

SUDOKU

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

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

„Vater des Wunderteams“ (Hugo) †	Tauchvogel	Donauzufluss aus Tirol	ältester Sohn Noahs (A. T.)	Teilgebiet der Mathematik	Republik u. Stadt in Südostasien	fühlende Seele
Wolf in der Fabel				Satz zusammengehör. Dinge		roter Zeichensstoff
Brettspiel				lediglich		
			Stadt an der Donau	griech. Vor-silbe: Erd...		
Fragewort	Balkanbewohner					
				Kraftmaschine im Kfz	jap.: auf Wiedersehen!	
portugiesisch: Bergkeife	Krankheitskeim		griechische Kunstgöttin			
zeitlich						
			Menschen	Zeitschaltuhr (engl.)		Glück, Wohlfahrt
Teil eines Gedichts	Mittel-europäer	Wasserrose				
ärmeloser Umhang						
		Kfz-Z. Kitz-büchel/TI		Abk.: Magister		
Schiffsmessgerät						
Lese-stoff						
Nach-lassemp-fänger				ugs.: heran		s0915-0061

KINDERRÄTSEL



LÖSUNGEN FÜR ALLE RÄTSEL: AGRARANZEIGER SEITE II.



Beim Karfiol essen wir den unreifen, fleischigen Blütenstand, dessen Blüten sprossen noch geschlossen sind.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

# Karfiol schlägt Kürbis – ein neuer Trend?

Karfiol ist ja nicht gerade das beliebteste Gemüse, dennoch ist er momentan in aller Munde. Es hat den Anschein, als würde er gerade eine Gegenbewegung zum stark strapazierten Kürbis im Herbst antreten.

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



Mag. Susanne Lindenthal info@essenbelebt.at

Der Karfiol, von unseren deutschen Nachbarn Blumenkohl genannt, zählt zur Familie der Kreuzblütengewächse. Die Kreuzblütler sind botanisch eine sehr interessante Familie, zu denen beispielsweise auch der Senf und der Raps zählen. Beim Karfiol essen wir den unreifen, fleischigen Blütenstand, dessen Blüten sprossen noch geschlossen sind. Durch die umhüllenden Deckblätter bilden die Zellen im Blütenstand kein Chlorophyll aus, weshalb der Karfiol weiß bleibt. Wenn die Hüllblätter den Blütenstand nicht komplett bedecken, dann können sich unter Lichteinfluss färbige Sorten entwickeln.

Der Romanesco ist eine färbige Zuchtform des Blumenkohls. In Italien findet man neben den grünen Sorten auch violette oder gelbe Färbungen.

Inhalt und Wirkung: Den Kreuzblütlern gemeinsam sind die Senfölglycoside oder Glucosinolate, das sind jene Inhaltsstoffe, die den kohlrartigen Geschmack und Geruch verursachen. Senfölglycoside sind schwefel- und stickstoffhaltige chemische Verbindungen aus Aminosäuren, die zumeist stark antibakteriell wirken. Neben diesen sekundären Pflanzenstoffen ist der Karfiol auch reich an Flavonoiden, Vitamin C, Vitamin K und Folsäure. Bei den Mineralstoffen ist der Gehalt an Kalium erwähnenswert. Mit seinen 28 kcal und seinem gut 90-prozentigen Wassergehalt ist er ein schöner Magenfüller mit geringer Energiedichte. Bei gleichzeitiger Einnahme von Gerinnungshemmern ist generell Vorsicht bei Kohlgemüse geboten, da

der hohe Vitamin-K-Gehalt die Wirkung von Medikamenten wie Marcumar reduzieren kann, vor allem dann, wenn das Gemüse sehr schonend zubereitet wurde bzw. in größeren Mengen verzehrt wird.

Nach der TCM hat Karfiol einen besonderen Bezug zu Lunge, Milz und Magen. Vor allem bei Hitze im Magen kann er sanft lindern. Bei trockenem Husten und Abwehrschwäche wirkt er leicht befeuchtend und kühlend. Er kann zur Regulierung des Stuhlgangs eingesetzt werden und wirkt leicht abführend. Bei Blähungen sollte man ihn eher meiden. Karfiol kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden, wobei er gekocht oder gegart wesentlich bekömmlicher ist. Tipp: Auf Seite 11 finden Sie ein Karfiol-Rezept.

LANDTECHNIK-APPS

## Neue, mobile Reifendruck-App von Mitas



Die neue App ermöglicht, rasch den richtigen Innendruck für den Reifen zu bestimmen und damit die Arbeit zu optimieren. Anwender müssen lediglich in der Mitas-Datenbank für Landwirtschaftsreifen ihr Produkt auffinden. Dazu kann man die Volltextsuche verwenden oder mithilfe der vorgegebenen Filter suchen. Der eigene Reifen kann dann zu den Favoriten hinzugefügt werden. Damit haben User die Information über den richtigen Reifendruck jederzeit mit einem Klick zur Verfügung.

Titel: Mitas Tyre Pressure calculator  
erhältlich für iOS, Android und Windows; Preis: kostenlos



Rasch zum richtigen Druck

## Alle wichtigen Infos für Krone-Kunden



Mit der Krone Media App können sich User über aktuelle Themen der Landtechnik, multimediale Inhalte und Krone-Service-Standorte informieren. Videos und andere Dokumente können direkt in die App geladen werden und sind dann jederzeit offline zur Verfügung. Bereits geladene Inhalte werden in der Medienliste mit einem Haken versehen. In der Kontaktansicht finden Kunden schnell den nächsten Krone-Servicestandort. Hierzu gibt man den Namen des aktuellen Ortes ein oder nutzt das GPS-Signal.

Titel: Krone Mediathek  
erhältlich für iOS und Android  
Preis: kostenlos



Die Neuheiten auf einen Blick