

# 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