

# MeilenerAnzeiger

ENGEL&VÖLKERS

Aufblühen!

In Ihrem neuen Zuhause.  
Dank kostenlosem Suchabo.

KÜSNACHT | MEILEN  
T +41 43 210 92 30 | T +41 43 549 52 20  
engelvoelkers.com/kuesnacht

AZ Meilen

Amtliches, obligatorisches Publikationsorgan der Gemeinde Meilen  
Erscheint einmal wöchentlich am Freitag  
Nr. 16 | Freitag, 19. April 2024

Redaktion & Verlag:

Bahnhofstrasse 28, 8706 Meilen  
Telefon 044 923 88 33, E-Mail info@meileneranzeiger.ch  
www.meileneranzeiger.ch, www.facebook.com/meileneranzeiger

meilen  
Leben am Zürichsee

Aus dem Gemeindehaus



Zürich Marathon vom  
Sonntag, 21. April 2024 –  
Vorübergehende  
Verkehrsbeschränkungen

## Zürich Marathon 2024 mit Wendepunkt in Meilen

Letzte Olympia-Chance für Schweizer Quartett

OCHSNER  
SPORT ZÜRICH  
MARATHON

Zum 21. Mal findet am Sonntag der grösste und schnellste Marathonlauf der Schweiz auf der Strecke am rechten Zürichseeufer statt. Zwischen der Quaibrücke und Meilen rennen Tausende von Läuferinnen und Läufern für eine neue persönliche Bestzeit.

Am besten läuft es sich natürlich, wenn man gehörig von begeisterten Zuschauern angespornt wird, und dafür eignet sich der Wendepunkt in Meilen hervorragend. Hier laufen die Sportler von Zürich kommend auf der Seestrasse, biegen nach links auf die Winkelstrasse ab, wo es einen kleinen Höhenunterschied zu überwinden gibt, wenden sich wieder nach links auf die Dorfstrasse und traben diese hinunter, bis sie am Lichtsignal vorbei in die Seestrasse einbiegen können, auf der sie mit Blickrichtung Zürich die zweite Hälfte der Strecke in Angriff nehmen.



Auf der Seestrasse vor Meilen: Die Läufer, die von Zürich her kommen, kreuzen jene, die schon wieder auf dem Rückweg sind (Foto vom Marathon 2023).  
Foto: MAZ Archiv

Fortsetzung Seite 2

Sennhauser AG  
Stolz auf Holz



IHR SPEZIALIST FÜR HOLZ  
IM AUSSENBEREICH

Sennhauser AG  
044 924 10 30 · www.sennhauserag.ch

toppharm  
Apotheke Dr. Rebhan  
DROGERIE & PARFUMERIE

Zecken haben  
Frühling – jetzt  
FSME impfen!



Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

musik spiri klingt gut

spiri.ch  
Winterthur  
Gossau SG  
Meilen



SCHWARZENBACH  
WEINBAU 1912

FRÜHLINGSAKTION

Feiern Sie die Feste,  
wie sie fallen!

Ab einem Einkauf von 24 Flaschen Wein erhalten Sie eine Magnumflasche (150cl) Weiss 2023.\*

Das sommerliche Cuvée «Weiss» 2023 ist eine Spielerei aus vorwiegend Sauvignac. Es ist die zweite Kreation aus der im 2018 gepflanzten neuen robusten Rebsorte.

Kaufen Sie Ihren Wein im Laden oder auf  
[www.schwarzenbach-weinbau.ch](http://www.schwarzenbach-weinbau.ch)

\* Die Frühlingssaktion gilt bis am Sonntag, 5. Mai 2024. Nur solange Vorrat.

TCM

TENNISCLUB MEILEN

WIR SIND STOLZ, DEN  
TENNISCLUB MEILEN  
ZU UNTERSTÜTZEN.

Seestrasse 941, 8706 Meilen  
autograf.ch / 044 924 24 24

Auto-Graf AG  
Kompetenz und Nähe

## ZÜRICH MARATHON: SONNTAG, 21. APRIL 2024

Festmeile Wendeschlaufe Meilen | 9.00 – 12.00 Uhr | Seestrasse / Winkelstrasse / Dorfstrasse

Die ersten Läufer werden ca. um 9.00 Uhr  
in Meilen erwartet.

Bregy & Friends | Gugge Froschfäger

RöstBar, die Kaffeemanufaktur | Gioia – Genuss auf drei Rädern

Gratis Gipfeli – es hät, solangs hät!

VvM  
verkehrsverein meilen

OCHSNER  
SPORT ZÜRICH  
MARATHON

meilen  
Leben am Zürichsee



Fortsetzung Titelseite

## Kaffee und Gratis-Gipfeli

Entlang der Strasse wird den Zuschauerinnen und Zuschauern zusätzlich zum unverstellten Blick auf die Sportler ein Rahmenprogramm geboten. Wie bereits im letzten Jahr gibt es im Bereich des Dreiecks Seestrasse/Winkelstrasse/Dorfstrasse eine so genannte Festmeile, die sich auszeichnet durch Speis und Trank sowie musikalische Unterhaltung. Aufspielen werden direkt an der Seestrasse Bregy & Friends sowie an der oberen Winkelstrasse die Froschfäger-Gugge – sie sollen müden Beinen neuen Schwung verleihen und bei den Fans für Stimmung sorgen.

Kaffee und Gratis-Gipfeli (solange Vorrat: es hüt solangs hüt!) findet man im Bereich des Wendepunkts bei der Kaffeemanufaktur RöstBar und bei Gioia – Genuss auf drei Rädern. Ausserdem sorgt Lukas Wayandt mit seinem Team vom Meilemer Hof Bannacher an der Winkelstrasse für heisse Grilladen und kühle Getränke. Ein Speaker, der ebenfalls an der Winkelstrasse sitzt, kommentiert das Geschehen live. Die ersten Läuferinnen und Läufer werden etwa um 9 Uhr in Meilen am Wendepunkt erwartet: Marathon-Start ist um 8 Uhr in Zürich, der Streckenrekord liegt bei 2:06.38 Std. Tadesse Abraham (LC Uster) legte die 42,195 km am Zürichsee im Jahr 2022 in dieser Zeit zurück.

## Eine Strecke für Rekorde

Der Zürich Marathon ist bei den Läuferinnen und Läufern unter anderem deshalb beliebt, weil er ein wunderba-



Ob wohl auch dieses Jahr wieder eine männliche Ballerina unterwegs sein wird, wie beim Marathon vom letzten Jahr?

Foto: MAZ Archiv

res Panorama mit Blick auf See und Berge bietet, ausserdem ermöglicht die flache, schnelle Strecke neue persönliche Bestzeiten: 70 Prozent aller Läuferinnen und Läufer unterbieten hier ihre Bestmarke. Seit 2022 ist auch ein Halbmarathon bis zum Wendepunkt in Erlenbach Bestandteil des Events. Er ist – genauso wie der Marathon – schon seit einiger Zeit ausgebucht, und auch in den diversen Kategorien von «Zürich 10k» über 10 Kilometer (Start um 14 Uhr, nur in der Zürcher Innenstadt) sind keine freien Plätze mehr zu vergeben. Insgesamt werden rund 16'000 Personen

unterwegs sein – Rekord! Schon letztes Jahr waren es 13'800 Anmeldungen.

## Starkes Schweizer Quartett: Lehmann, Wägeli, Rolli, Tesfay

Dem diesjährigen Event kommt im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris eine besondere Bedeutung zu. Neben den Schweizer Meisterschaften geht es für gleich vier Schweizer Anwärter um die letzte Chance, sich noch für Paris zu empfehlen: In diesem Jahr geht es nicht nur um Schweizer Meistertitel, Podestplätze und persönliche Rekorde, son-

dern auch um wichtige Weltranglistenpunkte, welche das Selektionskriterium für die Olympischen Spiele 2024 in Paris sind. Der Zürich Marathon findet nur neun Tage vor dem Ende der Qualifikationsphase statt...

Die Ausgangslage ist ähnlich spannend wie im vergangenen Jahr. Wieder hat Tadesse Abraham (41) vom LC Uster bereits im März beim Marathon in Barcelona mit einem neuen Schweizer Rekord (2:05.01 Std.) die Olympia-Limite von 2:08.10 Std. unterboten. Und wieder sind in Zürich dieselben vier Schweizer Kandidaten am Start, die sich (auch über die Weltrangliste)

noch Hoffnung auf eine Olympia-Selektion machen können.

Der 34-jährige Adrian Lehmann vom LV Langenthal war 2023 in Zürich mit persönlicher Bestzeit (2:11.44 Std.) der schnellste Schweizer. Dahinter lauern zwei schnelle Landwirte: Patrik Wägeli (33) vom LC Frauenfeld und Dominik Rolli (28) vom ST Bern. Beide stellten im Dezember 2023 in Valencia eine persönliche Bestleistung auf – Patrik Wägeli mit 2:12.58 Std. und Dominik Rolli mit 2:14.35 Std. Pech hatte im vergangenen Jahr in Zürich der Vierte im Bund. Simon Tesfay (39) vom LC Uster (Marathonbestzeit 2:12.07 Std.) stürzte gleich zweimal und hat in diesem Jahr etwas gut zu machen. Sicher ist, dass diese vier Läufer sich nichts schenken und das Rennen zu einem besonderen sportlichen Highlight machen werden.

Bei den Frauen ist mit Samira Schnüriger (LC Regensdorf – sie startete einst für den LC Meilen) die Schweizer Meisterin aus dem Vorjahr am Start. Mit ihrer Marathonbestzeit (2:38.45 Std., 2022) ist die schnelle Einsiedlerin erneut die Favoritin auf den Schweizer Meistertitel.

**Ochsner Sport Zürich Marathon, Sonntag, 21. April, Wendeschlaufe an der Winkelstrasse. Festmeile an der See-, Winkel- und Dorfstrasse von 9 bis 12 Uhr.**

[www.zuerichmarathon.ch](http://www.zuerichmarathon.ch)

/zvg/maz

## Amtlicher Quartierplan Bruech, Meilen

### Bekanntmachung des Inkrafttretens nach Rechtskraft der genehmigten Festsetzung

Die Baudirektion des Kantons Zürich hat – gestützt auf § 159 des Planungs- und Baugesetzes (PBG) des Kantons Zürich – mit Verfügung ARE Nr. 22-1117 vom 7. Februar 2023 den vom Gemeinderat Meilen mit Beschluss Nr. 220 vom 4. Oktober 2022 eingeleiteten und festgesetzten amtlichen Quartierplan Bruech genehmigt. Gemäss Rechtskraftbescheinigung des Baurekursgerichts vom 17. November 2023 ist kein Rechtsmittel ergriffen worden. Der Quartierplan Bruech tritt am Tag nach der Publikation in Kraft.

Gemeindeverwaltung Meilen



## Zürich Marathon vom 21. April 2024. Vorübergehende Verkehrsbeschränkungen

Während des Zürich Marathons vom Sonntag, 21. April 2024, gelten folgende vorübergehende Verkehrsbeschränkungen:

### Allgemeines Fahrverbot ab 06.00 bis ca. 14.00 Uhr

auf folgenden Strassen:

- Seestrasse Richtung Zürich ab Fährenplatz
- Seestrasse Richtung Rapperswil bis Fährenplatz (Fähre aus Richtung Rapperswil erreichbar)
- General-Wille-Strasse, Umleitung via Burgstrasse und Schwabachstrasse
- Dorfstrasse ab Abzweigung Winkelstrasse bis Seestrasse
- Winkelstrasse

### Halteverbote ab 06.00 bis 14.00 Uhr

auf folgenden Parkplätzen:

- ganze Winkelstrasse
- Strandbad Feldmeilen
- Horn

Wir bitten die Verkehrsteilnehmer, die Signalisationen zu beachten, und danken für Ihr Verständnis.

Gemeindeverwaltung Meilen



### Gärtner, Ortrud

von Meilen ZH, wohnhaft gewesen in Meilen, Winkelstrasse 5. Geboren am 14. November 1937, gestorben am 5. April 2024.

### Grether, Edgar

von Meilen ZH + Thalwil ZH + La Brévine NE, wohnhaft gewesen in Meilen, Seidengasse 17. Geboren am 8. August 1932, gestorben am 6. April 2024.

### Schäppi-Frei, Susanna Rosmarie

von Horgen ZH, wohnhaft gewesen in Meilen, Dorfstrasse 16. Geboren am 4. Juni 1929, gestorben am 10. April 2024.

### Zaugg, Erich Peter

von Meilen ZH + Wyssachen BE, wohnhaft gewesen in Meilen, Plattenstrasse 15. Geboren am 21. November 1933, gestorben am 12. April 2024. Die Abdankung findet am Freitag, 19. April 2024, 14.15 Uhr in der ref. Kirche Meilen statt.

# Ein neues Angebot: Spitex++

Betreuung im eigenen Zuhause



**Zusammen reden und Kaffee trinken, spazieren gehen oder einen Ausflug machen: das alles und mehr ist mit dem Angebot Spitex++ der Spitex Zürichsee möglich.**

Möglichst lange zu Hause leben, das ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Weil es immer mehr Betagte und Menschen mit Demenz gibt, steigt der Bedarf für Gesellschaft, Unterstützung und Entlastung von betreuenden Angehörigen.

### Vielfältiges Angebot

Damit sich die Lücke zwischen Selbstständigkeit und Pflegefall schliesst, hat die Spitex Zürichsee das Angebot Spitex++, Betreuung und Unterstützung im Alltag, eingeführt. Lang bevor die Menschen Pflegeleistungen brauchen, haben sie andere Bedürfnisse. Sie fühlen sich vielleicht einsam und hätten gerne Gesellschaft, oder es fehlt ihnen die Kraft, anstrengende Putzarbeiten wie die Reinigung des Backofens selbst zu erledigen, oder sie möchten ein Museum besuchen, finden aber keine Begleitung. Wo immer Unterstützung und Hilfe gebraucht wird, stehen die Mitarbeitenden Betreuung bei Spitex++ zur



Bei der Spitex++ geht es um Begleitung, Unterstützung und Betreuung im Alltag.

Foto: Spitex Schweiz/Pia Neuenschwander

Verfügung. Sie kochen gemeinsam mit Kundinnen und Kunden, reden oder spielen, begleiten zu Terminen, übernehmen Reinigungsarbeiten, die nicht durch die Hauswirtschaft abgedeckt werden, machen Kontrollbesuche und unterstützen Menschen mit Demenz oder in palliativen Situationen.

### Finanzierung privat oder mit Unterstützung durch eine Stiftung

Obwohl gute Betreuung positive Effekte auf die Lebensqualität und Gesundheit der Betroffenen hat und die Nachfrage gross ist, wird die ambulante Betreuung bis heute weder durch die Krankenkasse noch durch die öffentliche Hand gedeckt und muss privat bezahlt werden.

Allenfalls wird mit der Einführung von EFAS, der einheitlichen Finanzierung ambulanter und stationärer Leistungen, in nicht allzu ferner Zukunft auch die Finanzierung von Betreuungsleistungen geklärt. Bis dahin ist die Nutzung von Leistungen der Spitex++ aber für alle möglich: Dank der Zusammenarbeit der Spitex Zürichsee mit der Elly Schnorf-Schmid-Stiftung können finanzielle Härtefälle unterstützt werden.

Zudem findet sich in dieser Ausgabe des Meilener Anzeigers ein Inserat für das Angebot Spitex++ (Seite 6). Bei Abgabe des Inserats erhalten neue Kundinnen und Kunden bei einem Mindesteinsatz von drei Stunden die erste Einsatzstunde gratis. /zvg

«Du bist nicht mehr da, wo Du warst, aber Du bist überall, wo wir sind.» (nach Victor Hugo)

Tieftraurig nehmen wir Abschied von unserem von uns allen sehr geliebten Ehegatten, Vater, Schwiegervater und Grossvater

## Peter Erich Zaugg

21. November 1933 – 12. April 2024

Sein grosses Herz hat plötzlich aufgehört zu schlagen. Wir sind unendlich dankbar für seine immerwährende Liebe und Zuwendung. Mit seiner Ruhe, seiner Weisheit und Umsicht, seinem Engagement und seinem Humor wird er uns immer ein grosses Vorbild bleiben.

Margrit Zaugg-Vontobel  
Dieter und Tanja Zaugg  
mit Luca und Ana, Lionel  
Madeleine Zaugg Naef und René Naef  
Yvonne und Peter Pirchl-Zaugg  
mit Dion, Fabia, Lorena, Sina

Die Beisetzung findet im engsten Familienkreis statt. Die Trauerfeier findet am Freitag, 19. April 2024 um 14.15 Uhr in der reformierten Kirche Meilen statt.

Anstelle von Blumenspenden gedenke man der Ruedi Lüthy Foundation, IBAN: CH60 0900 0000 8770 0710 6, Vermerk «Peter Zaugg».

Traueradresse: Margrit Zaugg, Plattenstrasse 15, 8706 Meilen

## Lebenszeit

in dieser bin ich dir begegnet  
Das war richtig gut!



ad plures ire

Gabi Karpinsky Taslimi 15. Feb 1962 - 10. April 2024

illis relictis meine Liebsten

Farhad mit Dina e Tilo e Gita Taslimi

langjährige Herzensfreunde · Verwandte  
Bekannte · Nachbarn · Wegbegleiter · Unterstützer  
Familienfreunde

an Stelle von Blumen freuen wir uns über eine Spende an  
die Palliaviva: IBAN CH27 0900 0000 8003 8332 6

Traueradresse: Farhad Taslimi · Wädenswilerstr. 1 · 8712 Stäfa

Christus spricht: In der Welt habt ihr Angst,  
aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16,33

## Ratgeber Ihr Hausarzt

### Medikamente – Segen oder Fluch



Dr. med. Melanie Bühler. Foto: zvg

**Medikamente spielen eine entscheidende Rolle in der Behandlung, Heilung oder Kontrolle von verschiedenen Krankheiten. Sie lindern Symptome und können Krankheiten heilen oder kontrollieren.**

Die Möglichkeiten für Behandlungen nehmen mit immer neueren und besseren Medikamenten dank der Forschung zu. Diesen Vorteil gilt es gezielt zu nutzen. Wir können Symptome lindern, seien es Schmerzen, Entzündungen, Infekte oder sogar den Verlauf einer Erkrankung beeinflussen, zum Beispiel das Fortschreiten eines Diabetes mellitus (Blutzucker), eines Bluthochdrucks oder eines Tumors. Dank der Einnahme von Medikamenten können viele Menschen mit chronischen Erkrankungen ein normales Leben führen.

Bei vielen chronischen Krankheiten ist es unabdingbar, die nötigen Medikamente regelmässig und langfristig einzunehmen. Leider können aber alle Medikamente neben ihrer positiven Wirkung auch Nebenwirkungen haben, die teils einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität haben und entsprechend dazu führen, dass die Medikamente abgesetzt werden. Häufig zu beobachten sind relativ milde und vorübergehende Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder leichte Ausschläge auf der Haut, die meist von selbst nach einigen Tagen wieder verschwinden. Jedoch gibt es – zum Glück sehr selten – auch schwerwiegende Nebenwirkungen wie Leberschäden, Nierenschäden oder schwere allergische Reaktionen, die sogar zum Tod führen können. Dies zeigt, dass Medikamente immer mit Vorsicht und nach Abwägen von Nutzen und Risiko ausgewählt und eingenommen werden müssen. Teils müssen Alternativen ausprobiert werden.

Ein nicht zu vernachlässigendes Problem sind die Interaktionen zwischen Medikamenten (auch selbstgekauften!). Dies betrifft vorwiegend jene Personen, die mehr als zwei unterschiedliche Medikamente täglich einnehmen müssen. Hier ist es unabdingbar, dass man alle Medikamente, die man einnimmt, mit dem Arzt oder der Ärztin bespricht, auch die selbstgekauften, und auch wenn es «nur» Vitaminpräparate oder pflanzliche Wirkstoffe sind. Das Gespräch mit dem Behandlungsteam sollte immer gesucht werden – es ist das Ziel, die wirksamen und nötigen Medikamente regelmässig einzunehmen und nicht selbstständig abzusetzen.

**Dr. med. Melanie Bühler**  
Dorfstrasse 24, Meilen

## Führungswechsel bei der Landi Mittlerer Zürisee

Neuer Newsletter von «Prima»



**Die Genossenschaft Landi Mittlerer Zürisee hat einen neuen Verwaltungsratspräsidenten: Vizepräsident Andreas Hauser übernimmt das Amt von Peter Schlumpf.**

Eine Ära geht zu Ende, und Peter Schlumpf darf auf eine spannende, erfolgreiche, aber auch herausfordernde Zeit zurückblicken. Als Meilenstein sticht die mittlerweile bewährte Justierung der Detailhandels-Strategie hervor: Seit 2020 setzt die Landi Mittlerer Zürisee nicht mehr auf das Volg-Konzept, sondern auf Prima. Unter der Führung von Andreas Hauser möchte die Landi Mittlerer Zürisee die Prima-Filialen stärken und noch besser auf dem Markt etablieren. «Es gilt, den Kundinnen und Kunden aufzuzeigen,

wofür die noch junge Marke Prima steht», sagt Hauser. Im Prima findet die Kundschaft echte Regionalprodukte von kleinen Produzenten. Dazu kommen etwas grössere überregionale Lieferanten.

### Fünf Filialen

Oft wird übersehen, wie klein die Genossenschaft Landi Mittlerer Zürisee mit ihren fünf Prima-Filialen und einer Landi-Verkaufsstelle im Vergleich zu ihren benachbarten Grossverteilern ist. Der Druck der Konkurrenz ist dementsprechend gross, und doch bleibt die Überzeugung, dass es für den Prima eine starke Marktberechtigung gibt.

Wer im Prima einkauft, generiert auch für die Zürichsee-Region einen Mehrwert. Es werden lokale Arbeitsplätze gestärkt und regionale Produzenten gefördert: «Das ist sowohl ökologisch als auch aus sozial, sinnvoll und unterstützenswert», so Andreas Hauser.

### Eier, Früchte, Honig, Wein ...

Aus Meilen stammen beispielsweise: frische Eier vom Hof von Marlene und Andreas Dörflinger und vom Hof Bannacher; saftige Früchte und knackiges Gemüse von Hansueli Arnold, Anna und Edwin Bolleter, Jürg Schneider und Peter Ruckstuhl; Honig von Olivier Haymoz; aromatische Milch, Joghurt und Käse vom Hof Arbach; feinste Weine von Heiri Bolleter, Markus Weber, Weingut Hasenhalde und Schwarzenbach Weinbau; Rosy's Gin sowie Original-Knödel aus der Knödel Factory AG.

Zur Stärkung der Prima-Filialen und für gluschtige, exklusive Spezialangebote gibt es neu ausserdem einen Prima-Newsletter ([landi.swiss/de-CH/cooperative/landi-mittlerer-zurisee/content/newsletter-landi-mittlerer-zurisee](mailto:landi.swiss/de-CH/cooperative/landi-mittlerer-zurisee/content/newsletter-landi-mittlerer-zurisee)).

### Genossenschaft seit über 150 Jahren

Die Landi Mittlerer Zürisee (LMZ) ist

eine Genossenschaft mit rund 230 Mitgliedern, die seit über 150 Jahren besteht und verschiedene Dienstleistungen im regionalen Detailhandel und in der Immobilienbewirtschaftung anbietet.

Zur LMZ gehören neben den Lebensmittelgeschäften der Marke «Prima» auch der Landi-Laden mit der LMZ-Geschäftsstelle auf der Aebleten Meilen, die Agrola-Tankstelle in Herrliberg und ein ansehnliches Immobilienportfolio, dessen Flaggschiff das Mehrfamilienhaus an der General-Wille-Strasse 141 in Feldmeilen ist. Die LMZ betreibt derzeit fünf Prima-Filialen: zwei in Meilen (im Dorf und auf der Halten) sowie je einer in Uetikon a.S., Herrliberg und Zumikon. Prima als Eigenmarke der selbständigen Detailisten gehört zur Volg-Gruppe, welche ihrerseits eine Untergruppe der fenaco-Genossenschaft ist.

/zvg

## Erster Flohmarkt des Quartiervereins

Der Pausenplatz wurde zum Treffpunkt für die Gemeinschaft



Hut oder Sonnenschirm: Am Flohmi vom letzten Samstag war es sommerlich warm.



Federballschläger, Plüschtier oder Koffer gefällig?



**Der vom Quartierverein Feldmeilen (QVF) initiierte Flohmarkt fand am letzten Samstag bei vollem Sonnenschein statt. Die Tatkraft des Vorstands stiess bei Besuchern und Standbetreibern gleichermaßen auf Anklang.**

Viel Wärme, Sonne und ein farbiges Treiben prägten das Bild des Quartierflohmarks auf dem Feldner Schulareal am vergangenen Samstag. Die Standbetreiber sorgten mit ihren liebevoll gestalteten Verkaufsständen für ein abwechslungsreiches Einkaufserlebnis: Von Vintage-Schätzen,

Kleidern und Spielwaren bis hin zu Antiquitäten gab es viel zu entdecken und zu erwerben. Am Essens- und Getränkestand des Quartiervereins Feldmeilen konnten sich Besucher und Verkäufer mit Würsten vom Grill und diversen Kuchen verköstigen; Tische und Bänke luden zum Absitzen ein.

Der Flohmarkt erwies sich nicht nur als Ort des Handels, sondern auch als Treffpunkt für die Gemeinschaft. Es zeigte sich einmal mehr, wie wichtig solche lokalen Veranstaltungen für das Zusammenleben und den Zusammenhalt im Quartier sind.

**Fotos vom Anlass:**  
[www.qvf.ch](http://www.qvf.ch)



/kje

Auch für einen Schwatz blieb genügend Zeit.

Fotos: zvg

# Alle Wege führen nach Rom, auch für die Firmanden

Eine Reise nach innen



Der Petersdom: Eine Gruppe von jungen Meilemer Katholiken wird ihn bald aus der Nähe sehen.



Das Forum Romanum ist ein Touristen- und Pilgermagnet erster Güte.

Fotos: zvg



**Kolosseum, Piazza Navona, Petersdom, Forum Romanum, Pizza und Gelato sind nur einige der Synonyme für die Italianità einer Weltstadt, die jeden Menschen in den Bann zieht.**

21 junge Menschen aus der Meilemer Pfarrei St. Martin reisen am 22. April mit dem Firmteam in die Ewige Stadt, wo sie bis am 26. April Zeit verbringen. Und dabei erfahren: Rom ist nicht bloss ein Tourismus-Magnet, für viele Besucher ist die Stadt auch ein zentraler Pilgerort.

Die Meilemer Firmanden sind Jugendliche, die sich im Religionsunterricht auf den Empfang der Heiligen Firmung vorbereiten und sich deshalb als Pilgergemeinschaft verstehen, die unterwegs ist auf der Suche nach den Wurzeln des christlichen Glaubens. Die Jungen erleben dabei die katholischen Weltkirche aus nächster Nähe. Neben der Pflege der Gemeinschaft soll der Aufenthalt auch eine Reise nach innen sein im Kontakt mit Menschen, die ihr Christsein in dieser pulsierenden Metropole gestalten.

**Gottesdienst in den Katakomben**  
Beim Besuch des Kolosseums wird die Erinnerung an die ersten Christen wach, die wegen ihres Glaubens verfolgt und getötet wurden. In den un-

terirdischen Katakomben, dem geheimen Treffpunkt der Urchristen, wird die Gruppe einen Gottesdienst feiern, so wie es die ersten Christen damals taten.

Welches sind die Herausforderungen der Christen, die sich heute in dieser grossen Stadt um benachteiligte und randständige Menschen kümmern? Die Begegnung mit Engagierten der Gemeinschaft Sant'Egidio wird eine besondere Erfahrung sein.

### Rendez-vous mit Gardisten

Was für ein Gefühl kommt auf im Petersdom am Grab des ersten Apostels Jesu, dem Heiligen Petrus? Wie wird die Generalaudienz mit Papst Franziskus mit Tausenden von Pilgern am Mittwoch sein? Und last but not least,

was sind die effektiven Aufgaben der berühmten Schweizergardisten im Vatikan? Ein Rendez-vous mit Gardisten in der Kaserne verspricht eine einmalige Begegnung, und das sogar auf Schweizerdeutsch. Anregende Gespräche, gemeinschaftliches Tun, tolles Essen und besinnliche Momente sollen den Jugendlichen neue spirituelle und menschliche Erfahrungen ermöglichen.

Alle Wege führen nach Rom – und auch wieder zurück. Die Gruppe soll mit vielen wertvollen Begegnungen und unvergesslichen Eindrücken im Gepäck zurückkehren und das gemeinsame Pilgern als neue Lebenserfahrung entdeckt haben.

/zvg

## Neulich in Meilen



### Sport gefährdet Ihre Gesundheit

Neulich sass ich in der Bar und trank ein Bier. Roger hatte mich schon beim Hereinkommen beobachtet und gesehen, dass ich humpelte. Also fragte er, noch bevor wir anstiessen: «Was ist denn mit dir los?» – «Naja», meinte ich, «meine Zweifel daran, dass Sport gesund sei, haben sich verstärkt.» – «Das kann ich verstehen.» – «Im Ernst? Du bist doch der grösste Sportfan hier an der Theke!», hielt ich ihm entgegen. «Das will ich auch gar nicht leugnen», bestätigte Roger. «Nur, ich bitte doch, zwischen Aktiv- und Passivsport zu unterscheiden. Ich bin sehr für das Mitfiebern am Fernseher. Aber selber in die Trainingshosen zu steigen, scheint mir dann doch etwas zu riskant.» Unsere Gläser berührten sich kurz. Jeder nahm einen Schluck. Dann fragte Roger doch noch: «Was hast du denn gemacht, dass du jetzt so unrund gehst?» – «Ach, eigentlich nichts Ausserordentliches. Ich habe Einsatz gezeigt bei einem Ballspiel, und dann bin ich auf einem Gegenstand ausgerutscht.» – «Ja, das kommt nicht gut.» – «Ein Kollege hat mir daraufhin gesagt, seit er keinen Sport mehr betreibe, gehe es ihm bestens.» Roger hatte nichts zu erwidern. Er nickte einfach und nahm einen herzhaften Schluck. Doch mich beschäftigte die Verletzung weiter. Es war mehr der Ärger, dass mir überhaupt so etwas zustossen konnte. «Es gibt doch mittlerweile überall Warnhinweise wie: <Rauchen ist tödlich> oder <Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen die Packungsbeilage> etc. Ich finde, auch vor jeder sportlichen Aktivität müsste ein Warnhinweis aufleuchten, zum Beispiel auf dem Handy, der besagt: <Sport kann Ihre Gesundheit gefährden>. Findest du nicht auch?» – «Hat was», war alles, was Roger dazu zu sagen hatte. «Nun denn», dachte ich bei mir, «dann wechseln wir halt das Thema.» Wir plauderten noch etwas über den werdenden Frühling, Ferienprojekte und ob denn nun die Windräder auf dem Pfannenstiel zustande kommen. Dann zahlte ich und stand auf. «Bis in einer Woche», sagte ich zu Jimmy, und der antwortete: «Bis nächste Woche.» Ich trat nach draussen, humpelte durch den duftenden Frühlingsabend nach Hause und dachte: Aber Bewegung durch die Natur ist eben schon auch schön.

/Beni Bruchstück

## Fähre-Fahrplan am Zürich Marathon




**Fähre. Es gilt der Sonntagsfahrplan.**

Die erste Abfahrt ab Horgen ist um 07.00 Uhr, ab Meilen um 07.15 Uhr. Die Zu- und Wegfahrt in Meilen ist während der Sperrzeit aus bzw. in Richtung Rapperswil jederzeit möglich. Ab ca. 13.30 Uhr wird die Sperrung aufgehoben.

/FHM/mz

**Trotz der Sperrung der Seestrasse am Zürich Marathon vom Sonntag, 21. April zirkuliert die Zürichsee-**



FORUM ANGEWANDTE GERONTOLOGIE

TRANSFER VON WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

### Einladung

zur vierten Veranstaltung des Forums im Rahmen des Zyklus 2024

### Lebensqualität bei Demenz

Frau Dr. phil. Sandra Oppikofer, Leitung Entwicklung und Evaluation am Zentrum für Gerontologie & Senior Innovation Development am Healthy Longevity Center der Universität Zürich

Demenzkrankungen sind Herausforderungen für die Lebensqualität des einzelnen Betroffenen und dessen Umfeld. Um dennoch eine gute Lebensqualität zu erreichen, benötigt es eine kontinuierliche Stabilisierung funktionaler Zielgrössen der individuellen Lebensqualität auf den aktuellen Lebenskontext und die vorhandenen Ressourcen einer Person. Mit dem neuen Verständnis gesunden Alterns der WHO stehen deshalb bei der Erhaltung der Lebensqualität Individuen und Kontexte statt Symptome und Defizite im Mittelpunkt. Was hilft jedoch Menschen gut zu leben und was erschwert ein gutes Leben mit Demenz? Anhand aktueller Forschungsergebnisse und mittels eines praktischen Beispiels einer akustisch-biografischen Intervention wird diesen Fragen nachgegangen.

Im Anschluss an das Referat diskutieren betroffene Angehörige über ihre persönlichen Erfahrungen. Geleitet wird die Diskussion durch Frau Dr. Dorothee Vögeli, ehemalige Redaktorin der NZZ.

Datum: **Donnerstag, 25. April 2024, 17.30 bis ca. 20.00 Uhr**

Ort: **Haus Wäckerling, Festsaal, Tramstrasse 55 8707 Uetikon am See**

Platzzahl beschränkt. Apéro im Anschluss an den Vortrag. **Eintritt frei!**

### Ihr Schreiner am Zürichsee




**Reparaturen vor Ort**

Küchen • Bäder • Möbel • Reparaturen  
044 915 31 68 • www.gemi.ch

**Meilener Anzeiger AG**  
Bahnhofstrasse 28  
Postfach 828 • 8706 Meilen  
Telefon 044 923 88 33  
info@meileneranzeiger.ch  
www.meileneranzeiger.ch

Amtliches, obligatorisches Publikationsorgan der Gemeinde Meilen

79. Jahrgang

Erscheint einmal pro Woche und wird am Freitag durch die Post den Meilener Haushalten zugestellt.

Auflage: 8400 Exemplare

Abonnementspreise für Meilen:  
Fr. 100.– pro Jahr  
Fr. 120.– auswärts

Fr. 1.22/mm-Spalte

Redaktionsschluss: Montag, 14 Uhr

Annahmeschluss Inserate: Dienstag, 16 Uhr

Coiffure

## KOTAS

Damen und Herren  
General-Wille-Str. 127 • 8706 Feldmeilen  
Telefon 044 923 04 15

## Blumen statt Patronen

**Bild der Woche**  
von Tatiana Sukhareva



«Ich möchte, dass auf der ganzen Welt Frieden herrscht», schreibt Tatiana Sukhareva zu diesem Bild, das sie am vergangenen Sechse-läuten aufgenommen hat. Dem können wir uns nur anschliessen.

Wir veröffentlichen jeden Freitag das «Bild der Woche». Senden Sie uns Ihre Schnappschüsse in möglichst hoher Auflösung, zusammen mit ein paar Angaben zum Motiv und Ihrer Adresse, an [info@meileneranzeiger.ch](mailto:info@meileneranzeiger.ch). Einsendeschluss ist jeweils Montag, 14.00 Uhr. Jedes veröffentlichte Foto wird mit 20 Franken belohnt.

## Aphorismen von Gerlinde Nyncke

Die in Berlin geborene Gerlinde Nyncke (1925–2007) war praktische Ärztin und Psychotherapeutin. Sie lebte mit ihrer Familie im hessischen Königstein, wo ihr aber für die Ausübung ihres Berufes als Mutter von vier Söhnen keine Zeit blieb. Für ihre Aphorismen wurde sie bereits 1981 mit einem Lyrikpreis ausgezeichnet. /pkm

*Der Stein der Weisen liegt vielleicht in der Tiefe der Seele.*

*Brichst du den Stab über einen Menschen, kann ein Splitter in dein Auge gehen.*

*Gefühle sind hin und wieder vernünftiger als der Verstand.*

*Vergiss diejenigen nicht, die deine Lebensleiter festgehalten haben, während du von einer Stufe zur anderen hochgestiegen bist.*

## Grosserfolg für Unihockey-Junioren



Die fiten D-Junioren mit ihren drei Trainern Mario Sennhauser (links aussen), David Fuentes (rechts aussen) und Matthias Wild (neben David Fuentes). Foto: zvg



Die D-Junioren des UHC Lions Meilen Uetikon haben sich in der zu Ende gehenden Saison in überzeugender Manier den Gruppensieg geholt.

Das aus Spielern der Jahrgänge 2012 und 2013 bestehende Team absolvierte die Spielzeit 2023/2024 in der Kategorie D+, welche von Swiss Unihockey

für ambitioniertere Mannschaften neu geschaffen wurde.

So sahen sich die Lions als Vertreter eines Dorfclubs hauptsächlich Teams von Nationalligaveren wie GC Zürich, Uster, Winterthur und Kloten-Dietlikon gegenüber. Schon bald zeigte sich aber, dass die Löwen mit diesen grossen Namen nicht nur mithalten können, sondern dass sie ihnen spielerisch und mannschaftstaktisch einen Schritt voraus sind. Da sie sich im Verlauf der Saison gegenüber der Konkurrenz sogar noch steigern konnten, sicherten sich die Seebuben bereits eine Runde vor Schluss den

Gruppensieg. Nach dem Ende der Meisterschaftssaison Anfang April standen aus 24 Spielen 20 Siege, ein Unentschieden und nur drei Niederlagen zu Buche. Eine hervorragende Leistung, die dank tollem Mannschaftsgeist und viel Herzblut jedes Einzelnen möglich wurde. Als Belohnung dürfen die Lions am inoffiziellen D-Junioren-Finalturnier vom 20. April in der AXA-Arena in Winterthur teilnehmen. Sie werden sich dabei unter anderem mit den Junioren des aktuellen Schweizer Meisters Wiler-Ersigen messen. /mwi

## Eine gute erste Halbzeit genügt nicht ...



Die Seebuben hatten sich das zweite Spiel der Rückrunde vor heimischem Publikum wohl anders vorgestellt. Im knapp verlorenen Auftaktspiel in Päfikon hatte das Team gute Ansätze gezeigt, und am letzten Sonntag wollte man eigentlich die ersten Punkte einfahren.

Das Heimteam startete schwungvoll in die Partie und erarbeitete sich in der

ersten 10 Minuten schon zwei hochkarätige Chancen. Eigentlich hätte Meilen schon früh mit einem Mann mehr auf dem Feld stehen müssen, doch der Unparteiische zeigte dem letzten Mann des FC Wald nach einer klaren Notbremse an De Luca nur die gelbe Karte.

Die Gelbschwarzen waren mit dem Kopf noch bei diesem Fehlentscheid, als sie bei der nächsten Ecke zwei Walder im Strafraum ungedeckt liessen und somit den Gästen eine Freikarte für die Führung schenkte. Gleich nach dem Anstoss konnte Mühlbauer mit einem tückischen Heber den Gleichstand wieder herstellen.

Bis zum Pausenpfiff sahen die zahlreich erschienenen Zuschauer eine ausgeglichene Partie mit einem Chancenplus für die Meilemer, doch die Routiniers Trazza und Montefusco konnten beide ihre Grosschancen nicht nutzen. Eine Führung der Meilemer zur Halbzeit wäre nicht gestohlen gewesen.

Die Gastgeber legten dann in der zweiten Hälfte einen miserablen Start hin. Mittelfeld und Verteidigung schienen noch im Pausenmodus zu sein und waren beim Führungstreffer der Gäste eine Minute nach Wiederanpfiff nur Zuschauer. Zwei Schlüsselszenen verschoben dann das spielerische Gewicht definitiv zu Gunsten der Gäste. Zuerst musste Isenschmid, nachdem

er den Ausgleichstreffer per Kopf nur knapp verfehlt hatte, verletzt ausscheiden, und zehn Minuten später musste der eingewechselte Hesse das Feld wegen einer Notbremse verlassen, wobei er nur das Trikot seines Gegenspielers einer Textilprobe unterzog und nicht – wie der gegnerische Verteidiger in der 9. Minute – die Grätsche ausfuhr.

Gegen ein nun resignierendes und in Unterzahl agierendes Meilen hatten die Gäste leichtes Spiel und erhöhten bis zur 75. Minute auf 1:5. In den Schlussminuten sorgte dann Ruckstuhl mit seinem 8. Saisontreffer nur noch für Resultat-Kosmetik.

Schon am kommenden Sonntag um 15 Uhr kommt es in Männedorf zum Seederby. Die Meilemer sind also gewarnt, dass das Spiel 90 Minuten plus Nachspielzeit dauert. Sonntag 14. April, Meisterschaft 3. Liga, Gruppe 6, FC Meilen vs. FC Wald 2:5 (1:1).

FC Meilen: Cenek, Schraven (59. Hesse), Schürmann (65. Ahmeti), Thoma, Gonçalves, Isenschmid (54. Museshabanaj), Montefusco, Mühlbauer (60. Cianciarulo), Trazza (65. Schmid), Ruckstuhl, De Luca (18. Velija). Trainer: Visar Ramani, Meriton Ahmeti. /eva

Überall für alle  
**SPITEX**  
Zürichsee

Nachhaltig betreuen und pflegen daheim

Bei Abgabe dieses Inserats ist die  
**erste Einsatzstunde gratis**

(Mindesteinsatz: 3 Stunden,  
nur für Neukund:innen)


Fenster reinigen, gemeinsam Blumen pflanzen oder Glacé essen, individuelle Ferienbetreuung und vieles mehr...

**Spitex++ macht's möglich**

Bahnhofstr. 44 · 8708 Männedorf · 044 922 08 00 · [www.spitex-zuerichsee.ch](http://www.spitex-zuerichsee.ch)



## Kirchliche Anzeigen

reformierte kirche meilen   
www.ref-meilen.ch

**Sonntag, 21. April**

9.45 Gottesdienst, Kirche  
Pfr. Daniel Eschmann



www.kath-meilen.ch

**Samstag, 20. April**

16.00 Eucharistiefeier

**Sonntag, 21. April**

10.30 Eucharistiefeier

**Mittwoch, 24. April**

8.45 Rosenkranz  
9.15 Wortgottesfeier mit  
Kommunion

**Donnerstag, 25. April**

10.00 Andacht in der Platten  
Meilen

# Veranstaltungen

«Boldern inspiriert»

reformierte kirche meilen 

**Im Leue-Träff vom kommenden Dienstag wird der Dokumentarfilm «Boldern inspiriert» gezeigt.**

Der Streifen handelt von der 75-jährigen Geschichte und der Zukunft der «Boldern» in Männedorf.

Zeitzeugen, die den Ort mit viel Engagement geprägt haben, kommen darin zu Wort. Nach der Vorführung wird bei einem gemeinsamen Zvieri über den Film gesprochen und diskutiert. Alle sind herzlich willkommen, man darf auch Freunde und Bekannte mitbringen. Der Film beginnt eine Viertelstunde nach Türöffnung und dauert 50 Minuten.

**Leue-Träff mit Film-Input «Boldern inspiriert», Dienstag, 23. April, 14.00 Uhr, Chilesaal im Kirchenzentrum, Kirchgasse 2, 2. Stock. Lift vorhanden.**

/zvg

Eltern-Kind-Singen im Chilesaal

Zusammen singen, musizieren und tanzen

reformierte kirche meilen 

**Der Frühling ist voll im Gange, und bald hält auch der Sommer Einzug. Im Eltern-Kind-Singen werden passend zur Jahreszeit Sommerlieder, Regenverse, Bewegungsspiele und Kreistänze gelernt. Das Highlight jeder Veranstaltung ist das gemeinsame Musizieren mit der grossen Trommel.**

In diesem Sommer-Kurs erfahren die Kinder mit ihren Eltern oder Grosseltern, was man bei einem Spaziergang im Wald finden kann, welchen Tieren und Insekten man begegnet und welche Überraschungen die Natur an einem Sommertag auf Lager hat. Stoffelch Elki, ein Korb mit bunten Instrumenten und eine grosse Trommel warten auf die Gruppe.

Im Anschluss an die Stunde sitzen alle gemütlich bei einem feinen Znüni zu-



Die grosse Trommel zieht die kleinen Musikanten magisch an. Foto: Petra Steiner

sammen. Dabei können die Kinder ihre ersten Erfahrungen im Spiel mit Gleichaltrigen sammeln und die Erwachsenen Kontakte mit anderen Eltern oder Grosseltern knüpfen.

Das ElKi-Singen ist offen für alle: Neugierige Kinder mit ihren Begleitpersonen sind herzlich willkommen. Bis zum 9. Mai kann man sich für die Dienstags- oder Mittwochgruppe anmelden. Die Kosten betragen 70 Fran-

ken pro Familie. Anmeldungen bitte bis Donnerstag, 9. Mai an barbara.meldau@ref-meilen.ch.

**ElKi-Termine dienstags: 14., 21. und 28. Mai, 4., 11., 18. und 25. Juni. Mittwochs: 15., 22. und 29. Mai, 5., 12., 19. und 26. Juni. Jeweils im Chilesaal, Kirchgasse 2, Meilen, 2. Stock.**

/bme

# Selbstversorgung aus dem Garten

Neue Gemüse und Früchte für unsere Breitengrade

**Das Gefühl, aus dem eigenen Garten Gemüse, Beeren, Früchte und Kräuter ernten zu können, ist grossartig. Selbstversorgung aus dem Garten oder Hochbeet macht Spass – und man weiss, was auf den Teller kommt.**

Obst, Beeren und vor allem Gemüse gelten als sehr gesund. Sie verfügen über Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Bitterstoffe, Pektine oder sekundäre Pflanzenstoffe wie Karotinoide, Flavonoide, Anthocyane etc. Dem gegenüber steht der Trend zu immer intensiverer, ja industrieller Produktion von Lebensmitteln. Auch der Transport und die Lagerung können die Qualität beeinflussen. In der Massenproduktion werden bereits während der Kulturzeit verschiedene Hilfsstoffe eingesetzt, um die Ernte sicherzustellen.

**Vom Garten direkt auf den Teller**

Man kann das heimische Hochbeet auf Balkon und Terrasse oder den Garten auch als lebendiges «Lager» verstehen, das sich – zwar mit etwas Geduld – aber laufend und wie von selbst erneuert.

Wer eine kleine Gartenecke und zwei oder drei Hochbeete verfügbar hat, wird bei geschickter Fruchtfolge, etwas Erfahrung und Pflege von März bis Oktober fast täglich das eine oder andere Erntegut aus Eigenproduktion auf den Teller zaubern können. Selber kultivieren ist bedarfsgerechter, gesünder, nachhaltiger und schont erst noch das Klima.

**Neue Züchtungen für robuste Sorten**

Viele Gemüse und Früchte, die früher



So macht Gärtnern Freude: Hochbeete sind beliebt.

Foto: zvg

nur bedingt in unseren Regionen angebaut werden konnten, gedeihen heute hier recht problemlos. Das liegt nicht nur an den tendenziell wärmeren Wintern, sondern hat wesentlich mit der Züchtung neuer, robuster Sorten zu tun. So gibt es inzwischen Tomaten, die im Freiland gedeihen, ohne an Braunfäule zu erkranken. Chili, Baumchili und Andenbeeren bereichern die Palette, und es gibt neue Melonensorten. Bei den Kartoffeln dürften sich in den nächsten Jahren für den Kleingarten neue, braunfäule resistente Sorten durchsetzen. Spannende neue Knollengewächse

sind Yacon (Smallanthus), Oca (Oxalis) und die Süsskartoffel (Ipomoea).

**Süsskartoffeln sind unkompliziert**

Süsskartoffeln auf dem Teller sind inzwischen bekannt. Die gesunden Knollen enthalten Inulin, ein Ballaststoff, der den Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst und sogar den Cholesterinspiegel senken soll. Süsskartoffeln haben mit unseren klassischen Kartoffeln nicht viel zu tun. Es handelt sich um ein wärmeliebendes und doch robustes Windengewächs aus Südamerika. Seit Jahren sind hell- und dunkellaubige Ziersorten verbreitet, die

sich als kriechend-hängende Strukturpflanzen elegant um klassische Balkonblüher schmiegen. Diese Ziersorten machen zwar nur kleine Knollen, beim Abräumen der Kistchen im Herbst wundert man sich dennoch nicht selten über die unerwartete Ernte.

Ertragsarten haben geringeren Zierwert, zwei bis drei Kilogramm Knollen Ernte pro Pflanze auch im Hausgarten sind aber keine Seltenheit. Zudem kann man das Laub wie Spinat zubereiten, es schmeckt wunderbar. Bloss sollte nicht zu viel auf einmal abgeerntet werden, um die Pflanzen nicht unnötig zu schwächen. Gegenüber Kartoffeln haben die Süsskartoffeln einige Vorteile: sie sind robuster, Wetterschwankungen machen ihnen wenig aus, sie bekommen keine Braunfäule, brauchen keine Pflege, kein Anhäufeln, kein Pappeln, bloss Wasser und Dünger. Ab Mitte Mai einfach die jungen Pflanzen in den Boden drücken und los geht's. Einziger Wermutstropfen: auch Mäuse lieben die Knollen...

**Trendgemüse Federkohl**

Vielleicht haben Sie schon von «Kale» gehört, dem «coolen Kohl aus den USA»? In den Staaten gilt er als absolutes Trendgemüse und natürlich auch als Superfood. Kale ist jedoch nichts anderes als der amerikanische Name für Federkohl (Brassica oleracea var. sabellica), auch als Grünkohl bekannt.

Er ist das kalziumreichste Gemüse überhaupt: 100 Gramm roher Federkohl enthält die gleiche Menge Kalzium wie zwei Deziliter Milch. Das typi-

sche Wintergemüse übersteht Frost bis -15 Grad ohne Probleme und wird dadurch sogar noch geschmackvoller.

**Andenbeere oder Physalis**

Die Andenbeere (Physalis peruviana) ist eine früher oft verschmähte Garnitur auf dem Dessertteller. Es handelt sich zwar um eine Beere, die Pflanze wird jedoch einjährig kultiviert, in der Regel zusammen mit Gemüsesetzlingen angeboten und lässt sich auch prima neben Gemüse kultivieren. Sie wächst recht hoch und ausladend, braucht also Platz. Ein warmer, sonniger Standort vorausgesetzt, erntet man ab Mitte Juli unablässig bis zum Spätherbst. Die süss-sauer schmeckende Beere ist eine gesunde Vitaminbombe, perfekt als Beigabe in Müesli oder Salate. Sie ist reich an Vitamin C, Betacarotin und Vitamin A.

**Direkt auf den Tisch**

Wenn man Gemüse und Früchte im eigenen Garten hegt und pflegt, frisch pflückt und verarbeitet, sind sie gesünder als solche aus dem Supermarkt, da sich die enthaltenen Vitamine bei der Lagerung und beim ungekühlten Transport schnell abbauen. Ausserdem ist der Vitamingehalt erst dann am höchsten, wenn die Früchte auch wirklich reif sind. Viele pflanzliche Lebensmittel werden jedoch vor ihrem optimalen Reifegrad geerntet, um bei ihrer Ankunft in der Schweiz noch «frisch» zu sein. Importierte Lebensmittel sind zudem oft mit Spritzmitteln behandelt, um sie haltbarer zu machen.

/jardin suisse

# Veganer Rhabarber-Frangipane-Kuchen

Das neue Kochbuch von Carlo Cao ist eine kulinarische Liebeserklärung an die Natur: Die veganen Rezepte werden mit natürlichen, frischen Lebensmitteln zubereitet und stellen Früchte, Gemüse, Pilze, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte in den Mittelpunkt.

Dem Puschlaver Foodblogger und Koch liegt eine Botschaft am Herzen: Pflanzliche Ernährung ist eines der effektivsten Mittel, um sich und der Natur etwas Gutes zu tun. Und bei veganer Küche geht es keineswegs nur darum, für tierische Produkte aus der klassischen Küche einen pflanzlichen Ersatz zu finden. Stattdessen hält sich Carlo Cao an ursprüngliche, natürliche Zutaten und zaubert mit diesen feine, gesunde und nahrhafte Gerichte wie Lasagne mit Linse-Walnuss-Ragout, Bohnen-Kräuter-Suppe, Pilzspiesse mit Salsa Verde und Senfkartoffeln oder Lauch in Misosauce mit Erbsenpüree und Minze.

Die Rezepte in «Genussvoll Geschmackvoll Vegan» (eben erschienen im AT Verlag) sind liebevoll komponiert und schön bebildert, denn der Rezeptentwickler ist auch Food-Fotograf. Aufgeteilt ist das Buch in verschiedene Kapitel von «Frühstück und Brunch» über «Salat» und «Aus dem Ofen» bzw. «Aus der Pfanne» bis zu «Süßes».

Unser Rezept der Woche mit Rhabarber (hat jetzt Saison) ist etwas aufwändiger, dafür ist der fertig Kuchen köstlich: Er besteht aus einem Mürbeteig, der mit Zitronenschale aromatisiert, im Ofen blind gebacken und dann mit einer Frangipanecreme gefüllt wird. Frangipane ist die Bezeichnung für eine gekochte Mandelcreme, die einen süßen Geschmack hat und beim Backen schön knusprig wird. Die Süsse der Creme wird durch die

Säure des Rhabarbers ausgeglichen, die dem Kuchen einen Hauch von Frische verleiht.

Kuchen mit Rhabarber

Zutaten für eine Tarteform mit 24 cm Durchmesser

## Mürbeteig

100 g	Zucker
1	unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
50 ml	Sonnenblumen- oder Erdnussöl
	Salz
190 g	Mehl
1 TL	Backpulver

## Frangipane

90 ml	Aquafaba (Wasser aus einer Dose Kichererbsen)
120 g	Zucker
75 ml	Sonnenblumen- oder Erdnussöl
40 g	Weissmehl
190 g	Mandelmehl
1 EL	Speisestärke
1 TL	Backpulver
6 Tropfen	Bittermandelaroma
2 EL	pflanzliche Milch (Soja-, Mandel- oder Hafermilch)

## Toppings

500 g	Rhabarber
50 g	gehobelte Mandeln
	Puderzucker

## Ausserdem

getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/

## Rezept der Woche



Unter den Rhabarberstangen verbirgt sich eine süsse Mandelcreme (Frangipane).

Foto: Carlo Cao, AT Verlag, www.at-verlag.ch

Unterhitze vorheizen und den Boden und die Seiten der Form (man kann statt der Tarteform auch eine Springform verwenden) mit Backpapier auslegen.

Für den Teig Zucker, Zitronenschale, Öl, 50 ml Wasser und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Vermischen und beiseitestellen.

Mehl und Backpulver in eine andere Schüssel sieben. Die Mischung zu den flüssigen Zutaten geben, zuerst mit einer Kelle mischen und dann wenige Sekunden kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten im Gefrierschrank ruhen lassen.

Den Teig mit einem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Kreis ausrollen, der den Boden und die Seiten der Form bedeckt. Den Teig in die Form geben, überschüssigen Teig entfernen und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Den Teig mit einer Schicht Backpapier abdecken, getrocknete Bohnen hinzufügen und den Teig im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Herausnehmen, Bohnen und Backpapier entfernen und den Teig weitere 5 Minuten backen.

Inzwischen für die Frangipane das Aquafaba mit einem Schneebesen auf-



schlagen, dabei nach und nach den Zucker hinzugeben. Sobald eine glänzende, schaumige und luftige Masse entstanden ist, das Öl nach und nach unterrühren.

Zum Schluss Mehl, Mandelmehl, Speisestärke, Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen. Mit einem Spatel verrühren, bis eine ziemlich dickflüssige und klumpenfreie Creme entsteht. Anschliessend Mandelaroma und Pflanzenmilch dazugeben und vermengen. Den Rhabarber waschen und in 1 cm breite Stangen schneiden.

Die Mandelcreme über den Teig gießen und glatt streichen. Dann mit dem Rhabarber und den gehobelten Mandeln belegen.

Den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Der Kuchen kann im Kühlschrank bis zu drei Tage lang aufbewahrt werden.

## MeilenerAnzeiger

### Redaktionsschluss vor dem 1. Mai für die Ausgabe vom Freitag, 3. Mai (Woche 18)

für Eingesandte

Montag, 29. April, 8.00 Uhr

für Inserate

Montag, 29. April, 17.00 Uhr

Meilener Anzeiger AG, Redaktion & Verlag

Bahnhofstrasse 28, 8706 Meilen, Telefon 044 923 88 33  
info@meileneranzeiger.ch, www.meileneranzeiger.ch



## Fahnen im Wind



Während der Böögg am diesjährigen Sechseläuten dank dem Wind eine Gnadenfrist geschenkt erhielt, hielten sich die beiden grossen Fahnen auf dem Obermeilemer «Hirschen» bestimmungsgemäss tapfer – allerdings bei ganz leicht gebogenen Fahnenstangen.

Foto: ka



Handwerks- und Gewerbeverein Meilen



www.reiseforum.ch

Unser Mitglied –  
Ihr Reiseberater  
IN MEILEN



Reiseberater Reiseforum | Patrick Tobler