

SUDOKU

		1	4			6	2
		9	2				
		3			7	5	8
8					4		
1	5			2		9	4
			7				6
6	7		5			4	
					3	7	
3	4				9	6	

Anleitung: Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

KREUZWORTRÄTSEL

systemloses Fußballspiel	Hauptstadt Norwegens	zurückgehende Verpackung	Miete, Pacht	Schöpfer, Initiator	ver-söhnen (gehoben)	lat.: auf dem Wege über
						Einzelvortrag
Form e. Hilfszeitworts				Kurzform von Matthias		
see-männ.: leer pumpen						Dateneingabe in den Computer
				Axt Grundlage		
ugs.: vor das	Mutterboden		Männer-kurz-name			
k. u. k. Reiter-soldat					Schuh-macher-werk-zeug	gesell-schaftl. Ver-an-staltung
			Robin-sons Gefährte	Verhält-niswort		
TV-Sport-kürzel: Öster-reich	Nadel-baum					
				prächt-ig, ausge-zeichnet		Rüssel-tier
kurz für: für das	Acker-grenze		Bestand-teil von Nahrungs-mitteln			
Heide-kraut				die Stadion-welle: La ...		Winter-sport-gerät
Vor-schlag zur Abhilfe			Schoß-hund			
teuffi-sches Ver-halten						
knapp, schmal			Wickel-gewand der Inderin			® s0915-0052

KINDERRÄTSEL



LÖSUNGEN FÜR ALLE RÄTSEL: AGRARANZEIGER SEITE



Melanzani sind wertvolle Vitamin C-Lieferanten und haben sehr wenig Kalorien.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Melanzani oder doch Aubergine?

Die Melanzani, so heißt sie in Österreich, ist auch unter den Namen Aubergine oder Eierfrucht bekannt und zählt zur Familie der Nachtschattengewächse. Ursprünglich stammt sie vermutlich aus Asien.

MAG. SUSANNE LINDENTHAL, TCM-EXPERTIN, WWW.ESSENBELEBT.AT



Mag. Susanne Lindenthal info@essenbelebt.at

Es gibt verschiedene Varietäten mit dunkelvioletten bis schwarz erscheinenden Früchten, aber auch weiße und weiß-violett gesprenkelte Früchte. Vollständig gereift glänzt ihr Äußeres majestätisch. Im Inneren hat sie ein weißliches Fruchtfleisch mit einer eher schwammigen Konsistenz, das mit kleinen Samen gesprenkelt ist. Die Form reicht von rund bis eiförmig, aber auch längliche, schlanke und keulenförmige Früchte sind bekannt. Im asiatischen Raum sind es meist die kleinen, runden Varietäten, bei uns die ca. 20 cm langen, keulenförmigen.

Auberginen stammen wahrscheinlich aus Asien und werden in Europa in Italien im 15. Jahrhundert das erste Mal erwähnt. Ihr Einsatz in der Küche ist bekannt aus der mediterranen, orient-

alischen und türkischen Küche. Sie ist selten als Einzelbeilage zu finden, sondern meist Bestandteil einer Speise. Wer kennt nicht eine gute Moussaka, ein Auflaufgericht aus Melanzani, Kartoffeln und Faschiertem.

Inhalt und Wirkung: Wie alle Nachtschattengewächse haben auch die Melanzani einen hohen Anteil an Solanin und gerade die Sorten, die in Europa größtenteils am Markt sind, sollten nicht roh genossen werden. In Asien sind auch solche zu haben, deren Solaningehalt im vollreifen Zustand so gering ist, dass sie auch roh verzehrt werden können. Daneben enthalten Melanzani gut 90 % Wasser und sind daher auch ein beliebtes Gemüse, um mit nur gut 20 kcal pro 100 g Frucht

die Bikinifigur zu erhalten. Sie sind wertvolle Vitamin C-Lieferanten und enthalten einen nicht unwesentlichen Anteil an Kalium.

Melanzani enthalten Bitterstoffe, weshalb so manche Zubereitung ein Einsalzen und anschließendes Abwaschen der in Scheiben geschnittenen Früchte vorsieht. Das Salz entzieht die Bitterstoffe, die dann einfach abgewaschen werden können. Neuere Züchtungen enthalten allerdings immer weniger der ungeliebten Bitterstoffe. In der TCM zählt die Frucht zum Element Erde und hat einen besonderen Bezug zu Leber, Milz, Magen, Lunge und Dickdarm. Vorsicht ist in der Schwangerschaft geboten, da sie durch ihre ausleitende Wirkung Fehlgeburten verursachen kann.

LESERBRIEF

Leserbrief zum Thema Mountainbiken auf Forststraßen – Sicherheit für alle

PER E-MAIL VON JOSEF TLUSTOS

Wir sind eine Gruppe von Senioren, die jährlich eine Bergwanderung in einem Bundesland unternehmen. Immer wieder erleben wir, dass Gruppen von Mountainbikern abschüssige Forststraßen ungebremst herunterrasen und in vollem Tempo durch Wandergruppen rasen. Der Schock, den wir dabei erleben müssen, interessiert diese Waldrowdies nicht. Sie schicken keine Warnung in Form von Zuruf oder Klingeltöne voraus, weil das für sie unvorhersehbare Reaktionen der Wanderer auslösen könnte

und sie in die Gefahr von Zusammenstoßen und Stürze bringen könnte – so ihre Antworten auf ihr unverantwortliches Verhalten. Wir sind der Ansicht, dass Radfahren, welcher Art auch immer, auf Forststraßen und Wanderwegen verboten gehört, weil es eine eklatante Gefahr für Wanderer bedeutet. Es ist auch nicht anzunehmen, dass irgendeine Gesetzesverordnung auf die Geisteshaltung und Rücksichtnahme dieser Leute Einfluss haben kann, weil der Gesetzgeber gar nicht in der Lage ist, das zu kontrollieren.

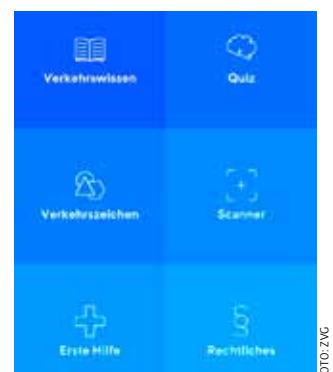
■ **Leserbriefzusendungen:** redaktion.wien@bauernzeitung.at. Anonyme Briefe werden nicht abgedruckt. Die Redaktion behält sich die Kürzung vor.

APP-TIPP

Die wichtigsten Regeln im Straßenverkehr



Titel: stop&go Verkehrssicherheitsapp erhältlich für iOS, Android und als Webversion Preis: kostenlose App



Die Hauptfunktionen der Verkehrssicherheitsapp

FOTO: ZIG