



INFO

Nr. 75 – Ein Club isst sich durch die Saison

DIE SEITE DER PRÄSIDENTIN	1
VORSTAND-NEWS	1
BADMINTONINTIM IM APRIL	2
SAISONRÜCKBLICK BCB 1	3
SAISONRÜCKBLICK BCB 2	4
SAISONRÜCKBLICK BCB 3	5
SAISONRÜCKBLICK BCB 4	6
SAISONRÜCKBLICK BCB 5	7
WIR STELLEN VOR	8
TIPPS UND TRICKS ZUR ERNÄHRUNG	9
BÜLACHER SCHÜLERTURNIER	11
SEITE DES TRAINERS	12
RICHTIG KOCHEN FÜR GÄSTE	13
LUZERN B/C TURNIER	14
5 ½ JAHRE ZÜRICH(ER) – EINE BILANZ	15
MEINE LIEBLINGS REZEPTE	17
IMPRESSUM	18

DIE SEITE DER PRÄSIDENTIN

Liebe BCB'ler

Die Saison neigt sich dem Ende zu. Wir haben viele gute Spiele gewonnen und einige schwierige Spiele verloren. Wir haben gekämpft, erfolgreich oder leider weniger erfolgreich. Wir hatten sehr viel Spass und ab und zu halt doch etwas Ärger. Wir haben gesehen, dass es noch sehr viel zu tun gibt und wir sind trotzdem auch stolz auf das bereits Erreichte. Und für alle, die manchmal an sich zweifeln, bitte lest doch einfach den folgenden Text:



Von Martin Knupp, Yonex-Badminton-Jahrbuch 1986

Ein Badmintonspieler sollte verfügen über die Ausdauer eines Marathonläufers, die Schnelligkeit eines Sprinters, die Sprungkraft eines Hochspringers, die Armkraft eines Speerwerfers, die Schlagstärke eines Schmiedes, die Gewandtheit einer Artistin, die Reaktionsfähigkeit eines Fechters, die Konzentrationsfähigkeit eines Schachspielers, die Menschenkenntnis eines Staubsaugervertreters, die psychische Härte eines Arktisforschers, die Nervenstärke eines Sprengmeisters, die Rücksichtslosigkeit eines Kolonialherren, die Besessenheit eines Bergsteigers sowie die Intuition und Phantasie eines Künstlers. Weil diese Eigenschaften so selten in einer Person versammelt sind, gibt es so wenig gute Badmintonspieler.

VORSTAND-NEWS

All die vielen Neuigkeiten habt ihr ja bereits an der GV vernommen. Für diejenigen, welche die GV wegen unumgänglichen Dingen versäumt haben oder zu sehr mit Essen beschäftigt waren, werden hier die wichtigsten Ereignisse nochmals publiziert.

Beginnen wir mit einer traurigen Nachricht: leider mussten wir Michi Wiedenmann und Phil Arnold aus dem Vorstand verabschieden. Vielen Dank für eure geleistete Arbeit und euren Einsatz. Wir werden euch bestimmt an den Vorstandssitzungen vermissen. Erfreulicherweise konnten wir das Amt des Aktuars neu besetzen. Mit einer klaren Mehrheit der Stimmen wurde Sam Dafner an der GV gewählt. Wir freuen uns auf eine sicherlich gute Zusammenarbeit. Das Amt des Trainervertreters ist immer noch vakant. Bitte meldet euch doch beim Vorstand, wenn ihr Interesse habt!

In der Saison 07/08 wird der BCB erstmals in einer BV (Badminton-Ver-einigung) vertreten sein. Das Team Züri wurde anfangs Jahr geboren. Die Eltern sind der BC Zollikon und der BC Bülach. Wir werden in der nächsten Saison die obersten 3 Mannschaften unter Team Züri anmelden, ebenfalls sollte es eine gemeinsame Juniorenmannschaft geben.



Sam wurde in den Vorstand gelockt...

Erfreulicherweise konnten wir Freiwillige für unser neues Outfitprojekt finden. Ein grosses Dankeschön an Sabrina & Corinne!

Die Yonex Shuttles werden leider teurer, darum noch einmal die Erinnerung, seid bitte sorgsam mit den Federbällen und benützt zum Einspielen gebrauchte Bälle.

Das Leitbild ist am entstehen, eine Komitee ist sich am bilden. Wir sind bereits gespannt, wo der BCB in Zukunft hin will.

BADMINTONINTIM IM APRIL

Es ist Frühling, der Schnee fällt auf die Osterglocken, die Vögel turteln und Krötenmännchen werden von den Weibchen Huckepack zur Eiablage getragen. Und was tun die BCBler? Von der Romantik-Front ist der Redaktion leider nur sehr wenig zu Ohren gekommen. Aber was wir vernommen haben, ist mysteriös und höchst interessant. Claudia trägt einen auffallenden Fingerring. Was an diesem Ring ist denn auffallend? Dass er noch nicht so lange an der besagten Stelle zu sighten ist.



Dominic mit seinem Doktorhut

Der BCB dürfte schon bald auch zu einem Pilgerziel werden. Es geschehen nämlich in und um die Hallen herum auch handfeste Wunder. Kaum hatte Luk gesagt, dass es eigentlich schade sei, dass er keine Lizenz gelöst habe - er hätte sonst aushelfen können - materialisierte sich plötzlich aus dem Nichts eine gültige Lizenz. Ob wohl Steffi ihre Hand im Spiel hatte?

Nicht in die Kategorie Wunder gehört der Umzug von Phil nach Basel. Wir wussten ja, dass es kommen musste. Basel ist immerhin in Reichweite. Wir hoffen natürlich alle auf unterschriebene Autogrammkarten, wenn Phil in rund zehn Jahren den Nobelpreis gewinnt.

Auch sonst orientiert sich männiglich und frauiglich neu: Andranata hat eine neue Stelle. Leider verlangen die neuen Arbeitszeiten einen veränderten Tagesrhythmus, der nur schlecht mit dem spätabendlichen Training vereinbar ist. Vielleicht sollte er sich mal mit Hansueli zusammen tun. Er kennt sich aus mit den unmenschlich frühen Morgenschichten. Dafür hat das Wek Training motivierten Zuwachs aus den Reihen der nächsten potentiellen Aufsteiger-Mannschaft erhalten. Sabrina, Corinne, Rahel, Regula, Sam und Michi holen sich bei Wek bereits den letzten Schliff für die kommende Saison. Ich wette mindestens zehn Nuggis darauf, dass diese Mannschaft nächstes Jahr aufsteigt (neue Nuggis selbstverständlich, Lotta und Nina geben ihre kostbaren Plastiksauger nicht her).

Die BCB-Frauen scheinen den Ruf der weiten Ferne gehört zu haben. Franzi ist schon lange wieder zurück, wer aber einen Reisetipp für die nordamerikanische Westküste sucht, ist bei ihr sicher an der richtigen Adresse. Alle übrigen Reisedestinationen ausserhalb von Europa könnten möglicherweise von Gabriela abgedeckt werden (ihr könnt persönlich nachfragen, ob ich übertreibe. Wahrscheinlich schon.). Evelyn und Adrian haben sich lange überlegt, ob sie ihren doch noch erkämpften längeren Urlaub in Kanada verbringen sollen. Die logische Folge ist, dass sie nach Namibia fliegen. Ja klar, schliesslich haben beide Destinationen mindestens zweimal den Buchstaben A im Namen. Andrea muss sich ihre Reise noch verdienen. Im Sommer packt aber auch sie ihre Koffer für eine grössere Reise. Frau munkelt, dass sie danach nicht mehr die Bülacher Hallen ansteuern wird. Ob man mit Kochkünsten etwas dagegen unternehmen kann?

Die Aufregung war gross, als zuverlässige Quellen berichteten, dass Paul in der Halle gesichtet worden sei. Weniger zuverlässig scheinen die Quellen hingegen in Bezug auf seinen spielerischen Auftritt zu sein. Wer es wissen will, fragt Uschi, ob sich Paul geschont hat oder nicht.

Lotta und Nina haben übrigens den Wunsch geäussert, Thai-ländisch zu lernen. Darum packt der Schreiberling dieser Zeilen bald seine Sachen. Ab August 07 hat der BCB eine Filiale in Bangkok. Sollte jemand zufällig in der Gegend sein, schaut doch bei uns vorbei. Wir würden uns freuen!

Helle



Das Übergubel-Essen mit grossem, kleinem Zuwachs...

SAISONRÜCKBLICK BCB 1

Für die NLB-Mannschaft gab es in dieser Saison viele Fragen zu beantworten. Wie ist der Teamgeist? Wie sieht es Qualitativ aus? Schafft man den Ligaerhalt? Hat man genügend Spieler/-innen? Viele Fragezeichen mussten beantwortet werden.

Hinrunde

Schon das erste Spiel lief unter dem Motto: „verlieren verboten“. Gegner war der BC Baden, ein Konkurrent im Abstiegskampf. Die ersten Spiele in einer neuen Saison sind immer die schwersten. Man kennt die gegnerischen Spieler nicht und auch das eigene Leistungsvermögen ist schwer einzuschätzen. Das 4:4 war zwar nicht ein Traumresultat, jedoch hielt es uns am Anfang von den Abstiegsplätzen fern. Trotz eines 0:8 in Zug (irgendwie unterliegen wir gegen die einem Voodoo-Zauber) hatten wir nach den ersten 5 Spielen sechs Punkten auf dem Konto und musste nun auswärts gegen den BC Uzwil 2 ran (5 Punkte). Im Nachhinein wohl das Schlüsselspiel in dieser Saison. Genau in diesem Spiel erspielten wir uns den ersten und schlussendlich auch einzigen Sieg. 5:3 gewannen wir dieses Duell und konnten somit den Abstand nochmals vergrössern. Interessant war in diesem Spiel, das Dave mit 30:29 seine Nervenstärke bewies. Leider hat er trotzdem noch verloren, was weniger seinem Können, sondern eher mit seiner Physis zu tun hatte. Bemerkenswert auch die Leistung von Franziska, die in diesem wichtigen Spiel beide Spiele (Doppel/Mixed) gewonnen hat. Mit 13 Punkte beendete man die Hinrunde. Ein 4:4 gegen das starke Adliswil hat viel dazu beigetragen, das man mit beruhigenden 6 Punkten Vorsprung in die Weihnachtspause gehen konnte.

Rückrunde

Zu Beginn der Rückrunde kam jedoch eine beunruhigende Meldung. Der BC Uzwil verstärkte sein NLA-Team mit einem tschechischen Badmintonspieler. Diesen konnten die Uzwiler laut Reglement solange einsetzen, bis er 4 Spiele in der NLA absolviert hat. Schlussendlich hat er 3 Spiele für die Uzwiler NLB-Mannschaft gespielt und sie konnten in diesen Spielen 7 Punkte verbuchen. Da wir in den ersten 3 Runden gegen sehr starke Teams spielen mussten, schwand unser Vorsprung kontinuierlich. Doch immerhin konnten wir gegen die Top-Teams Vitudurum/Luzern/Argovia jeweils 1 Punkt erkämpfen, jeweils mit einem Schlussresultat von 3:5. Diese Resultat waren hervorragend herausgespielt und unterstrichen die Leistungssteigerung der Teammitglieder. Jedoch gab's da halt der bittere Nachgeschmack von BC Uzwil, welche 4 Punkt aufholen konnte. Bevor es zum Showdown gegen den BC Uzwil kam, mussten wir nochmals gegen den BC Zug antreten. Und wie ging es aus? Trotz dem Aufbieten von Schamanen und Anti-Voodoo-Zauber mussten wir wieder mit 1:7 die Heimreise antreten. 1 Punkt blieb also noch übrig von den 6 am Anfang der Rückrunde.

„Verlieren verboten“ hiess es wieder zum Rückrundenspiel gegen den BC Uzwil. Und tatsächlich konnten wir mit 4:4 dagegenhalten. Natürlich wieder mit unserem Joker Franziska (sie musste kurzfristig die verletzte Andrea ersetzen), die wiederum mit dem Sieg im Damendoppel mithalf das wir nicht in die Abstiegsränge rutschten.

Vor den restlichen 3 Spielen sah die Situation folgendermassen aus. BC Bülach 18 Punkte, BC Uzwil 17 Punkte. Spiel Nr. 15 (Euregio Bodensee, 0:8) mussten wir leider aufgrund von Verletzungen und Abwesenheiten mit einem Ersatzteam antreten. Also bleiben noch 3 Spiele übrig gegen die Teams aus Baden, Adligenswil und Adliswil. Die Hoffnung ruhte natürlich auf der Begegnung gegen den BC Baden, das schwächste NLB-Team. Doch der Heimvorteil war enorm (auch Euregio verlor gegen den Gegner auswärts mit 2:6). 0:3 lag das Team nach den Doppeldisziplinen zurück. Auch die ersten beiden Sätze der Herren-Einzel gingen verloren. Schlimmes bahnte sich an. Gedanken über den Abstieg gingen durch den Kopf. Doch das Team raffte sich auf und konnte sich ein 4:4 erkämpfen, dank einem tollen Mixed-Sieg von Dave und Uschi. Mit einem Abschliessenden 4:4 gegen Adliswil hat sich das Team erfolgreich gegen den Abstieg gewehrt und mit 2 Punkten Vorsprung den rettenden 8. Schlussrang erreicht.

Zum Schluss noch der Dank an folgende Personen:

- Dem Team, in dem man enorm Spass hatte und jedes Spiel viel Freude bereitete
- Dem Trainer, Werner Kuster, der aus uns das Maximum herausholt
- Den Ersatzspielern, ohne die es eine NLB nicht gegeben hätte (Sabi, Franzi, Uschi, Marianne, Michi, Marco, Christoph)

Mit grosser Vorfreude sehnt man sich auf die kommende Saison, welche wieder spannende Spiele und lustige Situationen verspricht. *Gilles*



SAISONRÜCKBLICK BCB 2

Mannschaftsbericht 1. Liga 06/07



Die Saison ist noch nicht ganz vorbei, und man soll den Tag ja bekanntlich nicht vor dem Abend loben, aber zumindest im Moment sieht es so aus, als ob wir den Ligaerhalt schaffen werden. 3 Punkte Vorsprung 2 Runden vor Schluss und das bessere Spielverhältnis, das müsste doch drin liegen, trotz einem viel schwierigeren Restprogramm als der direkte Abstiegs konkurrent Irchel. Anfangs Saison hätte ich das aber noch nicht geglaubt. Ich bin doch ein blutiger 1. Liga Anfänger, dasselbe gilt für Stefan. Wie gut sich Michi (auf der Herrenposition 1), Uschi und Marianne machen würden war für mich ein Fragezeichen. Zudem mussten wir anfangs Saison auf Franzis verzichten. Dass wir jetzt aber immer noch im Rennen um den Ligaerhalt bestens positioniert sind, hat 2 Gründe:

Michi spielt eine unglaublich starke Saison, punktet einfach gegen alle. Er schlägt im Einzel auch mal ein A3, im Mixed mit Uschis Hilfe müssen auch Dänen unten durch. Im Doppel, das weiss jeder, ist er sowieso unschlagbar. Es ist wirklich unglaublich, er scheint immer genau so gut zu spielen wie er unbedingt muss, + 1%, egal gegen wen, so dass es ihm immer genau zum Sieg reicht. Michi, das hätte ich wirklich nicht

gedacht! Ich frage mich wie lange es noch geht bis Michi von einem andern Verein (oder einer andern Mannschaft?) angeheuert wird?

Der 2. Grund für unsere Tabellenlage: Seit Franzis Rückkehr von den "maple-leaf-sirup-trinkern" haben wir kaum noch ein Dameneinzel verloren, auch im Damendoppel kommen wir regelmässig zu Punkten. Ein sicherer Wert - ich muss nicht viel mehr dazu sagen!

Das sind ganz klar die beiden Matchwinner in unserem Team.

Erfreulich ist ebenfalls, dass Stefan, unser Herren 3, nach einer Akklimatisationszeit in der 1. Liga immer stärker wird und jetzt langsam regelmässig Spiele gewinnt.

Die beiden Jungtalente Uschi und Marianne haben diese Saison viel Pech erlebt. Entweder es sticht der Dorn in der Verse oder die Luft im 3. Satz ist zu dünn. Auch hier bleibt anzufügen, je länger die Saison, desto stärker werden die Damen.

Meine Akklimatisationszeit ist da deutlich länger. Mir gelingen Einzelerfolge wohl nur gegen den letztjährigen Mitaufsteiger und sofortigen Wiederabsteiger.

Fazit, wir konnten uns während der Saison kontinuierlich steigern und haben uns in der 4. letzten Runde endlich über den Strich gekämpft.

Und eines hatten wir bestimmt von Anfang an – das Messer am Hals – ähh, eine sehr spannende Saison, viel Schweiß, Spass und Freude am Badminton!

Dominic



SAISONRÜCKBLICK BCB 3

BCB 3 – der Rekordbrecher!

Leider waren das alles keine erstrebenswerten Rekorde!

1. Rekord bei Krankheit und Verletzungen: Natürlich kann man das nicht mehr 100%ig nachvollziehen, aber mit vielen Ausfällen wegen akuten oder chronischen Gebrechen sind wir auf jeden Fall in der Verletzungsstatistik ganz vorne dabei.

- Helle zum Beispiel hat es leider Paul nachgemacht und hat Probleme mit der Achillessehne die durch Badmintonspielen überhaupt nicht besser werden. Hoffentlich tut der Sehne die fernöstliche Luft gut.
- Mi hat sich schon vor der Saison wieder seine altbekannte Zerrung im Oberschenkel geholt die ihm eine ganze Zeit die Lust auf Badminton verdorben hat. Am Schluss der Saison hat er sich aber für ein letztes mal zurückgemeldet und genießt die Doppel mit Luk. Mi wird nach dieser Saison mit dem Badmintonspielen aufhören und den BC Bülach verlassen.
- Luk wurde wieder in die IC Welt zurückgeholt um uns im Kampf um den Ligaerhalt zu unterstützen. Leider hat er eine lädierte Hüfte und sagt dem Badminton, bis auf wenige Turniereinsätze mit Steffi, tschüss und widmet sich nun seiner Tenniskarriere auf dem Gelenke schonenden Sandplatz.
- Andi hat ein schlimmes Knie, und spielte trotzdem einige Male trotz starker Schmerzen richtig super.
- Sandy hat eine Unterschenkelzerrung einen ziemlich Strich durch die Saison-Rechnung gemacht. Erst kurz vor Ende der Saison ist sie wieder fit geworden.
- Dieter hat sogar mit einer Nierenkolik gespielt und sogar fast gewonnen.

Durch das ganze Verletzungs-/Krankheitspech, konnte man uns von Anfang an am Schluss der Rangliste wieder finden. Naja – lasst uns mal ehrlich sein - so ganz aufs Verletzungspech kann man unsere Misere auch nicht abwälzen. Nur wenige von uns haben eine einigermaßen gute Saisonbilanz. Wir müssen wohl einsehen, dass wir zurzeit mit unserer gesamten Mannschaftsleistung (wenn man sich alle Helfer mal wegdenkt) eher in die 3. Liga gehören.

Rekord bei eingesetzten Spielern und trotzdem kein Ligaerhalt. Durch die Verletzungen und unsere Entscheidung irgendwie den Ligaerhalt zu schaffen und Hilfe von oben zu holen, haben insgesamt **17!** BCB'ler in der dritten Mannschaft gespielt. Natürlich sind wir unseren Helfern fürs Einspringen und Punkte holen sehr dankbar, haben aber sehen müssen, dass bei uns kein richtiges Mannschaftsgefühl aufgekommen ist. Trotzdem wir einige EX-NatiB Spieler haben einsetzen können, haben wir den Ligaerhalt nicht geschafft. Die allerletzte Chance, im letzten Spiel der Saison gegen Irchel 5:2 zu gewinnen, haben wir sehr knapp nicht nutzen können. Es kam nur auf ein einziges Spiel an, was wir noch hätten gewinnen müssen. Unsere direkten Abstiegsgegner (Baregg-Baden 2) haben wirklich bis zur letzten Sekunde der Saison zittern müssen – es war ziemlich spannend. *Steffi*



SAISONRÜCKBLICK BCB 4



Es waren nicht unbedingt die einfachsten Bedingungen, unter denen das BCB 4 Team die Saison begonnen hatte:

Ein kleiner, zusammengewürfelter Haufen aus Neuankömmlingen in Sachen Verein, Stadt oder Land - eigentlich klar, dass unter diesen Voraussetzungen das Ziel nur Klassenerhalt heissen konnte. Zum Jahreswechsel schien aber auch dies unerreichbar:

Gerade mal 2 Siege (mit tatkräftiger Unterstützung aus der 2. Liga), eine Packung nach der anderen mit einem äußerst dünnen Stammkader, der nach dem Weggang von Urs auf Minimalgröße geschrumpft war. Der Tiefpunkt war schließlich kurz vor Weihnachten das Spiel in Winterthur, wo die chronische Frauenknappheit uns dazu zwang, nur zu viert anzutreten. Ergebnis waren eine weitere Klatsche und die Verletzung von Marcel (der daraufhin für den Rest der Saison ausfiel) - das Thema

Klassenerhalt hatte sich damit eigentlich erledigt. Eigentlich. Denn der Weihnachtsmann meinte es gut mit uns und legte uns Dieter auf den Gabentisch mit der Folge, dass wir im neuen Jahr von Sieg zu Sieg eilten und am vorletzten Spieltag sogar beim Tabellenzweiten aus Küssnacht triumphieren konnten (mit tatkräftiger Unterstützung von Sandy). Nachdem wir quasi die gesamte Saison in der Tabelle alle anderen Mannschaften vor uns her getrieben hatten, genügte im letzten Spiel ein Punkt gegen den Champion aus Wetzikon, um das Team aus Stäfa noch abzufangen und die Saison auf Platz 7 zu beenden. Es bleibt zu hoffen, dass wir damit den Klassenerhalt realisiert haben - swiss-badminton.ch und Steffi widersprechen sich da etwas. Aber wir bauen natürlich auf Letztere und lassen schon mal die Sektkorken knallen :)

Patrick



SAISONRÜCKBLICK BCB 5

Saisonziel der BCB5 – Mannschaft

Vor unserem ersten IC-Spiel waren wir noch der Meinung, dass wir mal in den vorderen Rängen so um Platz 3 mitmischen wollen, nach der 2:5-Niederlage gegen eine Generation jüngerer Badmintonspieler revidierten wir unser all zu illusorisches Ziel.

Wir werden diese Saison den 4. Platz in unserer Gruppe anstreben und wollen eine zu 0-Niederlage vermeiden. Unser weiteres Ziel ist, den super Gruppenzusammenhalt und die tolle Atmosphäre im Training, bei IC-Spielen und an privaten Anlässen weiter so zu pflegen wie bis anhin! Wir freuen uns auf die Saison 06/07 und sind top motiviert!



Kurz vor Saisonende am 4.3.2007

Nach unserem ersten IC-Spiel konnte niemand wissen, dass unser Gegner der Gruppenführer sein wird. Auch wusste niemand, dass wir die einzige Mannschaft sind, die dem BC Obersee während der ganzen Saison 1 Punkt abjagen konnten. (Rückrunde findet am 8.3.2007 statt, auf das Resultat bin ich gespannt)

Nach unserem harten Start, sind wir gut ins Spiel gekommen und haben uns auf dem Platz 2 eingenistet. Plötzlich überholte uns der BC Wetzikon.

Der Zufall wollte es genau wissen: Punktegleich durften wir mit dem BC Wetzikon um den 2. Platz "streiten". Wir konnten dieses legendäre Spiel am 30.1.2007 mit 1:6 für uns entscheiden. Ich denke, dass wir uns bis Saisonende auf dem 2. Platz halten können. Während der ganzen Saison hatten wir in der Mannschaft eine tolle Atmosphäre. Nun freut es mich ganz besonders, dass ein grosser Teil der Mannschaft am Büli-Cup mitspielen wird.

Christoph S.



Das BCB5-Team: Christoph, Regula, Michi, Rahel, Sam, Corinne, Sabrina, Hansueli, Geri

WIR STELLEN VOR

Name	Hausmann
Vorname	Claudia
Geburtstag	23. Dezember 1970
Sternzeichen	Steinbock
Mein Motto	lasse Deine Gäste nie hungern
Mein Beruf	zur Zeit Hausfrau und Mutter



das esse ich am liebsten
Spiegeleier mit Tomatenspaghetti

das koche ich am besten
feine Desserts

Wenn ich nicht Badminton spiele, dann....
Spiele ich mit Dominic und Joshua

würde ich sofort zum Z'Nacht einladen
das Info-Team

das mag ich überhaupt nicht
Unehrlichkeit

meine Stärke
mein Wille

meine Schwäche
haben Frauen Schwächen?

das ist bei mir noch nie vorgekommen
ein feines Essen ohne Dessert zum Abschluss

und am liebsten
gewinne ich im Badminton



Wir machen den Weg frei

Mit Raiffeisen als Partner können Sie all Ihre Finanzbelange ganz gelassen angehen. Unser umfassendes Dienstleistungsangebot und unsere persönliche Beratung sorgen dafür, dass Sie sich bei Ihrer Raiffeisenbank wohl fühlen. Sei es vom spesenfreien Mitglieder-Privatkonto über die Eigenheimfinanzierung bis zu Spar- und Vorsorgelösungen und Vermögensanlagen. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. Ganz professionell. Und ganz persönlich.

Raiffeisenbank Züri-Unterland

Hauptsitz Bülach

Geschäftsstellen in:

Buchberg, Höri, Neerach, Regensdorf



TIPPS UND TRICKS ZUR ERNÄHRUNG

Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf ist in jeder Sportart eine wichtige Komponente zum Erfolg. Deshalb bin ich der Frage nachgegangen, wie sich unsere SpielerInnen vor, während und nach einem Match ernähren. Dazu habe ich je eine bis zwei Personen pro Liga befragt und ihre Antworten in einer Tabelle zusammengefasst. Unser Ernährungsexperte Dominic hat noch ein paar Tipps und Tricks zur Ernährung im Badminton geschrieben.

Was wird gegessen:



Spieler	vor dem Wettkampf	zwischen den Spielen	nach einem Sieg	nach einer Niederlage
Phil (NLA)	etwas Süßes + viel Wasser		Kinder-Pinguin	Kinder-Pinguin (Team-Snack)
Gilles (NLB)	Pasta oder Kartoffeln	Banane, Schokolade, Sportriegel	Schokolade + Chips	Schokolade + Chips
Benj (NLB)	normal, aber nicht zu viel		nichts besonderes	nichts besonderes
Stefan (1. Liga)	viel Kohlenhydrate, Schokolade	Schokolade	viel Kohlenhydrate	viel Kohlenhydrate
Steffi (2. Liga)	Brot + Banane	Banane, Magnesiumtablette	Teigwaren, Eis + Schokolade	Teigwaren
Doris (3. Liga)	viel Flüssigkeit	viel Flüssigkeit	nichts	nichts
Geri (4. Liga)	Banane + 2 Riegel	nichts, höchstens Traubenzucker	Pouletflügeli oder Chickenburger	Pouletflügeli oder Chickenburger

Schoggi ist die Ideale Sporternährung. Nebst anerkannter wissenschaftlicher Indizien als „Tröster“ bei verlorenen Spielen oder „Belohnungsgut“ nach gewonnenen Spielen ist ja auch die Energiedichte nicht gerade klein, was den Vorteil hat, dass man das anschliessende Sieger/Verliererfest auch noch locker durchstehen kann (wer's nicht glaubt, fragt Phil). Zudem besteht Schokolade zu einem beträchtlichen Teil aus Kohlenhydraten und jedermann weiss heute ja um die Wichtigkeit der schnellen Zufuhr von Kohlenhydraten damit man in eine wunderbare Superkompensation kommt.

Na ja, nicht alle haben die gleich gute Schoggi-Compliance, darum gibt es noch Alternativen zur Schokolade.

Man muss wohl 2 Situationen deutlich auseinander halten. Die IC-Situation und die Turniersituation. Die IC-Situation ist schnell ganz einfach beschrieben. Vernünftige Ernährung vor dem Spiel reicht locker für die ganze Begegnung. Zwischenmahlzeiten sind nicht nötig, man hat für 1 Doppel und 1 Einzel genügend Energie zur Verfügung.



Literaturangaben für den Energieverbrauch beim Badmintonspiel (Wettkampf, nicht etwa Freizeit) liegt im Bereich von 7.3 kcal/min für eine 50 kg schwere Person bis 13.8 kcal/min für eine 95 kg schwere Person. Sagen wir, ein Einzel dauert 30 min und ein Doppel dauert 30 min (länger dauern Spiele nicht mehr, oder Phil?), so hat man pro IC eine 60 minütige Einsatzdauer was zu einem Energieumsatz von 440 bis 830 kcal. Wenn wir während dem Badmintonwettkampf nur Kohlenhydrat verbrennen würden, keine Fette, könnten wir auf einen Speicher von ca. 2000 kcal (1600 kcal in der Muskulatur, 400 in der Leber), zurückgreifen.

Zum Glück können wir aber auch noch Fett verbrutzeln. Ist eine Person 70 kg schwer, hat einen Körperfettanteil von 15%, das sind 10.5 Kilo Fett, so hat sie knapp 75'000 kcal bei sich. Energiemangel haben wir also kaum. Zudem, würden wir nach dem Doppel eine Banane essen, und 10 Minuten später ins Einzel einsteigen, wäre die Banane nach dem IC immer noch im Magen (während sportlicher Aktivität wird die Muskulatur stark durchblutet, dazu wird das Blut aus anderen Organen „abgezapft“, die Verdauung wird gewissermassen auf Eis gelegt). Also, aufgepasst, am IC braucht man keine Kalorienbomben, man möchte ja nicht unbedingt zunehmen am IC (und trotzdem passiert mir das immer wieder ;). Während einem Turnier muss man sich dann allerdings schon ein paar Gedanken um die Ernährung machen. Als wichtigstes: Zuerst limitiert das Wasser (also lange vor dem Turnier, ein paar Tage, schon viel



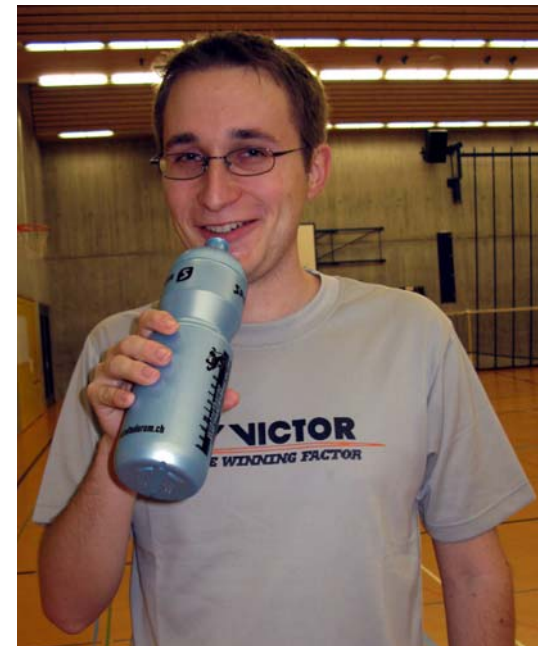
trinken, am Turnier natürlich auch immer wieder trinken! ca. 2 Liter pro Badmintonstunde). Erst dann wirkt die Energie leistungslimitierend. Auch da wieder, Tage vor dem Turnier ausreichend hochwertige Kohlenhydrate essen (je Vollkorn desto hochwertig). Am Turnier auch Kohlenhydrate essen, aber solche die schneller verdaut werden (z.B. Pasta). Wenn die Energie dann merklich schwindet nützen nur noch Turbolader, (Süssgetränke, Traubenzucker), wenn man sich damit schon den Magen verdorben hat, tun es auch Schokoriegel.

Wie genau man sich den Magen am wenigsten schnell verdirbt, das muss jeder selbst herausfinden, das steht nirgends geschrieben. Geheimtipps sprechen sich aber schnell herum (z.B. im Apfelsaft getränkte Haferflocken, igitt!).

Noch etwas, Krämpfe bekommt man in erster Linie nicht als Ursache von mangelnden Mineralsalzen, sondern weil man dehydriert ist. Mineralien hat es bei vernünftiger Ernährung genügend.

Wer mehr dazu wissen möchte kann sich ja bei Gelegenheit mal durch www.sfsn.ethz.ch durchklicken. Die Literatur da ist aber vorwiegend auf Ausdauersport ausgelegt.

Viel Spass beim Schoggi essen!



Die Junioren bevorzugen Süssigkeiten

BÜLACHER SCHÜLERTURNIER

Am Sonntagmorgen, pünktlich um 8 Uhr, begann ein eifriges Tun in der Kanti Bülach. Das 15. Junioren-Schülerturnier stand auf dem Programm. Fleissig wurden die Hallen, der Turniertisch und die Beiz eingerichtet.

Dieses Jahr hatten wir mit 102 Anmeldungen einen neuen Rekord erreicht und so strömten auch schon bald die ersten Junioren in die Halle. Die Kaffeemaschine, für die noch nicht ganz wachen und verschlafenen Eltern, wurde auf Dauerbetrieb gestellt ☺



Einen sportlichen Start lieferte Ev, welche das Einlaufen führte, von welchem noch einige BCB'ler etwas lernen könnten. Das Einwärmen war sogar so gut, dass es im Lauf des Turniertages keine grösseren Verletzungen gab. Eigentlich verlief das ganze Turnier ohne grössere Pannen. Das grösste Problem war, dass zu wenig Zähltafeln vorhanden waren. Die 11 Zähltafeln reichten nicht aus, da praktisch bei jedem Spiel mitgezählt wurde. Eventuell können wir ja einigen Junioren das zählen in der Nat.B oder anderen Ligen schmackhaft machen. Die Junioren kämpften drinnen hart um jeden Punkt, während draussen die Sonne strahlte.

Also die Sonne schon langsam am untergehen war, verliessen die letzten BCB'ler die Halle und einige Helfer waren so erschöpft und abgekämpft, als hätten sie selbst an diesem Turnier mitgespielt. ☺

Dank den vielen Teilnehmern und dem gut gelaufenen Buffet, hat sich dieses Jahr das Turnier zum zweiten Mal in seiner Karriere, aus finanzieller Sicht, rentiert und wir konnten neben den guten und schönen Erfahrungen auch noch einen kleinen Gewinn erwirtschaften.

- Riesen Dank an alle Helfer und Bäcker, besonders Erwähnenswert war, Rahels super kreativer Shuttle-Kuchen, welcher immer wieder lobende Worte von den Spielern und Eltern erntete.

- Die Rangliste und noch mehr Fotos findet man auf der Büli Homepage unter Schülerturnier



SEITE DES TRAINERS

Mentale Fähigkeit VISUALISIEREN

Die mentale Fähigkeit des Visualisierens kann uns in verschiedenen Bereichen unseres Trainingsprozesses und bei der Wettkampfvorbereitung helfen.

Im Trainingsprozess können mittels Visualisieren neue Technikelemente eingeübt werden und in der Wettkampfvorbereitung ist das bildhafte Vorstellen von positiven und wirkungsvollen Spielsituationen ein wertvolles Hilfsmittel.



Wie gehen wir also beim Einüben oder Umlernen einer Technik vor. Zuerst erarbeiten wir im Training zusammen mit dem Trainer oder einem geeigneten Partner eine genaue Vorstellung des Technikelementes. Dazu gehört: der technische Ablauf als solches, die Körperspannung während der einzelnen Ausführungsphasen, der Ablaufrhythmus, ein 'Bild im Kopf' in dem wir die zu lernende Technik bei einem guten Spieler beobachten und uns der einzelnen Elemente bewusst werden. Danach beginnen wir damit, uns im Kopf die Ausführung dieser Technik vorzustellen. Das heisst, wir 'sehen' und 'fühlen' uns selbst, wie wir in der Halle stehen und immer wieder die gleichen Elemente durchspielen. Um diese Vorstellungen nun wirkungsvoll zu üben und zu verankern, müssen wir uns in eine entspannte, konzentrierte Lage versetzen. Wir suchen uns einen ruhigen Ort und setzen oder legen uns bequem hin. Wir atmen tief durch (Bauchatmung) und entspannen unseren ganzen Körper. Jetzt sind wir bereit für die Technik des Visualisierens. Je öfter wir die Atemübungen, Entspannungsübungen und Übungen des Visualisierens durchspielen, desto leichter fällt es uns, auch in kurzen Pausen und an 'unruhigen' Orten zu üben.

Was erreichen wir mit dieser Trainingstechnik? Das Gehirn spielt bei intensiver Bewegungsvorstellung die einzelnen Steuerungsabläufe durch bis hin zu kleinen Muskelkontraktionen. Dies erlaubt uns, uns einige Vorteile zu Nutzen zu machen:

Wir können mit einem kleinen Energieaufwand eine hohe Wiederholungszahl erreichen

Wir können Lernzeiten verkürzen und eine hohe Stabilität erreichen

Wir können unsere Ausführungsgeschwindigkeit erhöhen

Wir können unsere Sicherheit erhöhen

Wir können 'tote' Zeiten (Zugfahrt, Wartezeiten, Einschlafzeit, etc.) zum Trainieren nutzen

Wir können in Verletzungsphasen weiter trainieren

Gibt es auch Gefahren?

Ja, wenn die Bewegungsvorstellung nicht sehr genau ist, werden wie beim normalen Training falsche Abläufe eingeschliffen die schwer wieder 'umzuprogrammieren' sind.

Zudem ermüdet man mental bei dieser Trainingsart zu Beginn sehr schnell. Wer nicht geübt ist, sollte nur kurze Einheiten (2-4 Minuten) einbauen, dies jedoch täglich.

Selbstverständlich kann ein kleiner Abriss aus den vielfältigen Möglichkeiten dieser mentalen Technik keine komplette Anleitung sein und schon gar nicht eine fundierte Ausbildung in diesem Segment ersetzen. Auch lassen sich nach dem Lesen dieser Zeilen einzelne Teile nicht so einfach in die Tat umsetzen. Die Lust auf die vermehrte Anwendung des Visualisierens soll jedoch allemal geweckt werden.

Im Zuge der Saisonvorbereitung und als Unterstützung für jene die eine Umlernphase einbauen, biete ich an einem Samstag oder Sonntag im Frühjahr (April/Mai) eine Einführung in diese Trainingstechnik an. Details sind zu gegebener Zeit auf der Vereinshomepage ersichtlich.

Und nun ans Werk – Technik festlegen – Technikvorstellung erarbeiten – Technik visualisieren.

Viel Vergnügen und viel Erfolg!



Christoph beim visualisieren...

RICHTIG KOCHEN FÜR GÄSTE

Um Einladungen besser zu koordinieren,...

Dein Terminkalender hat noch eine freie Lücke? Im Kühlschrank hast du vier riesige Cordon-Bleus, Lachscarpaccio und ausserdem hast du gestern noch viele viele bunte Smarties eingekauft? Dann zeigt dir diese Liste, wenn du heute Abend am besten einlädst!

Was sollte man dir unter keinen Umständen servieren?

Andi	Fliegen- und andere Pilze und natürlich niemals ZIIRI (ZUERI) GSCHNAAETZLETS
Doris	Alles, was mal gelebt hat: Fleisch und Fisch etc. und niemals diese pickelhaften BIISLER (BASLER) LAECKERLI
Saskia	Eine zu heisse Ovomaltine. Die arme Grosstante, welcher dies geschehen ist, ist jetzt noch leicht schockiert, dass dies bei der heutigen Jugend für einen halbstündigen Protestschrei mit 100 dB ausreicht.
Fabian	Solch wahnsinnig "schafe" (das "r" geht mit 4 Jahren noch nicht so gut) Sachen, wie der blaue milde Senf von Tomy.
Andrea	Kutteln, Fenchel, Schnecken, Biersuppe; sonst geht glaub alles!
Eveline Gujer	Rösliköhl, irgendwas mit Pilzen, Fenchel, Grüner-Salat mit Früchten
Hansueli	Ich freue mich immer wenn mich jemand einladet zum essen aber Griesbrei müsste es ja nicht sein aber sonst esse ich alles und sehr gerne.
Luk	Schlachtplatte mit Schweinsfüssen, Speckschwarten garniert mit Champignons
Nadia	Altes Brot (sie ist etwas kaufaul)
Steffi	Kutteln (vielleicht weiss Steffi noch etwas Schlimmeres..)

Was ist dein absoluter Favorit?

Andi	Ungebackener, herrlich feuchter Brot- oder Guetzelteig. Die meisten Leute stecken diese Superdelikatesse noch in einen Backofen, was ich immer sehr bedaure.
Doris	Pilze (alle ohne Fliegenpilze, die haben ja gelebt)
Fabian	Gelbe Smarties
Saskia	Alle anderen Smarites
Andrea	Sushi und andere asiatische Gerichte, etwas Leckeres mit Bärlauch, Pizza....diese Liste könnte man ins Unendliche weiter führen!
Eveline	Cordon-Bleu mit Wiehnachtsmärt-Spätzli
Gujer	
Hansueli	Vorspeise Lachscarpaccio, nachher Cordon blau aber ja nicht zu klein
Luk	Italienisches Buffet mit folgendem Dessertbuffet (habe im letzten Monat 3x davon geträumt!)
Nadia	Schoggiherzli
Steffi	Schoggifondue mit einem guten Schuss Eierlikör und Schoggitafeli zum Reintunken



Oder mal anders, Gabi lud zum Gipfelpicknick ein (Brot, Käse und Farmer)

LUZERN B/C TURNIER

Willkommen zur life-Übertragung

.....aus der Rossbühlturnhalle in Emmen. Heute trifft die Schweizer-Elite der Badminton-B- und C-Spieler/Innen in der Rossbühlturnhalle in Emmen aufeinander. Auf Feld Nr. 10 kämpft gerade Sabina Altorfer aus Zollikon gegen die stark aufspielende Bettina Winniger aus Zug, die als Nr. 1 des Turniers gesetzt ist. Sabi kämpft um jeden Ball. Die gross gewachsene Bettina platziert gut und nützt ihre Grösse zu ihrem Vorteil.



Nach einem Doppelerfolg gegen die ehemalige Nationalspielerin Bettina Villard, geht Sabi dieses Einzel jedoch gelassen an.....wir schalten später wieder zu und wechseln kurz auf Feld Nr. 8.....

.....Doppelpartnerin Silvia Brem kämpft sich hier im Einzel Kategorie C Spiel um Spiel nach vorne. Noch ist sie gegen Miriam Stierli nicht richtig ins Spiel gekommen. Aber sicherlich wird sie wie gewohnt bald mit ihrer Laufstärke und Schnelligkeit überzeugen.....

.....Das Bülach-Zolliker-Team ist übrigens überdurchschnittlich stark vertreten. Das Team ist mit einer namhaften Delegation von 8 Personen angereist, um hier in der Rossbühlturnhalle um den Sieg zu spielen.....Wir geben zurück ins Studio...

Guten Morgen....wir freuen uns, dass Sie auch heute wieder an der life-Übertragung in der Rossbühlturnhalle dabei sind. Die Mixed-Gruppenspiele wurden soeben beendet. Leider sind aus den drei B-Mixed Altorfer/Scheike, Vögtli/Brem und Sonderer/Gross trotz einigen sehr guten Spielen gegen starke Gegner alle bereits in der Gruppe ausgeschieden. Es scheint hier doch noch ein Trainingsmangel vorzuliegen. Oder - Sonntagmorgen nicht die optimale Spielzeit für die Züricher/Innen.Jetzt aber zum grossen Finale in der Mitte der Halle..... Beni Volkmer kämpft, nach einem bereits sehr gut gespielten Halbfinale, um den Platz Eins im Herren-Einzel B. Gegner: Urs Strickler aus Zug..... Service – oje, viel zu kurz, das Anspiel wird von Strickler sofort mit einem Smash zum Punkt gewertet. Und wieder, ein harter, präzis gesetzter Smash von Urs Strickler. Beni, Beni, spiel doch einfach einmal etwas länger!Es scheint, als ob Beni noch

nicht ganz im Spiel ist. Trotz der grandiosen Anfeuerung durch das Publikum reagiert er auf dem Spielfeld noch mit etwas zu wenig Spritzigkeit. Aber jetzt – ein wunderschöner Backhand Drop, schlechte Abnahme von Strickler und Smash! (...Tosender Applaus....)Stand 16:20. Und noch ein Punkt. Der Spielstand wird auf 19:20 durch eine Unkonzentriertheit von Strickler verkürzt. Es scheint in diesem 2. Satz noch alles möglich zu sein.....Jetzt, wieder eine leicht zu kurze Abwehr von Beni, Strickler holt aus, Smash.....und macht den Matchpunkt zu 21:19.....tolles Spiel, tolles Publikum.....wir schalten zurück aus diesem äusserst spannenden Turnierverlauf aus Emmen.

Ev



Züricher sind arrogante Säcke; oder doch nicht?

5 ½ Jahre Zürich(er) – eine Bilanz

(NB: Züricher sind nicht nur jene Personen, die in Zürich geborenen wurden, sondern auch solche, die sich zu meiner Zeit in Zürich aufgehalten haben.)

Wir schreiben das Jahr 2001, den 20. Oktober 2001 um genau zu sein. Um 16:15 Uhr treffen sich drei Laufentaler am Bahnhof in Laufen, um jenen sagenumwobenen Ort (z.B. Läpplis Einlauf in Städtli von Laufen) Richtung Zürich zu verlassen.

Was haben die drei kultivierten, cleveren und aufgestellten Burschen nicht schon alles über die Züricher gehört. Noch schlimmer als die Aargauer sollen sie sein.

Aber da die Schweiz - zur Zeit zumindest - neben Basel auch noch aus weiteren Kantonen besteht, wäre es ungerecht, nicht ein wenig von der Basler Intelligenz, der Basler Kultur und der Basler 'Uneingebildetheit' in die restliche Schweiz zu exportieren.

So treffen die drei – nennen wir sie Gauer, SeMf und Phil – am Sonntag Abend in Bülach ein und begeben sich schnurstracks an die Südstrasse 7b, ihr zu Hause für die kommenden Jahre.

Die nächsten Paar Wochen bringen so einige Überraschungen mit sich: in Zürich gibt es auch Lebensmittelgeschäfte (die drei Jungs hatten sich darauf vorbereitet, am Abend jeweils jagen gehen zu müssen) und auch der öffentliche Verkehr kann problemlos mit den 'grynä Trämlä' in Basel mithalten.

Sollten etwa all die Gerüchte, die über die Züricher in Basel grassieren, gar nicht stimmen?

Der cleverste und schönste der Dreien entscheidet sich nach kurzer Zeit, den Zürichern eine Chance zu geben und stattet dem Federballclub Bülach einen Besuch ab. Nach kurzer Zeit fühlt er sich pudelwohl bei den Bülachern. Liegt es daran, dass ein Grossteil aus der Region Basel und dem nahen Ausland (Solothurn, St. Gallen, ...) stammt, oder handelt es sich bei den Zürichern doch nicht um ein unkultiviertes Urvolk?

Spätestens nach dem ersten Trainingslager in Einsiedeln (SZ) klärt sich diese Frage: nach einer Woche auf engstem Raum mit rund 20 Züricher steht folgendes fest: Phil hat überlebt und mal abgesehen vom Dialekt (von dem Phil dummerweise so einiges angenommen hat) können es

die Züricher in allen Belangen mit den Baslern aufnehmen (für so eine Aussage wird man im hoch zivilisierten Basel noch heute gesteinigt, gerädert und auf der Dreirosenbrücke aufgespießt ausgestellt).

So kommt es, wie es kommen musste, aber überhaupt nicht erwartet wurde: der Freundeskreis von Phil wurde durch Züricher erweitert und noch viel wichtiger auch extrem bereichert.

Für all die Züricher, denen zur Zeit ein Benj (Cobra ↔ Mungo) auf der Leitung steht: dies ist Phils Art für die letzten fünf Jahre Danke zu sagen. Ohne Euch wäre es wohl ziemlich langweilig geworden im wohl duftenden Zürich.

Nochmals tausend Dank für all die Fahrten nach Bülach, all die Abend- und Mittagessen, all die DVD- und Spielabende, all die Velo- und Joggingtouren, all die 'Trainings'lager, all die Pizzaback-Abende, all die Turnierweekends, all die Wetten, die ganze physiologisch-psychologische Betreuung, all die coolen Gespräche und Diskussionen (NB: ihr könnt halt immer noch nicht Fussball spielen) und manchmal (oder eher öfter) auch für Eure Geduld!

Schande, ist das jetzt ne Träne, das da über meine Backe rollt, oder ist es ne Schweissperle, weil ich grad mein WG-Zimmer in Zürich fertig geputzt hab?



Phil outet sich



Fashionerweiterung für Marco

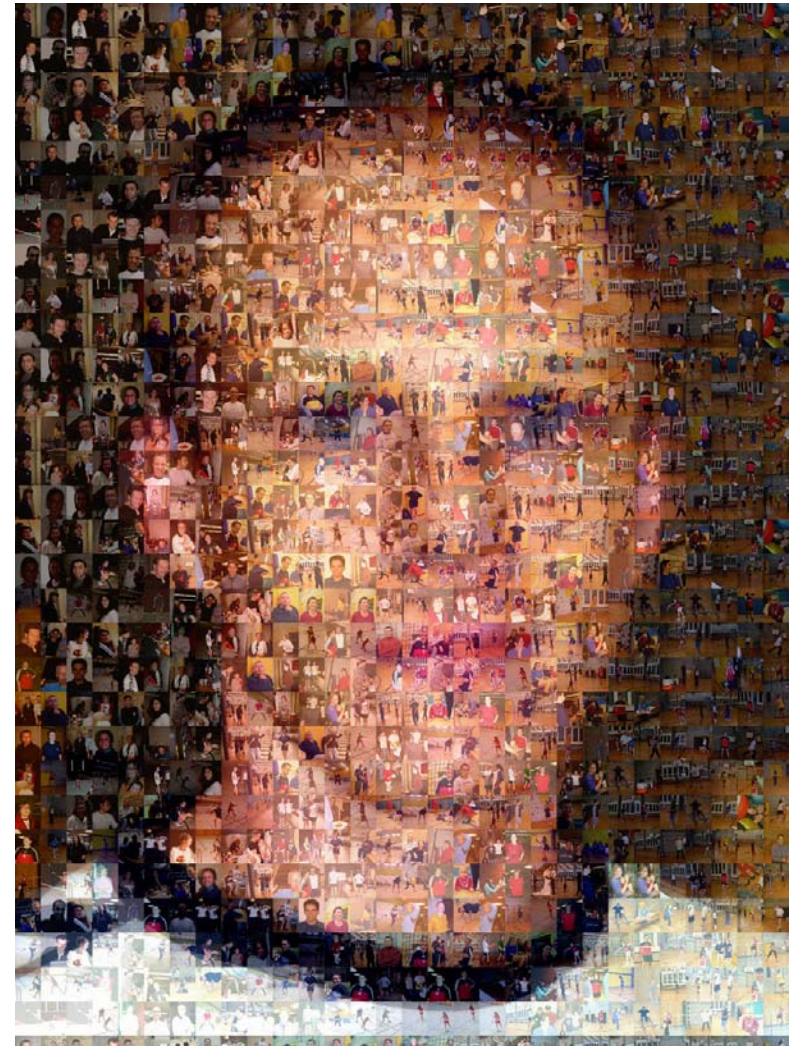
Machen wir's wie bei Friends:

Paul	Ein Stück Laufental in Zürich
Michi	Was soll ich da nur sagen? Viel zu wenig Platz ...
Sabi	Ich verlor noch nie eine Wette, wetten?
Gabriela	Bist Du sicher, dass Du keine Baslerin bist? (handshake) ... (pi) (party) [X] (hi) (skype) (hi) (pi) ... [Skype-Emoticon-Story]
Gilles	IC-Captain-Nachfolger
Franzi	Ich schwimme schneller als Du – zum Glück!
Ev	'Ihr könnt doch nur servieren', ja aber das reicht im Bachvolleyball völlig aus ...
Benj	Herr Kollege ...
Andrea	'Stoned Again' ... To do!
Mi	SOLA & Tennis □ Opfer // Sune Kok & Christian Tobler
Luk	Aufbaugesundheitsgetränk für Jugendliche – daher Man of Steel?
Dominic	Trainer, Psychiater, 'Drogen'liferant, 4-2-4, ...
Marco	Herr Affolter, Züri Nord, auf ne neue Serie
Pitsch und Claudia	'Es ist schon spät; bald fährt kein Bus mehr ...!'
Anja	'Gehen wir doch zu Pitsch und Claudia!'
Gerry und Hansueli	Fussballgötter
Beeke	Fürs Lernen bezahlt werden – das schaffst nur Du!
Ruschi (ehem. Busi)	exquisite □□□□□
Spirig	Damals in der Militärhalle (denkt jetzt bloss keinen Scheiss!)
Uschi	MX (Pratteln): Markus Hegar & Monika Stark vs. Phil & Uschi
Markus	4-2-4 während drei Stunden, dann Penne und ein Bier *Higgs* (Schande, der ist gut!)
Wek	'Erfinder' meiner Lieblingstrainingsform
Steffi	079 682 3173 = meine Natelnummer
All die Kleinen	Lasst in der Pubertät so richtig die Sau raus!

Eigentlich wurde mir befohlen, einen Text über die wirklich wichtigen Themen während einer Vorstandssitzung zu schreiben; also zum Beispiel, warum Michi W. Unterhosen für Luk kauft, warum Einlaufen für die Katz ist oder dass Frauen bei Männern sehr wohl auf das Äussere achten. 'Innere Schönheit besitzen eh nur die Basler', dies hätte ich noch bis vor kurzem gesagt; jetzt jedoch nicht mehr.

Als ich die letzte Girly-Info-Ausgabe gesehen hab, dachte ich mir aber, dass der Text ein wenig gefühlsbetonter sein müsse, um vom Stil her nicht allzu fest aus dem Rahmen zu fallen.

Bis bald! Rgds Phil



MEINE LIEBLINGS REZEPTE

Lachscarpaccio für 2 Personen

Zutaten:

- 250 g geräucherter Wildlachs
(selber gefangen in Alaska)
- Ruccola nach belieben
- ca. 30 g Parmesan in Scheiben geschnitten
- Oliveöl & Zitronensaft
- 1 Champignon in Scheiben geschnitten
- Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Lachs dünn schneiden, auf den Teller legen, mit Parmesan & Champignons belegen, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, Salz & Pfeffer mit etwas Salat garnieren



Cordon-Bleu für 2 Personen

Zutaten:

- 2 grosse Kalbsschnitzel
- 2 Scheiben Schinken
- 2 Scheiben Käse (z.B. Gorgonzola)
- Salz, Mehl, Paniermehl, Öl
- 1 Ei

Zubereitung:

Die Schnitzel klopfen, salzen, mit Schinken und Käse belegen, zusammenlegen und die Ränder mit Zahnstochern feststecken. Die Schnitzel nacheinander im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden und im heissen Öl goldbraun backen.

Namensentstehung von Cordon-Bleu

Benannt sei es nach dem Orden Cordon bleu, den Ludwig XV der Köchin von Madame Dubarry verliehen hatte und der seitdem auch scherzhaft besonders guten Köchen oder Gerichten verliehen worden ist.



Polenta mit Gorgonzola

Zutaten:

1 kl.	Zwiebel, gehackt
1 EL	Oliveöl
100 ml	Weisswein
200 ml	Milch
600 ml	Wasser
2	Bouillonwürfel
200 g	Maisgriess
400 g	Gorgonzola



Zubereitung:

Die Zwiebeln im heissen Oliveöl andünsten, mit dem Weisswein ablöschen, Milch und Wasser mit den Bouillonwürfeln dazugeben. Das Maisgriess einrühren und unter ständigem Rühren auf kleiner Hitze in etwa 30 Minuten gar kochen. Gorgonzola in Scheiben schneiden (dazu muss er sehr kalt sein) auf den Teller legen und mit einer Suppenkelle die Polenta draufgeben.

En Guetä wünscht Hansueli



IMPRESSUM

Erscheinungsweise: 2 bis 3 mal im Jahr

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 16. Juni 07

Titelbild: Eine Banane für Geri und schon ist er glücklich

Verantwortliches Redaktionsteam: Franziska Altorfer, Sabina Altorfer, Helle Schwyzer, Schnupperstiftin Claudia Hausmann

Redaktionsadresse: info@bcbuelach.ch

Sabina Altorfer

Rotbuchstrasse 21

8006 Zürich

Kontaktperson BC Bülach:

Evelyn Sonderer (Präsidentin)

Brüderhofweg 27

8057 Zürich



Unser neuer Schnupperstift geht auf dem Inforedaktionsbüro gleich zur Sache und haut die restlichen Mitglieder in die Pfanne. (Claudia mit Kochschübe)