

NEUE TELEFONVERZEICHNISSE

In den nächsten Tagen erhalten Sie die neue Ausgabe unseres Telefonbuches mit einigen Änderungen. Das Register nach Abteilungen ist jetzt nach den Kostenstellen sortiert mit dem entsprechenden Kostenstellentext und zwar aufsteigend nach Nummern.

Zusätzlich ist die Raumnummer angegeben, wobei die erste Zahl bedeutet:

- 1 = Althardstr. 150
- 2 = Althardstr. 146
- 3 = Althardstr. 30
- 4 = Althardstr. 10

Die zweite Zahl ist das Stockwerk. Somit bedeutet die Nummer 3610 Raum 610 im Gebäude Althardstr. 30 im 6. Stock. Das Erdgeschoss wird mit 0 gekennzeichnet.

MUTATIONEN

Wir bitten alle Mitangestellten, jede Änderung von Telefon- und Raumnummern dem Personalbüro mitzuteilen, Telefon 8219 für WST und ELA und 519 für STI.

INTERNE POST

Wir bitten alle Benutzer der internen Post, ab sofort neben dem Namen auch die Raumnummer anzugeben, z.B. 3609/Frl. Plockszties. Dies erleichtert einerseits die rationelle und korrekte Zustellung der Dokumente und andererseits die Stellvertretung des Postboten.

Der Pöstler ist angewiesen, unvollständig adressierte Post lediglich vom Ausgangskorb des Absenders in dessen Eingangskorb zu legen.

H.-U. Wanzenried

BEDARFSMELDUNGEN

Die gleiche Regelung gilt sinngemäss auch für Bedarfsmeldungen. Bitte Raumnummer auf BM unter der Rubrik "Kostenstelle" angeben. Bei telefonischen Bestellungen Raumnummer als Bestandteil der Bestellnummer mit Schrägstrich anschliessend an BM-Nr. und Kostenträgernummer durchgeben, z.B.: 78308-130/3301.

G. Kaiser

NEUEINTRITTE PER FEBRUAR 1986

Willi Studer AG Regensdorf

Franck M. Bürgi	Public Relations
Carmela Ditaranto	Löterin/Bestückerin
Anton Fähndrich	Abkanter
Zvezdan Glavas	Monteur
Paul Grolimund	Monteur
Zofia Krzeminski	Monteurin
Wolfgang Strecker	Monteur
David Tesfaye	Monteur
Van Hoc Tran	Prüfer
Daniela Von Allmen	Löterin/Bestückerin

Willi Studer AG Mollis

Emanuela Holdener	Löterin/Bestückerin
Luis Anonio Pia	Monteur
Jeannette Reichmuth	Löterin/Monteurin

Revox ELA AG

Astrid Ruoss	Export-Sachbearbeiterin
--------------	-------------------------

Studer International AG

Marianne Schwendimann	Kaufm. Ang. Export
-----------------------	--------------------

OFFENE STELLEN

Willi Studer AG Regensdorf

Operator
Entwicklungsingenieur ETH oder HTL
Software-Ingenieur ETH oder HTL
Laborant
Löterin/Bestückerin
Prüffeld-Techniker

Willi Studer AG Mollis

Löterinnen/Bestückerinnen

Studer International AG

Speditonsmitarbeiter

PERSONALNACHRICHTEN

Herr Meinrad Lienert von der WST meldet die Geburt einer Tochter Andrea. Wir gratulieren herzlich und wünschen dem Nachwuchs und den Eltern alles Gute.

In den Ehestand ist bei der WST Herr Beat Burkhard getreten. Unsere besten Glückwünsche begleiten das frischvermählte Ehepaar auf dem gemeinsamen Lebensweg.

RICHTIGE ERNAHRUNG (Fortsetzung)

In der Küche geht es weiter

Unsachgemässe Behandlung in der Küche führt zu Nährstoffverlusten. Dies gilt insbesondere für Gemüse. Auf folgendes sollte geachtet werden:

- Pflanzliche Vitaminträger sollten so frisch wie möglich verbraucht werden. Kann man Gemüse oder Obst

nicht sofort verwenden, sollte es im Gemüseabteil des Kühlschranks oder im Keller, je nach Gemüse- oder Obst nur kurzfristig gelagert werden. Durch Herumliegen bei Küchentemperatur verliert z.B. Gemüse bereits in zwei Tagen bis zu 50 % des Vitamin-C-Gehaltes.

- Gemüse sollte nur kurz kalt gewaschen und nicht etwa gewässert werden, damit es nicht ausgelaugt wird. Auch darf man es erst unmittelbar vor der Zubereitung rüsten und, wo nötig, zerkleinern.
- Wichtig ist auch das Auftauen von tiefgekühlten Lebensmitteln. Unsachgemässe Behandlung mit heissem Wasser und dergleichen führt zu Nährstoff- und Geschmacksverlust. Am besten lässt man Tiefkühlprodukte langsam im Kühlschrank auftauen. Gewisse Produkte lassen sich sogar im tiefgekühlten Zustand verwenden, z.B. die meisten Gemüse, kleinere Fleischstücke und Fischfilets, Früchte für Kuchen und Kompott, Brot und Gebäck zum Aufbacken sowie Fertiggerichte.

Schonend kochen

Es genügt nicht, dass wir heute über den Nährstoffgehalt unserer Nahrungsmittel besser Bescheid wissen als zu Grossmutterns Zeiten. Wir müssen auch lernen, beim Kochen schonend mit den Nahrungsmitteln umzugehen, damit die Nährstoffe und Vitamine so weit wie möglich auch in gekochtem Zustand erhalten bleiben. Dünsten, Dämpfen und Schmoren sind dem Kochen vorzuziehen. Dünsten ist wiederum günstiger als Schmoren, und beim Braten und Grillieren sind die Nährstoffverluste im Fleisch kleiner als beim Kochen. Hier einige zeitgemässe Kochmethoden und Zubereitungsarten, die diesen Anforderungen am besten gerecht werden:

Braten und Dünsten im eigenen Saft

Fleisch, Fisch, Gemüse oder Früchte werden mit wenig oder ohne Flüssigkeit und meistens ohne Fett gegart. Das kann durch folgende Kochmethoden geschehen:

- In der Folie
Im Backofen (Backbeutel, Bratfolie in Schlauchform) oder bei Verwendung von Aluminiumfolie auch auf dem Grill, zum Teil fettlos, mit wenig oder ohne Flüssigkeit.

- Im Römertopf
Ebenfalls im Backofen, fettarme Zubereitung mit wenig Flüssigkeitszugabe.
- In beschichteten Pfannen
Sie erlauben das Anbraten mit sehr wenig Fettstoff, verlangen aber kleine Flüssigkeitsmengen zum Garen.
- In hermetisch abgeschlossenem Kochgeschirr
Interessante Kochmethode auf dem Herd ohne Fett und Wasser bei niedrigen Temperaturen. Bedingung ist erstklassiges Chromstahlgeschirr mit gut schliessendem Deckel.

Unter Druck garen

- In Dampfkochtöpfen
Altbewährte Kochmethode, mit welcher Gemüse und Fleisch ohne wesentliche Einbussen an Nährstoffen gegart werden können (1/3 der üblichen Kochzeit).

Grillieren

- In Grillpfannen
Es gibt beschichtete und unbeschichtete Pfannen. Die ersteren erlauben ein besonders schonendes und fettloses Grillieren.
- Im Grillapparat
Besonders praktisch, wenn mit Drehspeiss versehen. Auf diese Art grilliertes Fleisch weist keine verkohlten Stellen auf, die für die Gesundheit nachteilig sein können. Kleinere Fleischstücke können direkt unter der Grillschlange grilliert werden.
- Im Freien auf dem Holzkohlegrill
Schmackhafte Methode, die aber viel Sorgfalt verlangt, wenn schonend grilliert werden soll. Besonders delikate Nahrungsmittel werden mit Vorteil auf oder in Aluminiumfolie grilliert.

Langes Warmhalten

schadet dem Kochgut mehr, als man denkt. Am besten eignen sich Kerzenrechauds, die man am Tisch verwendet. Kommen die Familienmitglieder einzeln und zu unregelmässigen Zeiten zum Essen, sollte man sich die Anschaffung eines kleinen Mikrowellenherdes überlegen. Darin kann man vorbereitete Gerichte in Sekunden-schnelle aufbereiten.

Artikel	Menge				Energiegehalt	
		Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g	kcal	kJ
Zitronensorbet	100 g	-	-	28	115	480
Wasserglace Apfel, 1 Stück	50 g	-	-	10	41	170
Diabetiker-Milchglace Vanille, 1 Becher	90 g	3,7	3,4	5,0	127	530
Rahmglace Erdbeer	100 g	4	6,5	25	177	740
Rahmglace Erdbeer, 1 Cornet	70 g	2,8	4,5	17,5	124	518
Rahmglace Vanille	100 g	4	8,5	22	184	770
Rahmglace Vanille, 1 Stengel	40 g	1,6	3,4	8,8	74	308
Rahmglace Cassata	100 g	3,5	9	26	201	840
Rahmglace Schokolade	100 g	4,5	8,5	23	189	790
Rahmglace Schwarzwälder	100 g	7	10	21	206	860
Doppelrahmglace Baumnuß	100 g	3,5	16	21	244	1020
Doppelrahmglace Caramel	100 g	4	12	39	284	1190
Eistorte Vacherin	100 g	3,5	7,5	31	208	870
Tofu, frisch	100 g	13	7	3	129	540
Essig	1 dl	-	-	-	19	80
Senf	10 g	0,5	1	0,5	14	60
Ketchup	10 g	-	-	2,5	12	50
Kochsalz	-	-	-	-	-	-

Gewürze, Würzmischungen, Streuwürzen, flüssige Speisewürzen: Die Gehalte an Eiweiss, Fett, Kohlenhydraten und Energie können bei den normalerweise verwendeten Mengen vernachlässigt werden.

Täglicher Energiebedarf bei leichter körperlicher Tätigkeit

	Grösse	Gewicht	25 Jahre		45 Jahre		65 Jahre	
			kcal	kJ	kcal	kJ	kcal	kJ
Männer	172 cm	70 kg	2600	10900	2400	10000	2200	9200
Frauen	165 cm	60 kg	2200	9200	2000	8400	1800	7500

(nach Deutscher Gesellschaft für Ernährung, 1979)

Idealgewicht in Kilogramm (in leichten Hauskleidern gewogen)

Männer				Frauen			
Grösse in Schuhen (cm)	Leichter Knochenbau	Mittlerer Knochenbau	Schwerer Knochenbau	Grösse in Schuhen (cm)	Leichter Knochenbau	Mittlerer Knochenbau	Schwerer Knochenbau
164	54,3-57,9	57,0-62,5	60,7-68,2	152	43,4-47,0	45,6-51,0	49,2-56,5
166	55,4-59,2	58,1-63,7	61,7-69,6	154	44,4-48,0	46,7-52,1	50,3-57,6
168	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1	156	45,4-49,1	47,7-53,2	51,3-58,6
170	57,9-62,0	60,7-66,6	64,3-72,9	158	46,5-50,2	48,8-54,3	52,4-59,7
172	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,7	160	47,6-51,2	49,9-55,3	53,5-60,8
174	60,8-64,9	63,5-69,9	67,6-76,2	162	48,7-52,3	51,0-56,8	54,6-62,2
176	62,2-66,4	64,9-71,3	69,0-77,6	164	49,8-53,4	52,0-58,2	55,9-63,7
178	63,6-68,2	66,4-72,8	70,4-79,1	166	50,8-54,6	53,3-59,8	57,3-65,1
180	65,1-69,6	67,8-74,5	71,9-80,9	168	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5
182	66,5-71,0	69,2-76,3	73,6-82,7	170	53,4-57,5	56,1-62,9	60,2-67,9
184	67,9-72,5	70,7-78,1	75,2-84,5	172	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
186	69,4-74,0	72,1-79,9	76,7-86,2	174	56,3-60,3	59,0-65,8	63,1-70,8
188	70,8-75,8	73,5-81,7	78,5-88,0	176	57,7-61,9	60,4-67,2	64,5-72,3
190	72,2-77,2	75,3-83,5	80,3-89,8	178	59,1-63,6	61,8-68,6	65,9-74,1
192	73,6-78,6	77,1-85,3	81,8-91,6	180	60,5-65,1	63,3-70,1	67,3-75,9
194	75,1-80,1	78,9-87,0	83,2-93,4	182	62,0-66,5	64,7-71,5	68,8-77,7
				184	63,4-67,9	66,1-72,9	70,2-79,5