

Silvesterlauf und Zimtsterne

'Noch neun Minuten bis zum Start!' schreit der Speaker aus den Lautsprechern. Wir stehen hinter dem Restaurant Terrasse. Von allen Seite strömen die Läufer und Läuferinnen an den Startplatz. Rundherum glitzern die Lichter und die Sportler hüpfen von einem Bein auf das andere, machen Aufwärmübungen oder stehen nur einfach still da und konzentrieren sich. Dann geht es schnell: 'Fünf, vier, drei, zwei, eins' tönt es weiter und dann der Knall aus der Startpistole.

Langsam beginnen wir zu traben. Es ist ein riesiger Stau, ein Tatzelwurm, der sich im Schneckentempo dem Limmatquai entlang wälzt. Schon blitzen die ersten Lampen der Fotografen. Alle lachen, Zuschauer feuern uns Läufer an. Es ist ein Riesenfest. Konzentration auf die Tramschienen, da kann man sich schwer den Fuss 'vertrampen'. Beim Rathaus klingt laute Musik aus einer Musikbox. Ein Subwoofer dröhnt. Der Tatzelwurm wird schneller und schneller. Wir werden überholt und überholen langsamere Athleten. Dann der Turnaround am Central.

Dieses Jahr ist eine neue Strecke zu rennen, drei Runden zu insgesamt 8.6 km. Dann der Rank nach rechts über die Uraniabrücke, links rauf zum Uraniaparkhaus, runter bei der Stadtpolizei vorbei, Turnaround, rechts hören wir die Kinder des 'Singing Christmas Tree', hoch wieder an der Polizei vorbei und dann runter, bei der riesigen weissen Lampe scharf nach links. Tausend Lichter und dutzende Menschen säumen den Weg. Wir rennen unter den Lichtern den Rennweg hoch. Oben angekommen scharf rechts und runter an die Bahnhofstrasse. Dann das grosse Ah und Oh.

'Lucy, Diamonds in the Sky' gibt der ganzen Atmosphäre den speziellen Touch. Ich spüre feuchte Augen, es ist sehr emotional für mich, ein Moment der Freude und Dankbarkeit, dass ich hier mitlaufen darf. Dann der Bahnhofstrasse entlang, links über den Münsterhof und auf zu Runde zwei.

Ich gebe Gas und geniesse gleichzeitig die spezielle Atmosphäre. Es sind lustige Gestalten, die am Silvesterlauf mitmachen oder sich für den nächsten Start vorbereiten. Asterix und Obelix, begleitet von der ganzen Bande der Gallier, tragen Miraculix. Weihnachtsbäume rennen durch die Strassen, unzählige Samichläuse, Läufer als Petflaschen oder Käsefondue verkleidet. Ein Weihnachtsbaum mit roten Kugeln trabt dahin. Den ganzen Tag sind über zwölftausend Läufer auf der Strecke unterwegs. Gangster fehlen ebenso wenig, wie Pippi Langstrumpf, Feen und Hexen.

Ein Weihnachtsbaum mit roten Kugeln, schiesst es mir durch den Kopf. Seit Jahren schmücke ich meinen Weihnachtsbaum zuhause mit verschiedensten roten Kugeln in allen Formen. Am liebsten würde ich den Baum schon im November dekorieren. Warum ich das mache? Irgendwann in meiner Kindheit kam es zu Situation, dass meine Mutter keine Zeit hatte, den Baum zu schmücken. Da fragte ich einfach: 'Mami, darf ich den Baum schmücken?' Ich durfte und von da an durfte ich immer wieder. Heute habe ich das Rezept der Zimtsterne angehängt. Ich wünsche gutes Gelingen.

Zimtsterne

ketogenes Rezept, low carb

Zutaten für 4 Gäste

2	Stk	Eiweiß
190	g	Xylit, fein pudrig
100	g	gemahlene Mandeln
200	g	gemahlene Haselnüsse
1	TL	Zimt
100	g	Kristallzucker für die Zuckerräden
0.5	dl	Wasser
30	g	Glucose

Zubereitung

Das Eiweiß sehr steif schlagen, das pudrige Xylit darüber sieben und unterheben.

1/3 der Eiweißmasse als Zuckerglasur zur Seite stellen.

Den Rest mit den gemahlenden Mandeln, 100 g Haselnüssen und Zimt mischen.
Den Teig auf den verbleibenden Haselnüssen knapp 1 cm dick ausrollen
und Sterne ausstechen.

Die Sterne auf einem mit Backpapier belegtes Backblech platzieren und mit der Zuckerglasur bestreichen.

In einem trockenen Raum eine Nacht trocknen lassen. So bleiben die Zimtsterne schön saftig.
Wenn es schneller gehen soll bei 150°C einige Minuten anbacken und dann trocknen lassen.