



Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



Aus dem Inhalt



eBooks



Milch



Der Huf



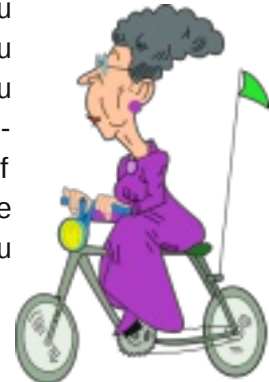


Inhaltsverzeichnis

eBooks.....	3
Die Palette Fährt wieder Rad.....	4
Milch.....	5
Pferde & Ponies - Der Huf.....	6
Programmieren mit C++ - Teil 3.....	7
Gemeinnützige Organisationen.....	9
Gedichte.....	10
Skurile & lustige Gesetze.....	11
Rezepte.....	12
Veranstaltungskalender.....	13
Impressum.....	14

Vorwort:

Wir haben viel geschrieben über schlechtes Wetter, Schneewünsche und Winterdepressionen. Nun ist der Frühling endlich da und wir können durchstarten. Gesunde Ernährung, gute Figur für Strand und Bademode oder Sport. Mit diesem Vorwort möchten wir alle aufrufen euch nicht mehr hängen zu lassen und mal vorwärts zu radeln und nicht stehen zu bleiben. Der nächste Winter kommt bestimmt. Auf Seite 4 macht die Palette einen Vorschlag aktiv zu sein.



Der Tanz in den Mai
ist leider schon vorbei.

Der Vatertag am fünften Mai,
wiegt im Kopf so schwer wie Blei.

Der Muttertag am achten,
an dem die Kinder Mama achten.

Zu Pfingsten dann zur Mitte des Monats ,
sucht und bucht man einen Strandplatz.

Am sechsundzwanzigsten ist Fronleichnam,
das ist auch noch mal erholsam.

Dann geht es erst mal wieder rund,
doch bald rückt der Urlaub in den Vordergrund!



eBooks

Als Leserratte stellt man sich früher oder später bestimmt die Frage, ob man auf einen eBook-Reader umsteigen soll. Hier dafür ein paar Informationen, die den Umstieg erleichtern oder einen vielleicht doch beim Buch bleiben lassen. Als Erstes ist da natürlich die Haptik. Mag man lieber ein Buch in der Hand halten oder reicht einem ein eBook-Reader?

Beide Formate haben ihre Vor- und Nachteile. Wer gerne eigene Kommentare hinzufügt, Sätze unterstreicht oder gar Ecken zur Markierung umknickt, kommt am Buch nicht vorbei. Lesezeichen kann man im eBook-Reader auch setzen, aber das seitengenaue Vor- und Zurückblättern ist modellabhängig oder bedingt möglich. Schneller geht es beim Buch auf jeden Fall.

Beispiel lässt der Amazon eReader nur das Amazon-eigene Format zu und nicht das sehr beliebte und weit verbreitete ePub-Format. Datensammlung und Schutz sind auch eine Sache, die bedacht werden sollte. Untersuchungen der US-Organisation Electronic Frontier Foundation haben ergeben, dass das mit Vorsicht zu genießen ist. Klar ist, dass Daten gesammelt werden. Der Leser selbst hat aber in den meisten Fällen wenig Zugang zu den eigenen Daten. Amazon behauptet zwar, die Daten nur dazu zu benutzen, um dem Leser seinem Leseverhalten entsprechend Vorschläge zu machen. Aber wirklich kontrollieren kann man das nicht.

Der Tolino Reader geht anders mit dem Datenschutz um als der Amazon Reader.



Ein eBook-Reader ist für Menschen mit eingeschränkter Sicht von Vorteil, da sich die Schrift vergrößern lässt. Für Ökologie-Bewusste kann es wichtig sein, dass keine Bäume gefällt werden müssen. Die eBooks können schnell und unkompliziert im Internet heruntergeladen werden. Der größte Nachteil des eBooks ist wohl, dass es als Software behandelt wird. Kauft man ein eBook, erkaufte man sich damit „nur“ das Recht an der Benutzung, also das eBook zu lesen. Besitzen, weiterverkaufen oder weiterverschenken lassen sich eBooks nur eingeschränkt.

Originalität der Tolino-Betreiber: "Unsere Aufzeichnungen erfassen nur, welche eBooks Sie bei uns gekauft und auf Ihren Tolino gespeichert haben. Diese Daten werden darüber hinaus in keiner Weise ausgewertet oder an Dritte weitergegeben." und: "Die individuellen Lesedaten (Textmarkierungen, Easelsohren, Lesezeichen, Sortiereinstellung, Notizen) werden für jedes Produkt während des Lesens in der persönlichen Bibliothek gespeichert, nur die Lesegeräte des Kunden können diese Daten abrufen." Amazon möchte das so nicht bestätigen.

Auch die unterschiedlichen Formate der eBooks sind etwas, das man berücksichtigen sollte. Zum

Der Platz ist auch eine Überlegung wert. Auf einen Reader passen bis zu mehrere Tausend



eBooks. Und die Regale bleiben frei. Wobei eine Bücherwand auch etwas für sich hat.

Zum Ende etwas zur Technik und den Preisen. Eine Akkuladung kann bis zu 200 Stunden halten. Das liegt an dem speziellen Display. Das erreichen Tablets oder Handys, für die es spezielle Apps zum eBook-Lesen gibt, bei weitem nicht. Da kann schon nach 4 Stunden Schluss mit dem Lesevergnügen sein. Außerdem sind sie in der Regel schwerer als Reader. Das macht sich nach gewisser Zeit beim Lesen bemerkbar.

Ein Reader wiegt ca. zwischen 130 und 200 Gramm. Tablets sind da deutlich schwerer. Handys zwar nicht, aber haben nicht die Bildschirmgröße eines Readers. EBook-Reader sind ab 70 € zu haben. Der Preis kann aber auch je nach Modell und Ausstattung an der 200 € Grenze kratzen. Die einzelnen eBooks kosten etwas weniger als das gedruckte Buch, gehen aber nicht in den Besitz des Lesers über. All dies sollte man bedenken. Aber egal wie man sich entscheidet, viel Spaß beim Lesen.

Die Palette fährt wieder Rad

An jedem letzten Freitag im Monat trifft man sich wieder zum Radeln. Das nächste Treffen wäre am 27.05.2016 vor dem Grillen um 9 Uhr im Innenhof. Die Fahrräder kann man sich in der Fahrradwerkstatt kostenfrei ausleihen. Die Reservierung der Fahrräder sollte dort frühzeitig (spätestens aber einen Tag vorher) abgeklärt werden. Es hängen an verschiedenen Stellen Listen aus, in die man sich bitte eintragen muss, damit der Organisator ungefähr weiß, wie viele

Teilnehmer mitfahren möchten. Der Organisator von Tour und Route ist Herr Dillschneider. Die Tour wird an der Anzahl und der Fitness der Teilnehmer festgemacht. Es wird auf jeden Rücksicht genommen. Die Mindestanzahl der Radfahrer sollte 4 – 5 Personen betragen. Die Radtour wird solange dauern, dass alle zum Grillen wieder da sind und ihren Hunger stillen können.





Milch

Milch ist nach Paragraph 2 der gültigen Milchverordnung das durch ein- oder mehrmaliges tägliches Melken gewonnene, unveränderte Eutersekret von zur Milchgewinnung gehaltenen Kühen. Die Milch kann von Kuh, Schaf und Ziege sein, in anderen Ländern werden auch Wasserbüffel (Mozzarella) oder selten auch Rentiere und Lamas gemolken.

Die Rohmilch ist die unveränderte Variante. Sie darf weder über 40 Grad erhitzt werden, noch darf sie mikrofiltriert werden. Die Milch wird inzwischen pasteurisiert, um die Bakterien, wie z.B. Salmonellen, abzutöten. Die Gegner vom Pasteurisieren geben die Gesundheitsrisiken zu bedenken, die dadurch entstehen. Diese sind aber wissenschaftlich nicht erwiesen. Dokumentiert sind dagegen Krankheiten beim Menschen, die auf die hohe Keimbelastung der Rohmilch zurückzuführen sind. Die Keimbelastung ist von der Haltung und Fütterung der Tiere abhängig, genau so wie die Sauberkeit, die beim Melken herrscht und der Bakterienflora, die auf dem Euter vorhanden ist, dafür zuständig sind.

Der Verkauf von Rohmilch ist hier in Deutschland sehr beschränkt worden. Sie darf nur als Vorzugsmilch (das ist Milch mit zugesicherten Eigenschaften) oder als „Milch ab Hof“ verkauft werden.

Die Vorteile von Rohmilch werden von Fürsprechern so gedeutet:

- Rohmilch besitzt einen höheren Nährwert.
- Rohmilch enthält wertvolle Enzyme und Antikörper.
- Rohmilch weist eine Laktobazillen-Flora auf.
- Der Verzehr von Rohmilch führt zu einer vermehrten Abwehrbereitschaft für Krankheiten.

Die Nachteile, die pathogenen Mikroorganismen wie Salmonellen, Campylobacter, Yersinia, Listerien und Escherichia coli, rufen Krankheiten beim Menschen hervor, die belegbar sind. Der Bundesgesundheitsrat sieht in dem ernährungsbe-

dingten Verzehr von Rohmilch keine Vorzüge, bei einem Verzehr von behandelter Milch aber ein stark vermindertes Risiko zu erkranken. Für Schwangere, Kleinkindern und Menschen mit geschwächter Immunabwehr ist der Verzehr von Rohmilch nicht nahezu legen.

Die Verfütterung von Silage, die eine schlechte Qualität aufweist, Hygienemängeln im Melkbetrieb oder wenig Licht im Stall sowie schlechte Haltung der Tiere sind schuld daran, dass die Listerien vorkommen. Sie sind verantwortlich für den Ausbruch von Tuberkulose bei Rindern und diese gilt als Infektionsrisiko für Tuberkulose beim Menschen. Ebenfalls übertragbar durch Rohmilch ist die Frühsommer-Gehirnhautentzündung. Doch selbst bei strenger Sauberkeit beim Melken, Füttern und bei guter Haltung ist die Rohmilch oft von gefährlichen Krankheitserregern bevölkert.



Vor dem Verzehr von Rohmilch im oder aus dem Ausland wird besonders gewarnt. Man kann sich sehr leicht Magen-/Darmprobleme, Erbrechen, Durchfall mit Fieber und Kreislaufbeschwerden zuziehen. Zuständig sind dafür die Bakterien Campylobacter und Escherichia coli.

In manchen ausländischen Rohmilchprodukten hausen auch Brucellose-Viren, die meist unspezifische Beschwerden wie Gelenksmerzen, Müdigkeit und Leber- oder Milzvergrößerungen



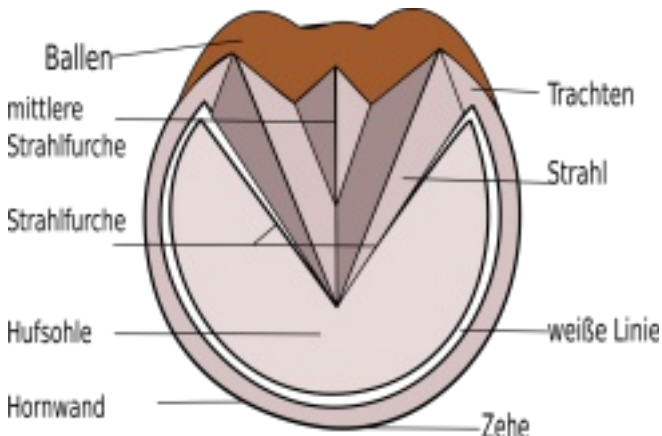
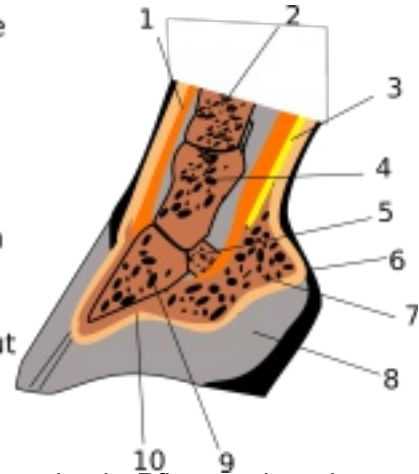
hervorrufen. Möglich sind aber auch schwere Erkrankungen und Folgen wie das Malta-Fieber. Außerdem besteht in manchen Ländern, wie z.B. Südosteuropa, der Mittelmeerregion, dem Nahen Osten, Zentralasien oder Lateinamerika, die Gefahr, sich durch Rohmilch mit Darmtuberkulose anzustecken.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat seit den letzten Jahren schon sehr oft vor dem Verzehr von Rohmilch und deren Produkten gewarnt. Der Trend geht aber trotz der vielen Krankheitserreger wieder zum Verbrauch von Rohmilch und deren Produkten. Eine Kennzeichnung von Rohmilch ist in Deutschland Pflicht. ■sw

Pferde & Ponies - Der Huf

Das kleinste Pony kann ohne seine Hufe nicht laufen. Der Huf trägt das ganze Gewicht des Tieres und dient den Gelenken als Stoßdämpfer. Jeder Tritt oder Sprung wird vom Huf abgefedert. Man soll nicht meinen, dass der Huf nur ein schmerzunempfindliches Horngebilde ist. Er schützt natürlich durch seinen gehärteten Teil sein Skelett am letzten Ende (dem Zehenglied). Dieses (das Hufbein) ist aber auch noch in mehrere Knochen (Strahlbein) oder (Kronbein) eingebettet. Das Strahlbein wird zusätzlich durch

1. Strecksehne
2. Fesselbein
3. Beugsehne
4. Kronbein
5. Strahlbein
6. Ballen
7. Strahlkissen
8. Hornstrahl
9. Hufbein
10. Huflederhaut



den weichen Teil des Hufes (den Strahl) geschützt, der von Nerven durchzogen ist. Der untere Teil des Kronbeins wird von Polster des Kronsaumes geschützt. Um die Knochen mit dem Huf zu verbinden, gibt es die Huflederhaut. Diese ist wiederum unterteilt und die einzelnen Abschnitte sind für die Produktion der einzelnen Teile des Hufes verantwortlich. Da der Huf ein komplexes Wunder der Natur ist, kann man sich bestimmt vorstellen, dass die Hufpflege nicht zu kurz kommen darf. Der Huf sollte regelmäßig durch einen Hufkratzer von oben nach unten gereinigt werden, wobei der Strahl mit wenig Druck bearbeitet werden sollte.

Für das, was man durch Pflege oder eigenes Wissen nicht in den Griff bekommt, gibt es den Hufschmied. Der Schmied begradigt, kürzt und feilt den einzelnen Huf. Um dieses harte Hufhorn zu schneiden, benötigt man eigens dafür hergestelltes Werkzeug. Welches auf keinen Fall fehlen darf, ist das Hufmesser. Es wird extra für rechts- oder linkshändige Anwender gearbeitet. Heutzutage gibt es auch weitere „Hufbearbeiter“, wie den Hufpfleger oder den Huforthopäden. Diese dürfen die Hufe nur ausschneiden, jedoch nicht beschlagen. Das wiederum kann nur ein ausgebildeter Schmied. Es gibt einmal den Kaltbeschlag oder den des heißgemachten Hufeisens. Das heißgemachte Hufeisen kann man in jedem Fall besser bearbeiten und anpassen, als es mit der kalten Version möglich wäre. In jedem Falle wird das Hufeisen aufgenagelt und das Hufhorn somit geschädigt. Der Laufmechanismus, der durch das Aufsetzen des Hufes erst in Gang gesetzt wird, ist durch das Eisen sehr begrenzt. Deshalb, so lange es dem Pferd möglich ist, sollte man auf diese Hilfsmittel verzichten.

Es gibt diverse Produkte, mit denen man versucht dem Eisen zu entgehen. Plastik, Leder,



aufgeklebter Hufschutz usw. Wenn das Pferd Schutz für seinen Huf braucht, sei es aus gesundheitlichen oder sportlichen Zwecken, sollte man eine Art wählen, die dem natürlichen Hufmechanismus nicht im Wege steht, z.B. der Hufschuh. Der Beruf des Hufschmiedes ist eine

heute noch weit verbreitete Art seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Wer gerne mit Pferden zusammenarbeitet und einen intakten Rücken hat, sollte mal in sich hineinhorchen und sich ruhig mal erkundigen.■sw

Programmieren mit C++ - Teil 3

Willkommen zurück. In den letzten beiden Artikeln haben wir etwas über die Grundfunktionen gelernt, sowie Schleifen und Bedingungen. In der Ausgabe diesen Monats sind nun Funktionen und Klassen an der Reihe.

Nun ist es beim Programmieren so, dass es bestimmte Befehle gibt, die man öfters braucht und nicht nur einmal. Jetzt wäre es natürlich blöd, wenn man zum Beispiel eine Rechnung dann jedes Mal neu schreiben müsste. Dafür sind Funktionen da. Mit ihnen kann man nun eine bestimmte Befehlsfolge in einen einzigen Befehl zusammenfassen. Man kann es sich ungefähr so vorstellen. Anstatt bei einigen Leuten, die gerade einen Schrank aufbauen, jedem einzelnen zu erklären, wie man es macht, verteilt man einfach Gebrauchsanweisungen. Hier ein Beispiel für eine Funktion.

```
Void Funktion()  
{  
    cout << "Funktionsanweisung  
wird ausgefuehrt." << endl;  
}
```

Natürlich dürften richtige Funktionen ein wenig länger sein, doch hiermit wird zumindest gezeigt, wie man es macht. Void ist wie int und char ein Rückgabewert, jedoch dass hierbei kein Wert zurückgegeben wird. Das macht void perfekt für Funktionen. Dann kommt der Funktionsname. Es hilft sehr, wenn der Name immer etwas passendes und möglichst kurzes ist. Manchmal werden einer Funktion auch Werte übergeben, welche dann in die Klammer gehören. Wenn das nicht nötig ist, einfach die Klammer leer lassen.

Eine Funktion wird üblicherweise vor der main Funktion erstellt. Man kann sie auch in einer

separaten Quelldatei schreiben. Dann muss diese Quelldatei allerdings wie iostream mit include eingefügt werden.

Der zweite Punkt, den ich heute ansprechen werde, sind Klassen. Um zu veranschaulichen, was Klassen sind, nehmen wir mal als Beispiel ein Videospiel. In vielen Rollenspielen kann man sich auch eine Klasse aussuchen, mit der man spielen will. Klassen können Personen oder Gegenstände ausmachen, mit all deren Eigenschaften und dem, was sie machen können. Wie Funktionen werden auch Klassen vor der main Funktion erstellt. Das sieht dann ungefähr so aus.

```
Class Person()  
{  
    int Alter;  
    string Name;  
  
    Person();  
    void Reden();  
    void Essen();  
    void Schlafen();  
};
```

Dies ist die Klasse für eine Person, die Namen und Alter enthält. Die Person kann reden, essen und schlafen. Natürlich müssen die Funktionen hier noch geschrieben werden. Als erstes dürfte auffallen, dass die Klasse noch mal sich selbst zu beinhalten scheint. Das ist der sogenannte Konstruktor. Da drin können die Werte für die Klasse festgelegt werden. Der Konstruktor wird ähnlich geschrieben, wie auch die Funktionen für die Klasse. Dazu muss dem Compiler aber auch klargemacht werden, dass die beschriebenen Funktionen zur Klasse gehören. Das geht so:



```
Person::Person()  
{}
```

Das erste, was geschrieben wird, ist die Klasse, zu der die folgende Funktion gehören soll. Bei den anderen Funktionen muss man vor allem auch noch die Art der Funktion, bei den Beispielen hier void, setzen. Hinter die beiden Doppelpunkte kommt dann die Funktion, die man erstellen möchte. Von da aus kann man es so wie bei normalen Funktionen machen. Wenn man eine Instanz einer Klasse wieder löschen will, muss man einen Destruktor erstellen. Dafür muss man einfach ein ~ vor den normalen Konstruktor setzen und sofort die geschweiften Klammern auf und zu machen. Dies ist das Signal, dass diese Instanz der Klasse gelöscht werden kann.

Nun würde man in dem Rollenspiel aus dem Beispiel nicht nur die Klasse Person spielen, sondern einen Charakter der dieser Klasse entspricht. Deshalb muss zur Nutzung der Klasse und seiner Funktionen eine Instanz erschaffen werden. Dies geht ganz einfach. Wenn man nun Folgendes eingibt:

```
Person Dieter;
```

Das ist schon alles. Nun hat man hier eine Person namens Dieter erschaffen im Programm, die Zugriff auf alle Variablen und Funktionen der Klasse Person hat. Wenn man nun im Hauptprogramm irgendwas mit der Klasse machen will, läuft das über die erstellte Instanz. Wenn man zum Beispiel eine Funktion einer Klasse ausführen will, sieht das so aus:

```
Dieter.Reden();
```

Natürlich kann man darüber auch Variablen verändern, wenn diese nicht als private gesetzt wurden. Private und public sind Funktionen in einer Klasse, die festlegen, ob man außerhalb einer Klasse mit Funktionen oder Variablen arbeiten kann. Ist etwas in private, kann man nur über die Klasse selbst darauf Einfluss nehmen. Dadurch kann man verhindern, dass aus Versehen etwas verändert wird, wenn es nicht sein sollte. Generell ist es eine gute Idee,

Variablen als private und Funktionen als public zu deklarieren. Das geht ebenfalls ganz einfach. Man muss in der Klasse dann private: oder public: schreiben. Dabei den Doppelpunkt nicht vergessen. Was danach kommt an Variablen und Funktionen ist dann entsprechend deklariert, bis die Klasse zu Ende ist oder bis eine andere Deklaration kommt.

Eines was ich noch erklären möchte zum Thema Klassen ist die Vererbung. Damit kann man Unterklassen erstellen, welche über die Eigenschaften ihrer Vaterklasse verfügen, jedoch ihre eigene sind. Dadurch kann man weitere Variablen oder Funktionen hinzufügen. Zeigen wir mal, wie es aussehen würde, wenn man die Klasse Person in Mann und Frau aufteilen würde.

```
Class Mann : public Person  
{  
}
```

```
class Frau : public Person  
{  
}
```

Ein einfacher Doppelpunkt, gefolgt von dem Deklarationsbereich und der Klasse von der abgeleitet werden soll, reichen schon aus um eine neue Klasse zu erstellen, die alles aus dem Bereich public der Vaterklasse erbt. Nun kann man hier eigene Variablen und Funktionen hinzufügen, so wie man es braucht. Wenn man in der Originalklasse auf public und private verzichtet, kann man das hier auch.

Eines, was man noch für abgeleitete Klassen benötigt, ist das Schlüsselwort protected. Protected funktioniert genau wie public und private. Alles was als protected deklariert ist, ist für abgeleitete Klassen sichtbar, wird aber ansonsten als private behandelt.

Hiermit wurden auch zwei weitere, sehr wichtige Elemente beim Programmieren mit C++ vorgestellt. Klassen und Funktionen können nun mit dem, was in den letzten Ausgaben vorgestellt wurde, schon besser eingesetzt werden, um ein funktionierendes Programm zu schreiben. ■st



Gemeinnützige Organisationen

Es gibt viele Menschen auf der Welt, die noch von Armut bedroht sind oder nicht einmal sicheren Zugriff auf sauberes Trinkwasser haben. Kinder oder Tiere, die in Not und auf die Hilfe von verschiedenen Organisationen angewiesen sind. Es gibt aber zum Glück auch viele Menschen, die bereit sind sich einzusetzen um ihnen zu helfen. Sie spenden Geld und Lebensmittel oder bauen Häuser für obdachlose Menschen. Man selbst wird auch versucht sein sich selbst einzusetzen. Natürlich hat man nun nicht immer die Zeit, um selbst Hand anzulegen. In diesem Fall kann man mit einer Geldspende helfen. Dabei muss es nicht immer eine große Spende oder eine regelmäßige sein, so dass man auch nicht selbst finanziell zu tiefe Einschnitte machen muss.

Soweit klingt es nun gut, aber es gibt immer noch ein Problem, dass nicht jede Organisation vertrauenswürdig ist. Neben legitimen Hilfsorganisationen gibt es auch solche, wo das Geld auf den seltsamsten Wegen wandert und oft in diversen Taschen landet. Bei denjenigen, die das Geld wirklich brauchen, kommt dann nur ein kleiner Bruchteil an. Wie kann man nun sicherstellen, dass die Spende wirklich hilft?

Hierzu gibt es einige Tipps vom DZI (Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen). Für mehr Informationen kann man jederzeit auch auf die Webseite www.dzi.de, um sich weitergehend zu informieren.

1. Nicht drängen lassen. Ob man spenden will oder nicht, ist eine freiwillige Entscheidung. Spendensammler, die zu aufdringlich sind, sind nicht besonders vertrauenswürdig.

2. Gezielt spenden. Wenn man sich mit Geldspenden beteiligen will, sollte man sich auf

eine oder wenige Organisationen konzentrieren. Da ist der Überblick und die Recherchearbeit einfacher.

3. Nicht auf Notspendenaufrufe hereinfallen. Vertrauenswürdige Hilfsorganisationen haben generell für Notfälle vorgesorgt, dass sie erste Hilfe leisten können, selbst ohne Spenden. Man sollte also nicht spenden, wenn eine Organisation einem einreden will, es wäre unbedingt jetzt notwendig.

4. Informiert spenden. Wenn man auf Plakaten und in der Werbung traurige Kindergesichter sieht, die jetzt unbedingt Hilfe brauchen, ist man schon mal versucht sofort zu spenden ohne lange zu zögern. Das ist nicht empfehlenswert. Man sollte sich durchgehend über die entsprechenden Hilfsorganisationen informieren.

5. Über Widerrufsrecht informieren.

6. Eher Geld- als Sachspenden. Geld lässt sich flexibler einsetzen. Am besten man fragt auch, ob die Organisationen vor Ort die nötigen Mittel kaufen. Das stärkt zum Beispiel in afrikanischen Ländern auch die örtliche Wirtschaft.

7. Frei spenden. Zweckgebundene Spenden, also Spenden, die nicht allgemein an ein Hilfswerk, sondern an ein bestimmtes Projekt gehen, sollten die Ausnahme bleiben. Das bedeutet für die Organisation mehr Handlungsspielraum.

Das DZI verteilt an alle Organisationen, welche ihren Vertrauensstandards entsprechen, auch ein Gütesiegel. Wenn man sich also die Webseite einer Hilfsorganisation ansieht, sollte man nach diesem oder ähnlichen Gütesiegeln Ausschau halten.■st



Gedichte

Autor: Michael Marr

Euphorie

Euphorie sie macht dich high
Sie puscht dich wie noch nie
Adrenalin schießt Venen frei
Du bist die pure Energie

Dein Herz rennt los
Du fühlst dich frei
Wächst übergroß
Bist schnell dabei

Größer als die Welt zu werden
Stärker als der stärkste Starke
In dir Kraft von tausend Pferden
So war es als die Zeit erstarnte

Frage

Was zeigt ein Spiegel im Nichts
Eine leere Fläche ohne Bild
Oder Gegenteil des Lichts
Wie es einen Raum erfüllt

Zeigt er überhaupt etwas
Wenn keiner gegenüber
Und wenn ja, was ist den das
Was er spiegelt wider

Spiegelt er für sich allein
Oder gar - in sich hinein
Da stellt sich mir die Frage ein
Kann sich Spiegel, Spiegel
sein?

Pott

Kennse eigentlich Maloche
Mitti Kumpels einzufahren
Jeden Tach die gleiche Schote
Anne Schüppe, voll den Wagen

Datt heißt und hier unter Tage
Wir knüppeln hier in jeder Lage
Hier packse an bis auffe Barre
Hier is man sich für nix zu schade

Watt is mit dir, datt kennse nich
Dann lad ich dich ma ein zu mich
Und zeich dich ma die Pottkultur
Hier bei uns so anne Ruhr

Hömma datt wird echt der Hit
Ja ne is klar, bringdich mit
Anne Buse hol ich uns Pils
Oder watte immer wills

Oder wir gehen Pommes fressen
Mann watt freu ich mich da drauf
Und dann zeich ich dich uns Essen
Hausse rein ne und Glück auf



Skurrile & lustige Gesetze

Gesetze sollen unser gemeinsames Miteinander regeln. Viele sind nötig, manche unnötig, viele irgendwie lästig, aber manche sind einfach nur lustig. Hier soll es nur um lustige, seltsame und skurrile Gesetze gehen. Also nicht um Gesetze zur Todesstrafe, die im Bundesland Hessen übrigens immer noch nicht abgeschafft sind. Oder auch der im Moment so heftig diskutierte § 103 wegen Beleidigung von Organen und Vertretern ausländischer Staaten. Wobei ich aber gestehen muss, dass der § 103 mich zu diesem Bericht inspiriert hat.

Über manche Gesetze ist man vielleicht ganz froh. Zum Beispiel darf man im Irak, aber auch in Kansas (USA) sonntags keine Schlangen essen. Und in Kalifornien ist es verboten, auf Friedhöfen Gemüse anzupflanzen.

Möchte man in London seine Frau verhauen, sollte man das vor 21 Uhr tun, weil man sonst Ärger wegen Ruhestörung bekommt. Aber am besten ist es natürlich, niemanden rund um die Uhr zu schlagen.

In Idaho können sich Frauen freuen, weil es dort verboten ist, seiner Angebeteten eine Schachtel Pralinen zu schenken, die weniger als 50 Pfund wiegt. Aber nicht zu heftig in der Öffentlichkeit flirten, denn in Little Rock, Arkansas, kann das Flirten auf der Straße bis zu 30 Tage Haft nach sich

ziehen.

Vorsicht auch in Kanada. Dort ist es verboten ein Flugzeug während des Fluges zu verlassen. Im Notfall oder beim Sport (Fallschirmspringen) darf man es nicht ohne "lebenssicherndes Gerät" verlassen.

In Natoma, Kansas, ist es gesetzlich verboten, Messer auf Männer in gestreiften Anzügen zu schleudern. Das wirft die Frage auf, ob es OK ist, wenn man ein Messer auf Männer in einfarbigen Anzügen schleudert.

Aber auch in Deutschland gibt es lustige Gesetze. Auch wenn sie nicht ganz so skurril sind.

So ist es hier verboten, im Gleichschritt über eine Brücke zu marschieren. In der Kleinstadt Bad-Solden-Allendorf müssen Sonnenschirme in Gaststätten beige, pastell- oder sandfarbig sein, sonst droht ein Bußgeld. Geregelt ist das durch die Altstadtsatzung.

Alles und noch viel mehr unter <http://www.unmoralische.de/law.htm#garten>

Viel Spaß.■



Rezepte

Nudelauflauf mit Fleischwurst

Zubereitung:

Die Nudeln al dente kochen. Inzwischen die Fleischwurst in Scheiben schneiden. Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mozzarella zur Hälfte würfeln, bzw. in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern. Die Nudeln abtropfen lassen, mit den Käsewürfeln und den Wurstscheiben in die Form geben. Mit der Eiermasse begießen und mit den Käsescheiben belegen. Bei 200 Grad 20 Minuten backen. Basilikum in Streifen schneiden und den Auflauf damit bestreuen.

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Beutel Röhrchennudeln
- 1 Fleischwurst 500g
- 1 Beutel Mozzarella
- 4 Eier
- 2 Esslöffel Butter
- etwas Muskat
- einige Blättchen Basilikum
- Salz, Pfeffer nach Belieben

Nudelpfanne mit Brokkoli und Zucchini

Zubereitung:

Brokkoli in Röschen zerpfücken und diese halbieren, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und in Spalten schneiden. Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Brokkoli und Zucchini in heißem Olivenöl andünsten und in etwas Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Ganz zum Schluss die Tomaten zugeben. Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Den Käse reiben. Die Sahne in einen Topf erhitzen, den Käse zugeben und unter ständigem Rühren darin auflösen. Tomatenmark unterheben und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Basilikum in feine Streifen schneiden und über die Soße geben. Gemüse und Schinken unter die Nudeln heben und mit der Käse Soße servieren.

Guten Appetit!

Zutaten:

- 1 Beutel Nudeln
- 300g Brokkoli
- 1 Zucchini
- 2 Fleischtomaten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Gemüsebrühe
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Becher Sahne
- 200g Bergkäse
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- Basilikum
- Salz, Pfeffer, Knoblauch



Veranstaltungskalender

02.05.2016
Klavier-Festival Ruhr 2016
weltweit wichtigste Plattform der internationalen Pianisten-Elite
Philharmonie, Huyssenallee 53,
45128 Essen

Eintritt:
Kategorie 1: 77,00€
Kategorie 2: 67,00€
Kategorie 3: 57,00€
Kategorie 4: 47,00€
Kategorie 5: 26,00€
Öffnungszeiten: 20:00 Uhr

04.05.2016
Joseph Haydn
Essener Philharmoniker
Aalto-Theater, Opernplatz 10,
45128 Essen
Eintritt: 7,60€
Öffnungszeiten: 10:00 Uhr

07.05.2016
Simon Keenlyside
Ein britischer Opersänger
der Stimmlage Bariton
Philharmonie, Huyssenallee 53,
45128 Essen
Eintritt:
Normalpreis: 29,50€
Schüler/Studierende: 14,20€
Schwerbehinderte ab GdB 70:
20,30€
Öffnungszeiten: 20:00 Uhr

11.05.2016
WDR Campus: Jazz
Casa / Box, Theaterplatz 7,
45127 Essen
Eintritt: Normalpreis: 12€,
Schüler/Studierende: 9€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
9€
Öffnungszeiten: 20:00 Uhr

14.05.2016
Romeo und Julia
Ballett in drei Akten
Aalto-Theater, Opernplatz 10,
45128 Essen
Eintritt:
Kategorie 1: Normalpreis
56,45€, Schüler/Stud.: 40,10€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
40,10€
Kategorie 2: Normalpreis
50,40€, Schüler/Stud.: 35,90€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
35,90€

Kategorie 3: Normalpreis
41,05€, Schüler/Stud.: 29,30€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
29,30€
Kategorie 4: Normalpreis
35,55€, Schüler/Stud.: 24,50€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
24,50€
Kategorie 5: Normalpreis
28,95€, Schüler/Stud.: 19,90€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
19,90€
Öffnungszeiten: 19:00 Uhr

16.05.2016
Fünf-Schleusenfahrt zum
Baldeneysee
Schiffahrt auf den
Wasserstraßen des Ruhrgebiets
Anleger Zweigertbrücke,
Karnaper Str. 1, 45329 Essen
Eintritt: Erwachsene 34€, Kinder
(4-14 J.) 17€, Kinder unter 4 J.
2,50€
Öffnungszeiten: 10:00 Uhr

21.05.2016
Die Moldau
Familienkonzert für Kinder ab 6
Jahren
Philharmonie, Huyssenallee 53,
45128 Essen
Eintritt: Normalpreis 10,90€,

Schüler/Studierende 7,60€,
Schwerbehinderte ab GdB 70
7,90€
Öffnungszeiten: 16:00 Uhr

27.05.2016
Shantel & Bucovina Club
Orkestar
Sound der wilden Sixties,
Rock'n'Roll und Future-Funk
Zeche Carl, Wilhelm-Nieswandt-
Allee 100, 45326 Essen
Eintritt: 20,90€
Öffnungszeiten: 20:00 Uhr

28.05.2016
Der gute Mensch von Sezuan
Theaterstück von Bertolt Brecht
Grillo-Theater, Theaterplatz 10,
45128 Essen
Eintritt:
Kategorie 1: Normalpreis:
30,20€, Schüler/Stud.: 20,70€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
20,70€
Kategorie 2: Normalpreis:
28,20€, Schüler/Stud.: 19,30€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
19,30€

Kategorie 3: Normalpreis:
20,20€, Schüler/Stud.: 14,40€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
14,40€
Kategorie 4: Normalpreis:
14,20€, Schüler/Stud.: 10,20€,
Schwerbehinderte ab GdB 70:
10,20€
Öffnungszeiten: 19:30 Uhr

31.05.2016
Boualem Sansal liest aus
"2084 - Das Ende der Welt"
proust wörter + töne GmbH,
Akazienallee / Am Handelshof 1,
45127 Essen
Eintritt: 6€, ermäßigt 3€
Öffnungszeiten: 19:00 Uhr



Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Redaktion:

Chefredaktion: sw
Layout: js
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: ki

Titelbild:

Ostern, wg
und weitere
Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Copyright-Hinweis:



Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 23. Mai 2016. Druck erfolgt voraussichtlich am 31. Mai 2016.

Beiträge, Ideen und Vorschläge werden gerne von der EDV-Abteilung entgegengenommen und bearbeitet.

