

# Barfuss, mit Ballerinas oder Nagelschuhen

**DEUTWEG** Bei strahlendem Sonnenschein rannten am Sonntagmittag Schulkinder um den Titel «De schnällscht Wintertuurer». Als Sieger durften sich aber nicht nur die Schnellsten fühlen.

Kleine Heldinnen und Helden gab es gestern viele auf der Sportanlage Deutweg. Etwa der Vierjährige, der schon am Start aufhören wollte, es aber doch noch über die Ziellinie schaffte. Oder der Junge, der sich trotz Arm im Gips ins Finale der besten acht kämpfte. Und das Mädchen, das trotz gänzlich unpassendem Schuhwerk (Glitzer-Ballerinas in Rosa) eine ordentliche Zeit lief.

80 Meter sind schnell abgesprintet. Die jungen Sportlerinnen und Sportler konnten gestern trotzdem problemlos den ganzen Nachmittag im Deutweg verweilen. Drei Viertelstunden vor dem eigentlich Start ging es für sie nämlich bereits los mit einem von der Leichtathletik-Vereinigung Winterthur (LVW) organisierten Einlaufen. Unter Anleitung von Cornelia Halbheer und Amaru Schenkel liefen sich die Kinder warm. Halbheer, Dritte an der Schweizer Meisterschaft über 100 Meter, gab noch ein paar Tipps für einen guten Start und lotste die

Gruppen dann in den Startraum. Die Konkurrenz wird gemustert. Schnell ist klar: Hier gibt es Laien und Profis. Die Profis tragen Nagelschuhe und Leibchen eines Leichtathletikvereins, die Laien sind barfuss unterwegs. Aber nur nicht einschüchtern lassen, Überraschungen sind immer möglich. Und wenn eine eintritt, sind die Eltern fast stolzer als die Kinder. «Unglaublich, das müssen wir sofort dem Grosi erzählen», ruft eine Mutter und zückt ihr Handy. Nach dem Lauf gibt es ein Getränk und einen Riegel – und die meisten können den Eltern noch ein Glace abbeteln. Für die Besten folgt als Höhepunkt die Siegerehrung. Es gibt ein T-Shirt für die ersten acht und eine Medaille für die ersten drei.

Den Titel «De schnällscht Wintertuurer» tragen dürfen 2015 Kelsey Gardner (Jahrgang 2001) aus Rorbas mit einer Laufzeit von 10,32 und Silas Keller (Jahrgang 2000) aus Winterthur (siehe Resultate links). *Mirjam Fonti*



**Konzentration vor dem Start**, angestrenzte Mienen während des Laufs, Stolz beim Überqueren der Ziellinie und Zufriedenheit bei der Siegerehrung: Beim «Schnällschte Wintertuurer» auf dem Deutweg gaben dieses Jahr 450 Kinder ihr Bestes. *Heinz Diener*

## IM AUFWIND

### Mehr Teilnehmer als in den Vorjahren

**Rund 450 Kinder** haben am diesjährigen «De schnällscht Wintertuurer» teilgenommen. Die jüngsten Sprinter hatten Jahrgang 2011, die ältesten Jahrgang 2000. Im Vergleich zu den Vorjahren konnte die Teilnehmerzahl wieder deutlich gesteigert werden. Letztes Jahr nahmen rund 350 Kinder teil, vor zwei Jahren nur rund 280. Dominik Ramp vom der LV Winterthur wertet den diesjährigen Anlass als Erfolg. «Wir hatten schon lange nicht mehr

so viele Leute auf dem Deutweg wie heute. Wir mussten schon nach kurzer Zeit im nahen Tankstellenshop Wurstnachtschub besorgen.» Ramp glaubt, dass verschiedene Faktoren dazu beitragen, dass es wieder aufwärtsgeht. Wichtig sei sicher, dass «De schnällscht Wintertuurer» Bestandteil von «Fit for Kids» ist. Aber auch das Einlaufen mit den Stargästen oder die Schulklassenwertung hätten den Anlass attraktiver gemacht. *mif*

# Wenn Mutterliebe kreativ macht

**VELTHEIM** Wer schon mal mit dem Camper unterwegs war, kennt die Einschränkungen in der Küche. **Silvia und Felix Nef-Wiss** haben für diesen Zweck ein Kochbuch mit dem Titel «Ferienküche – ganz einfach» herausgegeben.

Eigentlich hatte Silvia Nef nur Sorge, dass ihr Sohn auf der einjährigen Weltreise, die er mit seiner Freundin plante, nichts Gescheites zum Essen bekommt. So hat sie ihm ein Büchlein mit den besten Rezepten zusammengestellt, die sich auf einem einflamigen Campingkocher aus wenigen Zutaten realisieren lassen. «Ich habe Rezepte genommen, von denen ich wusste, dass die beiden sie gern haben.» Silvia Nef konnte dabei auf ihre Erfahrungen von diversen Reisen mit dem Campingbus zurückgreifen.

Das Büchlein, illustriert mit persönlichen Zeichnungen, kam gut an. Der damals 24-jährige Sohn und seine Freundin reisten nach Amerika, Neuseeland und Australien, die mütterliche Rezeptsammlung erwies sich als sehr gut umsetzbar: «Sie wurden unterwegs häufig gefragt, wie es kommt, dass sie immer so tolle Sachen kochen.»

Das Büchlein wurde gehegt und schliesslich wieder mit heim gebracht. «Du Mama, das ist so ein super Kochbuch, das könntest du sicher verkaufen», lautete das Fazit. Das war vor zwei Jahren. Silvia Nef war skeptisch. Als sie dann

aber von der Möglichkeit las, Bücher «on demand» herzustellen – das heisst bezahlbar und in kleinsten Stückzahl –, wurde aus der Idee ein konkretes Projekt. Schnell war auch Ehemann Felix davon überzeugt. Der passionierte Hobbyfotograf übernahm die Bebilderung.

### Am besten nur eine Pfanne

Die beiden Veltheimer gingen sehr systematisch an die Sache heran. Alle Rezepte wurden nach dem gleichen Muster umge-

schrieben und auf Realisierbarkeit überprüft. «Wir haben uns einen VW-Bus oder ein Wohnmobil mit dem beschränkten Platz genau vorgestellt.» Es werden nie mehr als die fünf Gewürze benutzt, mit denen man das meiste kochen kann – Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Curry. Es gibt keinen Mixer, keinen Backofen und nicht mehr als zwei Flammen. «Am besten wäre es, wenn alles in einer Pfanne zubereitet werden könnte», sagt Silvia Nef. Das trifft jetzt auf die Hälfte der Rezepte

zu. Wichtig sei es auch, sich die anderen Einschränkungen vor Augen zu führen, etwa, dass Wasser knapp ist und man Teigwaren nicht einfach kalt abspülen kann. «Wir können auf einen grossen Erfahrungsschatz zurückgreifen», sagt Felix Nef. «Alles zusammengerechnet, waren wir mindestens ein Jahr unseres Lebens im Camper unterwegs.»

Alle 63 Gerichte wie zum Beispiel Pouletplätzli à l'orange, Teigwareneintopf mit Erbsen oder kreolischer Fisch wurden

gekocht, gegessen und eventuell noch verändert. Dann wurden sie Freunden und Verwandten vorgesetzt, und erst wenn alle zufrieden waren, wurde das Rezept in die Sammlung aufgenommen.

### Begehrt bei Freunden

Schliesslich ging es an die Gestaltung. Für die Fotos wurden die Gerichte noch ein weiteres Mal gekocht. Obwohl Felix Nef vorher keinerlei Erfahrung mit Food-Fotografie hatte, machen die Bilder einen professionellen Eindruck. «Ich konnte mir im Internet genug Beispiele ansehen, wie man es nicht macht», sagt der Informatiker lachend. Manchmal habe er eine Aufnahme x-mal wiederholen müssen, zum Beispiel das Bild, auf dem Suppe aus der Schöpfkelle auf den Teller fliesst. «Ich hatte hinterher einen lahmen Arm vom Schöpfen», sagt Silvia Nef. Die 52-Jährige hat das Layout für das Buch gemacht, auch hier merkt man nicht, dass ein Laie am Werk war. Sie arbeitet im Personalbereich und hat nichts mit Gestaltung zu tun.

Schliesslich wurden die ersten 50 Exemplare in Auftrag gegeben, die waren im Nu weg. Dreimal wurde nachbestellt, inzwischen sind 130 Bücher verkauft. Nun wagen sie den Schritt an die Öffentlichkeit. Für 30 Franken kann man das praktische Kochbuch bei den Nefs kaufen.

*Eva Kirchheim*



**Silvia und Felix Nef-Wiss** haben ein Kochbuch mit schnell und einfach zubereiteten Rezepten gemacht. *mad*

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

# Grosseinsatz wegen Streit

**POLIZEI** Bei einem Familienstreit in einem Restaurant wurden mindestens zwei Personen leicht verletzt. Die Polizei war mit mehreren Fahrzeugen vor Ort.

Um 14.15 Uhr am Samstagmittag wurde bei der Stadtpolizei Alarm geschlagen: In einem thailändischen Bistro an der Wartstrasse war offenbar ein Familienstreit eskaliert. Wenig später fanden sich nicht weniger als fünf Einsatzfahrzeuge der Stadtpolizei, ein Krankenwagen, ein Notarztwagen und ein Fahrzeug der Kantonspolizei in der Wartstrasse in der Nähe des Hauptbahnhofs ein.

### Mann mit Messer verhaftet

Die Beamten nahmen einen Mann in Arbeitskleidung fest und führten ihn in Handschellen aus dem Lokal. Dort nahmen sie ihm ein Messer ab. Der unverletzte Mann erlitt in der Folge einen Schwächeanfall und musste von den Sanitätern betreut werden. Er wurde verhaftet.

Offenbar gab es im Restaurant zuvor einen Streit zwischen Familienmitgliedern, dabei kam es auch zu leichten Körperverletzungen. Ob es sich bei dem Verhafteten um den einzigen Täter handelte, konnte die Stadtpolizei am Wochenende nicht sagen. Die Ermittlungen seien noch im Gange. Sie will Anfang Woche detaillierter informieren. *Mirko Plüss*