

SUDOKU

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

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

elektr. Beleuchtungskörper	Abk. für einen Bibelteil	künstl. Gewässer	Mittel gegen Sodbrennen	anerkennde Worte	Sportgerät der Werfer
aus voller Kehle		Bewohner Zentralasiens	ärmelloses, knappes Oberteil		
Tapferkeit	morsch			Maßeinheit für Gold	Laubbaum
wildes Durcheinander	ugs.: Volltreffer beim Kegeln				
				flink, beweglich	Kuchengewürz
erhaschen	Oper v. Beethoven	Zufluss zum Plattensee in Ungarn			
eine Landarbeit					
Gelege			gebündelter Lichtstrahl (Med.)	planieren	
Kreuzspinne bei „Bienen Maja“	in der Mitte geteilt	insgesamt Futterpflanze			
				ein Leichtmetall (Kurzw.)	bestimmter Artikel
Weitraum, der Kosmos		Baustoff			
Flirt, Techtelmechtel					
Berg in den Dolomiten (Piz ...)		germanisches Schriftzeichen			

KINDERRÄTSEL



LÖSUNGEN FÜR ALLE RÄTSEL: AGRARANZEIGER SEITE VI.



Schwarzwurzeln enthalten hohe Mengen an Vitamin E, Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Schwarzwurzel – ein gesundes Wintergemüse

Bei uns sind die Schwarzwurzeln leider etwas in Vergessenheit geraten. Lediglich beim Heurigen bekommt man ihn noch, den typischen Schwarzwurzelsalat, oft mit Mayonnaise und Dill. Dabei haben die Wurzeln einiges zu bieten.

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



Mag. Susanne Lindenthal
info@essenbelebt.at

Schwarzwurzeln [Scorzonera L.] zählen zur Familie der Korbblütler [Asteraceae] und zu deren Unterfamilie Cichorioideae, welche früher auch Zungenblütige Korbblütler bezeichnet wurden.

Die Schwarzwurzel trägt den Namen Winterspargel nicht umsonst. Sie kann mit ihrem nussigen Geschmack, der etwas an Topinambur erinnert, genauso wie Spargel zubereitet werden und hat annähernd ähnlich hohe Werte der Aminosäure Asparagin, wie Spargel. Es empfiehlt sich, beim Verarbeiten der Wurzeln Handschuhe zu tragen, da der klebrige Milchsaf, der beim Schälen austritt, unschöne Flecken auf Haut und Kleidung hinterlässt. Wichtig bei der Zubereitung ist, die geschälten Schwarzwurzeln sofort

in Zitronen- oder Essigwasser einzulegen, da sie sehr schnell oxidieren und sich braun verfärben. Wer die Mühe der Zubereitung nicht scheut, hat anschließend ein tolles Gemüse, welches sich zu Salaten, Eintöpfen und Suppen verarbeiten lässt.

Inhalt und Wirkung: Neben der Asparaginsäure enthalten Schwarzwurzeln hohe Mengen an Vitamin E, Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen sowie nennenswerte Mengen an Inulin, welches positiv auf den Blutzuckerspiegel wirkt. Schwarzwurzeln haben einen hohen Ballaststoffanteil und sind mit ihren nur gut 60 kcal pro 100 g ein schmackhaftes Wintergemüse, welches den Leberstoffwechsel anregen kann. In der TCM zählen sie

zu den Funktionskreisen Metall und Wasser und haben einen besonderen Organbezug zu Lunge und Niere. Sie sind thermisch kühl und haben einen süß-bitteren Geschmack. Sie nähren das Blut und können daher bei Blutmangel positiv wirken. Aufgrund des hohen Inulingehaltes können die Wurzeln allerdings Blähungen verursachen und sollten bei diesbezüglicher Neigung und einer Schwäche in der Mitte eher gemieden werden. Um Blähungen zu vermeiden oder zu verringern, können karminativ (gegen Blähungen) wirkende Kräuter wie Dill und Koriander oder Gewürze wie Kümmel, Fenchel oder Anis beim Kochen zugegeben werden. Auch ein Stück Alge im Kochwasser kann die blähende Wirkung verringern.

APPS FÜR BILDER

Kostümierung auf ansprechendem Niveau



Das Apps-Magazin hat die besten Apps des Jahres 2016 gekürt. Die beste ist demnach „MSQRD“ und die innovativste Anwendung „Prisma“ (siehe rechts). MSQRD soll im März des heurigen Jahres von Facebook gekauft worden sein – wohl ein Indiz, dass in der App Potenzial steckt. Mit ihr kann man mit dem Smartphone geschossene Porträtfotos nach verschiedenen Vorgaben verfremden, etwa schnell einmal zu einem Astronauten werden und das Bild sofort auf Facebook stellen.



Mit wenigen Klicks kann man Porträtfotos manipulieren.

Selbst einmal zu einem Künstler werden



Mit „Prisma“ steht eine wirklich hochwertige App zur Bearbeitung der eigenen Bilder zur Verfügung. Dazu können Styles bekannter Künstler, wie zum Beispiel Picasso, sowie weltberühmte Ornamente und Muster verwendet werden. Die rechenintensive Bearbeitung der Bilder erfolgt dabei auf einem ausländischen Server. Wer sich die Mühe macht, die Nutzungsbedingungen durchzulesen, erfährt zudem, dass die Nutzungsrechte der Bilder im Prinzip an Prisma übergehen.



Eine reiche Auswahl an Styles erlaubt, die Bilder kunstvoll zu bearbeiten.