

die andere seite ... die einzige Zeitung, die im ganzen Bezirk erscheint ... Auflage 12900

andere **seite**
des Bezirks Andelfingen

www.andereseite.ch

Ausgabe 36
Januar 2006



FOTO:ERNST WÄLTI

Das Thema

Ernährung



Die andere seite des Bezirks Andelfingen

erscheint viermal pro Jahr und wird in einer Auflage von 12900 Exemplaren gratis in alle Haushaltungen des Bezirks verteilt. Spenden werden gerne entgegen genommen: PC 84-10879-5

Erscheinungsdaten 2006

(in Klammern Inserateannahmeschluss)
 Nr. 37: KW 17 (6.3.06) Vereine, Clubs, Gruppen
 Nr. 38: KW 35 (24.7.06) Erde, Feuer, Wasser, Luft
 Nr. 39: KW 44 (25.9.06) Energie

Herausgeber

Bezirksparteien SP, GP, EVP;
 Trägerverein andere Seite des Bezirks Andelfingen

Redaktion

Roly Brunner (*rb*) (Seite der SP)
 Dieter Langhart-Richli (*dl*)
 Ueli Meier (*um*)
 Hannes Morger (*hm*)
 Erna Straub-Weiss (*es*) (Seite der Grünen)
 Martina Straub (*ms*)
 Margrit Wälti (*mw*) (Seite der EVP)
 Alfred Weidmann (*aw*)

An dieser Nummer haben zudem mitgewirkt

Barbara Ochsner, Uhwiesen
 Sandra Dünki, Winterthur
 Maja Müller, Dätwil

Redaktionsadresse

die andere seite
 Margrit Wälti
 Schiblerstrasse 4, 8444 Henggart
 Tel. 052 316 13 55
 redaktion@andereseite.ch
 PC 84-10879-5

Inserate

Hans Häfliger, Trüllikon
 Tel. 052 319 2944, Fax 052 319 42 28
 inserate@andereseite.ch
 Mediadaten 2006

Gestaltung

Saskia Langhart, Winterthur

Druck

Unionsdruckerei Schaffhausen

Internet

www.andereseite.ch

itw

Integrierte Tagesschule Winterthur itw

Die Oberstufenschule für ganzheitliche Förderung

- **Musisch-kreativer Schwerpunkt**
- **Individuelles Lernen in Kleinklassen**
- **Ziel- und lösungsorientiertes Arbeiten**
- **Aufgabenbetreuung**
- **Erziehungspartnerschaft Eltern – Schule**
- **Staatlich anerkannte Privatschule**

Gerne senden wir Ihnen
 unsere Schulinformationen.

Nelkenstrasse 1 | 8400 Winterthur

052 212 29 60 | itw@bluewin.ch | www.itw-oberstufe.ch



Shiatsu für Tiere

Shiatsu die sanfte Druckmassage ist auch bei Tieren sehr wirksam! Damit werden

- die Selbstheilungskräfte angeregt
- das Immunsystem gestärkt
- Stress abgebaut und
- die Lebensenergie geweckt

Bei Ihnen zuhause oder bei Pferden im Stall. Gönnen auch Sie Ihrer Hund, Ihrer Katze oder Ihrem Pferd eine Shiatsu Massage!

Weitere Informationen bei:

Verena Anna Schläfli
 Hauptstrasse 42, 8416 Flaach
 052 301 35 10 / 079 678 65 66



Carving, Ski & Snowboard

Ski und Snowboardvermietung
 (Mietpreisanrechnung bei Kauf)

Auslaufmodelle bis 40% Rabatt

Bfu - Prüfstelle

Profitieren Sie von der persönlichen Beratung

Moos - Sport, Henggart, Tel. 052-316 15 14

Inhalt

Das Thema: Ernährung

- 6 Redaktionsgespräch: Essen ist eine schöne Arbeit
- 12 Erziehungsfragen: Ess- oder Stresstisch?
- 13 Gegenbewegung zu Fast-Food: Slow-Food
- 14 Chinesische Ernährungslehre: Ernährung ist Therapie
- 16 Umfrage bei OberstufenschülerInnen: Pizza – Pasta – Pommes
- 22 Ernährung im Alter: Angepasste Kalorienzufuhr
- 23 Ernährungsbericht: Übergewicht als Risiko

Brennpunkt

- 4 Naturschutz in Sumatra: Regina Frey erhält Binding-Preis

Parteilich

- 24 SP: Das grosse Firmenfressen
- 26 Grüne: Grundsätzliches Nein zum Atommülllager
- 28 EVP: Zivildienst: Das Ziel fast erreicht

Rubriken

- 17 la columna
- 20 ökoschnipsel
- 31 ex libris
- 32 agenda

Anzeige:

**KLEIN- BIS
GROSSMULDENSERVICE**



TRELAG
052 317 37 36
www.trelag.ch

schaub



bauen mit Holz

Robert Schaub AG
8450 Andelfingen
Tel. 052 305 25 15
Fax 052 305 25 10
info@schaub-ag.ch
www.schaub-ag.ch

Editorial

Essen tun wir alle. Was, wie gesund, wie viel und wann entscheidet jeder für sich. Bulimie haben hat genauso mit unserer Esskultur zu tun, wie biologische Nahrungsmittel oder Fastfood. Essen als Thema ist so breit, weil es restlos alle betrifft.

Politische Diskussionen von Umweltschutz bis Gesellschaftskrankheiten lassen sich über das Thema Ernährung abwickeln. Und es geht noch weiter: Eng verknüpft mit dem Essen ist auch das Kochen. Kann und will ich selber kochen? Wie viel Zeit investieren wir, um jeden Tag einmal etwas zu kochen, auch wenn jemand allein ist? Und wie wichtig ist es uns, woher das Fleisch auf dem Teller kommt?

Verschiedene Kulturen beeinflussen unsere Küche, ob Fastfood aus Amerika oder das längst integrierte Pasta i Pizza. Weiter gibt es Trends wie Jamie Oliver, dessen Kochbücher bald jeder (Hobby-)Koch im Gestell hat, jedoch nur die wenigsten sich diese kreative Küche auch selber zutrauen. So verstauben sie dekorativ im Gestell.

Diese Ausgabe der *anderen seite* versucht der Vielfältigkeit dieses Themas auf den Grund zu gehen, mit Hilfe des Redaktionsgesprächs mit einer Ernährungsberaterin, einer Hauswirtschaftslehrerin, einem Koch und einer Lebensmittelverkäuferin. Oder mit der Einführung über die chinesische Lehre, die Therapie und Essen selbstverständlich verbindet. Auch Überfettung der Gesellschaft gehört zum Inhalt wie Erziehungsansätze für Eltern.

Vor allem soll diese Ausgabe Sie aber auf die Lust am Essen und Kochen erinnern. Auch wenn ausgewogene, gesunde und köstliche Kost keine leichte Angelegenheit ist, dafür ist es mit Fantasie und Freude eine lustvolle Kunst.

Guten Appetit beim Verschlingen und Geniessen der Lektüre!

Martina Straub

Naturschutz in Sumatra

Regina Frey erhält Binding Preis

«Der 20. Grosse Binding-Preis für Natur- und Umweltschutz geht an die Zoologin Regina Frey. Sie erhält den Preis für ihren 30-jährigen Einsatz zur Erhaltung der Orang-Utans und gegen die grossflächige Abholzung der Regenwälder in Indonesien». Mit diesen Worten überreichte Mario Broggi der Binding-Stiftung am 5. November 2005 in Schaan den mit 50 000 Franken dotierten Preis.

ALFRED WEIDMANN

Regina Frey nahm kurz nach ihrem Studium in Zürich 1973

den Auftrag an, auf Sumatra eine Orang-Utan Station aufzubauen, um illegal als Haustiere gehaltene Orang-Utans zu pflegen und in ihren ursprünglichen Lebensraum auszuwildern. Anschliessend arbeitete sie für den WWF am Aufbau der ersten Umweltschutzorganisation Indonesiens und gründete ein Umweltbildungszentrum für die Ausbildung von Bauern in Öko-Landwirtschaft mit.

Biobetriebe im Weinland

Zurück in der Schweiz, betrieb sie eine Schafzucht und gründete 1985 die Bioladen-Genossenschaft «Lindenmühle». 2003 er-

öffnete sie in Berg am Irchel das Umwelt-Bildungszentrum «Neuland/Weinland», das sich mit einem vielseitigen pädagogischen Angebot an Familien und Schulen richtet. Mit Kursen und Exkursionen wird Kindern und Jugendlichen unsere heimische Natur nahegebracht. Denn nur was wir kennen und erlebt haben, werden wir wertschätzen und auch schützen können. Regina Frey betont, dass wir auch bei uns der Natur Sorge tragen und unser Konsum-Verhalten hinterfragen sollen. Unser Konsum von Tropenholz bei uns und der Raubbau am Urwald lassen sich nicht trennen.

Kampf gegen Urwaldzerstörung

Angesichts der rasanten Zerstörung des Urwaldes, die den Lebensraum des Orang-Utans bedroht, wurde sie erneut in Indonesien aktiv. 1996 gründete sie die Stiftung PanEco für nachhaltige Entwicklung und interkulturellen Austausch. Seither startete sie zahlreiche Projekte: Zwei Umweltbildungszentren in Sumatra und Aceh mit den Schwerpunkten

Regenwaldökologie, Umweltmanagement, Ökotourismus und Heilpflanzen. Zudem werden Pflanzenkläranlagen in Zusammenarbeit mit der einheimischen Partnerorganisation YEL betrieben.

Alternative zu Palmölplantagen

Zur Zeit verliert Indonesien jährlich eine Million Hektaren Wald. Nur ein rasches Eingreifen kann das vollständige Verschwinden der Primärwälder mit ihrer unermesslichen Pflanzen- und Tiervielfalt in dieser Region verhindern. Einerseits werden Nationalparks geschaffen, andererseits muss eine nachhaltige naturschonende Bewirtschaftung der Urwälder entwickelt werden, die den Menschen eine andere Perspektive geben als die Abholzung und das Anlegen von Palmölplantagen für internationale Konzerne.

Soforthilfe nach dem Tsunami

Durch die Präsenz der Projekte in Aceh war es möglich, nach der fürchterlichen Tsunamikatastrophe mit der Stiftung PanEco und



Regina Frey wirbt für die Rettung der Orang-Utans vor dem Aussterben und für ihren Lebensraum, die tropischen Urwälder.

FOTO: ZVG

Anzeige:

The sky is not the limit ...

- Web-Hosting ab 12.50 / Monat
- Web-Design zu Fixkosten
- SW-Entwicklung Web, Oracle, JAVA/J2EE ...

OEROSOFT, Henggart, 052 316 27 51, <http://www.oerосоft.ch>

KiriWird!
Schule für Kinesologie

Ausbildung
Weiterbildung

In April 2006 beginnt
in mä. englischem Sprachraum am Bodensee
die nächste 3-jährige Ausbildung
zur/r professionellen Kinesologin/n

- Abschlussprüfung mit Diplom gemäss EMR Richtlinien
- individueller Quereinstieg möglich

Alle Kurse + Tools für Health, Fitn. + Opt. Erfolg über Stress
Health Kinesologie + sind für interessierte Lerner auch einzeln
belegbar.

Aktuelle Kursunterlagen: www.kiriwird.ch

078 319 34 72 oder
078 327 31 72

www.kiriwird.ch

ihrem Netzwerk sofort Nothilfe und Wiederaufbauhilfe zu leisten. Regina Frey konnte ihr Netzwerk in der Region aktivieren und rasche medizinische Nothilfe ins Krisengebiet bringen, auch mit Hilfe der Ärzteschaft im Bezirk Andelfingen. Jetzt wird in Zusammenarbeit mit Glückskette und Caritas ein regionales Spital gebaut.

Neues Aceh-Sumpfwaldprojekt

Aus Kenntnis der lokalen Verhältnisse und dank guten Verbindungen mit lokalen Politikern eröffnen sich neue Chancen für den Schutz der Sumpfwälder in Aceh. Laut Regina Frey haben sich die Unternehmen wegen des Bürgerkriegs teilweise zurückgezogen und bestehende Waldnutzungskonzessionen nicht genutzt. Diese Konzessionen werden von der neuen Lokalregierung als fragwürdig betrachtet und sollten neu verhandelt werden. Ziel für ein neues Aceh-Sumpfwaldprojekt wäre, einen Teil der Urwälder mit grösster Artenvielfalt vor der Zerstörung zu retten. Das Roden primärer Urwälder ist nicht mehr erlaubt. Dies wurde an der Klimakonferenz in Montreal erneut bekräftigt, trotzdem tun es die Palmöl-Unternehmen immer wieder. Es ist rentabler, Palmölplantagen im Urwald anzulegen als in abgeholztem Brachland, weil dabei zusätzlich Gewinne aus dem Holzverkauf anfallen. Regina Frey kritisiert auch die Palmöl-Monokultur und regt zu Mischkulturen an. Sie träumt davon, in West-Aceh ein Gebiet von 100 000 ha

zu schützen oder mindestens nachhaltiger zu nutzen.

Dies sind ehrgeizige Vorhaben, doch angesichts der Vielfalt bisheriger Aktivitäten und ihres grossen Netzwerks ist es Regina Frey zuzutrauen, das aus Sicht des Umweltschutzes dringliche Aceh-Sumpfwaldprojekt erfolgreich voranzutreiben. Die *andere seite* wünscht jedenfalls viel Erfolg!

Reichhaltige Informationen finden Sie unter www.paneco.ch. Selbstverständlich ist jegliche Unterstützung hochwillkommen!

Binding-Preise

Der grosse und in der Regel drei kleine Binding-Preise werden seit 1986 jährlich verliehen. Bezahlt werden sie von der Binding-Stiftung, die das Ehepaar Sophie und Karl Binding 1984 in Schaan Lichtenstein gründeten. Sophie Binding war die Witwe von Hans von Opel aus der Dynastie des Autokonzerns Opel.

Regina Frey ist als 20. Preisträgerin die erste Frau. Der erste war Prof. Hans Christoph Binswanger, der Erfinder der ökologischen Steuerreform.

Dann folgten bekannte Leute wie Prof. Hans Ruh, Bruno Manser, der Unternehmer Michael Otto, der Patriarch Bartolomaos I. von Konstantinopel oder Klaus Töpfer.

Ubuntu-Linux – warum nicht einmal probieren?

ALFRED WEIDMANN

Linux ist bekanntlich ein freies, nicht kommerzielles Betriebssystem für Computer. Ich möchte hier das Linuxpaket mit Namen Ubuntu vorstellen. Das Wort Ubuntu kommt aus der Zulu-Sprache und bedeutet «Menschlichkeit gegenüber anderen». Die Idee ist, all jenen in der ganzen Welt Zugang zu moderner Software zu ermöglichen, die sich teure Microsoft-Programme nicht leisten können. Der südafrikanische Milliardär Mark Shuttleworth, der erste Weltraumtourist, sponsert eine Firma, die das Ubuntu-Paket alle 6 Monate aktualisiert und gratis zur Verfügung stellt. Dieses ist so einfach, dass es überall leicht installiert werden kann. Es enthält alle gängigen Anwendungen für Private*, kann leicht über Internet aktualisiert werden und dient als Plattform für die Entwicklung zusätzlicher Software-Zweige.

Das Ubuntu-Paket – eine CD – kann gratis bestellt werden bei www.ubuntu.com und darf frei vervielfältigt werden, denn es soll auch künftig immer kostenlos sein. Ich habe mir eine Ubuntu-Installations-CD bestellt und habe sie auf meinem Computer parallel zu Windows installiert. Anleitung und Hilfe gibt es auf dem Internet auf diversen Anwenderforen. Ich habe ein deutschsprachiges Handbuch von www.elyps.de heruntergeladen, das ausführlich das Nötige für Anfänger beschreibt. Ich habe mich an die Bedienung der Ubuntu-Benutzeroberfläche und der freien Anwenderprogramme rasch gewöhnt. Meine vorhandenen Daten aus den Windows Programmen kann ich weiterverwenden und kann sie wieder Word-kompatibel abspeichern.

Als Gegenleistung für die Nutzung der kostenlosen Software und auch der Gratisberatung durch Moderatoren im Internet wird von jedem Nutzer erwartet, dass er sich an die Regeln der «freien Gemeinschaft» hält und auch andern behilflich ist. Dies tue ich hiermit und offeriere allen, die dies wünschen, meine Unterstützung bei der Einrichtung eines Ubuntu-Systems.

Ubuntu hat sich unter den Linux-Distributionen für Privatnutzer einen Spitzenplatz erobert, es hat bei einem Wettbewerb in England den ersten Platz erreicht. Es wird als ernsthafte Konkurrenz von Microsoft betrachtet. Die breite Anwendung wird dazu führen, dass immer mehr Anwendungsprogramme für Linux bereitgestellt werden, die heute fast ausschliesslich unter Windows laufen. Das Angebot an Linux-Software-Paketen, die von den offiziellen Bibliotheken gratis heruntergeladen werden können, ist heute schon sehr gross.

Also, wer wagt es, Ubuntu auszuprobieren? Bei mir liegen eine Anzahl Installations-CDs zum Verschenken bereit. Kontaktadresse: Alfred Weidmann, Uhwiesen, oder redaktion@andereSeite.ch. Bei grosser Nachfrage wäre es sinnvoll, ein Treffen von Ubuntu-Usern zum Erfahrungsaustausch zu organisieren.

*Die Ubuntu-Standard-Installation enthält unter anderem: ganzes Openoffice-Büropaket (Text, Tabelle, Grafik, Präsentation), Email-Programm, Internetbrowser, Bildbearbeitung für Fotos, Paketverwaltung Synaptic (für Installation weiterer Software).



Anzeige:



Zimmerer – Sägerei – Schreiner:
Neu- und Umbauten

8252 Schlatt · Hauptstrasse 6
 Tel 052 657 1364 · Fax 052 657 5137
www.holzbaureiffner.ch

ISO9001: Der zertierte Fachbetrieb in Ihrer Region. Isolation aus Altpapier. Wirtschaftlich und umweltfreundlich für Neu- und Umbauten.

SCHWEIZER **punkt**

Ernährung



Noemi Koch, Helen Trüb, Margrit Wälti, Sandra Büchi, Mario Pelosin.

Das Redaktionsgespräch

Essen ist eine schöne Arbeit!

TEILNEHMER/INNEN

Noemi Koch-Cadosi (43), Henggart, 11-jähriger Sohn. Erstberuf Drogistin, Branchenspezialistin Reform, refo Ernährungs- und Diätberaterin, UGB Gesundheitsberaterin für Ernährung und Neue Lebensstile, aktiv als Gesundheitsberaterin und Dozentin für Ernährung in der Bio- und Reform-Branche und in Ernährungsberater-Schulen.

Helen Trüb-Stauffacher (47), Andelfingen, 3 erwachsene Kinder (16–21). Erstberuf Kindergärtnerin, gegenwärtig Deutschlehrerin für fremdsprachige Kinder, 6 Jahre im Lindenmühle-Team, Weiterbildungen in Ernährungsfragen, Mitglied der Verwaltung Lindenmühle, Andelfingen.

Sandra Büchi (32), Wiesendangen, Hauswirtschaftslehrerin in der Sekundarschule Andelfingen, zusätzlich mit Werken, Sport, Englisch und Kokoru (konfessionell kooperativer Religionsunterricht), Erstberuf Kaufm. Angestellte.

Mario Pelosin (45), Schlatt TG, Koch im Restaurant Schwarzbrünneli, Feuerthalen. Vorher im Einsatz als Koch in verschiedenen Ländern.

**Gesund ist, was nicht gut ist! So tönt es hie und da. Wir kommen aber kaum darum herum, uns zu überlegen, was uns schadet und was für die Gesundheit wichtig ist. In der Schweiz sind 45 Prozent der Männer, 29 Prozent der Frauen und jedes 5. Kind überge-
wichtig. Ein Gespräch rund ums Essen.**

GESPRÄCHSLEITUNG UND AUFZEICHNUNG:
MARGRIT WÄLTI
FOTOS: ERNST WÄLTI

Margrit Wälti: In welchem Bereich der «Ernährung» sind Sie tätig?

Mario Pelosin: Ich arbeite als Koch im Schwarzbrünneli, habe aber schon in grossen und kleinen Hotels gearbeitet, in Pizzerias, im In- und Ausland. In Feuerthalen

biete ich eine gut bürgerliche Küche an.

Sandra Büchi: Ich bildete mich auf dem zweiten Bildungsweg zur Hauswirtschaftslehrerin aus und arbeite nun seit 6 Jahren in Andelfingen. Ich unterrichte dieses Fach allen 7. Klassen und einem Teil der 9. Klasse.

Helen Trüb: Ich habe Kindergärtnerin gelernt. Nach ein paar Jahren Beruf folgten die Familienjahre. 1995 stieg ich bei der Lindenmühle Andelfingen im Verkauf ein und arbeitete mich mit verschiedenen Weiterbildungen in ein ganz neues Gebiet ein. Nach 6 Jahren kehrte ich zur Schule zurück und gebe nun Deutsch-Unterricht für Fremdsprachige. Mit der Lindenmühle bin ich

weiter verbunden als Mitglied der Verwaltung.

Noemi Koch-Cadosi: Ich habe Drogistin gelernt und Ernährungsberaterin. Jetzt bin ich in der Schulung für Ernährungsberatung tätig. Dies kann man berufsbegleitend lernen.

Was ist Ihr Lieblingsessen? Wie sieht Ihr persönlicher Menüplan für den 24. Dezember aus?

Koch: Ich habe kein Lieblingsessen, ich esse allgemein sehr gerne, aber vegetarisch. Der Menüplan für Weihnachten steht noch nicht, das werde ich noch mit der Familie besprechen

Büchi: Ich esse gerne, aber eher Salziges und für Weihnachten ist noch nichts bestimmt.

Pelosin: An Weihnachten gibt es bei mir immer Fondue Bourguignonne, nicht gerade das gesündeste Essen. Ich habe kein spezielles Lieblingsessen, sondern esse gerne etwas, das ich schon lange nicht mehr auf dem Teller hatte. Es kommt darauf an, wo ich bin, ob zu Hause oder im Ausland. In Vietnam esse ich zum Beispiel gerne Schlangengerichte. In gewissen Ländern isst man alles von der Schlange, und zwar als Medizin. Im Restaurant erhält man sogar eine Liste, welches Schlangengericht für welche Krankheit genommen werden soll. Das Fleisch ist ungefähr wie Pouletfleisch.

Trüb: Ich esse sehr gerne, auch Süßes. Ich bevorzuge Vegetarisches, bin aber nicht konsequent. Asiatisches Essen sagt mir auch zu. An Weihnachten essen wir immer Lachs und Toast.

«Der Mensch ist, was er isst.» Stimmt das?

Pelosin: Ich ging ins Internet, und fand heraus, dass dieses Sprichwort öfters auf den Beruf hin deutet, zum Beispiel ein Bauarbeiter isst anders als eine Büroangestellte. Es kann ja nicht heissen, dass wenn ich Schweinefleisch esse, ich ein Schwein sein soll!

Koch: Ich glaube, es will auf die Grundernährung hinweisen. Es gab in Amerika Tests mit einer Nahrung ohne Zucker und ohne Fleisch. Diese Personen waren dann weniger aggressiv. Ich könnte mir vorstellen, dass das Sprichwort meint, dass auch das Temperament eines Menschen auf seine Nahrungsaufnahme hinweist.

Trüb: Man sieht es natürlich oft jemandem an, ob er gerne isst oder nicht. Stichwort Magersucht oder eben das Gegenteil, die Fettleibigkeit. Auf diese Aspekte könnte das Sprichwort auch hinweisen.

Büchi: Alle Sprichwörter haben etwas Wahres. Doch die Auslegung ist nicht so einfach.

Was ist gesunde Ernährung?

Pelosin: Meistens ist etwas gesund, das ich nicht gerne habe. Oder was heute gesund ist, ist morgen ungesund. Unsere Gäste im Restaurant sind grösstenteils Arbeiter und manchmal auch ältere Leute aus dem Altersheim mit ihren Besuchern. Man kann auslesen zwischen einem vegetarischen und einem Menü mit Fleisch. Das Vegetarische wird nur wenig verlangt. Ich mache also die Mahlzeiten, die beliebt sind und nicht einfach diejenigen, die gesund sind. Als ich einmal Schweinshaxen mit Kartoffelstock und Gemüse auf dem Menüplan hatte, war ich etwas skeptisch, ob es verlangt wird. Es fand aber grossen Anklang.

Koch: Für mich ist die Zusammensetzung über einen gewissen Zeitraum wichtig, wie viel Gemüse oder Früchte ich schon gegessen habe. Wenn die Basis stimmt, esse ich auch einmal Pommes frites oder Süßes. Aber ich stelle alles in einen Zusammenhang und achte auf Ausgewogenheit.

Trüb: Ich esse auch Fleisch, will aber wissen, woher es kommt, wo es produziert wurde. Mit einer Familie mit Kindern, kann man auch nicht stur an einer Linie festhalten.

Büchi: Ich bin mir bewusst, dass ich in der kurzen Zeit in den Schulstunden das Essverhalten der Schüler und Schülerinnen nicht ändern kann. Wir besprechen die Gesundheitspyramide und die SchülerInnen müssen aufschreiben, was sie über einen bestimmten Zeitraum essen. Damit können sie am Computer ihre eigene Pyramide aufstellen. So bewerten sie ihr eigenes Essverhalten. Das gefällt ihnen und regt sie zum Nachdenken an.

Trüb: Können Sie feststellen, dass sich das Kochverhalten in den Familien verändert hat?

Büchi: Wenn die Jugendlichen Menues wünschen dürfen, werden vor allem viele Fertig- und Halbfertigprodukte genannt.

«Unsere Kinder sollen auch noch eine gesunde Natur, einen gesunden Boden vorfinden können.» NOEMI KOCH

Fleisch steht bei ihnen hoch im Kurs, selten essen sie vegetarisch.

Pelosin: Es wird nicht mehr so gekocht wie früher und das hat auf alle Fälle mit der Berufstätigkeit der Mütter zu tun. Meine Mutter stand schon von 10 Uhr an in der Küche, um das Mittagessen zuzubereiten.

Koch: Man könnte trotz Berufsarbeit noch vieles selber machen, wenn man z.B. abends vorbereiten würde oder als Beispiel Spätzli für zweimal statt nur für einmal zubereiten würde. Es fehlt manchmal an Ideen.

Pelosin: Wir haben heute mehr Möglichkeiten, Fertigprodukte zu kaufen als früher. Meine Mutter hat zum Beispiel nie Fertig-Bébé-nahrung gekauft, sondern alles selber zubereitet. Man konnte sich diese gar nicht leisten.

Trüb: Auch Teigwaren sind eigentlich Halbfertigprodukte.

Büchi: Dass in der Ernährung auf die Gesundheit geachtet werden soll, ist vermutlich noch nicht so lange bekannt. Früher hat man sich einfach mit den Produkten ernährt, die im Garten gewachsen sind.

Koch: Mit dem Überfluss an Nahrungsmitteln musste man anfangen, über gesunde Ernährung zu sprechen.

Man liest immer mehr von Adipositas (Fettleibigkeit). Warum?

Pelosin: Ich musste im Internet nachschauen, was dieses Wort genau heisst. Bis jetzt ist mir nicht aufgefallen, dass wir mehr dicke Kinder hätten. Bei uns in der Schweiz hat es solche schon immer gegeben. Hingegen in Saigon oder Bangkok fallen sie auf. Den Zusammenhang sehe ich dort mit den vielen Fast-Food-Buden.

Büchi: Zuerst spricht man von Übergewicht, dann von Fettleibigkeit (Adipositas). Sie ist in Stufen 1, 2 oder 3 eingeteilt. Gerade ist eine Studie herausgekommen, dass jedes 5. Kind in der Schweiz davon betroffen ist. Es hängt mit der fehlenden Bewegung und mit einer übermässigen Fett- und Kalorienzufuhr zusammen.

Trüb: Gesundheitsprävention ist nun in der Schule ein Thema. Das Elternforum hat angefangen, mit einem Pausenkiosk einmal in der Woche, gesunde Znünis anzubieten. Und man achtet darauf, dass sich die Kinder im Alltag mehr bewegen.

Koch: Ich habe eine Arbeit darüber geschrieben, wie wichtig Pausen und Bewegung beim Lernen sind. Man kann sogar während dem Bewegen lernen.

Trüb: Bei uns wird ein Pausenapfel angeboten. Die Kinder lieben das. Man merkt auch, dass viele Kinder kein Morgenessen mehr zu sich nehmen. Mich hat erschreckt, dass viele anstelle von Brot die süßen Milchschnitten essen. Ich finde es wichtig, dass die Kinder am Morgen Brot, Bircher muesli oder ähnliches essen. Aber



Noemi Koch.

mich beschäftigt auch die Magersucht. Wie geht man damit um?

Büchi: In der dritten Sekundarschule behandeln wir das Thema Magersucht. Diese ist nicht nur bei Mädchen, sondern auch bei Jungen ein Problem.

Trüb: Es ist die Umkehrung des Problems mit der Fettleibigkeit. Die Magersucht ist im Zunehmen.

Koch: Sicher sind verschiedene Probleme der Ursprung dieser Krankheit. Aber auch in absolut intakten Familien kann es gesche-

hen, dass ein Kind magerstüchtig wird.

Ist Ernährungsberatung notwendig?

Koch: Meist sind es übergewichtige Personen, die zu den freiberuflichen Beraterinnen kommen. Es sind weniger solche, die sich grundsätzlich über Ernährung informieren wollen. In den Spitälern wird Ernährungsberatung auch für Krankheiten wie Diabetes oder Allergien angeboten.

Trüb: In der Lindenmühle bieten wir auch Ernährungsberatungen an, vor allem weil viele mit ver-

schiedenen Allergien zu kämpfen haben. Diese sind im Zunehmen begriffen und viele sind unsicher, wie damit umzugehen ist.

Pelosin: Bei uns im Restaurant fragen vor allem die Allergiker, was die Menues enthalten. Die Salatsaucen geben auch immer wieder Anlass zu Fragen.

Koch: Die Unverträglichkeit von Weizen oder andern Getreidearten kommt relativ oft vor, aber auch diejenige von Zusatzstoffen.

Empfehlen Sie vegetarisches Essen?

Koch: Ich fühle mich wohl mit dieser Ernährung. Vom ökologischen/ökonomischen Aspekt her ist die vegetarische Küche sehr zu empfehlen. Es braucht zwar mehr Fantasie, aber die Möglichkeiten für die Zusammenstellung eines Menues sind reichhaltiger. Ich finde diese Ernährung einfacher.

Trüb: Meine Familie lebt nicht vegetarisch und ich esse das Gleiche wie sie, aber meistens verzichte ich auf Fleisch. Es ist mir auch wichtig, dass ich Fleisch aus ökologischer Landwirtschaft auf den Tisch bringe.

Pelosin: Ich finde, in der Schweiz übertreiben wir in dieser Hinsicht. Hier in der Schweiz soll ich deklarieren, woher das Fleisch kommt? Dann gehen wir nach China oder nach Brasilien und essen dort auch Poulet. Ja, was soll das? Ich führe die Poulets aus Brasilien ein.

Trüb: Im Ausland esse ich gar kein Fleisch und ich gehe auch nicht nach China oder Brasilien.

Pelosin: Schweinefleisch beziehe ich aus der Schweiz, aber mir ist es doch egal, von welchem Bauernhof. Achten Sie denn auch darauf, woher die Rüeblen kommen?

Koch: Ja, natürlich! Solche Aussagen fordern mich heraus. Ich denke an die Zukunft. Unsere Kinder sollen auch noch eine gesunde Natur, einen gesunden Boden vorfinden können. Und Poulet aus Brasilien in die Schweiz einführen, das ist absolut ein ökologischer Widersinn. Auch wenn biologische Produkte aus Südafrika kommen, kaufe ich diese nicht ein. Ich kaufe Produkte aus der Gegend und der Saison entsprechend.

Pelosin: Warum soll denn nur Unterwäsche aus diesen Ländern

Anzeige:



HOCHZEITEN
REPORTAGEN
PORTRAITS
PASSFOTOS
SCHULUNG
FOTORFISEN

Theres Götschl

8452 Adlikon
 Tel./Fax 052 317 39 94
 Natel 079 416 89 25
 e-mail: office@dastoto.ch

www.dastoto.ch

Hoch
Geschenke
Zeit



Feiern Sie Hochzeit
und fragen Sie sich über
die richtigen Geschenke

Wir bringen Sie gerne

Estrasse Marktgasse Hauptstr.
butti

Post-Ekoll 12610wstn/ho/br 052-317 41 94

kommen, warum nicht auch Nahrungsmittel?

Koch: Wir haben keine Baumwolle hier, aber Gemüse und Poulet haben wir. Und die Frage stellt sich, ob wir überhaupt die speziellen Lebensmittel aus allen Ländern brauchen?

Pelosin: Mich wundert, woher all das Biofleisch aus der Schweiz herkommt? Es gibt ja gar nicht so viele Biobetriebe. Und wenn ein Rind krank wird, ist es schon nicht mehr Bio.

Trüb: Das ist halt Ansichtssache. Diese Argumente höre ich immer. Ich halte aber daran fest und glaube einfach, dass die Lebensmittel nicht falsch deklariert sind. Ich kann nicht bei jedem Produkt zu zweifeln anfangen. Ich weiss aber, dass es schwarze Schafe gibt.

Soviel ich weiss, wird recht viel kontrolliert. Biofleisch gibt es nicht nur aus der Schweiz. Österreich, Frankreich und auch Italien stellen in recht hohem Masse Bioprodukte her, oder?

Trüb: In der Lindenmühle verkaufen wir auch biologische Südfrüchte aus Italien. Wir müssen immer wieder die Richtigkeit bestätigen, weil die Leute daran zweifeln.

Koch: Die Bedingungen wurden den EU-Richtlinien angepasst

und sind nun etwas weniger streng als unsere «Bio-Knospe» vorher war. Aber grundsätzlich können wir den Angaben vertrauen. Im normalen Lebensmittelbereich sind etwa 300 Zusatzstoffe bewilligt, im Biobereich aber nur 42. Von daher fühle ich mich sicherer bei den Lebensmitteln, die biologisch produziert werden.

Stichwort Zusatzstoffe: Ist das ein Thema?

Büchi: Ja, auch in der Schule. Es gibt Listen, auf denen alle Zusatzstoffe aufgeführt sind. Über die E-Nummern weiss man zwar

«Meistens ist etwas gesund, was ich nicht gerne habe. Oder was heute gesund ist, ist morgen ungesund.» MARIO PELOSIN

noch nicht konkret, welche gesundheitlichen Auswirkungen sie längerfristig haben.

Koch: Man geht davon aus, dass durch die zusätzliche Belastung in unserem Körper das Immunsystem geschwächt wird und Allergien ausgelöst werden.

Was sind Zusatzstoffe eigentlich?

Trüb: Das sind Geschmacksverstärker, Sachen für die Haltbarkeit, Aromen, Geliermittel...

Pelosin: ...Backpulver hat auch eine E-Nummer. Zusatzstoffe werden seit langem verwendet, nur wurden sie nicht als E-Nummern deklariert.

Koch: Man weiss einfach zu wenig Bescheid. Es werden viele Zusatzstoffe gentechnisch hergestellt.

Welche Krankheiten sind auf falsche Ernährung zurückzuführen?

Trüb: Es existiert ein Film über einen Mann, der sich nur noch von Hamburgern ernährt hat und recht krank wurde.

Pelosin: Ich bin auch übergewichtig und war es schon immer. Ich habe auch schon Diäten gemacht, aber ich habe immer wieder mein Gewicht. Fast-Food ist ganz sicher nicht schuld bei mir, auch Fertig-Produkte sind nicht viele in meiner Küche. Saucen koche ich immer selber, Suppen gibt es nur drei, die ich nicht selber mache.

Koch: Heute stehen der Gastronomie so viele Halbfertig-Produkte zur Verfügung, dass ich mich manchmal frage, ob ich überhaupt noch in einem Restaurant essen gehen soll, vor allem in den Restaurant-Ketten.



Mario Pelosin.

Koch: In der Ernährungsszene geht man davon aus, dass Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Rheuma, Gicht und Übergewicht durch eine falsche Ernährung entstehen.

Pelosin: Ich mache auch die Spätzli noch selber und das Fleisch und das Gemüse muss frisch sein.

Büchi: Wir machen in der Schule fast alles selber. So vermitteln wir

Anzeige:

Doris Spärrli

Die Kunst des Berührens –

eine Quelle der Kraft,
hin zur Mitte und
zum einzigartigen Ausdruck.

Ich praktiziere seit 28 Jahren
Biosatsu in Winterthur
und gebe neu auch Psychoenergetik
nach Peter Scheidtsaum.
Ich arbeite mit Einzelpersonen und Gruppen
ausser Kursteilnehmern und Gruppen.

Infos und Unterlagen: Tel 052 122 92 43

doris.spaerrli@swiss.ch

Raum für Energiearbeit

Ihre Pizzeria im Weinland

Silvia Braun-Dreiter
Landstrasse 35
1610 SZ 31 / 25 25

8450 Andelfingen www.weinlandpizza.ch



Helen Trüb.

den SchülerInnen auch den Wert und den gesundheitlichen Hintergrund der selber hergestellten Produkte.

Es werden offensichtlich immer mehr Kochbücher veröffentlicht. Warum?

Trüb: Ich höre, dass immer weniger gekocht wird, aber immer mehr Kochbücher herausgegeben werden.

Büchi: Treibt einem vielleicht das schlechte Gewissen zum Kauf von neuen Kochbüchern, weil man weniger kocht? Ein Kochbuch ist ein schönes Geschenk, man freut sich über die schönen Bilder.

Koch: Ich habe viele Kochbücher. Daraus hole ich vor allem neue Ideen.

Ist unser Kochen und Essen von Amerika beeinflusst?

Trüb: Der Trend in Amerika ist, dass wir irgendwann einmal gar keine Küche mehr haben.

Koch: Ich glaube, dass wir allgemein sehr stark von Amerika beeinflusst werden.

Sind Eintöpfe Armleute-Essen?

Pelosin: Ja, ursprünglich schon. Auch Paella ist Armleute-Essen. In ganz Spanien isst man Paella, aber am einen Ort gibt man Fische dazu, am andern Hasen und am dritten Filet.

Trüb: Die Art des Essens hängt schon sehr vom Geld ab. Von

Amerika und England weiss man, dass sich die Leute nicht mehr richtig ernähren, wenn nicht genug Geld vorhanden ist. So werden Pommes-Chips gekauft anstelle von Rüebl.

Büchi: Ich habe einen Bericht gelesen, dass man in Amerika Leute ausbildet, die die Schulkinder informieren, was ein Rüebl oder eine Kartoffel ist, weil sie es nicht mehr wissen. Zu Hause wird das Gemüse nicht mehr selber gerüstet.

Koch: In der Schweiz gab es früher auch viele Arme, die sich mit Getreidespeisen ernährten. Aber offensichtlich achtet man heute nicht mehr auf solche Grundnahrungsmittel, die eigentlich günstig wären und einen hohen Nährwert hätten.

Sie finden also, dass etwas falsch läuft? Wer zu wenig Geld hat, ernährt sich nicht mehr vollwertig?

Pelosin: Wenn ich eine Familie mit zwei Kindern hätte und meine Frau keinen Verdienst, könnte

«Ich esse auch Fleisch, will aber wissen, woher es kommt, wo es produziert wurde.» HELEN TRÜB

ich doch unsere Familie nicht mit Bio-Nahrungsmitteln versorgen. Das wäre zu teuer.

Koch: Personen, die sich mit Bio-Lebensmitteln ernähren, bezahlen mehr, das stimmt. Aber sie kaufen weniger Genussmittel, zum Beispiel weniger Süsses oder Snacks. Sie essen vielleicht auch weniger auswärts. Sie verzichten eventuell auf das Auto. Es ist eine andere Lebenshaltung. Die Sorge um die Natur ist ihr Antrieb. Aber aufs Ganze gesehen betrachten sie es als einen «Mehrwert».

Trüb: Ich kaufe zum Beispiel auch keinen Nüsslisalat, wenn er mir zu teuer ist. Dann weiche ich auf einen billigeren Salat aus. Ich reduziere den Fleischverbrauch, damit ich etwas einsparen kann zugunsten der Bio-Produkte.

Pelosin: Mir sind die Ferien wichtiger als teure Bio-Produkte.

Koch: Ich habe keine Mühe damit, wenn man sich anders entscheidet als ich.

Was trägt die Forschung bei? Es werden immer wieder Erkenntnisse publiziert.

Trüb: Sobald eine Meldung wie diejenige über die Sars-Krankheit herauskommt, haben wir in der Lindemühle mehr Kundschaft, weil die Leute dann auf Bio umstellen. Nachher verflacht sich das wieder.

Büchi: Für die Schule hat die Forschung keinen grossen Einfluss, aber die Vogelgrippe war schon ein Thema.

Anzeige:

Holzspielschöpfli
Erich und Hildegard Ritzmann
Oberdorfstrasse 18
8416 Flaach
Tel. 052-318 17 88
www.holzspielschoepfli.ch
Holzspielwaren, Motorikschleifen, Briobahn,
Puzzles, Kässeli, Puppenstuben, Ställe, Tiere,
Traktoren, Haba-Produkte, Kugelbahnen,
Kinderbüechli und vieles mehr!

STEGEMANN
dipl. Malermeister
8450 Andelfingen **MALER** **125**
JAHRE
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ
TEL. 052/317 18 38

Pelosin: Ich finde, viele Leute achten nicht auf die richtigen Informationen. Die Leute essen keine Poulets mehr wegen der Vogelgrippe, obwohl klar ist, dass diese ohne Probleme gegessen werden

(Zwischenruf der anderen: Stimmt doch nicht!) Bei der Kindernahrung ist Nestlé einfach führend.

Trüb: Das ist ja das Problem. Sie empfehlen den Frauen, anstatt zu stillen, Nestlés Kindernahrung zu kaufen.

«Früher hat man sich einfach mit den Produkten ernährt, die im Garten gewachsen sind.» SANDRA BÜCHI

Zum Schluss noch die Frage: Belohnen Sie sich zum Beispiel bei Frust mit Essen oder gibt es Zeiten, in der Sie Dinge essen, die ein schlechtes Gewissen hervorrufen?

können. Dasselbe hat sich schon bei BSE abgespielt.

Trüb: Bei der Forschung gibt mir einfach zu denken, dass die «Multis» so grossen Einfluss gewinnen, speziell in den Entwicklungsländern.

Pelosin: Ich habe nie ein schlechtes Gewissen beim Essen.

Büchi: Ich muss mich nicht belohnen. Wenn ich Hunger habe, esse ich gerne. Früher bevorzugte ich Süsses, aber heute kann ich eine Schokolade sehr lange im Kühlschrank halten, ohne sie zu essen.

Pelosin: Die Multis braucht es doch. Wenn irgendwo eine Dürrekatastrophe ist oder eine Überschwemmung, wer bringt denn das Essen dorthin? Die Multis.



Sandra Büchi.

Trüb: Ich belohne mich manchmal, indem ich der Familie ein feines Essen zubereite. Manchmal habe ich schon ein schlechtes Gewissen, wenn ich zu viel esse.

immer nach dem Mittagessen. Ich mag auch gerne Käse, nicht nur Schokolade. Wenn ich im Stress bin, esse ich schon eher etwas mehr, aber ohne schlechtes Gewissen.

Koch: Ich liebe Schokolade und esse fast jeden Tag ein wenig, aber

Anzeige:

**Familie Frei
Gasthof zum Adler
8476 Unterstammheim
Tel. 052/745 14 71**

Gastfreundlich gemüthlich fern

Gute Geschichten
im und rund um den Teller

**Treberwurst- und Wildschwein-
Gerichte**
sowie
**feine gutbürgerliche und fleischlose
Köstlichkeiten**

www.gastlicheradler.ch



**Gasthof
zum Adler**
8476 Unterstammheim

Mittwoch und Donnerstag geschlossen

Wir „fairkaufen“ ...

Lebensmittel, Kunsthandwerk, Schmuck,
Papier- und Haushaltsartikel, Korb- und
Glaswaren, Kosmetikprodukte, Heveta-
Artikel, Kochbücher, Musikinstrumente...

Öffnungszeiten
Dienstag: 8-13, 14-18 30Uhr
Mittwoch: 9-13, 14-18 30Uhr
Donnerstag: 9-13, 14-18 30Uhr
Freitag: 8-13, 14-18 30Uhr
Samstag: 9-16Uhr durchgehend

**claro Weltladen, Steinberggasse 18
8400 Winterthur, Tel. 052 212 64 01
www.solinos.ch**

claro

Wir handeln fair
für Mensch und Umwelt.

Erziehungsfragen rund ums Essen

Ess- oder Stresstisch?

Wer bestimmt, was auf den Tisch kommt, in Zeiten von Fastfood und Werbung?

MAJA MÜLLER,
MÜTTER- UND VÄTERBERATERIN,
KLEINKINDBERATUNG ANDELINGEN

Noch nie waren die Ernährung und das Essen ein so grosses Thema wie heute in unserer Wohlstandsgesellschaft. Das Angebot an Lebensmitteln ist so gross, dass die Wahl zur Qual wird. Viele Fertigprodukte wie Chips und Süssigkeiten, verlocken zum Essen, ohne dass wir Hunger hätten. Übergewicht, aber auch Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie sind Begriffe, die bald alle kennen. Immer wieder erscheinen Artikel über diese Problematik in verschiedensten Zeitungen und Zeitschriften.

In der Kindheit geprägt

Auch bei uns in der Mütter- Väterberatung wird viel über das Essen geredet, denn unser Essverhalten wird bereits in der frühen Kindheit geprägt.

Welche Einstellung haben Sie mitgenommen in Ihr Erwachsenenleben? Je nachdem, wie alt Sie sind, werden diese Prägungen verschieden sein. Vielleicht wurde Ihnen mit dem Suppenkaspar gedroht (der ist verhungert, weil er seine Suppe nicht essen wollte), oder Sie mussten ihren Teller leer essen, obwohl Sie längst satt waren.

Oder kennen Sie Franz Hohlers Geschichte von dem Kind, das nicht essen wollte? Da lassen sich die Eltern einiges einfallen, um das Kind zum Essen zu bringen. Und das ist verständlich, das

Kind muss doch essen, um gross und stark zu werden!

Kriegt mein Kind genug?

Es stimmt: Essen ist lebensnotwendig! Aber es sollte nicht ein Muss sein, sondern Spass machen. Dazu gilt es zwei wichtige Regeln zu beachten:

1. Die Eltern bestimmen was, wann und wie gegessen wird.
2. Das Kind bestimmt, wie viel es essen mag.

Wahl der Qual

Das tönt ganz einfach, aber da gibt es noch unsere Vorstellungen und Prägungen. Oder vielleicht wissen wir einfach nicht, was das Kind essen müsste?

Viele Eltern lassen ihre Kinder wählen, wogegen in Ausnahmefällen sicher nichts einzuwenden

ist. Wird dies aber zur Regel, ist es eine Überforderung für das Kind und das Essen wird zum Stress für die ganze Familie.

Lernen durch Vorbilder

Das Kleinkind lernt durch das Vorbild der Bezugspersonen. Darum setzen Sie sich an den Tisch und essen Sie mit. Alleine essen macht keinen Spass. Und vertrauen Sie ihrem Kind: Es weiss, wieviel es essen muss! Kein gesundes Kind verhungert, wenn es ein ausgewogenes Angebot an Nahrungsmitteln bekommt.

Bücher zum Thema:
Kochen für Kleinkinder
GU KüchenRatgeber (Auswahl, Rezepte)
Jedes Kind kann richtig essen.
Oberste Brink Verlag (Regeln, Stolpersteine)

Anzeige:

breitestel

B.S.A. Die Fachstelle bei allen Fragen von Abhängigkeit

- Informationen / Kursanmeldungen / Wunsch oder in der Bernerstrasse, Infostellen
- Beratungen für direkt Betroffene (Klärung der Suchtgefährdung, Hilfestellung zur Abstinenz oder reduzierten Alkoholkonsum, Hilfe bei sozialen, persönlichen Problemen und bei Führerstatusverlust)
- Beratung für Angehörige (ihre Familienangehörige, PartnerInnen und Interessierte)
- Gruppenangebote (für Betroffene und Angehörige)
- Abhängigkeitsprobleme im Betrieb (Hilfsmaterialien für Betriebe und Vorgesetzte)
- Raucherentwöhnung (Einzelberatungen, Kurse)

Wahlleistungen gerne zu Verfügung. Diskussions- und Schulungsmaterialien aus selbstverständlicher Anlaufstelle.

Beratungsstelle für Suchtfragen, Felsenhubstrasse 10, 8450 Andelfingen
Tel. 052 317 17 47 oder 052 317 46 30



Naturfarben-Malergeschäft
Elisabeth Manz

052 318 1238
079 674 7978

Neue Wege gehen. Mit MBT-swiss masai.







Kollektionen bereut unter www.schuh-peter.ch

SCHUH-PETER
Reisen
ANDELINGEN

z.B. Silver Moon Fr. 289
oder Suedal Fr. 279



Velo Glauser
416 Fläsch

Tel.: 052 318 15 36

Winterzeit Servicezeit!!!
Bringen Sie jetzt Ihr Velo in den Service, damit es für den Frühling fit ist

veloglauser.ch

Slow Food – eine internationale Bewegung

Auf den Geschmack kommen

Ist Ihnen schon aufgefallen, wie viele Menschen im Gehen ein Hamburger oder etwas Ähnliches essen? Als Antwort auf die rasante Ausbreitung des Fast Food wurde in Italien 1986 der Verein «Slow Food» gegründet. Heute ist Slow Food eine weltweite Bewegung und setzt sich in 104 Staaten gegen den Verlust der Esskultur und der Geschmacksvielfalt ein.

MARGRIT WÄLTI

Im Piemont war man stolz auf die italienische Esskultur und konnte es nicht ertragen, dass Mac Donald sich in Rom mit seiner Fast Food-Kultur niederliess. Die Bewegung Slow Food will dem Essen seine kulturelle Würde zurückgeben und die Geschmacksensibilität fördern. Sie kämpft auch für den Schutz der biologischen Vielfalt, zum Beispiel für regionstypi-

sche Kost und für schmackhafte Lebensmittel.

Slow Food in Rüdlingen

Diese Bewegung hat sehr bald auch in der Schweiz Fuss gefasst. Es wurden regionale Convivien gegründet und in Regionen eingeteilt. In Rüdlingen sorgen Adrian Held und seine Frau Christine im Haus zum Sternen dafür, dass die regionale Artenvielfalt gefördert wird.

Um die besten Lebensmittelhandwerker und ihre Delikatessen kennen zu lernen, organisiert Slow Food Verkaufs-Messen in Turin und Genua, im französischen Montpellier, in Deutschland oder Amerika. Diese geben den bewussten Geniessern und mündigen Konsumenten und Konsumentinnen die Gelegenheit bei Kleinbauern und Erzeugern von speziellen Lebensmitteln aus aller Welt, ihre hervorragenden

Artikel zu kaufen. Gleichzeitig findet ein Austausch zwischen Produzenten und Konsumentinnen statt.

Wertvoll Pflanzen fördern

Das strategische Ziel jedes Slow Food-Conviviums – auch desjenigen

von Rüdlingen – ist es, wertvolle oder bedrohte Pflanzensorten und Terrassen zu erhalten und sie zu propagieren. Ein Beispiel ist der St. Galler «Riebelmais», der fast ausgestorben ist. Man hat entdeckt, dass dieser viel mehr Spurenelemente enthält, weniger Düngemittel braucht und viel günstiger ist als anderer Mais. Ein anderes Beispiel ist ein spezieller Käse aus dem Tessin oder eine spezielle Bienensorte im Kanton Bern usw. Adrian und Christine Held sind der Meinung, dass die Krankenkassen eigentlich solche Bewegungen unterstützen sollten, da eine gesunde Ernährung die beste Gesundheitsprävention sei. Der neuste Ernährungsbericht zeige ja eine erschreckende Anzahl von Krankheiten aufgrund falscher Ernährung. «Wer setzt nun diesem traurigen Ergebnis der Untersuchung über die Fettleibigkeit etwas entgegen?» fragen sich die beiden Slow Food-Verantwortlichen in Rüdlingen.

Warum im Verein Slow Food?

Adrian Held erklärt die Grundmotivation, die Idee Slow Food weiter zu geben wie folgt: «Die Freude über diese wunderbare Region, mit Tradition, mit eigenen Produkten, treibt uns dazu, diese Originalität mit dem Propagieren und Einkaufen der Produkte zu fördern.» Mit dieser Motivation

organisiert Adrian Held einige Anlässe. Im Flaachertal gibt die Spargelernte eine gute Gelegenheit, einen Erlebnistag mit anschliessendem genüsslichem Essen durchzuführen. Der Melonenanbau im Weinland ist ein weiterer Anknüpfungspunkt oder im Stammertal die Hopfen. Ebenfalls ergibt sich mit den Bio-Erzeugnissen des Betriebs Fintan in Rheinau die Gelegenheit, auf die Öko-Gastronomie aufmerksam zu machen und zu einem Erlebnistag einzuladen. Bei diesen Anlässen wird auf originelle Weise über die Erzeugnisse orientiert und im Anschluss daran ein feines Essen eingenommen. Die Öffentlichkeit sowie die eingeschriebenen Mitglieder des Vereins werden zu diesen Events eingeladen. Das Convivium, dem Adrian Held vorsteht, erstreckt sich von Zürich Nord mit dem Zürcher Weinland als Stammgebiet, über den Stammheimer Zipfel bis zum Bodensee sowie zum schaffhauser Klettgau.

Haus zum Sternen, 8455 Rüdlingen
079 420 20 20
www.slowfood.ch, www.slowfood.de
www.bionetz.ch



Christine und Adrian Held. FOTO: MARGRIT WÄLTI



Anzeige:

**FITNESSCENTER
DYNAMIC**

NEUHAUSEN A/RHF
im Rundbuck · Tel + Fax 052/672 33 05



**Das freundliche
und professionelle
Fitnesscenter**

Lebensberatung

Nicht das viele Wissen sättigt die Seele, sondern das Fühlen und das Verkosten der Dinge

*Fischer Dick-Bruslerer, Kirchgrasse, 8450 Andelfingen
Tel. 052 317 46 38*

Die chinesische Ernährungslehre

Essen ist Leben, Nahrung Medizin

Die chinesische Lehre verbindet Ernährung und Therapie. Temperatur und Geschmacksrichtung spielen bei der Einteilung der Nahrungsmittel genauso eine Rolle wie Yin und Yang.

SANDRA DÜNKI

Die Chinesische Ernährungslehre ist eine der fünf Zweige der Chinesischen Medizin und basiert wie auch Akupunktur, Pflanzenheilkunde, Tuina (Massage) und Qi Gong auf der Naturphilosophie des Taoismus. (Taoismus = Leben im Einklang mit der Natur). Die Nahrung wird anhand ihres Temperaturverhaltens, ihres Geschmacks, ihrer Wirkrichtung im Körper, der Organuhr sowie ihrer Zuordnung zu den 5 Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem eingeteilt.

Yin und Yang

Nach dem Verständnis der taoistischen Naturphilosophie hat alles Leben seinen Ursprung im Vorhandensein von zwei Kräften, nämlich Yin und Yang. Yin bedeutet ursprünglich «die Schattenseite eines Berges» und steht für die Nacht, das Dunkle, die Kälte, die Ruhe, während Yang «die Sonnenseite eines Berges» beschreibt und für den Tag, das Helle, die Wärme und die Aktivität steht. Ein sich abwechselndes Kommen

und Gehen ist somit das Grundgesetz der Natur. Nach westlichem Denken scheinen diese Kräfte gegensätzlich zu sein. Doch sie repräsentieren oppositionelle Qualitäten, die einander ergänzen, beeinflussen und vor allem gegenseitig bedingen. Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, so ist der Mensch gesund. Ist dieses Gleichgewicht gestört, so entsteht Krankheit. Das Ziel der chinesischen Diätetik ist ein Gleichgewicht von Yin und Yang in der Ernährung zu finden.

Ernährung ist Therapie

Die Chinesen haben schon im Altertum die Ernährung in engem Zusammenhang mit der Therapie gesehen. So gibt es bis heute in China Restaurants, in denen man bei der Bestellung eine Liste der Beschwerden abgeben kann. Durch eine entsprechende Zusammenstellung der Speisen werden diese dann behandelt. Das heisst, die Chinesen unterscheiden nicht zwischen Therapie und Ernährung.

Der Magen als Ofen

Die Nahrungsmittel werden unter anderem nach ihrem energetischen Temperaturverhalten in die Kategorien heiss, warm, neutral, kühl und kalt eingeteilt. Es gibt also Nahrungsmittel, die den Körper eher erwärmen und andere die

mehr für Abkühlung sorgen. Damit kann zum einen dem äusseren Klima Rechnung getragen werden, indem man im Sommer mehr erfrischende (Yin) Nahrung zu sich nimmt und im Winter mehr warme (Yang) Nahrung. Da wir in der Schweiz in einem eher kühlen Klima leben, sollten wir grundsätzlich warme Lebensmittel bevorzugen. Dies kann sowohl durch die jedem Lebensmittel eigene energetische Grundtemperatur als auch durch die zusätzliche Erwärmung beim Kochvorgang beeinflusst werden. So sind langgekochte Suppen im Winter sehr empfehlenswert. Die Chinesen vergleichen den Magen gerne mit einem Ofen, das heisst, dass die Verdauungsvorgänge am besten funktionieren, wenn das Feuer im Ofen immer schön brennt. So sollte der erste Schluck oder der erste Biss immer warm sein um dieses «Feuer» nicht auszulöschen.

Jeder sollte auch seiner individuellen Konstitution entsprechend essen. «Hitzköpfe» sollten Gebrilltes, Frittiertes, Knoblauch und scharfe Gewürze reduzieren und mit Spinat, Spargeln, Gurken, Rettich und Tomaten ihrer inneren Hitze entgegenwirken. «Kaltfüssler» sollten Orangensaft, Salat, Bananen, Melonen und

Weizen reduzieren und mehr Lammfleisch, Kürbis, Fenchel, Süsskartoffeln, Zimt und Ingwer in ihre Ernährung einbauen, um den Körper aufzuwärmen.

Sweet and Sour


Zusätzlich zum Temperaturverhalten wird die Nahrung auch durch die fünf Geschmacksrichtungen (fünf Elemente) bestimmt. Die Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süss, scharf und



salzig sprechen unterschiedliche Organe an. Bei übermässiger Bevorzugung oder Vernachlässigung einer Geschmacksrichtung kann ein Ungleichgewicht entstehen.

Der saure Geschmack des Holzelementes spricht die Leber und Gallenblase an und wirkt senkend und zusammenziehend. Etwas Säure unterstützt die Dehnung der Sehnen. Menschen, die jedoch zuviel Saures essen, neigen zu Steifheit und Krämpfen.

Anzeige:


INSTITUT FÜR YOGA UND AYURVEDA
 Ausbildung / Seminare / Workshops
YOGA
 Fortbildende Yogakurse: 12 / 16 / 20
AYURVEDA
 Zentrum "Ernährung, Frauentherapie, Gewicht, Menstruation"
Auskunft erteilt gerne:
 Gabriela Huber - Meyer / Yogalehrerin SVG / EYU
 Tel. 052 317 32 01 / Fax: 052 317 32 86
 gabriela.huber@zensoonline.ch
www.ayurveda-yoga.ch


Landi
 Marchalen
 und Umgebung
Lokal ist mal für mal ideal.
 Land Marchalen + Umgebung • Güterstrasse 3 • 3460 Marchalen • www.landi.ch

Der bittere Geschmack des Feuer-elementes spricht das Herz und den Dünndarm an und wirkt senkend, leitet aus und trocknet. Menschen, die zu viel Bitteres essen, haben eine trockene Haut und neigen zu Erbrechen und Durchfall.

Der süsse Geschmack des Erd-elementes spricht die Milz und den Magen an und wirkt verlangsamend, verteilend und ausgleichend. Menschen, die zu viel Süsses essen, neigen zu Trägheit, Knochen- und Gelenkschmerzen.

Der scharfe Geschmack des Metallelementes spricht die Lunge und den Dickdarm an und wirkt zerstreuernd, hebt die Energie und bringt sie in Bewegung. Menschen, die zuviel Scharfes essen, spüren einen Energieverlust, können sich schlecht konzentrieren und haben trockene Haut.

Der salzige Geschmack des Wasserelementes spricht die Niere und die Blase an und wirkt befeuchtend, aufweichend und schliessend. Bei Menschen, die zuviel Salziges essen, verändert sich die Qualität des Blutes, es wird dichter und dunkler.

Mit Liebe und Qualität

Zusammengefasst spielen neben dem Temperaturverhalten und dem Geschmack auch die Farbe und die Form der Lebensmittel



Sandra Dünki. FOTO: ZVG

eine Rolle. Ausserdem wird auf die Jahreszeit, die Organuhr, die Schnitttechnik, das Essverhalten, die Wirkrichtung im Körper, die (biologische) Qualität der Nahrung und natürlich auf die Liebe bei der Zubereitung geachtet. Hier auf alle Aspekte einzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels jedoch sprengen. Es gibt keine guten oder schlechten Lebensmittel, wichtig ist wo, wann und für wen gekocht wird.

Anhand der Zungen- und Pulsdiagnose sowie des individuellen Beschwerdebildes, kann eine sehr persönliche Ernährungsberatung durchgeführt werden, die sowohl schmackhaft ist, als auch die einzelnen Organe optimal mit Energie versorgt.

Sandra Dünki
Praxis für Naturheilkunde
und Chinesische Medizin
Oberer Graben 46, 8400 Winterthur
052 202 60 76, 078 867 38 73
sandradyenki@gmx.ch

Das Museum zum Thema Nahrung:

Mühlerama

(es) Das Mühlerama zeigt eine industrielle Mühle auf 4 Stockwerken aus dem Jahr 1913, täglich in Betrieb. Hintergrundinformationen zur Mühle. Themen: weltweite Verehrung von Korn als Zeichen für Fruchtbarkeit, Wachstum und Nahrung. Von den Wurzeln des Getreidebaus bis zur modernen Produktionsweise. Methoden in der Saatgut-züchtung. Schlüsselfunktion von Genbanken. Ursachen von Überfluss und Hunger. Eindrücke vom Kampf um Nahrungssicherheit für alle Menschen. Einblick in die raffinierten Techniken der alltäglichen Getreidezubereitung bei uns und in anderen Kulturen. Sonderausstellungen im Bereich Ernährung und altes Handwerk.

Sonderausstellung: 11. Mai 2005–31. März 2006
feurig rot–safrangelb: Eine Ausstellung über exotische Gewürze

Adresse: Seefeldstr. 231, 8008 Zürich, 044 422 76 60, Fax 044 380 76 06
info@muehlerama.ch, www.muehlerama.ch
Lage: Beim Bahnhof Zürich-Tiefenbrunnen, Linien S6 und S16
(aus dem Weinland: Umsteigen in Stadelhofen)
Geöffnet: Di–Sa 14–17, So 13.30–18

Gärtnerei
Regula Bänninger

1001 Pflanzenspezialitäten
für Garten, Balkon, Wohnung

☺
burle Gartnerstausse
☺
Gewurz-Variationen

Telefon 052 202 60 76
www.regula-baenninger.ch

WEINLANDBUENE

ANDELFINGEN

„Black Comedy“

Eine Komödie im Dunkeln
von Peter Schäfer

Regie: Jürg C. Maier

Léwertsaal Andelfingen 20 15 Uhr

Freitag	24. März	2006
Sonntag	25. März	2006
Dienstag	28. März	2006
Mittwoch	29. März	2006
Freitag	31. März	2006
Mittwoch	05. April	2006
Freitag	07. April	2006
Sonntag	08. April	2006
Mittwoch	12. April	2006
Donnerstag	13. April	2006

Kassa und Bar ab 19 15 Uhr

Vorverkauf ab Montag 20 März 2006
Montag-Freitag von 13.00 bis 17.00 Uhr
Telefon 052 232 25 56

OberstufenschülerInnen zum Thema Ernährung und Essen

Pizza – Pasta – Pommes

Barbara Ochsner fragte SchülerInnen nach ihren Essgewohnheiten und Favoriten. Diese Schüler besuchen während drei Lektionen pro Woche den Kochunterricht in der Oberstufenschule in Uhwiesen bei Frau Riederer.

BARBARA OCHSNER

Welches ist dein absolutes Lieblingsmenü?

1. Pizza (8 mal genannt)
2. Lasagne (4)
3. Schnitzel Pommes frites (3)

Andere Favoriten: Fondue, Sauerbraten und Makroni, Currygeschneitzeltes mit Reis, Rösti mit Spiegelei und Salat, Canelloni, Hamburger (2), Omeletten, Marroni, Crêpes, Spaghetti (2), Kebab (2).

Was bestellst du im Restaurant, wenn Grossmama oder Papa einlädt und bezahlt?

1. Schnitzel Pommes frites (8)
2. Pizza oder Salat (je 5)
3. Ice Tea (3)

Weitere Bestellungen: Spaghetti (2), Calamares, Glace, Gnocchi



Andere Antworten: Ändert sich jedes Mal, je nach Kartenauswahl, Lust und Laune, das Beste und Teuerste, was es gibt.

Kochst du, wenn du allein zu Hause bist, wenn ja was?

- Nein (6)
Ja (13)

Etwas Einfaches, Brote, Nach Lust und Laune (3), Teigwaren (4), was es Zuhause gerade hat (2), Rösti oder Ravioli, Spätzli, Schupfnudeln.

Kochst du auch einmal für deine Familie?

- Nein (6)
Ja (10)

Oft koche ich neue Sachen, die ich im Kochunterricht gelernt habe, sehr selten (4), in den Ferien, wenn ich Lust habe, manchmal mit den Eltern, wenn niemand zu Hause ist.

Was sagt dir Jamie Oliver oder Betty Bossi?

Kenne ich nicht (4)

Betty Bossi gibt es nicht als Person, sondern als Firma, die gute



und einfache Kochbücher und Rezepte herausgibt.

Meine Mutter bekommt immer wieder ein Heft von Betty Bossi. Jamie Oliver ist ein Koch und hat viele Kochbücher geschrieben. Bei Betty Bossi kann man auch Kochartikel kaufen.

Von Betty Bossi: Hefte, Küchengeräte und Kochbücher, von Jamie Oliver: Bücher
Meine Mutter hat Betty Bossi, ich koche nur aus diesem.

Meine Mutter hat Bücher von Betty Bossi, Jamie Oliver kommt immer im TV.

Ja, mein Vater hat solche Bücher
Meine Mutter hat Bücher von ihnen. Ich finde sie sehr gut, das Essen ist immer fein.

Denkst du, dass du dich gesund ernährst?

Nein, nicht besonders (3)

Ja, weil...

1. ...ich Gemüse und Salat esse (9)
2. ...ich Früchte esse (4)
3. ...meine Mutter kocht und darauf schaut (3)

Andere Gründe: wenig Fett, wenig Fleisch, 3 Mahlzeiten pro Tag,



FOTOS: ALEXANDRA RIEDENER

Abwechslung, kein Dessert, Neues ausprobieren, weil Gesundes am besten schmeckt.

Haben sich deine Essgewohnheiten geändert, seit du ein Teenie bist?

Nein (12)

Ja (7)

Weniger Fett (da ich abnehmen möchte), immer Guetzli und viel Süsses, bisschen mehr Gemüse, mehr und anders (2), fast kein Fleisch mehr, dafür habe ich Gemüse jetzt gern, esse schneller als früher.

Mitgemacht haben: Miriam (13), Mattias (12), Nathalie (13), Vivien (12), David (12), Xenia (13), Michelle (12), Dominik (13), Tim (13), Andrina (13), Simon (13), Timo (13), Irina (12), Carlo (13), Chantal (13), Alina (13), Tobias (13), Sharleena (13), Michelle (13) der Oberstufe Uhwiesen.



Anzeige:

friho
GETRÄNKE AG


Dorfstrasse 19
8458 Dorf
Tel. 052 317 11 90
www.friho.ch

Ihr Getränkfachmann im Weinland!

+++Getränkeabholmarkt+++Mosterei+++
+++Festlieferdienst+++Hauslieferdienst+++

www.andereseite.ch

wann und wo?

S  **F**

anna, Sabine
Eis und andere Blüten

W/ Friedrich
Görner + Anni
1/1 Sarmisheim & Aft
052 745 70 14

La Columna

Brot- statt Heimweh

MARTINA STRAUB

Ferien oder Auslandsaufenthalte bringen immer interessante kulinarische Herausforderungen mit sich. Entweder bin ich überwältigt von den exotischen Früchten oder der reichhaltigen Fischplatte. Oder die Überraschung ist eher negativ: fettiges Essen, kein Gemüse, kein Salat oder ein bakterienverdächtigtes Glacebuffet. Was aber immer fehlt und mich dann wehmütig an die Heimat erinnert, ist Brot. Frisches, duftendes, herzhaftes Brot in verschiedenen Ausführungen. Toastbrot, Pariserbrot oder Knäckebrot sind einfach kein Ersatz für einen weissen St-Galler oder ein knuspriges Sonnenblumenbrot und meilenweit entfernt von einem Sonntagszopf.

Nach drei Monaten Holland gab es für mich nichts Schöneres als eine dicke Scheibe knuspriges Brot mit Honig zu verschlingen. Meine ausländischen Gastgeber verstanden die Sehnsucht nach richtigem Brot nicht wirklich. Für sie ist Vollkorntoastbrot eine absolute Luxusversion. Dass es auch Brot mit Rinde gibt, lassen sie völlig ausser Acht. Und wenn es am Sonntag Aufbackbrot gibt, sind sie beleidigt, wenn man dieses nicht als Rolls Royce der Brote anerkennt.

Wir sind mit unserer Brotkultur einfach extrem verwöhnt und es ist uns in der Schweiz gar nicht so bewusst. Als mich meine holländischen Arbeitskollegen fragten, was denn typisch schweizerisch sei, antwortete ich: Fondue, Rösti, Zürigschnetzelt... das übliche eben, aber Brot wäre mir nie in den Sinn gekommen! Obwohl mir in den drei Monaten weder Fondue, Rösti noch Zürigschnetzelt fehlte, sondern schlicht und einfach Brot!

Um unser Bewusstsein und auch das aller Touristen auf Brot zu sensibilisieren, bräuchte es eine Image-Kampagne für das Schweizer Brot: Ab jetzt sollte es in den Flugzeugen mit Ziel Schweiz als kleines Mitbringsel anstatt der gewöhnlichen Schokolade ein härziges Zöpfli geben. Oder Bundespräsident Leuenberger könnte bei seinen Staatsbesuchen immer ein Kilo Zopfmehl und frische Hefe dabei haben, um dem Gastgeberland am Sonntagmorgen einen frischen Zopf zu präsentieren. Brotbackkurse für angehende Schweizerbürger würden vielleicht ein bisschen zu weit gehen... Auf jeden Fall bin ich gespannt, ob ich je in ein Land reisen werde, wo ich das Brot nicht vermissem.

Anzeige:

C'est beifant

Ünibel schölller jonas maggioli goldschmiede

vordergasse 16 8200 schaffhausen 052 625 18 47

Vollwert-Ernährung



den mehr Hi-Fi braucht kein Mensch

Mit der opus 21 XS Bow ist nun die High-End Kompaktanlage von revolutionär audio vollständig ausgebaut. Mit feinsten Phono-Vorstufe (DNM UK) und excellentem RDS UKW Tuner ausgerüstet, lässt die nun vierteilige Kompaktanlage keine Ansprüche offen.



Formschön in tadellicher Eleganz (in vier Ausführungen) präsentiert sich opus 21 auch im schlichten Interieur sehr wohltuend.

Dass sie neben der optischen Wohltat auch nordisches Design-Hifi in klinglicher Souveränität ganz einfach hinter sich lassen, sei am Bande doch bemerkt.

H-Fi News July 2004 · Martin Colloms - Definitive Test.

„Ein herausragender Aspekt war die Höhenwiedergabe, mit der er seine direkten Riva an locker hinter sich liess... ein grossartiges Resultat.“

Der Bass war sauber, schnell, melodios und war besonders gut bei schnellen Rhythmen. Dies ist erstaunlich schwer zu finden bei hochwertigen HIFI Komponenten, dass sie packend und interessant klingen und beim Hören genau und mildeisend zugleich sind.“

Musikalische Nahrung

wiedergegeben mit den hochauflösenden Vollbereich-Lautsprechern von rthm, die Midrange-Systeme von epos acoustic, den kleinen Kugel-Lautsprechern von gallo.

Wenn Ihr Wunsch ist, dass Sie Musik erreicht, beglückt, nährt und zu Ihrem eigenen Ausgleich beiträgt.

ART · NOT

H I F I · S T U D I O

Wortstrasse 7 8400 Winterthur

052 212 44 43

www.reson.ch/tonart

Privatschule Morgentau

Primar-, Sekundarstufe, Gymnasium
Ruhföhrenweg 16, 8400 Winterthur
Tel. 052 213 46 54

Der klassen- und niveauübergreifende Unterricht vom 1. - 9. Schuljahr erfolgt gemäss Lehrplan des Kantons Zürich. Jedes Kind wird individuell in Kleingruppen nach Absprache mit den Eltern musisch und intellektuell gefördert.

Das Serviceangebot umfasst Blockzeiten, Mittagstisch, fakultatives Frühengessen, Französisch, Chinesisch und Wahlkurse.

Au-Fr 630.- pro Monat (inkl. KfV)

Geben Sie Ihren Kindern eine frohe, lehrreiche Schulzeit!

Zwischen den Zeilen verweilen.

Literatur aus aller Welt, Folio, Kinderbücher, Taktik, Frauenbücher, Philosophie, Comics, Gesundheit, Postkarten, spezielle Bildbände.

Handlung und
Lektüre
gerne auch
mit Karte
14000 Liter
Tel. 052 213 21 10
Tel. 052 213 21 11
Handlung und
Lektüre
gerne auch
mit Karte
14000 Liter
Tel. 052 213 21 10
Tel. 052 213 21 11

atropa

WYLAND BROCKI

8457 Hurdikon b. Andelfingen
Tel. 052 317 01 02 / 24h

- ★ Antik Brocki
- ★ LP und CD
- ★ Umzüge
- ★ Räumungen
- ★ Entsorgungen

Auf 300 m² bieten wir vielseitige Ware an. Ein Besuch lohnt sich bestimmt!

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 14 - 18 / Sa. 10 - 18 Uhr

Schön, mit Ihnen zu bauen.

LANDOLT

Trade • Trade • Non • Urban
Rendy AG • Salomon • Coras • A. B. G.
Landolt + Co. AG • 8451 Kerschdörfen
Tel. +41 52 305 29 29 • www.landolt-box.ch

grünwerk

Grünwerk
Gemeinschaft
8400 Winterthur
Tel. 052 283 90 10
8045 Zürich
Tel. 01 483 93 39
8300 Echaffrouen
Tel. 052 620 41 90
Gartenarchitektur
Bautebau
Biologische Pflege
www.gruenwerk.ch

Renovieren statt rausreißen, wegwerfen oder streichen!

<p>Alte Türen ... regelmäßig streichen? Ist Ihre alte Tür dunkel, dann ist das ein Zeichen für ein schlechtes System für die Tür-Kammer, Beschläge und Scharnier, das eine Lösung für Sie bietet.</p> 	<p>Alte Küche ... wegwerfen? Wieder neu mit dem neuen Treviso-System für alle Küchen.</p> 	<p>Alte Treppe ... rausreißen? Wieder neu mit dem Stile-System für alle Treppen.</p> 	<p>Alte Fenster ... regelmäßig streichen? Wieder neu mit dem Jura-System für alle Holzfenster.</p> 
---	---	---	--

PORTAS
Europas Reparatur Nr. 1
PORTAS FACHTRIEB
Inovit AG
Seewaldstrasse 22 8444 Henggart
Tel. 052 316 24 20 www.Portas.ch
Besuchen Sie unsere ständige Ausstellung - oder rufen Sie an, unsere Kataloge sowie Produktideen legen für Sie bereit!

Sunnegarte AG

Wir gestalten und unterhalten Ihren Traum



Georg Stimmann
052 301 29 39
www.sunnegarte.ch

Truttikon / Rheinau

FINTAN REUTEMANN

Poststrasse 17
8462 Rheinau

ELEKTRO-PLANUNG

GmbH

Tel.: 052 319 11 44
Fax: 052 319 31 34
e.mail: fr.elplan.@bluewin.ch

Projektierung von: • Elektro-Installationen • Solaranlagen
• EW NS-/MS-Anlagen • EDV-Netzwerken

Grundlage einer vernünftigen Ernährung

Vollwertkost

Das wichtigste Ziel der Vollwertkost ist die optimale Versorgung des Organismus mit allen lebensnotwendigen Nährstoffgehalten.

HELEN TRÜB, ANDELINGEN

Grundlagen der Vollwerternährung sind ganze (nicht veredelte), naturbelassene, ökologisch produzierte und ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel. Empfohlen werden Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, kalt gepresste Öle, Kräutertees, Gewürze und Kräuter. Fleisch, Wurstwaren, Kaffee und alkoholische Getränke spielen in der Vollwerternährung eine untergeordnete Rolle. Etwa die Hälfte der täglichen Kost sollte nicht gekocht sein. Ganz verzichten sollte man auf Fertigprodukte, raffinierte Öle, isolierte Zucker und weisse Auszugsmehlprodukte.

Getreide

Getreide und Getreideerzeugnisse sind für den Menschen seit Jahrtausenden die wichtigste Nahrungsgrundlage. Getreide ist preiswert, gut lager- und transportfähig; ausser Vitamin C enthält es alle für den Menschen wichtigen Nährstoffe. Getreide ist ein wichtiger Kohlehydratlieferant, gleichzeitig versorgt es uns mit Eiweiss, Fetten und Mineralstoffen. Die wichtigsten Bestandteile finden sich hauptsächlich im Keimling des Getreidekorns. In den weissen Auszugsmehlen fehlen sowohl der Keimling wie die Randschichten mit den Ballaststoffen.

Zu den sieben Getreidearten gehören: Reis (Rundkorn, Mittel-

korn, Langkorn), Roggen, Weizen (Kamut, Dinkel, Emmer), Mais, Hirse, Hafer (Nackthafer, Spelzhafer) und Gerste (Nacktgerste, Spelzgerste).

Getreide in der Lindenmühle

In der Lindenmühle erhalten Sie Weizen, Dinkel und Roggen im Offenverkauf. Falls Sie keine eigene Getreidemühle besitzen, können Sie alle Getreide frisch mahlen lassen. Wir führen auch die beiden alten Weizensorten Kamut und Emmer (wird in der Region Schaffhausen wieder angebaut).

Kruska und Getreiderisotto sind Getreidemischungen. Aus Getreide hergestellt sind Halbfertigprodukte wie Bulgur (aus Weizen), Couscous (aus Weizengriess), Flocken, Graupen (geröllte und polierte Gerstenkörner), Grünkern (Dinkel, milchreif geerntet, getrocknet), Thermogrützen (gedarrte und gemahlene Körner).

Buchweizen, Amaranth und Quinoa gehören zu den Zerealien. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs und meist geschält im Handel erhältlich; Amaranth ist ein Fuchsschwanzgewächs und Quinoa wird auch Reismelde genannt. Diese drei Produkte eignen sich für Weizenallergiker.

Getreide wird kühl und trocken aufbewahrt. Bitte beachten Sie bei Rezepten die Einweichzeiten.



FOTO: WWW.OEKOLANDBAU.DE

Lindenmühle Naturprodukte

Rezept: Feine Grünkernsuppe

(für vier Personen)

- 50 g Zwiebeln
 - 10 g Butter
 - 8 dl Gemüsebouillon
 - 60 g Grünkern, fein gemahlen
 - 1 dl Rahm, 1 Eigelb
- Kräuter, Muskat, Kräutersalz, Pfeffer

Die Zwiebel fein schneiden, in der Butter andünsten, mit 6 dl Bouillon ablöschen und zum Kochen bringen. Den Grünkern mit den restlichen 2 dl Bouillon anrühren, zu der Zwiebelbouillon geben; 2–3 Minuten kochen lassen.

Den Rahm mit dem Eidotter verrühren, mit 5 EL Suppe vermengen, langsam in die Suppe einrühren. Kräuter zugeben und abschmecken. Die Suppe darf nach dem Legieren nicht mehr kochen, sonst gerinnt sie.

Wie wär's zusammen mit einem frisch gebackenen Vollkornbrötli?

REZEPT VON NOEMI KOCH-CADOSI, HENGGART

Annegret Bohmer,
Lebendige Ernährung,
Theorie und Praxis der Getreideküche.
Novalis Verlag, ISBN 3-7214-0565-X.

Kochbuch und Standardwerk zur Vollwerternährung mit über 400 Rezepten, viel Hintergrundinformationen, Tabellen zur Ernährungslehre und Hinweisen zur Diätetik.

Vollkornprodukte in der Lindenmühle

- Vollkornbrote aus verschiedenen Bäckereien
- Körner und Vollkornmehle
- Vollkornteigwaren
- Vollkornreis in verschiedenen Sorten
- Thermogrützen, Bulgur, Couscous
- Weizen- und Dinkelgriess



Lindenmühle
Naturprodukte

8450 Andelfingen
Landstrasse 39
Tel. 052 317 29 33
Fax 052 317 21 57
E-Mail: lindenmuehle@xeno.ch

Öffnungszeiten
Montag–Freitag: 8.30–12.00 14.30–18.30
Samstag: 8.00–13.00

Auf Wunsch liefern wir Ihren Einkauf nach Hause.
Ab Fr. 100.– Einkaufssumme gratis!

Für Sie herausgepickt

Ökoschnipsel

Bio-Divers

(es) Kaufen Sie Ihre Milchprodukte auf einem Hof mit Rauchschwalben! Versorgen Sie sich mit Feldfrüchten von Äckern, die noch mit Feldlerchen belebt sind! Konsumieren Sie Obst aus Baumgärten, in denen Gartenrotschwanz, Stieglitz oder Grünspecht hausen!

Vögel sind Garanten für Lebensqualität, zuverlässiger als viele Labels, die eine besondere Qualität der Produkte glaubhaft machen sollen. Leider ist bei den Labels nicht alles Gold was glänzt! Dabei gibt es einen einfachen Weg, zu einem verlässlichen Urteil zu kommen. Schauen Sie auf die Vögel – und Sie wissen über die ökologische Qualität mehr, als Ihnen ein pfiffiger Werbespruch weismachen will.

Das Exkursionsprogramm '06 steht ganz im Zeichen der Biodiversität – Vögel als Gütesiegel einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt.

Zürcher Vogelschutz
Wiedingstr. 78, 8045 Zürich
044 461 65 60
zvs@zvs.ch

Emmer ist im Trend

Alte Getreidesorten feiern eine Wiederentdeckung. Nach Dinkel ist auch Emmer wieder im Trend. Emmer weist einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Zink auf. Er wird ausschliesslich biologisch im Klettgau, im Fricktal und Schenkenbergertal angebaut. Sie erhalten Emmerkörner, Emmerotto sowie Emmer-Brot und –Ruchmehl. Das Ruchmehl kann wie jedes andere Mehl verwendet werden und eignet sich somit auch zum Backen von Kuchen und Kleingebäck.

www.schweizerbrot.ch

Papier sparen mit Broschüren als PDF-Datei

Greenpeace bietet auf ihrer Webseite die Möglichkeit, ihre Publikationen als PDF herunterzuladen – ein kleiner Beitrag gegen die wachsende Papierflut.

www.greenpeace.ch/publikationen

Ökologisch Bauen und Wohnen – Natürlich Leben und Geniessen

Im Adressverzeichnis 2005/2006 für Baubiologie und Bauökologie sind die Produkte mit FSC-Label und NaturePlus-Label integriert. Eine Zusammenarbeit mit WWF Schweiz sichert diesen neuen Qualitätsstandard. Das Adressverzeichnis wird jedes Jahr aktualisiert – aufgeteilt in Handwerker, Hersteller, Berater, Planer, Amtsstellen und Umweltorganisation, nach Arbeitsgattungen auf der Grundlage des Baukostenplans und nach Kantonen.

Zu beziehen bei:
Bosco Bühler, GIBB Verlag, 9230 Flawil
Preis 19 Franken
info@gibbeco.org
www.gibbeco.org

Menschenrechte zum Anfassen
KOMPASS, das erste umfassende Online-Werkzeug zur Menschenrechtsbildung, wurde vom Europarat zum 50. Jahrestag der Europäischen Menschenrechtskonvention entwickelt. Grund-

idee ist, die Menschenrechte als zentrales Thema in der Bildungsarbeit mit jungen Menschen zu etablieren. Die deutsche Online-Version ist seit dem Menschenrechtstag vom 10. Dezember 2005 aufgeschaltet.

www.kompass.humanrights.ch

Kein Diesel ohne Filter!

Seit über einem Jahr drängt der VCS, Ärzte und Ärztinnen für Umweltschutz und andere Organisationen den Bundesrat und das Parlament, Partikelfilter bei Dieselfahrzeugen endlich für obligatorisch zu erklären. Denn Feinstäube wie die Russpartikel verursachen schwerwiegende gesundheitliche Probleme, vor allem bei Kindern und älteren Menschen. Zudem sind Feinstaub oder sogenannt PM10 Krebs erregend!

Engagieren Sie sich:
Auf der Internetseite www.pm10.ch finden Sie umfassende Informationen und Sie können sich mit Ihrer Unterschrift für ein Filterobligatorium einsetzen.

Anzeige:



Foto © Ursula Schaub

Im Visier

Das Jahresprogramm 2006 ist erschienen!

Im Umweltbildungszentrum NeulandWeinland in Berg am Irchel wird auch dieses Jahr wieder viel geboten – für Gross und Klein. Lassen Sie sich überraschen!

Wir senden Ihnen gerne unser ausführliches Jahresprogramm.



PanEco Stiftung für nachhaltige Entwicklung und interkulturellen Austausch
Chileweg 5, CH-8415 Berg am Irchel
Tel. 0041 (0)52 318 23 23
www.neulandweinland.ch, mail@paneco.ch

Umweltbildungszentrum
NeulandWeinland

«Entsorgungsnachweis» Atommüll:

Letztes Wort noch lange nicht gesprochen

Innerhalb einer Frist von nur drei Monaten konnten Gemeinden, Kantone und Organisationen, aber auch einzelne Bürgerinnen und Bürger im vergangenen Herbst zum «Entsorgungsnachweis» der Nagra Stellung nehmen. Angesichts der auch für Fachleute immensen Fülle von Dokumenten kommt diese zeitliche Vorgabe einem überstürzten Vorgehen gleich, die der Tragweite der Problematik völlig unangepasst ist.

KÄTHI FURRER
UND JEAN-JACQUES FASNACHT,
CO-PRÄSIDIUM KLAR! SCHWEIZ

Insgesamt wurden 4 Berichte der Nagra, 1 Sicherheitsanalyse der OECD und 9 Gutachten und Expertisen von Bundesfachstellen öffentlich aufgelegt. Das mag auch der Grund dafür sein, dass ein grosser Teil der Stellungnahmen erst in den letzten Tagen vor Ablauf der Frist in Bern eingetroffen sind. Noch eine Woche vor dem 12. Dezember 2005, dem offiziellen Ende der Vernehmlassung, witzelte die «NZZ am Sonntag», dass «Moritz Leuenbergers Atomquiz» wohl nur wenig Beteiligung hervorrufen werde. Mit dem «Quiz» war der umfangreiche Fragebogen gemeint, der dem Entsorgungs-Dossier als Beurteilungshilfe beilag.

4000 Briefe an den Bund

Nun hat sich aber ausgeweltelt. Jedenfalls titelte die «NZZ» in ihrer Ausgabe vom 13. Dezember nun mit «Atomendlager-Frage bleibt umstritten». Das Bundes-

amt für Energie (BFE) hat dicke Adventspost bekommen. Rund 4000 Stellungnahmen sind beim Bund eingegangen. Davon stammen etwas mehr als 800 aus der Schweiz, fast 2800 aus Deutschland, 200 aus Österreich und 5 aus Frankreich. Laut Presseberichten hat das BFE einzelnen Behörden eine Nachfrist zugestanden. Inhaltlich stösst der «Entsorgungsnachweis» für ein Atommüllager auf gemischte Reaktionen. Bei linken und grünen Parteien, Umweltschutzorganisationen und Bürgerinitiativen löst die Vernehmlassung heftigen Protest aus. Bürgerliche Parteien, einige Nachbarkantone und Vertreter der Atomwirtschaft hingegen halten den Nachweis für erbracht. Die direkt von einem möglichen Atommülllager betroffenen Gemeinden im Weinland – zusammengeschlossen in der «Arbeitsgruppe Opalinus» – geben sich «kritisch, aber offen». Das in den kommenden Monaten und Jahren einsetzende Seilziehen um die Qualität des «Entsorgungsnachweises» und die Suche nach einem Standort in der Schweiz dürfen mit Spannung erwartet werden. Denn sicher ist eins: Das letzte Wort in dieser Sache ist noch lange nicht gesprochen!

KLAR! Schweiz lehnt den «Entsorgungsnachweis» ab!

Nach der Zusammenfassung des aktuellen Standes der Dinge ist es einmal mehr Zeit, Farbe zu bekennen. KLAR! Schweiz lehnt den so genannten Entsorgungsnachweis der Nagra entschieden ab.

Dieser enthält zahlreiche gravierende Mängel, Unsicherheiten und offene Fragen. Die bisher bezeichneten Mängel an den Behältern, die radioaktive Gasentwicklung und deren Auswirkung auf den Opalinuston, die ungeklärten Fragen um die Rückholbarkeit, die fehlenden Sicherheitsanalysen menschlicher Einwirkungen und viele weitere Punkte, welche in den letzten Wochen bekannt wurden, lassen den Schluss zu, dass noch weit mehr Probleme gelöst werden müssen. Den Nachweis heute gutzuheissen, käme einer Alibiübung gleich und hiesse der Nagra ein voreiliges Gefälligkeitszeugnis ausstellen. Wir aber wollen keine nuklearen Experimente auf Kosten unserer Nachkommen!

Unabhängiger Sicherheitsexperte geht über die Bücher

Angesichts der Komplexität der Materie hat KLAR! Schweiz den unabhängigen britischen Sicherheitsexperten John Large und seine Gruppe beauftragt, ein kritisches Assessment zum «Entsorgungsnachweis» zu verfassen. Dieses wissenschaftliche Gutachten wird im Frühling 2006 präsentiert werden. Die Stadt Schaffhausen, welche den «Entsorgungsnachweis» ebenfalls als nicht erbracht beurteilt, beteiligt sich mit 10 000 Franken an den Kosten dieses Assessments. Gemäss BFE wird das Gutachten von John Large in die Meinungsbildung des Bundesrats mit einbezogen.

Im Übrigen sind wir erstaunt, dass sich private Organisationen um die Qualitätskontrolle durch neutrale Fachexperten kümmern müssen. Und wir fordern die Offenlegung von Interessenskonflikten zwischen der Atomindustrie und Mitgliedern der involvierten Bundessicherheitsbehörden.

Auch Regierungsrat übt Kritik

Der Regierungsrat des Kantons Zürich zeigt sich unzufrieden. Kurz vor Weihnachten erklärte

Baudirektorin Dorothee Fierz vor den Medien die Haltung der Zürcher Regierung zum «Entsorgungsnachweis». Als möglicher betroffener Standortkanton hat der Kanton Zürich ein hohes politisches Gewicht in diesem Vernehmlassungsreigen. Der Regierungsrat attestiert dem Nagrabericht zwar Glaubwürdigkeit in technischer Hinsicht, bemängelt aber beispielsweise die fehlenden Kriterien zu einer ganzheitlichen Beurteilung des «Entsorgungsnachweises». Dieser könne nicht als erbracht taxiert werden, solange nicht feststünde, welches die verbindlichen Kriterien für die Eignung möglicher Standorte seien. Ebenso kritisiert die Regierung die Fokussierung auf das Zürcher Weinland und fordert die Prüfung anderer Standorte «mit der gleichen Gründlichkeit und Ernsthaftigkeit».

KLAR! Schweiz begrüsst die kritische Position des Zürcher Regierungsrats, zumal wir darin auch eigene, seit Jahren geäusserte Argumente wieder finden.



Ernährung im Alter:

Angepasste Kalorienzufuhr

«Wir verwöhnen Sie – auch mit kulinarischen Genüssen», verspricht der Chefkoch des Kranken- und Altersheims Kohlfirst seiner Klientele. Roger Capt sitzt mir im freundlichen Esssaal der Angestellten gegenüber und erklärt mir sein Erfolgsrezept für zufriedene und gesunde alte Menschen.

BARBARA OCHSNER

Im dritten Lebensabschnitt verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Der tägliche Energiebedarf sinkt, da Senioren und Seniorinnen sich weniger bewegen. Der Bedarf an Nährstoffen und Schutzstoffen ist jedoch unvermindert. Daher ist es wichtig, die Ess- und Trinkgewohnheiten neuen Bedürfnissen anzupassen. Das heisst, individuelle, angepasste Kalorienzufuhr und gute Qualität an Nahrungsmitteln, welche ausserdem Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten.

Lebensqualität

In die wöchentliche Menügestaltung werden neben den Gewohn-

heiten und Vorlieben der Bewohner und Bewohnerinnen auch die neuesten Erkenntnisse einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung miteinbezogen. Der Saison, der Menüzusammensetzung und der Präsentation wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Der Küchenchef und sein Team überraschen auch ab und zu mit neuen Kreationen und möchten mit kulinarischen Genüssen verwöhnen. Es ist ihnen wichtig, auf Anliegen und Wünsche einzugehen. Das beliebte Menüwahl-system hilft, das Menü nach den persönlichen Bedürfnissen auszuwählen. Der Tellerservice gewährleistet ein präzises Einkaufen. Selten bleiben Reste übrig, die Kosten können genau kalkuliert werden.

Häufigere und kleinere Mahlzeiten überlasten die Verdauung viel weniger, zudem liefern sie die lebensnotwendigen Nährstoffe. Die Leistungsfähigkeit wird dadurch für den ganzen Tag gewährleistet. Frische Saisonfrüchte als Zwischenmahlzeiten bieten dies an.

Ernährung – praxisnah

Die einzelnen Menüs werden mit Frischprodukten und mit grosser Sorgfalt zusammengestellt und schonend zubereitet. Jede Mahlzeit enthält Gemüse, Salat, Obst und ab und zu Vollkornprodukte. Diese Menükomponenten enthalten ausserdem Vitalstoffe und Nahrungsfasern. Die Nahrungsfasern unterstützen die Verdauung auf eine natürliche Weise. Die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit hilft ebenfalls, die Verdauung zu regeln. Deshalb steht den Bewohnern Mineralwasser zur Verfügung und sie sind vor dem Mittagessen zu einem kleinen Apéro (Frucht- oder Gemüsesaft) eingeladen. Bei speziellen Ernährungsformen wie Diabetes, Verdauungsbeschwerden oder Unverträglichkeiten werden die Tagesmenüs auf eine persönliche Kost abgeleitet. Einmal in der Woche steht eine Ernährungsberaterin für Fragen zur Verfügung.

Essen und geniessen

An traditionellen Anlässen wie Weihnachten, Neujahr, Ostern,



Roger Capt. FOTO: ERNST WÄLTI

Sommergrillplausch und Ausflügen auf dem Rhein steht die Geselligkeit an erster Stelle.

«Ein schönes Ambiente wie eine Blume oder eine Kerze auf dem Tisch und ausreichend Zeit für sich oder ein Gespräch mit einem netten Tischnachbar gehören zur Lebensqualität, wie das feine Essen selbst», schliesst Roger Capt seine Informationen ab.

Das stimmt, denke ich, als ich das Gebäude verlasse und an der stilvoll und einladend präsentierten Tagesmenü-Karte vorbeigehe.

Anzeige:

Frauen Nottelefon Winterthur Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen

Technikumsstrasse 38
Postfach 1800, 8401 Winterthur
Tel. 052 / 213 61 61
www.frauennottelefon.ch
frauennottelefon@swissonline.ch

Fachfrauen beraten gewaltbetroffene Frauen
persönlich oder am Telefon.
auf Wunsch auch anonym

Dabei spielt es keine Rolle, wie lange die Gewalt-
tätigkeit andauert. Die Beratungen sind kostenlos.
Wir haben Schweigepflicht und beraten
psychologisch, sozial und juristisch

Kantonale anerkannte
Opferhilfe-beratungsstelle

Ausserdem: Begleitung im Falle eines Straf-
verfahrens, Vermittlung von Fachpersonen
wie Ärztinnen, Anwälten,
Psychotherapeutinnen usw.

Unsere Öffnungszeiten
Mo. Di. Do. Fr. 11-16 Uhr; Mi. 13-18 Uhr



KellerPellets

die grüne Wärme

- Aus der Region, für die Region.
- Heizen mit reinem Gewissen.
- Wirtschaftliche Vorteile überzeugen.

KellerPellets sind die wirtschaftliche & ökologische Lösung
zu Heizungen. Verbringen Sie unsere Zeit bei den Naturerlebnissen



Keller Pellets AG
Sagegg, Hohl- und Tannweg
Usterstrasse 1, 8470 Wetzikon, CH-8470
8470 Wetzikon, CH-8470
Telefon 052 211 0 10
Telefax 052 211 0 11
info@kellerpellets.ch
www.kellerpellets.ch



Resultate des 5. Ernährungsberichts

Übergewicht als Risiko

Der im Dezember erschienene 5. Ernährungsbericht belegt es: Der Trend zu Übergewicht ist in der Schweiz ungebrochen, obwohl das Rezept dagegen bekannt ist: Mehr Bewegung und gesündere Ernährung!

ALFRED WEIDMANN

Für mehr Bewegung wird zwar in unserer Region viel geworben, das Angebot ist riesig – Walking und Aquafit sind im Moment stark nachgefragt, aber erreicht es jene, die es am nötigsten hätten?

Übergewicht bei Kindern

Das Essverhalten zu ändern ist schwierig. Sorgen bereitet die Zunahme von Übergewicht im Kindesalter, denn das erlernte Essverhalten wirkt sich auf das ganze Leben aus. Dicke Kinder werden heute vermehrt negativ etikettiert und erleiden erhebliche Nachteile in ihrer Entwicklung bis hin zu Nachteilen bei der Berufswahl. Wo liegen die Ursachen und was ist zu tun? Für die Neigung zu Übergewicht in einer Familie sind zwar Erbfaktoren mitverantwortlich, die überlieferten Ernährungsregeln spielen aber eine grosse Rolle.

Zucker und Fett am Schulkiosk

Die Ess- und Kochgewohnheiten wie auch das Lebensmittelangebot haben sich gegenüber früher stark

verändert. Anstelle von lokal produzierten Lebensmitteln treten die Produkte der Fastfood- und Nahrungsmittelindustrie. Hausmacherkost und ein eigener Gemüsegarten ist seltener geworden. Vor allem die Kinder sind Ziel penetranter Werbung für meist zucker- und fetthaltige Produkte. Dass diese Werbung sehr wirksam ist, zeigt das Angebot der Pausenkiosks in Zürcher Schulen, die von älteren Schülern betrieben werden: 90 Prozent des Angebots muss aus Sicht der Ernährungsrichtlinien als ungeeignet klassifiziert werden. Esswaren und Getränke sind fast immer und überall erhältlich.

Präventionskampagnen

Um dieses Essverhalten in gesündere Bahnen zu lenken, braucht es die gemeinsame Anstrengung aller an der Erziehung beteiligten Kräfte, einschliesslich der Nahrungsmittelindustrie. Dass eine Verhaltens- und Einstellungsänderung möglich ist, zeigt die Wirkung der hartnäckigen Antiraucherkampagne. Eine wichtige Zielgruppe sind die Mütter und ihre Beraterinnen. Die Vorstellung, was eine gesunde Ernährung für das Baby ist, bestimmt den mütterlichen Umgang mit dem Essen. Das Thema Ernährung gehört seit jeher zur Beratung von Schwangeren, Stillenden, zur ärztlichen Entwicklungskontrolle und Erzie-

hungsberatung für Kleinkinder, sollte aber auch im Kindergarten und in der Schule einfließen.

Kinderbrei und Krankenkost

«Ernährungsberatung ist ein zentrales Thema in der Mütter- und Väterberatung», sagte deren Leiterin im Bezirk Andelfingen, Frau Feller. Etwa 90 Prozent der Eltern von Neugeborenen nutzen das Beratungsangebot. Sehr oft ist das Wissen über die Ernährung mangelhaft und viele verwenden Fertigprodukte. Ein besonderes Problem sind Kinder von Müttern, die selber eine Essstörung haben. Um althergebrachte aber ungünstige Ernährungstraditionen zu modernisieren, braucht es vor allem bei Eingewanderten viel Überzeugungsarbeit. Neben den direkten Kontakten an Beratungsnachmittagen, werden alle Eltern von Neugeborenen monatlich mit dem Pro Juventute-Elternbrief angesprochen. Für 300 Geburten im Bezirk stehen drei Kinderkrankenschwestern mit insgesamt 100 Stellenprozenten zur Verfügung. Dies ist wenig im Vergleich mit dem Angebot in den Städten und



viel zu wenig, wenn vermehrt auch Kleinkinder und deren Eltern zu gesundem Essverhalten angeleitet werden sollen.

Internationale Massnahmen

Die Bedeutung des Übergewichts, das weltweit epidemische Ausmass anzunehmen droht, hat zu internationalen Aktivitäten geführt. 2004 verpflichtete sich die Schweiz an der Ministerkonferenz für Umwelt und Gesundheit in Budapest dazu, einen «Aktionsplan Kind-Umwelt-Gesundheit» zu erarbeiten. Leider beschloss der Bundesrat im Rahmen der Sparmassnahmen, auf den Kinderaktionsplan zu verzichten und die Sektion Gesundheit und Umwelt im BAG ganz zu schliessen. Wir laufen Gefahr, unsere Zukunft wegzusparen, denn unsere Kinder sind unsere Zukunft.

Eine Kurzfassung des 5. Ernährungsberichts mit dem Titel: «Wie isst die Schweiz?» ist beim Bundesamt für Gesundheit erhältlich. Preis 15 Franken

Anzeige:

Steuerberatung
Rechnungswesen

**STEFAN
GRIESSER**

Ob den Gärten
8468 Waltalingen
Telefon / Fax 052 319 00 65

In unserem Fachbetrieb finden Sie in reicher Auswahl

- Gewürz-, Tee- und Heilkräuter
- Pfingstrosen
- Wildstauden
- Gartenpflanzen

Wir beraten Sie gerne **bio - logisch**

FREI Weinlandstaude AG

Breitstrasse 5, 8465 Wildensbuch, Tel. 052 319 12 30
E-mail: frei.weinlandstaude@bfawin.ch
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8.00 - 12.00 und 13.30 - 18.00 Uhr
Sa 8.00 - 12.00 Uhr, nachmittags nach Voranmeldung.

Die Spiele der Kleinen und die Spiele der Grossen

Alle gegen alle

Erinnern Sie sich noch an dieses beliebte Spiel in Ihrer Schulzeit? Jede/r versucht möglichst viele der Mitspielenden mit dem im Spielfeld befindlichen Ball zu treffen, ohne selber vom gleichen Schicksal ereilt zu werden, weil dies das Ausscheiden bedeutet. Gewisse Vorgänge in der Politik erinnern mich lebhaft an dieses «Kinderspiel».

ROLAND BRUNNER

Beispiel 1: Steuerwettbewerb

Hier treten die Kantone gegeneinander an und versuchen sich gegenseitig, die besten Steuerzahler abzujagen. Besonders tüchtig sind dabei die Kantone Schwyz und Zug, die dank ihrer geografischen Nähe zu Zürich gleichzeitig kräftig von den zentralörtlichen Standortvorteilen der grössten Agglomeration in der Schweiz profitieren. Für diese Kantone ist es natürlich keine Kunst, mit tiefen Steuern gut Verdienende anzulocken, denn diese beanspruchen in erster Linie unsere Infrastruktur. Sie fahren zu einem schönen Teil auf unseren Strassen in die City oder schätzen die Annehmlichkeiten des gut ausgebauten ZVV-Netzes und sie besuchen und benützen das vielfältige schulische und kulturelle Angebot im Raum Zürich. Einen Schritt weiter gegangen sind nun die Kantone Schaffhausen und Obwalden,

welche für die obersten Einkommensklassen gar einen degressiven Steuertarif eingeführt haben. Uns «gewöhnlichen Sterblichen» nützt diese Offerte zwar nichts, wohl aber dem Chefarzt oder Banker, der doppelt so viel verdient wie ein Regierungsrat.

Für solche Leute dürfte in Zukunft der Bungalow am Sarnersee wohl noch attraktiver werden, wie die Villa an der fluglärmgeplagten Goldküste. Diesen Leuten und dem Obwaldner Finanzdirektor ist es auch egal, ob der Kanton Zürich weiterhin ein flächendeckend attraktives Angebot für seine Bürgerinnen und Bürger aufrecht erhalten kann. Die einen, weil sie sich notfalls auch mit privaten Lösungen behelfen können, dem anderen, weil er im letztlich ruinösen Steuerwettbewerb für kurze Zeit die Nase vorn hat – bis ihm ein anderer Kanton mit einem noch absurderen Angebot die begehrten Steueroptimierer freundeidgenössisch wieder abspenstig macht.

Beispiel 2: Endlager Benken

Der Zürcher Regierungsrat hat sich kurz vor der Weihnachtspause kritisch zum Nagra-Bericht über den Endlagerstandort Benken geäussert. Zu Recht verlangt er weitere Probebohrungen an anderen Örtlichkeiten, denn nur wenn «mehrere Standorte zur Verfügung stehen, lasse sich der politisch heikle Bereich sauber treffen». Kein Wort verliert der Regierungsrat allerdings zur grundsätzlichen Problematik der Kernenergie. Weder verlangt er den Ausstieg aus dieser Technik, noch äussert er sich in diesem Zusammenhang zum Ausbau von Alternativenenergien, was zumindest mittelfristig zu einer gewissen

Entschärfung der Endlagerproblematik beitragen könnte. Statt dessen weist Baudirektorin Fierz darauf hin, dass der Kanton Zürich Hauptbetroffener des Fluglärms des Flughafens Kloten sei und einen Fünftel der Arbeitsplätze unseres Landes anbiete. Wer sich auf diese Argumentationschiene begibt, der läuft allerdings Gefahr, auch hier ins bekannte Schema «Alle gegen alle» zu geraten. Mit Überzeugung wird nämlich jede Region darlegen, weshalb gerade bei ihr ein solches Endlager ungeeignet sei.

Beispiel 3:

Sparen im Kanton Zürich

Nicht nur die Planung des Familienbudgets ist eine Gleichung mit mehreren Unbekannten, auch der Voranschlag des Kantons basiert auf vielen Annahmen und Faktoren, die nicht mit letzter Sicherheit vorausgesagt werden können. SVP und FDP haben sich im letzten Dezember im Kantonsrat mit der Ansicht durchgesetzt, dass die Steuerprognose des Regierungsrates für das kommende Jahr zu pessimistisch ausgefallen sei. Man könne mit höheren Steuererträgen rechnen, folglich erübrige sich eine Erhöhung des Steuerfusses. Ob sich diese Prognose bewahrheitet oder nicht, wird sich spätestens im Frühjahr 2007 zeigen, wenn die Rechnung

2006 vorliegt. Tatsache ist aber, dass der Kanton Zürich im nächsten Jahr ein Defizit von rund 400 Millionen Franken einfahren wird. Dies zwingt den Regierungsrat dazu, ein neues Sparpaket zu schnüren, und ich höre jetzt schon, wie von allen Seiten mit Empörung darauf hingewiesen wird, dass man in ihrem Bereich aber auf gar keinen Fall zusätzliche Abstriche machen dürfe. Auch hier: Alle gegen alle!

Pädagogisch gesehen ist «Alle gegen alle» fragwürdig, weil das Spiel einseitig jene Kinder bevorzugt, die gut mit dem Ball umgehen und geschickt den Würfeln ihrer Konkurrent/innen ausweichen können. Auch bei den drei geschilderten Beispielen stehen die wenigen Sieger einer Vielzahl von Verlierern gegenüber. Intelligenter Spielregeln können aber dazu beitragen, dass es auf den Pausenplätzen und in den Turnhallen fairer zugeht. Im Alltag müssen wir dies selber tun, indem wir jene Parteien, Gruppierungen und Personen unterstützen, die neben der durchaus legitimen Vertretung der eigenen Interessen nicht vergessen, dass es uns letztlich nur dann gut geht, wenn wir mit unseren Entscheidungen nicht zu viele Verlierer produzieren.

Roland Brunner, Dachsen, ist Mitglied der SP Ausseramti

Referendum zum Asylgesetz

Jetzt unterschreiben

(rb) Die SP hat das Referendum gegen die Asylgesetzrevision lanciert. Denn die massiven Verschärfungen haben dazu geführt, dass dieses Gesetz mit der humanitären Tradition der Schweiz bricht, das Asylrecht aushöhlt und neue Probleme schafft, die auf Kantone und Städte abgewälzt werden. Dazu sagen wir **Nein** und unterschreiben das Referendum jetzt!

parler **lich**

SP

Zu den Hintergründen der Schliessung der Druckerei MeierWaser AG in Feuerthalen

Das grosse Firmenfressen

Vor knapp zwei Jahren fusionierte die Druckerei Meier, die zum Imperium der Schaffhauser Nachrichten gehörte, mit der Bogendruckerei des Hauses Tagesanzeiger (Tamedia). Die grossen Hoffnungen, die mit dem Zusammengehen zweier vermeintlich starker Partner verbunden waren, haben sich nicht erfüllt.

MeierWaser hat den Betrieb auf Ende 2005 eingestellt. Dutzende von Arbeitsplätzen gehen verloren. Die (topmodernen) Maschinen werden in Feuerthalen ab- und in der Druckerei Huber (die mit der Thurgauer Zeitung neu zum Tamedia-Konzern gehört) in Frauenfeld wieder aufgebaut. Über die Hintergründe des Verschwindens der grössten und renommiertesten Druckerei der Region sprach Markus Späth-Walter mit dem Zürcher Wirtschaftsjournalisten und Historiker Adrian Knoepfli, der sich in den vergangenen Jahren intensiv mit der Wirtschaftsgeschichte des Kantons Schaffhausen und dem raschen Strukturwandel seit den 90er-Jahren beschäftigt hat.

Per Ende Jahr hat mit der MeierWaser AG in Feuerthalen die grösste Druckerei der Region ihre Tore geschlossen. Warum musste diese traditionsreiche Druckerei kapitulieren?

Auch in der Druckindustrie werden die Anlagen immer schneller und teurer und die einzelnen Investitionsschritte grösser. So kostete zum Beispiel die hochmoderne Anlage im Druckzentrum Bubenberg der Tamedia in Zürich 120 Mio. Franken. Die Überkapazitäten, die dabei in der Branche entstehen, wollen die Unternehmen auslasten und damit möglichst schnell amortisieren. Die Massnahmen der Tamedia – Verlagerung des Zeitungsdrucks von Winterthur (Landbote) und Frauenfeld (Thurgauer Zeitung) nach Zürich und der MeierWaser (Bogendruck) von Feuerthalen nach Frauenfeld – dienen diesem Ziel. Dabei hat die Tamedia noch nie regionale Sentimentalitäten gekannt.

Die Fusion mit Waser vor zwei Jahren und jetzt die Schliessung sind ja wohl nur zu verstehen vor dem Hintergrund der Strukturkrise der Druckindustrie. Inwieweit hat sich die Situation tatsächlich zugespitzt? Der Konkurrenz- und Kostendruck hat in den letzten Jahren in der Druckereibranche – wie überall – zugenommen. Hinzu kommt, dass in Deutschland, also in der unmittelbaren Nachbarschaft, viel billiger gedruckt werden kann.

Welche Rolle spielt der harte Verdrängungskampf zwischen



Markus Späth.

FOTO: ZVG

den beiden grossen Zürcher Verlagen von Tagesanzeiger und NZZ?

Die grossen Verlage sind einerseits an den Druckaufträgen, andererseits am Inseratevolumen interessiert. Beides versuchen sie sich durch Übernahmen und Beteiligungen zu verschaffen. Kaum war die Übernahme der Huber & Co. («Thurgauer Zeitung») durch die Tamedia bekannt, wurde die Verlagerung des Zeitungsdrucks nach Zürich und die Schliessung von MeierWaser bekannt gegeben. Bei den Inseraten geht es letztlich um die Frage, wer den nationalen Anzeigenmarkt beherrscht.

Die Zeitungen sind unter Druck, weil die Inserateinnahmen – auch wegen der Abwanderung ins Internet – sinken. Mit den Gratiszeitungen schaufeln die Konzerne am Grab ihrer bezahlten Zeitungen aber kräftig mit. «20 Minuten», inzwischen die meist gelesene Tageszeitung, gehört ebenfalls der Tamedia. Kulturelle Diversifikationen wie das «Du» oder den Werd Verlag hat die Tamedia hingegen konsequent abgestossen. Das weckt auch Befürchtungen in Bezug auf die Zukunft des Buchverlags und der Buchhandlung von Huber.

Die Meier AG Schaffhausen ist das grosse Medienunternehmen der Region: sie besitzt die einzige Tageszeitung, kontrolliert Radio Munot und das Schaffhauser Fernsehen. Dass die Bogendruckerei jetzt aufgegeben wurde und dem Vernehmen nach auch die eigene Zeitungsdruckerei im Herblingertal zumindest mittelfristig zur Diskussion steht, lässt Böses ahnen: Ist auch die Unabhängigkeit der «Schaffhauser Nachrichten» (SN) in Gefahr?

Übernahmen – verbal als «Konsolidierungsprozess» schön geredet – prägten in den letzten Jahren die Entwicklung. Die Gruppe der «Südostschweiz» reicht bis ins Glarnerland und an den Zürichsee, im Mittelland duellieren sich «Berner Zeitung» und «Aargauer Zeitung» um die Vormachtstellung, und in der Zentralschweiz ist nur noch die NZZ-Tochter «Neue Luzerner Zeitung» übrig geblieben.

Ein ähnlicher Prozess in der Nordostschweiz war schon lange denkbar. Nun gehören «Landbote» und «Thurgauer Zeitung» zum Einflussbereich der Tamedia. Die SN konnte zwar ihr Inseratekombi 1 mit diesen beiden Zeitungen soeben erneuern, aber der Druck wird trotzdem zunehmen. Auch die «Thurgauer Zeitung» hat Mitte 2005 noch stolz auf ihre Unabhängigkeit hingewiesen. Inzwischen hat dort mit Tamedia-Präsident Hans Heinrich Coninx ein Mann das Sagen, der auf die Frage, wie gut er den Thurgau kenne, meinte: «Ich fische regelmässig in der Murg bei Wängi. Zudem bin ich mit Walter Reist vom Lilienberg gut befreundet.» Da kann man nur hoffen, dass er sich tatsächlich bei der «Thurgauer Zeitung» – wie versprochen – inhaltlich nicht einmischt.

Markus Späth, Feuerthalen, ist Präsident der SP Bezirk Andelfingen

Ich bin in der SP...



...weil ich mich hier ernst genommen, aufgehoben und verstanden fühle.

Roland Fink, Andelfingen

Energie

Schlüssel zur Nachhaltigkeit

Auszug aus dem Leitbild der Zürcher Grünen. Energie ist ein wichtiger Rohstoff. Wir wollen deshalb für Energie marktgerechte Preise unter Einbezug aller Kosten erreichen. Heute ist das nicht so. Die dadurch entstehende Marktverzerrung geht zu Lasten der Umwelt und zukünftiger Generationen. Die Kostenwahrheit hingegen fördert die effiziente Energienutzung, macht erneuerbare Energien konkurrenzfähig und bevorzugt ökologische Mobilität. Wir wollen:

- Energie effizient nutzen und dezentrale erneuerbare Energien konsequent fördern;
- den Verbrauch fossiler Energien im Rahmen der Erfordernisse des Klimaschutzes reduzieren;
- das Verhalten mit gezielter Aus- und Weiterbildung, mit Marketingmassnahmen und mit Lenkungsabgaben in Richtung Nachhaltigkeit beeinflussen;
- aus der Atomenergie aussteigen. Nachhaltigkeit heisst, auf erneuerbare Energien setzen und nicht-erneuerbare Ressourcen schonen.

Coupon

Ich habe Interesse an grüner Politik, bitte schicken Sie mir Unterlagen

Ich bin entschlossen und werde Mitglied der Grünen Partei

Ich möchte regelmässig Infos von den Grünen erhalten

Ich möchte aktiv mitarbeiten (Infostände, Aktionen, Arbeitsgruppen), bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf

Name
Vorname
Strasse
PLZ, Ort
Telefon
Fax
E-Mail

Grüne Kanton Zürich, Josefstrasse 32,
8005 Zürich, Telefon 01 440 75 50,
Fax 01 440 75 51, sekretariat@gruene-zh.ch,
www.gruene.ch/zh, PC-Konto 80-26744-4

Stellungnahme zum Bericht «Entsorgungsnachweis» Atomülllager Benken

Grundsätzliches Nein

Als Bewohner des Nachbardorfs von Benken möchte ich meine grundsätzliche Ablehnung eines Atomülllagers in Benken oder in der Region Zürcher Weinland zum Ausdruck bringen und mich damit den Stellungnahmen von KLAR! anschliessen.

ALFRED WEIDMANN

«Entsorgungsnachweis»

Hochradioaktiver Atomüll ist und bleibt für Hunderttausende oder Millionen Jahre gefährlich und muss von der Biosphäre ferngehalten werden. Wenn man bedenkt, dass die menschlichen Hochkulturen höchstens 5000 Jahre, die technisch-industrielle Welt erst 200 Jahre und die Atomkraftwerke erst 50 Jahre alt sind, kann kein Mensch, auch nicht der beste Wissenschaftler mit noch so viel Studien, eine sichere Prognose über die Sicherheit einer Lagerstätte abgeben.

Der Begriff «Entsorgungsnachweis» ist völlig verfehlt, denn kein Politiker und kein Wissenschaftler wird jemals zur Verantwortung gezogen werden können. Einen «Nachweis», der als Grundlage für die Planung neuer Atomanlagen dienen soll, lehne ich grundsätzlich ab. Konsequenterweise müssten wir zugeben, dass die Entwicklung der Atomtechnologie mit der Produktion von neuen, lebensfeindlichen Isotopen, die es bisher nicht gab, ein Fehler war, der uns ein nicht lösbares Problem beschert hat.

Geologische Situation

Die Argumentation, die Opalinusschicht im Zürcher Weinland sei aus geologischer Sicht genügend sicher und deshalb geeignet, überzeugt mich nicht. Die Schweiz ist ein geologisch aktives Gebiet, die Alpenfaltung ist immer noch im Gange. In den zu betrachtenden Zeiträumen sind in der Vergangenheit mehrere Eiszeiten übers Land gegangen und die nahen Hegau-Vulkane waren aktiv. Die Schicht von 120 m Ton

würde ich als schwächlich bezeichnen, die zu wenig Sicherheit bietet. Eine solche «Endlagerung» hat vor allem eine Wirkung: «aus den Augen aus dem Sinn».

Die Region Zürcher Weinland liegt am Rhein und hat ausgedehnte Grundwasserzonen. Ein undichtes Lager, aber auch Unfälle bei Transporten und Einlagerung bedeuten ein Risiko für das Trinkwasser für Millionen Europäer.

Standort

Das Zürcher Weinland ist Teil der Agglomeration Zürich und ist dicht besiedelt. In den letzten Jahren führte die attraktive Wohnlage und die weitgehend intakte Landschaft zu Bautätigkeit und Bevölkerungswachstum. Es ist nicht sinnvoll, in einer solchen Region eine Atomanlage zu erstellen, deren Risiko ich als sehr hoch einstufe. Nach allen bisherigen Erfahrungen mit ökonomischen Zwängen hätte eine solche Anlage die Tendenz, zu wachsen und das Aktionsfeld auszuweiten. Damit verbunden wären Immissionen durch Verkehr und Transporte, sowie eine bleibende Landschaftverschandelung. Die Vorstellung, dass nach einer gewissen Zeit eine grüne Wiese über einer verschlossenen Anlage angelegt werden könnte, halte ich für eine Illusion.

Internationale Option

In Anbetracht der Zeiträume sind nationale Grenzen irrelevant, die Schweiz existiert erst seit 700 Jahren. Die Forderung eines Exportverbots für gefährliche Abfälle war solange berechtigt, als ein unverantwortlicher Umgang mit den Abfällen zu befürchten war. In der heutigen Zeit der Globalisierung ist die Schweiz in fast allen Bereichen vom Ausland abhängig. Insbesondere in der Atomwirtschaft wird praktisch alles importiert: Uran, Technologie, Kraftwerke. Das schweizerische Atomprogramm und die Menge der Atomabfälle ist im Vergleich mit andern Ländern klein. In Europa gibt es dünn besiedelte Räume und Gebiete, die sich durch Abwanderung entleeren. Sinnvoll wäre eine gemeinsame europäische Lösung anzustreben, aus meiner Sicht immer nach einem Stopp der Produktion neuer Abfälle. Dabei könnten wissenschaftliche und finanzielle Kapazitäten der Schweiz sinnvoll eingebracht werden.

Ich werde eine Lagerstätte für Atomabfälle in der Region Zürcher Weinland mit allen demokratischen Mitteln bekämpfen.

Dr. med. Alfred Weidmann ist Landarzt in Uhwiesen

partei **lich**

Die Grünen

Atommüll-Endlagerung in der Schweiz

Augen zu und verdrängen

Wir wollen Energie: viel Energie, billige Energie, konstante Energie. Wir wollen uns nicht mit den Konsequenzen auseinandersetzen, die diese Energie mit sich bringt.

CORNELIA HESSE-HONEGGER

An Konsequenzen denken liegt dem Menschen offenbar nicht, obwohl er sich als intelligentes Wesen versteht. Lieber zuerst machen und dann, wenn die Probleme bis zum Hals stehen, rasch eine schlechte und teure Lösung finden. Man kann diese Art des Handelns auch Verdrängung nennen, offenbar eine dem Menschen inhärente Eigenschaft.

Atomare Gefahren

In der Vergangenheit wurde über die Gefahren der künstlichen Radioaktivität zwar viel gesprochen, aber das meiste war gelogen, Belege und Beweise wurden vertuscht oder gar vernichtet. Bei Atomunfällen und natürlich auch bei an-

deren Unfällen, wie zum Beispiel in Bophal, müssen die Menschen damit rechnen, dass sie nicht rechtzeitig, also sofort informiert werden und dass man ihren Tod und ihre aus der Katastrophe resultierenden Krankheiten ignoriert. Ja, dass man den Leuten erklärt, ihr Leiden sei rein psychisch und daher medizinisch nicht relevant.

Verantwortung

Es wundert daher nicht, dass die Bevölkerung kein Vertrauen in die Atombehörden hat und schon gar kein Vertrauen in die Aussagen der Atomkraftwerkbesitzer. Unser Verdrängungsmechanismus verleitet uns dazu, dieses wichtige und grosse Problem, die Atommüll-Endlagerung den Leuten zu überlassen, deren Interesse dahin geht, eine schnelle und billige Lösung zu finden, das heisst, den Müll in einen Berg zu legen und den Berg wieder zu schliessen nach dem Motto «Aus den Augen, aus dem Sinn». Gerade für den Atommüll wäre

dies aber verheerend, denn er strahlt, er strahlt während der nächsten 24 000 Jahre. Viele der nächsten Generationen werden sich mit unserem in den letzten 50 Jahren erworbenen Atommüll auseinandersetzen müssen. Viele werden Angst haben, viele werden vielleicht krank. Wir stehen gegenüber den kommenden Generationen jetzt schon in der Schuld. Aber das mindeste, das wir heute tun können, ist eine gute, eine ehrliche und eine kulturell vertretbare Lösung finden.

Kulturmonument vor Ort

Ohne Kultur, das heisst ohne Architektur, Malerei, Gedichte und Musik wüssten wir nichts über vergangene Kulturen, ja, wir wüssten nichts über die Wissenschaften der vergangenen Kulturen. Die Kunst ist der Träger, der Sichtbarmacher einer Epoche. Die Geschichte zeigt, dass überall dort, wo sich der Mensch mit einer wichtigen Frage konfrontiert sah, er grosse Kulturstätten gebaut hat, Orte der Begeg-

nung und des Austausches. Wir bewundern diese Kulturstätten, graben sie aus, erforschen sie, auch wenn wir oft nicht verstehen, zu welchem Zweck sie gebaut worden sind. Trotzdem hegen und pflegen wir diese alten Monumente, denn diese Monumente sind unser kulturelles Erbe. Es ist unsere Aufgabe, am Ort der Entsorgung ein kulturelles Monument zu schaffen, das unseren Erben die Möglichkeit gibt, sich mit der Frage des Atommülls und der Gefahren auseinander zu setzen und – wenn diese Information eines Tages nicht mehr vorhanden ist – dieses Monument als den Ort der Gefahr zu erkennen und diese Information von einer Generation zur anderen weiterzuleiten.

Deshalb soll das Monument von hervorragendem künstlerischem Wert sein und es muss aus Materialien gebaut werden, die in hunderten von Jahren noch Bestand haben.

Cornelia Hesse-Honegger, Zürich
www.wissenskunst.ch

Persönliche Stellungnahme

Ein Krebsregister ist gefordert

Entsorgungsnachweis Endlager Benken oder anderswo.

Sicherheit in dieser Angelegenheit wird vermittelt mit dicken schweren Türen, Schutzschichten aller Art und Verkehrsanlagen vom Besten. Ich plädiere hiermit für Aufmerksamkeit bei feineren, weniger offensichtlichen Veränderungen. Zum Beispiel:

- die Studien und Feldforschungen von Cornelia Hesse-Honegger gemäss Energie & Umwelt 2/05 «Geschädigte Insekten im Umfeld von AKW»;
- mit einem Krebsregister für die Schweiz.

Ich habe ein solches schon gewünscht an der Tagung «Akzep-

tanz durch Partizipation» in Bern im Juni 2005. Aber wurde dieses Begehren auch ernst genommen?

Ärzte wehren sich dagegen

Ich wage Zweifel, denn am 9. Februar 2005 sagte eine Ärztin (Doris Schopper) von der Krebsliga in der Radiosendung Kontext, dass wir ein Krebsregister bräuchten, dass sich aber gewisse Leute/Ärzte dagegen wehren. Auf meine Nachfrage bei der Krebsforschung bekam ich keine Antwort. – Zwei Hintergründe hat mein Wunsch:

Schon 1980 forderte die grüne deutsche Politikerin Petra Kelly für Deutschland ein «Bundesweites Krebsregister und allgemeine

Meldepflicht für Krebs- und Leukämieerkrankungen zur Erfassung der Tot- und Missgeburten, der Krebserkrankungen in der Umgebung von chemischen und atomaren Anlagen».

Mein Bruder starb 2004 im Alter von 57 an einem inoperablen

Hirntumor. Er wohnte in Villigen AG. In Mandach gab es im gleichen Jahr zwei weitere Fälle. Villigen bekommt Steuerermässigung als Nachbargemeinde von Würenlingen, Mandach nicht.

Erna Straub-Weiss, Oberstammheim, frühere Präsidentin der Weinländer Grünen



Budget, Steuerfüsse, Finanzausgleich....

Alle Jahre wieder ...



(mw) Nicht nur im Kantonsrat und im Nationalrat, überall in den Gemeinden sind die Steuerfüsse ab November *das* grosse Thema. Sollen oder können sie noch gesenkt werden oder müssen sie erhöht werden? Die Gemeinden klagen über neue Aufgaben, die der Kanton an die Gemeinden übergibt, die Kantone klagen über den Bund, weil dieser neue Aufgaben nach unten delegiert. Bürgerliche Politiker meinen, die Wirtschaft könne mit niedrigem Steuerfuss angekurbelt werden. Linke und Mitte/Links-Politiker und Politikerinnen finden, Steuerfussenkungen seien Geschenke an die Reichen. Nachfolgend lesen Sie ein Statement der EVP-Kantonsrätin Lisette Müller-Jaag zum Thema und Auszüge aus dem Votum des EVP-Kantonsrates und Fraktionspräsidenten Peter Reinhard während der vorweihnächtlichen Budgetdebatte im Kantonsrat.



Wo sparen wir nun?

Mit Stichtentscheid des Präsidenten Hans Peter Frei hat der Kantonsrat entschieden, den Steuerfuss nicht zu erhöhen. Das stellt den Finanzminister vor grosse Probleme. Denn wo soll noch mehr gespart werden?

LISETTE MÜLLER-JAAG,
EVP-KANTONSRÄTIN, KNONAU

Die Festsetzung des Steuerfusses wurde dieses Jahr auf Antrag aus dem Rat vor die Budgetdebatte gesetzt. Beantragt hatte der Regierungsrat die Rückgängigmachung der Steuersenkung von 2003 und eine Erhöhung auf wieder 105 Prozent. Der gesamte Voranschlag der Regierung für 2006 basiert auf diesem Steuerfuss. Die Verschuldung des Kantons Zürich «kann 2005 auf 4,8 Milliarden Franken abgebaut werden», ist zu lesen. Wunderbar, nicht wahr?

Für diese fast 5 Milliarden Franken trägt der Kanton Zürich eine enorme Schuldenlast und zahlt Millionen Zinsen jedes Jahr. Geld, das wir wahrhaft viel besser für Bildung, Gesundheit, öffentlichen Verkehr, Soziales und Umwelt gebrauchen könnten. Einzig die Strassen kommen noch gut davon, hier scheinen noch Mengen von Geld vorhanden zu sein und der geneigte Zuschauer dürfte sich da und dort fragen, wie nötig dieser Perfektionismus für unser Wohlergehen wohl sei.

Nachdem wir die Handänderungssteuer, die Grundstückgewinnsteuer, sowie die Erbschafts- und Schenkungssteuer reduziert oder abgeschafft haben und mit der zweimaligen Senkung des Steuerfusses von 108 auf 100 Prozent herunter gekommen sind, fehlt dem Staat das Geld.

Es hat zum Beispiel wenig genützt, das Gefängnis Winterthur zu schliessen, inzwischen musste es bereits den Betrieb wieder aufnehmen. Und die zahlreichen Umzüge – sie kosten Geld und schaffen Unruhe – nicht zu sprechen von langfristigen Mietverträgen, für die da und dort Unkosten durch die Kündigung vor Termin zu bezahlen sind. Die Vergrösserung der Schulklassen oder das Sparen auf dem Buckel des Personals kann auch nicht die Lösung sein.

Verschuldung unfair

Es gibt Sparpotenzial, das ist wohl nicht zu verhehlen. Doch es braucht den politischen Willen, dies dort zu nutzen, wo es Sinn macht. Die Verschuldung betrachte ich als unfair für die kommenden Generationen. So lange die Verschuldung anhält, müssen die Steuern erhöht und ganz sicher nicht gesenkt werden. Dass dies im Kantonsrat nicht gelungen ist, bedrückt mich.

Mit dem neuen Finanzausgleich wird der Kanton Zürich

2008 um 150 bis 200 Millionen Franken belastet werden. Nutzniesser werden Kantone sein, die ihren Steuerfuss eben noch gesenkt haben. Ein Ausgleichmechanismus, wie wir ihn im Kanton Zürich haben, wäre dringend nötig auch für die ganze Schweiz: Eine Mindesthöhe des Steuerfusses müsste zur Bedingung gemacht werden für alle Kantone, die aus dem eidgenössischen Finanzausgleich Mittel beziehen. In der Vergangenheit sind derartige Vorstösse im Parlament leider gescheitert, wohl darum, weil die NFA-beitragenden Kantone in der Minderheit sind.

Es ist mir sehr wichtig, die Rechnung wieder ins Lot zu bringen. Wo sich der Staat zurückzieht, wird der Einzelne mehr zahlen müssen, fürs Schwimmbad zum Beispiel, für den Musikunterricht, das Skilager oder für die Bahnbillette. Subventionen werden gestrichen, Abfallgebühren erhöht, Beförderungen sistiert und Investitionen gestoppt. Mit zusätzlichen Steuereinnahmen liesse sich das vermeiden.

EVP lehnte Budget ab

Der Kantonsrat hat mit dem Steuerfussentscheid eine höhere Verschuldung in Kauf genommen. Es fehlen rund 450 Millionen Franken – und das, nachdem bereits 1400 Stellen abgebaut und das Personal beim Lohn stark gedrückt wurde. Nach den letzten zwei Sparrunden musste bereits ein schmerzhafter Leistungsabbau verkraftet werden.

PETER REINHARD, EVP-KANTONSRAT,
KLOTEN, FRAKTIONSPRÄSIDENT

Der Regierungsrat ist gezwungen, ein weiteres Sparpaket zu schnüren, damit der mittelfristige Finanzausgleich mit Ach und Krach realisiert werden kann. Dies halten wir für verantwortungslos. Die Regierung kann gar nicht am richtigen Ort sparen, wenn unsere Sparexperten im Parlament ihr nicht sagen, wo der richtige Ort ist. Abgesehen von untauglichen pauschalen und hilflosen Kürzungsanträgen tun sie das aber

>>> FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE

partei **lich**
EVP

Zivildienst: Auf dem Weg zum Tatbeweis

Das Ziel fast erreicht

nicht, weil sie die politische Verantwortung – trotz Regierungsbeteiligung – nicht übernehmen wollen. Mehr als bedenklich ist, wie offen bei Entscheiden über den Steuerfuss und über das Steueramt die Interessen der Reichsten offen zu Ungunsten der übrigen Bevölkerungskreise vertreten werden. Das ist beschämend.

Wer denkt ganzheitlich?

Mit den Bemühungen am Runden Tisch sind wir dem Anspruch der Ganzheitlichkeit sehr nahe gekommen. Nun ist das schon wieder Vergangenheit. Die FDP hat ihr früher gegebenes Versprechen, die Steuern wieder zu korrigieren, wenn es nötig wäre, nicht eingelöst. Die Vertreter und Vertreterinnen der SVP und der FDP haben mit ihrem Entscheid auf 100 Steuerprozent eine Entscheid gegen eine effiziente und dringend nötige Sanierung des Finanzhaushaltes beschlossen.

Mit lauwarmen unverbindlichen und nicht realistischen Pauschalträgen zur linearen Kürzung sanieren sie nicht, sondern sie erhöhen die Verschuldung und die Zinsenlast – notabene zu Lasten nächster Generationen. Zusätzlich verschlechtern sie die Standortattraktivität Zürichs, die sie zu fördern vorgeben. Firmen wählen ihren Standort erst an sechster oder siebenter Stelle nach dem Steuerfuss aus. Wo sind jetzt diese Firmen und guten Steuerzahler, die sich nach Angaben der Bürgerlichen nach der letzten Steuersenkung um 5 Prozent ansiedeln werden? Ich habe bis jetzt noch nichts vom Run auf Zürich gehört.

Wir solidarisieren uns

Dieses Budget ist nicht unser Budget. In der durch den 100-Prozent-Entscheid besiegelten Zweiklassengesellschaft ist es das Budget der ersten Klasse. Die EVP kann diese Politik nicht mittragen. Sie solidarisiert sich mit der Bevölkerung der zweiten Klasse und lehnt das Budget einstimmig ab.

In der vergangenen Wintersession überwies der Nationalrat eine Motion. In ihr verlangte ich, dass die Gewissensprüfung als Zulassung zum Zivildienst aufzuheben ist. Nun hoffe ich, dass diesem Begehren auch im Ständerat zugestimmt wird, so dass der Bundesrat diesen Auftrag ausführen kann. Damit würde eine seit Jahren von mir gewünschte Vereinfachung Tatsache.

HEINER STUDER

Im Jahre 1964 reichte der Zürcher EVP-Nationalrat Willy Sauser ein Postulat ein mit dem Ziel, für Militärdienstverweigerer aus Gewissensgründen eine zivile Alternative zu schaffen. Die Evangelische Volkspartei unterstützte in der Volksabstimmung des Jahres 1977 die Zivildienstvorlage, die auf eine Initiative von Lehrern des Gymnasiums Münchenstein BL zurückging. Nach ihrer Ablehnung wurde die Tatbeweisiniziative eingereicht.

Mit anderen zusammen versuchte der Berner EVP-Nationalrat Otto Zwygart erfolglos, den Nationalrat zu motivieren, dem Volksbegehren eine Alternative gegenüberzustellen, die ebenfalls vom Tatbeweis ausging. Die Initianten waren bereit, das Volksbegehren zugunsten des von Otto Zwygart eingebrachten Antrages zurückzuziehen.

Zivildienst seit 1996

Im Jahre 1992 wurde endlich durch eine Änderung der Bundesverfassung festgehalten, dass zum Militärdienst als Regel ein ziviler Ersatzdienst zu schaffen ist. Nachdem das daraus formulierte Zivildienstgesetz genehmigt worden war, konnte der Zivildienst auf Anfang des Jahres 1996 geschaffen werden. Im Gesetz ist festgehalten, dass die zivile Alternative fünfzig Prozent länger als die verweigerten militärischen Dienste zu dauern hat und dass für die Zulassung eine Prüfung durch eine besondere Kommission zuständig ist.



Bei der Revision des Zivildienstgesetzes im Jahre 2002 beantragte ich namens der Minderheit der Sicherheitspolitischen Kommission, den Tatbeweis einzuführen. Mein Antrag wurde vom Nationalrat mit 86 zu 82 Stimmen knapp abgelehnt. Weil sich der Zivildienst bewährte und weil die Anerkennungsquote sehr hoch ist, reichte ich am 14. Dezember 2004 folgende Motion ein:

«Der Bundesrat wird aufgefordert, dem Parlament eine Änderung des Zivildienstgesetzes zu unterbreiten. Ziel der Teilrevision: Ersatz des geltenden kostspieligen Zulassungsverfahrens durch eine Bestimmung, wonach Militärdienstpflichtige, die den Militärdienst mit ihrem Gewissen nicht vereinbaren können und zum Beweis dessen bereit sind, einen länger als den Militärdienst dauernden Zivildienst zu leisten (Tatbeweis), dies tun können.»

Gewissensprüfung ungerecht

Ich bin seit jeher der Überzeugung gewesen, dass eine Prüfung der Motive für die Militärdienstverweigerung durch ein noch so ausgefeiltes Verfahren den Gesuchstellenden kaum gerecht wird. Deshalb wird von vielen Betroffenen die Gewissensprüfung als Belastung empfunden. Mit der Abschaffung der Gewissensprüfung würde die Zulassung sinnvoller gestaltet. Gleichzeitig könnte der Bundeshaushalt um mehrere Millionen Franken pro Jahr entlastet werden.

Am 14. Dezember stimmte der Nationalrat meiner Motion mit 96 zu 77 Stimmen zu. Damit sie zum Auftrag an den Bundesrat wird, muss auch der Ständerat zustimmen. Gewisse Signale deuten darauf hin, dass der Vorstoss dort grosse Chancen zur Annahme hat.

Heiner Studer, EVP-Nationalrat, Wettingen

Bei uns steht der Mensch
im Mittelpunkt



pronto it works – your network

Pronto Personaltreuhand GmbH
tel 043 300 64 94 fax 043 300 64 95
8050 Zürich www.prontopersonal.ch

pronto
it works

Bio-Traubensaft und -Wein

aus pilzwiderstandsfähigen Trauben.
Der echte, naturgesunde Genuss
aus unserem biodynamischen Anbau!



CULTIVA Bio-Weinbau
Matten Bachstrasse 8, Fenchelstrassen
8220 Interlaken
Tel. 031 740 27 54 Fax 031 740 27 74
E-Mail: swasser@conceptbio.ch

Bianca
Soyval Blanc
Excelsior
Phönix
Solaris
Léon Millot
Maréchal Foch
Muscat Bleu



**Einrahmungen
Galerie - Schienen
8475 Ossingen**

Troldlikerstr. 15, Tel. 052 317 11 88, rahmen-schuerter@bluewin.ch

- ▶ Einrahmungen aller Art
- ▶ Restaurationen
- ▶ Reparaturen
- ▶ Grosse Auswahl
- ▶ Persönliche Beratung

Di bis Fr 14.00 – 17.00 Uhr, Sa 08.00 – 17.00 Uhr, Mo geschlossen

Neu: Mal- und Zeichenkurse
im erweiterten Atelier in Ossingen

Kursleitung: Hansueli Hölzer, Kunstmaler
Auskunft und Anmeldung: 052 743 14 77
holzer.ramsen@dplanet.ch www.holzerart.ch

Neu: GITTER - FLECHTEN

Flechten Sie einen individuellen Schal, Stola, Poncho oder eine
Decke in traumhaft schönen Farbvariationen. Dieses einfach
erlernbare günstige Hobby zeigen wir Ihnen gerne.

**GARNTEX-WOLLMARKT
TEPPICHKNÜPF-CENTER**

Tausend tolle Woll- und Garnknäuel – noch grössere Auswahl! –
schon ab Fr. 1.-- / 50 gr.

Am Schälchengässli 9 (via Pestalozzistr.) NEUHAUSEN
Geöffnet nur Donnerstag und Freitag von 10.00 – 10.30 und
Samstag 9.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00 Uhr
Tel 052 672 63 27 / 0

**Schneeberg^d
Drogerie**

Zentrum Bad, 8451 Kleinandelfingen
Tel. 052 617 46 16 Fax 052 617 46 61

Nicht nur für eine ruhige Stimme finden Sie bei uns
das geeignete Mittel

Unser Sortiment umfasst:

- Naturheilmittel
- Medikamente
- Kosmetik- und Schönheits-Produkte
- Baby-Pflege und Nahrung
- Haushalt- und Putz-Artikel
- Reform
- Geschenk-, Parfümerie-, Glas-, Ton- und
Boutique-Artikel in grosser Auswahl

Gutschein

Gegen Abgabe dieses Gutscheines erhalten Sie beim nächsten
Einkauf bis Ende Februar 2016

10% Rabatt



**BRAUN & KLÖTI AG
HEIZUNGEN DORF**

Strehlgasse 24

8458 Dorf

Tel. 052 317 33 71

Fax 052 317 36 89

Filiale Basadingen

Planung und Montage
Service und Reparaturen

libris

Lebendige Ernährung

Theorie und Praxis der Getreideküche – Hier finden Sie alles zum Thema Vollwerternährung (siehe Seite 19).

Annegret Bohmert
Oratio/Novalis Verlag, 2003
64 Franken, 503 S.

Tiptopf

Interkantonales Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht – ein verlässlicher Freund und Helfer, auch wenn man/frau die Schule hinter sich hat.

Ursula Affolter/Rosmarie Felder/
Monika Jaun/Fernand Rausser
(Fotogr.)/Werner Maurer
Kant. Lehrmittelverlag ZH, 2005
42.30 Franken, 448 S.

Slow Food

Geniessen mit Verstand! (siehe Seite 13)

Carlo Petrini
Rotpunktverlag, 2003
29 Franken, 212 S.

Vollwert-Ernährung

Prof. Dr. Claus Leitzmann ist Ernährungswissenschaftler und leitete zuletzt das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Giessen.

Hier werden die gesundheitlichen, ökologischen und sozialen Probleme unserer Ernährungsweise transparent und konkrete Lösungswege aufgezeigt. Wer die Vollwert-Ernährung praktiziert, fördert die eigene Gesundheit und trägt dazu bei, die Umwelt zu schonen und mehr soziale Gerechtigkeit weltweit zu erreichen.

Es ist kaum ein Buch um so durchzulesen. Aber gezielt nachschlagen ist total spannend.

Karl von Koerber/Thomas Männle/
Claus Leitzmann
Karl F. Haug Verlag, Fachbuch, 2002
54.80 Franken

Ernährungslehre – zeitgemäss, praxisnah.

Der Inhalt setzt sich ausführlich mit den Themen Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit auseinander. – Unter anderem werden Kohlenhydrate, Fette, Ei-

weissstoffe, Wasser, Mineralstoffe und Vitamine, Gemüse und Obst sowie Würzmittel ausführlich dargestellt. – Aktualisierung hinsichtlich der neuesten Erkenntnisse in Lebensmittelhygiene und Konservierung, besondere Kostformen bei Erkrankung unter Berücksichtigung des Alters und zunehmende Bedeutung der Gemeinschaftsverpflegung. – Überblicks-Seiten mit Zusammenfassungen der wichtigsten Aspekte und Fakten

Ulrike Arens-Azevedo
Gehlen Verlag, 2005
56.90 Franken, 330 S.
Zahlreiche Abbildungen und Tabellen.
Mit CD-ROM. Kartoniert.

Dinkel

Das gesunde Getreide. Mit farbigen Fotos.

Theres Berweger
Fona Edition Verlag, 2003
29.90 Franken, 139 S.

Essis Reise durch den Ernährungsdschungel

Die Bilderbuchgeschichte, mit Essi, dem kleinen Drachen als Hauptfigur, soll den Kindern von sechs bis acht Jahren und auch den Erwachsenen auf unterhaltsame und spielerische Art und Weise die Vorzüge einer gesunden Ernährung aufzeigen.

Das Projekt «Essi» soll helfen, die Ernährungserziehung in Primarschulen systematischer zu gestalten und frühzeitig einfließen zu lassen.

Es handelt sich um ein ganzheitliches Schulungskonzept, bestehend aus drei Elementen: Bilderbuchgeschichte, Elternabend und zwei Erlebnisschultage.

Das Bilderbuch kann zu 29.80 Franken (+ Porto 6 Franken) bestellt werden bei:
Sylvia Egli, dipl. Ernährungsberaterin SVDE,
Hauptstrasse 34, 8274 Tägerwilten.
Fax 071 669 16 82 oder sylviaegli@essi.ch
Informationen: www.essi.ch

(Die Bücherliste wurde wie üblich von Erna Straub zusammengestellt. Die Gesprächsteilnehmerinnen Noemi Koch-Cadosi, Helen Trüeb und Sandra Büchi haben sie mit ihren Favoriten bereichert.)

Vernünftige Mobilität

Toyota Prius - Das HighTech-Wunder
Sieger der VCS Auto – Umweltliste



kombiniert auf geniale Weise einen Benzin- mit einem Elektromotor (Hybrid-Synergie), ohne je an eine Stockdose zu müssen! Sämtlicher Komfort einer Mittelklasselimousine bei minimalem CO₂-Ausstoss: 114g/km / 8 Jahre / 160 000 km Werksgarantie auf alle Hybrid-Komponenten



Toyota Corolla Immer beliebt!
Diverse Carrosserie - Formen und Motorvarianten, auch Diesel
Bereits ab Fr. 23850.-
inkl. 3 Jahre Service und Garantie.

Kleinmotorfahrzeug Aixam / Mega



Fahren ohne Auto-Fahrausweis!
Verbrauch 2.8 Liter Diesel/100 km
Kat F mit 45 km/h ab 16 Jahren
Kat B1 mit bis 100 km/h auch mit
Wechselschild mit dem Motorrad

Jetzt testfahren bei Garage Corrodi
Merthalen:



www.corrodiauto.ch / 052 301 41 11



Allgemein

Mi 25. Januar

Ist Pflegebedürftigkeit im hohen Alter unabwendbares Schicksal?

Albert Wettstein, Chefarzt
Stadärztlicher Dienst Zürich
Senioren-Universität
Winterthur 14.30 h

Di 21. Februar

Tag der Muttersprache

Mi 8. März

Tag der Frauenrechte

Mi 15. März

Tag des Wassers

Di 21. März

Antirassismus-Tag

Do 6. April

Tag der Gesundheit

Natur und Umwelt

Mi 1. Februar

Verantwortungsvoller Umgang mit Chemie-Risiken: Chancen und Probleme

Konrad Hungerbühler,
Professor für Umwelt- und
Sicherheitstechnologie
Senioren-Universität
Winterthur 14.30 h

Do-So 23.-26. Februar

Der Wert der Natur

NATUR Messe Kongress
Festival, Messe Basel
Eine Vielzahl von Akteuren
stellen ihre konkreten
Vorschläge und Bestrebungen
zur Diskussion, um
gemeinsam Lösungen für die
Natur zu erarbeiten, zu
ihrem Schutz und unserem
Nutzen. Einen Schwerpunkt
bildet dieses Jahr die
Förderung von Naturpärken

als privilegierte Orte des
Schutzes und der nach-
haltigen Naturnutzung.
Ecos, Postfach, 4001 Basel
www.natur.ch/kongress

Mo 27. März

Strategien und Massnahmen gegen das Littering

Das achtlose Wegwerfen von
Abfällen ist ein öffentliches
Ärgernis. Die erforderlichen
Reinigungskosten der
Gemeinden verschlingen
unnötig Steuergelder. Die
Tagung zeigt verschiedene
Möglichkeiten, wie dem
aktuellen gesellschaftlichen
Problem begegnet werden
kann. Zielpublikum sind
Verantwortliche der kommu-
nalen Behörden und Ver-
waltungen aus den Bereichen
Kommunikation, Abfall und
Reinigung sowie Vertreter-
Innen PUSCH, Zürich
044 267 44 11
mail@umweltschutz.ch
www.umweltschutz.ch

Kultur

Ab 24. März 2005

Black Comedy von Peter Shaffer

Millionär Godunow kommt
zu Besuch beim Künstler
Boris. Zusammen mit seiner
Freundin Carol bereitet Boris
seine Wohnung für den
wichtigen Besuch vor. Carols
Vater wird auch erwartet, er
will sich überzeugen, ob
Boris eine gute Partie für
seine Tochter ist. Ein
plötzlicher Stromausfall
macht alle Pläne zunichte.
Es tauchen nach und nach
weitere Personen in der
Dunkelheit auf...
Weinlandbühne Andelfingen
Löwensaal Andelfingen
17.15 h (siehe Inserat S. 15)

Familie

So 12. März

Andelfinger Fasnacht

Jetzt Aktion!

Alles fürs Büro:
Ordner, Register usw.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ICH POSCHTE Z'ANDELFINGE

ELITE Hit-Preis 1590.-

1595.- inkl. VVG 25

Wir beraten Sie geme.

Meier Elektro Electro-Partner
052/317 18 18
8450 Andelfingen

Elektronik-Installationen
Elektro-Haushaltsgeschäft
Lindstrasse 33
CH-8450 Andelfingen

Tel. Installation 052 305 22 00
Tel. Laden 052 305 22 05, Fax 052 305 22 09
www.meierelektro.ch, info@meierelektro.ch
Bitte beachten
St. Spühlhofer Tel. 052 319 28 28