

**RATGEBER ERNÄHRUNG**



Corinne Spahr

*Wie kann man sich auch als Vegetarier gut ernähren?*

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier: Das höre ich immer wieder. Mich würden die unterschiedlichen Formen interessieren. Was ist beispielsweise ein Ovo-Lacto-Vegetarier? V.T.

Generell wird als Vegetarismus alles vom blossen Fleischverzicht bis hin zur rein pflanzlichen Ernährung bezeichnet. Aber man muss unterscheiden: Veganer essen allgemein keine tierischen Produkte, also kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier, aber auch keinen Honig und keine Gelatine.

Dann gibt es auch die Lacto-Vegetarier. Sie essen kein Fleisch; keinen Fisch und keine Eier. Milch und Milchprodukte hingegen stehen auf ihrem Speiseplan, deshalb der Zusatz Lacto.

Und die Ovo-Lacto-Vegetarier essen kein Fleisch und keinen Fisch. Eier, Milch, Milchprodukte oder Honig sind aber erlaubt. Neben diesen Formen gibt es noch zahlreiche Zwischenvarianten wie der Verzicht auf rotes Fleisch oder der Verzicht auf Fleisch, ausgenommen Fisch usw.

Die «klassischen» Vegetarier bzw. die grösste Vegetarier-Gruppe sind die Ovo-Lacto-Vegetarier, die auf Fleisch und Fisch verzichten, sonst aber alles essen.

Ovo-Lacto-Vegetarier können als Proteinquelle Milchprodukte und Eier einnehmen und so ihren Fleischverzicht gut kompensieren: Wer hingegen Kuhmilch mit Sojamilch ersetzt, muss darauf achten, dass er Sojamilch kauft, die mit Calcium angereichert ist, da Sojamilch nur wenig Calcium enthält.

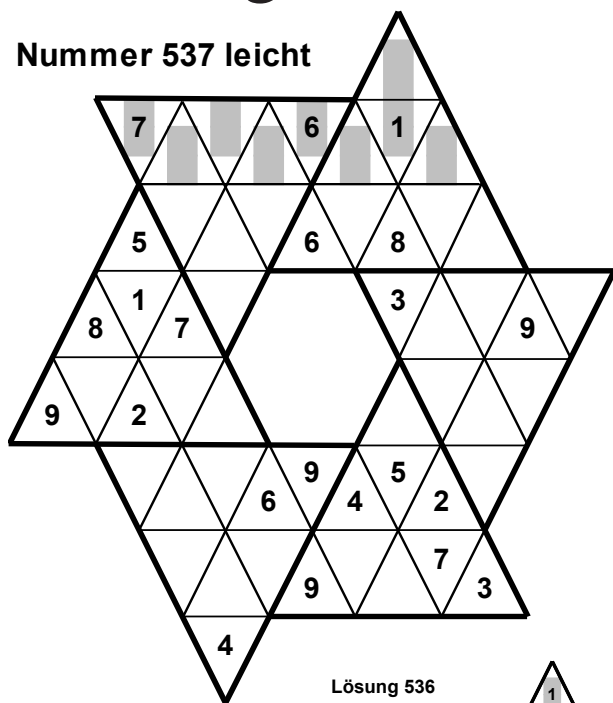
Überhaupt muss beim Weglassen von Milchprodukten auf andere calciumreiche Nahrungsmittel zurückgegriffen werden wie calciumreiche Mineralwasser, Gemüse wie Broccoli, Nüsse, Sesam und Leinsamen und allenfalls muss Calcium noch zusätzlich zugeführt werden.

Eine Proteinquelle für den Ersatz von Fleisch und tierischen Lebensmitteln bieten Linsen, getrocknete Bohnen und Erbsen, Tofu, Nüsse, Soja oder weizenbasierte Alternativen.

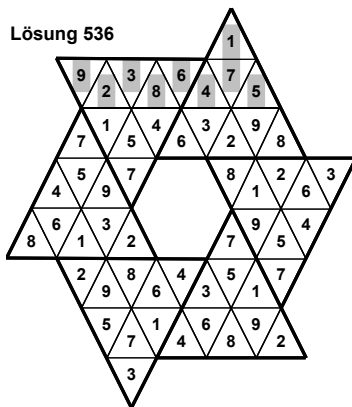
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

**Bissigs Sudoku**

Nummer 537 leicht

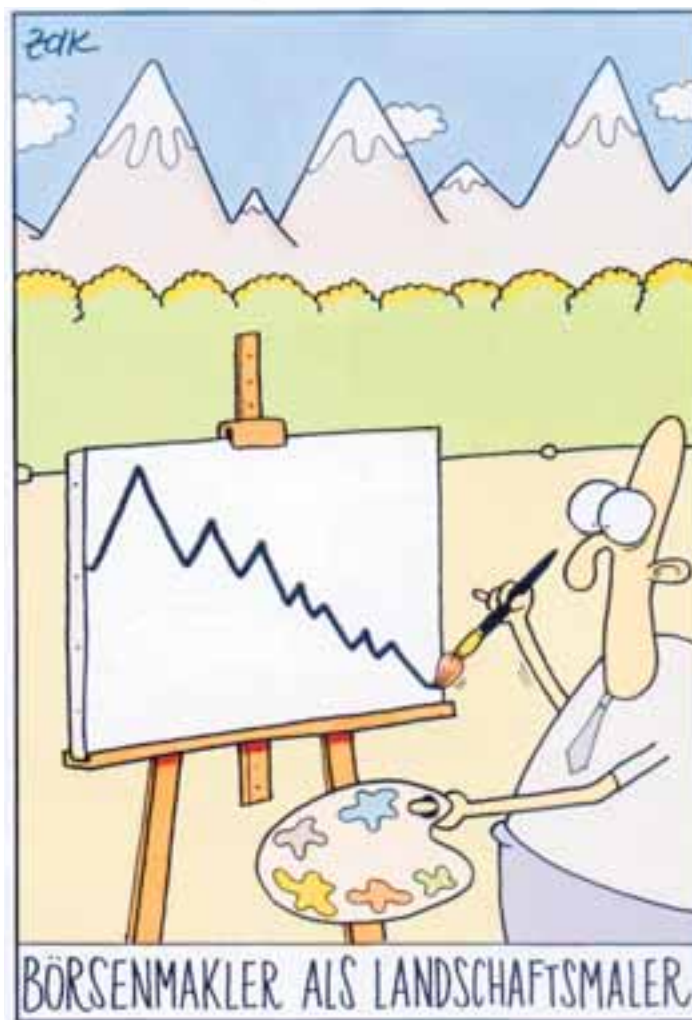


Lösung 536



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.

**auf ZAK**



**Tageschronik**

Montag, 26. April

(116. Tag, 17. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Stier  
Namenstag: Kletus

Ein Blick zurück:  
– Vor 5 Jahren (2005) ... starb die österreichisch-schweizerische Schauspielerin Maria Schell 79-jährig.  
– Vor 70 Jahren (1940) ... wurde Giorgio Moroder, italienischer Komponist und Musikproduzent, drei Oscars für die beste Filmmusik in Ortese/Italien geboren.  
– Vor 300 Jahren (1710) ... wurde der schottische Philosoph Thomas Ried in Strachan geboren (Common Sense-Philosophie).

**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; **Amt Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 031 747 60 06.  
**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); 26.4.: Amavita St. Barthelemy, Tafersstrasse 2. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.  
**Zahnarzt:** 026 322 33 43  
**Chiropraktiker:** 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

**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

**Geschäftsstelle Murten:**  
Bernstrasse 1, 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), Nicole Jegerlehner (njb), Marc Kipfer (mk), Irmgard Lehmann (il), Imelda Ruffieux (im), Carole Schneuwly (cs), Frank Stettler (fs), Lukas Schwab (luk), Michel Spicher (ms), Angelica Tschachtli (at), Hannes Währer (hw).

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

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

**Druck:**  
St. Paul AG, Freiburg



Susanne Benninger.

**GESEHEN IN ...**

**Frühlingsexpo in der Seelandhalle Kerzers**

An der Frühlingsexpo präsentierten die Fachgeschäfte Neuheiten, Tipps und Trends und luden zum Degustieren, Einkaufen und **gemütlichen Beisammensein** ein. Ebenfalls fand eine grosse Verlosung statt. Text und Bilder Aliko Eugenidis



Markus, Ursula und Martin Schär.



Lara und Nina Tschannen.



Marc und Larissa Schmidiger.



Jana und Sibylle Hunzinger.



Verena Zürcher und Ernst Fürst.



Hansruedi Niklaus und Hedwig Rudolf.



Christine Ryf und Denise Baumgartner.



Océane Schumacher mit Grossvater Hansruedi Schumacher.



Verena Baumberger und Erich Löffel im Expo-Beizli.



Sie half fleissig und mit Freude am Stand mit: Lia Köhli.

**AGENDA**

**Diverses**

**Dienstag**

• **SOS werdende Mütter.** Dündingen. Mostereiweg 6 (hinter Rest. des Alpes). Di.: Warenannahme, 8.15–11.00 Uhr. Do.: Warenabgabe, 13.30–16.30 Uhr.