

RATGEBER ERNÄHRUNG



Beatrice Molinari

Ob Butter oder Margarine – einfach nicht zu viel

Margarine oder Butter? Was soll ich wählen? K.A.

Einer Initiative des Kaisers Napoleon III., der ein billiges und haltbares Ersatzprodukt für Butter zur Verpflegung seiner Truppen suchte, ist die Erfindung der Margarine im 19. Jahrhundert zu verdanken. Bis zum heutigen Tag hat sich die Zusammensetzung der Margarine, die in den Anfängen aus Produkten der Fleischindustrie bestand, weiterentwickelt. Seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts ist es möglich, pflanzliche Öle zu verfestigen, was der Margarineindustrie Aufschwung verlieh. Die Diskussionen über die Vorzüge von Butter und Margarine reissen seit Jahrzehnten nicht ab. Sowohl die Milch wie auch die Margarineindustrie buhlen um die Gunst der Konsumenten und Konsumentinnen. Diese haben die Qual der Wahl angesichts des grossen Angebots.

Butter wird in einem einfachen Prozess aus dem Rahm der Milch hergestellt. Margarine ist das Produkt eines komplizierten, industriellen Vorgangs, wobei heute grösstenteils pflanzliche Rohstoffe verarbeitet werden.

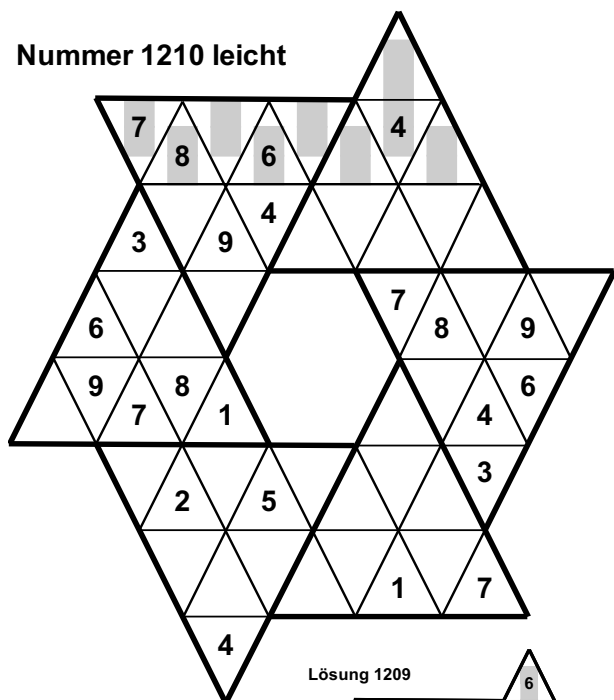
chen Prozess aus dem Rahm der Milch hergestellt. Margarine ist das Produkt eines komplizierten, industriellen Vorgangs, wobei heute grösstenteils pflanzliche Rohstoffe aus aller Welt verarbeitet werden. Der Kaloriengehalt beider Nahrungsmittel ist vergleichbar, da sie grösstenteils aus Fett bestehen. Butter ist tierischen Ursprungs und enthält Cholesterin, das zu einem kleinen Teil vom Körper verwertet wird. Pflanzliche Margarine ist frei von Cholesterin. Die Zusammensetzung der Fettsäuren ist angesichts der tierischen oder pflanzlichen Herkunft in beiden Produkten unterschiedlich, wobei generell die Fettsäuren pflanzlichen Ursprungs gesundheitlich günstiger sind. Der Anteil an schädlichen Transfettsäuren in der Margarine, die durch die Härtung der Öle entstehen, konnte in den letzten Jahren beachtlich gesenkt werden. Butter enthält geringe Mengen davon.

Angesichts der Vor- und Nachteile beider Produkte, die sich die Waage halten, wählen Sie das Produkt, das Ihrem Geschmack entspricht. Gehen Sie jedoch sparsam mit Streichfett um, denn schon Paracelsus, geboren 1493 in Einsiedeln, ermahnte mit den weisen Worten: «Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.»

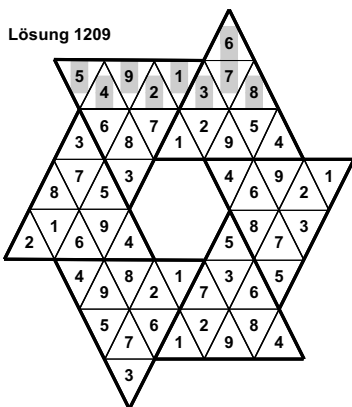
Beatrice Molinari ist Ärztin und behandelt Kinder und Erwachsene mit Essstörungen und Übergewicht in ihrer Praxis in Rechthalten. bmolinari@sensemail.ch; 079 568 27 14

Bissigs Sudoku

Nummer 1210 leicht



Lösung 1209



Alle Ziffern von 1-9 sollen in Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagerechten 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, 2. März

(61. Tag, 10. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Fische
Namenstag: Agnes

Ein Blick zurück:

– Vor 20 Jahren (1995) wurde im Frankfurter Flughafen der Finanzjongleur Nick Leeson festgenommen, dessen Fehlspekulationen die britische Barings Bank in den Ruin getrieben hatten.
– Vor 75 Jahren (1940) wurde der deutsche CDU-Politiker Lothar de Maizière, Ministerpräsident der DDR 1990, in Nordhausen 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 (Fr. 2.-/Min. ab Festnetz); Amt Laupen: (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 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): 2.3. Benu, SBB-Bahnhof. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

Zahnarzt: 0848 14 14 14

Chiropraktor: Sa./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

AGENDA

Diverses

• Überstorf. «Mini Beiz, dini Beiz» auf SRF 1 aus dem Restaurant Schloss. 18.15 Uhr.

• Vereinigung der Gesundheitsligen des Kantons Freiburg. 5.3. Sprechstunde mit Marilyn Schönmann, Pflegefachfrau Onkologie und Palliative Care. 9-12 Uhr. Anmeldung unter: 026 425 54 66.

Dienstag

• Murten. «Freiburg für alle». Information und Orientierung zu Sozialem, Familie, Arbeit, Gesundheit und Integration. Migros Murten, 14-17.30 Uhr.

• Frauenraum Freiburg. «Les midis en français». Beim Picknick französisch sprechen. Hans-Fries 2. 11.30 Uhr. Anmeldung bis am Vortag: 026 424 59 24.

• Plasselb. Seniorentanz. Jeden ersten Dienstag im Monat. Hotel Edelweiss. Ab 13.30 Uhr.

Konzert

• Bad Bonn Düringen. Cult of Youth. 21 Uhr.

Verein

Dienstag

• Jahrgängerverein 1937. Jassen. Restaurant Maggenberg, Tafers. 13.30 Uhr.

GESEHEN IN ...

Bandcontest in Bad Bonn

Vier Bands haben am Freitagabend im Bad Bonn alles gegeben, um einen Platz auf dem Line-up des Schmittner Openairs ergattern zu können. Die Konzertgänger genossen die gute Stimmung.

Text und Bilder Denise Mäder Rachdi
Mehr Bilder: www.freiburger-nachrichten.ch



Lisa Bucher und Mats Kovatsch, beide aus Bern.



Andrea und Pasquale Herren aus Bösing, Bösing, und Eliane Laub aus Wünnewil.



Taufiq Essahbi, Schlagzeuger der Band Iwacu Rock Reggae.



Jürg Heiniger, Gitarrist der Band Iwacu Rock Reggae.



Ras Ngabo, Sänger der Band Iwacu Rock Reggae.



Benjamin Spreng aus Burgdorf, Gitarrist der Band Harlekin.



Thomas Ackermann, Gurmels, mit Christian Bossart, Düringen, und Lukas Vonlanthen.



Nina Ayer mit den beiden Schwestern Chantal und Stephanie Neuhaus, Plasselb.



Jonas Grossenbacher, Micha Peter Schwab und Benjamin Spreng von der Band Harlekin.



Laurent Achermann und Urs Zosso, beide aus Schmitten.



Sam Franz, Murten, Sonja und Andreas Hilken, Düringen, mit Beat Grossrieder (vorne rechts).



Tamara Lanz aus Schmitten mit Selina Aissami aus Wünnewil.



Konzert
• Bad Bonn Düringen. Cult of Youth. 21 Uhr.

Verein
Dienstag
• Jahrgängerverein 1937. Jassen. Restaurant Maggenberg, Tafers. 13.30 Uhr.