

RATGEBER ERNÄHRUNG



Corinne Spahr

Kastanien sind eine Frucht

Können Sie mir sagen, auf welcher Stufe der Lebensmittelpyramide Marroni eingeordnet werden? S.F.

Edel- oder Esskastanien sind Früchte der Buchengewächse. Somit ist die Kastanie botanisch gesehen eine Frucht. Ernährungsphysiologisch unterscheidet sie sich jedoch von anderen Früchten. Sie enthält zwei bis sechs Mal mehr Kohlenhydrate als die meisten Obstsorten. Und im Gegensatz zu Ölfrüchten wie Nüssen und Mandeln, die in der Lebensmittelpyramide auf der gleichen Stufe wie die Fette stehen, enthalten Kastanien wenig Fett. Aufgrund ihres hohen Gehaltes an Kohlenhydraten und ihrem geringen Fettanteils ähnelt die Kastanie eher Kartoffeln und Getreide. Sie gehört also wie Vollkornprodukte, Getreide und Kartoffeln zu den stärkehaltigen Lebensmitteln.

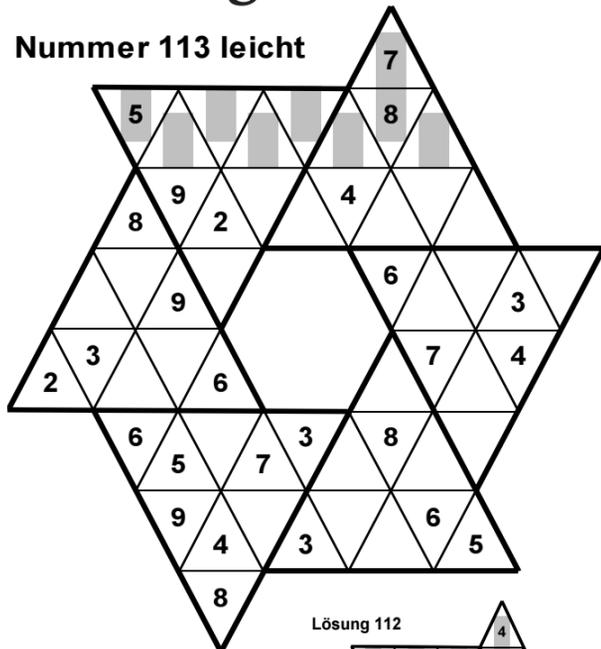
100 Gramm Kastanien ohne Schale enthalten folgende Nährstoffe: 196 Kalorien; davon sind 1,9 Gramm Fett, 41,2 Gramm Kohlenhydrate und 3,4 Gramm Eiweiss. Zudem sind Kalium, Magnesium 45 mg, verschiedene B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E und Folsäure enthalten. Die Kastanie ist glutenfrei und eignet sich hervorragend für Personen mit einer Zöliakie.

Die Kastanie wird vor allem im Handel in Form von Vermicelle oder Marronicrème verarbeitet. Weitere Produkte finden sich in Form von Kastanien-Nutella, Kastanienteigwaren, -mehl, -flocken, -honig. Geröstet werden sie in den kalten Wintermonaten als heisse Maronen angeboten.

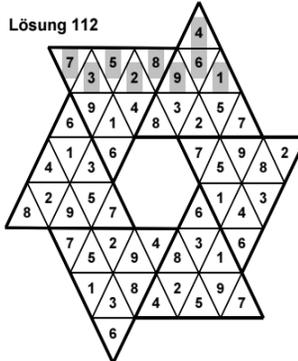
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 113 leicht



Lösung 112



Alle Ziffern von 1-9 sollen ins Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagrecht 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



KARL!
WIESO NIMMST DU IMMER DIE HINTERTÜR?
KANNST DU DICH NICHT WIE EIN NORMALER VOGEL BENEHMEN UND DIE EINGANGSTÜR BENÜTZEN?

Tageschronik

Montag, 11. Oktober 2010

(284. Tag, 41. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Waage
Namenstag: Firmin

Ein Blick zurück:

– Vor 5 Jahren (2005) ... starb der Schweizer Künstler, Kurator und Verleger Johannes Gachnang in Bern («documenta 7»; geb. 1939).
– Vor 70 Jahren (1940) ... wurde Christoph Blocher, Schweizer SVP-Politiker, Justizminister 2004-2007, in Schaffhausen geboren.

NOTFALL

Ärzte:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg: 026 350 11 40
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 41 83 35 35; **Seebezirk:** Bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600; **Amst 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); 11.10.: Sun Store Freiburg, Romontgasse 26.
Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

Zahnarzt: 026 322 33 43
Chiropraktik: 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

GESEHEN IN...

Musig-Stubete in Murten

Am Sonntag lud Telebärn zur Musig-Stubete in die Hallen der Haldimann AG und AB Marti AG in Murten ein. Paul Stucki und seine Musiker aus der Region Murten unterhielten gekonnt das Publikum und sorgten für rundum gute Stimmung.

Text und Bilder Aliko Eugenidis



FN-Leser Therese und Erich Widmer.



Hansueli Haenni mit Nadine, Gaby und Karen Bertschy haben Spass bei der Stubete.



Trudi Tschan, Michèle Altermath und Johannes Brunner.



Nico, Hansjörg und Seline Benninger aus Altavilla.



Henri Verdon und Tochter Marie-Françoise Uebelhart.



Verena und Mario Zimmermann.



Bryan, Jason und Bettina Stoll aus Tafers.



Fredy und Vreni Maeder.



Lina, Dorian und Lario Kramer.



Madeleine Jaquet und Sonja Neuhaus.



Lea und Magali Nicod.

AGENDA

Diverses

• **Kinderwoche Kerzers 2010. Zirkus Hokuspokus.** Mo.-Do. 14-17 Uhr, Kirchengemeindehaus, Kerzers.

Dienstag

• **SOS werdende Mütter.** Dündingen. Mostereiweg 6 (hinter Rest. des Alpes). Di.: Warenannahme, 8.15-11 Uhr. Do.: Warenabgabe, 13.30-16.30 Uhr.



Verein

Dienstag
• **Jahrgänger 1934. Jassen.** 13.30 Uhr. Hotel Sternen, Heitenried.

Gemeinde

• **Givisiez. Ausserordentliche Gemeindeversammlung.** 20.15 Uhr, im Rural, route Château-d'Affry 30.

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 003 Ex.
Grossauflage Donnerstag 39 418 Ex.
(WEMF-beglaubigt)

Hauptredaktion Freiburg
Perolles-Strasse 42,
Postfach 560, 1701 Freiburg.
Tel. 026 426 47 47, Fax 026 426 47 40
fn.redaktion@freiburger-nachrichten.ch

Redaktionsbüro Murten:
Tel. 026 672 34 40
fn.murtenred@freiburger-nachrichten.ch

Herausgeber und Verlag:
Freiburger Nachrichten AG
Bahnhofplatz 5, Postfach 528,
1701 Freiburg
Tel. 026 347 30 00, Fax 026 347 30 19
fn.verlag@freiburger-nachrichten.ch

Filiale Murten:
Irisweg 12, 3280 Murten
Tel. 026 672 34 40, Fax 026 672 34 49
fn.murten@freiburger-nachrichten.ch

Direktor:
Gilbert A. Bühler

Verantwortliche Redaktion:
Christoph Nussbaumer (cn), Chefredaktor.
Arthur Zurkinden (az), stv. Chefredaktor.
Karin Aebischer (ak), Walter Buchs (wb),
Charles Ellena (ce), Aldo Ellena (ae),
Matthias Fasel (fm), Pascale Hofmeier (hpa),
Nicole Jegerlehner (nj), Marc Kipfer (mk),
Stephan Moser (mos), Imelda Ruffieux (im),
Carole Schneuwly (cs), Frank Stettler (fs),
Lukas Schwab (luk), Helene Soltermann (hs),
Michel Spicher (ms), Hannes Währer (hw).

Ständige Mitarbeitende:
Corinne Aeberhard (ca), Pascal Jäggi (pj),
Irmgard Lehmann (il), Marco Ratschiller (Karma),
Christian Schmutz (chs),
Ruth Schmidhofer (sr).

Layout:
Nadine Andrey (na), Andrea Lüthi (al),
Simon Stierli (ss).

Druck:
St. Paul AG, Freiburg