schlagzeilen war Kaiseraugst Mitte der 1970er-Jahre, als die Gemeinde als Standort des geplanten Kernkraftwerkes zur Debatte stand. Der erbitterte Widerstand der Bevölkerung vor allem in beiden Basel führte letztlich dazu, dass das Projekt 1988 endgültig fallengelassen wurde. 1975 wurde das Gelände über eine Zeitdauer von rund drei Monaten sogar gewaltfrei besetzt.

In Kaiseraugst bestiegen die 15 Mitglieder der Senioren-Wandergruppe Zollikerberg zufrieden den Zug und verabschiedeten sich Richtung Zürich. ■

 Robert Bösiger: Schmorbraten mit Kartoffelstock und Gemüse

Wegweiser

Hin- und Rückfahrt

Am besten und bequemsten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Wanderzeit

Rund 3,5 Stunden, wovon etwa die Hälfte vor der Mittagsrast anfällt. Es sind nur gut und gerne 50 Höhenmeter, die zu bewältigen sind. In der wärmeren Jahreszeit sollten Sie etwas mehr Zeit einräumen, um die Natur besser beobachten zu können. Wer weiss, vielleicht bekommen Sie auch einen Biber zu Gesicht. Empfohlen sind trotz allem gute Wanderschuhe und gegebenenfalls Wanderstöcke.

Sehenswürdigkeiten

Der Rheinwanderweg bietet ziemlich viel Abwechslung. Sehenswert ist Folgendes:

- > Salinen Riburg
- > Spuren der Biber
- > Rheinfelder Altstadt
- > Brauerei Feldschlösschen mit Brauwelt
- > Augusta Raurica

Verpflegungsmöglichkeiten

Restaurant Bahnhof
Hintere Dammstrasse 11
4313 Möhlin
Tel. 061 851 10 06

Landgasthof Krone
Landstrasse 91
4313 Möhlin
Tel. 061 851 15 22
krone-moehlin.ch

Restaurant Bellerive im Park-Hotel
Roberstenstrasse 31
4310 Rheinfelden
Tel. 061 836 66 33
park-hotel.ch

Feldschlösschen Restaurant
Feldschlösschenstrasse 32
4310 Rheinfelden
Tel. 061 833 99 99
brauwelt.ch

Restaurant Feldschlösschen
am Rhein
Marktstrasse 36
4310 Rheinfelden
Tel. 061 831 16 18
feldschloesschen-am-rhein.ch

Adler Landgasthof
Dorfstrasse 35, 4303 Kaiseraugst
Tel. 061 813 72 12
adler-kaiseraugst.ch

Wandergruppe Zollikerberg

Obmann Karl Lang
Im Ahorn 6, 8125 Zollikerberg
Tel. 044 391 61 26
kklang@bluewin.ch

pszh.ch/gruppe/wandergruppe-zollikerberg

Anzeige

etcetera

• Soziale Auftragsvermittlung

Wir vermitteln Ihnen tatkräftige Arbeitshilfen

für Reinigung, Garten, Entsorgung,
Räumung, Wohnungswechsel,
Botengänge, Endreinigungen usw.

www.etcetera-zh.ch

Dietikon	044 774 54 86
Glattbrugg	044 403 35 10
Thalwil	044 721 01 22
Zürich	044 271 49 00



Ein Angebot des SAH ZÜRICH

Anzeigen



Kloster Kappel

Festtag und Ausstellung zur Vollendung der Kappeler Bibel
U.a. mit Vorträgen und Schnupperschreibkursen, 13. März

Orte der Herkunft – Orte des Herzens. Landschaftserfahrungen in modernen Gedichten. Kurs mit Peter Wild, 19. – 20. März

Vom Leiden zur Hoffnung. Exerzitien zur Passionsgeschichte mit Thomas Muggli, Claudia Kunz und Ernst Meier, 8. – 10. April

Weitere Informationen und Kurse: www.klosterkappel.ch
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30

**Wir danken allen,
von denen wir ein Haus
kaufen durften**

Stiftung
PWG

Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer
Liegenenschaft bleiben – zur gleichen Miete.

pwg.ch

Stiftung zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich

Vorn. v. Vivaldi †			Stichwortverzeichnis	Start- u. Landebahn		eh. schweiz. Curlierin (Mirjam)		röm. Quellnymph	Land-schaft m. Sträu- chern		Flächen- mass		Zitter- pappel
		6				Berg am Lago di Lugano: Monte ...							
innen			Abk.: Utah			Vorn. v. Schau- spielerin Folkerts		stellen- weise: ... und da			Comic- figur aus Fix & Foxi		alt- babilon. Stadt
					schweiz. Kanton				Futter- pflanze		poet.: Löwe		
Haar- trocken			afro- amerik. Musikstil		Boxhieb					Menge, Gruppe		musik.: freudig	
Lutscher (engl.)		Millio- nenstadt im Südirak						Einrei- seer- laubnis	belg. Kur- und Heilbad				falsch, abwegig
						Gewäs- ser in den Bergen		schweiz. Musiker (Toni)					
Essge- schirr f. Soldaten	Kloster- vorste- herin	Eine der drei Gorgonen		Anteils- schein						das Unsterb- liche		Zch. f. Lawren- cium	
								weidm.: Hasen- lager		schlecht gelaunt (ugs.)			
					magische Wurzel			hervor- ragend, gross- artig				Arbeits- kämpfe	
warme Getränke			ind. Bun- desstaat						malays. Insel			schweiz. Radio- u. Fernseh- ges.	
englische Herrin			frz. Artikel			ind. Anrede		Zwerg- planet					frz.: Jahr
westl. Welt- macht		Vorn. v. Schau- spieler Grant								Bollwerk			
heutiger Name Persiens						West- euro- päer Mz.							Ent- zündung d. Talg- drüsen
west- schwei- zer Ge- wässer													

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

Sudoku

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

Sudoku 1

So funktioniert Sudoku

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte, alle 3 x 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.

Lösungen Rätsel aus Visit 4 / 2021

	B	J	E		S	L		
P	I	Z	O	K	E	L	R	A
M	T	S	I	N	U	S	N	O
M	A	O	J	E	W	A	N	A
N	L	A	U	S	A	N	N	E
E	A	G	L	E	B	E	Y	E
K	R	O	K	U	S	L	G	R
G	S	P	L	I	M	I	T	B
W	G	I	S	I	N	R	N	A
B	O	Z	E	N	M	B	O	N
H	R	B	O	T	E	A	T	M
G	N	A	E	D	I	N	G	E
N	L	E	E	L	B	A	D	E
H	O	R	N	T	N	E	P	A
E	M	U	D	E	K	O	R	A
I	F	A	R	Z	T	E	L	S

LÖSUNGSWORT: AUTOGRAMM

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

Lösung Sudoku 1 aus Visit 4 / 2021

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

Lösung Sudoku 2 aus Visit 4 / 2021

Quiz

1. Wenn jemand die Leitung übernimmt, nimmt er ... in die Hand.

- K Geld
- G das Heft
- M das Mikrophon

2. Was bringt die Braut hoffentlich in die Ehe?

- I Rattengift
- O Gegengift
- E Mitgift

3. Welcher Fluss fliesst durch St.Gallen?

- N Necker
- D Steinach
- S Linth

4. Die grösste natürliche Insel der Schweiz liegt im ...

- U Zürichsee
- R Murtensee
- T Walensee

5. Wann wurde Pro Senectute gegründet?

- E 1954
- A 1935
- L 1917

6. Welcher Roman stammt nicht von Gotthelf?

- D Der grüne Heinrich
- N Uli der Knecht
- G Die schwarze Spinne

Die den richtigen Antworten zugeordneten Buchstaben ergeben zusammen das Lösungswort.

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. März 2022**

Zu verkaufen

6-Akkord-Zither mit verstärkten Akkorden und Mandolinbesaitung. Sehr schöner kräftiger Klang, in bestem Zustand. Hersteller: Meister Schneider. In schön bearbeitetem Holzkoffer und mit diversen Notenblättern. Verhandlungspreis: CHF 300.-. Marianne Steiner, Morgenstr. 25, 8620 Wetzikon, 079 384 28 80, marianne.steiner1@bluewin.ch

Notfalluhr SmartWatcher Schweiz, neuwertig, CHF 120.- (Neupreis: CHF 349.-), Speichermöglichkeiten für alle notwendigen Informationen. Edith Welti, Zürcherstrasse 32, 8424 Embrach, 044 865 05 48, h.e.welti@bluewin.ch

Preiswert abzugeben: Schweizer Landkarten – verschiedene Gebiete (topographischer Atlas), auf Leinen oder zähem Papier aufgezo-gen, ab 1850. Erika Panday, Wampflen 15, 8706 Meilen, 044 923 35 13

Für lange Winterabende: Ravensburger Puzzle, 1x 2000 Teile (New York bei Nacht), 4 x 1000 Teile (verschiedene Motive): je CHF 5.-. Esther Ryffel, 8057 Zürich, estherryffel@gmx.ch

«Paul und Paula», zwei handgenähte Puppen, ca. 55 cm hoch, in alter Bauernsonntagskleidung. Kleine Spielgeräte, ausschliesslich zu Dekorationszwecken. Nur beide zusammen erhältlich für CHF 50.-. Weitere Infos und Fotos: Rosmarie Steinmann, 079 311 01 40

2-teiliger Clubtisch Granit Rosato verde, H 38, B 72, L 110, CHF 300.- neuwertig, Fotos verlangen unter: to.hofmann@bluewin.ch oder 044 761 64 28

Für Sammler: ältere Pentax-Fotokamera, Spotmatic 1073786 SP mit Teleobjektiv Takumar 1:4.5, f: 70 – 230 mm. CHF 250.-. Beatrice Bucher, Hohrütistr. 48, 8302 Kloten, b.trix.bucher@bluewin.ch

Schöner Marmor-Salontisch (grünlich marmoriert) in ovaler Form, 138 cm lang, 70 cm breit, Neupreis: CHF 2500.-, Verkaufspreis: CHF 500.-, Tel. 044 730 71 43, r.mueller-zeller@gmx.ch

Zu verschenken

Computer Lenovo ThinkCentre M2756-CN Reteq, IntelCore i5-3470 mit 3.2 GHz, 12 GB RAM, 1TB HDD. Ungebraucht, originalverpackt, wegen Nichtgebrauchs abzugeben. Kann gratis abgeholt werden. H.K. Heyn, Kantonsschulstrasse 20, 8180 Bülach, 044 869 10 32

Gesucht

Falls Sie eine alte Märklin-Uhrwerkeisenbahn der Spur 0 mit Lokomotiven, Wagen oder Gebäuden besitzen, so würde ich Ihnen diese gerne abkaufen. Meine Enkel und ich hätten Freude daran, Ihre Züge wieder einmal fahren zu lassen. Lorenz Hartmann, Ottenbacherstr. 76, 8912 Obfelden, 044 761 18 22, lorenz.hartmann@schulewettswil.ch

Buch: Dummheit ist lernbar. Francisca Oliver, 079 484 32 93

Privater Sammler kauft Ihre Briefmarkensammlung – sofortige Barzahlung. Urs Bohle, Stettemerstrasse 135, 8207 Schaffhausen, 079 703 95 62

Kartensammler sucht Ansichtskarten Schweiz (alt oder neu). Ernst Tobler, Schriberweid 23, 8330 Pfäffikon, erbe.tobler@bluewin.ch

Computer IBM P52 (MS-DOS), Heinz Bertschinger, Winterthurerstr. 11, 8605 Gutenswil, 079 695 10 31, heinz.bertschinger@bluewin.ch

Fischermaterial: Ruten, Rollen, Fliegen, Bindestock, Federn, Werkzeug etc. Artikel/ Filme zum Thema Fischen (DVDs). Suche Fischerkameraden /-kameradin für kleinere Fischerreisen. Nik Vetter, Zihlackerring 10, 8488 Turbenthal, 077 533 91 76

Allerlei

Wer kann einen alten Polstersessel reparieren? Raum Zürich. Francisca Oliver, 079 484 32 93

Tango Argentino 50plus in Zürich Oerlikon, Dienstag ab 17.45 bzw. 18.50 Uhr, Erika Isler Rüetschi, 079 470 61 49

Dipl. Mechanikermeister mit polymechnischer Werkstatt, pensioniert, möchte weiter behilflich sein beim Lösen von mechanischen Problemen. Werner Frey, Sonnenbühlstr. 8, 8305 Dietlikon, 044 833 30 91, 9–10 Uhr.

Bewegungsfreudige Familie träumt von eigenen vier Wänden in grüner Umgebung im Raum Winterthur. Beabsichtigen Sie, Ihr Haus oder Ihre Wohnung zu verkaufen? Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. 077 418 51 61, schmid.julia@bluewin.ch



**PRO
SENECTUTE**

**Kontaktieren
Sie uns
unverbindlich.
058 451 51 00**

Online- Sozialberatung

Nehmen Sie unsere Sozialberatung bequem von zu Hause aus in Anspruch: per Video-Anruf von Ihrem Computer oder Tablet aus. Nutzen Sie diese praktische Art der Kommunikation.

Unsere Sozialberaterinnen und -berater informieren Sie gerne über dieses neue Angebot.

**Kanton Zürich
www.pszh.ch**

Impressum

Visit ist das Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich. Es richtet sich an Spenderinnen und Spender sowie an die interessierte Öffentlichkeit.

Erscheinungsweise/Auflage
Vierteljährlich, 24 634 Expl. (Wemf)

Verlag und Redaktion
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,
Konto: PK 87-709119-2

Leitung Marketing und Kommunikation
Monica Flückiger

Redaktionelle Realisation, Konzept und Layout
bachmann medien ag, Basel
www.bachmannmedien.ch

Redaktionsmitglieder

Ivo Bachmann, Robert Bösiger,
Ariane Gautschi, Monika Greter,
Daniel Rihs, Karin Schmidiger, Flurin Truog

Mitarbeitende dieser Ausgabe
Ivo Bachmann, Robert Bösiger,
Ariane Gautschi, Beat Koch, Heiner Oberer,
Daniel Rihs, Caroline Schneider, Vanessa
Simili, Markus Sutter, Rita Torcasso,
Silja van der Does

Druck
Vogt-Schild Druck AG

Inserate
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Tel. 044 928 56 11, Fax 044 928 56 00,
visit@fachmedien.ch
www.fachmedien.ch

Abonnement + Adressänderungen
28 Franken pro Kalenderjahr
Kontakt: Tel. 058 451 51 24
oder E-Mail an visit-magazin@pszh.ch
Für unverlangt eingesandte Unterlagen
übernimmt *Visit* keine Verantwortung.



Privat inserieren

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

- Zu verkaufen
- Zu verschenken
- Gesucht
- Reisen, Ferien, Erholung
- Allerlei

Ihr Inserat nehmen wir gerne auch per E-Mail entgegen: marktplatz@pszh.ch
Bitte geben Sie im Betreff die entsprechende Rubrik an.

Text (maximal 50 Wörter)

Vorname, Name

Adresse, PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Bitte ankreuzen, was im Inserat erscheinen soll.

Visit abonnieren

- Ich möchte *Visit* kennenlernen.
Bitte senden Sie mir gratis ein Probeexemplar.

Bestellung einsenden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Magazin *Visit*,
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich
oder bestellen Sie direkt:
Tel. 058 451 51 24
E-Mail visit-magazin@pszh.ch

Firma, Vorname, Name

Adresse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ort, Datum, Unterschrift

Vorname, Name der beschenkten Person

Adresse

PLZ, Ort



Ein Mädchen vermutlich um 1950 in einem Kinderferienlager der Marcel-Aeschbacher-Stiftung. Die heute nicht mehr existierende Organisation ermöglichte rund 20000 Kindern aus Berlin Ferien in der Schweiz. Bildquelle: Schweizerisches Sozialarchiv

Bloss nicht schlürfen!

Von **Ivo Bachmann***

Ein Kinderferienlager um 1950. Eine währschafte Fleischsuppe, ein dickes Stück Brot. Ob dem Mädchen das Essen wirklich schmeckt, wissen wir nicht. Vorsichtig nippt es am Löffel – vielleicht ist die Bouillon noch heiss –, den Kopf hält es leicht über den Teller geneigt. Ein Latz schützt den Wollpullover – für den Fall, dass ein Missgeschick passiert. Denn Suppelöffeln ist eine Kunst für zappelige Kinderhände. Husch, husch ist ein Gutsch Bouillon verschüttet und rinnt übers Kinn in den Kragen.

Essen am Tisch – das will geübt sein. Zumindest war es damals so. Um 12 Uhr gab es Mittagessen, um 18 Uhr das Abendbrot. Beide Mahlzeiten wurden in der Regel mit einem Tischgebet eröffnet und durch die Mittags- und Abendnachrichten aus dem Radio begleitet. Was auf den Teller kam, sollte gegessen werden – oder zumindest probiert. Jeder Freitag war fleischlos: Hin und wieder gab es Fisch, oft jedoch Fruchtwähen, Vogelheue oder andere Süssspeisen. Das war für Kinder ein kulinarischer Freudentag. Ganz im Gegensatz zu den schweren Mahlzeiten mit Kutteln, Rosenkohl, Speck und Bohnen. Daran kaute ein Kindermund fast stundenlang und brachte doch kaum einen Bissen in den Magen.

Zu guten Tischsitten gehörten gute Manieren. Die Hände waren stets gewaschen, Ellbogen gehörten nicht auf den Tisch. Finger ablecken oder in der Nase bohren war erst nach dem Essen möglich. Vor allem jedoch: Bloss nicht schmatzen und schlürfen am Tisch oder reden mit vollem Mund! Wobei Kinderaugen und Kinderohren schnell merkten, dass diese Regel auch nicht für alle Erwachsenen galt.

Doch warum sollten wir eigentlich nicht schmatzen und schlürfen und rülpsen dürfen? Und warum sassen wir überhaupt so brav um den Tisch?

Über tausend Jahre lang pflegte man in manchen Kulturen im Liegen zu essen, etwa im Orient, im antiken Griechenland oder im alten Rom. Ob Jesus und seine Jünger sich für ihr letztes Abendmahl also «zu Tisch begaben» oder «zu Tische legten» – wie man je nach Übersetzung der Bibel lesen kann –, bleibt eine offene Frage. Erst fast 500 Jahre später, mit dem

Untergang des Römischen Reiches, soll bei Essensritualen die Liege allgemein durch den Stuhl ersetzt worden sein.

Viele unserer heutigen Tischsitten sind eher neueren Datums. Noch im Mittelalter wurde hierzulande ungeniert mit den Fingern gegessen, Brotschnitten dienten als Teller, nur selten gab es Löffel und Messer. Den Mund wischte man sich mit der Hand oder am Ärmel ab, die Finger irgendwo an der Kleidung.


Was heisst schon kultiviert?
Was hierzulande verpönt ist, gehört
andernorts zum guten Ton.

Im 11. Jahrhundert soll sich dies allmählich geändert haben. Denn seither sitzen bei uns meist nicht nur Männer, sondern auch Frauen am Tisch. Paare teilten sich fortan also Becher und Schüsseln. Neue Tischregeln wurden eingeführt, die Sitten kultivierter.

Doch was heisst schon kultiviert? Was hierzulande verpönt ist, gehört andernorts zum feinen Geschmack oder zum guten Ton. In Indien isst man traditionell ohne Besteck mit der (rechten) Hand. In China kann mit offenem Mund gekaut, darf geschmatzt und gerülps werden. In Japan werden Suppen genussvoll geschlürft, feste Speisen mit Stäbchen gegessen. In Frankreich wird eine Baguette nicht geschnitten, sondern gebrochen. In Spanien dauert eine Mahlzeit nicht nur länger, sondern beginnt auch später: das Mittagessen am Nachmittag, das Abendessen in der frühen Nacht. Und, und, und.

Ein Hoch auf die kulturelle Vielfalt! Als Kinder hätten wir daran viel Spass gehabt. Und vor Aufregung bestimmt einen Gutsch Suppe verschüttet.

* Ivo Bachmann ist Geschäftsführer von bachmann medien ag, die auch das *Visit* redaktionell begleitet. Er war zuvor unter anderem Chefredaktor des «Beobachters» und der «Basler Zeitung».

 Götterspeise (Vanillecreme mit Zwiebackstücken auf Erdbeersauce und Rhabarberkompott)

Wir sind für Sie da

– Sozialberatung

Finanzen, Gesundheit, Lebensgestaltung, Wohnen, Vorsorge, Recht

– Finanzdienstleistungen

Büroassistenten, Steuererklärungs- und Treuhanddienst, Rentenverwaltung

– Hilfen zu Hause

Pro Senectute Home – Pflege und Betreuung zu Hause, CasaGusto – Mahlzeitendienst, Umzugs- und Packhilfe

– Freizeitgestaltung

Bewegung und Sport, Bildung und Kultur

– Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

in den Gemeinden, Besuchsdienst, Treuhanddienst, Bewegung und Sport, Generationen im Klassenzimmer

– Beratung in der Altersarbeit

Beratung von Gemeinden und Institutionen, Pensionierungsvorbereitung

Unsere
Dienstleistungs-
center

Limmattal und Knonaueramt, Schlieren, Telefon 058 451 52 00

Oberland, Wetzikon, Telefon 058 451 53 40

Pfannenstiel, Meilen, Telefon 058 451 53 20

Unterland und Furttal, Bülach, Telefon 058 451 53 00

Winterthur und Weinland, Winterthur, Telefon 058 451 54 00

Zimmerberg, Horgen, Telefon 058 451 52 20

Stadt Zürich, Zürich, Telefon 058 451 50 00