

Marktplatz

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **68 (1995)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Geschlechtsunterschied und Sprache

Frauen hören mit beiden Hirnhälften zu

Dringt ein Gespräch ans Ohr, dann werden bei Frauen beide Hirnhälften aktiv, um das Gesagte zu verstehen. Im männlichen Hirn regt sich dagegen fast ausschliesslich die linke Hälfte.

(asp) Wenn es jedoch darum geht, einen geschriebenen Text zu lesen und logisch zu verstehen, arbeiten beide Hirnhälften gleichermassen, bei Männern ebenso wie bei Frauen.

Dies ergab ein Experiment an der Universität von New Haven, Connecticut. Freiwillige Versuchs-

personen, 19 Frauen und 19 Männer, hatten speziell entwickelte Prüfungsaufgaben zu lösen. Ein Magnetresonanzgerät zeichnete dabei laufend Bilder der gerade aktiven Hirnregion auf.

Ob das Sprechzentrum im weiblichen Hirn anders aufgebaut ist als im männlichen, war bis vor kurz-

em nicht eindeutig klar gewesen. Einige Wissenschaftler hatten dafür plädiert, dass männliche Sprachzentrum in der linken Hirnhälfte anzusiedeln, während das weibliche auf beide Hirnhälften verteilt sei. Andere fanden keine eindeutigen Unterschiede.

Weitere Studien sollen nun zeigen, wo genau die Zentren liegen, in denen die einzelnen Schritte der Sprachverarbeitung ablaufen. Diese Forschung ist doppelt aufwendig, da alle Studien künftig je einmal mit Frauen und mit Männern zu planen sind.

Amerikanische Experten schlagen Alarm

Sitzen fordert täglich tausend Tote

Sitzen im Büro, vor dem Fernseher, kaum Sport - diese Lebensweise fordert in Europa und in den Vereinigten Staaten täglich etwa tausend Todesopfer. Diese schockierenden Zahlen veröffentlichte eine Gruppe von zwölf führenden Experten kürzlich in der Fachzeitschrift JAMA.

(asp) Die Experten hatten zusammen mit weiteren Kollegen ihres Fachs eine Konferenz abgehalten und dabei die Ergebnisse einiger Dutzend wissenschaftlicher Studien analysiert. Fazit: Nicht nur körperliche, sondern auch geistige Gesundheit hängt wesentlich da-

von ab, wie intensiv sich ein Mensch bewegt.

Sechs umfangreiche Studien untersuchten beispielsweise das Herzinfarktisiko: Es sinkt bei intensiver Bewegung auf durchschnittlich weniger als die Hälfte. Andere

Studien zeigen, dass körperlich aktive Menschen weniger oft unter Ängsten und Depressionen leiden. Um gesund zu bleiben, ist es nach neuesten Erkenntnissen nicht nötig, Sportler zu werden und regelmässig zu trainieren. Jede noch so kurze Anstrengung wie Treppensteigen, schnelles Gehen, Rasenmähen oder Einkaufstaschen tragen, fördert die Gesundheit. Der Körper verbrennt dann etwa dreibis viermal mehr Energie als in Ruhe, und das Herz schlägt schneller. Für solche mässige bis intensive Bewegung lautet jetzt die neue Empfehlung: mindestens eine halbe Stunde verteilt auf den Tag, und das am besten täglich. ■

Marktplatz

Kopfsalat – von Natur aus light!

Seit dem Altertum ist der Kopfsalat auf der ganzen Welt bekannt. Ihn näher vorzustellen ist fast überflüssig, denn jedermann in unserem Land kennt diesen beliebten Salat. Es wird unterschieden zwischen dem zarten Gewächshaus- oder Tunnelsalat, er ist zur Zeit auf dem Markt, und dem robusten und knackigen Freilandsalat.

DG. Weniger bekannt dürfte sein, dass er ursprünglich aus dem südlichen Kaukasus stammt. Die alten

Griechen schrieben ihn als heilige Pflanze der Liebesgöttin Aphrodite zu. Erst im Mittelalter wurde

aus den lockeren Blattrosetten ein Salat mit Kopf gezüchtet. Er wird in allen Gemüseanbauregionen der Schweiz kultiviert. Die Anbaufläche beträgt über die ganze Saison rund 800 Hektaren. Zur Zeit stehen rund 30 Hektaren zur Ernte bereit, das sind insgesamt über 4 Millionen Köpfe.

Die ernährungsphysiologische Be-

deutung des Kopfsalates liegt darin, dass er meist frisch verzehrt wird und die Esser somit in den vollen Genuss der Vitamine und Mineralstoffe, (vor allem Eisen und Chlorophyll) kommen. Der Ener-

giegehalt von Kopfsalat beträgt 12,6 kcal. pro 100 Gramm. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass durch die Beschaffenheit der Salatsauce (zugeben von Salatöl) die Kalorienzahl meist sehr

stark erhöht und die Verdaulichkeit vermindert wird. Da Kopfsalat jetzt in grossen Mengen geerntet wird, beginnt wieder eine schöne Zeit, die Zeit der «besten (Salat-)Köpfe» der Schweiz! ■

Blick in den Kochtopf

Die Kochkiste

-r. Kürzlich erreichte uns interessante Post von Major Albert Altermatt, Basel: «Beim Besuch der Ausstellung 'Endlich Friede! Kriegsende 1945 in der Bodenseeregion' im Historischen Museum St. Gallen (Laufzeit: 25. Februar bis 25. Juni 1995) bin ich auf die Abhandlung 'Die Kochkiste' gestossen, die vom 'Sunlight-Institut für Haushaltskunde, Olten, Zwanziger Jahre' herausgegeben worden ist.» Aus den Unterlagen kann zum Thema «Die Kochkiste» folgendes entnommen werden (die Zwischentitel fügte die Redaktion hinzu):

«Zu den verschiedenen Kochapparaten dürfen wir auch die Kochkiste zählen. Sie bezweckt, gut vorgekochte Speisen möglichst lange heiss zu erhalten und so ein langsames Weiterkochen zu ermöglichen. Sie sollte in keinem rationellen Haushaltbetrieb fehlen.

Die Siedehitze bewahren

Soll der Inhalt eines Kochtopfes die Siedehitze bewahren, so darf die Flamme darunter nie ganz ausgelöscht werden, denn sie muss die an die Luft abgegebene Wärme fortwährend ersetzen. Diese Wärmeabgabe kann man auch verhindern, indem man Kochge-

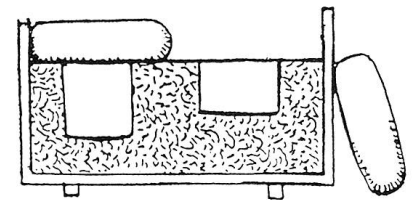
fässe, deren Inhalt den Siedepunkt erreicht hat, mit einem dichten, die Wärme schlecht leitenden Material umgibt, d.h. sie in eine Kochkiste setzt.

Brennmaterial sparen

Eine gutschliessende Kochkiste spart der Hausfrau viel Brennmaterial. Mit wenig Mühe und Auslagen kann sie eine solche selbst herstellen. Sie lässt sich vom Schreiner eine gut schliessende Kiste zimmern. Diese muss so gross sein, dass man ein bis zwei Kochgeschirre hineinstellen kann. Zwischen diesen und der Kistenwand muss aber nach allen vier Seiten, nach oben und unten ein 10 cm breiter Zwischenraum bleiben zur Aufnahme der Isolierschicht. Der Boden der Kiste wird mit einer 10 cm hohen, festgestampften Holzwolle- oder Papierschnitzel bedeckt. Darauf stellt man das Kochgeschirr.

Das Isoliermaterial

Als Kochkistentöpfe eignen sich am besten möglichst glatte Töpfe



mit flachem Deckel und umlegbaren Henkeln. Der Raum zwischen dem Gefäss und den Kistenwänden wird nun mit Holzwolle oder Papier ausgefüllt.

Dieses Isoliermaterial soll zu einer möglichst kompakten, bis an den oberen Rand des Kochgeschirrs reichenden Massen zusammengestampft werden. Damit weder Holzwolle noch Papierschnitzel in die Töpfe hinein gelangen können, wird das Innere der Kochkiste mit dickem Baumwollstoff ausgefüllt.

Der Form des Kochgeschirrs entsprechend, wird zuerst das Futter der Vertiefung geschnitten... Nach diesem schneidet man das kreisrunde Stück für den Boden und den Streifen für die zylinderförmige Ausfütterung der Wand mit 1 cm Nahtzugabe zu und näht sie zusammen. In ein Stück Stoff, das nach jeder Seite hin 3 cm grösser ist, als die innere Weite der Kiste, schneidet man das kreisrunde Loch für die Versenkung des Kochtopfes. Man gibt nach innen 1 cm für die Naht zu und steppt das bereits fertiggestellte Futterteil ein. Das ganze Futter wird über ein in die Kiste passendes Holzrähmchen genagelt und kann nun

