

Eine neue Lichtanlage für den Fussballclub Rafzerfeld

HÜNTWANGEN Jetzt sind die vier Lichtmasten des Sportplatzes Eichen in Hüntwangen neu. Zwei davon hat der FC Rafzerfeld bereits 2015 ersetzt, die anderen rund zwei Jahre später. Die Kosten belaufen sich auf 100 000 Franken. Viel Eigenleistung und grosszügige Sponsoren und Gönner machten es möglich.

Der FC Rafzerfeld hat neue Lichter. Diese erfüllen alle Anforderungen des Schweizerischen Fussballverbandes für die 2. Liga. Der Sportplatz in Hüntwangen, welcher als Trainings- und Matchplatz für rund 250 Jugendliche dient, kann im Bereich Lichttechnik jetzt mit den zwei weiteren Plätzen des FC in Rafz der Aktiven und Junioren mithalten.

Dadurch verteilt sich die Belastung besser, und die Trainings- und Spielpläne verschiedener Teams sind einfacher zu koordinieren. Für die Junioren stehen oft unter der Woche Matches an, während die Aktiven trainieren. Die vier jederzeit nutzbaren Spielflächen bieten hier Ausweichmöglichkeiten.

Grosse Unterstützung

Im November 2015 mussten zwei nach Verkehrsunfällen demolierte Scheinwerfer ersetzt werden. Auf Empfehlung der Monteure erneuerte der Verein auch die restlichen der unterdessen 40 Jahre alten Lichtmasten. Für den Ersatz entstanden Gesamtkosten von 100 000 Franken. Davon übernahm die Versicherung ein Fünftel. Über 40 000 Franken sind einem Sponsorenlauf, organisiert von Gaby Dreier, zu ver-

danken. Daran beteiligten sich 1412 Sponsoren, welche Beträge zwischen 5 und 300 Franken beisteuerten. Die Gönner des FC Rafzerfeld zahlten zu den jährlich 7000 Franken, mit denen sie die Junioren unterstützen, zusätzlich eine einmalige Summe von 3500 Franken. Das Projekt erhielt zudem Unterstützung durch Sportamt und Swisslos-Sportfonds des Kantons Zürich, welche rund 20 000 Franken zahlten. Der Verein trug den Restbetrag.

Dank dem grossen Engagement der Vereinsmitglieder konnten mit Eigenleistungen und Fronarbeitsstunden erhebliche Kosten eingespart werden. Ein schöner Nebeneffekt für den Verein: Das gemeinsame Planen, Geldsammeln und Arbeiten schweisste zusammen.

«Etwas Grosses geschafft»

An der Einweihung der Beleuchtungsanlage nahmen prominente Gäste teil. Ursula Fehr, Gemeindepräsidentin von Eglisau, hat sich über die Einladung gefreut, denn viele Eglisauer Kinder trainieren auf diesem Platz. Beatrix Wicki, Gesundheits- und Sicherheitsvorsteherin aus Wil, Jürg Sigrist, Gemeindepräsident von



Auch sie haben an der Lichtanlage mitgearbeitet: Yannick Flüttsch (von links), Juniorenobmann und Trainer Peter Bossard und Nicolas Krähenbühl. S. Sibylle Meier

Rafz, und Peter Löffler, Gemeinderatsmitglied Hüntwangen, befanden sich ebenfalls in der lockeren Runde.

Mehrere Mitglieder des Vorstandes des FC Rafzerfeld sowie einige Mitglieder, die beim Bau geholfen haben, waren da und

betrachteten stolz ihre Arbeit. Christian Mundt, Leiter PR + Kommunikation des FC aus Rafz, hielt die Einweihungsrede. Er

schloss mit den Worten: «Ich denke, das ist etwas Grosses, was wir geschafft haben.»

Marlene Wettstein

Das Birchermüesli als Fingerfood serviert



Mit zunehmendem Alter kann das Essen wegen altersbedingter Beschwerden Mühe bereiten. Christian Schmidhauser hat nach einer alternativen Ernährungsform gesucht. Entstanden ist ein ganz spezielles Kochbuch. Bilder Yvonne Russi

GLATTFELDEN Die Bewohner des Alters- und Pflegeheims Eichhölzli in Glattfelden profitieren seit Herbst von einer alternativen Ernährungsform. Mit «Fingerfood» wird auf ihre Bedürfnisse eingegangen. Die Portionen sind mundgerecht zubereitet und weisen eine greifbare Konsistenz auf.

Christian Schmidhauser, Küchenchef des Alters- und Pflegeheims Eichhölzli, griff im Rahmen seiner Weiterbildung zum Heimkoch das Thema «Fingerfood im Alter» auf. Seit Jahren wurde über diese alternative Ernährungsform gesprochen, doch mit der praktischen Umsetzung haperte es bis anhin. Mit seinem selber erstellten Kochbuch beschreitet Christian Schmidhauser nun neue Wege und ergänzt damit die altersgerechte Ernährung.

Praktisch jedes Gericht eignet sich für Fingerfood

Unbeschwerter kulinarischer Genuss ist im Alter nicht selbstverständlich. Viele Menschen haben dann Mühe, ihre Mahlzeiten noch mit Messer, Gabel und Löffel einzunehmen. Altersbedingte Krankheiten und Beschwerden wie Arthritis, Arthrose oder Alterszittern können die Nahrungsaufnahme erheblich einschränken, was schnell einmal zu Unter- respektive Mangelernährung führen kann. Die Folgen einer Mangelernährung reichen von nachlassender Muskelkraft, erhöhter Infektanfälligkeit über Herzschwäche bis hin zu neurologischen Störungen.

Durch das Angebot von Fingerfood können Senioren, denen der Umgang mit Besteck nicht mehr gut möglich ist, das Essen einfacher einnehmen. Denn der Greifreflex ist angeboren und bleibt bis zum Lebensende erhalten.

Das Kochbuch von Christian Schmidhauser verdeutlicht mit vielen appetitlichen Bildern, dass

es sich beim Fingerfood nicht um Apérohäppchen handelt. Vielmehr sind die Rezepte vollwertige Mahlzeiten, welche sich durch Änderung der Konsistenz, der Portionierung und der Präsentation von herkömmlichen Mahlzeiten unterscheiden. So wird beispielsweise Fleisch von Sauce getrennt, die Sauce eingedickt und zum Dippen serviert, das Gemüse in Stäbchen geschnitten und Teigwaren mit Ei und Käse gebacken. Die Grösse der Portionen wird dabei so gewählt, dass diese mit zwei Bissen verzehrt werden können.

34 Rezepte füllen das Kochbuch von Küchenchef Christian Schmidhauser. Speisen wie Kartoffelsalat, Truten-Roulade, Kartoffelrösti, Risotto, Früchte-Sushi bis hin zum Birchermüesli veranschaulichen sein Konzept und machen Lust, diese alte und neue Essensform selber auszuprobieren.

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme

«Christian Schmidhauser hat mit seiner Arbeit einen wertvollen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität im Alter geleistet», zeigt sich Heimleiter Philipp Frauenfelder stolz auf die Arbeit seines Mitarbeiters. «Er belegt eindrücklich, dass Essen mehr ist als nur Nahrungsaufnahme.» Dass das Projekt und die neu angebotene Essensform im Alters- und Pflegeheim Eichhölzli ihr Ziel nicht verfehlt haben, zeigen die Bewohner, welche nun ihre Mahlzeiten eigenständig, selbstbestimmt und genussvoll einnehmen können. Yvonne Russi

Liste der SVP steht fest

BÜLACH Die Kandidierenden der SVP Bülach für einen Sitz im städtischen Parlament stehen fest. Auf der Gemeinderatsliste stehen neben den Bisherigen René Anthon, Stefan Basler,

KOMMUNALWAHLEN 2018

Benjamin Blatter, Cornel Broder (kandidiert auch für den Stadtrat), Michael Pasche, Romaine Rogenmoser und Andrea Spycher-Maag auch Bundesstrafrichter Stephan Blättler und der jetzige SVP-Sektionspräsident Hans Schmid. Mit einer Wahl der jungen Kandidierenden Thomas Obermayer, Matthias Maag und Laura Hartmann würde sich die Fraktion verjüngen. red

Impressum

Zürcher Unterländer www.zuonline.ch

Redaktion Zürcher Unterländer, Grenzstrasse 10, 8180 Bülach. Telefon: 044 854 82 82 E-Mail: Redaktion@zuonline.ch

HERAUSGEBERIN
Zürcher Regionalzeitungen AG,
Garmarkt 10, 8401 Winterthur
Verleger: Pietro Supino
Leiter Verlag: Robin Tanner

CHEFREDAKTION
Chefredaktor: Benjamin Geiger (bg)
Stv. Chefredaktor: Martin Liebrich (ml)

ABOSERVICE
Telefon: 0842 00 82 82, Fax: 0842 00 82 83,
abo@zuonline.ch
Lesermarketing: René Sutter,
Telefon: 052 266 99 00, marketing@zrz.ch

INSERATE
Tamedia Advertising, Grenzstrasse 10, 8180 Bülach,
Telefon: 044 515 44 77
inserate.unterland@tamedia.ch
Todesanzeigen über das Wochenende:
anzeigenumbuch@tamedia.ch
Leitung Werbekameras: Peter Fasler

DRUCK
DZZ Druckzentrum Zürich AG
Die Verwendung von Inhalten dieses Titels durch nicht Autorisierte ist untersagt und wird gerichtlich verfolgt.

Ein Angebot von Tamedia



Griechischer Salat als Fingerfood serviert.



Sogar Birchermüesli gibts in Häppliform.