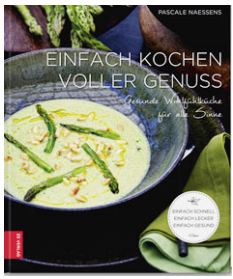


**Buchtipps**

**Essen für und mit allen Sinnen**



Frische Kräuter, Ingwer, Kokosmilch, Chili. Danach schmeckt es, wenn Pascale Naessens gekocht hat. Naturverbunden, bodenständig und gesund. Auch im neuen Kochbuch der belgischen Bestseller-Autorin wird nicht gekünstelt, die Clean-Eating-Rezepte kommen ohne Chichi daher. Trotzdem sieht jedes ihrer Gerichte wie ein Kunstwerk aus. Einerseits raffiniert zusammengestellt, andererseits voller Wildheit und Spontaneität. Die Lasagne: nicht von der Stange, sondern mit Naessens individueller Handschrift. Der Lachs mit Erbsen und Knoblauch, die Muscheln, das Lammfilet, die Avocado-Schoko-Tarte – alles in voller Harmonie mit der Natur. Grosser Zeitaufwand? Verzicht auf Genuss? Fehlanzeige. Stattdessen Wohlfühlküche mit Essen, das einfach glücklich macht.

Das Buch besticht durch intelligenten Aufbau. Die Kapitel sind nicht nach der klassischen Reihenfolge Vorspeise, Hauptspeise, Dessert geordnet, sondern nach der Hauptzutat. Zu jeder der vorgestellten Hauptzutaten gibt es drei Rezepte, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Die Rezepte zeichnen sich dabei einerseits durch die geringe Anzahl verschiedener Zutaten und andererseits durch die kurze Zubereitungszeit aus. *mt/mmm*

**Info:** Pascale Naessens, «Einfach kochen voller Genuss – Gesunde Wohlfühlküche für alle Sinne», ZS-Verlag, ISBN 978-3-89883-717-0, Fr. 36.90.

**Impressum**

**Herausgeber:** Verlag W. Gassmann AG, Biel  
**Verleger:** Marc Gassmann  
**Geschäftsführender Direktor:** Marcel Geissbühler  
**Direktor Verlag:** Martin Bürki  
**Publizistische Leitung konvergente Gesamredaktion:** Bernhard Rentsch und Julien Grindat  
**Chefredaktor:** Bernhard Rentsch  
**Stellvertretender Chefredaktor:** Parzival Meister  
**Ressortleiter Gesamredaktion:** Peter Staub (Region), Laurent Kleisl (Sport), Adrian Reusser (Redaktionsmanagement)  
**Inserate:** Gassmann Media AG 032 344 83 83 [www.gassmannmedia.ch](http://www.gassmannmedia.ch)

**Leserfoto des Tages** [www.bielertagblatt.ch/mein-beitrag](http://www.bielertagblatt.ch/mein-beitrag)



**Das Siegerbild des Tages:** «Hier nicht ...» von Renato Schnyder aus Orpund.  
**Aktuelles Monatsthema:** Verboten



In Zusammenarbeit mit

**Leserbeiträge** [www.bielertagblatt.ch/mein-beitrag](http://www.bielertagblatt.ch/mein-beitrag)

**Ruhe bewahren**

**Westast**  
 Zugegeben, es braucht Mut, sich öffentlich als Westast-Befürworter zu outen. Der hat mir bislang gefehlt. Und ebenfalls zugegeben: Die Westast-Gegner haben Recht, wenn sie auf die schwierige, belastende und lange Zeit des Baus hinweisen: Lärm, Staub, Verkehrsumleitungen, Bauverkehr, gefällte Bäume, abgerissene Häuser. Ein hoher Preis. Darum wohl sagen die Gegner: So nicht.

Nur stellt sich dann die Frage: Was soll anders werden, was ist schlecht, worauf soll verzichtet werden? Etwa auf die grossen, fast einen Kilometer langen Quartier- und Grünflächen im Bereich der heute stark befahrenen und eher trostlosen Bernstrasse? An ihrer Stelle soll eine Quartierstrasse entstehen, die lediglich dem Anwohner- und Langsamverkehr dient. Oder darauf, den Strandboden mit sei-

nem grossen Erholungsraum direkt und verkehrsfrei an den deutlich verbreiterten Fussgängerweg entlang der Seevorstadt anzubinden? Auch dort soll die verkehrsreiche und chronisch verstopfte Ländtstrasse vom Durchgangsverkehr befreit und ersetzt werden durch eine Quartierstrasse für die wenigen Anwohner an der Ländtstrasse.

Was ist schlecht für die Bewohnerinnen, Velofahrer, Automobilistinnen, Fussgänger und Busfahrerinnen in Biel, wenn mit dem künftigen Westast ein massgeblicher Teil des motorisierten Individualverkehrs aus den Strassen der Stadt verschwindet und auf eine unterirdische Autobahn gelenkt wird – vom Anschluss Brugg bis ausgangs Vingelz und von Port bis Ipsach?

Was ist falsch an der Überlegung, dass jeder zusätzliche Anschluss mehr Autos unter den Boden bringt und die Fahrzeuge dadurch längere Strecken auf

der Autobahn verbringen statt auf oberirdischen Strassen?

Und: Was brächte es, wenn das Westast-Teilstück nur zweispurig geführt würde, dafür aber der Verkehr darauf jeweils ins Stocken geriete, wenn Fahrzeuge bei den Anschlüssen zu- und abfahren? Wahrscheinlich würde der Westast schon bald unattraktiv und verstopft sein, und in der Folge würden die oberirdischen Strassen zum Ausweichen locken.

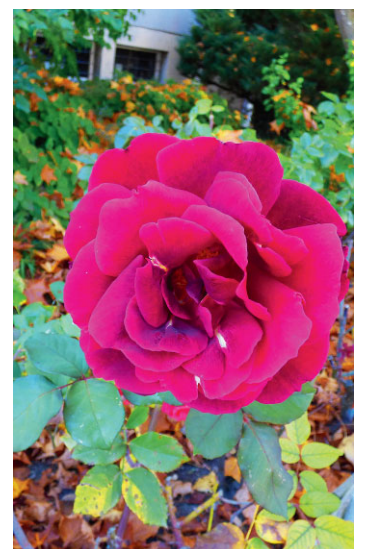
Das alles würde ich gerne in Ruhe und unaufgeregt diskutieren. Weshalb mir bisher der Mut dazu fehlte? Weil ich aus Voten von Westast-Gegnern vermute, dass sie die Menschen in zwei Kategorien einteilen: In verantwortungsbewusste, engagierte und menschenfreundliche Westast-Gegner – und in Westast-Befürworter, die ... (ich verzichte auf die Aufzählung der wenig liebevollen Charaktereigenschaften, die gewisse Gegner bei den Befürwortern

vermuten). Zu Letzteren möchte ich eigentlich nicht zählen. Darum der fehlende Mut.

Es reicht auch nicht – wie an der kürzlich erfolgten Demo – zu sagen: Jetzt sind wir «laut», will heissen: Jetzt reden wir da unten, und Ihr dort oben hört gefälligst zu – mit der einzigen Aussage: «So nicht». «Es bitzeli meh» dürfte es schon sein, dünkt mich. Zeit für Inhalte, Zeit, sachliche Argumente zu entwickeln, hätte man eigentlich gehabt.

Und wenn ich mir eine persönliche Anmerkung gestatten darf: Empörungsbewirtschaftung ist selten geeignet, gute Lösungen für wichtige und komplexe Themen zu finden.

In einem weiteren Punkt haben die Westast-Kritiker Recht: Die Öffnungen über den Anschlüssen sollten flächenmässig auf das sicherheitstechnisch Notwendige beschränkt werden. *Fredy Sidler, Biel*



**Überlebt**

**Nidau** Kraftvoll strahlt sie in der herbstlichen Umgebung. Sie ist die einzige in diesem Garten. Einfach konkurrenzlos schön. Ein Muss für den Fotografen.

*Bild und Text: BT-Leserreporter Marcel Sollberger, Biel*

**Sudoku**

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

**Spielregeln**  
 • Füllen Sie das Raster mit den Zahlen von 1 bis 9.  
 • In jeder Zeile und Spalte darf jede Zahl nur 1x vorkommen.  
 • In jedem 3x3-Feld kommt jede Zahl nur 1x vor.

Angeliefert von: [www.su.do.ku.ch](http://www.su.do.ku.ch)

**Auflösung letzte Ausgabe**

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

Sudoku-Partner

Walsertplatz 7, Postfach, 2501 Biel-Bienne  
 Tel. 032 321 99 11 . Fax 032 321 99 00  
[www.telbielingue.ch](http://www.telbielingue.ch) . E-Mail: [info@telbielingue.ch](mailto:info@telbielingue.ch)

**Rezept der Woche**

**Kürbisflammkuchen**

**Variante 1:** Hokkaido-Kürbis, rote Zwiebel, Speck- oder Rohschinken und Ziegenkäse  
**Variante 2:** Hokkaido-Kürbis, rote Zwiebel, Apfel und Walnüsse



**Zutaten für zwei Personen:**  
 220 g Mehl (110 g Dinkelmehl und 110 g Weizenmehl)  
 125 ml Wasser  
 2 EL Olivenöl  
 Prise Salz  
 60 g Sauerrahm, 60 g Crème fraîche  
 Salz, Pfeffer, Kräuter

**Zubereitung:** Mehl, Salz, Wasser und 2 EL Olivenöl zu einen Teig kneten, Backblech bei 250 Grad im Ofen erhitzen. Tipp: Das Backblech direkt auf den Boden des Backofens legen und den Ofen auf mind. 200 Grad aufdrehen (idealweise 250 Grad) auf Ober- und

Für die Apfel-Kürbis Variante einen halben Apfel, den Kürbis und eine halbe Zwiebel mit einem Sparschäler oder einen Hobel in dünne Streifen hobeln. Walnüsse zerkleinern, den Flammkuchen mit den Zutaten belegen.

Für die zweite herzhaft Variante den Speck in dünne Streifen schneiden, den Kürbis ebenfalls in dünne Streifen schneiden und den Flammkuchen mit den restlichen Zutaten belegen. Nach der Backzeit wird der Flammkuchen noch mit etwas zerbröselten Ziegenkäse verfeinert. Eine weitere Variante wären Scheiben von der Ziegenkäserolle bereits vor dem Backen auf den Flammkuchen zu verteilen und mit etwas Honig zu beträufeln.

Beide Flammkuchenvarianten nach dem belegen auf das heisse Backblech legen und bei 200 Grad für ca. 7 bis 10 Minuten backen. *mm*

**Rückblick**

**Heute vor ...**

**... 20 Jahren (1997)**  
 eröffnete der spanische König Juan Carlos in Bilbao das Guggenheim-Museum, das vom amerikanischen Architekten Frank O. Gehry entworfen worden war.

**... 40 Jahren (1977)**  
 begingen die RAF-Anführer Andreas Baader, Gudrun Ensslin und Jan-Carl Raspe im Gefängnis Selbstmord.

**... 50 Jahren (1967)**  
 wurde das Musical «Hair» in einer «Off-Broadway»-Premiere am Public Theater in New York uraufgeführt.

**... 175 Jahren (1842)**  
 wurde die Walhalla, Gedenkstätte für bedeutende deutschsprachige Persönlichkeiten, in Donaustauf bei Regensburg feierlich eröffnet.