

Dies und das



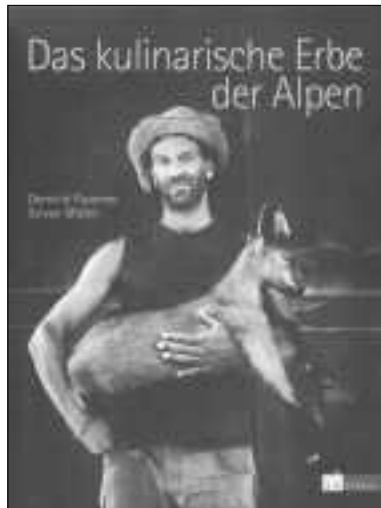
Buchtipps von Marianne Sax

Flammer / Müller:
Das kulinarische Erbe der Alpen

Dieses Buch weckt Sehnsucht: Nach einfachen Genüssen, gutem Käse, zufriedenen Tieren, einem Sommer auf der Alp. Von Slowenien bis Frankreich sind hier Geschichten um Menschen und ihre kulinarischen Spezialitäten versammelt. Kenntnissreich beschrieben von Dominik Flammer, respektvoll fotografiert von Sylvan Müller.



Wolfgang Ribl aus Ermatingen fehlt mit seinen Gangfischen ebenso wenig wie Antonella Mani mit ihrem Käse «Bitto Storico» aus Sondrio.



Erhältlich im Bücherladen Marianne Sax
Vorstadt Frauenfeld

«Ostern bei den Jaycee's»



Besichtigung «Schoggifabrik» Maestrani in Flawil – die junge Wirtschaftskammer Frauenfeld (ehemals JWF) hat sich dieses Jahr etwas Besonderes überlegt zur Ostervorbereitung. Die Schokoladehasen wurden gleich selber gegossen. Ein Riesenspaß für GROSS und klein.

Die Führung durch die Maestrani-Fabrik hat uns einen erstklassigen Einblick ermöglicht und uns die spannende Mischung aus Tradition und Moderne um das «Schoggi-Erlebnis» näher gebracht.

Silvio Thaler
Kommunikation JCIF



Und...

Brrr!

Die Kälte von gestern ist auch die von heute. Man sollte den Gefrierpunkt nach unten verschieben können. Das würde Eis und Schnee Beine machen. Der Siedepunkt käme dann auch herunter und hülfe Strom sparen beim Wasserkochen.

Die Gletscher wären dagegen. Sie schmelzen nicht gerne. Für sie müsste man die Punkte nach oben schieben.

Lösung: Schieben wir lieber unsern Launefrierpunkt!

Felix Kottonau



Routine mit der Technik

Handy-Kurs für Fortgeschrittene (Apps installieren, Internet/Email): Montag, 15./22. April, 19.00 bis 21.00 Uhr.

PC-Basiskurs für Einsteiger: 3x ab Mittwoch, 17. April, 14.00 bis 17.00 Uhr oder Dienstag, 23. April, 08.30 bis 11.30 Uhr, max. 6 Pers.

PC-Kurs für Fortgeschrittene (Word, Internet): 4x ab Montag, 15. April, 18.00 bis 21.00 Uhr.

Digitale Bilder verwalten mit Windows 7: Donnerstag, 25. April/02. Mai, 08.30 bis 11.30 Uhr.

Fotobuch gestalten: Dienstag, 23./30. April, 16.00 bis 19.00 Uhr.

Zentrum 55plus, Oberstadtstr. 6, Frauenfeld, Tel. 052 721 30 55, www.55plus.ch

Projektchor für Händels Halleluja

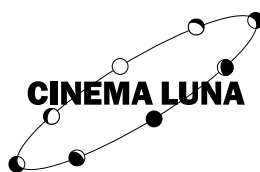
Mit einem Projektchor tritt der Verband der Thurgauer Kirchenchöre VEKT beim Thurgauer Kirchensonntag am 2. Juni 2013 im Festzelt Alterswilien auf. Wer beim Halleluja von Georg Friedrich Händel mitsingen möchte, kann sich bis zum 7. April melden.

Anmelden bei Rosemarie Herter, Schulstrasse 1, 8583 Sulgen, Telefon 071 642 40 69, Mail herosmarie@gmx.ch oder per Anmeldeformular unter www.vekt.ch. Proben sind Samstags, 20. April, 4., 25. Mai, 1. Juni, jeweils 9.00 bis 12.00 Uhr und Montag, 27. Mai 20.15 bis 22.00 Uhr. Geprobt wird in Sulgen und Kradolf.

Zitat

Ich denke immer, je grösser der Schreibtisch, desto kleiner der Mann.

Ann Ford



Sa–So, 6.–7.4. 17.00
Night train to Lisbon
von Bille August
CH/D 2012, 110 Min, E/d, ab etwa 14

Oscar-Gewinner Bille August hat im Auftrag der Zürcher C-Films und mit Stars wie Jeremy Irons, Charlotte Rampling, Bruno Ganz, Lena Olin, Christopher Lee und Martina Gedeck den Weltbestseller von Pascal Mercier verfilmt. Über einen Berner Lehrer, der sich spontan aufmacht, in Lissabon nach einem geheimnisvollen Schriftsteller zu suchen.

Einbrecher verhaftet

Affeltrangen (kapo) – Die Kantonspolizei Thurgau hat am Donnerstag nach einem Einbruch in Affeltrangen einen mutmasslichen Einbrecher verhaftet.

Der Tatverdächtige hatte sich gegen 3.45 Uhr Zugang zu einer Firma verschafft. Als er einen Tresor in den Personenwagen verladen wollte, wurde er durch den Firmenbesitzer überrascht und flüchtete mit dem Fahrzeug. Die sofort eingeleitete Fahndung der Kantonspolizei Thurgau führte schlussendlich zur Verhaftung des Mannes in Märstetten.

Der 34-jährige Mazedonier befindet sich in Haft.

Ernährung

Eier – Osternachlese



Ostern ist vorbei. Möglicherweise gibt es aber noch Restbestände im Osternest: Schoggihase, Zuckereili oder bunt gefärbte Ostereier. Letztere sind oft fast zu schade zum Essen, so schön sind sie oft verziert! Ein weiterer Grund, der viele zögern lässt, ist das Cholesterin, das im Zusammenhang mit Eiern immer wieder ein Thema ist. In der Küche sind Eier nicht wegzudenken: Sei es als Lockerungsmittel für Aufläufe und Kuchen, als Bindemittel in Cremes, Saucen und Suppen oder als Verfeinerung von Salaten. Gerade bei Salaten mit Bitterstoffen können Eier diese abmildern. Eine klassische Kombination ist z.B. Nüsslisalat mit Ei. Auch als Geruchsbinder wird das Ei gerne verwendet, indem man z.B. den Fisch im Ei wendet oder das Fleisch paniert. Punkto Verträglich-

keit kommt es sehr auf die Zubereitungsart an. Eigelb ist leichter verdaulich als Eiweiss. Bei Krankenkost wird deshalb nur das Eigelb verwendet. Leicht verträglich sind auch 3-Minuten-Eier, Rühreier oder ein französisches Omelett. Am schwersten verdaulich sind Spiegeleier. Und wie steht es nun mit dem Cholesterin? Das Problem dort ist meistens nicht das Gelbe vom Ei, sondern viel mehr die Ernährung an sich. Deshalb Ostereier durchaus massvoll geniessen – am besten mit einem Nest aus frischem Salat oder Gemüse.

Angelica Rieser
dipl. Ernährungsberaterin SHS
8500 Frauenfeld
Telefon 052 746 10 92

Probleme mit dem Cholesterinspiegel? Eine Ernährungsberatung kann Ihnen aufzeigen, worauf es wirklich ankommt. Telefon 052 746 10 92

Achtung Kamera



So trüb sah' s an Ostern in den Wäldern aus...



Garten Haas

Haas Gartengestaltung GmbH
Iselisberg 20A, 8524 Uesslingen
Mobile +41 78 684 04 54
www.gartenhaas.ch

Die Bauernregel sagt: Wenn es der Teufel will, kommt der Frost noch im April.

Rund um Ihren Garten vertrauen Sie besser uns

Ich habe mich erkannt



Jede Woche veröffentlichen wir einen Schnappschuss. Ein Kopf wird eingerahmt (wie oben). Wenn sich die betreffende Person erkennt, erhält sie von der Redaktion (Tel. 052 720 88 80) CHF 30.– in bar. Der Betrag ist abzuholen auf der Redaktion an der Zürcherstrasse 180 in Frauenfeld.