

ZITAT DER WOCHE



„Arbeiten entspannt mich.“

Die französische Schauspielerin Juliette Binoche (47) findet das echte Leben jenseits der Filmstudios manchmal ziemlich anstrengend.

ABGEKOCHT

Weltreise mit Rezepten

Herzjeh bin ich neulich in ein Fettnäpfchen getreten. Volle Lotte – und völlig ahnungslos. Wir waren bei Bekannten zum Essen eingeladen und ich hatte die glorreiche Idee: Da bring' ich doch ein Kochbuch mit. Sie hätten die Blicke des Hausherrn sehen sollen! Gerade so, als ob ich ihm unterstellen wolle, er könne gar nicht kochen. Und ich hätte es deshalb für nötig befunden, ihm ein bebildertes Buch mit Anleitung zu schenken. Der Kommentar zu diesem Gastgeschenk fiel dann auch entsprechend dürrig aus: Er koche nie nach Rezepten, sondern lasse seine Fantasie walten. Das hat gegessen! Und mich zu der Frage geführt: Werden wir hier jemals wieder eingeladen?

Vielleicht – so meine reifliche Überlegung – habe ich einfach nur das falsche Buch mitgebracht? Und damit es Ihnen nicht auch so geht, habe ich einen ganz heißen Tipp: „Eine kulinarische Weltreise“ ist der Prachtband von National Geographic überbittelt. 225 Rezepte, die Köstlichkeiten rund um den Globus vorstellen. Und die Lust machen, sofort zum Weltenbummler zu mutieren.

Denn die zwischen Tradition und moderner Cuisine angesiedelten Rezepte sind nur ein Teil dieses schönen Buches. Die wunderbaren Bilder der National-Geographic-Fotografen lassen eintauchen in die arabische Welt der Basare, den Blick über Reisfelder und Pagoden schweifen und in Gedanken durch Venedig's Kanäle schippeln. Dieses Buch zeichnet Porträts von Ländern und Landschaften, von Menschen und Märkten, von Metropolen und verträumten Winkeln. Allein sechs Text-Bild-Seiten sind dem Thema Brot und Gebäck gewidmet, eh überhaupt einzelne Rezepte vorgestellt werden oder regionale Spezialitäten, wie die spanischen Cocas, in den Fokus rücken. Es gibt Kapitel über Hülsenfrüchte und Pasta, Fisch und Meeresfrüchte; Fleisch und Gemüsearten werden anschaulich und informativ vorgestellt.

Mit solch einem Geschenk kann man nichts falsch machen. Und wem dieser opulente Band partout nicht gefällt, der kann ihn angesichts seines Gewichts immer noch zum Schnitzelklopfen verwenden. Aber dass wäre wirklich Sünd' und schade. Sandra Pfäfflin

Eine kulinarische Weltreise, National Geographic, 1384 Seiten, 800 Fotos, 39,95 Euro.



SEIBELS ANSICHTEN



„Qualität ist nicht verhandelbar – und das ist meine größte Motivation.“

Wir packen's an: Mayelin Guisao Suárez aus Eisingen, 32 Jahre, Qualitätsassistentin bei Keuerleber in Pforzheim.

WUSSTEN SIE SCHON ...

...dass Delfine einen Elektrosinn haben?

Viele Fische und Amphibien setzen auf die Wahrnehmung elektrischer Felder, um sich zu orientieren und vor allem um Beute zu machen: Elektrorezeptoren in ihren sogenannten Seitenliniengorganen empfangen elektrische Reize und leiten sie ans Hirn weiter.

Unter Säugetieren ist diese Art der Sinneswahrnehmung hingegen extrem selten. Nun haben Wissenschaftler von der Universität Hamburg jedoch entdeckt, dass auch Sotalia-Delfine die Fähigkeit zur passiven Elektrorezeption besitzen und damit nicht nur auf ihr Echolot und ihre Augen setzen, um Nahrung zu finden.

Die dafür nötigen Nerven sitzen in den heute unbehaarten Vertiefungen auf der Schnauze der Tie-

re, die bei ihren evolutionsgeschichtlichen Vorfahren noch die Schnurrhaare trugen. Darin befinden sich von Nerven durchzogene bauchartige Strukturen. Damit



Elektrische Reize empfängt der Delfin über seine Schnauze. FOTO: DPA-ARCHIV

handelt es sich nicht, wie bislang vermutet wurde, um verkümmerte Körperteile, sondern um die echte Weiterentwicklung eines Sinnesorgans, das ursprünglich mechanische Reize erfasst hat.

Experimente mit einem im Zoo Münster lebenden Sotalia belegten, dass die Tiere elektrische Felder von mindestens 4,6 Mikrovolt pro Zentimeter wahrnehmen können – ein Wert, der der Sensibilität der Elektrorezeptoren von Kloakentieren entspricht. Wahrscheinlich nutzen die Delfine diese Fähigkeit, um Beute aufzuspüren: Sie wühlen häufig im Schlamm am Meeresboden nach Fressbarem und trüben dabei das Wasser, was die Sicht merklich beeinträchtigt. Aus: Spektrum der Wissenschaft

WAS ICH GERADE LESE

Sandra Deniz (33) kaufmännische Angestellte aus Pforzheim

„Ich habe zuletzt die Trilogie „Die Tribute von Panem“ gelesen. Die Bücher stehen zwar in der Jugendabteilung, aber ich würde sie nicht für Jugendliche unter 15 Jahren empfehlen. Denn im ersten Teil „Tödliche Spiele“ beschreibt Suzanne Collins den Arena-Kampf zwischen Kindern aus unterschiedlichen Distrikten, bei dem am Ende eigentlich nur ein Kind über-



leben darf. Und eben auf diesem Kampf bauen die beiden anderen Teile „Gefährliche Liebe“ und „Flammender Zorn“ auf. Es geht in den Romanen also schon ziemlich zur Sache. Alle drei Teile sind ein bisschen futuristisch und absolut empfehlenswert. Ich habe die Bücher teilweise in zwei Tagen durchgelesen. Die Trilogie wird jetzt übrigens auch verfilmt. Aber ich befürchte, dass die Filme nicht an die Bücher rankommen – das ist ja meistens so.“ de

WAS ICH HEUTE TRAGE

Fabienne Faas (16) Schülerin aus Niebelsbach

„Ein einfarbiges Ober- und eine einfarbige Hose – dazu ein bunter Schal: So etwas habe ich oft an. Das ist sozusagen mein tägliches Outfit für die Schule. So wie heute – ein schwarzes Top und eine braune Hose mit einem bunten Schal – das ist bequem und man sieht immer anständig gekleidet aus. Wenn ich abends weggehe, ziehe ich schon gerne auch mal etwas schi-



ckere Sachen an. Außerdem trage ich meistens einen Ring und eine Armbanduhr. Wenn es um die Wahl meiner Kleidung geht, überlege ich mir erst, was ich ungefähr anziehen will. Wenn ich dann vor dem Schrank stehe, geht es meistens ganz schnell. Schließlich ist es dann nur noch ein Handgriff. Neue Kleider kaufe ich oft in Pforzheim ein, dafür gibt es dann auch einen Zuschuss von meinen Eltern. Meistens teilen wir uns die Kosten fifty-fifty.“ de

UNTERWEGS

Ein Gewinn, das den Namen „Wolfsberg“ trägt, muss in der Tat ein gottverlassenes Gebiet gewesen sein, in dem die Wölfe heulten. Nicht anders kann es gedeutet werden, lag doch der Bereich nördlich der Bahnlinie einst außerhalb der Stadt. Das Gewinn „Hinter den Zäunen“ mag andeuten, dass hier die Welt mit Brettern vernagelt war. Wohngebäude waren nicht zu finden, dafür Wiesen und Obstgärten, an den Hängen von Wartberg und Wallberg sogar Reben. Im Adressbuch von 1859, zwei Jahre vor der Eröffnung des Bahnhofs, war kein einziges Wohnhaus zu finden. Als Straße war die „Landstraße nach Brettern“ vermerkt, die zum heutigen „Café Hasenmayer“ führte und im Verlauf der heutigen Zähringerallee „Vicinalweg nach Eisingen“ hieß. Schon vor dem Ersten Weltkrieg entdeckten die Pforzheimer das Gebiet am und unterhalb des Wolfsbergs als angenehme Wohnlage. Nach dem 23. Februar, als Pforz-

heim durch den Luftangriff der Royal Air Force in Schutt und Asche lag, hatten auf dem Wolfsberg zudem viele der Überlebenden auf Jahre hinaus eine notdürftige Bleibe in mehr oder weniger ausgebauten Gartenhütten gefunden. Die Wege trugen lange Zeit nur Nummern. Nicht so die Wolfsbergallee, die als Verbindung vom Hauptfriedhof zum „Hasenmayer“ schon im Jahr 1913 erwähnt wurde. Im Dritten Reich in Horst-Wessel-Allee umbenannt, erhielt sie nach Ende des Zweiten Weltkriegs wieder ihren alten Namen. Sie blieb jedoch lange ein schlechter Fahrweg ohne Gehsteig. Erst Mitte der 1960er-Jahre erfolgte der Ausbau der Wolfsbergallee, „auch um künftig mit dem schönen Ausblick über die Stadt ungestört promenieren zu können, wie es in der PZ hieß. ef-te



KRÄUTERSCHULE – FOLGE 20

Ringelblume – der Star der Hildegard-Medizin

SIE IST EINE UNSERER BEKANNTESTEN HEILPFLANZEN. Obwohl sie ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt, gibt es keine eindeutigen Belege für deren Verwendung in der Antike. Als Heilpflanze ist die Ringelblume eher eine Entdeckung des Mittelalters und ganz eng mit der Heilkunde der Hildegard von Bingen verbunden. Hildegard beschrieb ihre Calendula als entzündungshemmend und heilend, empfahl die Verwendung bei entzündeter Haut sowie zur Entgiftung der inneren Organe. Seit dieser Zeit ist die Ringelblume in der Volkshilfeskunde stark verankert.

Die Ringelblume ist ein ein- bis zweijähriges Kraut aus der Familie der Korbblütengewächse. Aus den fleischigen Pfahlwurzeln

treiben aufrechte, stark verzweigte, 20 bis 60 Zentimeter hohe Blütenstände mit blassgrünen, länglichen, filzig behaarten Blättern. Die gelben oder orangefarbenen Strahlenblüten erscheinen von Juni bis Oktober. Bald bilden sich charakteristische Fruchtstände und die ausfallenden Samen keimen erneut oder im folgenden Frühjahr.

Ringelblumen bevorzugen nahrhafte, gut durchlässige Böden in vollsonniger Lage. Ihre Vermehrung erfolgt von März bis Mai durch Aussaat im Freiland. Einmal im Garten angebaut, sät sich die Ringelblume selbst immer wieder neu aus. Blütenblätter und junge grüne Blättchen können während des ganzen Som-

mers geerntet und frisch oder getrocknet verwendet werden.

Die Ringelblume ist eine der vielseitigsten Heilpflanzen unserer Kräuterheilkun-

de, ihre Wirkung ist antiseptisch und heilend. Sie wird als Salbe oder Tinktur bei schlecht heilenden Wunden, bei Entzündungen, bei Frostbeulen und bei Verbrennungen verwendet. Gurgeln mit

Ringelblumentee hilft bei Mund- und Rachenentzündungen und gilt als reinigendes und entgiftendes Mittel bei chronischen Infektionen. Auch in der Küche ist die Verwendung von Ringelblumen beliebt. Blütenblätter und frische junge Blättchen werden zum Würzen von Salaten verwendet; frische, ganze Blüten sind eine attraktive Dekoration von Salaten und Reisgerichten. Burkhard Bohne



Vielseitige Heilpflanze: die Ringelblume (Calendula officinalis).

FOTO: BOHNE



Burkhard Bohne: „Kräuter. Das Praxishandbuch mit 500 Pflanzen im Porträt“, 254 Seiten, 29,90 Euro. „Kräuterwissen aus alter Zeit“, 176 Seiten, 16,95 Euro, Kosmos-Verlag (beide Bücher), www.burkhard-bohne.de