KONTACHT

Quartiermagazin Kreis 8

Eine Publikation des Quartiervereins Riesbach

280/November 2026
45. Jahrgang



QUARTIER RIESBACH

Quartierverein Riesbach
www.8008.ch
info@8008.ch
044 422 81 85

Vorstand und Ressorts

Franz Bartl	Quartierhof Wynegg, Seefeldfest 079 286 95 94
Leo Bauer	Seefeldfest, Schulen 079 176 08 92 seefeldfest@8008.ch
Steven Baumann	Neue Projekte, Kulinarik 079 593 71 27
Claude Bernaschina	Finanzen, Mitgliederwesen, Newsletter 079 324 72 83 mitglieder@8008.ch
Thomas Biegel	Medien, Vernetzung (Gewerbe), Newsletter 076 395 08 60 newsletter@8008.ch
Sylvia Cserti	Vernetzung, Natur & Umwelt 079 797 78 76
Gaby Demme	Wohnen wohnen@8008.ch
Nadina Diday	Co-Präsidium, Forum 8 praesidium@8008.ch
Dirk Engelke	Planung und Verkehr verkehr@8008.ch
Jessamyn Graves	Kinder und Schulen kinder@8008.ch
Cathy O'Hare	Riesbach stellt sich vor, Vernetzung
Doris Kölsch	Kontacht, Vernetzung 079 724 49 83 kontacht@8008.ch
Miriam Lautenschläger	Finanzen, Mitgliederwesen 079 418 17 31
Thomas Meier	Kommunikation, Kontacht 079 674 30 74
Matthes Schaller	Medien, neue Projekte 079 272 26 73
Martin Schmid	Co-Präsidium, AG 60plus, Forum 8 044 422 81 85 praesidium@8008.ch

Inhalt

1 **Titelseite**

4–5 **Quartierverein Riesbach**
4 Aus dem Vorstand
5 Herbstimpressionen

6–17 **ANGERICHTET**

6–7 **Feines aus Riesbach**

8–10 **Kochen ist kein Kinderspiel**

11 **«Nicht nur der Körper braucht Nahrung…»**

12–13 **Zwischen Armut und Völlerei**

14–15 **«Riesbacher Essgewohnheiten»**

16–17 **Der Koji-Song**

18–20 **Quartierhof Wynegg:**
18–19 Scherben, Steine, Siedlungsspuren
20 Mauser gesucht

21 **Industriekultur:**
Der Wehrenbach - Fluch und Segen

22 **Natur im Siedlungsraum:**
Bio ist nicht zwingend besser für die Biodiversität

23 **Kontachtiert:**
Jungunternehmer mit KI

24 **Bühne frei:**
Schwemmholzrechen im Wildbach

25 **Quiz:**
Acht Fragen aus dem Achti

26–31 **Veranstaltungen / Angebote**
26 Winterbar
27 Jazz im Seefeld
28 Mittwochsgrill
29 Lesung am Kaminfeuer
30 Tschüss Papagei - Theater für Kinder
31 Tag der offenen Moschee

32–35 **Inserate**

36 **Letzte Seite**

Gewinnen Sie attraktive Preise!»

Social Media
www.facebook.com/Riesbach

Newsletter
abonnieren auf www.8008.ch



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Sommer war lang und heiss, und an manchen Tagen schien es mir, als seien Raketen (Glace) meine Lieblingsspeise. Wenn Sie diese Ausgabe lesen, hat der Herbst Einkehr gehalten, hoffentlich mit Regen und trotzdem einigen sonnigen Tagen. Auf der Bellerivestrasse fahren die Autos wieder auf allen Spuren und an der Seepromenade finden Bauarbeiten statt. Die Blätter haben sich verfärbt, bedecken die Böden, Marronistände haben die Glaceverkäufer abgelöst. Jacke und Mütze liegen vermutlich schon an der Garderobe bereit.

Der Alltag findet wieder vermehrt in Innenräumen statt, es wird früh dunkel – eine gute Gelegenheit, sich gemütlich mit dem neuesten Kontacht auf's Sofa zu setzen.
Raketen kommen zwar in den Artikeln, die wir für Sie geschrieben haben, nicht weiter vor, dafür allerlei Kulinarisches: Essgewohnheiten, Spezialitäten, Orte, die uns zum Kauf von Delikatessen verführen, Budgetfragen und Themen wie der Wert unserer Ernährung für unsere Gesundheit. Und das alles nachgefragt und recherchiert in und für Riesbach.

Vielfältig? Warum unterscheiden wir uns eigentlich in unseren Vorlieben bzgl. Essgewohnheiten oder kulinarischem Genuss? Pierre Bourdieu (1930-2002), ein französischer Soziologe, hat (u.a.) den Begriff des Habitus geprägt. Er beschreibt verinnerlichte Denk-, Wahrnehmungs- und Handlungsmuster, die Menschen aufgrund ihrer sozialen Herkunft, Erziehung und bisherigen Erfahrungen entwickeln. Der Habitus beeinflusst, was uns selbstverständlich, passend oder «normal» erscheint. Geschmack, kulinarische Vorlieben sind nicht einfach individuell, sondern sozial geprägte Neigungen, die sich – um bei unserem Thema zu bleiben – in Essgewohnheiten und Konsum zeigen.

Wer in einem gesundheitsbewussten Kontext aufwächst, wird eher auf Bioqualität achten, wer sich der Familie und der Tradition verpflichtet fühlt, liebt vielleicht Bodenständiges. Wer sparsam durchs Leben geht, freut sich an Sonderangeboten und Schnäppchen und wer auf der Karriereleiter einen Sprung nach oben gemacht hat, schätzt vielleicht das exklusive Restaurant besonders. Im eigenen Freundeskreis finden sich oft Personen, die einen ähnlichen Lebensstil haben – das prägt zusätzlich und lässt uns das schätzen, was wir haben. Und – mehr als wir glauben – das, was wir nicht haben (können), oft auch gar nicht zu wollen.

Genug der Gedanken: Lassen Sie sich auch auf andere Themen hier im Kontacht ein. Lesen Sie, was es Aktuelles aus dem Quartierverein zu berichten gibt, erfahren Sie etwas über das Wehrenbachtobel, den Schwemmholzrechen, archäologische Funde auf der Wynegg oder die Ziele von Aiden und Laurent, zwei Jungunternehmern. Und was macht eigentlich ein Mauser? Wäre das etwas für Sie?

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.
Doris Kölsch

P.S. Vergessen Sie nicht, wir freuen uns über Zuschriften und Beiträge aus dem Quartier.

Nächste Ausgabe Nr. 281 zum Thema «Kunstschaffende»: Redaktionsschluss 15. Januar 2027

Impressum

Kontaktadresse kontacht@8008.ch

Redaktion, Administration Bernadette Breitenmoser (BB), Urs Frey (UF), Tom Hebting (TH), Regula Hug (RH), Doris Kölsch (DK), Thomas Meier (TM), Julieta Schildknecht (JS), Erhart von Ammon (EA)

Layout Erhart von Ammon
Titelblatt Tom Hebting
Letzte Seite Ashly Jernigan
Korrektorat Martin Müller
Inserate Ueli Meier

Weitere Mitwirkende und Beteiligte Nr. 280
Lea Chilian, Franz Bartl, Ashly Jernigan, Jonas Landolt, Lorenzo Petrò, Max Ruckstuhl, Tiefbauamt Stadt Zürich

Herausgeber Quartierverein Riesbach, Postfach, 8034 Zürich

Druck Schneider Druck AG, 8032 Zürich

Auflage 1500 Exemplare, erscheint 4x jährlich

Zuschriften aus der Leserschaft sind willkommen!
Schreiben Sie an kontacht@8008.ch
Die Redaktion freut sich sehr über Ihre Leserbriefe und Beiträge.Sie übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt eingesandter Artikel und behält sich vor, Texte zu kürzen oder nicht zu publizieren. Für die publizierten Texte zeichnen die einzelnen Autorinnen und Autoren verantwortlich; die Inhalte müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Aus dem Vorstand

THOMAS MEIER

Seit der letzten Kontacht-Ausgabe haben lediglich zwei Vorstandssitzungen stattgefunden. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Themen und Entscheide kurz zusammengefasst.

Aufwertung Hegibachplatz: Erste Massnahmen

Mehr Aufenthaltsqualität auf dem Hegibachplatz ist schon lange ein Bedürfnis seiner Anwohnerinnen und Anwohner. Endlich gibt es nun – nicht zuletzt dank der Hartnäckigkeit der Quartiervereine Hirslanden und Riesbach – erste konkrete, wenn auch eher kleine Schritte. Nachdem eine Motion vom Gemeinderat an den Stadtrat überwiesen wurde, hat der Stadtrat grünes Licht für ein paar Massnahmen gegeben. Wohl nicht zuletzt, weil sie weder bauliche Eingriffe verlangen, noch den öffentlichen Verkehr tangieren. Fürs Erste wird der Spickel zwischen Drahtzug- und Forchstrasse neu gepflastert, ein neuer Baum wird gepflanzt und Sitzbänke werden montiert. Das sieht nicht nach viel aus, doch haben die Aufwertungen auf der Nordseite des Platzes gezeigt, dass zuweilen auch wenige Massnahmen in städtebaulicher Hinsicht viel bringen.

Seefeldfest 2027: Wohl am alten Ort, aber kleiner

Nach dem Seefeldfest ist vor dem Seefeldfest. Nachdem in diesem Jahr erstmals Anpassungen bezüglich Sicherheit und Technik zum Tragen kamen, gibt es für 2027 grössere Änderungen. Grund dafür ist, dass das GZ Riesbach vom Frühjahr an während gut zweier Jahre ertüchtigt wird. Bereits haben die Verantwortlichen um Festchef Leo Bauer diverse alternative Örtlichkeiten evaluiert; unter anderem mit der Mühle Tiefenbrunnen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass es im Quartier aus diversen Gründen – Platz, Kosten, Infrastruktur, Nutzungsrecht usw. – keine wirkliche Alternative zum GZ gibt, selbst wenn die Möglichkeiten wegen des Umbaus dort eingeschränkt sind. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

GZ Riesbach: Wie geplant

Apropos GZ: Die Planung für den Umzug ins benachbarte Haus Seefeld, das dem GZ während der beiden Umbaujahre Aufenthaltsrecht schenkt und wo zurzeit noch das Hechtplatztheater gastiert, schreitet ohne grössere Hindernisse voran; ebenso die Planung für die Zwischennutzung selbst. Eckpunkte dafür sind folgende:

- Vertragsbeginn: Der Vertrag mit der Reformierten Kirche Zürich, der das Haus Seefeld gehört, gilt ab 1. März 2027; dann kann der Umzug in Angriff genommen werden.
- Umbau Haus Seefeld für die Bedürfnisse des GZ: März/April 2027
- Umzug ins Provisorium: April/Mai 2027
- Beginn Umbau GZ: ab Pfingstdienstag, 18. Mai 2027
- Eröffnung GZ im Provisorium: Mitte/Ende Mai 2027

Leerkündigung: Was kann der QVR tun?

In den letzten Monaten haben sich die Leerkündigungen in der Stadt Zürich gehäuft. Davon ist auch Riesbach stark betroffen. Der QVR wurde in diesem Zusammenhang schon öfters um Unterstützung angegangen. Abgesehen von fehlenden Ressourcen sind seine Möglichkeiten beschränkt, da er in den meisten Fällen kein Einspruchsrecht hat und Leerkündigungen per se nicht widerrechtlich sind. Der QVR ist jedoch bereit, jeden Fall einzeln zu prüfen. Vor diesem Hintergrund hat der Vorstand des QVR entschieden, die Betroffenen mit folgenden Dokumenten zu unterstützen:
Standardbrief: Ein Schreiben an die Eigentümer:innen, welches die Betroffenen ohne grossen Aufwand auf ihren konkreten Fall anpassen können und wovon jeweils eine Kopie an die städtischen Institutionen und den Stadtrat geht.
Informationsschreiben: Eine Information an die betroffenen Mieter:innen, die ihnen aufzeigt, welche Möglichkeiten sie selbst haben und wie sie vorgehen können. Im Zentrum steht dabei, dass sie nur dann auf Unterstützung zählen können, wenn sie sich selbst engagieren.

Open Studios

Marisa Beier und Benjamin Garzon stellen ihr Projekt «Open Studios» vor. Die Idee besteht darin, dass Künstler:innen aus den Kreisen 7+8 – bekannte und weniger bekannte, junge und ältere Semester – ihre Ateliers einen Tag lang für die Bevölkerung öffnen. Dort kann man diese Künstler:innen treffen und mit ihnen über ihren kreativen Prozess diskutieren, aber auch Werke erwerben. Der Anlass findet Freitag/Samstag, 19./20. März 2027 statt.
Wer sich als Künstler:in für eine Teilnahme interessiert, kann sich auf der Website www.zurichopenstudios.ch einschreiben. Der QVR unterstützt den Anlass mit einem Geldbetrag.

Nächste öffentliche Vorstandssitzung:

Dienstag, 4. Januar 2027, 19.00 Uhr

Die vollständigen Protokolle finden Sie auf unserer Website unter www.8008.ch/archiv/protokolle/

Herbstimpressionen

VON DORIS KÖLSCH











Feines aus Riesbach

THOMAS MEIER

Wer an unser Quartier denkt, dem kommt wohl zuerst das Seefeld selbst in den Sinn. Dann vielleicht noch die «Seefeldisierung». Oder die bevorzugte Lage am See mit Promenade, Restaurants, Boutiquen, Galerien und Hotels. Kaum jemand denkt wohl dabei daran, dass auch in Riesbach noch Lebensmittel angebaut werden.

Unser Quartier – und erst recht für alle, die darunter sowieso nur «Seefeld» verstehen – ist sicherlich kein typischer Agrarfleck. Dennoch gibt es Unentwegte, die trotz der zunehmenden Verstädterung unverdrossen Gemüse und Früchte anbauen. Und das vorwiegend auf biologisch-saisonale Weise.

EPI-Gärtnerei – die Handmacherei

Die besten Chancen, frisches saisonales Gemüse und Obst aus heimischer Quartierproduktion zu erhalten, bietet die EPI-Handmacherei. Errungenschaften aus der EPI-Gärtnerei – Gemüse, Obst, Schnittblumen und Pflanzen – werden dort verkauft und handgemacht zu Konfitüren und Sirupen verarbeitet. Angebaut werden die Agrarprodukte auf einer Hektare auf dem EPI-Areal selbst – und das vorwiegend in einheimischer Bio-Qualität. Dabei setzt die EPI primär auf alte Gemüse- und Pflanzensorten, die resistenter gegen Schädlinge und Krankheiten sind und zum Erhalt der Biodiversität beitragen. Blühstreifen, Wiesen, Bäume und Sträucher rund um die Gärtnerei dienen zudem Insekten und weiteren Tieren als Nahrungs-, Schutz- und Fortpflanzungsort. Die Gärtnerei verfügt über 16 Arbeitsplätze, davon 14 im betreuten Arbeitsverhältnis.

EPI Handmacherei
Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00–17.30 Uhr, Samstag 10.00–15.00 Uhr

Wynegg – der Quartierhof

Der wohl einzige Betrieb in Riesbach, der sich zurecht als Bauernhof bezeichnen kann, ist der Quartierhof Wynegg. Neben Gemüse werden Wein, Bier, Most und Schnaps produziert. Und an der traditionellen Wollschwein-Metzgete auch Würste, Schnörrli und Schwänzli. Höhepunkt des Jahres ist jeweils das herbstliche Mostfest. Der Hof ist allerdings das ganze Jahr über öffentlich zugänglich und organisiert verschiedene Anlässe wie Grillsonntage, Ponytage, Repair-Cafés, die erwähnte Metzgete sowie zahlreiche Workshops für Kinder und Erwachsene.

Die produzierten Lebensmittel sind jedoch vor allem der Obolus für die mehr als 500 Familien und Einzelpersonen, die im Verein Quartierhof Wynegg aktiv tätig sind. Ausnahmen sind der Wein – «es hät solang s'hät» –, das Fleisch der Wollschweinchen und das Wynegg-Brot (dieses Jahr leider zum letzten Mal), die auch von Aussenstehenden gekauft werden können.

Die Vereinsmitglieder sind in 13 Gruppen organisiert. Sie kümmern sich wahlweise um Ponys, Mulis, Schafe, Wollschweine, Hühner und Hasen, sie pflegen die Natur und fördern die Biodiversität. Bis auf zwei Mitarbeiter sind alle ehrenamtlich tätig. Erbaut 1931, wurden auf dem Hof ursprünglich Milchwirtschaft, Obstbau und ein Hühnerhof betrieben. Nach der Pensionierung der letzten Pächterfamilie initiierte der Quartierverein Riesbach 1995 zusammen mit dem Naturschutzverein 7/8 und dem WWF den biologischen Hof, wie er heute noch betrieben wird. Der Verein wird unterstützt vom Sozialdepartement der Stadt Zürich und arbeitet eng mit Grün Stadt Zürich zusammen.

Quartierhof Wynegg
Weineggstrasse 44a, 8008 Zürich,
www.quartierhof-wynegg.ch

Pura Vedura – die Genossenschaft

Gleich auf den benachbarten Feldern der Wynegg ist die Genossenschaft Pura Verdura am Gärtnern. Wie es auf ihrer Website heisst, ist ihr Bestreben, Bio-Gemüse lokal, ökologisch und sozial anzubauen, die ökologische Landwirtschaft mit sozialer Teilhabe zu verbinden und gesunde Ernährung sowie Gemeinschaft erlebbar zu machen. Gegründet wurde Pura Verdura 2019 und gehört heute 183 Genossenschafterinnen und -schaftern. Sie arbeiten tatkräftig auf den Feldern mit, helfen bei der Ernte und unterstützen bei Veranstaltungen. Dafür erhalten sie einen Anteil an frischem, saisonalem Gemüse – sonst gekauft werden kann es nicht –, das sie in einem Depot nach Wahl in den Kreisen 1, 6, 7 und 8 wöchentlich abholen können – unter anderen im GZ Riesbach und aus der Mühle Tiefenbrunnen. Betrieben wird Pura Verdura von drei Gartenfachkräften sowie einer Betriebsgruppe aus zehn Mitgliedern, die sich um Finanzen, Kommunikation, Mitgliederverwaltung und weitere organisatorische Aufgaben kümmern. Die Äcker bieten auch Wildbienen, Schmetterlingen, Eidechsen, Igeln und vielen anderen Tieren ein Zuhause.

Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang den Artikel «Bio ist nicht zwingend besser für die Biodiversität» des NimS-Geschäftsleiters Jonas Landolt auf Seite 22 dieser Ausgabe.

Pura Verdura,
Postfach 156, 8032 Zürich,
www.puraverdura.ch

Wir gratulieren herzlich!

Amstad Chäslädeli (60 Jahre): Milchmann reloaded

Vom Start weg haben die Anwohnerinnen und Anwohner das Chäslädeli sehr geschätzt. Umso glücklicher waren sie, dass 2009 ein neues Team um Stephan Schaub das Lädeli weiterführte. «Da ich sehr an Traditionen hänge, kann ich dazu beitragen, dass es im Quartier noch einen <Milchmann> gibt», erzählt der Inhaber. «Wir nehmen uns Zeit für eine persönliche Beratung oder einen Schwatz und bieten Dienstleistungen wie einen Lieferservice, wie es früher der Milchmann getan hat. Der Dorfladen soll als sozialer Treffpunkt fester Bestandteil der Nachbarschaft sein.» Neben ausgesuchten Käsespezialitäten – viele aus der Region – gehören Fondues mit eigener Hausmischung, 35 Sorten Raclettes, Apéro-Platten, aber auch Alltagsprodukte wie Früchte, Gemüse, Frischwaren, Getränke und saisonale Weine zum Sortiment. «Wer bei uns einkauft, investiert bewusst in hohe Qualität, traditionelles Handwerk und das Miteinander im Quartier.»



Ein gluschtiges Sortiment wie früher beim Milchmann. Foto: Amstad Chäslädeli

Chäslädeli Amstad
Zollikerstrasse 155, 8008 Zürich, www.chäslädeli.ch



Die Backbar feiert ein duftendes Jubiläum. Foto: Erhart von Ammon

Backbar (25 Jahre): ein duftendes Jubiläum

Seit einem Vierteljahrhundert wird an der Seefeldstrasse 169 von Dienstag bis Samstag der Backofen eingeheizt, so dass die ersten Kundinnen und Kunden bereits um 7.00 Uhr ein köstliches Gipfeli geniessen können. Brot, Backwaren, Süssgebäcke, Tagesgerichte und vieles mehr werden dort täglich vor Ort in der eigenen Backstube und Traiteurküche mit viel Handarbeit und Herzblut hergestellt. «Wir möchten Produkte herstellen, die gut schmecken, gut tun und den Alltag bereichern», erzählt Line Schniepp, die die Backbar zusammen mit ihrem Mann Wolfram leitet. «Besonders wertvoll sind für uns die Begegnungen mit den Menschen im Quartier. Aus manchem Einkauf ist über die Jahre eine vertraute Beziehung entstanden. Dass wir mit unseren Produkten und unserer Cafébar zum Quartierleben beitragen dürfen, bedeutet uns viel.» Um ein Haar bzw. nur dank aktiver Unterstützung der Kundinnen und Kunden konnte die Bäckerei 2005 renoviert und vergrössert, statt durch exklusive Wohnungen ersetzt zu werden. Das wäre nur schon deshalb sehr schade gewesen, da an der heutigen Adresse bereits seit Anfang des 19. Jahrhunderts eine Bäckerei mit eigener Backstube sesshaft war.

Backbar
Seefeldstrasse169, 8008 Zürich, www.backbar.ch

Beim nächsten Einkauf nicht vergessen!

Neben den Grossverteilern gibt es im Quartier Riesbach eine stattliche Anzahl an kleineren Lebensmittelgeschäften, die nach wie vor zumeist selbstständig arbeiten. Sie sind Ihnen sicherlich dankbar, wenn Sie beim nächsten Einkauf an sie denken: **Bäckereien:** A vie (glutenfrei), Backbar, Bäckerei Freytag, Bäckerei Jung, Bäckerei Stocker, Bäckerei Wüst, Buchmann Beck, Juliette – pain d'amour | **Feinkostläden:** Oliven & Öl, Tartuferia Nardi | **Gemüse+Früchte:** EPI Handmacherei, Hofladen Seefeld, Saisonal (Spargel Caspar) | **Käsehandlungen:** Chäslädeli Amstad, Chäslaube Riesbach | **Metzgereien:** Seefeld Metzg | **Quartierläden:** Bachser Märt, Casa Tauta, Kopernik Polish Shop, La Guadalupana, La Picola Paninoteca, Russo, Stüssi's Quartierlade | **Weinhandlungen:** Vicino Qualitätsweine, Vinothek Brancaia, Weinhandlung Kummer | **Diverse:** Alpomat Feldegg, sBier, Seefeld Gelateria.

Kochen ist kein Kinderspiel am Kinderspital

THOMAS MEIER

Bereits die Menüplanung einer Familie mit Kindern kann ganz schön herausfordern. Besonders, wenn der Nachwuchs krank ist. Ganz zu schweigen davon, wenn jeden Tag durchschnittlich rund 150 Kinder und Jugendliche zu verköstigen sind. Die meisten mit schwierigen Diagnosen. Dafür zaubert Küchenchef Curdin Baggio mit seinem Team unter anderem vierzig Spezialmenüs aus den Kochtöpfen. Wir haben ihn gefragt, wie das nur möglich ist.



Im neuen Kispi werden jeden Tag rund 150 junge Patientinnen und Patienten verköstigt. Foto: Maris Mezulis

«Die Ernährung hat bei uns am Kispi einen enorm hohen Stellenwert», erklärt Küchenchef Curdin Baggio. «Wir möchten allen Kindern und Jugendlichen ein Essen bieten, das ihnen schmeckt und Spass macht. Sie sollen sich bei uns wohlfühlen und so schneller gesund werden. Dabei behandeln wir sie wie kleine Erwachsene, da wir der Meinung sind, dass sie selber entscheiden sollen, was sie mögen oder nicht. Wir servieren ihnen – falls sie es wünschen – selbst <ungesunde> Speisen wie Chicken Nuggets oder Crêpes mit Nutella. Auch wenn die Eltern deswegen die Nase rümpfen und die Geschwister neidisch werden.»

Vierzig verschiedene Diätmenüs

Viele Kinder und Jugendliche benötigen wegen ihrer Krankheit jedoch spezielle Diätmenüs. Das Kispi bietet vierzig davon an für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder. Welche Menüs das sind, entscheidet ein Gremium aus Küche, Ernährungsberatung, Ärztinnen und Ärzten in der Ernährungskommission und hält sie im Kostformkatalog fest. Darin sind aber nicht alle enthalten. «Nicht immer ist im Vornherein eindeutig, wie ein Menü aussehen muss, damit es einer kleinen Patientin oder einem Patienten hilft», ergänzt Curdin Baggio. «In solchen Fällen suchen wir zusammen mit den behandelnden Ärzt:innen und der Ernährungsberatung eine Lösung. Solange, bis wir die richtige Mischung gefunden haben und selbst dann, wenn wir für eine einzige Patientin separat einkaufen gehen müssen. Das verlangt von unseren Diätköchen einiges an Flexibilität und Kreativität.»



Curdin Baggio bereitet mit dem Team jeden Werktag rund 1200 Menüs zu Foto: Univ.-Kinderspital Zürich / Valérie Jaquet

Bevor Curdin Baggio – just zur Zeit der COVID-19-Pandemie – 2021 ans Kispi gestossen ist, arbeitete der diplomierte Koch, Diätkoch und Chefkoch während fünfzehn Jahren am Kantonsspital Glarus. Noch heute pendelt der Vater von drei Kindern jeden Tag aus dem Linthgebiet in die Lengg. «Das lohnt sich auf alle Fälle», lacht der Küchenchef. «Ich kann mit meinem Team etwas dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche möglichst bald genesen und sich bei uns wohlfühlen. Das motiviert mich sehr. Zudem ist die Arbeit am Kispi wegen der vielen Diätmenüs und der vielen unterschiedlichen Ansprüche im Restaurant und bei externen Anlässen im Kispi sehr interessant und abwechslungsreich.»

Europaweit führend

Das Kispi ist in verschiedenen Bereichen europaweit führend und geniesst einen ausgezeichneten Ruf. Kein Wunder pilgern deshalb etliche Familien aus dem nahen und fernen Ausland nach Zürich, um ihre Kinder behandeln zu lassen. Das trifft speziell bei Brand-

opfern zu, da das Kispi als eine der wenigen Kliniken neue Haut aus den patienteneigenen Zellen züchten kann. Überhaupt behandelt das Kinderspital eher selten leichte Fälle, sondern fokussiert primär auf komplexe Krankheits- und Unfallbilder. In solchen Fällen verlangen oftmals nicht nur die kranken und verletzten Kinder und Jugendlichen ein spezielles Essen, sondern auch die Angehörigen, gerade wenn sie aus anderen Kulturkreisen stammen.

Essen kann Medikamente ersetzen

Ein Beispiel für die gesundheitliche Wirkung des Essens ist die sogenannte ketogene Ernährung bei Epilepsie. «Oftmals sprechen die Betroffenen auf kein gängiges Medikament an», erläutert der Küchenchef. «In solchen Fällen helfen kohlenhydratfreie Speisen wie Reis und Pasta. Sie reduzieren die Häufigkeit und Schwere von Krampfanfällen drastisch.» Viele Patientinnen und Patienten am Kispi sind auf solche speziellen Speisen angewiesen. Thorax-Patienten benötigen zum Beispiel eine Null-Fett-Diät, Nieren-Patientinnen salzarmes Essen und solche mit Stoffwechselproblemen eiweissreduzierte Diäten.

Andererseits gibt es Patientinnen, die Mühe haben, feste Nahrung zu schlucken. Für sie kocht das Kinderspital die Speisen wie gewohnt, püriert sie und formt daraus wieder ein Menü, das genauso aussieht wie ein normales Essen. «Das ist für sie motivierender als eine Schale mit einem einfarbigen Püree», sagt Curdin Baggio. «Nach einer Operation benötigen die Patienten zudem meist eine spezielle Aufbaukost, damit sie schnell wieder auf die Beine kommen. Darüber hinaus sind wir für die Allerkleinsten zuständig. In der Milchküche – diese ist in den meisten Spitälern in der Neonatologie angesiedelt – bereiten wir täglich bis zu 500 Schoppen zu. All diese Diätmenüs machen rund 35 Prozent unserer Küchenproduktion aus.» Bald werden es noch mehr sein. Das Kinderspital plant, die Psychosomatisch-Psychiatrische Therapiestation, die zurzeit noch an der Dolderstrasse in Hottingen logiert, auf der Lengg zu integrieren. Dabei handelt es sich um Kinder und Jugendliche, die zum Beispiel an einer Magersucht oder an Bulimie leiden. Das wird die Komplexität für die Küchencrew nochmals erhöhen.

Für Gross und Klein

Die Versorgung der kleinen Patientinnen und Patienten ist jedoch nur das eine am Kispi. Daneben sorgt das Team von Curdin Baggio für das leibliche Wohl der Mitarbeitenden sowie der Gäste – im Restaurant, in der Cafébar sowie im Bistro im Gebäude für Forschung & Lehre, die alle öffentlich zugänglich sind. Dank einer Absprache zwischen den Spitälern im Gesundheitscluster Lengg (www.gesundheitscluster.ch) können sich auch die Mitarbeitenden anderer Institute am Kispi verköstigen. Das wird rege genutzt.


Pürierte Pizza


Pürierte Beikost


Lasagne püriert

Für Patientinnen und Patienten mit Schluckbeschwerden und eingerschränkt motorischer Fähigkeit. Fotos: Univ.-Kinderspital Zürich / Valérie Jaquet

Daraus resultieren an jedem Werktag rund 1'200 Menüs, die in der Spitalküche zubereitet werden. Das heisst, es gibt immer eine Menge zu rüsten, zu kochen, anzurichten und abzuwaschen. Dafür sorgen rund 50 Personen – vom gelernten Koch bis zum Hilfsmitarbeitenden.

Möglichst frisch aus der Region

«Wir achten sehr darauf, dass insbesondere Salate, Gemüse und Früchte, aber auch Fleisch und Brot, wenn immer möglich aus der Region stammen», erläutert Curdin Baggio. «So gehören etwa die Metzgerei Reif und die Bäckereien Bertschi und St. Jakob zu unseren Lieferanten. Regional einzukaufen hat jedoch seine Grenzen. Zum Beispiel beim Fisch.

Da schauen wir in erster Linie darauf, dass er keine oder nur wenig Gräten hat, damit sich niemand verschluckt.»

Dass bei so vielen verschiedenen Menschen und Speisen Food Waste ein wichtiges Thema ist, bestätigt der Küchenchef: «Gerade bei kranken oder verletzten Kindern und Jugendlichen und wegen der vielen Diätmenüs ist es teilweise schwierig, die effektiv benötigte Menge zu berechnen. Das funktioniert bei Erwachsenen besser. Wir bieten jedoch stets unterschiedlich grosse Portionen an, aus denen die jungen Patientinnen und Patienten wählen können. Food Save beginnt allerdings bereits bei den Frischprodukten, die wir einkaufen. Wir achten auf eine hohe Qualität, wodurch auch weniger Abfall anfällt.»

Einige Küchenkennzahlen aus dem Kispi

Die Mengen an Essen und Getränken, die im Kispi von den jungen Patientinnen und Patienten, ihren Angehörigen und Gästen im Restaurant und Café jedes Jahr vertilgt werden, sind eindrücklich. Einige Kennzahlen dazu:

10‘000 Stück	Gurken
7’000 kg	Karotten
12 t	Kartoffeln
3’000 kg	Zwiebeln
3’000 kg	Bananen
6’000 kg	Tomaten
9’000 kg	Äpfel und Birnen
1’000 Stück	Kopfsalat
3’000 Stück	Eisbergsalat
50 t	Vollmilch
5 Paletten	Dosen-Pelati

En Guete!

KONTACHT newsletter

Monatlich aufdatiert zu Veranstaltungen und Nachrichten im, aus und für den Kreis 8.
Die aktuelle Ergänzung zum KONTACHT Magazin in Ihren Händen:
Jetzt abonnieren: newsletter@8008.ch

«Nicht nur der Körper braucht Nahrung…»

LEA CHILIAN

Lea Chilian, Mitarbeiterin am Institut für Sozialethik, fragt sich in diesem essayistischen Text, was sie als Mensch und Wissenschaftlerin ernährt. Als Sozialethikerin betont sie die Bedeutung des Ernährens in der Gemeinschaft und die Versorgung des Kollektivs.

…mein Kopf auch. Wenn mein Kopf nichts zu tun hat, werde ich ungemütlich. Ich brauche etwas zum Denken, zum Zerdenken, zum Drauf-herum-kauen, zum Überlegen, zum Rätseln. Ich brauche Input, neue Gedanken, neue Fragen. Wenn mein Kopf die geistige Nahrung zerkaut, schmeckt, neue Reize erhält, verdaut und etwas anderes daraus macht – dann ist das ein tolles Gefühl und für mich lebenswichtig. Wahrscheinlich habe ich mich deshalb für die Wissenschaft entschieden. Hier darf ich lesen, diskutieren, fragen, reden und nachdenken. Ich werde fürs Nachdenken bezahlt – manchmal. Das ist toll und eine absolute Luxussituation. Wichtig ist es, dass dann auch noch etwas Produktives, Hilfreiches, Sinnvolles herauskommt. Wissenschaft existiert ja nicht um ihrer selbst willen. Ich möchte mit meiner Arbeit als Sozialethikerin zu einem sozialen, funktionierenden und guten Zusammenleben beitragen.

Nahrung fürs Herz

…mein Herz auch. Wenn mein Herz keine Nahrung bekommt, werde ich unglücklich. Meine Herznahrung ist sehr vielfältig: Zeit mit Freundinnen und Freunden, Schwelgen in Musik, ausgedehnte Spaziergänge in der Natur, Wind um die Nase auf dem Velo, tiefe Gespräche, gemeinsames Schweigen, Verbundenheitsgefühle, geliebt zu werden und lieben zu können. Mein Herz nährt sich an schönen Versen, lustvollen Klängen und Geborgenheitsgefühl – mein Glaube ist wichtige Nahrung für mein Herz. Ohne die Liebe Gottes wäre mein Herz wohl schon verhungert.

Nahrung für die Wissenschaftlerin

Als theologische Ethikerin darf ich täglich komplexe Texte lesen, diskutieren, befragen und schreiben. Mein Herz und mein Kopf und – mittelbar – auch mein Körper werden dank der vom Salär gekauften Nahrung ernährt von meinem Beruf. Als Wissenschaftlerin am Institut für Sozialethik darf ich darüber nachdenken, wie gutes Leben aussehen kann. Was ist ein gutes Leben in der Klimakrise, was ist ein gutes Leben zusammen mit KI, was ist ein gutes Leben in Krankheit und was ist ein gutes Leben am Lebensende?

Nahrung für die Gemeinschaft

Nicht nur der Körper braucht Nahrung und will versorgt sein. Auch Gemeinschaft muss versorgt werden. Es reicht nicht, wenn



Dr. Lea Chilian . Foto: Ethik-Zentrum der Universität Zürich

der Körper satt, aber das Herz und der Kopf leer sind. Es reicht nicht, wenn der Picknickkorb voll ist – Picknick lebt vom Teilen mit anderen. Für ein gutes Leben muss ich nicht nur meinen Körper versorgen, meine Bedürfnisse stillen, sondern auch meine Familie, meine Freund:innen, meine Nachbar:innen, meine Nächsten. Sozialethik bezieht sich nicht auf das Leben Einzelner, sondern darauf, wie ein gutes Leben in Gemeinschaft aussehen und funktionieren kann. Kein Mensch existiert isoliert, sondern immer in Beziehung. Mein Körper braucht nicht nur Nahrung, sondern auch ein gutes Miteinander. Alle Menschen sind Sorgende und Versorgte zugleich – wir sind Beziehungswesen und müssen dafür Sorge tragen, dass uns diese Dimension des Menschseins nicht abhandenkommt, sonst würden wir verhungern

Institut für Sozialethik

Das Institut für Sozialethik am Ethik-Zentrum der Universität Zürich residiert an der Zollikerstrasse 115–117 mitten im Riesbach-Quartier. Dr. Lea Chilian ist stellvertretende Leiterin des Instituts und beschäftigt sich mit ethischen Fragen im Bereich Medizin, Umwelt, Wissenschaft und Theologie. Weitere Infos: www.ethik.uzh.ch/de.html

Zwischen Völlerei und Armut

DORIS KÖLSCH | TEXT UND FOTOS | | FRANZ BARTL | ZEICHNUNGEN

Spätestens seit sich der Begriff «Seefeldisierung» etabliert hat, scheint es klar zu sein: Wir leben in einem wohlhabenden Quartier mit begehrter Wohnlage. Auch hinsichtlich der Ernährung: Genuss, Lebensstil, Konsum im Überfluss. Gilt das für uns alle hier?

Genuss wie im Schlaraffenland

Früher, so zu Beginn des 20. Jahrhunderts, war Riesbach ein Quartier voller kleiner Handwerker, Arbeiter und – auch schon damals aufgrund der schönen Lage – einigen Villen reicher Einwohner. Nach einer wechselvollen Geschichte ist Riesbach heute begehrt – als Wohnort, aber auch als ein Quartier, in dem man ausgeht, feines Essen geniesst oder in einem der schönen Läden einkauft. Auch die Freiheit, zu wählen, was und wie wir essen, gehört zu unserem Lebensstil.



Dafür gibt es hier viele Restaurants: Laut dem «Gault Millau»-Testteam gilt das Zürcher Seefeld als neuer kulinarischer Hotspot mit mehreren Aufsteigern. Wer Fine Dining liebt, hier mehr dazu: https://www.gaultmillau.ch/starchefs/zurich-report-zehn-aufsteiger-in-der-stadt-968372. Aber auch sonst säumen in Riesbach eineReihe von schönen Restaurants die Strassen und bieten gehobene Küche zu entsprechenden Preisen. Szenelokale, Take Aways und Restaurants mit lokaler oder fremdländischer Küche erfreuen unsere Gaumen. Auch für «normal Gutverdienende», die hin und wieder ausgehen möchten, ist die Auswahl gross. In den Geschäften finden wir Bioprodukte, exquisite Käse, lokale Produkte bis hin zu Spezialitäten, die aus fernen Ländern kommen. Sogar Kaviar wird vom Kaspischen Meer direkt zu uns transportiert. Und auch Grossverteiler bieten eine breite Auswahl an günstigen und exklusiven Lebensmitteln.
Das klingt, als wenn wir im Schlaraffenland leben würden – zumindest, was kulinarischen Genuss betrifft. Das Angebot ist für alle da. Ist es das? Können wir uns das alle leisten?

Mit knappem Budget durch den Alltag

Gemäss Statistik des Sozialdepartements Zürich ist liegt 2025 (Daten von 2025, https://data.stadt-zuerich.ch/dataset/sd_sod_sozialhilfequote) die Sozialhilfequote in Riesbach tatsächlich geringer tiefer als im städtischen Durchschnitt: Sie beträgt 1.95 %, das sind 335 Personen (städtischer Durchschnitt 2025: 2.76 %;). Grund für die tiefere Quote dürften vor allem die hohen Mietpreise im Quartier sein. Wer auf Sozialhilfe angewiesen ist und alleine lebt, hat für den Lebensunterhalt (exkl. Miete und Krankenkasse) im Monat 1061 Franken zur Verfügung. Für Kleidung, Hygiene, Haushalt, Tramabo, Freizeit, Ferien, Geschenke und alles, was sonst noch im Alltag so anfällt – inklusive des Essens natürlich.

Hinzu kommen Personen, die auf Zusatzleistungen zur Rente angewiesen sind, und solche, deren Budget knapp über dem sozialen Existenzminimum liegt, das zu Leistungen der öffentlichen Hand berechtigt. Hunger leiden muss zum Glück in unserer Gesellschaft niemand, aber die Wahlfreiheit, zu essen, was ich will und wo ich es will, ist eingeschränkt, wenn das Budget knapp bemessen ist.

Wie kommt man in Riesbach mit schmalem Budget durch den Monat? Dank der Grossverteiler wie Migros, Coop und Denner gibt es im Quartier Möglichkeiten, günstig einzukaufen. Vielleicht haben wir auch bald einen Lidl im Quartier, wer weiss? Grundnahrungsmittel können günstig erstanden werden.





Coop vor Ladenschluss

Und am Abend, einige Zeit, bevor ein Laden schliesst, werden Frischprodukte mit Ablaufdatum, aber auch fertige Gerichte oft zu einem Spezialpreis angeboten. Eine Preisreduktion um 40 % lohnt sich, wenn das Portemonnaie leicht ist. Nicht weit von Riesbach entfernt – beim Bahnhof Stadelhofen, gibt es die Äss-Bar Zürich: «Backwaren frisch von gestern» zu einem reduzierten Preis. Es lohnt sich auch, in den Bäckereien in Riesbach nach besonderen Angeboten Ausschau zu halten.

Beim GZ Riesbach steht ein Kühlschrank von Madame Frigo (www.madamefrigo.ch), ein Angebot gegen Foodwaste und gratis: Der Kühlschrank ist Tauschplattform; gut erhaltenes Obst, Gemüse und Brot sowie verschlossene Produkte, die noch brauchbar sind, können dort deponiert bzw. genommen werden. Freiwillige sorgen für Kontrolle und Hygiene. Nicht nur Privatpersonen, auch Läden bringen immer wieder Lebensmittel zum Kühlschrank – so kürzlich 2 Kisten Bananen oder eine Palette mit Brot. Manchmal ist er auch leer – aber vorbeizuschauen oder an die Möglichkeit zu denken, etwas zu deponieren, lohnt sich.



Und ins Restaurant?

Wer mit knappem Budget auswärts essen oder fertige Gerichte kaufen möchte, findet eine Anzahl Take Aways, und natürlich das Migros-Restaurant an der Falkenstrasse. Auch Restaurants bieten zum Teil relativ günstige Mittagsmenüs an. Trotzdem wird ein Restaurantbesuch eher eine Ausnahme bleiben, wenn das Budget knapp ist – vor allem für Familien.

Nicht für die tägliche Ernährung gedacht, aber – wenn der Anlass stattfindet – eine Möglichkeit, günstig und nachhaltig mit anderen zusammen ein feines Essen zu geniessen, ist die nachhaltige Tavolata des GZ Riesbach. Gleichzeitig ist die Tavolata eine Aktion gegen Foodwaste.
Und dann gibt es in Riesbach auch den Treffpunkt City an der Wildbachstrasse, ein Angebot der Sozialen Einrichtungen und Betriebe der Stadt Zürich. Vor allem für Menschen mit sozialen oder psychischen Schwierigkeiten gedacht, kann man im Treffpunkt gratis eine Suppe essen, etwas trinken oder sich günstig verpflegen.

«Angerichtet» in Riesbach – ein Fazit

In Riesbach kann man einen Sonntagszopf für 3.50 oder für 9.50 Franken kaufen. Wer nicht auf das Geld achten muss, kann es sich leisten, anspruchsvoll zu sein: exklusiv, gesund, saisonal, nachhaltig, exotisch, teuer, dem eigenen Geschmack, Lebensstil oder der momentanen Lust entsprechend. Und findet das alles – in schönem Ambiente – in Riesbach. Auch wer ein knappes Budget hat, findet im Quartier die Lebensmittel und Verpflegungsmöglichkeiten, die für den Alltag notwendig sind. Wer sich auskennt und Sonderangebote nutzt, kommt günstiger durch den Tag.

Der Unterschied: Der eine fragt sich: Was kann ich mir leisten? Der andere: Worauf habe ich heute Lust?
Ob der eine mehr geniesst als der andere, das ist ein anderes Thema. Was aber beide – egal ob wohlhabend oder knapp bei Kasse – tun können: darauf achten, möglichst keine Nahrungsmittel zu verschwenden. Das hilft letztendlich uns allen.

«Riesbacher Essgewohnheiten – ein Blitzlicht»

DORIS KÖLSCH

So vielfältig wie das Angebot an Nahrungsmitteln, Läden und Restaurants in unserem Quartier sind auch die Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben von Riesbachs Einwohnerinnen und Einwohnern.

Was ist Menschen, die hier im Quartier leben, wichtig, wenn es um Essen, Genuss, die eigene Ernährung geht. Ich habe mich im Quartier umgehört und einige Personen spontan gefragt.

Nachhaltig und bewusst

Als erstes treffe ich Ulla an, im Café Whisper. Sie wohnt seit vielen Jahren im Quartier. Ich erfahre, dass sie um 1979 Mitbegründerin des «Chörndliladens» war, des ersten Bioladens in Zürich – als Bio noch weitab vom Mainstream war. Welch ein Zufall! Getreide und andere Grundnahrungsmittel wurden offen verkauft, die Produkte wenn möglich von Kleinproduzent:innen und Kollektiven bezogen. Schon damals war es ihr wichtig, sich gesund, biologisch, aber auch nachhaltig zu ernähren und sich dafür einzusetzen. Das ist bis heute so geblieben, auch wenn ihr beruflicher Lebensweg sie nach einigen Jahren weg vom «Chörndlilade» geführt hat.

Seit einem Besuch auf einem Gnadenhof, auf dem Tiere ein gewaltloses Zuhause finden, lebt sie vegetarisch, kauft am liebsten auf dem Wochenmarkt ein, vor allem Obst und Gemüse. Brot beim Bäcker, andere Lebensmittel im Bachsermärt oder dann dort, wo biologische Lebensmittel zu erhalten sind. Gesunde, biologische Ernährung, regional wenn möglich, nachhaltig und ohne Lebensmittel zu verschwenden – das sind Entscheidungsgrundlagen für den Einkauf. Dafür ist sie auch bereit, in die Tasche zu greifen und auf günstige, aber wenig nachhaltige Produkte zu verzichten. Sie kocht gerne selber, zum Essen in Restaurants geht sie eher selten. Bei längeren Aufenthalten in Indien hat sie die indische Küche schätzen gelernt. Ihr Lieblingsgericht: Gemüse, Reis und Linsen.

Bodenständig und günstig

Am späteren Vormittag begegnen mir Werni und Paul im Spuntino. Die beiden sind pensioniert, kennen sich schon lange und schätzen die Atmosphäre hier. Beide mögen eher bodenständige Kost. Paul gerne Gemüse, Teigwaren, Kartoffeln, Werni mag auch Fleisch. Gerichte, wie sie die Schweizer Küche zu bieten hat. Was beide wichtig finden, ist, sich saisonal zu ernähren. Bald steht die Metzgete an, auf die Werni sich schon freut. «Nicht alles müssen wir ständig zur Verfügung haben», finden sie. «So freut man sich auf die Saison und schätzt es dann umso mehr, etwas Besonderes zu essen».
Zum Essen in Restaurants hier im Quartier gehen sie kaum – Paul mag das «Kreuz» am Stadelhofen, die Atmosphäre, und es sei gut und günstig. Einkaufen? Häufig in der Migros, da finde man eigentlich alles, und zu einem annehmbaren Preis. Oder im Denner, wenn man noch mehr auf die Kosten achten möchte.

Nach Lust und Wohlbefinden

Bei einer Parkbank treffe ich eine Frau mit einem Jungen auf einem Fahrrad an. Vielleicht ist sie abgelenkt, weil sie auf das Kind aufpasst – jedenfalls möchte sie sich nicht weiter äussern. «Nur so viel…», ruft sie mir hinterher, als ich weitergehe: Wichtig sei, in sich hinein zu spüren, zu merken, was dem Körper gut tue, worauf er Lust habe. Und nicht einer Doktrin zu folgen. Ausser: Vitamine essen, natürlich!



Biogemüse im Bachsermärt Foto: Doris Kölsch

Proteine!

Gegen 12 Uhr vor dem Coop – Mario hat sich gerade ein Fertigmenü gekauft. Keine Zeit heute für den Restaurantbesuch am Mittag, die Arbeit ruft. Das Gericht, das er gekauft hat, ist proteinreich. Es ist ihm wichtig, sich so zu ernähren, dass es für den Körper gut ist. «Und dass die Ernährung auch den Muskelaufbau unterstützt – damit sich der Besuch im Fitnesszentrum lohnt..» meint er mit einem Augenzwinkern. Er ist froh, dass heutzutage umfangreiche Erkenntnisse bzgl. Ernährung existieren: So kann er für sich entscheiden, was für ihn und zu seiner Lebenssituation passt. Die Kosten spielen für ihn dabei nur zweitrangig eine Rolle, obwohl auch er hin und wieder zu Sonderangeboten greift.

Am Abend schätzt er es, ab und zu mit Freunden in ein feines Restaurant zu gehen, ein gutes Essen zu geniessen, einen guten Wein. Gerne auch hier im Quartier, wo es eine grosse Auswahl

gibt. Sein Motto ist, sich selbst etwas Gutes zu tun, das Leben und das Essen zu feiern und zu geniessen. Biologische Lebensmittel? Ja, sie sind gesünder als verarbeitete und behandelte Produkte. Nachhaltig und regional? Ok…, aber für Mario kein grosses Thema: «Wir haben die Möglichkeiten, Feines aus aller Welt zu geniessen, und warum sollten wir das nicht tun?»

Wer beim Essen auf Saisonales Wert legt, schätzt es umso mehr, zu gegebener Zeit etwas Besonderes zu essen.

Praktisch, gesund und wichtig

Weiter geht es zum Spielplatz vor dem Gemeinschaftszentrum, wo ich Annja und Giuseppe mit ihren beiden Kindern begegne. Sie geben bereitwillig Auskunft: Für eine gute und gesunde Ernährung sind sie bereit, etwas tiefer in die Tasche zu greifen – zum Glück haben sie keine teuren Hobbys, so dass das auch gut möglich ist. Im Bachsermärt kaufen sie ein, in der Bäckerei Buchmann, bei Kurt in der Seefeldmetzgerei und in der Chäslaube. Und oft im Coop an der Höschgasse – wenn möglich biologisch. Auch Aldi habe immer wieder mal gute biologische Produkte. Ihr kleiner Sohn mag Früchte – und nur ein paar wenige Gemüse.

Annja und Giuseppe lesen das Kleingedruckte, sie achten darauf, dass sich möglichst wenig E-Stoffe in den Lebensmitteln befinden, die sie kaufen. Giuseppe schätzt gute gesunde Öle. Sie könnten noch mehr tun, meinen sie, insbesondere noch öfters selber kochen. Aber hin und wieder auch einmal eine Pizza zu essen, das sei auch ein Genuss. In Restaurants im Quartier gehen sie kaum – gut gefallen hat ihnen hingegen die Tavolata gegen Foodwaste, die das Gemeinschaftszentrum kürzlich organisiert hatte. Für 15 Franken gab es ein feines Menü, gute Gesellschaft und sogar einen kleinen Kochkurs dazu.

Auf den Punkt gebracht

Ich höre noch mehr – von Focaccias und Lieblingspizzas, dem Biergarten, Ziger aus der Migros, feinem asiatischen Essen und dem einen oder anderen Restaurant. Und von der grossen Auswahl, die wir hier an Lebensmitteln haben. Um es auf den Punkt zu bringen: Essen soll schmecken, es soll den eigenen Überzeugungen und dem Lebensstil entsprechen, Freude machen, dem Körper gut tun, und – je nach Budget - erschwinglich sein. Hier in Riesbach – und anderswo vermutlich auch.



Herbstangebot in der Seefeld Metzgerei Foto: Doris Kölsch

Fenchel und Sugus

Natürlich darf auch die Sicht eines Kindes nicht fehlen! Julia ist 8 Jahre alt und gerade mit ihrer Mutter per Velo unterwegs. Gerne erzählt sie, was sie mag. Ihr Lieblingsessen ist planted chicken mit Rahmsauce und Reis. Fleisch kommt aber auch schon mal auf den Teller. Viele Gemüse zählt sie auf. Überrascht wie ich bin, da ich erwartet hatte, von Teigwaren und Pizza zu hören, kann ich mir gar nicht alle merken: Fenchel, Auberginen, Tomaten, Gurken, Salat…nur Pepperoni und Pilze mag sie nicht. Hmm, was noch? Süssigkeiten: Saure Zungen, süsse Gummibärchen, und Sugus! Am liebsten würde ich ihr jetzt erzählen, dass auch ich als Kind schon Sugus mochte und sogar das Sugus-Lied von damals noch auswendig kann. Aber ich lasse sie weitererzählen: Ins Restaurant geht sie mit ihren Eltern eigentlich nur in den Ferien, oder dann mal mit Papi nach dem Sport ins Migrosrestaurant. Und die Mutter? Es ist ihr wichtig, dass Julia von allem etwas isst. Und gerne isst die Familie Sushi von Yooji's. Sagen's, und radeln davon.

Der Koji-Song

JUKLIETA SCHILDKNECHT | TEXT UND FOTOS

Was geschieht, wenn Eltern gemeinsam mit ihren «Kindern» neu entdecken, was Ernährung bedeutet? Ein Sonntag im Mühlerama, japanische Fermentationskultur, ein Mikroskop, Reis – und Eltern, die Wissenschaft in einen Tanz verwandeln.

Es beginnt mit Reis.

Ein paar unscheinbare Plastiksäcke mit Körnern liegen vor den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Koji-Workshops im Mühlerama.



Unter bestimmten Bedingungen wird Reis zum Lebensraum für Aspergillus oryzae, den Pilz, der für die Herstellung von Koji verwendet wird. Die Eltern wollen verstehen, wie Fermentation funktioniert – und was gute Ernährung für ihre Kinder bedeuten kann. Was geschieht mit einem Lebensmittel, bevor wir es essen? Welche Mikroorganismen arbeiten daran? Was können Kinder über ihren eigenen Körper lernen, wenn sie verstehen, dass auch in ihm eine mikrobielle Welt existiert?

Die unsichtbare Welt

Ogura Hiraku ist für diesen Sonntag eigens nach Zürich gekommen. Der japanische Fermentationsdesigner, Autor und Vermittler der japanischen Fermentationskultur, betreibt in Tokio das Hakko Department. In seinen Publikationen, darunter Fermental Cultural Anthropology, beschäftigt er sich mit Fermentation als kulinarischer und kultureller Praxis.

Gemeinsam mit Maya Minder führt er die Gruppe in die Welt des Koji ein. Zunächst ist es eine Lektion in Mikrobiologie.



Fermentation beruht auf Mikroorganismen. Beim Koji wächst Aspergillus oryzae auf Reis und bildet Enzyme, die unter anderem Stärke in kleinere Zucker aufspalten. Was für Erwachsene zunächst faszinierend klingt, wird unmittelbar verständlich, sobald sie den frischen Koji degustieren. Plötzlich ist das Unsichtbare sichtbar. Eine sonst verborgene Welt erscheint vergrössert vor ihrem Geschmack. Unser Körper ist nicht allein. Damit öffnet sich eine zweite Tür: zum menschlichen Mikrobiom. Auch der menschliche Körper lebt in enger Verbindung mit vielen Mikroorganismen. Besonders im Darm befindet sich eine komplexe Gemeinschaft, die mit Verdauung, Stoffwechsel und Funktionen des Immunsystems verbunden ist.

Die Forschung untersucht, wie Ernährung diese mikrobielle Gemeinschaft beeinflusst. Ein wichtiges Prinzip: Vielfalt zählt. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit unterschiedlichen pflanzlichen Lebensmitteln liefert Ballaststoffe und andere Bestandteile, die Darmmikroorganismen verarbeiten können. Fermentierte Lebensmittel können Teil einer solchen Ernährung sein. Sie ersetzen jedoch keine ausgewogene Ernährung und sind kein automatisches Versprechen für Gesundheit. Kinder sollen lernen: Ihr Körper selbst ist ein Ökosystem.

Lernen mit den Händen

Das Entscheidende geschieht nicht während des Vortrags, sondern beim Machen. Gemeinsam wird Koji-Reis hergestellt. Die Eltern lernen, dass Fermentation Zeit braucht und Mikroorganismen bestimmte Bedingungen benötigen. Temperatur, Feuchtigkeit und Hygiene werden zu konkreten Voraussetzungen für einen Prozess, den sie selbst beobachten.

Danach entstehen Amazake oder Shio-Koji. Aus Wissenschaft wird Küche. Aus Küche wird Erfahrung. Und aus Erfahrung entsteht vielleicht eine andere Beziehung zu dem, was auf dem Teller liegt. Denn ein Lebensmittel ist nicht einfach fertig, weil es gekauft wurde. Hinter ihm stehen Pflanzen, Tiere oder Mikroorganismen, Wasser, Wärme, Zeit, Arbeit und kulturelles Wissen. Fermentation macht diesen Prozess sichtbar.

Wenn Eltern wieder Kinder werden

Während die Erwachsenen noch über die verschiedenen Arbeitsschritte sprechen, verändert sich plötzlich die Atmosphäre im Raum. Maya und Ogura beginnen, die Bewegungen des Fermentierens nachzuahmen. Aus der Technik entsteht ein Tanz: der Koji-Song. Die Hände bewegen sich, Körper drehen sich, es wird gelacht. Für einen Moment scheint die Grenze zwischen Lernen und Spielen aufgehoben. Und auch die Erwachsenen werden wieder zu Kindern.



Vielleicht ist das ein Teil des kulturellen Wissens, das hier weitergegeben wird: Wissen muss nicht stillsitzen, notiert und memoriert werden. Es kann über den Körper, Wiederholung, Geschmack und gemeinsames Tun weitergegeben werden. Die Kinder werden mit ihren Eltern zu Hause etwas über einen Pilz, Reis und Mikroorganismen lernen – und dass Wissenschaft nicht zwangsläufig im Labor beginnt. Sie kann in der Küche beginnen.

Eine alte Idee – erneut entdeckt. In Japan gehört Fermentation seit Jahrhunderten zur Esskultur. Koji bildet die Grundlage für zahlreiche traditionelle Lebensmittel und Getränke, darunter Miso, Sojasauce und Sake. Was heute weltweit Interesse erfährt, war nie wirklich verschwunden. Vielleicht liegt darin eine weitere Lektion für die Kinder: Innovation bedeutet nicht immer, etwas vollkommen Neues zu erfinden. Manchmal bedeutet sie, altes Wissen wiederzuentdecken, es zu verstehen und in einen neuen Zusammenhang zu stellen.

Oguras Arbeit verbindet dabei unterschiedliche Wissensformen: Mikrobiologie, Lebensmittelhandwerk, Geschichte und Kultur. Maya Minder bringt eine weitere Dimension ein: das praktische Experimentieren mit Fermentation als künstlerischer und kulinarischer Praxis. Im Mühlerama treffen diese Perspektiven aufeinander. Tradition trifft Gegenwart. Wissenschaft trifft sinnliche Erfahrung. Erwachsene treffen auf Kinder. Und Menschen treffen auf Mikroorganismen.

Was wir unseren Kindern mitgeben

Vielleicht war die wichtigste Erkenntnis dieses Sonntags deshalb nicht die Herstellung von Koji. Es war die Erfahrung, dass Ernährung mit Beziehung beginnt. Mit der Beziehung zu unserem Körper, zur Natur, zu den Lebensmitteln, zu den Menschen, die Wissen über Generationen weitergeben – und zu den unsichtbaren Organismen, ohne die viele Lebensmittel nicht existieren würden.

Kinder müssen dafür nicht alles verstehen. Sie müssen zunächst neugierig werden. Sie werden fragen, warum der Reis sich verändert. Warum er anders riecht. Was unter dem Mikroskop zu sehen ist. Warum Mikroorganismen für manche Lebensmittel notwendig sind und warum andere Mikroorganismen krank machen können. Sie werden staunen. Denn vielleicht ist Staunen eine der wichtigsten Formen des Lernens. Während die Eltern überlegen, wie sie ihre Kinder ernähren möchten, entdecken sie etwas ebenso Wichtiges: Kinder brauchen Räume, in denen sie selbst beobachten, ausprobieren und Fragen stellen dürfen.

Die kindliche Neugier ist etwas, das wir nicht nur bewahren, sondern nähren können. So wie den Koji. Mit Zeit. Mit Aufmerksamkeit. Und mit der Bereitschaft, nicht immer schon zu wissen, was am Ende daraus entsteht.

Scherben, Steine, Siedlungsspuren: Eine Zeitreise auf der Wynegg

LORENZO PETRÒ

Was erzählen uns grün glänzende Tonscherben oder ein unscheinbarer Kieselstein über unser Quartier? Regula Hug und Marianne Klug vom Quartierhof Wynegg wollten es genau wissen. Gemeinsam mit dem Projektleiter der Stadtarchäologie Zürich, Patrick Moser, begaben sie sich auf Spurensuche – von der Eiszeit bis in die Renaissance.

Die Scherben und Steine kamen bei der Gartenarbeit und beim Pflanzen von Obstbäumen auf der Wynegg zutage. Regula Hug und Marianne Klug haben sie zum Treffen mit Patrick Moser von der Stadtarchäologie mitgebracht: grün glänzende Tonscherben und einen auffälligen, keilförmigen Sandstein, den Regula Hug in ihrem Garten nahe der Wynegg gefunden hat. Könnte es ein Schleifstein aus vorchristlicher Zeit sein?



Patrick Moser, Marianne Klug und Regula Hug und ihre Funde. Foto: Lorenzo Petrò

Von der Renaissance in den Alltag der Zürcher

Patrick Moser beugt sich einen Moment über die Funde und ordnet sie dann routiniert ein: Die grosse grüne Scherbe – aus Ton – gehörte einst zu einer Schüssel aus dem 16. Jahrhundert. Die feine, von Hand gezeichnete Schneckenlinie auf einem anderen Fundstück – sogenannte Hörnlimalerei – lässt sich sogar noch präziser auf die Zeit zwischen 1630 und 1680 datieren.



Scherbenfund Foto: Lorenzo Petrò

«Solche Scherben finden wir rund um Zürich häufig», sagt Moser. Damals gehörten tönerne Schüsseln zum Haushalt der Mittelschicht. Man servierte darin das Essen, aus dem oft alle gemeinsam schöpften und assen – jeder mit seinem persönlichen Löffel. Es sind neuzeitliche Funde, wie sie für Archäologen zum Alltag gehören, erzählen aber doch vom Leben in vergangenen Jahrhunderten.

Handelsroute der Antike und der ökologische Fussabdruck

Tiefer in die Geschichte führt ein Fund von der nahe gelegenen August-Forel-Strasse. Dort fanden vor neun Jahren, vor dem Bau einer Siedlung, archäologische Ausgrabungen statt. Dabei kam das Fragment eines römischen Armreifs aus Lignit (versteinertes Holz) im Kiesbelag eines römischen Wegs zum Vorschein. Der Armreif half, zusammen mit weiteren kaiserzeitlichen Scherben, den Kiesweg zu datieren.

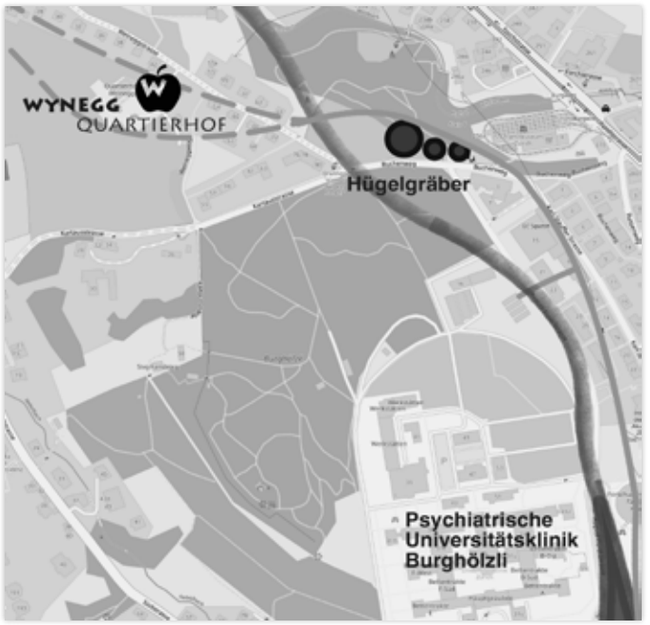
Der römische Weg konnte vom heutigen Kinderspital bis zur Tennishalle des GC Tennis ausgegraben werden und zieht weiter in Richtung Wynegg. Doch das ist nicht alles: Nur zwei Handbreit unter dem Kiesbelag entdeckten die Archäologen einen noch älteren Weg aus der frühen Bronzezeit (um 1800 v.Chr.) mit einer Abzweigung Richtung Burghölzli, wo sich eine bronzezeitliche Siedlung befunden haben könnte.

«Die Menschen der Bronzezeit hatten einen sehr kleinen ökologischen Fussabdruck», sagt Moser. Ihre dezenten Spuren sind schwierig zu finden: Häuser und Gerätschaften waren aus Holz und Stein, Metall war kostbar und wurde nicht weggeworfen. Entsorgt wurden hingegen

zerbrochene Kochtöpfe, die meist noch stark mit Essensresten verkrustet waren. So entstanden abseits der Siedlung grosse Abfallhaufen, von denen die Stadtarchäologie 2017 etliche untersuchen konnte.

Gräber mit Aussicht

Oberhalb der Wynegg liegt am Buchenweg ein keltischer Grabhügel, der heute baumbestanden ist und wo sich eine Grillstelle befindet. Die Wahl des Ortes für das Hügelgrab war kein Zufall. «Ein idealer Standort mit weitem Blick nach Westen – in den Sonnenuntergang, wo man damals glaubte, dass das Totenreich liege», sagt Moser. Auch im frühen Mittelalter wurde die Stätte als Friedhof noch einmal genutzt.



Karte Wynegg archäologie.pdf

Die Zukunft der Wynegg-Archäologie

Obwohl im direkten Umfeld des Quartierhofs einige bedeutende Funde gemacht wurden, hat die Stadtarchäologie auf dem Gelände des Hofes selbst noch nie gegraben. Das könnte sich bald ändern: Wenn frühestens 2027 der Umbau des Hofes beginnt, der wegen Einsprachen aus der Nachbarschaft blockiert ist, werden die Archäologen vor Ort sein und den Aushub zum Bauprojekt begleiten.

Moser ist gespannt: «Es ist gut möglich, dass wir hier die Fortsetzung des römischen und des bronzezeitlichen Wegs finden oder Gebäudereste aus dieser Zeit. Hinweise auf einen römischen Gutshof, eine Villa Rustica auf dem Areal, fehlen bis anhin. Da die Römer einen grossen ökologischen Fussabdruck hatten und viel Abfall hinterliessen, hätte man auf der Wynegg wohl bereits römische Funde finden müssen. Das war aber bisher nicht der Fall.

Das älteste Lebenszeichen auf der Wynegg

Sogar 18'000 Jahre alt sind die Holzreste von Birken und Erlen, die von Stadtarchäologen in einer Schwemmschicht unter dem bronzezeitlichen Weg ausgegraben wurden. Dort, beim Balgrist in Richtung Wynegg, wo sich heute die GC-Tennishalle befindet, liess der abschmelzende Gletscher eine sumpfige Senke zurück. In der Nähe konnten in dieser Tundralandschaft erste Birken wachsen, deren Reste sich hier ablagerten: Es sind die ersten und ältesten Hinweise auf Pflanzen nach der Eiszeit in unserer Nachbarschaft. Zu einer Zeit, als noch Gletscher den See und die Altstadt von Zürich bedeckten, ragte die Umgebung des Burghölzlihügels also bereits als Insel aus dem Eisschild.

Und wie ist es nun mit dem vermeintlichen Wetzstein aus Regula Hugs Garten?

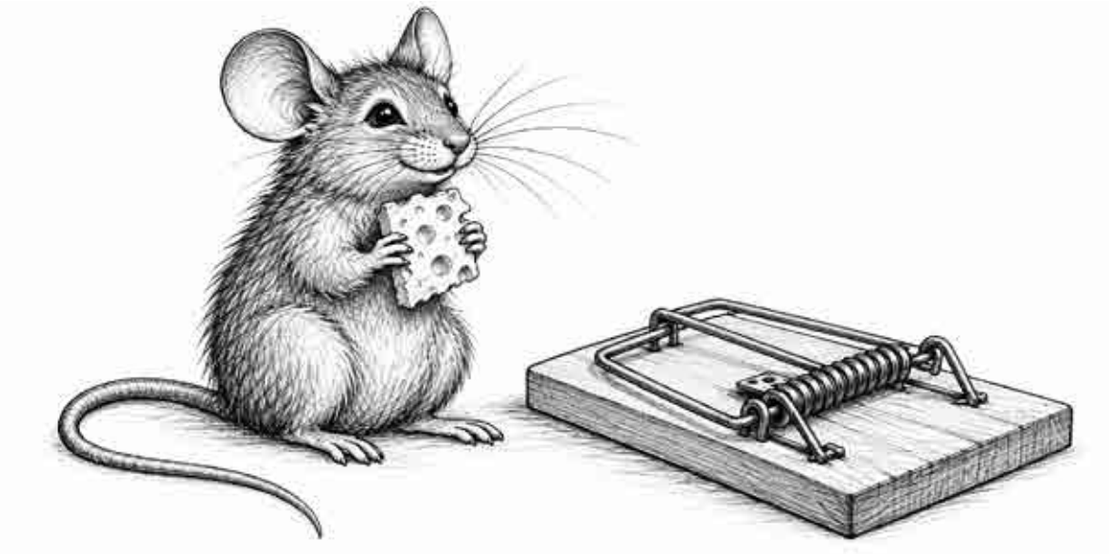
Der Projektleiter der Stadtarchäologie muss die Entdeckerin enttäuschen. Es ist ein Stück Geröll, vom Gletscher geformt. Die brüchige Patina des Steins ist eine natürliche Kalkkruste, die entsteht, wenn der Stein lange in kalkhaltigem Wasser liegt. «Wäre er als Schleifstein genutzt worden, wäre seine Oberfläche jetzt durch den Abrieb sehr glatt», sagt Moser. So bleibt er ein schönes Stück Urzeit-Natur – auch ganz ohne menschliches Zutun.

Epoche	Zeitrahmen	Wichtigste Spuren im Quartier
Eiszeit	vor ca. 18'000 Jahren	**Birkenreste beim Balgrist:** Die ältesten organischen Funde der Region, als das Quartier aus dem Eisschild ragte.
Bronzezeit	ca. 2200–800 v. Chr.	**Uralte Wege & Abfallhäufen:** Bronzezeitliche Wege; damalige Siedlungsspuren mit "kleinem ökologischem Fussabdruck".
Eisenzeit (Kelten)	ca. 800–15 v. Chr.	**Keltische Hügelgräber:** Bestattungsrituale mit Blick in den Sonnenuntergang (das Totenreich im Westen).
Römerzeit	ca. 15 v. Chr.–400 n. Chr.	**Handelsroute & Schmuck:** Eine breite Strasse aus Kies in Richtung See; darin lagen ein Armreif aus Lignit und weitere Funde aus der Römerzeit.
Neuzeit / Renaissance	16. & 17. Jahrhundert	**Hörnlimalerei:** Grün glasierte Tonscherben mit Schneckenmustern – Alltagskultur aus der Zeit von Zwingli und den Zünften.

Mäusefängerin oder Mäusefänger für den Obstgarten der Wynegg gesucht!

LORENZO PETRÒ

Damit die jungen und alten Bäume im Obstgarten des Quartierhofs Wynegg eine gesunde Zukunft haben, müssen wir ihre grössten Gegenspieler im Zaum halten: die Mäuse. Aktuell haben wir die Population zwar gut im Griff, damit sie sich nicht wieder schlagartig vergrössert, gilt es jedoch, dranzubleiben. Deshalb suchen wir eine ehrenamtliche Verstärkung für die Mäuseregulierung!



Grafik: ChatGPT

Zwei Arten, die auf unterschiedliche Weise den Obstbäumen schaden

Im Obstgarten machen uns vor allem zwei Mäusearten zu schaffen, die sich in Grösse und Lebensweise unterscheiden: Die Wühlmaus (Schermaus) ist relativ kräftig gebaut und lebt fast ausschliesslich unterirdisch. Ihre Vorliebe gilt den saftigen Wurzeln der Bäume. Werden diese abgenagt, verlieren die (Jung-) Bäume den Halt und sterben ab.

Die Feldmaus ist etwas kleiner und schlanker, und auch flinker an der Oberfläche unterwegs und legt weitverzweigte Wühl- und Laufgräben an. Während die Wühlmaus unten im Boden die Wurzeln frisst, hat es die Feldmaus auf die lebende Rindenschicht direkt am Übergang vom Wurzelbereich zum Stamm abgesehen. Wird diese Rinde ringsum abgenagt, ist der Nährstofftransport unterbrochen und der Baum stirbt. Gegen die Feldmäuse hilft deshalb unter anderem das Ausmähen der Baumscheiben, um ihnen die Deckung zu nehmen – doch ohne Regulierung geht es auch bei ihnen nicht.

Detektivarbeit im Obstgarten

Als Mauserin oder Mauser gilt es, Spuren im Obstgarten zu lesen, Gänge aufzuspüren, mit dem Lochstecher anzustechen und die Fallen zu stellen sowie regelmässig zu kontrollieren. Die gefangenen Mäuse werden entsorgt; sollten sie in seltenen Fällen noch leben, werden sie fachgerecht getötet. Das Fallenstellen erfordert Fingerspitzengefühl, Ausdauer, eine gute Beobachtungsgabe sowie Interesse am Verhalten der Tiere. Auch eine gewisse körperliche Fitness ist nötig, da man sich viel bückt und hinkniet.

Der genaue zeitliche Umfang und die Einsatzzeiten können flexibel abgesprochen werden – wichtig ist vor allem die Regelmässigkeit in den entscheidenden Phasen des Jahres. Üblicherweise wird der Obstgarten in der Vegetationszeit bemaust, nach dem Heu- und nach dem Emdschnitt. Dies ist jeweils innerhalb von einer Woche bis zu 10 Tagen erledigt. Der Aufwand für das Mausen beträgt also 3 bis 4 Wochen pro Jahr. Hast Du Lust, mit wachen Augen durch den Obstgarten zu gehen und einen wertvollen Beitrag zum Erhalt unserer Bäume zu leisten?

Kontakt: Hanspeter Landert freut sich über jede Rückmeldung unter: landertzaugg@me.com

Der Wehrenbach – Fluch und Segen

MAX RUCKSTUHL | TEXT UND FOTOS

Leben und Lebensräume im Wehrenbachtobel

Der Wehrenbach speist sich aus zwei Quellen des Wassbergs in Zumikon und Maur auf 714 m.ü.M. Auf dem 10 km langen Weg zum Zürichhorn wechselt das Fliessgewässer mehrmals seinen Namen. Das Wasser von über einem Dutzend kleinen Bächen kann bei Hochwasser mit bis zu 45m3 /s in den Zürichsee donnern. Namen wie Wehrenbach und Wildbach zeigen, dass die Wasserkraft schon seit Jahrhunderten Fluch, aber für die Industrie (Mühlen, Sägen und Fabriken) der früheren Jahrhunderte auch Segen war.

Mit dem Rückzug des Linthgletschers vor 10'000 bis 15'000 Jahren hat sich der Wehrenbach seinen Weg zum Zürichsee



Wehrenbachtobel bei starkem Niederschlag kann der Bach Hochwasser von bis zu 45 m3 /s führen.

gebahnt. Dank seinem Geschiebe wurde das Seefeld geschaffen und oberhalb blieb die eindrucksvolle Tobellandschaft zurück. Heute seltene Lebensräume für Flora und Fauna haben sich entwickelt: Verschiedene Waldgesellschaften mit Waldrändern vernetzen Trocken- und Feuchtwiesen, Hangriede und Quellbiotope, Obstgärten und Hecken. Während die landwirtschaftliche Nutzung heute nur noch eine untergeordnete Rolle spielt, ist das Tobel für Erholungsuchende und die Natur von unschätzbarem Wert. Die zahlreichen Wanderwege laden zu erholsamen, kühlen Spaziergängen ein.

Kantonale Naturschutzverordnung

Die im September 2024 durch den Zürcher Regierungsrat erlassene Naturschutzverordnung nimmt die Naturwerte auf und sorgt dafür, dass diese langfristig erhalten bleiben. Erholung wird gelenkt und die seltenen Naturwerte dank langfristiger Pflege und gezielter Aufwertungsmassnahmen gestärkt.

Rare Tierwelt

Während Erholungsuchende auf ihren Spaziergängen manchmal lautstark und dominant in Erscheinung treten, tun dies Pflanzen und Tiere ruhig und bescheiden. Aufmerksame Wandernde hören im Frühling über 30 verschiedene Vogelarten. Um Amphibien wie Erdkröten, Grasfrösche oder Gelbbauchunken akustisch zu vernehmen, muss man allerdings schon ganz ruhig durchs Tobel streifen. Um die über zwei Dutzend Grillen- und Heuschreckenarten zu unterscheiden, sind bald einmal Spezialistinnen gefragt. An Teichen und langsam fliessenden Quellbächen können über 25 Libellenarten beobachtet werden, darunter beispielsweise die Gestreifte Quelljungfer, die für ihre Entwicklung bis zu sechs Jahre als Larve in Quellfluren verbringt.



Cordulegaster bidentata ist in den Quellsümpfen beim Zielhang Rehalp zu Hause.

Auf den Wiesen und ökologisch verzahnten Wäldern wurden im Verlaufe der letzten 10 Jahre gegen 60 Tagfalterarten kartiert, darunter beispielsweise der Kleine Eisvogel oder der Kleine Moorbläuling, der seine Eier auf dem Schwalbenwurz-Enzian ablegt.

Die Wasseramsel verdient es, speziell hervorgehoben zu werden. Der dunkelbraune, beinahe schwarze Vogel mit weisser Brust ist gut an das Leben am Wasser angepasst. Er verteidigt während der Brutzeit ein Territorium von bis zu einem Kilometer. Sein Verhalten ist einmalig. Es ist die einzige Singvogelart, die fliegen, schwimmen und tauchen kann. In der Gischt grösserer Bäche ist sie oft schwierig zu entdecken. Bei der Burgwies brütet seit vielen Jahren ein Paar.

Weitere Infos
Natur im Wehrenbach http://www.wehrenbachtobel.ch/
Wasserkraft in Zürich Hirslanden und Riesbach https://ir-zs.ch/wasserkraft-und-natur-in-zuerich-hirslanden-riesbach/
Auch für 2027 organisieren wir verschiedene geführte Exkursionen zur Natur und Industriekultur in Hirslanden und Riesbach: https://8008.ch/was-wir-tun/kultur/#industrie .

Bio ist nicht zwingend besser für die Biodiversität

JONAS LANDOLT

Wie wir uns ernähren, hat Einfluss auf unsere Umwelt. Auf den ersten Blick könnte man meinen, mit dem Kauf biologischer Produkte würden wir die Natur am besten schützen. Aber dem ist nicht immer so.

In diesem Kontacht geht es um das Thema Nahrung, dazu möchten auch wir einen Bezug herstellen. Im ersten Moment könnte man meinen, dass dies etwas schwierig sein könnte. Bei näherer Betrachtung werden die Zusammenhänge offensichtlich und wichtig. Wir wissen alle, dass unsere Ernährung einen starken Einfluss auf unsere Natur und die Umwelt hat. Die täglichen Kaufentscheidungen von uns als Einzelpersonen beeinflussen, in Kombination mit staatlichen Förderungen (z.B. Direktzahlungen), welche Nahrungsmittelproduktion nachgefragt wird und finanziell aufgeht. Die Auswirkungen der Produktion verschiedener Nahrungsmittel auf die Natur und



Bei Pura Verdura gehen Gemüse-Anbau und Biodiversitätsförderung Hand in Hand. Hier blüht eine Buntbrache direkt neben dem Kopfsalat. Foto: Jonas Landolt

Artenvielfalt sind dabei komplexer, als sie im ersten Moment scheinen. Der Titel deutet schon an, dass man es sich zu einfach macht, wenn nur zwischen biologisch und konventionell produzierten Lebensmitteln unterschieden wird.

Bio? Konventionell?

Auch wenn wir die Diskussion um den Konsum von Milch- und Fleischprodukten an dieser Stelle weglassen, bleibt es wichtig zu differenzieren. Denn Bio ist nicht gleich Bio – und konventionell nicht gleich konventionell. Einerseits gibt es unterschiedliche Bio-Label: Die Richtlinien von Bio Suisse sind z.B. in der Regel strenger als diejenigen des EU-Bio-Labels. Andererseits bedeutet ein Bio-Anbau nicht automatisch, dass es sich um eine extensive, kleinräumige Bewirtschaftung handelt. Gerade bei Bio-Produktionen in der EU findet man oft riesige Anbauflächen. Diese werden zwar nach den EU-Bio-Richtlinien bewirtschaftet (z.B. ohne Insektizide), es fehlt aber die für die Artenvielfalt so wichtige Kleinräumigkeit.

Andererseits gibt es konventionelle Landwirtschaftsbetriebe, die sehr viel für die Artenförderung unternehmen, für die jedoch eine Umstellung auf Bio-Produktion kaum möglich ist, weil sie zum Beispiel sehr viele Hochstamm-Obstbäume bewirtschaften. Die Produktion von Hochstamm-Bio-Obst ist sehr schwierig und anspruchsvoll, weshalb das Bio-Tafelobst bei den Grossverteilern meist von Niederstamm-Kulturen stammt, die für die Biodiversität viel weniger wertvoll sind. Man sollte also nicht nur zwischen Bio und konventionell, sondern auch zwischen extensiver, kleinräumiger und intensiver, grossflächiger Produktion unterscheiden. Schlussendlich spielen auch noch die Saisonalität und die regionale Produktion eine wichtige Rolle.

Pura Verdura fördert die Biodiversität

Im Kreis 8 haben wir das Privileg, dass mit Pura Verdura eine solidarische Landwirtschaft – kurz Solawi – Bio-Gemüse direkt vor Ort in einem sehr extensiven Anbau produziert. Für die Natur im Siedlungsraum ist das ein grosser Gewinn. Als Vorgabe der Stadt Zürich muss Pura Verdura 15% der Fläche als Biodiversitätsförderfläche bewirtschaften. Durch den Anbau von mehreren Dutzend unterschiedlicher Kulturen ist die Kleinräumigkeit automatisch gegeben. Dank der Biodiversitätsförderflächen, Gründüngungen und einiger blühenden Gemüsekulturen wird das lokale Blütenangebot durch Arten ergänzt, die vorher nicht oder kaum vorhanden waren.

Mit NimS unterstützen wir Pura Verdura mittels Beratung zur Förderung der Biodiversität und unterstützen so gemeinsam teilweise sehr seltene Wildbienenarten, wie die Senf-Blauschiller-Sandbiene oder die Schöterich-Mauerbiene. Beide Arten stehen auf der Roten Liste. Gleichzeitig beziehen sowohl die NimS-Präsidentin als auch der NimS-Geschäftsführer das Gemüse von Pura Verdura. Denn wir wissen, dass von der Produktion dieser Lebensmittel auch viele Tiere im Siedlungsraum profitieren. Neben der Gemüseproduktion durch Pura Verdura wird im Quartier auch durch die Handmacherei der Epi Klinik lokal produziertes Bio-Gemüse angeboten. Obst wird sowohl auf dem Gelände des Kinderspitals, der Psychiatrischen Uniklinik, wie auch der Wynegg produziert. Die Verwertung erfolgt primär durch den Quartierhof Wynegg. Von Dörrfrüchten über Most bis zum Schnaps wird das Obst dort auf unterschiedlichste Weise verarbeitet. Die Obstgärten prägen die Landschaft um den Burghölzlihügel und sind wichtige Lebensräume.

Wir können uns glücklich schätzen, dass wir diese lokale Nahrungsmittelproduktion haben. Aber nur wenn genügend Personen diese Form lokaler und extensiver Landwirtschaft unterstützen, bleibt sie langfristig erhalten. Verlieren wir sie, verschwinden nicht nur bestes Gemüse und feines Obst aus dem eigenen Quartier, sondern auch ein Teil der lokalen Biodiversität.

Jungunternehmer mit KI

ERHART VON AMMON

«Wir sind Jungunternehmer und wollten immer schon mal in die Zeitung.» So die E-Mail an die Redaktion. Die Anfrage machte KONTACHT neugierig. Zum Gespräch kamen Aiden Evans (15) und Laurent Lindenmayer (16) – beide aus Riesbach. Ein Gespräch über Innovatives und ganz Normales.



Von links: Laurent Lindenmayer, Aiden Evens. Foto: Erhart von Ammon

Seid Ihr schon Generation Alpha oder noch Gen Z? Über die Gen Z wird ja viel diskutiert, unter anderem, sie hätte weniger Arbeitswillen.

Aiden: Also, wir sind mit 15 und 16 noch Gen Z. Ich finde, dass die Gen Z durchaus Arbeitsantrieb hat – natürlich mit anderen Strategien und anderen Ideen. Aber ich denke, sie ist sicher genauso zielstrebig wie die Millennials, vielleicht sogar mehr.

Laurent: Natürlich gibt es Leute, die einfach für immer RAV-Geld beziehen und nicht arbeiten gehen wollen. Aber das sind definitiv nicht wir – und das sind auch nicht die meisten.

Warum Unternehmer werden? Gab es Vorbilder?

Laurent: Im April dieses Jahres hat Aiden die erste grössere Software-Applikation entwickelt – ARCA. Wir gehen seit sechs Jahren zusammen zur Schule, und ich dachte mir: Ich will auch so ein Geschäft starten. Schnell sind wir auf das Thema KI gekommen. Aiden hatte das Start-up schon gegründet, und ich habe ihn gefragt, ob ich einsteigen kann.

Aiden: Mein Onkel ist im Venture-Capital-Bereich tätig und hat schon gute Investments gemacht. Unter anderem hat er Hotelplan mitbegründet. Das hat mich inspiriert – nicht nur irgendwo arbeiten zu gehen, sondern selbstständig arbeiten zu wollen.

Mit KI zu entwickeln, erscheint von aussen einfach. Gibt es nicht viel Konkurrenz, wenn es um solche Apps geht?

Aiden: Ich meine, heutzutage ist es schon eher schwierig zu entwickeln, auch mit KI. Es gibt Apps wie Lovable, Base44 oder Replit, mit denen man relativ einfach kleinere Apps entwickeln kann. Mit komplexeren Tools wie Claude Code, Codex oder Mistral Code lassen sich dagegen viel anspruchsvollere Anwendungen entwickeln. Das ist aber auch teuer. Ich habe an einem Wochenende 108 Millionen Tokens benutzt. Eine Million Tokens kosten 60 US-Dollar. Man sollte also einen Plan haben – und in der Lage sein, etwas Geld zu investieren.

Wie sieht Schule in Zukunft aus? Hauptsächlich KI?

Aiden: Also, ich finde, in der Schule haben wir sehr viel gelernt – natürlich auch über andere Aspekte des Lebens. ChatGPT ist 2022 herausgekommen, und ich habe es ab 2023 benutzt. Damals sah es noch aus wie ein besserer Chat. Inzwischen kann KI im Schulalltag sehr viel helfen. Man kann Sachen wie Studyflash oder andere Tools benutzen, um sich Dinge einfacher zu merken, komplexe Themen herunterzubrechen und sie besser zu verstehen.

Laurent: Es gibt natürlich viele Themen in der Schule, die unnötig erscheinen. Aber trotzdem erwirbt man dadurch ein Basiswissen. Und mit KI kann man zum Teil wirklich mehr über einen Stoff erfahren, anstatt ihn nur auswendig zu lernen. Deshalb finde ich, KI ist definitiv etwas, das alle Schulen implementieren sollten – aber nur bis zu einem gewissen Grad, damit man auch noch ein paar eigene Gehirnzellen behält.

Was macht ihr, wenn ihr in wenigen Jahren und vielleicht schneller als andere mit diesem Projekt fertig seid?

Aiden: Wir haben für unsere App einen klaren Plan und machen bereits verschiedene Finanzierungsrunden, um die Software auf den Markt zu bringen. Ein Ziel ist natürlich, die App irgendwann zu einem schönen Preis zu verkaufen und dann erst einmal ein Jahr lang das Leben zu geniessen, ein schönes Auto zu kaufen und hoffentlich eine Familie zu gründen. Je nachdem, wann wir einen Exit machen, geht es danach wahrscheinlich darum, das nächste Ding zu starten und so weiterzumachen – weil es einfach wirklich sehr viel Spass macht.

Laurent: Ich möchte eigentlich ein Zwischenjahr machen, wenn wir die Software verkaufen. Und dann – ja, ich will die Welt entdecken. Ich liebe Asien. Und eine Safari in Afrika wäre auch cool.

Aiden: Was Laurent gesagt hat, ist auch ein guter Punkt. Ich liebe das Reisen ebenfalls. Ich reise mit meinen Eltern in verschiedene Länder und möchte auf jeden Fall noch viel von der Welt sehen. Neue Kulturen zu entdecken, macht wirklich sehr viel Spass. Und entscheidend ist für mich: Was auch immer es sein wird – einfach frei leben.



Grafik: ChatGPT

Neubau Schwemmholzrechen im Wildbach

TIEFBAUMT STADT ZÜRICH



Das Tiefbaumamt in Aktion | Bild: Regula Hug

Warum der Spazierweg am Wildbach gesperrt war

Wer in den vergangenen Monaten den Wildbach entlang spazierte, musste im Bereich zwischen Hammerstrasse 96 und 128 eine Umleitung nehmen. Grund dafür war eine eher ungewöhnliche Baustelle mitten im Bach. Von Mitte Juni bis Mitte Oktober erstellte die Stadt Zürich dort einen neuen Schwemmholzrechen. Inzwischen sind die Arbeiten abgeschlossen und der Spazierweg ist wieder zugänglich.

Der neue Schwemmholzrechen dient dem Hochwasserschutz. Bei starken Niederschlägen führt der Wildbach nicht nur mehr Wasser, sondern transportiert auch Äste, Baumstämme, Geröll und weiteres Material. Bleibt solches Schwemmholz an Brücken oder anderen Engstellen hängen, kann sich das Wasser aufstauen und über die Ufer treten.
Genau hier setzt der neue Rechen an. Er besteht aus 14 massiven Stahlstäben, die fest im Bachbett verankert und in Form eines V angeordnet sind. Das Wasser fliesst zwischen den Stäben weiter, während grössere Äste und Baumstämme zurückgehalten werden. Nach einem Hochwasser kann das angesammelte Holz entfernt und der Rechen kontrolliert werden.

Eine besondere Baustelle

Bauen mitten in einem fliessenden Bach bringt besondere Herausforderungen mit sich. Zu Beginn der Arbeiten wurde der betroffene Bachabschnitt ausgefischt und das Wasser am Baufeld vorbeigeführt. Danach wurden Mikropfähle im Untergrund erstellt, die das massive Fundament tragen. Nach dem Betonieren wurden die Rechenstäbe versetzt

Zum Abschluss wurden die letzten Bauteile sowie die Niedrigwasserrinne fertiggestellt. Sie sorgt dafür, dass das Wasser auch bei normalem Wasserstand gezielt durch den Schwemmholzrechen fliesst. Neben den engen Platzverhältnissen mussten bei den Arbeiten auch der laufende Wasserabfluss sowie der Schutz von Flora und Fauna berücksichtigt werden. Für das Fundament mussten einige Bäume gefällt werden. Ersatzpflanzungen sind an anderer Stelle vorgesehen.

Mehr als nur ein neuer Rechen

Der Schwemmholzrechen ist Teil eines grösseren Projekts am Wild- und Hornbach. Die Stadt Zürich will die beiden Gewässer in mehreren Etappen bis ungefähr 2032 aufwerten. Neben einem verbesserten Hochwasserschutz sollen die Bäche naturnaher gestaltet und ökologisch aufgewertet werden. Geplant sind unter anderem breitere Bachabschnitte, naturnahe Kiessohlen und die Öffnung heute eingedolter Bereiche.

Mit dem Abschluss der Arbeiten gehört auch die Umleitung der Vergangenheit an. Der Spazierweg ist wieder frei und im Wildbach übernimmt ein neues Bauwerk seine Aufgabe, Riesbach bei Hochwasser besser zu schützen.

Die Stadt Zürich dankt der Nachbarschaft sowie allen Spaziergängerinnen und Spaziergängern für das Verständnis und die Geduld während der Bauzeit.

Projektleiter Christian Husy vom Tiefbauamt freut sich über den Abschluss der Arbeiten: «Nach einer anspruchsvollen Bauzeit ist es schön zu sehen, dass der Schwemmholzrechen fertiggestellt ist und künftig seinen Beitrag zum Hochwasserschutz leisten kann.»

Informationen zu
Strassen- und Freiraumprojekten
der Stadt Zürich

Acht Fragen aus dem Achti

Wenn Sie alle Fragen richtig beantwortet und das richtige Lösungswort gefunden haben, winken Ihnen attraktive Preise.

1. **Wie heisst der Küchenchef des Kinderspitals?**
   - m) Curdin Baggio
   - f) Curdin Spescha
   - k) Carlo Baggio

2. **Im Wildbach wurde ein Schwemmholzrechen eingebaut. Von wem?**
   - u) Hochbauamt
   - v) Grün Stadt Zürich
   - a) Tiefbauamt

3. **Wieso können wir diesen Winter das letzte Mal im GZ Lesungen am Kaminfeuer besuchen?**
   - k) Die Lesungen finden nur noch im Sommer statt
   - h) Das GZ wird umgebaut, im Provisorium gibt es keinen Kamin
   - s) Statt Lesungen werden künftig Geschichten erzählt

4. **Wie viele Personen waren im Jahr 2025 in Riesbach auf Sozialhilfeleistungen angewiesen?**
   - t) 658
   - l) 335
   - g) 490

5. **Mit welchen Speisen kann man Epilepsieanfälle abschwächen?**
   - z) Reis und Pasta
   - c) Eier und Joghurt
   - n) Fleisch und Fisch

6. **An welcher Strasse liegt das Institut für Sozialethik der Uni Zürich?**
   - b) Dufourstrasse
   - y) Lenggstrasse
   - e) Zollikerstrasse

7. **Worauf achtet der Küchenchef des Kispi besonders, wenn er Fische einkauft?**
   - o) Dass sie möglichst wenig Fett enthalten
   - i) Dass sie keine Gräten aufweisen
   - p) Dass sie aus Schweizer Gewässern stammen

8. **Was wurde bei Ausgrabungen an der August-Forel-Strasse entdeckt?**
   - q) Ein Amulett in Form eines ägyptischen Skarabäus
   - d) Ein keltischer Grabhügel
   - t) Ein römischer Armreif

Lösungswort

Teilnahmebedingungen
Wenn Sie alle Fragen richtig beantwortet haben, senden Sie uns das Lösungswort per E-Mail an **kontacht@8008.ch** mit Stichwort **«Quiz»** bis spätestens 4. Dezember 2026.

Aus allen richtigen Antworten verlosen wir als Hauptpreis einen Gutschein im Wert von CHF 50.-von Stüssi's Quartierlade

sowie als zweiter und dritter Preis Gutscheine der Backbar.

BACKbAR
seit 2001

Viel Glück!



Und die Gewinner:innen sind

Vielen Dank für die rege Teilnahme an unserem letzten Quiz. Wer unter den richtigen Einsendungen gewonnen hat, haben die Glücksfeen Livio und Flavia, über die wir im letzten Spielplatz-Beitrag berichteten, entschieden:

1. Preis: Ein alkoholfreies Überraschungspaket der Weinhandlung Kummer geht an Regula Heusser-Markun
2. Preis: Zwei 10-Franken-Gutscheine der Bäckerei Wüst gehen an Matthias Dürst
3. Preis: Ein 10-Franken-Gutschein der Bäckerei Wüst geht an Christina Schweghauser

Wir gratulieren herzlich!

WINTERBAR



An den letzten drei Freitagabenden dieses Jahres wird es noch einmal richtig gemütlich: Die Winterbar öffnet ihre Türen – zum letzten Mal im alten GZ-Gebäude, bevor sich hier etwas verändert. Ein guter Grund also, diese besonderen Abende in vollen Zügen zu geniessen. Bei knisterndem Kaminfeuer und weihnachtlichem Ambiente verwandelt sich die Cafeteria in einen warmen Ort der Begegnung – genau richtig für die kalte Jahreszeit, in der man sich im Quartier sonst seltener über den Weg läuft. Komm vorbei, wärm dich auf, triff Nachbarn und Freunde und lass den Trubel der Vorweihnachtszeit für ein paar Stunden hinter dir.
Jede Woche gibt es ein neues musikalisches Erlebnis: Ab ca. 19.30 Uhr sorgt wechselnde Live-Musik für die passende Stimmung. Und weil gute Gespräche auch guten Geschmack verdienen, erwarten dich jede Woche neue kulinarische Überraschungen – komm ruhig mit Hunger vorbei!

Freitag, 4. Dezember
Freitag, 11. Dezember
Freitag, 18. Dezember
jeweils ab 18.00 Uhr

Gemeinschaftszentrum Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
Tel: 044 387 74 50 / gz-riesbach@gz-zh.ch / www.gz-zh.ch

JAZZ



25.11.2026 — 19.30 Uhr
Kollaboration mit unerhört! Festival
JOCHEN BALDES BASHÖ

Jochen Baldes, ts, bcl
Christoph Irniger, ts, bcl
Raphael Walser, b
Lukas Mantel, dr



SAADET TÜRKÖZ

Saadet Türköz, voc
Lino Blöchlinger, as, bs, fl
Julian Sartorius, dr





16.12.2026 — 19.30 Uhr
MATTHIAS SPILLMANN TRIO
INVITING ANNA-LENA SCHNABEL

Matthias Spillmann, tp, flh
Anna-Lena Schnabel, as
Moritz Baumgärtner, dr
Andreas Lang, b

Gemeinschaftszentrum Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
Tel: 044 387 74 50 / gz-riesbach@gz-zh.ch / www.gz-zh.ch

Mittwochsgrill im GZ Riesbach

Dein Ort um zu verweilen

Jeden Mittwoch zwischen Herbst- und Frühlingsferien (ausser in den Schulferien) brennt am Cheminee im GZ-Riesbach der Mittwochsgrill. Eigenes Grillgut mitbringen, Kücheninfrastruktur nutzen, Getränke an der Bar – und schon sitzt du gemütlich mit Nachbarn und neuen Gesichtern am Feuer.

Ganz besonders:
Es ist die letzte Saison im alten GZ – im Provisorium gibt‘s kein Cheminee mehr. Umso mehr Grund, diesen Winter nicht zu verpassen.

Jeden Mittwoch, ab 18.00 Uhr
am Cheminee im GZ-Riesbach.
Komm vorbei!



Gemeinschaftszentrum Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
Tel: 044 387 74 50 / gz-riesbach@gz-zh.ch / www.gz-zh.ch



Liebe Schreibende

Am Freitag, 29. Januar ist es endlich wieder einmal soweit: Die zwölfte Ausgabe der «Lesung am Kaminfeuer» findet statt. Und damit sind nun Sie gefragt!
Wir suchen nämlich die zwölf besten und überzeugendsten Texte zum aktuellen Thema «Ein magischer Moment». Falls Sie diese Herausforderung reizt – und das hoffen wir doch sehr –, dann schreiben Sie einen Text von 5'000 Zeichen (inklusive Leerschläge). In der formalen Gestaltung sind Sie absolut frei: Gedicht, Kurzgeschichte, Dialog oder Rap – alles ist willkommen.

Die Jury bewertet die Texte nach den Kriterien Originalität, Thementreue und stilistische Umsetzung. Die zwölf ausgewählten Schreibenden dürfen ihre Beiträge am 29. Januar anlässlich unserer beliebten Veranstaltung vortragen.

Natürlich inklusive Kaminfeuer und Pianoklängen
durch den Musiker Jérôme Stern.

Senden Sie uns Ihren Beitrag bis spätestens 30. November an:
kaminfeuerlesung@gmail.com

Wir freuen uns auf Ihre spannende Lektüre!

TSCHÜSS PAPAGEI

Ein Theaterabenteuer mit viel Musik für Kinder ab 5 Jahren

Mittwoch
9. Dezember 2026
um 15.00 Uhr



Im Bühnensaal des GZ Riesbach
Türöffnung 15 Minuten vor Spielbeginn
Eintritt frei - Kollekte

Dauer: Theaterstück ca. 45 Minuten,
anschliessend Musikinstrumente ausprobieren

Papagei Einstein ist verschwunden! Der beste Tierfreund von Tim ist plötzlich weg. Tim ist Tierforscher im Zoo Zürich und nach einem missglückten Experiment liegen nur noch Federn in Tims Labor. Zum Glück bekommt er von seiner Freundin Mara tatkräftige Unterstützung. Mara ist Detektivin und Spezialistin für das Aufspüren von verschollenen Dingen. Die beiden haben schon allerlei Abenteuer zusammen erlebt. Gemeinsam begeben sie sich auf die Suche nach Einstein. Mara und Tim verfolgen jede Spur und eine unglaubliche Reise durch Raum und Zeit beginnt. Eine fantastische Abenteuergeschichte voller Musik erwartet euch!

Es spielen mit:
Judith Cuénod und Josef Mohamed

Mariia Pliskina, Geige / Héctor Sobrino Bazaga, Saxophon / Clara Hinterholzer und Julia Graf, Fagott / Maria Anisonyan, Klavier

Konzept und Regie: Andrea Brunner
Foto: Andreas Bächli

Ein Projekt der Datio Stiftung im Rahmen der Kinderkonzertreihe «abendsfrüh» in Zusammenarbeit mit den Zürcher Gemeinschaftszentren

Gefördert durch das Sozialdepartement der Stadt Zürich
Info: www.abendsfrueh.ch

AHMADIYYA
MUSLIM JAMAAT
SCHWEIZ

EINLADUNG ZUM

TAG DER OFFENEN MOSCHEE

IN DER MAHMUD MOSCHEE ZÜRICH



Wir laden Sie herzlich ein, unsere Moschee zu besuchen und mehr über die wahren, friedlichen Lehren des Islams zu erfahren.

Samstag,
14.11.2026
10:00 – 16:00 Uhr

Führungen
zu jeder vollen Stunde

Kostenlos
mit orientalischen Spezialitäten und erfrischenden Getränken.

Liebe für Alle,
Hass für keinen.

Mahmud Moschee
Forchstrasse 323
8032 Zürich

Weitere Informationen:
ahmadiyya.ch



Königliche Momente – dank Ihrer Spende

Herzlichen Dank!

Spenden IBAN: CH45 0900 0000 8000 3166 8
oder direkt über www.mathilde-escher.ch/jetzt-spenden

Mathilde Escher Stiftung

für Menschen mit Muskelkrankheiten



Szene aus dem Theaterprojekt «Das Leben des Todes», 2025

Ablage Ahorn Akazie Ankleide Anrichte Apfel Apothekerschrank Arbeitstisch Archivregal Arve Ausstellungsmöbel Badezimmermöbel Bett Bettzeugkasten Birke Birne Bodenriemen Brandschutztüre Brotschublade Bücherregale Deckenisolation Deckenverkleidung Displaymöbel Douglasie Elsbeere Empfangsmöbel Eiche Einbauschrank Empfangskorpus Esche Esstisch Fenster Fassadenverkleidung Fichte Föhre Garderobe Geländer Gartenmöbel Gartenschopf Gartentor Gartenzaun Gerüst Geräteverkleidung Glasvitrine Hainbuche Hocker Handlauf Haustüre Hochschrank Holzjalousie Holzrost Hocker Humidor Kastanie Katzentreppe Kiefer Kirschbaum Konferenztisch Korpus Kücheneinrichtung Küchenumbau Lärche Lavabomöbel Linde Mahagoni Medienmöbel Museumseinrichtung Nachttisch Nähtischli Nussbaum Ofenbank Pappel Palisander Parkettboden Pult Pinnwand Regale Reparaturen Restauration Robinie Rollmöbel Rosenholz Rotbuche Rüstbrett Salontisch Sanierung Schiebetüre Schminktisch Schrank Schrankwände Schubladenmöbel Sideboard Sims Sitzbank Sockelleiste Spiegelschrank Sprossenwand Staubwand Stehtische Stuhl Sturzbrett Tablett Tablare Täfer Tanne Terrassenrost Theke Tisch Traufbrett Truhe Trennwand Treppentritt Türdichtung Ulme Umbauten Untersicht Verkleidung Vitrine Vogelaugenahorn Vorhangbrett Wandregal WC-Trennwände Wäscheabwurf Weingestell Weissbuche Weisstanne Wenge Wohnungstüre Zeder Zeitungsständer Zimmertüre Zwetschge Schreinerarbeitenundmehr
Die Schreinerei im Quartier-Waserstr.16-8032 Zürich-044 389 85 85

www.schreinerarbeitenundmehr.ch

PRÄSENZ & DIALOG
... EINFACH MAL REDEN

Du möchtest erzählen, was dich beschäftigt und ein Gegenüber, das dir zuhört und Anteil nimmt.

www.präsenz-dialog.ch

Einfach Velo ... Beratung – Verkauf – Unterhalt

Faltbar
Alltag
Transport
Kinder
Tandem
Elektro
Touren
Gravel

RADlos!
radlos.ch
Florastrasse 38 | 8008 Zürich
044 381 07 26



Schreinerei TIGEL

Massivholz & Linoleumtische | Innenausbau | Restaurationen | Möbel nach Mass
Hornbachstrasse 62 | 8008 Zürich | 044 422 51 92 | tigel.ch

Eventkalender

19. SEPT	**Fischerdorf Fäscht** Ein Nachmittag am See mit Essen, Trinken, Livemusik und Marktständen. Ersatzdatum am 26. September.
im OKT	**Moules et Frites** Immer Donnerstags von 18-22 Uhr an der langen Tafel in der Fischerhütte. Limitierte Plätze.
im NOV	**Adventskranz-Kurse** Workshop Fischerhütte **Schweizer Forelle blau** Abendempfehlung
im DEZ	**Euer Weihnachtsessen** Privat und Firmen **Silvester am See** Mit Menü und Feuerwerk
JAN - FEB 27	**Fischer-Fondue** Die Käse-Alternative im Seemanns-Style Schweizer Süsswasserfische in Gemüsebouillon mit Kartoffeln, Gemüse und hausgemachte Dips.

Fischerstube Zürihorn, Bellerivestrasse 160, 8008 Zürich

FISCHERSTUBE ZÜRIHORN

mehr Infos zu den einzelnen Events:



ERNST WIELAND AG
MÖBEL & INNENAUSBAU SEIT 1888

KÜCHEN
SCHREINERARBEITEN
REPARATURSERVICE



Florastrasse 20
8008 Zürich
Telefon 044 497 70 70
Fax 044 497 70 77

info@wieland-ag.ch
www.wieland-ag.ch

Neuer Taiji Kurs ab 1. Januar 2027
bei 9Clouds Taiji Zürich

九霄



Mit Lockerungsübungen, Kurz- und Langform, Pushing Hands und Meditation zu innerer Stärke und Balance.
Offene Probestunde zum Kennenlernen unserer Schule:
Donnerstag, 26. November, 18.30 h - 20 h
in der Villa Egli, Höschgasse 4, 8008 Zürich
Anmeldung bitte an: 9clouds-zuerich@protonmail.com

Weitere Informationen auf
www.9cloudstaiji-zuerich.ch

Taiji im Yang Stil nach Patrick Kelly in der Tradition von Meister Huang Xingxian.
Entwicklung innerer Stärke und Harmonie durch Konzentration, Koordination und Entspannung von Körper und Geist.

Stiftung PWG

Sie finden keinen besseren Haus-käufer, höchstens einen, der mehr bezahlt

Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer Liegenschaft bleiben.
043 322 14 14

pwg.ch
Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich



Priska Seiler Graf und **Nicolas Galladé** in den Regierungsrat
zusammen mit den Kandidierenden der Grünen und der AL.

BACKbAR
seit 2001
SEEFELDSTRASSE 169 ZÜRICH

Kontakt Ueli Meier 076 420 50 50, inserate@8008.ch

Insertionspreise
1/16-Seite (93 x 32 mm) Fr. 50.–
1/8-Seite (93 x 64 mm) Fr. 70.–
1/4-Seite (93 x 128 mm) Fr. 150.–
1/3-Seite (190 x 87 mm) Fr. 180.–
1/2-Seite (190 x 128 mm) Fr. 240.–

Rabatt bei 2 Ausgaben: 10%
Rabatt bei 4 Ausgaben: 15%

Druckunterlagen
Word-Datei, PDF (druckfertig), Bilder als JPG/sTIFF
Nachbearbeiten von Inseraten
Stunden-Ansatz Fr. 100.– Minimal-Betrag Fr. 25.–

Fitnessangebot
des TSV Riesbach
www.tsv-riesbach.ch
ganzes Jahr ausser Schulferien

Frauen unter sich
Di 20.00 – 21.00 Uhr Turnhalle BIZ Mühlebachstr. 112
Männer unter sich
Di 20.00 – 21.30 Uhr Turnhalle BIZ Mühlebachstr. 112
Frauen und Männer
Turnen ab 60 Jahren
Di 18.00 – 19.00 Uhr Turnhalle Seefeldstr. 131

Jakob Kummer
Weinhandlung
unser Sortiment im Netz:
www.kummerwein.ch
oder im Quartierladen:
Wildbachstr. 10, 8008 Zürich
E-mail: jk@kummerwein.ch
Telefon: 044 383 75 55 Fax: 044 381 27 22

Kinderlärm ist für uns Zukunftsmusik – daher sind wir seit über 10 Jahren Hauptsponsor des FC Seefeld.

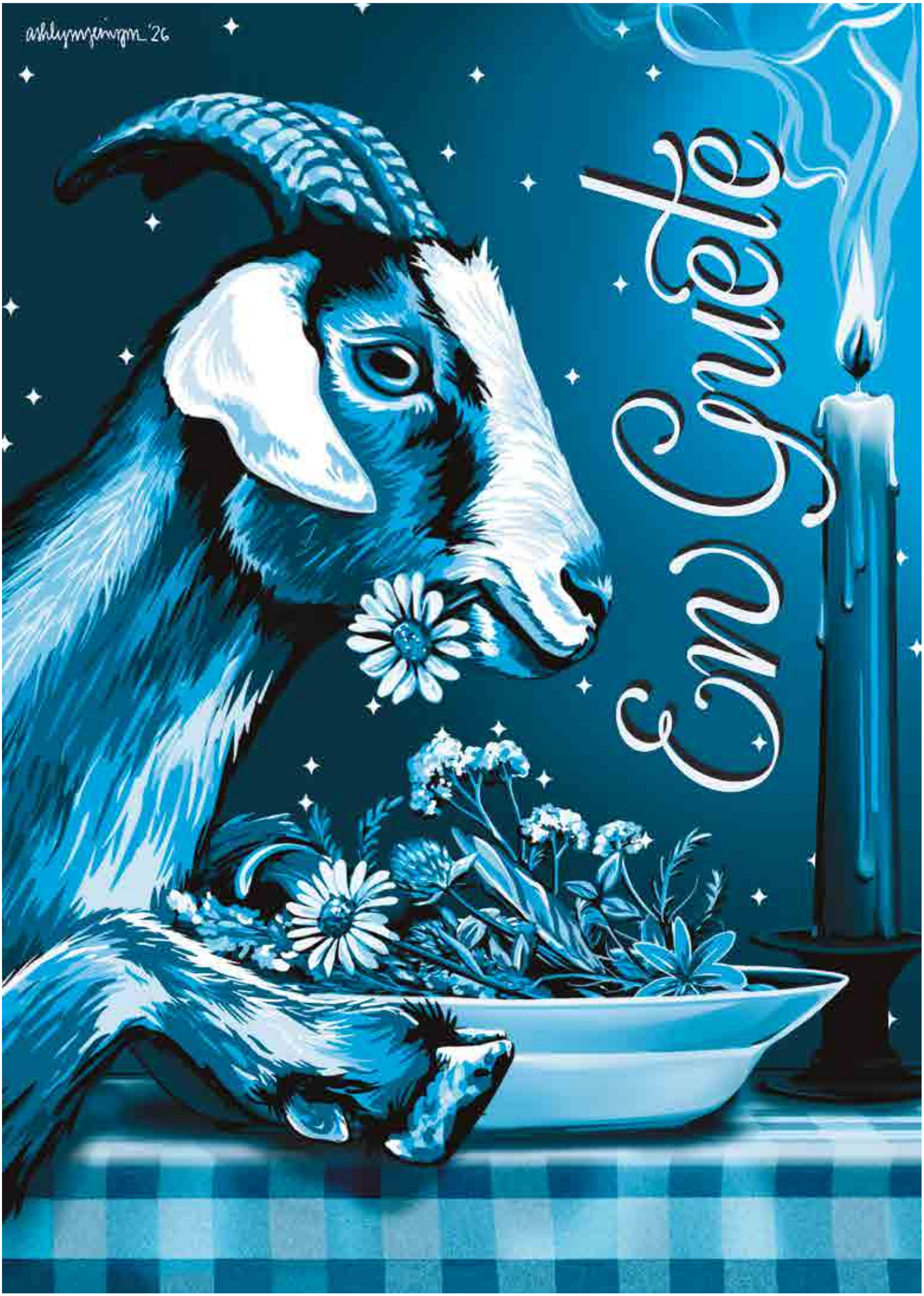
Generalagentur Zürich
Christian Schindler

mobiliar.ch

Nüschelerstrasse 45, 8021 Zürich
Empfang: Löwenstrasse 7
T 044 217 99 11
zuerich@mobiliar.ch

die Mobiliar

1215845



www.ashlyjernigan.com