

RATGEBER ERNÄHRUNG



Corinne Spahr

Was ist Tempeh?

Schon oft habe ich von Tempeh gehört. Was ist das genau und welche Gerichte können damit zubereitet werden? Was sind die Vorteile von Tempeh?

M.R.

Sojatempeh stammt aus Indonesien. Zur Herstellung von Tempeh werden die Sojabohnen weich gekocht. Anschliessend werden sie gut getrocknet und bei 30 Grad mit dem Rhizopus-Schimmelpilz geimpft, der sie mit einem dichten weissen Geflecht durchzieht. Die Fermentation (Gärung) dauert zirka 20 Stunden. Sein Aroma, seine schnittfeste Struktur und die hervorragende Zusammensetzung verdankt Tempeh dem Prozess der Fermentation. Tempeh enthält die ganze Sojabohne

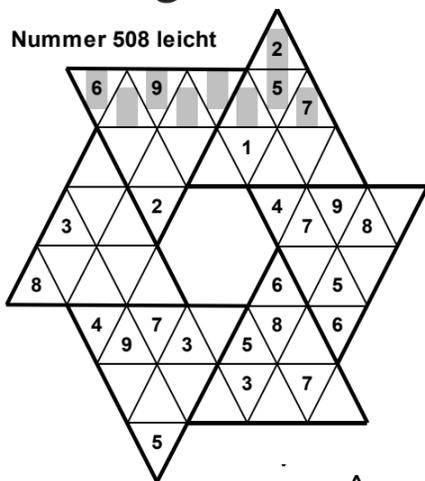
und so einen relativ hohen Gehalt an Nahrungsfasern. Darüber ist Tempeh die reichhaltigste pflanzliche Quelle für Vitamin B12. Tempeh wird ohne Verwendung von Salz hergestellt und ist leicht verdaulich. Es enthält kein Cholesterin, dafür einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Es schmeckt am besten gebraten in Sandwich oder Burgern und kann anstelle von Fleisch in Gratins oder zu Teigwarengerichten verwendet werden.

Nährstoffgehalt pro 100 g: Wasser 60,4 g, Eiweiss 19,5 g, Kohlenhydrate 9,9 g, Fett 7,5 g.

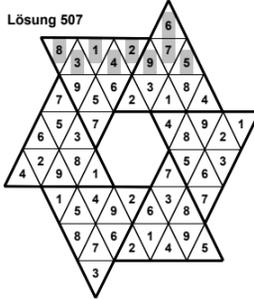
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 508 leicht

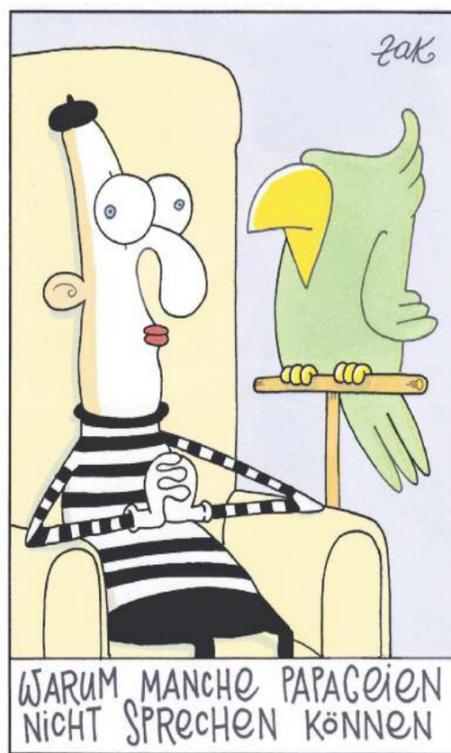


Lösung 507



Alle Ziffern von 1-9 sollen ins Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagrichten und 12 diagonalen Zeilen je einmal vorkommen. Bei den äusseren Reihen (vgl. graue Felder) wird der Spitz als neuntes Feld für eine Reihe dazugenommen.

aufzak



Tageschronik

Montag, 7. Mai

(128. Tag, 19. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Stier
Namenstag: Domitilla, Gisela, Notker

Ein Blick zurück:
– Vor einem Jahr nahm sich der deutsch-schweizerische Kunstsammler, Lebemann und Fotograf Gunter Sachs 78-jährig im bernischen Gstaad das Leben.

NOTFALL

Ärzte:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg: 026 350 11 40
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; **Seebezirk:** bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600 (Fr. 2.-/Min. ab Festnetz); **Amt Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 0900 57 67 47 (Medphone).
Stadt und Umgebung: Notfalldienst Tag und Nacht bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 350 11 40.

Apotheken:
Kanton Freiburg: 026 350 11 44
Stadt Freiburg (ab 20 Uhr): 7.5. De la Jonction, Route de Fribourg 15, Marly. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

Zahnarzt: 026 322 33 43
Chiropraktor: So. und Feiertage: 9–12 Uhr: 079 626 55 54
Ambulanz: Sanitätsnotruf: 144

Spitäler:
Freiburg: 026 426 73 00
Tafers: 026 494 44 11
Merlach: 026 672 51 11

Tierärzte: für alle Bezirke: Telefonbeantworter Ihres Tierarztes.
Kantonspolizei: Notruf: 117, Permanenz: 026 305 17 17
Oberamt Saane: 026 305 22 20
Oberamt Sense: 026 305 74 34
Oberamt See: 026 305 90 70
Dargebotene Hand: 143

AGENDA

Ausstellung
Dienstag
• **Flamatt. «Rundum gesund»**, organisiert von Liga Leben und Gesundheit. Bluttest für Zucker und Cholesterinmessung; Berechnen des BMI, ärztliche Beratung usw. 14–18.30 Uhr, 8.–10. Mai, direkt beim Coop.

Diverses
• **Rechthalten. Messe bei der Buchenkapelle.** 19.30 Uhr (bei jeder Witterung).

Dienstag
• **Plasselb. Seniorentanz.** Jeden ersten Dienstag im Monat. Ab 13.30 Uhr, Hotel Edelweiss.
• **Pro Senectute Freiburg. Wanderung 60+.** Gruppe Romont. Anmeldung: 026 347 12 40. Auskunft: 026 347 12 42.
• **Murten. Nachmittags-Plausch.** Gemeinsam diskutieren, singen und spielen. 14 Uhr, Seniorenwohnheim Montesalet.

Gemeinden
• **Ref. Kirchgemeinde Cordast. Kirchgemeindeversammlung.** 20.15 Uhr, Gemeinschaftszentrum.
• **Courlevon. Gemeindeversammlung.** 20.15 Uhr, Zivilschutzanlage.

Theater
• **Freiburg. Equilibre. «Le Dindon»** von Georges Feydeau. 20 Uhr.

Verein
Dienstag
• **Jahrgängerverein 1935. Jassen.** 14 Uhr, Hotel Bahnhof Dündingen.

Vortrag
• **Givisiez.** Vereinigung der Briefmarkensammler und Philatelisten Freiburg. **«Die Schweizerischen Ganzsachen»** von Ernst Schätti, Präsident der Schweiz. Ganzsachen-Sammler. 19.45 Uhr, Hotel-Restaurant L'Escale.



Später noch aufs Rösslspiel? Corinne Thermoncy mit ihren Kindern Shadege, Keeto und Wasson.

GESEHEN IN ...

Maimarkt in Murten

Flanieren, Degustieren und vieles mehr konnte man auch dieses Jahr wieder am Maimarkt in Murten. Zahlreiche Stände luden zum Kaufen ein, und sogar das Wetter hielt mit Ausnahme eines kleinen Schauers am Nachmittag. Die kleinsten Besucher freuten sich vor allem über die Süßigkeiten, diverse Spiele und viele andere Attraktionen.

Text und Bilder Aliki Eugenidis



Bewunderten das handgemalte Keramikgeschirr: Benjamin und Renata Klingelhöfer mit Sophie und Lucas.



An den Ständen der Rathausgasse: Myriam Benninger mit Mutter Kläri Benninger und Nelly Leuenberger.



Ein Mutter-Tochter-Ausflug: Elisabeth Stäger mit Annina Stäger Werner.



Ramona Moser und Sascha Lüthi waren in der Hauptgasse unterwegs.



Machten Rast am Stand der Freiburger Nachrichten: Ursula Johner und Sheena Schmutz.



Jeanne Jaloux-Dumont sah mit Tochter Célestine (r.) und ihrer Freundin Erza Ademi Blumen und Dekorationen an.



Der plötzliche Regen kann ihrer guten Laune nichts anhaben: Tom Hurst mit Söhnchen Nil.



Nicole Haller besuchte den Maimarkt mit ihrer Grossmutter Elisabeth Helfer.



Was wäre der Maimarkt ohne Zuckerwatte? Adina Hayoz, Selina Lanz und Lejla Abazoska.



Bald ist der Markt zu Ende: Irene Riedo, Beat Bachmann und Yanik Bischoff.