

Laden-Zeitung

... in Ihrer Nähe

SPRUCH DER WOCHE

Es ist immer einfacher das letzte Wort zu haben, als den ersten Schritt zu tun.

WITZ DER WOCHE

Das Telefon klingelt. Der kleine Peter nimmt ab und sagt nach einer Weile: «Ja, ich habe verstanden. Sie wollen meinen Papi sprechen. Aber welcher Chef sind Sie denn – der Geizhals, der Versager oder das Kamel?»

TANTE EMMAS TIPP



Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Backen Sie doch für den Valentinstag kleine Küchlein oder machen Sie einen Pudding in Herzform.



WAS HAT AKTUELL SAISON?

Chicorée

Egal, ob solo oder mit anderen Salaten gemischt, wir begegnen ihm fast täglich. Zu Recht, denn als Gemüse schmeckt Chicorée mindestens so gut wie als Salat. Probieren Sie ihn gebraten, mit Koriander, Minze, Orangensaft oder rosa Grapefruitsaft gewürzt oder mit einigen Spritzern Wermut, Sherry-Essig oder Aceto Balsamico abgerundet. Bei den Konsumgewohnheiten von Chicorée gibt es interessante regionale Unterschiede. Während er in der deutschen Schweiz meistens roh als Salat genossen wird, kennt man ihn in der Romandie dagegen vor allem in der warmen Küche.

Gesundheit!

Es ist Hochsaison für Erkältungen und die Grippe. Halsschmerzen, Schnupfen, Husten und Fieber sind gerade zu dieser Jahreszeit aktueller denn je. Wer die natürliche der chemischen Behandlung vorzieht, setzt auf bewährte Hausmittel.

Hat es Sie auch erwischt? Mit diesen Tipps werden Sie die unliebsamen Begleiter schnell wieder los. Bei einem trockenen und kratzenden Hals hilft es, die Luftfeuchtigkeit im Raum zu erhöhen, indem Sie beispielsweise nasse Tücher über die Heizung hängen. Auch

Kopfdampfbäder helfen: Thymiankraut und einen Kaffeelöffel Salz mit einem Liter kochenden Wasser übergiesen, sich nach zehn Minuten ein Handtuch über Kopf und Schultern legen und während fünf bis zehn Minuten inhalieren. Eine aufgeschnittene Zwiebel auf dem Nachttisch befreit die Atemwege.

Halten Sie sich warm und trinken Sie reichlich. Kräuter- oder Früchtetees mit Zitrone oder Honig haben sich bewährt. Und natürlich helfen frische Früchte wie Orangen oder Kiwis, die besonders viel Vitamin C enthalten. Bei

Husten eignen sich Kartoffelwickel. Zerdrücken Sie dazu heisse Gschwellti auf ein Handtuch und wickeln Sie sich dieses vorsichtig um die Brust. Binden Sie einen dicken Wollschal darum und lassen Sie den Wickel eine Stunde lang wirken.

Auch ein paar Sonnenstrahlen und ein Spaziergang an der frischen Luft können Wunder wirken. Wobei Sie den Spaziergang mit einem Abstecher zu Ihrem «frisch-nah-günstig»-Detailisten verbinden können, wo Sie die Zutaten für diese Hausmittel erhalten.

LÖSUNG NR. 3

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

SUPER-HIT



Kressi Kräutressig
Flasche à 1 lt

2.55 FI
statt 3.65

SIE SPAREN
30%

AKTION



Henneiz rot
mit Kohlensäure
1 Flasche 1,5 lt

0.95 FI
statt 1.25

SIE SPAREN
24%

SUDOKU NR. 4

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



frisch-nah-günstig

Aktionen gültig bis **23. Februar 2019**



SIE SPAREN
41 %

Kopfsalat grün
Italien

gültig bis **16. Februar 2019**

1.65
St



SIE SPAREN
46 %

Clemenor
Spanien

gültig bis **16. Februar 2019**

3.30
kg



SIE SPAREN
30 %

Kressi Kräuteressig
Flasche 1 lt

2.55
Fl

statt 3.65



SIE SPAREN
21 %

Knorr
Currysauce
Beutel 33 g

1.60
Bt

statt 2.05



SIE SPAREN
20 %

Knorr
Gemüsebouillon
Stange 109 g

3.40
St

statt 4.25



TamTam
Schokolade
Duopack 2 x 125 g

gültig bis **16. Februar 2019**

1.40
Dp

statt 1.80



SIE SPAREN
26 %

Corvo rosso
IGT Duca di Salaparuta
Flasche 75 cl

7.50
Fl

statt 10.20



SIE SPAREN
20 %

Persil
Universal Gel
20 WG
Flasche 1,46 lt

10.90
Fl

statt 13.65



Tolko
Doppelrahm-
Frischkäse
Ananas

gültig bis **16. Februar 2019**

3.75
St

statt 4.65



SIE SPAREN
20 %

familia c.m. plus
Müesli
Beutel 600 g

5.65
Bt

statt 7.10



SIE SPAREN
24 %

Henneiz rot
mit Kohlensäure
1 Flasche 1,5 lt

0.95
Fl

statt 1.25



SIE SPAREN
20 %

Axe Deo Spray
Africa
Dose 150 ml

5.20
Ds

statt 6.50



SIE SPAREN
20 %

Jacobs
Medaille d'Or
Bohnen
Pack 500 g

8.20
Pk

statt 10.25



SIE SPAREN
20 %

Hug
Nuss-Stängeli
Beutel 350 g

4.70
Bt

statt 5.90



Ramseier
Süessmost
1 Flasche 1,5 lt

2.50
Fl

statt 2.95



SIE SPAREN
23 %

Felix Nassfutter,
div. Sorten, z.B.

Felix
Fleisch in Gelée,
assortiert
Multipack, 4 x 100 g

2.95
Mp

statt 3.85