



RATGEBER ERNÄHRUNG

Wie gesund ist eigentlich Kürbis?

Corinne Spahr

Nun ist wieder Kürbiszeit. Können Sie mir sagen, welchen Gesundheitswert dieser hat?

S.P.

Die Kürbisse bilden eine Pflanzengattung aus der Familie Kürbisgewächse. Kürbis enthält wie die meisten Gemüse viel Wasser und einen geringen Kohlenhydratanteil. Die Energiemenge pro 100 g liegt bei zirka 24 Kilokalorien (Kcal). Kürbis ist leicht verdaulich und für Menschen mit Magendarmproblemen sehr gut geeignet. Der Kaliumgehalt ist überdurchschnittlich hoch. Kürbisse mit orange gefärbtem Fruchtfleisch enthalten viele Carotinoide, eine Vorstufe von Vitamin A. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirken antioxidativ (zellschützend). Hokkaido-Kürbisse enthalten beispielsweise mehr Beta-Carotin als Karotten.

Neben dem Fruchtfleisch können auch die Kürbisblüten

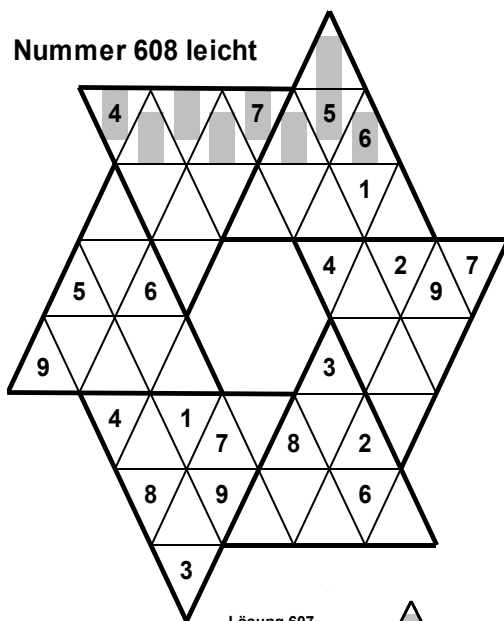
zum Kochen verwendet werden. Eine Besonderheit sind die nährstoffreichen Samen, die Kürbiskerne. Aus ihnen wird das aromatische Kürbiskernöl hergestellt.

Kürbisse finden eine breite Verwendung. Hier einige Ideen für die Küche: Süss-sauer eingelegt, für Gemüsesuppen und Cremesuppen, für Eintöpfe, gedünstete Gemüsebeilage oder Püree, im Ofen gebacken, für Aufläufe oder zum Füllen und zum Überbacken und für Süssspeisen wie Strudel, Kuchen, Dessert-Cremes, Marmelade und Kompott. Zum Würzen passen gut: Dill, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, aber auch Ingwer und Curry sowie Nelken und Zimt.

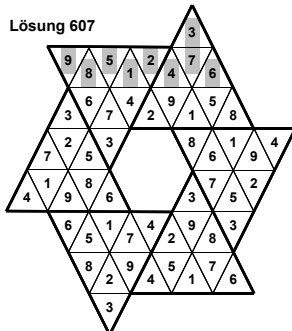
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 608 leicht



Lösung 607



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

(275. Tag, 40. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Waage
Namenstag: Remigius

Ein Blick zurück:

– Vor 20 Jahren (1992) erschoss der deutsche Ex-General und Grünen-Politiker Gert Bastian nach Ermittlungen der Polizei erst seine Lebensgefährtin, die langjährige Grünen-Vorsitzende Petra Kelly, und dann sich selbst.
– Vor 30 Jahren (1982) wurde CDU-Chef Helmut Kohl deutscher Bundeskanzler.

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): Burg, Rathausplatz 1. 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

Gemeinde
• **Jaun. Ausserordentliche Gemeindeversammlung.** 20 Uhr, Schulhaussaal Jaun.

Dienstag
• **Plasselb. Seniorentanz** jeweils am ersten Dienstag im Monat. Hotel Edelweiss, 13.30 Uhr.

Vortrag
• **Kantons- und Universitätsbibliothek Freiburg, Rotunde.** «Le Conseil d'Etat fribourgeois, 1848-2011: son histoire, son organisation, ses membres» mit Georges Andrey, John Clerc u. a. 18.30 Uhr.

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 060 Ex. Grossauflage Donnerstag 39 948 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

Chefredaktor:
Christoph Nussbaumer

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

Druck:
St. Paul AG, Freiburg



Marc und Svenja Schrauder mit Amielle und Jorina.

GESEHEN IN ...

Vernissage mit Ted Scapa

Gemeinsam schmunzeln, passend zur Ausstellung ein Gläschen Wein trinken und sich am feinen Buffet stärken: Gemütlich ging es am Sonntag in Schloss Vallamand-Dessous an der Vernissage von Ted Scapas Ausstellung «Vin Wein Vino» zu. Der Künstler stellte sein neues Buch vor und signierte es für seine Fans.

Text und Bilder Aliki Eugenidis



Kamen aus Riggisberg: Claudia und Alex Grünig mit Joachim.



Heidi und Franz Reich aus Bern wollten Scapa bei der Vernissage zum neuen Buch persönlich sehen.



Ted Scapa mit seinem neuen Buch und Marion Michels, die das Vorwort dazu verfasst hat.



Marion Kistler und Florian Krebs sind aus Bern an die Ausstellung gekommen.



Véronique Muller mit Grossnichte Joya Carnes und Raphael Schmid.



Mathias Zenger mit seinem zweijährigen Sohn Leandro aus Burgdorf.



Martin Keller (verfasste ein Buch, welches Scapa illustrierte) mit Frau Daniela aus Azmoos bei Sargans.



Ted Scapas Tochter Tessa Scapa mit Cousine Laila Carnes.



Sorgten für die musikalische Unterhaltung: Das Duo Elena und Raissa Zhunke.



Schauspieler und Regisseur Niklaus Talman mit Sofia.