



Eilat verbannt Plastik von seinen Stränden

Eines von Israels wichtigsten Tourismuszentren, Eilat am Roten Meer, hat nun beschlossen, Plastikbecher und -Tüten von seinen Stränden zu verbannen. Damit wolle man das Rote Meer „vor der Bedrohung“ durch Plastik schützen, erklärte eine Pressesprecherin der Stadt kürzlich. Eilat ist die erste Stadt Israels, die offiziell ein solches Verbot ausspricht. Strandbesuchern soll generell das Mitbringen von Wegwerf-Geschirr verboten werden, egal ob aus Plastik, Aluminium, Pappe oder Papier.

So soll die einzigartige Natur, das Meer und seine Bewohner vor Verschmutzungen geschützt werden, die man an Israels Stränden leider nur allzuoft sieht. Bisher gibt es keine landesweite Regelung dazu, aber andere Küstenstädte wie Herzliya bereiten ähnliche Gesetze vor.

In Israel ist Wegwerf-Geschirr äusserst beliebt, Israelis nutzen, laut einem Hersteller von eben diesen, mehr als 250 Millionen Plastikbecher pro Monat. Die Mengen an Mikroplastik-Müll an der israelischen Küste sind neun Mal höher als in anderen mediterranen Ländern.



Plastikabfälle am Strand in Nord-Tel Aviv (Bild: KHC).

Weitere Informationen:

Eilat verbietet Plastik von Stränden (eng), Times of Israel

<https://www.timesofisrael.com/in-first-for-israel-city-of-eilat-bans-disposables-on-beaches/>

Israel schickt erstmals Team zur Tour de France

Die israelische Fahrrad-Akademie (ICA) hat jetzt ihre Aufstellung für die Tour de France im kommenden Jahr präsentiert: Mit dabei sind Rennfahrer von Weltklasse wie der Deutsche André Greipel, der Ire Dan Martin und zwei der talentiertesten Fahrer Israels Guy Sagiv und Guy Niv. Die Mannschaft, aufgebaut von dem kanadisch-israelischen Philantropen Sylvan Adams und dem israelischen Geschäftsmann Ron Baron wird bei der Tour de France unter dem Namen „Start-Up Nation“ mitfahren.

„Unser Ziel ist es, Israels beeindruckendes Tech-Ökosystem als Rückendeckung für unsere Radfahrer zu gewinnen...Wir wollen das Wissen aus hier entwickelten Technologien in unserer Start-up-Nation-Mannschaft bestmöglich nutzen“, erklärt Prof. Eugene Kandel, dessen Unternehmen Start-up Nation Central eine Partnerschaft mit der israelischen Fahrrad-Akademie eingegangen ist, um mithilfe des technischen Know-Hows im Land einen Wettbewerbsvorteil für die israelischen Fahrer zu generieren.



Renntadfabrer in Israel (Bild: ICA).

Weitere Informationen:

PM der ICA zum israelischen Team bei der Tour de France (eng)

<http://israelcyclingacademy.com/israel-start-up-nation-to-be-first-israeli-team-in-tour-de-france/>

Gesunde Ernährung und Tel Aviv: „Me Food, My Food, My Tel Aviv“

Für die gebürtige Münchnerin Nathalie Gleitman war Israel schon immer eine zweite Heimat: „Ich war ja schon als Kind und Jugendliche oft hier und jedes Mal, wenn ich abreisen musste, war ich unglücklich. Dieses Gefühl hatte ich bei anderen Orten nicht.“ Nachdem sie ihr Abitur an einem englischen Internat abgeschlossen hatte, war für Nathalie also schnell klar, dass sie in Israel studieren würde. Mittlerweile lebt die 27-Jährige seit neun Jahren in Tel Aviv – die Stadt ist nicht nur ihre Heimat, sondern auch ihre grösste Inspiration geworden. Das wird besonders deutlich, wenn man durch ihr neues Kochbuch „Me Food, My Food, My Tel Aviv“ blättert. Nathalie, die mehrere Nahrungsunverträglichkeiten hat, präsentiert dort nicht nur Rezepte, die Menschen mit Unverträglichkeiten zeigen, dass man trotzdem lecker und vielseitig essen kann, sondern nimmt die Leser auf eine bunte Reise in Israels spannende Mittelmeermetropole mit.

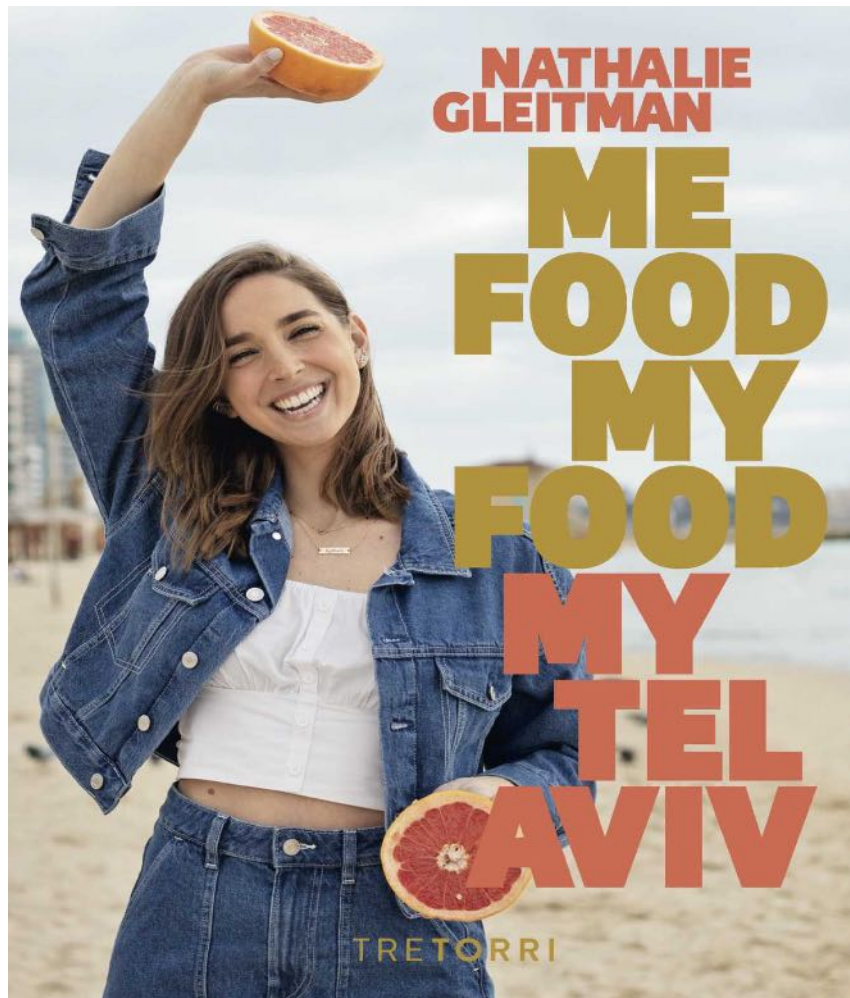


Nathalie backt gemeinsam in Tel Aviv mit Jugendlichen im Zentrum für „Youth at Risk“, das Projekt wurde von der deutschen Botschaft organisiert (Bild: Presse).

Das Buch ist nur ein Teil ihres kleinen Imperiums „Nathalie's Cuisine“, das ursprünglich einmal aus grosser Not entstanden ist: „Nachdem ich meinen Bachelor abgeschlossen hatte, wurde mein Leben richtig auf den Kopf gestellt. Von einem Tag auf den anderen ging es mir sehr schlecht. Ich litt an schlimmen Müdigkeit, Verdauungsproblemen, Migräne, Übelkeit und Schwindel. Erst nach mehreren Arztbesuchen wurden bei mir Histamin-, Gluten- und Laktoseintoleranz diagnostiziert.“ Ernährung wurde ein anstrengendes, kompliziertes Unterfangen, bis Nathalie begann, selbst für sich zu kochen und so endlich wieder den Spass am Essen zurückzugewinnen. Sie fing an, ihre Erfahrungen und Rezepte in einem Blog zu teilen – so erfolgreich, dass nur kurze Zeit später bereits ihr erstes Kochbuch „Happy Healthy Food“ herauskam.

„Es gibt in Deutschland niemanden, der das Thema Unverträglichkeiten cool darstellt“, erklärt Nathalie lachend ihren Erfolg. Mittlerweile arbeitet sie mit grossen Unternehmen wie TUI oder Bosch zusammen, bringt dort Köchen allergikerfreundliche Rezepte bei oder kocht auf grossen Messen. In ihren Instagram-Stories teilt sie nicht nur regelmässig Ideen und Tipps für ein gesundes Leben und eine ausgewogene Ernährung, sie zeigt ihren fast 20.000 Followern auch immer die schönsten Seiten Tel Avivs.

Dass die Stadt in ihrem neuen Kochbuch eine solch prominente Rolle einnimmt, freut Nathalie ganz besonders. Und wer die quirlige junge Frau in Aktion erlebt, kann sich auch vorstellen warum, die Energie Tel Avivs passt einfach hervorragend zu Nathalie Gleitmans Lebenskonzept: „Ich finde es toll, mich ständig neu zu erfinden, kreativ zu sein. Ich will auch alles immer mitnehmen und habe noch so viele Pläne...“ Einer davon ist es, ihr Zertifikat als Ernährungsberaterin zu machen. Ein anderer ist es, noch mehr Rezepte für die ganze Familie zu entwickeln. Auch eine Fernsehsendung zu moderieren, könnte sie sich sehr gut vorstellen. Eines ist klar: Von Nathalie Gleitman wird man noch viel hören.



Ihr Buch „Me Food, My Food, My Tel Aviv“ liefert nicht nur leckere Rezepte, sondern tolle Einblicke in die Stadt Tel Aviv (Bild: Presse).

Wir freuen uns besonders, dass Nathalie uns eines ihrer gesunden Weihnachtsrezepte zur Verfügung gestellt hat und wünschen viel Spass beim Backen:

Zimtsterne

Zutaten für die Zimtsterne:

- 120 g Hafermehl
- 130 g gemahlene Mandeln
- 80 g Kokosblütenzucker
- 1 EL Leinsamen (oder Chia-Samen)
- 100 ml Reissirup
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Zimt
- 1 TL Schale von einer geriebenen Orange

Zutaten für die Glasur:

- 3 EL Birkenzucker
- Saft einer Zitrone

1. Leinsamen und Wasser in einem Glas vermengen und für circa 15 Minuten quellen lassen.
2. Gemahlene Nüsse, Hafermehl, Kokosblütenzucker, Zimt und die geriebene Zitrone in eine Schale geben gut vermengen. Den Reissirup, das Kokosöl und das Leinsamen-Ei hinzugeben und solange durchkneten, bis ein klebriger Teig entstanden ist.

3. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Den Backofen auf 160°C vorheizen und den Teig auf einem Backpapier mit etwas Buchweizenmehl ausrollen. Mit einem Ausstecher die Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für circa 8 Minuten backen.
5. Die Zimtsterne abkühlen lassen. In der Zwischenzeit kann die Glasur vorbereitet werden: Puderzucker mit dem Saft einer Zitrone mit so viel Puderzucker mischen, dass eine Glasur entsteht.
6. Die Glasur mehrmals auf die Sterne streichen und trocknen lassen.

Weitere Informationen:

Webseite Nathalie's Cuisine

<https://www.nathaliescuisine.com/de/>

Ihre Ansprechpartner

Redaktion: Katharina Höftmann; E-Mail: hoeftmann.k@gmail.com

Projektverantwortlicher für den GIS-Vorstand: Jacques Korolnyk; E-Mail: jacques.korolnyk@israel-schweiz.org.il; Spenden ermöglichen die wöchentliche Publikation der ZWISCHENZEILEN.

Wir hoffen, auch Sie bald zu unseren Gönnern zählen zu dürfen. Hier die Kontoangaben in der Schweiz (Überweisung zu lokalen Bedingungen):

IBAN: CH82 0873 1544 3516 4200 1 - Kontoinhaber: AMUTA*, CH-8702 Zollikon

Bank: Bank Linth LLB AG, Zürcherstrasse 3, CH-8730 Uznach - SWIFT/BIC: LINSCH23XXX