



SCHOGGI-PERLE: ERST EINS, DANN ZWEI ...

Eine neue Schoggi-Kreation zu probieren ist immer wieder ein Genuss. Cailler Perles sind edle Pralines mit – je nach Sorte – entweder einem tiefschwarzen Herzen aus allerbesten Kakaobohnen, einem exquisiten Kaffee-Kern, mit schmelzendem Caramel- oder einem zarten Herzen aus der guten Milch der Region.

⇒ **Cailler Perle Caramel/Lait/Mocca/Noir**, je Fr. 8.95/180 g, in grösseren Coop-Läden (Caramel und Mocca nur in Warenhäusern und Megastores).

Barbara Heimgartner (44), Bern

Nimmt man mit Low Carb oder mit Low Fat besser ab?

UNSERE ANTWORT

Kathrin Seidel, Coop Fachstelle Ernährung: Über einen Zeitraum von einem Jahr gesehen ist der Gewichtsverlust bei Low Carb (wenig Kohlenhydrate) und Low Fat (wenig Fett) ungefähr gleich gross. Bei einer Low-Fat-Diät sollte auf eine ausreichende Zufuhr ungesättigter Fettsäuren geachtet werden, welche der Körper selbst nicht bilden kann. Diese sind in grösseren Mengen in Nüssen oder Rapsöl enthalten. Um eine erneute Gewichtszunahme nach einer Gewichtsreduktion zu vermeiden, sollten die Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umgestellt werden.

Mehr unter:
www.coopzeitung.ch/leserfrage

BUCHTIPP: GUTES AUS DER KLEINEN KÜCHE



Ferien im Zelt/Camper und wenig bis null Ahnung, wie Sie mit ein bis zwei Kochplatten oder dem Gaskocher eine gute Mahlzeit

zubereiten und auf den Campingtisch zaubern können?

Silvia und Felix Nef-Wiss sind oft mit ihrem VW-Bus unterwegs und kennen das Problem gut. Im Laufe ihrer zahlreichen Reisen haben die beiden viele Rezepte gesammelt und auf ihre Campingtauglichkeit hin getestet. Ihre 60 Lieblingsrezepte finden sich in diesem Buch.

⇒ **Silvia und Felix Nef-Wiss: «Ferienküche ganz einfach», Atelier NefWiss. Für Fr. 30.– erhältlich unter: www.ferienkueche.ch**

ES SCHMECKT AUCH OHNE FLEISCH

Am 1. Oktober ist Welt-Vegetariertag. Auch wenn man sich nicht fleischlos ernährt, schmecken vegetarische Mahlzeiten toll. Das gilt auch für den Lunch im Büro, in der Schule, auf der Baustelle oder unterwegs. Anlässlich des Welt-Vegetariertags verlost Karma 300 vegetarische Lunchpakete. Die Verlosung findet bis 20. September 2015 statt. Alle Gewinner werden schriftlich über ihren Gewinn benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

⇒ **Lunchpaket-Wettbewerb unter: www.coop.ch/karma**



ANZEIGE

Rezept für 2 Personen

Schenkel im Speckmantel

- 1 rotschaliger Apfel
- 2 Pouletschenkel
- 8 Specktranchen
- 8 Zahnstocher
- 1 ½ dl Hühnerbouillon
- 2 EL Sherry
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Apfel halbieren und entkernen. Pouletschenkel würzen, mit Speck umwickeln und mit den Zahnstochern befestigen.

Beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet rundum bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten.

Bouillon und Sherry dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. schmoren. Apfelhälften beigegeben, ca. 20 Min. fertig schmoren, nach halber Garzeit die Äpfel wenden. Nach Belieben abschmecken.

Beilage nach Wahl.

Bell-Hygiene-Tipp

Rohes Geflügel auf separater Unterlage bearbeiten. Am besten ein eigenes Schneidebrett für Geflügel verwenden.

Messer und Bretter nach jeder Anwendung gründlich mit heissem Wasser und Seife waschen.

Info

www.bell.ch/wissen



Das ist gut. Seit 1869.