HOROSKOP

Widder 21.03. - 20.04.

Weisen Sie einen Vorschlag nicht gleich von sich, sondern prüfen Sie ihn auf seine Brauchbarkeit. Vielleicht handelt es sich ja um einen guten Tipp.

Stier 21.04. - 20.05.

Denken Sie jetzt nur daran, Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Und dazu gehört, dass Sie alles, was in Stress ausartet, meiden.

Zwillinge 21.05. - 21.06.

Es wird Ihnen ein Missgeschick passieren. Das ist zwar eigentlich nicht tragisch, aber es sollte Sie dazu anregen, Ihr Vorhaben kurzerhand aufzugeben.

KREBS 22.06. - 22.07.

Sie müssten schon bereit sein, etwas zu riskieren, wenn Sie wieder so richtig mitmischen wollen. Also, bieten Sie mal Ihren ganzen Mut auf!

Löwe 23.07. - 23.08.

Von einem guten Freund erhalten heute einen Tipp. Seien Sie dankbar, und stellen Sie Ihr Vorhaben unverzüglich darauf ein. Sie ersparen sich Fehler.

Jungfrau 24.08. - 23.09.

Sie erkennen, dass Not am Mann ist, und sind sofort bereit, sich für andere aufzuopfern. Das ist lobenswert. Haben Sie keine Angst, das wird anerkannt.

Waage 24.09. - 23.10.

Lassen Sie sich auf keinen Fall die Butter vom Brot nehmen und achten Sie unbedingt darauf, dass sich niemand Ihre vorübergehende Krise zunutze macht.

Skorpion 24.10. - 22.11.

Mit Ihrer derzeitigen Sensibilität spüren Sie sofort, wenn ein guter Freund in eine Notlage gerät. Vielleicht sind Sie derjenige, der es schafft, ihm zu helfen.

Schütze 23.11. - 21.12

Sie erringen einen bleibenden Erfolg. Und von dem sollten Sie sich zu Aktionen anspornen lassen, die über das gewohnte Maß hinausgehen.

Steinbock 22.12. - 20.01.

Es sieht so aus, als wären Sie mit einem Ergebnis nicht zufrieden. Seien Sie mutig. Durch eine Umstellung ist gewiss eine noch bessere Lösung zu erzielen.

Wassermann 21.01. – 19.02.

Ihre Kontakte gestalten sich heute vielversprechend; bei einer zwanglosen Unterhaltung trägt man Ihnen etwas zu, das Ihnen bald nützen kann.

Fische 20.02. - 20.03.

Überlegen und kalkulieren Sie alle Eventualitäten ein und zwar bevor Sie richtig loslegen. Mit einem Neubeginn setzen Sie wichtige Akzente.

FAMILIENTIPP ZUM WOCHENENDE

Kräftig gegrillte Würstchen: Gesundheitsrisiko für Kinder

Mariniertes Fleisch und Würstchen: Für viele sind sie ein Muss beim Grillen. Passt man am Rost nicht auf, können aber krebserregende Substanzen auf dem Teller - und im Körper - landen.

Besonders, wenn Kinder mitessen, ist Vorsicht geboten, warnt Prof. Steffen Pistorius, Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie von der Asklepios-ASB Klinik Radeberg. Der Arzt verweist auf Studien, wonach Menschen mit einem hohen Konsum von stark gegrilltem, gebratenem und intensiv verarbeiteten Fleisch ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben.

Hohe Temperaturen, tropfende Marinade, Fleisch, das sich nicht zum Grillen eignet - all das kann zu Schadstoffen führen. Drei Beispiele:

- Unter starker Hitze - bei Temperaturen von über 150 Grad - können in Fleisch heterozyklische aromatische Amine (HAA) entstehen, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen.
- Tropfen Fett oder Marinade vom Fleisch in die Glut und verbrennen dort, bilden sich polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). Über den Rauch finden sie den Weg auf das Grillgut und können sich ablagern. Einige dieser Stoffe gelten Steffen Pistorius zufolge als krebserregend.
- Grillt man gepökeltes Fleisch wie Bockwürste, Wiener, Kasseler oder Speck, entstehen bei hohen Temperaturen Nitrosamine. Die meisten dieser Verbindungen haben sich im Tierversuch als krebserzeugend erwiesen, schreibt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Grillen mit Vorsicht. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Schadstoffe wirken im Körper von Kindern deutlich intensiver als im Körper von Erwachsenen - schlichtweg, weil Kinder ein geringeres Körpergewicht haben.

Außerdem ist Steffen Pistorius zufolge das Entgiftungssystem von Kindern nicht so ausgereift wie das von Erwachsenen. Heißt: Schadstoffe werden erheblich langsamer und ineffektiver abgebaut. Umso wichtiger ist es, Kinder vor diesen Stoffen zu schützen.

Schon kleine Maßnahmen können viel bewirken. So sollte verkohltes und stark gebräuntes Fleisch oder Würstchen nicht auf dem Teller des Kindes landen. Schwarze Stellen enthalten nämlich eine hohe Konzentration aus Schadstoffen. Am besten sorgen Eltern dafür, dass das Grillgut gar nicht erst allzu starke Hitze abbekommt und zu dunkel wird, rät Steffen Pistorius.

Ein weiterer Tipp: Fleisch in der Grillschale garen, damit nichts in die Glut tropfen kann. Manch einer stutzt bei diesem Rat allerdings und fragt sich: Kann bei der Benutzung von Alu-Grillschalen nicht Aluminium auf das Grillgut übergehen? Das ist laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) zwar zu erwarten. Der gelegentliche Gebrauch sei in Abwägung der Risiken aber vertretbar, so die Behörde. Sie rät dann allerdings dazu, erst am Ende zu salzen und zu würzen. Denn unter dem Einfluss von Salz und Säuren kann sich Aluminium besser lösen und auf Lebensmittel übergehen. Auch Grillschalen aus anderen Materialien, etwa Edelstahl, sind eine Option.

Was am besten gar nicht auf den Grill gehört: gepökelte Fleischprodukte. Erkennen lassen sie sich mit einem Blick auf die Zutatenliste: Tauchen dort die Angaben Nitritpökelsalz, Natriumnitrit oder E 250 auf, sollte das Fleischprodukt dem Grillrost fernbleiben. Warum? Weil hier bei hohen Temperaturen Nitrosamine entstehen können. **DPA**

DAS REZEPT DER WOCHE

Als Scallopine bezeichnet man in Italien hauchdünn geklopfte Schnitzelchen – traditionell aus Kalbfleisch. Durch das Klopfen wird das Fleisch so zart, dass es fast schon auf der Zunge schmilzt. Ich serviere die Scallopine in Zitronensoße, also al limone.

Dafür verwende ich neben den traditionellen Zutaten – Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl und Butter – noch ein wenig Kalbsfond. Während die Zitrusaromen für eine wunderbare Frische sorgen, bringen Olivenöl und Butter eine leichte Bindung und eine tolle Cremigkeit ins Gericht. Der Kalbsfond sorgt für eine Portion Umami und eine gewisse Tiefe in dem ansonsten leichten Gericht.

Als Beilage passt ein schlichtes Risotto, oder - wenn es schnell gehen soll - geröstetes Weißbrot. Meine Weinempfehlung zu Scallopine al limone kommt natürlich aus Italien: Wer es frisch und saftig mag, serviert einen Vermentiono aus Bolgheri, der mit seinen Zitrusaromen gut mit der Zitronensauce harmoniert. Wer eher einen körperreichen Wein bevorzugt, kann einen Fiano di Avellino aus der Region Kampanien wählen.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1,5 Bio-Zitronen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Kalbfleisch (Oberschale)
- 4 EL Kalbsfond
- 2 EL Butter (kalt)
- 8 g Petersilie (glatt)

ZUBEREITUNG

Mehr Rezepte unter https://loeffelgenuss.de

Misteriös...

Word©Wide

Hallo liebe Kinder!

könnt ihr dieses Rätsel lösen? Viel Spaß beim Tüfteln! (Die Lösung findet ihr unten.)

Der Polizist befragt Anke, Bert, Anja, Jürgen, Ilka und Mark zu einem Tathergang. Wer von ihnen ist verdächtig? Eine Zeugin steckt dem Polizisten heimlich einen Zettel zu. Erst nach einigem Hin und Her kann er den Hinweis entziffern. Ihr auch?

Über welche Person erfährt er, dass sie nicht die Wahrheit gesagt hat ?

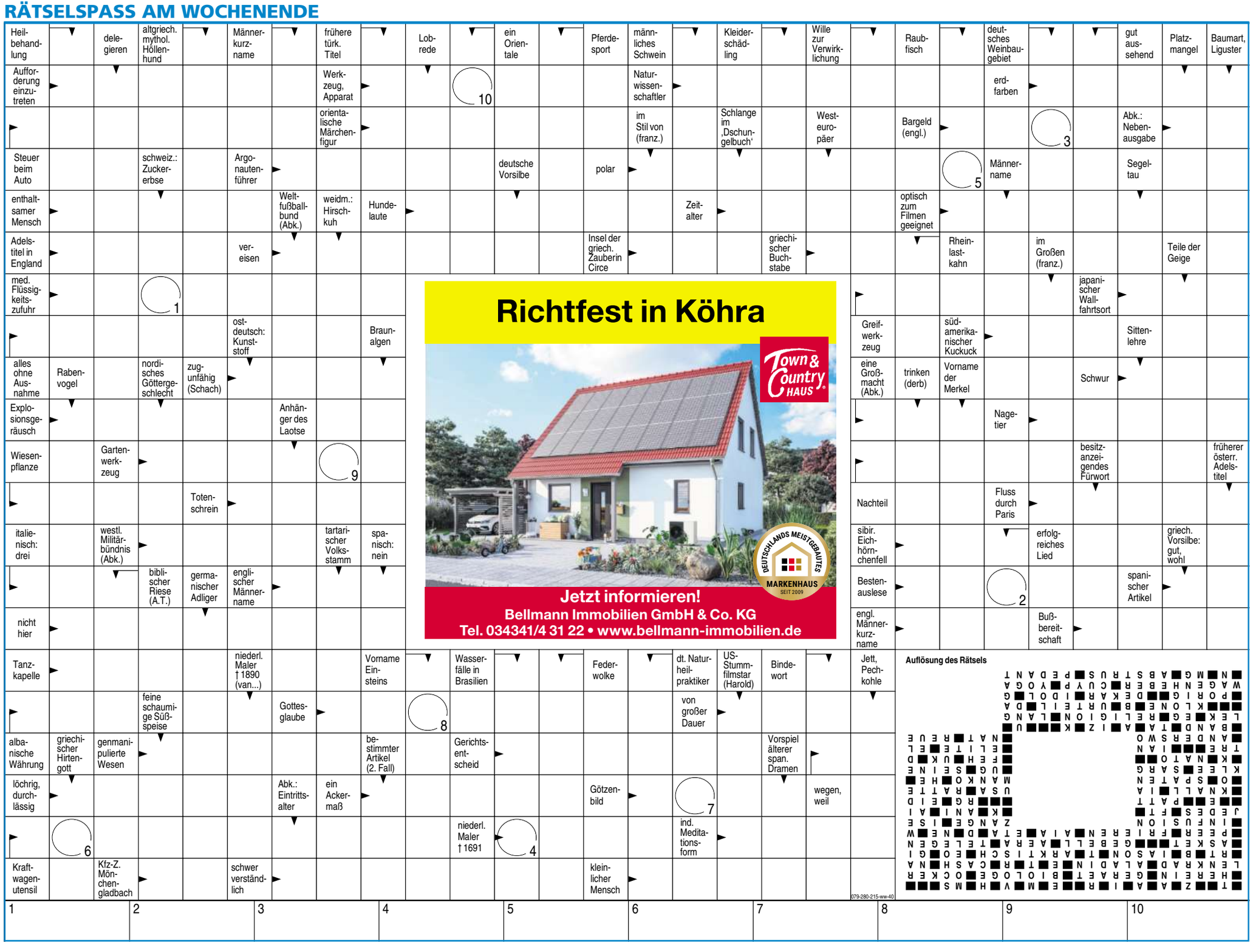
Lösung: LGBROET = Bert log

Fast ein Drittel der sächsischen Väter geht in Elternzeit

Sachsens Väter übernehmen verstärkt die Kinderbetreuung. Foto: Monika Skolimowska

KAMENZ. In Sachsen werden etwas mehr als 30 Prozent des Elterngeldes von Vätern bezogen. Damit sei dort 2025 der bundesweit höchste Väteranteil beim Elterngeld verzeichnet worden, teilte das Statistische Landesamt am Mittwoch in Kamenz mit. Bundesweit habe der Anteil der Männer bei 25,9 Prozent, 2024 bei 25,8 gelegen. In Sachsen waren es 2024 noch 29,6 Prozent.

Das niedrigste Ergebnis im Ländervergleich wies den Angaben zufolge 2025 das Saarland mit 21 Prozent Männeranteil beim Elterngeld auf. Mütter und Väter, die Elterngeld beziehen, betreuen das Kind eine Zeit lang selbst oder reduzieren dafür ihre Arbeitszeit. Oft nutzen Männer die sogenannten Partnermonate, um sich aktiv um den Nachwuchs zu kümmern.

Regional für Sachsen betrachtet sei 2025 im Vogtlandkreis mit 26,2 Prozent der niedrigste Anteil von Vätern in Elternzeit registriert worden, hieß es. Den sächsischen Höchstwert erzielte dagegen die Stadt Dresden, wo mit 33 Prozent ein Drittel der Elterngeldbeziehenden Väter waren. **EPD**

RÄTSELSPASS AM WOCHENENDE