



Holler fürs beerige Dessert Foto: Wodicka

Nockerl für den Kochwettbewerb

Elisabeth Streicher aus Wilhering bewirbt sich mit Kürbiscockerlsuppe, gefüllten Hühnerbrüstchen mit Bressot und Spinat und Schneenockerl auf Hollerspiegel um den Titel „Oberösterreichs Koch-Champion“.

Kürbiscockerlsuppe

Zutaten: 250 g Topfen, 1 Ei, 50 g Mehl, 150 g Kürbis geraspelt und eingesalzen, 80 g Brösel, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl.

Zubereitung: Topfen mit dem Ei vermischen, Zwiebel in Öl anschwitzen und untermischen. Kürbis fein raspeln und einsalzen, nach 30 Minuten gut ausgedrückt dazugeben, abschmecken, Mehl und Brösel zugeben. Durchmischen, eine Stunde rasten lassen. Nockerl formen und leicht wallend 9 Minuten köcheln.

Schneenockerl auf Hollerspiegel

Zutaten

Nockerl: 4 Eiklar, 80 g Zucker, 320 ml Milch, Vanilleschote; Fruchtspiegel: 200 g Hollerbeeren, Zucker, Zimt, 250 g Wasser, 20 g Vanillepuddingpulver

Zubereitung

Fruchtspiegel: Beeren verlesen und im Wasser weich kochen, würzen und mit Puddingpulver binden.

Nockerl: Eiklar mit Zucker steif ausschlagen. Milch mit Vanilleschote zum Kochen bringen. Aus der Schneemasse mit einem großen Löffel Nockerl abstechen und in die kochende Milch legen; zwei Minuten ziehen lassen, umdrehen und am Herdrand nochmals zwei Minuten ziehen lassen. Auf Dessertteller den Hollerspiegel anrichten und Nockerl in der Mitte platzieren.

Info: Viele Menüs von Leserinnen und Lesern, die sich um den Titel „Koch-Champion“ bewerben und schöne Preise (u. a. eine Gourmetreise) gewinnen können, im Internet: www.nachrichten.at/kochchampion. Machen auch Sie mit, einfach diese Internetseite aufrufen und ausfüllen. Oder senden Sie Ihren Vorschlag per Post: OÖN, 4020 Linz, Promenade 23.

Von wegen Affenhitze: Viele Tiere leiden unter diesen Temperaturen

Wenn sie könnten, würden Tiere bestimmt ebenso unter der Hitze stöhnen wie manche Menschen. Denn Vierbeiner leiden genauso darunter – wenn nicht noch viel mehr.

VON VALERIE HADER

Spätestens wenn das Thermometer die 30-Grad-Marke erreicht, beginnen für viele Tiere die Hundstage. Um ihnen das Leben in dieser Zeit ein bisschen zu erleichtern, gibt es einige einfache, aber sehr wirkungsvolle Maßnahmen für Tierbesitzer. „Eine der wichtigsten ist, dafür zu sorgen, dass die Tiere, egal ob Hund, Katze, Nagetier oder Vogel, immer genug frisches Wasser und ein schattiges Plätzchen zur Verfügung haben“, sagt Tierarzt Ernest Kramberger-Kaplan von der Tierordination Urfahr.

Käfige in den Schatten!

In Käfigen eingesperrt, können sich Tiere direkter Sonneneinstrahlung nicht entziehen. „Daher gilt: Käfige nicht auf Balkon oder Terrasse stellen, wenn sie der Sonne ausgesetzt sind“, sagt Kramberger-Kaplan. Wird das Haustier tagsüber allein gelassen, ist zu bedenken, dass sich der Sonnenstand im Laufe des Tages ändert. Ähnlich ergeht es Tieren im Auto. Im Innenraum eines Fahrzeuges steigen die Temperaturen rasch an. „Daher Tiere nie allein im Wagen lassen und vor der Fahrt das Auto gut durchlüften“, sagt Kramberger-Kaplan.

Zu empfehlen ist auch, unumgängliche Autofahrten in die späten Abendstunden zu verlegen. Dasselbe bei Spaziergängen: Die beste Zeit dafür ist morgens oder abends, wenn es kühler ist.

In puncto Ernährung sollte man Haustieren jetzt eher kleinere Portionen anrichten und

auf leicht verdauliches Futter achten. „An heißen Tagen lieber kein Trockenfutter geben, denn das quillt im Magen auf und entzieht wiederum Feuchtigkeit. Ich würde eher zu Weichfutter, also Dosenfutter raten. Gut sind auch kalziumhaltige Flüssigkeiten wie Magerjoghurt oder Hüttenkäse“, sagt der Experte. Und auch Äpfel oder Karotten sind an heißen Tagen eine gute Alternative.

Besonders eindringlich rät Kramberger-Kaplan, jetzt auf Sauberkeit bei den Tieren zu achten. „Vor allem ältere Hunde oder Hasen, die sich selbst nicht so gut putzen können, laufen Gefahr, Dasselfliegen anzulocken. Diese legen dann ihre Eier in den verschmutzten After. Das kann für die Haustiere den Tod bedeuten“, sagt er.

Einfachstes Mittel dagegen ist, die Tiere mit einem kühlen Schwamm regelmäßig zu waschen. „Das tut ihnen auch bei der Hitze sehr gut.“

Tiere können genauso wie Menschen auch einen Sonnenbrand bekommen. „Besonders aufpassen müssen im Sommer Besitzer von weißen oder hellen Hunden und Katzen. Am gefährdetsten ist dabei die Haut rund um die Nase und die Ohren. Einfach ein paar Tropfen normale Sonnencreme zum Schutz auftragen“, sagt Kramberger-Kaplan. Einen drohenden Hitzschlag erkenne man bei Haustieren relativ gut. „Die Pupillen sind dann unterschiedlich groß. Außerdem hecheln sowohl Hunde als auch Katzen extrem und beginnen zu schwanken.“ Als Sofortmaßnahme empfiehlt Kramberger-Kaplan kalte Umschläge. „Kann das Tier aber nicht mehr aufstehen, sollte man den Tierarzt konsultieren.“



Willkommene Abkühlung bei Temperaturen wie diesen. Foto: dpa

Tageshoroskop
von RENATE PLETZ

15. Juli

LIEBE
 BERUF
 GELD
 GESUNDHEIT

Nützen Sie heute die Trumpfkarte Kommunikation nicht nur für Ihre beruflichen Zwecke.

Kommunikation ist heute ein wichtiges Thema. Bleiben Sie daher in Diskussionen fair.

Ihr Energiehaushalt ist noch beeinträchtigt. Nehmen Sie den Ehrgeiz an die kurze Leine.

Widmen Sie sich heute nur den schönen Seiten des Lebens und genießen Sie diesen Tag.

Ein kleiner finanzieller Erfolg ist heute in Sicht. Spielen Sie wieder einmal Lotto.

Freuen Sie sich auf einen positiven Tag, an dem Sie nicht nur die Liebe genießen können.

In der Ruhe liegt heute die ganze Kraft. Hektik bringt nur Ihre Nerven zum Vibrieren.

Wenn Machtbewusstsein die Kommunikation dominiert, vertun Sie sich selbst die Chancen.

Mit inkonsequenten Entscheidungen machen Sie auf Beziehungsebene keine gute Figur.

Gehen Sie in die Gefühlsoffensive, das fördert heute die partnerschaftliche Harmonie.

Heute ist kein guter Tag für Kommunikation. Verschieben Sie daher wichtige Gespräche.

Stützen Sie dem Partner nicht Ihren Willen über. Verstimmungen und Frust sind die Folge.

■ positiv ■ neutral ■ Vorsicht

E-Mail: leben@nachrichten.at
 Internet: www.nachrichten.at
 Leben Heute Fax-Nr. 0732 / 78 05-463



So lustig geht's in den Betten junger Eltern selten zu. Foto: Colourbox

Erziehungsstress nimmt Eltern jede Lust auf Sex

Der Alltagsstress bei der Kindererziehung lässt nach einer aktuellen Umfrage die Lust auf Sex rapide sinken. Nur rund 25 Prozent aller Elternpaare kommen einmal pro Woche zur Sache.

64 Prozent der vom Meinungsforschungsinstitut Forsa Befragten fühlten sich zu müde, um mit ihrem Partner zu schlafen, teilte die Zeitschrift „Eltern“ mit.

Mütter (72 Prozent) sind danach noch lustloser als Väter (55 Prozent). Die Zeitschrift hatte die Umfrage in Auftrag gegeben, befragt wurden 1000 Frauen und Männer mit mindestens einem Kind zwischen ein und sechs Jah-

ren. Rund einem Viertel der Befragten gelingt es aber, sich regelmäßig Zeit zu zweit zu nehmen. Ein Fünftel schwört auf spontanen Sex, und rund ein Fünftel nutzt den Mittagsschlaf der Kleinen oder andere Kinderpausen.

Schon in der Schwangerschaft haben laut Umfrage werdende Eltern deutlich weniger Sex als kinderlose Paare: Hatten 80 Prozent der Paare vor der Geburt mindestens einmal in der Woche Sex, hält diesen Rhythmus danach nur noch ein knappes Drittel ein. Rund 30 Prozent der Befragten meinen, dass das Sexualleben unter Kindern stärker leidet als unter Stress im Beruf.

ALLTAGSRÄTSEL

Wie rechnete eigentlich einst der große Pythagoras?

Mag. Paul Schranz, Mathematikprofessor am Europagymnasium Baumgartenberg:



Foto: privat

„Pythagoras von Samos, der im 6. Jahrhundert vor Christus lebte, ist wohl einer der bekanntesten antiken Mathematiker. Seine wichtigste eigenständige Aussage ist nicht der nach ihm benannte Satz, sondern das Zitat „Alles ist Zahl!“ Pythagoras gründete eine Bruderschaft mit dem Pentagramm, dem regelmäßigen Fünfeck, als Erkennungssymbol und wurde als Halbgott verehrt. Er war felsenfest davon überzeugt, dass man die gesamte Welt durch einfache Verhältnisse von Zahlen beschreiben kann. Zur Darstellung der Zahlen nutzten die Gelehrten Buchstaben. Alpha, Beta, Gamma konnten also für drei Buchstaben stehen, genauso wie für eins, zwei und drei. 88 wurde zum Beispiel durch 80 + 8 dargestellt. Ge-

schrieben wurde Pi + Eta, weil der Buchstabe Pi für 80 und Eta für 8 steht. Mit diesen Zahlen zu rechnen stellte sich als sehr aufwändig heraus. Trotzdem waren die Griechen den Ersten, die mathematische Aussagen hinterfragten. In den Kulturen zuvor wurde Gebrauchsmathematik im Handel und beim Bau betrieben. So war die Tatsache, dass in einem Dreieck mit den Seitenlängen 3, 4 und 5 immer ein rechter Winkel aufgespannt wird, bereits den alten Ägyptern vor 5000 Jahren bekannt. Sie nutzten dieses Wissen beim Bau ihrer Pyramiden. Die Frage nach dem Wieso stellten sie aber nicht! Wahrscheinlich war es ein Schüler des Pythagoras, der als Erster die Allgemeingültigkeit dieser Aussage bewies. Und zu Ehren des großen Meisters heißt die bekannteste mathematische Aussage der Welt noch heute Satz des Pythagoras.“

Nächsten Donnerstag: Welche sind die gefährlichsten Tiere? Leserfragen an leben@nachrichten.at