

MO: LEUTE

DI: SCHAUFENSTER

MI: JUNG

DO: KÖPFE

FR: ESSEN & TRINKEN

SA: O-TON

Ein Mannsbild



Von Klaus Sorgo*

Lange schaue ich ihm nach. Es regnet leicht. Himmel und Erde sind ein graues Einerlei. Einzig die am Rand des Weges verbliebenen kleinen Schneehaufen setzen einen Akzent.

Wie weisse Sahnehäubchen stehen sie da. Als ob sie entschlossen wären, dem Mann, der sich da bewegt, Spalier zu stehen.

Mir ist nicht sofort klar, was an seinem Anblick beeindruckend erscheint. Ist es die grosse schlanke Gestalt im knielangen dunkelblauen Mantel? Sind es die elegant federnden Schritte? Die stolze Haltung des Kopfes? Die nach vorn gestreckten Hände halten locker das Gerät. So, stelle ich mir vor, müssen einst Ritter einhergeschritten sein.

In der Menge würde er vielleicht nur einer unter vielen jungen Männern sein, die sich bemühen mit angestrengt lautem Geschwätz Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Das Gesicht des Einzelnen hier hingegen drückt, als er meinen Weg kreuzt, eine unverwechselbar eigene Freude aus. Seine Augen sprechen stärker als sein Mund.

Schon entfernt er sich zügig von dem Ort, an dem ich innehalte. Ehe er aber hinter der nächsten Biegung meinen Blicken entschwindet, weiss ich, was mich auf ihn aufmerksam werden liess. An ihm spiegelt sich etwas, für das Glück das richtige Wort ist. Dieses Mannsbild stösst nämlich den Wagen, in dem sein Kind liegt und ihm ein Lachen schenkt.

* Klaus Sorgo schreibt im Unruhestand aus Mönchaltorf.

In Rütli gibts die Mutter aller Thunfischsalate

The Lemon Grass bietet hausgemachte Thai-Spezialitäten. Einige davon sind auf einem tollen Vorspeisenteller vereinigt.

Von Martin Mühlegg

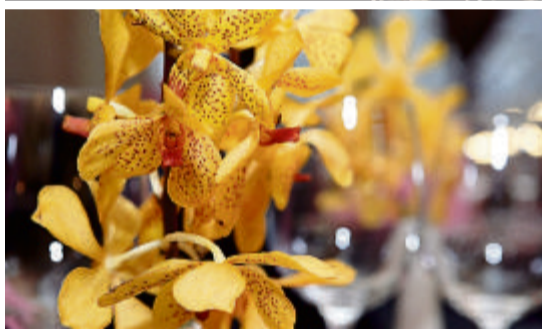
Das Beste zuerst: Die Vorspeise Ruem mit Lemon Grass (34 Fr. für zwei Personen) schmeckt grossartig. Schön angerichtet ist sie auch. Die Wirtin Kubias Yuti serviert uns dieses «Best-of-Häppchen des Hauses» auf einer Messingschale mit teilweise essbarer Dekoration. Der Einfachheit halber verzichten wir an dieser Stelle auf die Einsilber (Gäng, Gung, Gai & Co.), die ein Essen in Thai-Restaurants zu einem heiteren Erlebnis machen, und nennen den Thunfischsalat einfach Thunfischsalat.

Wir sind uns einig: Er ist das Highlight des Highlights. Und er ist so einfach zubereitet, dass wir uns vornehmen, ihn zu Hause nachzumachen: guter Thunfisch aus der Lake (nicht Öl!), Limettensaft, wenig Schalotten, etwas Zitronengras, Koriander und Chili. Erwähnenswert sind auch das marinierte Poulet im Palmblatt (eine Hauspezialität) und die hausgemachten Mini-Frühlingsrollen.

Ungetüm der Postmoderne

Bevor wir über die vorzügliche Vorspeise hergefallen sind, bestaunten wir die reichlich vorhandenen architektonischen Stilblüten aus den frühen Neunzigerjahren. Der Märtegge in Rütli gehört diesbezüglich unter Denkmalschutz gestellt. Das Restaurant The Lemon Grass befindet sich in einem Zwischenbau dieses mit postmodernen Firlefanzen ausgestatteten Ungetüms. Das Lokal ist eine Art Gewächshaus im Industriedesign. Umso erstaunlicher ist es, was die Geschwister Kubias und Kampee Yuti daraus gemacht haben.

Abgesehen vom Windfang, der an einen Duschvorhang erinnert, haben sie es verstanden, Thai-Flair ins Lokal zu bringen. Anstelle von Buddha- und Sonnenuntergangsrituals aus Fernost setzen sie gekonnt Farben und Kunsthandwerk ein. Selbst der Kloring sei erwähnt: Er besteht aus transparentem



BILDER NATHALIE GUINAND

Kubias Yuti wirtet mit ihrem Bruder Kampee im Märtegge. Küchenchefin Nonghran Kumchuen bereitet kleine Kunstwerke zu.

Kunststoff und trägt eingegossenes, buntes Meeresgetier zur Schau.

Makellose Mango

Nicht nur das Ambiente hat gewonnen seit dem Wirtewechsel im letzten August. Der aufmerksamsten Kubias Yuti merkt man an, dass sie einige Jahre in Fünfsternehotels gearbeitet hat. Die Getränke schenkt sie rechtzeitig nach, und nach dem Auftragen erklärt sie uns jeweils, was sich auf den Tellern befindet. Immer wieder braucht sie dabei das Wort «hausgemacht». Die Rohprodukte werden sorgfältig ausgewählt, dies beweist auch die süsse und makellose Mango (13 Fr.), die wir zum Dessert serviert bekommen.

Die leicht zähe Entenbrust (26.50 Fr.) wird an diesem Abend unsere einzige Kritik an der Küche bleiben. Noch ein Wort zum Wein: Wir haben eine Flasche Cru della Rosa getrunken. Die Empfehlung

auf der Karte stellt sich als richtig heraus, denn dieser feine, nach Gewürzen duftende Piemonteser passt wirklich gut zu den Thai-Speisen. In Rütli und seiner näheren Umgebung gibt es bereits ein

halbes Dutzend Thai-Restaurants. Gute Lokale wie The Lemon Grass sorgen dafür, dass die Thai-Küche weitere Anhänger gewinnen wird. Kampee Yuti kennt neben den raffinierten Zubereitungsarten und Geschmacksrichtungen einen weiteren Grund für den Boom der Thai-Küche: «Unser Essen ist gesund. Einige Gewürze wirken wie Medikamente.»

Restaurant The Lemon Grass, Märtegge, Bandwiesstrasse 4, Rütli, Tel. 055 240 35 25, www.the-lemon-grass.ch

Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-14 und 18-23 Uhr, Sa 18-23 Uhr. So ist Ruhetag.

Raucherecke vorhanden.

Die Portugiesen brachten die Chilis

«Wenn ein Thailänder nicht isst, denkt er an die nächste Mahlzeit», behauptet ein Sprichwort. Dies dürfte mit ein Grund sein, warum die Thai-Küche zu den besten und beliebtesten der Welt gehört. Thailand hat sich in der Kochkunst von anderen Kulturen inspirieren lassen. Das heisse An-

braten und die Nudeln wurden aus China importiert, der Curry aus Indien. Die Portugiesen brachten Chilis mit, die mittlerweile in kaum einem Gericht fehlen. In Thailand werden, ausser dem Dessert, alle Speisen zu einem Buffet aufgetischt. Im Lemon Grass gibts denn auch mittags ein Buffet. (mam)

FIT DURCH DEN WINTER

Hilfe bei kleinen Malheurs in den Skiferien

Leichte Blessuren beim Skifahren sind an der Tagesordnung und müssen nicht gleich das Ende der Ferien bedeuten.

Von Doris Kühnle*

Schon manche Skiferien endeten abrupt mit einem gebrochenen Bein, ausgekugelten Schultern oder schmerzhaften Zerrungen. Bei kleineren Blessuren helfen folgende Tipps, die Verletzung richtig zu behandeln.

■ **Dehnung und Zerrung:** Skifahren und lange Schlittelabfahrten fordern die Bänder, Sehnen und Muskeln sehr. Eine Überanstrengung spürt man oft erst auf dem Nachhauseweg. Daheim angekommen, hilft eine warme Dusche. Bei überdehnten Bändern oder Muskeln hilft es zudem, die entsprechende Stelle mit Franzbranntwein oder Sportsalbe einzurieben. Bei einer Zerrung, die viel schmerzhafter ist und oft mit einer Schwellung einhergeht, gilt die Devise: kühlen. Ist das Gelenk geschwollen und schmerzt stark, kann die Entzündung mit einem Schmerzmittel (beispielsweise Ibuprofen) auch innerlich bekämpft werden. Hält die Verletzung mehrere Tage an, sollte ein Arzt konsultiert werden.

Um Dehnungen und Zerrungen zu vermeiden, wärmt man sich am

besten morgens mit Dehnungsübungen auf.

■ **Prellungen und Blutergüsse:** Bei Stürzen und Zusammenstößen können Blutgefässe oder das Gewebe verletzt werden. Kleinflächige Verletzungen sind meist kein Problem. Eine Heparin-Salbe oder besser Heparin-Gel, das besser in die Haut eindringt, lässt den Bluterguss in drei bis fünf Tagen wieder verschwinden. Auch Salben mit Wallwurz und Arnica eignen sich gut.

■ **Sonnenbrand:** Die UV-Strahlung ist in den Bergen um ein Vielfaches höher als im Unterland. Bei wolkenlosem, traumhaftem Wetter sollte daher unbedingt eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von 30 bis 50 gewählt werden.



BILD RENÉ KÄLIN

Vor dem Jump aufwärmen.

Überanstrengung:

Sind die Pisten mit lockerem Pulverschnee bedeckt, fährt man oft während Stunden und vergisst, sich eine Pause zu gönnen. Steht aber der Snowboarder seine Sprünge nicht mehr oder bemerkt der Skifahrer ein leichtes Zittern in den Beinen, dann ist es höchste Zeit für einen Stopp in der Beiz. Um die verbrauchte Flüssigkeit und ausgeschwitzten Mineralien dem Körper wieder zurückzugeben, hilft ein Mineralstoff- und Zuckerkhaltiges Getränk. Oft sind die Zuckerspeicher durch den Sport geplündert, und Zucker muss erst mühsam in der Leber wieder aufgebaut werden. Gut sind auch isotonische Getränke.

Augenentzündung:

Wegen des scharfen Winds und der intensiven Sonneneinstrahlung darf eine Sonnenbrille mit 100-prozentigem UV-Schutz nicht fehlen. Sonst kann sehr schnell die Bindehaut oder sogar die Netzhaut geschädigt werden. Stellt man eine Reizung fest, hilft es, kühlende Wattepads auf die Augen zu legen und Augentropfen gegen Bindehautentzündung zu verwenden. Es gibt auch gute homöopathische Augentropfen, die Augentrost als Heilpflanze enthalten. Lässt die Schwellung und Reizung am nächsten Tag nicht nach, bitte den Augenarzt konsultieren.

* Unsere Expertin: Doris Kühnle ist Apothekerin in Uster.

Tipps für Leserbrief

■ Wir veröffentlichen nur Leserbrief zu Artikeln, die in unserer Regionalausgabe erschienen sind und/oder sich auf Themen aus der Region beziehen. Briefe zu anderen Themen leiten wir an das Leserforum des «Tages-Anzeigers» in Zürich weiter.

■ Kurze Briefe haben grössere Chancen, veröffentlicht zu werden, als lange. Zuschriften von Einzelpersonen werden gegenüber solchen von Organisationen bevorzugt, ebenso auf den «Tages-Anzeiger» Massgeschneidertes gegenüber Briefen mit breiter Streuung.

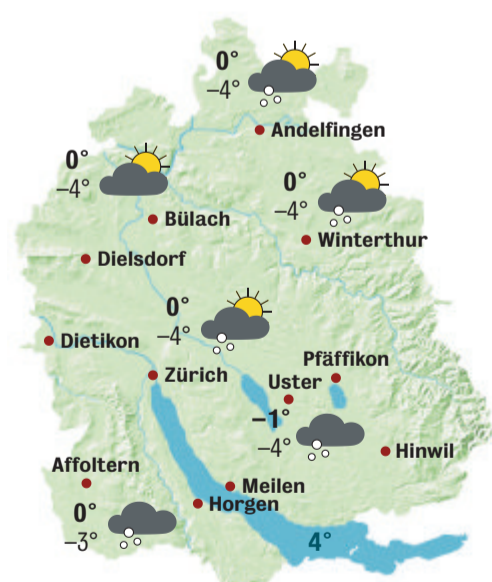
■ Die Redaktion trifft nicht nur eine Auswahl, sie kürzt Zuschriften auch, falls nötig (ohne Rücksprache).

■ Wir bestehen (auch bei E-Mails) auf einen vollständigen Absender. Falls Sie aus nachvollziehbaren Gründen nicht mit Ihrem Namen zu ihrem Leserbrief stehen können, besteht in Absprache mit der Redaktion die Möglichkeit, anonym zu bleiben.

Tages-Anzeiger Regionalredaktion Zürcher Oberland Zürichstrasse 7 8610 Uster Telefon 044 905 82 50

oberland@tages-anzeiger.ch

Oberland-Wetter heute



Im Oberland ist es heute meistens bewölkt. Nur vereinzelt zeigen sich Aufhellungen. Gelegentlich muss auch mit Schneeflocken gerechnet werden. Die Temperaturen liegen am Morgen bei etwa -4 Grad. Am Nachmittag bleibt es mit -1 Grad winterlich kalt. Es weht ein schwacher Westwind.

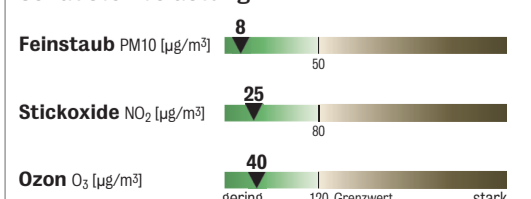
Aussichten: Am Samstag geht es wechselnd bewölkt mit Schneeflocken weiter. Am Sonntagvormittag ist es vorübergehend recht sonnig, bereits am Nachmittag verdichten sich die Wolken aber wieder. Der Beginn der kommenden Woche bringt unbeständiges und weiterhin kaltes Wetter.

Bergwetter

Hörnli	S	-6°
Uetliberg	S	-4°
Lägern	S	-4°
Pfannenstiel	S	-4°
Bachtel	S	-6°
Schnebelhorn	S	-7°

s-sonnig, f-freudlich, w-wolkig, b-bedeckt, R-Regen, S-Schnee, SR-Schneeregen, G-Gewitter, N-Nebel

Schadstoffbelastung



Messstation Dübendorf

PM10 und NO2: Mittelwerte Vortag, O3: Max. Stundenmittel Vortag

Prognose

