

DER EXPERTENRAT

ROBERT PETERHANS



«Zu kalt! Zu nass! Zu dunkel!» – Diese Ausreden gelten nicht. Joggen kann man auch im Winter, und es ist erst noch gut für die Figur und das Gemüt. Worauf man besonders achten sollte, weiss Robert Peterhans, Koordinator des Lauftreffs Cityrunning.

Joggen im Winter mit Mütze

Von zu Hause aus losjoggen und schon nach rund dreissig Minuten mit einem frischen Kopf und einem guten Körpergefühl zurückkehren: Diese unkomplizierte Art des Ausgleichs und der Bewegung ist auch im Winter attraktiv. Gerade für Stadtmenschen.

Selbst bei Minustemperaturen gibt es keine Ausreden gegen das Joggen in der freien Natur. Doch der innere Schweinhund ist im Winter besonders hartnäckig. Da ist ein fixer Joggingtermin mit Freunden oder in einem Lauftreff eine gute Motivation. Zudem fühlt man sich zu zweit oder in der Gruppe sicherer beim abendlichen Joggen im Winter.

Aber auch wer alleine joggen möchte, muss wegen der frühen Dunkelheit nicht darauf verzichten, denn in der Stadt sind die Finnenbahnen sowie die meisten Wege und Trottoirs beleuchtet. Die Ausrüstungsbranche hat das Joggen als ganzjähriges Bedürfnis längst entdeckt. Von trittsicheren Schuhen über wintertaugliche Kleider, die im Zwiebelprinzip getragen werden sollten, bis hin zu Reflektoren und Lauflampen bieten Sportgeschäfte alles an, was das Joggen im Winter zu einem sorglosen Vergnügen macht. Ein Muss ist die Mütze, da über den Kopf am meisten Wärme verlorengeht. Bei Temperaturen ab etwa minus 15 Grad oder bei extrem vereisten Verhältnissen hört der Joggingspass jedoch auf und fängt das Gesundheits- respektive Verletzungsrisiko an. Wer schon längst mal mit dem Joggen beginnen möchte, braucht nicht auf den nächsten Frühling zu warten. Im Stadtwald durchs farbige Laub oder den Neuschnee zu joggen, ist ein natürlicher Spass für alle.

BEL

Der Olivenölmagnat vom Kreis 4

EXTRA VERGINE Giovanni Di Bennardo erobert mit seinem exquisiten Olivenöl den Markt. An der Morgartenstrasse hat er jetzt ein eigenes Geschäft eröffnet.



Jungunternehmer Giovanni Di Bennardo verkauft exquisites Olivenöl aus Sizilien.

Bild: JS

VON JAN STROBEL

Angenommen, Giovanni Di Bennardo (30) müsste ein Parfüm für seine Heimat erfinden, dem Flacon würde der Duft von frisch geschnittenem Gras, von Tomaten, Orangen und Oliven entströmen. So riecht sein Sizilien. Und so duftet auch das Olivenöl, das er in seinem eben eröffneten Geschäft an der Morgartenstrasse 5 im Kreis 4 anbietet. Das goldgelbe Elixier von Di Bennardo gehört zu den exquisitesten Ölen, die weltweit auf dem Markt sind.

Seit Generationen gehört Olivenöl zur Familie. Doch erst Giovanni hat daraus in den letzten acht

Jahren ein blühendes Kleinunternehmen gemacht. Sechs Leute arbeiten in Zürich für ihn, unten in Sizilien bis zu 30 Pflücker, die bereits Mitte Oktober von Hand die Ernte einholen. Aus dem Jusstudenten wurde ein Unternehmer. «Mit 300 Flaschen stieg ich damals ins Geschäft ein», sagt Di Bennardo.

Das Geheimnis des Geschmacks liegt in den Sorten der gepressten Früchte. Sie heissen Nocellara und Biancolilla, sehr grüne Oliven, die in den Hainen zwischen Agrigent und Syrakus wachsen. «Sie verleihen dem Öl dieses fruchtige, frische Aroma.» Die zweite und ebenso wichtige Komponente ist die Verar-

beitung. Denn das Di-Bennardo-Öl wird nicht filtriert, der Satz setzt sich nach der Pressung am Boden der Alufässer ab. Dadurch erhält das Endprodukt seine Klarheit.

In den Regalen an der Morgartenstrasse steht allerdings nicht nur das klassische Extra Vergine. Di Bennardo presst seine Oliven auch zusammen mit Orangen oder Zitronen. Flaschen mit eingelegten Peperoncini oder Basilikumblättern sind in seinem Geschäft ebenfalls zu haben. Ein besonders exklusiver Tropfen ist das Di Bennardo Superiore, «das teuerste Öl der Welt», wie der Jungunternehmer stolz versichert. Ein Liter kostet 120 Franken. Jede Flasche

ist ein Unikat. Die Oliven stammen von bis zu 300 Jahre alten Bäumen auf einer sizilianischen Hochebene. «Die uralten Wurzeln haben sich besonders tief in den Boden gegraben. Sie nehmen die Nährstoffe ganz anders auf. Das kommt in diesem Produkt besonders zur Geltung.»

Für Weihnachten hat sich Giovanni Di Bennardo eine ganz spezielle Spielerei ausgedacht. Olivenöl, in dem 22-karätige Goldstückchen schwimmen, «damit es auf dem Basilikum oder dem Mozarella schön festlich glitzert.» ■

@ www.dibennardo.ch

Fleischeslust im Kaufleuten

Jeden Montag ab 18.30 Uhr findet in der Kaufleuten-Lounge «La noche de lomo – die Nacht des Rindfilets» statt. Die Gauchos bereiten persönlich Rind in diversen Variationen zu – Steak Frites, Tatar und Carpaccio, klassisch, überbacken und gebraten. Wer Rindfleisch lie-



ber verschenken will: Gaucho Deluxe stellt exklusiv für die Festtage einen Wagyu-Mix aus Filet, Huft und Entrecôte zusammen, zum Preis von 200 Franken. Das Fleisch des japanischen Wagyu-Rindes ist eine der teuersten Spezialitäten der Welt. Es zeichnet sich durch seine besondere Zartheit und gleichmässige Fettverteilung zwischen den Muskelfasern aus.

@ www.gaucho.ch

Eisbahnen: Punsch nicht gratis

Am ersten Mittwochabend im Monat können Gäste auf den Eisbahnen Heuried und Oerlikon gratis eislaufen. Der Eintritt ist frei, Punsch und Snacks sind aber nicht gratis, sondern müssen vor Ort bezahlt werden.

@ www.sportamt.ch