



**RATGEBER ERNÄHRUNG**

**Verschimmelte Lebensmittel gehören in den Abfall**

Corinne Spahr

**Müssen Nahrungsmittel mit Schimmelpilzbefall entsorgt werden oder genügt es, den Schimmel grosszügig wegzuschneiden?** G.F.

Wenn Schimmelpilze keimen, entwickeln sie ein Fadengeflecht, dessen Fäden – für unser Auge unsichtbar – oft weit in das Lebensmittel hineinreichen. Soweit heute bekannt ist, sind etwa 120 der rund 100 000 bekannten Schimmelpilzarten in der Lage, Mykotoxine, also Schimmelpilzgifte, zu bilden. Auch das krebserregende Aflatoxin.

Bei ungünstiger oder zu langer Lagerung können Produkte verderben – auch im Kühlschrank. Dabei werden nicht nur Geruch, Geschmack und

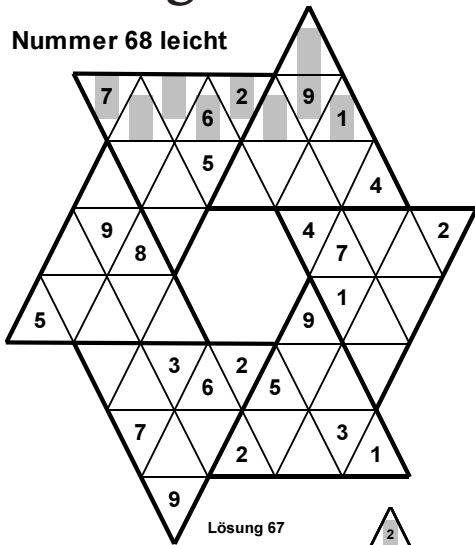
Nährstoffgehalt beeinträchtigt. Fäulnis, Trübung, Farbveränderung, Verschleimung, Gärung, Verschimmeln usw. deuten auf krankheitserregende Keime und giftige Inhaltsstoffe hin. Eine Ausnahme ist Edelschimmel bei Käse und Salami.

Verdorbene Lebensmittel müssen unbedingt entsorgt werden. Es reicht nicht, den Schimmelpilz wegzuschneiden, da sich die giftigen Stoffwechselprodukte (z. B. Mykotoxine) im ganzen Lebensmittel ausbreiten können.

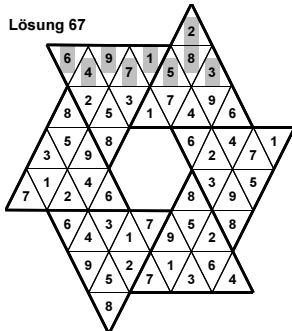
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

**Bissigs Sudoku**

Nummer 68 leicht



Lösung 67



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**



**Tageschronik**

Montag, 9. August

(221. Tag, 32. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Löwe  
Namenstag: Edith

Ein Blick zurück:  
– Vor 60 Jahren (1950) ... wurde die französische Schauspielerin Anne Aymone Bourguignon («Anémone») in Paris geboren («Gefahr im Verzug», «Der Flug des Schmetterlings»);  
– Vor 70 Jahren (1940) ... wurde Marie-Luise Marjan, deutsche Schauspielerin (Fernsehserie «Lindenstrasse»), in Essen geboren.

**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; **Amstutz:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörshaus): 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); 9.8.: Dr. a Marca, Bahnhofallee 4.

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

**AGENDA**

**Diverses**  
• **Openair-Kino Murten.** Am Stadtgraben. «Robin Hood», D. 21.15 Uhr.  
• **Openair-Kino Freiburg.** Bollwerk. «Sin nombre», Odf. 21.15 Uhr.  
• **Openair-Kino Plaffeien.** Schulhausplatz OS. «Wenn Liebe so einfach wäre», D. ca. 21 Uhr.

**Freiburger Nachrichten**

**Auflage:** Normalauflage 16 131 Ex. Grossauflage Donnerstag 38 424 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).  
Imelda Ruffieux (im), Carole Schneuwly (cs).  
Frank Stettler (fs), Lukas Schwab (luk).  
Helene Soltermann (hs), Michel Spicher (ms).  
Angelica Tschachtli (at), Hannes Währer (hw).

**Leserbrief**  
**Die Beziehung zu den Gästen ist mitentscheidend**

«Gastfreundschaft im Restaurant Bad Schwarzsee», Leserbrief in den FN vom 5. August.

Wir – das Management der «Hostellerie am Schwarzsee» – haben durch den Leserbrief in den Freiburger Nachrichten Kenntnis genommen von den gastunfreundlichen Erfahrungen von Suzanne Vonlanthen bei unseren Berufskollegen des Hotels Bad.

Wir bedauern es sehr, dass Suzanne Vonlanthen der Meinung ist, dass Probleme von dieser Art und Wichtigkeit so gross in der Zeitung dargelegt werden, anstatt den Zwiespalt in einem Gespräch von Mensch zu Mensch zu lösen.

Im Prinzip, wenn die beschriebenen Umstände richtig sind, eine unangenehme Erfahrung. Aber es gibt andererseits viele mögliche Entschuldigungen für so einen Vorfall an einem sonnigen Tag beziehungsweise schön

nen Samstagabend. Auf jeden Fall sind wir sicher, dass unsere Kollegen vom Hotel Bad den in Rede stehenden gastunfreundlichen Service nicht praktizieren wollen.

Wir bedauern es noch viel mehr, dass die Redaktion der Freiburger Nachrichten es versäumt hat, beide Parteien zu hören, und damit dem Management des Hotels Bad die Gelegenheit zu geben, auf den rufschädigenden Bericht zu reagieren.

Wir sind davon überzeugt, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hotels Bad, wie alle unsere Kollegen in Schwarzsee, alles aufbieten, um die Kunden nach Wunsch zu bedienen.

Wir wissen, dass wir ein Dienstleistungsgewerbe sind, das am Menschen orientiert ist, und wir wissen, dass nicht nur die Mittel entscheidend sind, sondern auch die Beziehung, die wir als Gastgeber zu unseren Gästen aufbauen.

Wir wünschen Frau Vonlanthen in Zukunft viel Erholung in Schwarzsee.

Peter Roodbeen, General Manager der Hostellerie am Schwarzsee



Urs Hecht geniesst den Tag mit seinem Enkel Finn.

**GESEHEN IN...**

**40-Jahres-Jubiläum in der Badi Kerzers**

Mit einem Gratin für alle wurde am Samstag das 40-Jahres-Jubiläum der Badi Kerzers gefeiert. Für Kinder hatte die Jugendarbeit Kerzers eine Spiel- und Wasserolympiade organisiert. Danach öffnete die Festwirtschaft. Nach einer Rede, Musik und einer Feuershow klang das Fest am späten Abend bei Bar- und Discobetrieb aus. Text/Bilder Aliko Eugenidis



Fiona und ihre Mutter Fabienne Lehmann.



Monique und Remo Anderegg mit ihren Kindern Noémie und Janice.



Claudia Hurni zusammen mit Dominic, Natalie und Sandra Eggli.



Annina und Tom Nydegger (vorne) mit Papa Thierry und Doris Siegenthaler.



Michelle, Nadine, Jaenel und Dorian Vogler beim Herumalbern.



Aline Nideröst, Jessica Wiedmer und Stefanie Schenk.



Ueli Wiedmer, Andreas und Barbara Rohrbach sowie Marianne Wiedmer genossen die Sonne.

**Preisverleihung für den besten Lehrabschluss der Branche «Versicherungen»**



an Frau Anita Buchs

der Versicherungs-Generalagenten), ASDA (Schweizer Vereinigung der diplomierten Versicherungsfachleute Freiburg), AFEA (Freiburger Verein der Versicherungsangestellten) und AFCA/FVVV (Freiburger Verein der Versicherungsberater) haben den Preis für die beste Branchennote an Anita Buchs vergeben. Sie hat ihre Ausbildung als kaufmännische Angestellte Fachrichtung M bei der Generalagentur Freiburg der Waadt-Versicherung abgeschlossen und setzt ihre Karriere beim Regional-Schadencenter der Waadt-Versicherung in Bern weiter.

Wir gratulieren ihr für den besten Branchenabschluss, den sie zudem mit einer ausgezeichneten Gesamtnote erreicht hat.

Die vier Branchenorganisationen der Versicherungen FVVG (Freiburger Verband

Geschäftliche Mitteilung