



Jahrheft der Stadt Illnau-Effretikon

2020

Frisch serviert:  
Geschichten rund ums Essen

# INHALT

- 1 Vorwort des Stadtpräsidenten
- 2 Wildpastete, Spanisch-Suppe, Geschwungenes Fleisch. Was Herren und Mägde auf der Kyburg assen
- 4 Habermues und Händöpfeldampf. In alten Zeiten war das Essen meist karg
- 7 Gut gerüstet. Schon als Mädchen stand sie in der Küche
- 10 Essen und Kochen ganz ohne Tamtam. Das Zusammensein ist die Hauptsache
- 12 Zur Extrawurst gezwungen. Wenn gewöhnliches Essen krank macht
- 14 Wenn der Wurm drin ist – und was uns das lehrt. Von Feld und Garten auf den Teller
- 16 Gute Stimmung am Familientisch. Fast ohne Gemotze
- 18 Immer auf der Suche nach Raritäten. Der Spezialist für Apfelsorten weiss, was gut ist
- 20 Frisch, spontan und schnell. Sie improvisiert gerne
- 22 Ramadan und Weihnachtsguetzli. «Te boftë mirë!» – «En Guete!»
- 24 Es geht auch ohne Chips und Schoggi. Eine aufgestellte Kinderschar in der Kita
- 26 Insekten als Lebensmittel. Das Essen der Zukunft
- 27 Tipps und Tricks für den Haushalt. Foodwaste vermeiden
- 28 Jahreschronik 2018/2019

**Umschlag vorne**  
**Oben v.l.:** Bio-Bäuerin Andrea Baumann  
**Familie Brünger erntet Erbsen**  
**Hannah Habig hilft in der Küche**  
**Unten v.l.:** Essen um 1800  
**Frischkost in der Kita**

**Umschlag hinten**  
**Oben v.l.:** Theres Bischof mit frischer Ernte  
**Spanisch-Suppe auf der Kyburg**  
**Unten v.l.:** Jagen und Sammeln in der Steinzeit  
**Glutenfrei für Manuel Heim**  
**Apfel-Rarität «Sternapi» von Klaus Gersbach**

# LIEBE LESERINNEN UND LESER

Essen und Trinken – was gibt es Schöneres? Eine alltägliche Tätigkeit mit Genussfaktor – zumindest in unserer westlichen Welt. «Man ist, was man isst», sagt eine Redensart, und es ist klar: Die Unterschiede im Essverhalten sind gross. Sie hängen einerseits mit persönlichen Vorlieben, andererseits aber auch mit dem gesellschaftlichen Status zusammen. Und es gibt immer noch Weltgegenden, wo die Nahrung (zu) knapp ist.

Bei uns haben wir heute eher das umgekehrte Problem: Wir müssen lernen, mit dem Überfluss umzugehen, ökologische Gesichtspunkte zu berücksichtigen und uns möglichst gesund zu ernähren. Das setzt gezieltes Einkaufen voraus. Stichworte sind: kalorienbewusst, saisonal, regional.

Das diesjährige Jahrheft beschäftigt sich mit dem Thema «Essen». Neben den heutigen Essgewohnheiten und -problematiken kommt – wie üblich im Jahrheft – auch die historische Dimension zum Ausdruck. Wie haben sich unsere Vorfahren ernährt und sich ihre Nahrung beschafft? Welche Veränderungen haben unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger diesbezüglich erlebt? Es stellen sich aber auch viele Fragen für die Zukunft wie die ungleiche Verteilung der Nahrungsmittel und der Zusammen-

hang mit dem Klimawandel. Die einen essen Insekten, andere ernähren sich vegetarisch oder vegan.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten ganz herzlich für ihr Engagement für unser Jahrheft bedanken: bei der Redaktionsgruppe für das Konzipieren, Schreiben und Redigieren, aber auch bei den Auskunftspersonen aus Illnau-Effretikon, die uns einen Einblick in ihren persönlichen Umgang mit dem Einkaufen, dem Kochen und dem Essen gegeben haben. Das ist nicht selbstverständlich.

Das vorliegende Jahrheft erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Repräsentativität, aber trotzdem möchte es – in Redensarten gesprochen – nichts anbrennen lassen, seinen Senf dazugeben und Ihnen den Speck durch den Mund ziehen! In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern eine anregende und genussreiche Lektüre.

Ueli Müller, Stadtpräsident

Was Herren und Mägde auf der Kyburg assen

# WILDPASTETE, SPANISCH-SUPPE,

Ursina Largiadèr

# GESCHWUNGENES FLEISCH

**Sag mir was Du isst und ich sag Dir, wer Du bist. Ob Herr, ob Magd: Auf der Kyburg zeigte sich auch auf dem Teller, wer man war. Ess- und Trinksitten spiegelten in der vormodernen, ständischen Gesellschaft die soziale Zugehörigkeit.**

80 Pfund Rindfleisch, eineinhalb Kälber, vier luftgetrocknete Zungen, fünf Schinken-Hammen, ein ganzes Reh, Wildschwein, zwei Spanferkel, 20 Pfund Forellen, 100 Eier, Wirz, Salat, Sellerie, Petersilie, roter Kabis, Spargeln, Gewürze, Oliven; dies alles verarbeitet zu Braten, Pasteten, Sülzen und Torten. Ausserdem: Tabakrollen, Zitronenkräpfchen, Spanischbrot, Hüppen, Offleten und weiteres Süssgebäck ... So üppig wurde aufgetischt, als Junker David Wyss 1772 zu seinem sechs-jährigen Amt als Landvogt von Kyburg auftritt. Geladen zu diesem opulenten Mahl waren Mitglieder der Regierung der Stadt Zürich sowie die Beamten der Landvogtei – allesamt Vertreter der städtischen Elite oder der ländlichen Oberschicht. Die Amtseinssetzung, der sogenannte Auftritt, war ein höchst feierlicher Akt, die üppige Tafel verstand sich deshalb auch als Herrschaftsinszenierung.

Herrschaftlich getafelt wurde auf der Kyburg immer. Bereits im Mittelalter inszenierte der höfische Speisezettel Status und Herrschaft. In der frühen Neuzeit unterschieden sich Herrenspeise und Bauernspeise durch Menge und Vielfalt, Qualität und Art der Zubereitung. Selbst im bürgerlichen 19. Jahrhundert war die Ernährung schichtspezifisch.

## «Kostbares Tractament» und «gemeine Spisen»

Das Festbankett aus dem 18. Jahrhundert ist als Beispiel nicht zufällig gewählt. Der reiche Fundus an Verwaltungsakten aus der Landvogteizeit beschäftigt sich immer wieder mit dem herrschaftlichen Speisezettel. Üppig aufgetischt wurde auf der Kyburg allerdings nur selten; neben dem Auftritt zu Amtsantritt etwa anlässlich der alljährlichen Abnahme der landvögtlichen Spesenrechnung: Der sogenannte «Grosse Brauch»



© Museum Schloss Kyburg



© Museum Schloss Kyburg

war mit einem Festmahl verbunden. Geladen waren neben den lokalen Beamten auch die Untertanen. Explizit erwähnt als Gäste sind auch die Bediensteten des Landvogts. Ob Knechte und Mägde allerdings in den Genuss des «kostbaren Tractaments» an den «vornehmen Tischen» kamen, oder mit «gemeinen Spisen tractiert» wurden wie die anwesenden Bauern, erschliesst sich aus den Quellen nicht. Für die «durstigen Bauern» jedenfalls wurde an diesem Anlass vor allem genügend Wein bereitgestellt.

Wein war im Landvogteischloss als Alltagsgetränk obligater Bestandteil der Entlohnung des Gesindes, von Weibern, Fuhr- und Zinsleuten. Diese wurden zudem jeweils mit Brot vom schlosseigenen Ofen und Käse aus den Schlossgütern im Sennschürhof verköstigt – ein einfacher «Zimbis», den durchaus auch die Zürcher Oberschicht bei geselligen Anlässen oder Picknicks schätzte. Kaum Aufschluss geben die Quellen über die Alltagsküche auf der Kyburg; sie wird deutlich bescheidener ausgefallen sein als die Festtagstafel. Frau Landvögtin musste haushälterisch wirtschaften mit dem, was Garten, Stall und Keller hergaben. Ein typisch zürcherisches Sonntagsessen der Landvogteizeit war die «Spanisch-Suppe», ein Eintopfgericht mit vielerlei Fleisch und Gemüse. Üppig und bescheiden zugleich unterschied sie sich von der bäuerlichen «Chostsuppe» vor allem durch die Vielfalt an Fleisch und Gemüse.

«Wildbret-Pastete» –  
Herrenspeise auf  
der mittelalterlichen  
Grafenburg

«Spanisch-Suppe» –  
Herrenspeise im  
frühneuzeitlichen  
Landvogteischloss

Herrenspeise – Bauernspeise: Wer ass was auf der Kyburg? Ernährung und Vorratshaltung sind auch Themen der neuen Dauerausstellung im Museum Schloss Kyburg. Die Historikerin Ursina Largiadèr hat sie mitbetreut.

## Wildpastete und «Geschwungenes Fleisch»

Für die Küche auf der mittelalterlichen Grafenburg fehlen uns die Quellen. Ein archäologischer Fund von der Mörsburg gibt immerhin Aufschluss über die vermutliche Alltagsnahrung auf der Burg: «Fasmus», das heisst Getreidebrei mit Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst. Festgerichte müssen wir uns aus Schilderungen der höfischen Dichtung sowie Rezepten der ersten mittelalterlichen Kochbücher selbst kreieren – eine kunstvoll verzierte, gut gewürzte Wildbret-Pastete etwa: Die Jagd auf Hochwild war im Mittelalter ein Adelsprivileg, die üppige Verwendung weitgereister Gewürze aus dem «Pfefferland» ein Statussymbol.

Ebenso Vermutung bleibt, was auf der Museumsburg aufgetischt wurde. Grundsätzlich sind «Herrenspeisen» und «Bauernspeisen» für das 19. Jahrhundert gut belegt und erforscht und Kochbücher der Zeit geben auch Alltagsrezepte wieder: Die Kartoffel hatte als Grundnahrungsmittel Einzug gehalten – «Gschwellti mit Sürmilch und Schüblig» standen häufig auf dem bäuerlichen Tisch. Konkrete Kyburger Menüs sind allerdings nicht überliefert. Gut möglich aber, dass etwa ein «Geschwungenes Fleisch» an sämiger Rahmsauce serviert wurde – ein Vorläufer des heutigen «Zürigschnätzlets»: Das Sautieren kleiner, zarter, edler Fleischstücke auf den Punkt ist typisch für die gehobene Küche des 19. Jahrhunderts.

Der Speisezettel, nicht nur auf der Kyburg, hat sich gewandelt. Soziale Distinktion findet auch heute auf dem Teller statt. Die ehemals klare Trennung zwischen Herren- und Bauernspeise lässt sich in der multioptionalen Gesellschaft allerdings nicht mehr eindeutig ziehen. Die kulinarische Neuinterpretation von Gerichten, die einst in der Grafenburg, dem Landvogteischloss oder der Museumsburg Kyburg aufgetischt wurden, sind heute durchwegs alle präsentabel. Selbst auf einer gehobenen Tafel.

In alten Zeiten war das Essen meist karg

# HABERMUES UND HÄRDÖPFELDAMPF

Von Beatrix Mühlethaler

**Lebensmittel-Überfluss und Verschwendung waren früher kein Thema. Die ländliche Bevölkerung versorgte sich selbst und ging mit der Ernte sorgsam um. Die Armen hungerten.**

Manche Berufstätige greifen heute zu Fertigmahlzeiten, damit das Essen abends schnell auf den Tisch kommt. Wenn Bauernfamilien früher von morgens bis abends auf dem Feld werkten, weil das Heu oder die Getreideernte einzubringen war, hatte die Bäuerin auch keine Zeit, aufwändig zu kochen. Aber weder existierte ein Ort, wo sich fertiges Essen kaufen liess, noch hätte sie das Geld dafür gehabt. Also bereitete sie für den Znüni eine einfache Kartoffelmahlzeit vor, die auch für den Zmittag reichte: einen «Härdöpfeldampf». Dieser bestand aus gekochten und zerkleinerten Kartoffelstücklein, allenfalls mit etwas Milch verfeinert. Auf die Bank des Kachelofens gestellt, blieb das Gericht bis mittags warm. Das Kochwasser, in dem vielleicht ein Markknochen mitgedünstet wurde, liess sich als Suppe nutzen.

Bekannt ist diese traditionelle Ernährungsweise dank Heinrich Messikommer, der 1910 festhielt, was ihm ein Betagter «aus alter Zeit» (so auch der Titel des Aufsatzes) erzählt hatte. Dieser kannte noch die «bäuerische Speisekarte im Zürcher Oberland bis ca. 1840», bevor die Industrialisierung grosse Umwälzungen mit sich brachte. Im Vergleich zur heutigen Fülle war das Nahrungsspektrum damals karg.

## Versorgt mit eigenen Ackerfrüchten

Fast alles, was damals in bäuerlichen Haushalten auf den Tisch kam, beruhte auf Selbstversorgung. Kartoffeln standen dabei im Zentrum, oft einfach als «Gschwelli» mit etwas Salz und Kümmel serviert. Kartoffelmehl aus schadhafte Knollen ergänzte auch das Getreidemehl im Brot. Brote konnten zudem andere Resten enthalten wie zum Beispiel den Satz, der beim Einsieden von Butter entstand. Doch Getreide kam weniger in Form von Brot denn als Weizenbrei und Mehlsuppe auf den Tisch. Zum Frühstück gab es «Habermues».



**Steinzeit: Satt werden mit Jagen und Sammeln**

Als Gemüse schätzten die Menschen das, was ihrer Erfahrung nach dem Vieh besonders gut schmeckte: Mangold (Chruut genannt), diverse Rüben und Kürbis sowie junge Blätter von Runkelrüben. Ferner nutzte man Wirsig (Chöhl), besonders auch für Suppen. Häufig gab es Suppe mit ausgehülsten Bohnen (Chost). Für den Winter wurde Sauerkraut bereitet, allerdings vorerst nicht aus Kabis, sondern aus weissen Rüben (Räben). Eine wichtige Zutat zum Mittagmahl war Obst, im Sommer frisch, im Winter gedörrt. Deshalb galt die Verwertung zu Most fast als Verschwendung. Neben Äpfeln und Birnen wurden Kirschen, Zwetschgen und Heidelbeeren gedörrt.

## Selten üppig, aber klug verwertet

Entrahmte Milch war als Durstlöscher und sättigende Zutat beliebt. Für das «Habermues» verwendete man geronnene Milch. Die Butter, welche die Bäuerin aus dem abgeschöpften



**Mittelalter: Getreide, Hülsenfrüchte, etwas Gemüse und Obst**

Rahm fertigte, strich die Bauernfamilie, sofern sie nicht zu den Hablichsten gehörte, nur selten aufs eigene Brot, sondern verkaufte oder tauschte sie gegen andere Lebensmittel wie Kaffee und Zucker. Zum Kochen brauchte die Bauernfamilie nicht Butter, sondern Schmalz, den sie aus dem Fett von Rinds- oder Schweinefleisch gewann. Übrig blieben die «Grüüben». «So ein Hämpfeli Grüübe mit Brot war ein grosser Schmaus», schreibt Messikommer. Es ist nur eines von vielen Beispielen, wie die Bauern alles zu verwerten wussten. Dadurch gewann das Essen trotz aller Kargheit eine gewisse Vielfalt.

Kurz vor Weihnachten begann die üppigste Zeit, weil dann jeweils ein Schwein geschlachtet wurde. Vom Schnörkli bis zum Schwänzli gab alles etwas her. Dank Salzen und Räuchern zehrte die Familie durchs Jahr von Speck und Würsten und genoss am Sonntag mal ein Fleischgericht. Rindfleisch gab es nur, wenn ein Tier alt und unproduktiv wurde oder starb. Aufwändigere Gerichte oder süsse Leckereien hatten Seltenheitswert. Nur an Sonn- und Festtagen nahm sich die Bäuerin Zeit, Knöpfli zu bereiten. Zucker war zu teuer, um ihn im Alltag zu verwenden. So wurde die Säure von Apfel- oder Zwetschgenmus mit Mehl und Milch gedämpft. Süsse Gebäcke blieben den Feiertagen vorbehalten: Gugelhopf für Festtage, Birnenweggen an Neujahr oder Küchlein zur Fasnacht.



**Um 1800: Kartoffeln im Mittelpunkt, Birewegge an Feiertagen**

## Getreide wurde knapp und teuer

So einfach dieses von Messikommer geschilderte Leben im 18. und 19. Jahrhundert auch war – die Nahrungsversorgung schien gesichert. Doch das galt nicht durchwegs. Es gab einen grossen Anteil armer Leute, die wenig oder kein Land besaßen und sich nicht selbst versorgen konnten. Diese verdienten als Tagelöhner oder mit Heimarbeit am Spinnrad, später am Webstuhl etwas Geld. War die Auftragslage schlecht, konnten sie sich neben Kartoffeln kaum etwas leisten. Es war eine Wohltat, dass es Kartoffeln hierzulande überhaupt gab. Denn bevor die Bauern in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts die braune Knolle kennenlernten, ass die Bevölkerung seit Jahrhunderten hauptsächlich Getreide. Doch dieses wurde nun knapp und teuer, weil die Bevölkerung wuchs, während die Ernten auf dem traditionell bewirtschafteten Land nicht zunahmen. Zudem zwackten die Grundherren davon den Zehnten ab.



Gegenwart: Überfülle, Convenience, Exotik und Bio

Die Naturforschende Gesellschaft Zürich erkannte das Elend auf dem Land und bemühte sich, eine Reform der Landbewirtschaftung in Gang zu setzen. Grob gesagt ging es darum, das Vieh im Stall zu halten und den dadurch gewonnenen Boden intensiver als Ackerland zu nutzen. Sie propagierte auch den Anbau der bisher unbekannteren Kartoffel.

### Hungersnöte trotz Kartoffelanbau

Was die Naturforschende Gesellschaft unternahm, und wie die Bauern von Illnau-Effretikon darauf reagierten, beschreibt Ueli Müller in Band 2 der Geschichte von Illnau-Effretikon (hrsg. von der Stadt Illnau-Effretikon 1992). Unter anderem zitiert er einen Bericht des Kleinbauern Hans Rudolf Bereuter, der 1764 wahrscheinlich als Erster in Illnau auf einem Stück urbar gemachtem Land Kartoffeln pflanzte: «Da kann ich aber kein Geschirr in das Land bringen von der Menge der Steine, da habe ich

den Wasen und das Gewürbli (Grasziegel und Wurzelwerk, der Verfasser) genumen und zurückgelegt und die Steine herausgestossen und das Land gründtig gemacht.» Andere arme Bauern folgten ihm, insbesondere nach 1770, als schlechte Ernten Hungerjahre brachten. Für die hablicheren Bauern wurde die neue Errungenschaft erst später ebenfalls zur Normalkost.

Die wirtschaftliche Basis blieb dennoch prekär, sodass jeder Missernte und der daraus resultierenden Teuerung alsbald eine Hungersnot folgte. Das war 1816/17 so, als ein riesiger Vulkanausbruch in Indonesien den Himmel rund um den Globus verdunkelte und zu Kälte sowie Unwettern führte. Und es wiederholte sich nach 1840, als erstmals die Krautfäule in den Kartoffel-Monokulturen wütete. Diese Erfahrung verhalf dem Mais zu stärkerer Bedeutung.

### Vom Krämer zum Grossverteiler

Wer nicht vom Land, sondern überwiegend von der Heimarbeit lebte, hatte ein grösseres Versorgungsrisiko, aber auch eine grössere Offenheit gegenüber Neuem. Mittelsmänner zwischen Heimarbeitenden und Textilindustrie brachten aus der Stadt Dinge wie Kaffee, Zucker und Weissbrot aufs Land. Später öffneten in den Dörfern die ersten «Handlungen». Ueli Müller schreibt dazu im geschichtlichen Rückblick: «1873 gab es in Rikon vier, in Ottikon, Ober- und Unterillnau je drei Krämer. Um die Jahrhundertwende begannen verschiedene Bäckereien, Konfekt herzustellen und mit Kolonialwaren zu handeln.» Um diese Zeit lancierte die Firma Maggi auch die Fertigsuppen, welche die ungesunde Kost der Menschen aufbessern sollten, die in den Fabriken arbeiteten.

Erst Anfang des 20. Jahrhunderts starteten die eigentlichen Lebensmittel-läden. Wie Müller darlegt, liess sich jetzt je nach Zugehörigkeit bei der Landwirtschaftlichen Genossenschaft Illnau oder beim Arbeiterkonsumverein Illnau und Umgebung einkaufen. Letzterer sprach mit der Namensänderung zu Konsumverein später die ganze Bevölkerung an und betrieb mehrere Läden. Jener an der Bahnhofstrasse in Effretikon wurde zum ersten Selbstbedienungsladen. 1960 öffneten die Migros ihren ersten Laden in Effretikon. Und bald folgten die anderen Grossverteiler. Das öffnete den Weg zur heutigen Fülle mit Frisch-, Fertig-, Bio- und Funktionsnahrung.

Schon als Mädchen stand sie in der Küche

## GUT GERÜSTET

Von Lotti Isenring Schwander



Souverän kocht und erzählt Anna Weilenmann-Brüngger; alle Zutaten sind perfekt vorbereitet

**Auf ihr grundsolides Wissen rund um Ernährung ist Anna Weilenmann-Brüngger stolz. Mit ihrer anpackenden Art und ihrer Freude, Neues zu lernen, war und ist sie gut gerüstet für alle Lebens-Situationen.**

Aufgewachsen ist Frau Weilenmann im stattlichen Bauernhaus Brüngger an der Usterstrasse 57 in Illnau. «Das Essen hatte eine grosse Bedeutung: Ässe, dass me cha schaffe.»

### Währschafte Bauernkost

Morgens nach den Stall-Arbeiten wurden Milchkafee und «Habermues» oder «Röschi» aufgetischt. Eine währschafte Suppe gehörte zum Mittagessen. Salz-, Bratkartoffeln oder «Röschi», legten den Boden, begleitet von Salat oder Saison-Gemüse, serviert mit viel weisser Sauce und häufig auch mit Schweine-Fleisch. Znüni und Zvieri hatte Anna am liebsten. Man nahm im Sommer Brot, Emmentaler oder Tilsiter, Speck oder Rauchwurst mit aufs Feld, dazu Tee oder Süssmost. Wenn sie sich dann noch unter einem schattigen Baum von den strengen Hackarbeiten erholen und die Wolken betrachten konnte, dann fühlte sie sich glücklich. Abends trank die Familie einen Milchkafee. Im Winter fehlte der Zvieri, dafür wurden abends Milchreis, Griessbrei, «Öpfel-Röschi» oder ein Restengericht aufgetischt. Anke, Confi, Honig und Brot waren dem Sonntag vorbehalten, Zopf den Feiertagen. Alle acht bis zehn Tage wurde Bauernbrot gebacken. Aufbewahrt wurden die Brotlaibe im trockenen Keller.

An Festtagen gingen die Eltern festlich gekleidet zur Kirche, während die Töchter kochten. Händöpfel-Stock, gefüllte Kalbsbrust oder Zunge gehörten zum Festessen. Desserts wie Götterspeise, Rum-Ring oder frische Beeren mit der abgeschöpften «Nidle» rundeten das Menu ab. Viertel nach zwölf wurde gegessen, im Sommer in der Küche, im Winter im Ess-Zimmer. Es galt eine feste Sitzordnung. Vater, Mutter und Grossvater sassen oben am Tisch, rundum die vier Töchter und der Knecht.

Nur die Erwachsenen durften reden. Pünktlich um halb eins hörte die Familie Nachrichten. Auch da herrschte Ruhe.

Nicht immer ruhig ging es in der Nebenstube zu und her. Hier schlichtete Vater Brüngger als Friedensrichter viele Streitigkeiten. Zu viele hiess es in einer Aufsichtsbeschwerde: Er überweise zu wenig Fälle ans Bezirksgericht.

### Alles selber gemacht

Fast alles wurde selbst produziert. Aus Weizen und Dinkel buk man Brot. Hafer wurde den Pferden und Gerste dem Vieh verfüttert. Gemüse zog man im Haus-Garten oder im nahen «Pflanzplätz», Obst im angrenzenden Obstgarten. «Nidle» für Desserts und zum Buttern wurde im weiten Milchbecken abgeschöpft. Die Milch, die man in der Käserei ablieferte, brachte der Familie das monatliche Bargeld ein.

Im Winter kam der Störmetzger, um ein Säuli zu schlachten. Das Fleisch wurde eingepökelt, Speck und Würste wurden im eigenen Kamin geräuchert. Der Weibel machte bekannt, wenn ein Tier notgeschlachtet werden musste. Dieses so genannte «Fallfleisch» wurde im damaligen Schlachtlokal, dem «Lättestübli» des heutigen «Rössli», nach bestimmten Regeln verkauft.

Mutter, Hedi, Anna und Vater Brüngger ernten Drahterbsen. Diese verkaufen sie an die Konservenfabrik



Kühlschränke standen in Privathaushalten erst ab den 50er-Jahren zur Verfügung. Noch konservierte man Lebensmittel auf verschiedene Arten: So wurden im Sommer Bohnen und Obst gedörft oder im Herbst Sauerkraut eingemacht. Wurzelgemüse wie Rüebli, Sellerie oder Randen wurden in ein tiefes Loch mit trockenem Nussbaum-Laub eingegraben. Dessen starker Geruch vertrieb die Mäuse. Darauf streute man Sand. Jutesäcke und ein Deckel schützten vor der Kälte. Kabis oder Lauch steckten kopfüber in Gartenfurchen. Kartoffeln, Äpfel, Eier oder Sterilisiertes lagerten im kühlen Keller.

### Einschränkungen, aber keine Not

Während der Kriegsjahre, 1939 bis 1945, wurden Rationierungsmarken eingeführt. Zeitweise durfte nur zweitägiges Brot verkauft werden. Mittwoch und Freitag waren als fleischlose Tage deklariert. Der Eigenbedarf für geschlachtete Tiere oder Hühner und sogar für Eier war festgelegt. Der Rest musste gegen einen festen Preis abgeliefert werden. Dem teuren Kaffee-Pulver wurden geröstete und gemahlene Zichorien-Wurzeln aus dem Garten beigemischt. Aus Mohnkapseln liess sich zusätzliches Öl pressen. Während des Zweiten Weltkrieges beendete Anna die Sekundarschule. Gerne wäre sie Haushalts-Lehrerin geworden. Doch auch im stattlichen Bauernhaus des Friedensrichters Brüngger an der Usterstrasse 57 wurden alle Hände gebraucht.

### Vielseitige Küche im Geschäftshaushalt

Dem Fach Hauswirtschaft blieb Anna Brüngger treu. 1947 besuchte sie im Bernbiet eine bäuerliche Haushaltsschule. Zusätzlich absolvierte sie 1951 die bäuerliche Berufsprüfung. Als sie mit 27 Jahren den verwitweten Bauunternehmer Hans Weilenmann heiratete, fühl-



te sie sich gut gerüstet, um den Geschäftshaushalt zu führen und Verantwortung zu übernehmen für dessen drei Töchter aus erster Ehe. Mit den zwei gemeinsamen Söhnen wuchs die Familie auf sieben Köpfe.

Das Haushaltsbudget war bescheiden, denn möglichst viel Geld wurde ins Geschäft investiert. Als Geschäftsfrau achtete Anna Weilenmann-Brüngger darauf, bei den eigenen Kunden in Effretikon, Ottikon und Illnau einzukaufen. Wie im Elternhaus zog sie eigenes Gemüse. Zusätzlich half sie im Büro ihres Mannes in Oberkempttal aus. Punkt elf begann sie mit Kochen, und viertel nach zwölf stand das Essen auf dem Tisch. Zeitweise hatte sie Entlastung durch junge Frauen im Praktikum oder im Haushalt-Lehrjahr.

Mit einem Schmunzeln erzählt sie: «Als ich zur Abwechslung mal fleischlos kochte, fragte mein Mann, wo das Fleisch sei. Als er erfuhr, dass es keines gebe, zog er die Schuhe an und ging auswärts essen. Über Mittag «war ich auf Draht», denn es telefonierten Bauführer und Architekten und mein Mann wollte beim Essen nicht gestört werden.» Neben Altbewährtem probierte Frau Weilenmann auch neue Rezepte aus. «Häsch das wider useme Hefli?» bemerkte ihr Mann ab und zu. Auch in Kursen erweiterte



Anna Weilenmann-Brüngger (Mitte) mit ihrer Familie in Oberkempttal

Anna Weilenmann ihre Kenntnisse. Zum Beispiel lernte sie, Fische auf unterschiedliche Arten zuzubereiten, denn ihr Mann hatte eine Fisch-Pacht im Örmis.

Unkompliziert bewirtete Anna Weilenmann zeitweise kleine und grosse Gäste: Nachbarskinder in Notsituationen, den verwitweten Schwager oder die Schwiegereltern mit deren Besuch. Obwohl es in der Fünfeinhalb-Zimmer-Wohnung zeitweise eng wurde, fühlten sich viele wohl am gemütlichen Familientisch.

### «Also Sie brauchen keine Ernährungsberatung»

Mit 90 machte Frau Weilenmann eine schwere Krankheit durch. Ihre Ärztin riet ihr, sich gesund zu ernähren, merkte jedoch bald, dass sie es mit einer gut informierten Patientin zu tun hatte. In dieser Zeit fühlte sich Frau Weilenmann schwach und setzte sich zum Essen aufs Sofa. Das behagt ihr noch heute. Ihr Menu richtet sie auf einem Tablett an. Zum Essen schaut sie eine TV-Sendung und holt sich daraus Tipps für die Küche: «Ich habe eine gute Grundlage und lerne gerne Neues dazu.»



Kochen mit Unterhaltung und Rauch

Das Zusammensein ist die Hauptsache

## ESSEN UND KOCHEN

Von Rika Schneider

## GANZ OHNE TAMTAM

**Vor drei Monaten ist Kim Schärz mit drei Freunden in eine moderne Junggesellen-WG gezogen. Frisch ab Mutters Esstisch beginnt die Suche nach der eigenen Ess-Kultur.**

Kim Schärz ist 21 Jahre alt und bereits voll im Berufsleben. Seine drei WG-Gspänli ebenfalls. Und so sieht die vor kurzem bezogene Wohnung in Illnau auch keineswegs nach Junggesellen-Nest aus, mit Turnschuhbergen vor der Tür und Tellerstapeln in der Spüle. Vielmehr betrete ich eine durchgestylte, schlichte und gepflegte Wohnstätte.

Aus der fast gespenstisch leeren und piekfein aufgeräumten Küche holt mir Kim Schärz ein Glas Mineral: «Mineral und Milch sind immer im Kühlschrank. Ich trinke gern einfach mal ein Glas Milch» Mit einem Blick in die Seitentür fügt er schmunzelnd hinzu: «Rosé ist auch immer vorrätig. Wir alle mögen Rosé – oder Bier. Wenn es sich mal ergibt, sitzen wir gern zusammen und stossen an. Egal, ob es dazu ein Abendessen gibt oder eine Packung Chips».

Kim Schärz hat dreimal pro Woche Fussballtraining: «Vor dem Training koche ich nie. Dann gibt's ein Sandwich oder ein Confi-Brot.» Ob er denn kochen könne? Er lacht: «Ja schon, aber ich bin kein leidenschaftlicher Koch. Ich koche, weil ich Hunger habe. Hörnli mit Ghacktem zum Beispiel, das habe ich noch von der Mutter gelernt. Aber am liebsten grilliere ich und mache mir dazu einen Tomaten-Mozzarella-Salat.» Rohkost wie Karotten, Gurken oder Tomaten sind auch auf dem Speiseplan: «Aber kein gekochtes Gemüse. Das mag ich nicht ausstehen!» Beim Einkaufen ist Kim Schärz nicht wählerisch: Er kauft, worauf er Lust hat. Weder Preis noch Produktionsweise noch Herkunft sind für ihn von Bedeutung: «Ich nehme, was es gerade hat. Egal ob Ausland oder Inland, Bio oder nicht. Fleisch kaufe ich immer mariniert, das ist einfacher.» Für kleine Einkäufe geht er in den nahen Volg. Einmal im Monat wird gemeinsam ein Grosseinkauf gemacht.

Zum Frühstück isst Kim Schärz nichts. Stattdessen holt er im kleinen Kaffeelokal seiner Mutter einen Cappuccino, bevor er auf den Zug geht: «Kaffee ist wohl das Einzige, was ich regelmässig und täglich konsumiere.» Welcher Art der Kaffee ist, scheint für den jungen Mann unwichtig zu sein. Was er am Morgenkaffee schätzt, ist der kurze Austausch mit seiner Mutter.

### Es gibt sie noch: die unkomplizierten Geniesser

Ob ein Fünf-Gang-Menu oder ein Schale M&Ms, Hauptsache man kann zusammensitzen, miteinander reden und geniessen. Allein essen ist nur

#### Kim Schärz im Wohnzimmer der 4-er WG



halb so schön. Ohne Gesellschaft vor einem Teller sitzen, das fühlt sich irgendwie seltsam an: «Wenn ich alleine esse, bin ich meist am Handy, lese etwas oder höre Musik. Aber ich esse immer am Küchentisch. Nie im Zimmer.» «Es ist mir bewusst, dass Essen ein Luxus ist und Wertschätzung verdient. Ich bin ein Geniesser, der das Essen schätzt, egal was es ist.» Bei gemeinsamen Essen in der WG sind Tischmanieren selbstverständlich: Man wartet, bis alle am Tisch sind, wünscht einen guten Appetit und legt das Handy weg. Am Wochenende sind oft Gäste eingeladen. Meist wird grilliert oder man bestellt Pizzas beim Kurier. Mein Blick schweift durch die Küche, wo ein paar Pizzaschachteln sauber aufgetürmt auf die Kartonsammlung warten. Wichtige WG-Accessoires sind der Toaster und das Waffeleisen; Waffeln mit Nutella oder Confi – was gibt es Besseres? Das Thema Essen beschäftigt Kim Schärz kaum. Er hat fast alles gern.

### Von Erziehungstricks und Bettmümpfeli

Früher, am Familientisch, gab es eine klare Mittagsregel, erinnert sich Kim Schärz: Wer nach ein Uhr eintrudelte, dem wurde Wasser und Brot vorgesetzt. «Auf dem Teller», fügt er hinzu, als ob er das Strafmass der Eltern mildern wollte. Allerdings sei diese Massnahme nur einmal umgesetzt worden. Einmal habe gereicht. Als Kind begann der Tag mit Cornflakes und einem Glas Milch. Und danach nochmals ab unter die Decke, um die letzten Minuten im warmen Nest auszukosten. Zum Znüni Früchte. Früchte hat Kim Schärz auch heute noch gern und freut sich, wenn die Kirschen oder die Aprikosen reif werden und dann im Herbst die Trauben. Und doch... ein bisschen neidisch war er damals in der Schule schon, wenn ein Gspänli einen Schoggiriegel auspackte in der Zäni-Pause! Heute? Kim Schärz strahlt: «Bei aller Zurückhaltung, aber Schoggi ist Leben!»

Eine andere Kindheitserinnerung verbindet sich mit süssem Geschmack: Wenn man bei Grosi nicht einschlafen konnte, brachte sie dem Enkel ein Zuckerwasser ans Bett: «Danach schlief ich immer sofort ein. Seltsam eigentlich ...», er blickt auf: «Zucker peitscht doch eigentlich auf!» Ja, wer weiss, was es auf sich hat mit den Bettmümpfeli. Ob es der süsse Geschmack ist oder der tröstende Zuspruch der Grossmutter – sie helfen eben doch. Die Wohnung ist noch nicht vollständig eingerichtet, die Bewohner leben sich erst ein. Ein Lieblingsglas hat Kim Schärz aber doch schon: das Flamingo-Glas. Keiner weiss, wie es zu seinem Glas geworden ist. Auf alle Fälle trinkt er alles daraus, von heisser Schoggi über Mineral zu Cuba Libre. «Das Essen ist in der WG eigentlich kein grosses Thema. Wenn jemand kocht, essen die andern gern mit. Aber manchmal reicht es eben doch nur für das obligate Humus-Sandwich. Das ist dann auch völlig in Ordnung».

Wenn gewöhnliches Essen krank macht

# ZUR EXTRA-WURST GEZWUNGEN

Von Beatrix Mühlethaler

**Manuel Heim aus Illnau kann nicht spontan zugreifen, wenn irgendwo ein Buffet aufgetischt wird. Seine Krankheit erfordert eine spezielle Kost.**

Wenn Manuel Heim ins Ferienlager fährt, gibt ihm Mutter Nicole eine Box voller Esswaren mit. Sie tut dies nicht aus Angst, im Lager gebe es zu wenig zu essen. Aber ihr Sohn müsste ohne dieses Mitbringsel tatsächlich hungern. Denn er muss alle Lebensmittel strikte meiden, die Gluten enthalten. Dazu gehören unter anderem Weizen und verwandte Getreide, Roggen und Gerste.

Zwar versuchen viele Menschen Gluten, ein natürliches Eiweiss, nach Möglichkeit zu meiden, weil sie sich so besser fühlen. Bei Manuel aber geht es ans Lebendige: Er erbricht bis zur Erschöpfung, wenn er nur eine Spur Gluten erwischt. Denn der Junge leidet unter Zöliakie – eine Überreaktion des Immunsystems, die eine akute Dünndarmentzündung auslöst.

## Zweierlei Kuchen für die Familie

Manuel war etwa zwei Jahre alt, als seine Krankheit diagnostiziert wurde. Seither ist er an eine strenge Diät gebunden. Es reicht nicht, nur die glutenhaltigen Getreidekörner sowie deren Flocken und Mehle zu meiden. Denn unglaublich viele verarbeitete Lebensmittel enthalten Bestandteile dieser Getreide: Saucen, Gewürze, Bouillon, Schokolade usw. In der in-



**Für das glutenfreie Brot hat Manuel sein eigenes Holzbrett und Messer**

dustriellen Verarbeitung kann es auch zur ›Verunreinigung‹ von glutenfreien Lebensmitteln kommen, was dann die Verpackung mitteilt: «Kann Spuren von Gluten enthalten».

So ist Nicole Heim beim Einkaufen ständig damit beschäftigt, das Kleingedruckte zu lesen: «Manchmal fotografiere ich die Deklaration mit dem Handy, um sie dank Vergrösserung lesen zu können. Etwas ein für alle Mal lesen, das genügt nicht», fügt sie an, «denn die Inhaltsstoffe können wechseln». Immerhin sei das Zusammenstellen der Mahlzeiten einfacher als vor zehn Jahren, weil es inzwischen viele glutenfreie Brote, Teigwaren, Guetzli, Snacks usw. gibt. Ein Logo zeigt auf einen Blick, was für Manuel essbar ist.

Solche Produkte wählt Nicole Heim, wenn sie nicht gerade kocht, was von Natur aus glutenfrei ist wie etwa Mais, Quinoa, Kartoffeln, Gemüse und

Fleisch. Und zwar kocht sie die deklarierten Spezialitäten nicht für die ganze Familie, sondern separat für Manuel: «Es gibt dann zwei Pfannen mit Teigwaren, den gewöhnlichen und den glutenfreien; und zum Rühren verwende ich unterschiedlich farbige Kellen, sodass es keine Verwechslung gibt.» Die andere Lösung wäre, für alle glutenfrei zu kochen. Doch Heims entschieden sich für die aufwändigere Variante: «Wir fanden, es sei für Manuel klarer, dass er auswärts immer seine Extra-Kost nehmen muss, wenn das auch zuhause so ist», begründet Nicole Heim. Auch Kuchen gibt es jeweils zwei, was Manuel mit Witz kommentiert: «Da muss ich nicht Angst haben, dass mir jemand den Kuchen wegisst.»

## Eingespielte Strategie, aber aufwändig

Welche Nahrungsmittel in die Box für ein Ferienlager kommen, richtet Nicole Heim nach der Menu-Liste, die sie sich zuvor schicken lässt, zum Beispiel glutenfreie Currypaste fürs Thai Curry, entsprechende Bouillon und Teigwaren, Guetzli, Snacks sowie Brot und Schokoladepulver fürs Frühstück. Ausserdem weist sie die Leitenden darauf hin, worauf sie achten müssen, zum Beispiel dass die Hamburger glutenfrei zubereitet werden.



**Hilfreich: das Logo für glutenfreie Nahrungsmittel**

Der 13-jährige Manuel kennt die Produkte ganz genau, die er essen darf: Fünf Brotsorten zählt er auf. Eine weitere käme auch noch in Frage, aber diese mag er nicht. Zu Schulessemen oder Geburtstagen nimmt er seine eigenen Snacks wie Kartoffelchips und glutenfreie Süssigkeiten mit. Dabei ist er sehr diszipliniert und geht nur ausnahmsweise ein gewisses Risiko ein, zum Beispiel mal für den Genuss einer Glacé. Die Einschränkungen, welche die Krankheit mit sich bringt, nimmt er gelassen. Wenn Heims eingeladen sind und nicht alles Essen passt, «lasse ich es halt weg», sagt Manuel gleichmütig. «Aber die Gotte und die Grossmutter schauen schon, dass es verträglich ist», fügt er an. Zu Einladungen mit Salat- oder Dessertbuffet nehmen wir einfach etwas für Manuel mit, ergänzt Nicole Heim.

## Das Diätangebot ist gewachsen

Auch in Restaurants erhält man heute glutenfreie Menus. «Sonst nehme ich halt Pommes», bemerkt Manuel. Bei grossen Restaurants könne man sicher sein, dass diese eine Fritteuse allein für die Pommes Frites haben, erläutert Mutter Heim. Sonst sei auch das ein Risiko, beispielsweise wenn das Öl ebenfalls zum Frittieren von Chicken Nuggets verwendet werde. Sie frage jeweils im Restaurant nach und mache klar, «dass es wirklich essentiell ist und nicht einfach wegen einer Mode».

Begeistert sind beide vom Norden, wo sie jeweils in die Ferien fahren, insbesondere von Finnland. Da gebe es viel mehr glutenfreie Produkte als bei uns, und dies auch in kleinen Läden. «Im Camping in Schottland trafen wir auf ein ganzes Gestell mit glutenfreien Sachen», erzählt Manuel. Bei uns boten früher nur Reformhäuser solche Produkte an, heute auch die Grossverteiler. Immerhin: Mit Achtsamkeit und Sorgfalt kann Manuel auch bei uns das Essen geniessen. Das letzte Mal, als er etwas Unverträgliches erwischte, liegt jetzt schon vier Jahre zurück.

**Bei Heims gibt es immer zweierlei Teigwaren und dazu eine separate Rührkelle**

# 13





Von Feld und Garten auf den Teller

## WENN DER WURM DRIN IST – UND WAS UNS DAS LEHRT

Von Rika Schneider

**Auf Baumanns Bio-Hof sind Lebensmittel nicht nur ein Genuss auf dem Teller. Sie bedeuten auch stundenlange Arbeit im Garten und im Stall, Dreck unter den Nägeln und müde Knochen. Die Ernte schenkt Freude, Verdienst und Einkommen. Am Familientisch sitzen Dankbarkeit und Gemeinschaft mit in der Runde.**

Das alte Bauernhaus in Agasul duckt sich unter den regenschweren Herbsthimmel. Vom Tenn führt eine Holzterrasse zur Haustür. Andrea Baumann öffnet und führt mich in die Küche. Dort begrüßen mich der zehnjährige Wanja und der sechsjährige Milan, die Jüngsten der Familie. Milan hat Hunger, der Besuch verzögert das Abendessen. Er schlägt vor, dass er die Wartezeit mit Schokolade überbrücken könnte. Sein verschmutztes Gesicht aber verrät, dass er selber weiss, dass es da kein Durchkommen gibt. Stattdessen werden Äpfel aufgeschnitten: «Wir führen einen Bio-Hof und einen Grossteil unserer Lebensmittel produzieren wir selber. Als Selbstversorger isst man mit der Saison. Viele Obst- und

Gemüsesorten gibt es bei uns nur während der Erntezeit pflückfrisch und nicht übers ganze Jahr aus der Gemüseabteilung der Migros.» Wenn man alles selber anpflanzt, pflegt und erntet, hat man einen ganz anderen Bezug zu den Lebensmitteln. Ein wurmstichiger Apfel wandert nicht auf den Kompost, man schneidet die faule Stelle heraus. Die Kinder lernen früh, dass das ganz normal ist, wenn man kein Gift einsetzt gegen die Schädlinge. «Sowieso werfen wir eigentlich nichts weg», meint Andrea Baumann. Rüstabfälle und allfällige Essensreste werden ins Schweine- oder Hühnerfutter gemischt. Einmal in der Woche wird eingekauft, um das zu ergänzen, was der Hof nicht hergibt: Pasta, Reis, Milchprodukte (weil die hofeigenen Mut-

terkühe die Milch für ihre Kälber brauchen) und Schokolade und Guetzi für Milan. «Ich brauche Kalorien», meint Vater Valentin Baumann, der gerade ins Haus gekommen ist: «Fett und Nahrhaftes, sonst fehlt mir die Kraft für die körperliche Arbeit».

### Respektvoll und bewusst

Beim Einkaufen achtet Andrea Baumann vor allem auf regionale Produkte. Das Biolabel ist zweitrangig. Ausnahmsweise gibt es auch bei Baumanns mal eine Ananas oder Bananen von Übersee. Die Eltern lassen sich beim Familienausflug sogar mal zu einem Mc Donald's-Besuch überreden. Der 15-jährige Attila mag die Atmosphäre dort, das Bestellen über den Computer und den Geschmack von Fast Food. Die Vorlieben innerhalb der Familie sind unterschiedlich; Wanja liebt Rohkost, Früchte und Gemüse aller Art. Milan würde sich am liebsten von Süssem ernähren, die 13-jährige Juli ist seit einem Jahr Vegetarierin. Die Mutter der vierköpfigen Schar findet das gut, obwohl die Familie ihren Fleischbedarf selber deckt. Über Tierhaltung und Schlachtung macht sie sich Gedanken: «Ein einjähriges Rind ist voller Leben und Kraft, wenn wir es schlachten für zartes Fleisch. Man mag sich streiten, ob das richtig ist. Wir geben den Tieren Schutz, Futter, Gesundheit und Respekt. Wenn wir sie töten, muss dies mit Achtung geschehen.»

Am Mittag kommen die vier Kinder meist nach Hause. Fast immer kocht Andrea Baumann. Salat und Gemüse fehlen nie. Die ganze Familie trinkt Wasser, Most vom Hof oder selbst gemachten Sirup. Süssgetränke werden nur zu speziellen Anlässen aufgetischt. Andrea Baumann erinnert sich gern, wie sich ihre Mutter immer ein bis zwei Stunden Zeit genommen hat fürs Kochen: «Sie war eine sehr gute Köchin. Wenn sie in der Küche gewerkelt hat, breitete sich im ganzen Raum eine grosse Ruhe aus. Das habe ich immer gemocht. Ich selber nehme mir diese Zeit nicht mehr und «chlöpfe» meist in kurzer Zeit etwas auf den Tisch. Das ist schade.»

### Viel mehr als nur gemeinsam speisen

Der Familientisch hat für Andrea Baumann einen grossen Wert. Das gemeinsame Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme: «Am Familientisch nährt man sich auch mit Heimatgefühl; da hat jeder seinen Platz und gehört dazu. Sicherheit, Austausch, zur Ruhe kommen, aufgehoben sein». Die Konstellation könne irgendeiner Art sein, meint sie. Auch eine allein erziehende Mutter und ihr Kind oder eine Wohngemeinschaft können dieses Heimatgefühl gewährleisten. Sogar als Einzelperson könne man das Essen zu einer wichtigen Ruhepause machen. «Man tut sich

etwas Gutes.» Dankbarkeit und Respekt sind dafür die wichtigsten Zutaten. Tischmanieren? Milan und Wanja horchen auf und zeigen mir einen handgeschriebenen Zettel an der Wand neben dem Tisch. Der Vater will Ruhe beim Essen. Aber natürlich ist eine vierköpfige Kinderschar dynamisch – auch bei Tisch! Umso wichtiger sind die Tischregeln. «Wir holen immer wieder ins Bewusstsein, dass gutes und reichliches Essen nicht selbstverständlich sind. Im hiesigen Überfluss verliert man leicht die Achtung.» Natürlich hilft es, wenn die Kinder im Garten miterleben, wie das Gemüse wächst und wie süss die reifen Beeren schmecken.



**Die Tischregeln – fein säuberlich aufgezeichnet und stolz präsentiert**

Andrea und Valentin Baumann betreiben einen Hofladen. Eier, Fleisch und Gemüse sind immer im Angebot.

Essen bedeutet für Andrea Baumann in erster Linie Gemeinschaft. Gleichzeitig sind die Mahlzeiten auf dem Bauernhof auch schlichte Notwendigkeit: Die Arbeit macht hungrig. Die Natürlichkeit der Nahrungsaufnahme kombiniert sich hier mit grosser Wertschätzung.

Fast ohne Gemotze

## GUTE STIMMUNG

Von Lotti Isenring Schwander

## AM FAMILIENTISCH

**Eine sechsköpfige Familie bei Tisch – da reklamiert doch ständig irgendwer? Habigs verzichten auf viele Regeln und machen gute Erfahrungen damit.**

Gutes Essen hebt die Stimmung, schlechtes senkt sie. Letzteres erlebte die Familie Habig ausgeprägt in den Ferien. Sei es, dass ihnen die familienunfreundlichen Essens-Zeiten im Hotel nicht zusagten oder dass ihnen das Essen in bestimmten Gegenden ausserhalb der Schweiz nicht schmeckte. Deshalb bevorzugten Habigs eine Ferien-Wohnung. Da gibt's genügend Zeit und Musse, um gemeinsam zu kochen und mutig neue Rezepte auszuprobieren. So trägt das Essen zu gelungenen Ferien bei. Doch wie sieht das im Alltag in Ottikon aus?

### Spontan kochen statt Menu-Planung

Regula Habig und ihr Mann Marc haben vier Töchter im Alter von fünf-einhalb bis zwölf Jahren. Fürs Einkaufen und Kochen ist die Mutter zuständig. Eine Menu-Planung würde sie entlasten. Aber sie kocht lieber spontan und wählt jeden Tag aus dem Vorrat das aus, was sie anspricht. Sie kocht nämlich nur das, was sie selbst auch gerne hat. Da sie einmal pro Woche einkauft und Wert darauf legt, möglichst keine Esswaren wegzwerfen, benötigt sie ein breites Repertoire an Rezepten. Oder sie sucht gezielt im Internet nach etwas Passendem. Frittiertes oder Schnell-Menüs gibt's nur in Notfällen – dann zur Freude der Kinder.

Im Alltag achtet Regula Habig auf Abwechslung und kauft saisonal verfügbares Gemüse. Wenn immer möglich kauft sie dieses offen. Trotzdem muss sie viel Verpackungsmaterial wegwerfen; das beschäftigt sie. Am liebsten möchte sie möglichst viel in einem nahen Hofladen einkaufen. Die Ausgaben für die Lebensmittel für die sechsköpfige Familie gingen halt schon ins Geld. Und da sie in Ottikon wohnt, muss sie für den Grosseinkauf sowieso das Auto benutzen.

Als Tochter einer Thurgauer Obstbauern-Familie weiss Regula Habig, wie wenig der Bauer vom Grossverteiler für seine Produkte erhält: «In der

Regel um 50 Rappen für ein Kilo Äpfel», verrät sie. Weil die Verteiler sich ein gutes Stück vom Verkaufspreis abschneiden, kauft sie im Laden nur einwandfreie Ware. Sie seien verwöhnt mit gutem Fleisch vom Hof ihres Bruders. So gebe es häufig Rinds- oder Kalbfleisch, jedoch in kleinen Portionen. Zu den Familien-Hits zählen Omeletten mit Zimt-Zucker und Fajitas mit verschiedenen Füllungen. Die Fotzelschnitten kann nur der Vater richtig fein zubereiten. Selbstgemachte Knöpfli mit Käse gehören zu Frau Habigs Lieblingsessen. Bei ihrer Mutter zuhause isst sie am liebsten Braten und rohe Rösti. So wie die Mutter bringt sie selber das «einfach nicht zwäg».



### Wenige Regeln

Regula Habig und ihr Mann möchten nicht, dass am Tisch ständig übers Essen gestritten wird. «Das haben wir selbst zur Genüge erlebt. Darum muss kein Mädchen etwas probieren oder aufessen, damit es einen Dessert erhält. Bei uns gibt es jedoch kein «Wäh», sondern ein «das-passt-mir-(heute)-nicht». Natürlich wird auch gemotzt und klar hat immer wieder eines unserer Mädchen etwas nicht gerne. Wer etwas nicht isst, bekommt keinen Ersatz. Brot gibt's jedoch immer. So geht niemand hungrig vom Tisch. Diese Regeln haben sich bewährt. Die Kinder essen vielseitig und sind offen für Neues. Das heisst aber nicht, dass sie nicht auch heikel sind. Diskussionen gibt es hingegen immer wieder ums «Chrämle» im Volg – die Gschpäpli tun das halt auch. Auch Erdbeeren im Januar sind ein Thema.»

Dass sich so viele Mädchen um ihre Linie sorgen und Schlankheits-Diäten machen wollen, das beschäftigt Frau Habig. Ihre älteste Tochter will vegetarisch essen. Die Eltern akzeptieren den Entscheid und übertragen der Tochter die Verantwortung dafür, dass sie das fehlende Fleisch kompensiert. Sie geben ihr Hilfestellungen, jedoch soll ihretwegen nicht die ganze Familie aufs Fleisch verzichten. Nach einiger Zeit entscheidet sich die Tochter, Ausnahmen für ihre Lieblingsmenüs zu machen.

### Keine Ämtli

In der eigenen Bauernfamilie musste Regula Habig schon als Zwölfjährige für alle kochen. Ihre Mutter bereitete das Essen vor und sagte ihr, was zu tun sei. Eine so grosse Verantwortung möchte Frau Habig ihren Töchtern nicht aufbürden. Aber diese wollten schon von klein auf in der Küche mithelfen. Manchmal hätten sie gefährliche Situationen erlebt, aber das gehöre halt dazu. Dafür könnten ihre Kinder jetzt gut mit einem Messer umgehen. Als Kindergärtnerin erlebt Frau Habig, dass viele kleine Kinder keine Erfahrungen mit Rüsten haben.

Das Miteinander-Kochen hat sich Regula Habig idyllischer vorgestellt. Das geht eigentlich nur am Wochenende oder eben in den Ferien, weil das Essen mittags auf dem Tisch stehen muss, wenn die Kinder heimkommen. Gerade vor dem Interview-Termin lag Frau Habig mit hohem Fieber im Bett. Ihre Töchter haben für sich selbst und für ihre Eltern gekocht mit dem, was sie in den Vorräten fanden. Die Töchter helfen ohne dass sie es müssen und ohne dass sie dafür Sackgeld bekommen. Die Eltern wollen keine Bedingungen stellen und Mithilfe nicht an finanzielle Belohnung knüpfen. Frau Habig erklärt: «Mein Mann und ich kommen vom Lehrerberuf und wir müssen schon in der Schule genug Kont-



rollen machen. Wir haben genug von den «Strichli-Listen.» Deshalb haben die Töchter keine Ämtli.

Essen hat in der Familie Habig eine grosse Bedeutung fürs Miteinander und last but not least: Alle essen gerne gut.

Der Spezialist für Apfelsorten weiss, was gut ist

# IMMER AUF DER SUCHE NACH RARITÄTEN

Von Beatrix Mühlethaler

**Äpfel, Birnen und Kirschen sind für Klaus Gersbach nicht nur leckere Zugaben im Speiseplan. Für den passionierten Obstsorten-Fachmann sind die Früchte zentraler Teil seines Lebens.**

Den Tag startet Klaus Gersbach wie viele andere Landsleute mit einem Apfel im Müesli. Weniger verbreitet ist hingegen heute eine andere seiner Gewohnheiten: der Konsum von Apfelsmus und Apfelstückli. Als Sortenspezialist bei der kantonalen Obstbauberatung und aus seinem Hausgarten hatte Gersbach stets verschiedene Sorten zur Hand, die zum besten Zeitpunkt geerntet worden waren. «Es galt herauszufinden, welche sich am besten wofür eignen», erläutert er. Das sei auch seiner Frau entgegengekommen, deren Vorliebe «in Richtung vegetarisch» tendiere.

Der pensionierte, aber immer noch passionierte Obstkenner wuchs schon mit Obstbäumen auf: Seine Eltern waren Bauern im Fricktal, also mitten im Chriesiland. Bei der Ernte halfen auch die Kinder mit und schnabulierten dabei die Kirschen mitsamt dem Stein. Das war bei den damaligen kleinen schwarzen Kirschen auch im Zürcher Oberland so, wie eine Chronik berichtet. Das intensive Aroma dieser alten Sorten sei den Hochstämmern zuzuschreiben, auf denen sie wuchsen, weiss der Fachmann: «Der grosse Holzkörper beeinflusst den Geschmack der Früchte.»

**Im privaten Obstgarten in Effretikon hat Klaus Gersbach zahlreiche alte und robuste Apfelsorten aufgepfropft, zum Beispiel den Alant**



## Erträge sichern dank alter Sorten

Der Effretiker gehört zu jenen Obstfachleuten, die in den 1980er Jahren erkannten, wie wichtig es ist, alte Sorten zu erhalten. Zu diesem Zweck gründeten sie die Vereinigung «Fructus». Abgesehen davon, dass alte Sorten ein bedeutendes Kulturgut darstellen, verfügen diese über unzählige Eigenschaften, die in die Züchtung neuer Sorten einfließen können. Das sind insbesondere Resistenzen gegen Krankheiten. Deshalb galt es, Obstbäume mit alten Sorten ausfindig zu machen, eindeutig zu bestimmen und sie durch Vermehrung (Pfropfung) am Leben zu erhalten.

In Höri betreibt «Fructus» einen Obstgarten, in dem solche teils Jahrhunderte alte Sorten weiterleben. Hier gewann Gersbach viele Erkenntnisse. Die erstaunlichste Entdeckung seines Lebens machte der Sortenkundige mit dem «Wehntaler Hagapfel», den er in Sünikon ausfindig gemacht hatte. Dieser erwies sich als robust gegenüber verschiedenen wichtigen Krankheiten wie Schorf, Mehltau, teilweise Feuerbrand und sogar einer erst

## Ehrfurcht vor Obstbaum-Riesen

Eines der Projekte, die Klaus Gersbach als Pensionierter anpackte, war die Suche nach uralten Quittenbäumen. Unter anderem fand er einen Baum in Girenbad, bei dem die Quittenblattbräune keine Chance hat – einen einzigen Überlebenden dieser Sorte. Die Ehrfurcht vor grossen alten Bäumen brachte ihn auch in Kontakt mit Michel Brunner, der die Baumriesen seit Jahren erforscht. Gemeinsam haben sie für 2020 einen Kalender zu Obstbaum-Riesen realisiert, in dem Gersbach sein Wissen zu den Obstsorten beiträgt. Dabei stiessen sie auf einen riesigen Kirschbaum, den ältesten der Schweiz. Er trug eine bisher nicht registrierte Sorte, die jetzt den Namen Melina erhielt. Die Kirschen mundeten den beiden Entdeckern exzellent, leider aber auch der Kirschenessigfliege, die erst vor wenigen Jahren infolge der Klimaerwärmung bei uns eintraf.

**Sternapi und Sternreinette sind passende Namen für diese eigenwillig geformten bzw. gemusterten alten Sorten**



kürzlich aufgetauchten Pilzkrankheit, der Marssonina. «Dass solche alten Sorten wieder in die Baumschulen und damit in Produktion und Handel kommen, ist aber leider sehr schwierig», bedauert Gersbach. Dabei könnte damit der chemische Pflanzenschutz vermindert werden.

## Essen mit Moral

Natürliche Ernährung ist für das Ehepaar Gersbach wichtig. Beide kaufen gerne biologisch produzierte, saisonale Lebensmittel und halten wenig von Fertigmalzeiten. «Wie von Jugend auf gewohnt, gibt es viel Gemüse und Kartoffeln; und wie damals halte ich mich an Quittenkonfitüre, und weniger an den verschwenderischen Gelee» erzählt er. In diesem Zusammenhang erinnert er an die historisch verbürgte Tatsache, dass Bauernfamilien es früher fast als Sünde empfanden, Äpfel zu mosten. Denn Dörrschnitze zu den Mahlzeiten gaben viel mehr her. Des weiteren liebt Gersbach Teigwaren in jeglicher Form und ergänzt: «Weil wir beide viel gereist sind, darf das Essen auch multikulti sein.»

Was in die Küche kommt, soll zudem auf Fairness basieren. Das heisst, Landarbeitende im In- und Ausland sollen dafür angemessene Löhne erhalten. Der CVP-Politiker Gersbach hat deshalb in seiner Partei für die Fairfood-Initiative geworben, die an der Urne dann aber keinen Erfolg hatte. «Nahrung ist zu billig, deshalb wird sie auch verschwendet», kritisiert er und fügt an, dass sie nie im Aldi oder Lidl einkaufen, «wegen dem Landverschleiss für die einstöckigen Bauten und grossen Parkplätze». Wenn Gersbachs unterwegs sind, essen sie gerne mal auswärts, und zwar genussvoll: «Es darf auch mal richtig Gourmet sein, zum Beispiel im Rössli in Illnau.» Dann bestellt sich der Obstfreund dazu gerne einen Wein aus der Region.





Sie improvisiert gerne

## FRISCH, SPONTAN

Von Lotti Isenring Schwander

## UND SCHNELL

**Am liebsten pflückt Theres Bischof aus Horben Frisches aus ihrem Garten. Mit wenigen Zutaten stellt sie ein schmackhaftes Essen auf den Tisch. Das geht ihr rasch von der Hand, denn zentral ist für sie ihre Arbeit mit den Pferden.**

Absolute Favoriten aus Theres Bischofs Küche sind die Salate: farbig und immer wieder anders. Im Frühling gibt sie Brennesseln oder Löwenzahn dazu, im Sommer geraffelte Rüeblli oder Kohlrabi. Ihr Luxus ist das Baumnuss-Öl, das sie aus eigenen Nüssen pressen lässt. Das gibt den Salaten ein besonderes Aroma.

### Eigenständiger Stil

Theres Bischof liebt es, barfuss im Garten zu jäten und spontan Gemüse oder Kräuter auszuwählen. Am Tag des Interviews haben sie drei kleine frische «Härdöpfel» angelacht. Was sie damit machen will, das wusste sie noch nicht. Oft brät sie kleine Kartoffeln und serviert sie mit Kräutern und etwas Fleisch. Grosse füllt sie mit Quark oder Crème fraîche. Im Winter nimmt sie eigenes Gemüse aus der Tiefkühltruhe. Sie achtet darauf, dass dieses den eigenen Geschmack behält. Viertel vor zwölf beginnt Theres Bischof zu kochen. Mit dem, was da ist, zaubert sie in einer halben Stunde ein Menu auf den Tisch für sie und ihre Familie. Dass sie einen eigenständigen Koch-Stil hat, das wurde ihr erst bewusst, als ihr das eine Freundin sagte. «Aufwändiges, wie zum Beispiel Lasagne, kaufe ich im Laden. Ich bin eben ein «Migros-Kind». Dass ich Kirschen, Äpfel, Birnen oder Aprikosen von den eigenen Bäumen pflücken kann, eigenen Honig habe und Fleisch direkt vom Bauernhof beziehe, das sind für mich Privilegien.» Essen war in Theres Bischofs Kindheit überlebenswichtig und das hat sie geprägt.

### Das Beste machen aus dem, was da ist

Aufgewachsen ist Theres Bischof als fünftes von sechs Kindern auf einem Bergbauernhof im Toggenburg. Das Familienbudget war knapp und wegen der Höhenlage konnten zum Beispiel keine Kartoffeln angebaut werden. Von

den eigenen Tieren blieb der Familie nur das minderwertige Fleisch, das man nicht verkaufen konnte. Aus der sauren Milch stellte die Mutter den «Ploder-Chäs» her, einen Frischkäse ähnlich dem griechischen Feta. Die Mutter verstand es, mit wenigen Zutaten und frischen Kräutern aus dem eigenen Garten das Beste zu machen: Täglich gab es Kartoffeln abwechselnd mit Lauch, Kabis, Rüeblli oder Krautstiel. Auch die feinen Beeren aus Mutters Garten mussten Bargeld einbringen, das man für Brot und Kartoffeln brauchte. Sonntags sammelte die Mutter für die eigene Konfitüre Beeren im Wald. Höhepunkte waren Johannisbeeren mit Schlagrahm am ersten August und Ananas aus der Büchse an Weihnachten.

Theres Bischof sagt: «Meine Mami war der Inbegriff einer guten Mutter. Mein Vater hingegen hat uns alles vergönnt. Unsere Lieblingspeisen wie Spiegeleier oder Öpfelröschi kamen nur auf den Tisch, wenn er nicht zuhause war.» Ihr Vater war Alkoholiker und leicht reizbar. Schon früh hatte sie einen starken Draht zu Tieren. Das ärgerte ihn und stand immer zwischen ihnen. Besonders liebte sie Ponies. Im Oberstufenalter gelang es ihr, auf einem Pony-Hof gleich neben der Kirche mitzuhelfen. Eines Tages jedoch erfuhr ihr Vater, dass sie die Kirche



schwänzte. Darauf gab es «ein Donnerwetter» für Theres und ihre Mutter als Mitwisserin. Als man auf der Gemeinde vernahm, dass eines der Mädchen Skorbit hatte, wurde der Familie Heliomalt geschenkt, um die Mangelernährung zu lindern. Theres Bischof hat oft mit hungrigem Magen frisches duftendes Brot mit nach Hause getragen. Es war ihr verboten, davon zu essen. Vor diesem Hintergrund kann sie es nicht verstehen, wie man heutzutage so viel Brot wegwerfen kann.

### Auch geniessen

Mit 16 verliess Theres Bischof den elterlichen Hof und nahm an ihrer ersten Stelle nahe St. Pelagiberg innert Kürze zehn Kilo zu. Hier gab's Confi-Brötli zum Zmorge und reichlich Käse zum Znacht. Nun lebte sie im Schlaraffenland. Im bäuerlichen Haushalt-Lehrjahr lernte sie eine Küche mit einem grosszügigen Budget kennen. Besonders erinnert sie sich an selbst gemachten Pesto oder an Chili con Carne. Hier fühlte sich Theres Bischof wohl, denn die Familie hatte eine Vieh-Handlung und ermöglichte es ihr, oft bei den Pferden zu sein. «Rössele» war ihr das Allerwichtigste. Wenn Theres Bischof heute ihre Tochter an Pferde-Turniere ins Ausland begleitet, achtet sie darauf, dass diese genügend Kohlenhydrate isst. Schlemmerisch erzählt sie vom frischen Baguette, getunkt im eigenen Nuss-Öl, begleitet von feinem französischem Käse und einem Schluck Wein – natürlich nicht für die Sportlerin. Am liebsten sässe man an solchen Turnieren mit am Tisch im gemütlichen Wohnmobil.

«Te boftë mirë!» – «En Guete!»

# RAMADAN UND WEIHNACHTSGUETZLI

Von Rika Schneider

**Wer mit zwei Kulturen aufwächst, kennt die Gerichte und Bräuche beider Länder. Zuweilen mag dies eine Herausforderung sein, meist aber ist es eine Bereicherung. Kulinarisch gesehen wird man doppelt verwöhnt.**

Vor Fatjona Bozhdaraj aus Illnau steht ein grosser Starbucks Frappuccino. Sie lacht: «Ich arbeite in einem Montessori-Kindergarten und werde zu Hause von Mutters Kochkünsten verwöhnt; ich esse ausgewogen und gesund. In der Freizeit geniesse ich auch mal Fastfood, zum Beispiel einen Frappuccino!» Was für sie nicht in Frage kommt, ist Take Away. Ob Vollkornreis oder Burger, sie setzt sich hin, um der Mahlzeit den nötigen Respekt zu zollen. Morgens ist sie immer eine halbe Stunde zu früh im Kindergarten, um in aller Ruhe ein Gipfeli zu essen und einen Emmi Caffè Latte zu trinken. Mit dem Frühstück beginnt der Tag.

Den Znüni richten im Montessori-Kindergarten die Kinder. Nach dem Montessori-Prinzip «Hilf mir, es selbst zu tun» schneiden sogar die Kleinsten selber Früchteschnitze. «Dass man bereits einem Dreijährigen so viel zutraut, war für mich anfangs völlig neu», gibt Fatjona Bozhdaraj zu. Mittlerweile ist sie begeistert von dieser Erziehungsidee mit einem grossem Appell an die Selbstständigkeit. Am Mittag decken die Kinder den Tisch. Die Speisen werden vom hauseigenen Koch zubereitet. Dank kleinen Probier-Portionen können die Kinder auswählen, welche Beilagen sie heute essen wollen. Wer gross genug ist, darf beim Schöpfen helfen.

## Sieben Stühle am Familientisch

Die 19-jährige Fatjona Bozhdaraj wohnt bei den Eltern. Ihre Familie stammt ursprünglich aus dem Kosovo, sie und ihre vier kleinen Geschwister sind aber hier geboren und aufgewachsen. Die Küche ist das Reich der Mutter. Wenn es die Zeit erlaubt, helfen die Kinder mit. Mutter Bozhdaraj legt Wert auf gesunde Ernährung. Für den kleinen Hunger zwischendurch richtet sie für die Kinder schön angerichtete Früchte-



Ein zuckersüßes Plauderstündchen mit einer Freundin ist auch gesund

teller, um den Süßigkeiten zuvorzukommen. Sie kocht vorwiegend schweizerische Gerichte. Gemüse und Salat fehlen nie. Fatjona Bozhdarajs Lieblingsgericht ist aber albanische Pite, eine aufwändige Spezialität, bei der beliebige Füllungen zwischen zahlreichen dünnen Teigschichten gebacken werden. Im Unterschied zur Schweizer Kultur beginnen nach dem «te boftë mirë» (guten Appetit) alle, sobald sie ihre Portion erhalten haben. Ansonsten seien die Tischmanieren vergleichbar. Nur dass es bei der Grossfamilie Bozhdaraj lauter und lustiger zu und her gehe. Da wird erzählt und gelacht, kreuz und quer diskutiert und geplaudert. Natürlich nicht sehr manierlich, aber unvergesslich lustig, sei der Moment gewesen, als die kleine Schwester beim Wasser-Trinken über die witzige Erzählung der älteren Schwester urplötzlich so lachen musste, dass sie diese von oben bis unten mit Wasser vollgeprustet habe.

Einmal pro Jahr reist die Familie in den Kosovo. Früher sei es dort Brauch gewesen, dass zuerst die Männer, dann die Frauen und Kinder am Tisch gegessen hätten. Dies sei aber heute nur noch ganz selten der Fall und werde dann nicht als diskriminierend, sondern als Tradition verstanden. Gerne erinnert sich Fatjona Bozhdaraj daran, wie sie früher vom Grossvater mit Eis verwöhnt wurden. Die Glacés seien farbig, formenreich und lecker. Das Beste aber sei das «Überraschungs-Eis»: Wer Glück hat, findet auf dem frei geleckten Stängel einen Spruch. Gibt man diesen Stängel beim Verkäufer ab, erhält man gratis Nachschub! Obst und Gemüse werden im Kosovo auf dem Markt gekauft, wo Private und Bauern ihre Waren anbieten. Diese Produkte sind ungespritzt und natürlich. Deshalb kauft Mutter Bozhdaraj auch in der Schweiz wenn immer möglich Biogemüse. Bei allen beliebt ist der samstägliche Grosseinkauf mit den Eltern. Während die Kleinsten Süßigkeiten auswählen und die Grösseren Chips in den Einkaufswagen schmuggeln, sind die Eltern mit der Auswahl von Fleisch, Obst und Gemüse beschäftigt.

## Fastenmonat und Zuckerfest

Die Familie Bozhdaraj feiert keine christlichen Feste, aber spanische Nüssli, Grittibänzen, Weihnachtsguetzli und Schoggi-Osterhasen finden natürlich auch im albanischen Haushalt Anklang. Während des Fastenmonats Ramadan steht es Fatjona Bozhdaraj frei, ob sie mitfasten möchte. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang wird weder gegessen noch getrunken. Erst bei Dunkelheit wird an der reich gedeckten Tafel gespeist. Unter Fastenden sei es gar nicht so schwierig, den ganzen Tag nichts zu essen, meint Fatjona Bozhdaraj. Aber im Schweizer Alltag

brauche es schon Disziplin, wenn die Freundinnen an einem heissen Sommertag kühlen Eistee trinken.

Nach Ramadan wird Bajram, das Zuckerfest gefeiert. Wie beim Halloween gehen die Kinder von Tür zu Tür und werden mit Süßem verwöhnt. Die Familien besuchen sich gegenseitig und es werden reichlich Dessertspezialitäten serviert: Baklava, Trespishtë, Tulum und Hallb. Die albanischen Süßspeisen sind süsser als süß. Da muss die samstägliche Einkaufsliste mit ein paar Kilos Zucker ergänzt werden. Zu Neujahr wird gross gefeiert und gross aufgetischt. Tagelang werden in der Küche verschiedene Häppchen und Extras zubereitet. Die ganze Familie hilft mit. Kein Aufwand wird gescheut, um die Gäste mit allen erdenklichen Leckereien zu verwöhnen, die auf der grossen Tafel Schale an Schale aufgereiht werden.

Die Eltern von Fatjona Bozhdaraj sind beide auf dem Land aufgewachsen; als Selbstversorger lernten sie die Lebensmittel wertschätzen. Diese Wertschätzung versuchen sie ihren Kindern weiterzugeben.

Fatjona als älteste Tochter achtet auf gesunde Ernährung und eine gute Esskultur. Chips und Gummibärli mag sie trotzdem, «obschon ich mich frage, was da wohl alles Ungesundes drin ist ... Die bestehen ja nur aus E-Stoffen und Aromen!»

Eine aufgestellte Kinderschar in der Kita

## ES GEHT AUCH OHNE CHIPS

Von Lotti Isenring Schwander

## UND SCHOGGI

Seit Oktober 2018 essen die Kinder in der städtischen Kita Effretikon <gesund>, das heisst viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte. Andrea Hirter erzählt, die Kinder hätten sich überraschend gut auf die Umstellung eingelassen.

Andrea Hirter bereitet das Mittagessen vor



«Wo ist die Ovomaltine?» «Was – keine Confi zum Zmorge?» So fragten Kinder am Anfang, als die Kindertagesstätte (Kita) Effretikon auf gesunde Ernährung umstellte. Der neue Menu-Plan tönt aufs Erste radikal: Zucker und Chips sind weder in Zvieri-Boxen noch auf dem Mittagstisch zu finden. Zum Zmorge werden Hüttenkäse und Magerquark aufs frische Brot gestrichen. Zum Znüni und Zvieri schnabulieren die Kleinen heute ganz selbstverständlich frisches Obst und Gemüse mit Crackers. Wie ist das möglich? Kinder lieben doch Süsses, Chips, Mini-Sticks – all das, was man kaum mit <gesund> verbindet. Doch eins nach dem andern. Wie kam die Kita Effretikon überhaupt dazu, die Ernährung umzustellen für ihre 33 Kinder im Alter von drei Monaten bis vor dem Kindergarten-eintritt?

### Der Weg zur ernährungsbewussten Kita

Andrea Hirter, Gruppenleiterin und stellvertretende Kita-Leiterin, erzählt: «Allergien und Übergewicht beschäftigen uns. Wir möchten dazu beitragen, dass die Kinder gesund essen und sich gesund entwickeln können. Unsere Kita-Leiterin, Claudia Ruf, hat mich beauftragt, die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass wir das Label <Ernährungsbewusste und bewegungsfreundliche Kita> erhalten.» Frau Hirter besuchte eine Schulung und liess sich von deren Leiterin beraten. Letztere verleiht das Label und kontrolliert, ob die Kita die massgeblichen Kriterien einhält. Nun wird Wert auf eine ausgewogene Kost gelegt. Vitamine, Kohlenhydrate und Eiweisse sollen im Gleichgewicht sein. Kartoffeln, Teigwaren, Reis und Getreide-Produkte wechseln sich ab; Vollkornprodukte werden bevorzugt. Ein naher Bauer liefert frisches Obst ab Hof, Bio-Gemüse wird beim Grossverteiler eingekauft. Zweimal wöchentlich liefert die SV-Group in Dübendorf die vakuumisierten Portionen fürs



Mittagessen. Die werden im Kombi-Steamer aufgewärmt. Jeden Monat ist eine der drei Gruppen dafür verantwortlich. Tatkräftig unterstützt werden die Mitarbeitenden von Frauen und Männern, die hier erste Schritte machen zur Integration in den Arbeitsmarkt. Andrea Hirter studiert jede Woche den Menu-Plan bei der SV-Group, prüft die Zusammensetzung der Nahrungsmittel und bestellt die geeigneten Menus. Mit dem Label ist die Kita auch verpflichtet, den Kindern genügend Bewegung zu ermöglichen. Was bedeutet die Umsetzung des Labels für den Alltag der drei altersgemischten Kinder-Gruppen?

### «Probier doch einmal»

Beim Tischen helfen meist ein bis zwei Kinder – freiwillig. Sie legen auf jeden Teller ein kleines Foto. So findet jedes der elf Kinder seinen Platz. Zuerst werden Rohkost und Salat geschöpft.

Alle am Tisch singen ein Lied und dann fangen sie gemeinsam mit dem Essen an. Oft ist es ruhig, denn die Kinder haben sich am Morgen im grossen Garten ausgetobt und sind hungrig. Zum Hauptgang gibt es zum Beispiel Kartoffel-Gratin mit Rindfleisch-Sauce, Quinoa mit einem Gemüse-Teller, Riz Casimir oder Teigwaren mit Soja-Bolognese. Die letzten beiden sind übrigens immer noch sehr beliebt. Die drei Erzieherinnen am Tisch achten auf eine gute Atmosphäre, plaudern mit den Kindern und schauen, dass es nicht zu laut wird. Sie helfen den Kleineren. Diese essen mit ihren Händen und dürfen auch experimentieren. Hastig essen-ende Kinder werden aufgefordert, eine kleine Pause zu machen. Wenn alle fertig sind, gehen sie miteinander Zähne putzen.

Zuckerhaltiges wird nur noch bei besonderen Anlässen aufgetischt. Manchmal bringen Eltern zum Geburtstag einen Kuchen, Weggli mit Schoggischängeli oder Glacé. Andrea Hirter erzählt: «Wenn die Kinder Süsses gegessen haben, sind sie rasch überdreht. Da gehen wir mit ihnen in unseren riesigen Garten oder in unser Bewegungs-Atelier. Hüpfen und Springen beruhigen sie.»

Die Eltern seien zu einem Vortrag über gesunde Ernährung eingeladen worden. Sie unterstützten die Umstellung ohne Vorbehalt, wohl weil sie Vertrauen in die Kita hätten, erzählt Andrea Hirter. Und die Kinder? Klar würden sie zum Znüni Chips essen. Doch wenn es Gemüse oder Früchte gebe, sei das überhaupt kein Problem. Wie erklärt sich Andrea Hirter diese mühelose Umstellung? «Die Mitarbeiterinnen hatten mehr Mühe damit, dass es zum Zmorge keine Confi mehr gab. Die Kinder haben sich jedoch rasch umgestellt. Wir fokussieren beim Essen nicht auf die einzelnen Kinder, sondern auf die Gruppe. Immer wieder regen wir an, Unbekanntes zu probieren. Schau doch mal die Farben an. Vielleicht hast du das gern? Aber wir wenden keinen Zwang an. Wer nichts isst, erhält keinen Ersatz. Wir vertrauen darauf, dass jedes Kind isst, wenn es Hunger hat. Mit der Zeit lassen sich die meisten auf Unbekanntes ein wie zum Beispiel Quinoa oder Linsen. Kinder ahmen einander nach und gewöhnen sich rasch um. Heute sind unsere Kita-Kinder ausgeglichener und auch offener gegenüber neuen Menus.»

Das Essen der Zukunft

# INSEKTEN

Von David Keller

## ALS LEBENSMITTEL

**Fleisch, Eier und Hülsenfrüchte enthalten Proteine, die wichtig sind für unseren Körper. Doch unter den besten Proteinlieferanten sind Insekten – ja richtig gehört, die kleinen Krabbeltierchen!**

Im Folgenden erläutere ich kurz, wieso wir die Insekten in naher und ferner Zukunft öfters auf dem Speiseplan sehen werden und wieso sie für uns und unseren Planeten gut sind. Im Rahmen meiner Maturitätsarbeit habe ich mich intensiv mit diesem Thema beschäftigt.

Auf der Welt gibt es immer mehr Menschen, die mit Proteinen versorgt werden müssen. Gleichzeitig stecken wir aber in einer Klimakrise, unter anderem auch aufgrund der umweltbelastenden Landwirtschaft. Eine Lösung aus diesem Dilemma könnte der Verzehr von Insekten sein. Deren Züchtung ist im Gegensatz zur Fleischherstellung viel nachhaltiger und schont Ressourcen. Für die Produktion eines Kilos Rindfleisch, zum Beispiel, ist das Zehnfache an Futter nötig als für ein Kilo Insekten. Letztere essen am liebsten Abfälle aus der Lebensmittelindustrie. Für sie müssen keine Futtermittel angebaut werden. Anbauflächen für Tierfutter können nicht unendlich ausgedehnt werden. Die Insektenzucht benötigt im Vergleich zur Rinderzucht einen Zehntel der Anbau- und Produktionsfläche. Zudem emittiert sie viel weniger Treibhausgase als die Tierzucht. Bekanntlich sind unter anderem Treibhausgase für den Klimawandel verantwortlich.

Zwei Milliarden Menschen essen regelmässig Insekten; nur in der westlichen Kultur sind die kleinen Tierchen noch nicht als Lebensmittel akzeptiert. Aber wieso? Oft werden Insekten als etwas Schädliches und



© Oliver Brachat

Ekliges abgestempelt oder mit primitivem Verhalten assoziiert. Schreckt deren Aussehen ab? Ist es die Angst vor Unbekanntem? Obwohl Mehlwürmer, Grillen und Heuschrecken seit 2017 in der Schweiz als Lebensmittel zugelassen sind und obwohl sie lecker schmecken, ist deren Akzeptanz kaum gestiegen. Und dies trotz der bekannten gesunden Merkmale: Nebst den essentiellen Proteinen sind in den Insekten auch viele wichtige Fettsäuren und Spurenelemente enthalten. Um ihnen eine vertraute Form zu geben, werden sie zum Beispiel in Insekten-Burger verarbeitet. Es lohnt sich heute schon, die negativen Vorstellungen im Kopf abzulegen, sich auf die Ernährung der Zukunft vorzubereiten und offen auf neue Ernährungsweisen zuzugehen. Alle Mutigen, die gerne einmal Insekten probieren möchten, finden viele leckere Produkte unter [essento.ch](http://essento.ch).

Foodwaste vermeiden

# TIPPS UND TRICKS

Von Rika Schneider

## FÜR DEN HAUSHALT

Durch meinen Beruf bin ich mit dem Thema Foodwaste täglich konfrontiert. Die «Äss-Bar, frisch von gestern» bietet in Zusammenarbeit mit lokalen Bäckereien einwandfreie Backwaren vom Vortag an. Als Pionierin im Kampf gegen Foodwaste stand sie immer wieder im Fokus. Vor sechs Jahren war ich die erste und einzige Angestellte. Seither habe ich als Geschäftsführerin mitgeholfen, schweizweit elf Äss-Bar-Filialen aufzubauen.

Die Ausmasse der Lebensmittelverschwendung sind gewaltig. In der Schweiz wird rund ein Drittel aller Lebensmittel weggeworfen. Man stelle sich das vor: einer von drei Äpfeln, eines von drei Spiegeleiern, einer von drei Tellern Spaghetti. Mit den Lebensmitteln, die in Nordamerika und Europa weggeworfen werden, könnte man dreimal die Hungernden unserer Welt ernähren.

Das ist alarmierend und doch irgendwie unfassbar. Und geschieht nicht der Grossteil der Lebensmittelverschwendung weit weg von uns? Bei den «Grossen», bei den Verteilern, bei den Konzernen und bei den Ignoranten? Weit gefehlt: In der Schweiz wird fast die Hälfte der Lebensmittelverschwendung in den privaten Haushalten verursacht. Ja, genau, bei uns zu Hause. Bei mir. Bei Ihnen.

Ein paar Tipps aus der Trickschublade der Anti-Foodwaste-Bewegung:

- Die gute alte Einkaufsliste mit dem, was man wirklich braucht (hilft nur, wenn man sich im Laden dran hält)
- Nur die Frischprodukte kaufen, für die man eine Verwertungs-idee hat
- Kleine Mengen einkaufen – meist verhungern wir nicht
- Die alten und offenen Produkte vorn, die neuen hinten einräumen
- Gemüse von Verpackung befreien und offen in der Gemüseschublade des Kühlschranks lagern. Denn im Plastik sammelt sich Kondenswasser, und das Gemüse wird runzelig oder es schimmelt
- Wenn angefaulte Stellen an Obst und Gemüse entfernt werden, halten sie länger
- Zum Umgang mit Ablaufdaten:
  - «Verbrauchen bis» – es ist ratsam, sich dran zu halten
  - «Mindestens haltbar bis» – ist eine Empfehlung; oft sind Produkte noch Tage, Wochen oder gar Monate darüber hinaus einwandfreiVertrauen Sie auf Ihre Sinne und testen Sie die Esswaren.
- Aus altem Brot kann man Käseschnitten, Fotzel-Schnitten oder Brotauflauf machen – alles sehr beliebt bei Kindern
- Zuviel gekocht? Die Resten kann ich zum Beispiel
  - morgen zum Zmittag mitnehmen
  - beim nächsten Menu einbeziehen
  - Ende der Woche in einem Auflauf oder einer Suppe verwerten
  - meinem Hund oder meiner Katze verfüttern

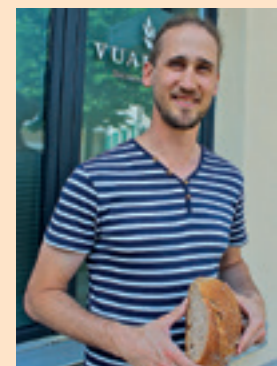
# JAHRESCHRONIK 2018/2019

Von Martin Steinacher

## November 2018

Der VOLG Ottikon erstrahlt nach einem ausführlichen «Make-up» in neuem Glanz. Die Stadt, welcher die Immobilie gehört, beteiligt sich mit 150'000 Franken an den Investitionen. Dass der Laden neu über Mittag geöffnet bleibt, ist nicht zuletzt auch für die Postkunden erfreulich, da die Postagentur – wie in Illnau – im Volgladen integriert ist. Stadtpräsident Ueli Müller betont bei seiner Eröffnungsansprache den Wert dieses Ladens für Ottikon, Kyburg sowie die umliegenden Weiler und Höfe.

Der Illnauer Martin Mayer expandiert mit seiner Ustermer Bäckerei Vuailat nach Illnau, wo er gegenüber des Bahnhofs eine Bäckerei und ein Café eröffnet. Verkehrte Welt: Wenn es künftig in Illnau zwei Bäckereien gibt, so verfügt Effretikon kurzfristig über keine einzige mehr.



**Back to the roots: Martin Mayer eröffnet beim Illnauer Bahnhof eine Filiale seiner Bäckerei Vuailat.**

Bei einem Verkehrsunfall mit einem Lastwagen wird beim Kreisel unterhalb der reformierten Kirche ein zehnjähriger Junge tödlich verletzt, was eine aussergewöhnliche Betroffenheit sowie ein grosses Medienecho zur Folge hat. Auf Facebook wird zu einer Solidaritäts-Spendenaktion aufgerufen, bei der rund 11'000 Franken gesammelt werden.

Der Stadtrat erhält vom Parlament grünes Licht für den Kauf eines Grundstückes im Eselriet. Dieses wird als idealer Standort für eine künftige Mehrzweckanlage mit Werkhof, Feuerwehrgebäude und Hauptsammelstelle betrachtet.

Nach einer kampfbetonten und nicht immer ganz sachlichen Diskussion entscheidet sich eine klare Mehrheit der Bevölkerung in der Abstimmung für den Richtplan des Stadtrates. Der Gegenvorschlag des Grossen Gemeinderates scheidet in diesem komplizierten Geschäft. Zankäpfel waren die Themen Verdichtung und Strassenraumgestaltung.

## Dezember 2018

Der Kyburger Timothy Frehner sammelt Petitions-Unterschriften und fordert eine Tempo-30-Limite für die Ortschaften Kyburg, Ettenhusen und Billikon.

Zum 70. Jahrestag der Verabschiedung der Menschenrechte setzen die Kirchen auf dem Effi-Märt-Platz mit einer halbstündigen stillen Mahnwache ein Zeichen gegen Menschenrechtsverletzungen, Ausgrenzung, Verfolgung und Folter sowie für Respekt und Menschenwürde. Rund 50 Personen beteiligen sich an der Aktion unter dem Motto «aufstehen, hinsehen, einstehen.»

Der Stadtrat legt das neue Schwerpunktprogramm 2018-2022 vor, das sich in sieben Hauptbereichen an den Zielen der UNO-Agenda 2030 orientiert.

Insbesondere sollen der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt, die Raumplanung weiter entwickelt, der Klimawandel bekämpft und die wirtschaftliche Entwicklung gefördert werden.

Der Stadtrat erlässt eine einheitliche Regel über den Aushang von Wahlplakaten im öffentlichen Raum. Es werden sechs öffentliche Standorte definiert, an denen der Aushang gestattet ist, ebenso wird die zeitliche Begrenzung vorgegeben.



**Dem Plakat-Wildwuchs will Gemeinderat Peter Vollenweider (BDP) mit einer Interpellation den Riegel schieben.**

## Januar 2019

Erstmals werden auf der Festwiese Eselriet von der Feuerwehr Illnau-Effretikon und Lindau Dutzende Christbäume verbrannt. Die Feuerwehr sieht dies als Vorsichtsmassnahme, um Wohnungsbrände zu verhindern.

Das vom Langlaufclub First-Kyburg organisierte Langlaufplauschrennen findet auf der Loipe First statt. 18 Langlaufbegeisterte nehmen die rund 12 Kilometer lange Strecke in Angriff, nachdem bereits die Mädchen und Knaben den Neuschnee durchpflügt haben.

Die vom Künstler Stephan Schmidlin geschaffene Holzskulptur im Kreisel vor der Seniorenresidenz Oase stösst bei etlichen Leuten auf Kritik. Sowohl der Hautton als auch die Symbolik der Figur geben Anlass zur Diskussion.

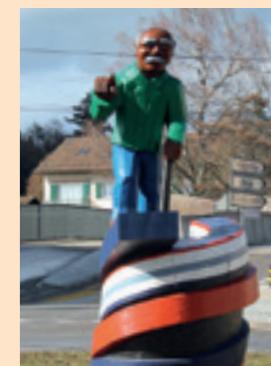
## Februar 2019

Nun hat auch Effretikon wieder eine «echte» Bäckerei, da direkt am Bahnhof die Bäckerei Backstein eine neue Filiale eröffnet.

Als Folge eines Postulats von Claudio Jegen (Gemeinderat JLIE) will der Stadtrat mit dem ersten Sportleitbild den Stellenwert des Sports stärken. Der Leiter des Hochbauamts, David Gerig, wird als «zentrale Anlaufstelle für Sportfragen» bestimmt.

David Scherler wird als neuer Pfarrer der reformierten Kirche eingesetzt. Er bekommt das Spezialgebiet «Erwachsenenbildung». Da der vierfache Familienvater in seiner frühesten Kindheit in Illnau gelebt hat und in der Kirche Illnau getauft worden ist, stellt dies für ihn eine Art «Comeback» dar. Pfarrer Simon Weinreich wird, zusätzlich zu seinem bisherigen Pensum, für die restlichen 20 Stellenprozente gewählt.

Herbert Werlen, der Förster des Reviers Illnau-Effretikon, nimmt den Kampf gegen die schädliche Pflanze «Henrys Geissblatt» auf. Dieser Neophyt verbreitet sich über kriechende, rasch wurzelnde Triebe oder dank Vögeln schnell, überwächst andere Pflanzen und stiehlt den einheimischen Pflanzen viel Licht. Im Frühling verabschiedet sich Herbert Werlen nach 13 Jahren in Illnau-Effretikon und übernimmt ein Forstrevier im Wallis. Sein Nachfolger ist Sebastian Wittwer.



**Die Holzskulptur im «Oasen-Kreisel» stösst teilweise auf Kritik.**



**David Scherler freut sich, als Pfarrer nach Illnau zurückzukehren.**



Die reformierte Kirchenpflege Kyburg ist nach langer Zeit wieder komplett. Dunja Roshard wird zur neuen Kirchenpflegepräsidentin gewählt und Jeannette Ammann sowie Rudolf Morf komplettieren als neue Mitglieder das Gremium. Alle drei sind parteilos.

Nach insgesamt 13 Jahren hört Dieter Wieser als Trainer des EHC Illnau-Effretikon auf. Nach dem Out im Playoff-Viertelfinal gegen Dürnten tritt er ein paar Spiele früher als erwünscht in seinen wohlverdienten «Trainer-Ruhestand».

Die zwei Benefizkonzerte, mit denen ein Beitrag an die Rettung der Kirchenorgel in der Kapelle Rikon zusammenkommen soll, stossen auf grosses Interesse und zeigen, dass die Kirchenpflege ihren Entscheid, diese Orgel zu verkaufen, zu Recht zurückgenommen hat.

### März 2019

Der private Gestaltungsplan für das Baufeld A auf der Ostseite des Bahnhofs Effretikon liegt öffentlich auf. Eine U-förmige Grossüberbauung mit rund 150 Wohnungen (hohe Nutzungsdichte!) und 1700 m<sup>2</sup> Gewerbefläche ist auf dem knapp 4000 m<sup>2</sup> grossen Gebiet geplant, wobei die maximale Höhe 17,5 Meter beträgt.

Die totalrevidierte Verordnung zum Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen passiert im Grossen Gemeinderat. Die strategische Oberaufsicht liegt damit nicht mehr wie bisher beim Stadtrat, sondern beim Parlament.

Die neue Agrola-Tankstelle samt Top-Shop der Landi Zola an der Kempptalstrasse in Illnau wird feierlich eröffnet.



**In einer interessanten Ausstellung werden im Stadthaus die fünf diesjährigen Entwicklungsprojekte vorgestellt.**

Die Kirchen, die Stadt und der Verein Solidarbasar zeigen in einer Ausstellung im Stadthaus, welche Entwicklungsprojekte in diesem Jahr unterstützt werden. Die Förderung der Landwirtschaft in Bosnien und in Moldawien, der Kampf gegen den Frauenhandel in Osteuropa, die Berufsbildung in Kosovo sowie die Friedensförderung in Armenien stehen auf der Liste.

Der als Favorit gehandelte Effretiker Thomas Vogel (FDP) verpasst die Wahl in den Regierungsrat ebenso wie die Neu-Illnauerin Rosmarie Quadranti (BDP). Als Kantonsräte aus unserer Gemeinde werden René Truninger (SVP), Andreas Hasler (GLP), Brigitte Rööslü (SP) und Thomas Vogel (FDP) gewählt.

Der Robinsonspielplatz Effretikon ist Teil der «Robi-Naturspielgruppe». Dieses vorschulische Angebot zur Frühsprachförderung von Kindern wird von vier selbstständigen Gruppenleiterinnen geführt.

Beim Brand eines Einfamilienhauses an der Birchstrasse in Effretikon kann eine 55-jährige Frau nur noch bewusstlos geborgen werden. Sie erliegt gleichentags im Spital ihren schweren Verletzungen.

Finanzvorstand Philipp Wespi kann für die Stadt Illnau-Effretikon ein äusserst positives Jahresergebnis (rund 4 Millionen Gewinn) präsentieren. Er bleibt aber trotzdem vorsichtig, was die finanzielle Zukunft betrifft, denn ohne die Einnahmen aus der Grundstückgewinnsteuer hätte der Finanzhaushalt auch in der Rechnung 2018 einen Verlust zu verzeichnen.

Das Schloss Kyburg feiert im neu gestalteten Ritterhaus die Eröffnung der neuen Dauerausstellung, welche sich den Herrschaften widmet, die

das Schloss einst bevölkert haben. Nach der in drei Etappen ausgeführten Sanierung der Burg stehen nun insgesamt 31 Ausstellungsräume offen, in denen versucht wird, alle Sinne anzusprechen. Die Besucherzahl kann um zehn Prozent gesteigert werden, hingegen kritisieren einige, dass viele Räume zu leer wirken.



**Der Kyburger «Schlossherr», Ueli Stauffacher, ist glücklich mit «seiner» neuen Dauerausstellung.**

### April 2019

Das Effretiker Planungsunternehmen EWP bekommt zum zweiten Mal nach 2017 den Prix Balance, mit dem der Kanton Zürich Arbeitgeber auszeichnet, die beste Bedingungen für die Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben ausweisen.

Der mit 500 Metern grösste begehbare Mischwasserkanal in Illnau-Effretikon, der sich unter der Kempptalstrasse befindet, wird nach über 50 Jahren Existenz zum ersten Mal saniert. Der vom Stadtrat bewilligte Kredit für diese dringendsten notwendigen Arbeiten, die sich über mehrere Monate erstrecken, beträgt 1,36 Millionen.

Der Stadtrat will der Genossenschaft Sonnenbühl ein Darlehen zur Erstellung von 30-40 Senioren-Wohnungen mit zusätzlichen Pflegeplätzen



auf dem Areal Gupfen in Illnau gewähren. Damit soll das städtische Alterskonzept konsequent umgesetzt werden.

Das beliebte Kyburger Restaurant Linde schliesst aus gesundheitlichen Gründen des Besitzers Willy Rüegg. Der Liquidationsverkauf stösst auf grosses Interesse.

**Die Schmerzen zwingen ihn zur Aufgabe: Willy Rüegg muss die Linde Kyburg schliessen.**

### Mai 2019

20 Jahre lang prägte Sabine Bergmann die Bibliothek Effretikon mit. Nun übergibt sie die (Co-)Bibliotheksleitung an Claudia Kofel und Rita Vetter.

Mit einer stimmungsvollen Feier und einem Tag der Offenen Türen wird das neue Primarschulhaus und die Dreifachturnhalle Hagen Illnau offiziell eröffnet.

**Nachdem die Illnauer Kinder bereits ein halbes Jahr ihr neues Schulhaus Hagen «testen» konnten, wird es in einer schlichten Feier auch noch offiziell eröffnet.**



Beim Bau des neuen Versickerungsbeckens Schoren in Effretikon treten Probleme mit einer Grundwasserschicht auf, weshalb die Arbeiten unterbrochen werden. Der Stadtrat muss einen zusätzlichen Millionenkredit beschliessen, um das Problem zu beheben.

Die Stimmbürger nehmen die Teilrevision der Gemeindeordnung an, mit welcher die Zuständigkeiten des Parlaments und des Stadtrates im Umgang mit Grundstücken ändern.

Die Stadt geht mit der Gruppenwasserversorgung Lattenbuck (Illnau-Effretikon, Bassersdorf, Dietlikon, Nürensdorf, Wangen-Brüttisellen und Wallisellen) eine vertragliche Einigung ein. Dadurch kann sie künftig statt 1000 neu bis zu 2000 Kubikmeter Wasser pro Tag beziehen.

Ueli Annen tritt nach neun Jahren als Präsident des Vereins Lebensphase 3 zurück. Sein Nachfolger wird Bruno Lobsiger.

Am kantonalen Jugendsporttag nehmen alleine beim Schulhaus Eselriet in Effretikon 1565 Sportbegeisterte im Alter von 6 bis 16 Jahren teil. Zwei Mädchen erzielen im Einzelkampf des Geräteturnens das Punkte-maximum, unter ihnen mit Selina Neukom eine Turnerin des TV Effretikon.

### Juni 2019

Der FC Effretikon ist zurück in der 2. Liga! Die «Effi-Kickers» schaffen den Aufstieg in einem denkwürdigen und spannenden Heimspiel gegen den FC Kloten, das sie nach einem 1:4-Rückstand noch mit 9:5 gewinnen.

**Ein torreicher Thriller mit Happy-End führt den FC Effretikon in die zweite Liga hinauf.**



Zum zweiten Mal ist der «Einheimische» Alexander Stutz als Regisseur beim Stadttheater Bisikon im Einsatz. Diesmal geht's in der Tabakschüür bei der bittersüssen Komödie «Wie wär's mit Tee?» um den frustrierten Filmstar Henry und seinen Selbstmord auf Bestellung.



**Stolz über den Anerkennungspreis: von links Christine Lässer, Monika Schütz, Kim Schärz – in Vertretung seiner Schwester Noa – und Alina Wegmann.**

Der diesjährige städtische Anerkennungspreis geht an Monika Schütz, die seit 2008 die Stadtmusik und seit 2013 zudem die Stadtjugendmusik mit viel Enthusiasmus erfolgreich führt, sowie an die Handball-Trainerin Christine Lässer, ohne die der Verein Grün-Weiss Effretikon kaum denkbar wäre. Der Jugendförderpreis geht an die Ottikerin Alina Wegmann, die als Voltigiererin mit ihrem Stammclub Harlekin auf unzählige Schweizermeistertitel und Turniersiege zurückblicken darf, und an Noa Schärz, die 18-jährige Stammspielerin im 1. Frauenteam der Grasshoppers. Ihr Bruder Kim nimmt den Preis entgegen, da Noa mit der Fussball-Nationalmannschaft in Serbien ein Testspiel bestreitet, wo die Newcomerin auch gleich ihren ersten und spielentscheidenden Treffer erzielt.

### Juli 2019

Die Schützengesellschaft Ottikon feiert zeitgleich mit dem Sommerschiessen ihr 150-jähriges Bestehen, weshalb Vereinspräsident Martin Schmid von Stadtpräsident Ueli Müller den «obligaten» Jubiläumsbatzen überreicht bekommt. Erfreulicherweise sind elf Frauen im Verein mit von der Partie.

Zum Anlass des 200. Geburtstags von Gottfried Keller spielt das Theater Kanton Zürich vor der faszinierenden Kulisse der Kyburg das Stück «Kleider machen Leute».

Die Illnauer Bäckerei-Konditorei Nüssli, eine von nur sechs naturel-Bäckereien im Kanton, feiert ihr 20-jähriges Bestehen mit vielerlei Aktivitäten. Als Highlight steht im Juli ein Familien-Bäckerbrunch auf dem Programm.

**Doris und Hansueli Nüssli feiern unter anderem mit einem Bäckerbrunch.**



**Ein Jahr lang führen sie den Grossen Gemeinderat: v.l. Daniel Huber (SVP), Katharina Morf (FDP) und Kilian Meier (CVP).**

Als zehnte Frau in der 45-jährigen Geschichte des Grossen Gemeinderates wird Katharina Morf (FDP) zur Ratspräsidentin gewählt. Daniel Huber (SVP) und Kilian Meier (CVP) komplettieren als Vizepräsidenten das neue Ratsbüro.

### August 2019

Dass in diesem Jahr an den beiden 1. August-Feiern gleich zwei Vertreter der SVP die Ansprachen halten (Reinhard Fürst in Kyburg, Simon Binder in Illnau) stösst auf Kritik von mehreren Seiten.

Die Linde vor der Kirche Kyburg wirkt erneut als «Wörterbaum», an dem Buchzeichen mit einem positiven Motto auf viele Pflückende warten. Ermöglicht wird dieses Sommerprojekt von einem Freiwilligenteam um die Kyburger Pfarrerin Christina Reuter. Diese gibt kurz darauf ihren Rücktritt und wird vorübergehend in einem Teilpensum durch Corsin Baumann ersetzt.

Mit «Fernweh» zeigt der Verein Freilichtspiele Illnau in der Kiesgrube Punt das siebte Theaterstück. Am imposanten Spektakel, das von rund 40 Schauspielerinnen und Schauspielern 16 Mal geboten wird, haben rund 7000 Zu-



**Unterhaltung vom Feinsten: Das Freilichtspiel «Fernweh» in der Kiesgrube Punt entführt in die Fantasiewelt der Piraten.**

schauerinnen und Zuschauer ihre wahre Freude. Sowohl der Autor Heiner Gabele als auch der Regisseur Marcel Wattenhofer waren bereits vor vier Jahren («Westwärts») mit an Bord. Erstmals choreographiert mit Cécile Lehner, der Leiterin der Tanzschule Dance Gallery in Effretikon, ein Profi.

Stefanie und Dario Hauri wirken als neue Organisatoren der Kyburgiade. Ihr Bestreben ist es, das internationale Musikfestival wieder stärker seinen Wurzeln anzunähern. Über alle drei Tage (bisher dauerte der Anlass jeweils 5 Tage) ist die «neue Kyburgiade» zu 95% ausgelastet, was als grosser Erfolg gewertet werden kann.

Hohe Gäste aus der Stadt am traditionellen «Grossen Brauch» im Schlosshof der Kyburg: Die Zürcher Zunft Sankt Niklaus mit Zunftreitern und Zunftmusik besucht das Kyburger Landvolk.

Auf Anregung von GLP-Gemeinderat Beat Bornhauser will die Stadt künftig punkto Defibrillatoren und deren Gebrauch genauer informieren: Solche Geräte befinden sich bei den Schulhäusern Schlimperg, Watt, Eselriet, Hagen Sek sowie Hagen Primar und Kyburg. Zusätzlich beim Restaurant Rössli, dem Schützenhaus Luckhausen, beim Sportzentrum sowie beim Stadthaus.

Auf das neue Schuljahr hin löst Jacqueline Treichler Martina Reichert als Leiterin der Musikschule Alato ab. Reichert führte die Musikschule 17 Jahre lang und wechselt nun an die Musikschule Kreuzlingen, Treichler ist ausgebildete Klavierpädagogin und Opernsängerin.



**Stabübergabe an der Musikschule Alato: Jacqueline Treichler (links) übernimmt von Martina Reichert, die 17 Jahre lang souverän «ihre» Musikschule leitete.**



**Ein farbenfroher Anlass: der «Grosse Brauch» in der Kyburg.**

Die Wasserversorgung Horben-Mesikon feiert ihr neunzigjähriges Bestehen mit einem gemütlichen Hoffest in Horben.

Spatenstich an der Brandrietstrasse neben der Grünanlage Moosburg: Projektleiterin Jimena Somoza, Stadtingenieur Dieter Fuchs und Stadtrat Erik Schmausser stellen das Projekt «Unterirdisches Regenbecken» vor. Vom Stimmvolk wurde dafür ein Kredit von 3,1 Mio. Fr. bewilligt.

Ein Überraschungsgast sorgt für Furore: Prinz Albert von Monaco speist auf seiner Reise zum Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest spontan im 14-Gault-Millau-Restaurant First. Claire Kuhn und Tarenzio Cirelli schildern ihren Ehrengast als äusserst unkompliziert.



**Der Fürst in First: Tarenzio Cirelli und Claire Kuhn als Gastgeber von Prinz Albert von Monaco (Mitte).**



**v.l.: Jimena Somoza, Dieter Fuchs und Stadtrat Eric Schmausser informieren über das Projekt «Unterirdisches Regenbecken».**



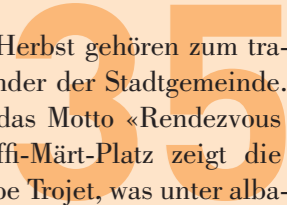
**Die Stadtmusik kommt am Unterhaltungskonzert zu ihrer längst «überfälligen» neuen Vereinsfahne.**

### September 2019

Die Stadtmusik bietet am traditionellen Unterhaltungskonzert im Rösslisaal unter dem Titel «Alperose» zwei Premieren: Einerseits wird die langersehnte neue Vereinsfahne eingeweiht. Andererseits spielt Willi Valotti mit seiner Wyberkapelle (inkl. der Einheimischen Gaby Näf) virtuos und schlichtweg genial im Zusammenspiel mit der «grossen» Stadtmusik.

An den europäischen Tagen des Denkmals finden nicht nur auf der Burg, sondern auch im Dorf Kyburg öffentliche Führungen statt.

Die Kulturwochen im Herbst gehören zum traditionellen Kulturkalender der Stadtgemeinde. In diesem Jahr lautet das Motto «Rendezvous Balkan». Auf dem Effi-Märt-Platz zeigt die Winterthurer Tanzgruppe Trojet, was unter alba-





nischem Volkstanz zu verstehen ist, und der nordmazedonische Kulturverein «Debresh» lädt die Bevölkerung in sein Zentrum an der Industriestrasse im Vogelsang ein.

Der Verein «Aktive Bisiker» feiert im Gewächshaus der Gärtnerei Meier ein spezielles Jubiläum: 30+1 Jahre. Die «Aktiven Bisiker» sind jeweils am Stadttheater Bisikon beteiligt und betreiben das Naturschwimmbad.

«Aktive Bisiker»-Vereinspräsidentin Claudia Kuhn und die Festorganisatoren Stefan Hafen (l) und Markus Annaheim posieren stolz vor der Bisiker und der Bietenholzer Fahne.



Solarstrom ab der Hausfassade: eine energietechnisch wertvolle Premiere in Effretikon.



Ein Höhepunkte der Kulturwoche: Der nordmazedonische Kulturverein «Debresh» lädt die Bevölkerung ein.

Solarstrom direkt ab Hochhaus-Fassade: Eines der drei Hochhäuser der Wattbuck-Siedlung wird energetisch saniert und auf drei Fassaden-seiten mit 350 Solarmodulen ausgestattet. Die bessere Dämmung und die Photovoltaik-Anlage leisten einen wertvollen Beitrag zur Energie-wende.

### Oktober 2019

Der Verein Lebensphase 3 feiert seinen 30. Geburtstag im Rössli. Gloria Rauh, Leiterin der Gruppe Bildung und Kultur, organisiert den Jubiläumsanlass. Im Rahmen einer Ausstellung präsentieren sich die verschiedenen Gruppen, begleitet von Darbietungen, in geselliger Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.

Rosmarie Quadranti, die BDP-Fraktionspräsidentin, wird bei den Wahlen fürs eidgenössische Parlament nicht mehr gewählt. Fabian Molina (SP) hingegen schafft an diesem «Tag der grünen Welle» die Wiederwahl in den Nationalrat.

Streitpunkt und Kulturgut in einem: Mit einer Führung will das Kulturforum das Verständnis für den kunsthistorischen Wert von Sichtbetonbauten wie dem Bahnhofgebäude, der Kirche Rebbuck oder dem Schulhaus Watt fördern.

Walti und Marisa Dux finden für ihr langjähriges Erfolgskonzept «Comedy-Sofa» eine neue Heimat. Ihr Programm, in dem es jedes Mal als Hauptpreis eine Reise nach Hamburg zu gewinnen gibt, wird künftig im Rösslisaal Illnau aufgeführt werden.

## IMPRESSUM

- Herausgeber:** Hotzehuus-Verein mit Unterstützung der Stadt Illnau-Effretikon  
**Redaktion:** Lotti Isenring Schwander und Rika Schneider  
**Mitarbeit:** David Keller, Ursina Largiadèr, Beatrix Mühlethaler  
**Jahreschronik:** Martin Steinacher  
**Fotos:** Nadja Bischof, Oliver Brachat, Klaus Gersbach, Marc Habig, Andrea Hirter, Lotti Isenring Schwander, Beatrix Mühlethaler, Ueli Müller, Rika Schneider, Martin Steinacher  
 Zur Verfügung gestellt von Andrea Baumann, Kim Schärz, Anna Weilenmann-Brüngger, essento, Stadt Illnau-Effretikon  
**Gestaltung:** Creation One GmbH, creation.ch  
**Druck:** martydruck.ch  
**Auflage:** 2000 Exemplare  
**Verkaufsstellen:** Stadthaus Effretikon, Bibliotheken Effretikon und Illnau und Bäckerei Nüssli Illnau  
**Preis:** 10 Franken  
**Bestellungen und Kontakt:** fritzritter@bluewin.ch und www.hotzehuus.ch  
 Fritz Ritter, Rütlistrasse 81, 8308 Illnau, Tel. 052 346 19 65