

Ernährung

Randen – für Farbe im Teller



Randen – auch Rote Beete genannt – gehören zu den Knollengemüsen. Randen enthalten unter anderem B-Vitamine, Vitamin C und speziell Eisen. Dank seines Eisengehalts gilt Randensaft auch als Hausmittel bei Blutarmut und allgemeiner körperlicher Schwäche. Der rote Saft tötet Krankheitskeime ab, stärkt das Immunsystem und schützt vor Herzinfarkt. Wer über einen längeren Zeitraum viel von diesem Saft trinkt, erschrickt oft über den rötlich gefärbten Urin. Das ist aber völlig harmlos und nicht von Dauer. Da Randen einen relativ hohen Gehalt an Oxalsäure aufweisen, sollten Menschen mit Neigung zu Nierensteinen oder Osteoporose dieses Gemüse nicht allzu oft essen. Ansonsten lohnt es sich aber sehr, die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten zu nutzen – schon wegen der wunderschönen roten Farbe! Roh wie gekocht animiert der erdige Geschmack

dieser mineralstoffreichen Knolle zu lustvollen Gewürzvarianten. So bieten sich als Salatpartner gerne Kürbis- oder Walnussöl an. Bei Suppe, Randenrisotto oder frisch gepresstem Saft lässt sich gut mit Meerrettich oder Ingwer experimentieren. Gedämpft schmeckt er ausgezeichnet mit frischem Rosmarin. Auch Früchte, wie z.B. Äpfel, Birnen oder Orangen, harmonieren bestens zu diesem Gemüse. Und – keine Panik wegen der rot gefärbten Hände! Sie lassen sich nach dem Rüsten problemlos mit Zitronensaft reinigen!

Angelica Rieser
dipl. Ernährungsberaterin SHS
Rebstrasse 9
8500 Frauenfeld
Telefon 052 746 10 92
www.vivawohl.ch
Kassen anerkannt

35 Jahre bei Auto Marolf AG



Am 15. November 2016 feiert Thomas Müller das 35-Jahr-Jubiläum bei der Auto Marolf AG. 1981 trat Thomas Müller als gelernter Servicemann seine Stelle bei der Platzgarage Marolf in Müllheim an. Nach langjähriger Tätigkeit in der Werkstatt wechselte er 2006 in den Kundendienst. Nach der Pensionierung des Lageristen Paul Kressebuch übernahm Thomas Müller anfangs 2015 die Verantwortung für das Ersatzteillager. Mit seiner ruhigen und überlegten Art wird er von Kunden und Mitarbeitern sehr geschätzt. Für seinen langjährigen Einsatz und seine Loyalität bedanken wir uns ganz herzlich und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Ernst und Andrea Marolf

30 Jahre Markus Lutz bei der Firma H. + E. Roth AG, Dettighofen



Am 17. November darf Markus Lutz sein 30-jähriges Arbeitsjubiläum in unserer Firma feiern. Im Alter von 20 Jahren begann er seine Laufbahn in unserem Betrieb als junger Mechaniker. Dank seiner erfolgreichen Weiterbildung wurde ihm bald die Aufgabe zum Werkstattchef Auto anvertraut. Durch seinen unermüdlichen Einsatz, sein grosses Fachwissen, sein freundliches und aufgestelltes Wesen und sein Bemühen um die Kundschaft hat er sehr viel zum Erfolg unserer Firma beigetragen, dafür möchten wir uns ganz herzlich bei ihm bedanken. Die Familie Roth und das ganze Team gratulieren dem Jubilar und wünschen ihm für die Zukunft nur das Beste, viel Glück und eine gute Gesundheit. Wir freuen uns auf eine weitere erfolgreiche Zusammenarbeit!

H. + E. Roth AG und Team

Zitat

Frauen können Recht und Unrecht leicht voneinander unterscheiden: Unrecht hat immer der Mann.

Jerry Lewis

Vogelgrippemassnahmen gelten im ganzen Kanton

Seit dem Ausbruch des Vogelgrippevirus H5N8 ist die Zahl der infizierten Tiere im Kanton Thurgau zwar nicht markant angestiegen. Aufgrund von bestätigten Fällen am Genfersee hat der Bund die Massnahmen jedoch ausgeweitet. Davon ist auch der Kanton Thurgau betroffen. Im Kanton Thurgau wurden seit Ausbruch des Vogelgrippevirus H5N8 rund ein Dutzend Tierkadaver untersucht, bei denen das Virus nachgewiesen werden konnte. Nach den ersten bestätigten Fällen des H5N8-Virus am Bodensee wurde entlang des Sees ein 1 km breites Kontrollgebiet eingerichtet, in welchem Biosicherheitsmassnahmen gelten. Nun wurde auch am Genfersee bei toten Wildvögeln das Virus nachgewiesen. Aufgrund der Distanz zwischen den aufgefundenen infizierten Tieren hat der Bund jetzt beschlossen, das Kontrollgebiet ab heute Mittwoch auf die gesamte Schweiz auszudehnen.

Für den Kanton Thurgau bedeutet dies, dass die Biosicherheitsmassnahmen, die bislang lediglich für eine 1 km breite Zone entlang des Bodensees galten, neu für das ganze Kantonsgebiet gelten. Die Biosicherheitsmassnahmen dienen in erster Linie dem Schutz der Nutzgeflügelhal-

tungen und wurden vom Bund festgelegt. Eine Verpflichtung, Geflügel im Stall zu behalten, besteht nicht. Auf jeden Fall müssen aber Futterstellen von Nutzgeflügel für Wildvögel unzugänglich sein. Wassergeflügel und Hühnervögel müssen getrennt gehalten werden. Geflügelhaltende, die aufgrund ihrer Risikoeinschätzung ihren Tieren keinen Auslauf gewähren wollen, obwohl sie dies wegen Labelvorschriften tun müssten, werden nicht sanktioniert. Produkte von solchem Hausgeflügel dürfen als Freilandprodukte bezeichnet werden, wenn die Tiere wenigstens Zugang zu einem geschlossenen Aussenklimabereich haben.

Für eine Übertragbarkeit des H5N8-Virus auf den Menschen gibt es nach wie vor keine Hinweise. Das Veterinäramt rät trotzdem, aufgefundene Vogelkadaver nicht anzufassen und den Fund bei der Gemeinde oder der Kantonspolizei Thurgau (Tel. 117) zu melden. Die Kadaver werden dann eingesammelt und allenfalls durch Fachpersonen beprobt. (id)

Markus Stieger AG
Dorfstrasse 40
8532 Warth
052 747 21 21
www.stieger-ag.ch

**HEUTE MIT UNS PLANEN,
IM JANUAR-MÄRZ BAUEN,
AB FRÜHLING GENIESSEN.**

Im Zeichen der starken Frauen

Eben erst durfte die Stadtmusik Frauenfeld an einem tollen Anlass ihre neue Uniform einweihen, und schon stand der nächste Höhepunkt auf dem Programm: Das diesjährige Kirchenkonzert stand ganz im Zeichen der starken Frauen. Unter der Leitung von Thomas Fischer wurden Werke von kraftvoller

Prägnanz gespielt, wobei das Rot und Weiss aus dem Kirchengrund heraufblitzte. U.a.: «The Story of Anne Frank» und «A mouvement for Rosa». «Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht», so das Motto der Abends. Die Musik bewegte!

(eb)



Die Stadtmusik in den neuen Uniformen.



«Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht», das Motto der Abends. Die Musik bewegte!

NEUER PEUGEOT TRAVELLER SO GROSS WIE IHRE IDEEN



AUTO LANG AG
Langfeldstrasse 76
8500 Frauenfeld
Tel. 052 723 29 29

AUTO MAROLF AG
Kreuzlingerstrasse 12
8555 Müllheim
Tel. 052 762 71 71

CENTRALGARAGE AG
Walkestrasse 27
8570 Weinfelden
Tel. 071 622 74 74



GLASDACH | 8 SITZE | VERNETZTE 3D-NAVIGATION

peugeot.ch

PEUGEOT EMPHRENT TOTAL

MOTION & EMOTION