



5 x 1 Beauty Behandlung
im DAY-SPA des
ART DECO HOTEL MONTANA
in Luzern gewinnen

Wenn gute Vorsätze auch gut schmecken

Gute Nachrichten für alle, die sich vorgenommen haben, im neuen Jahr auf eine bewusste Ernährung zu achten.

Erst Weihnachtessen im Geschäft, dann die Schlemmerei mit der Familie und anschliessend gleich der ausgedehnte Silvesterapéro. Die schönste Zeit des ganzen Jahres hat leider auch eine unschöne Seite: Nicht selten beginnt der Hosenbund nach den Festtagen plötzlich etwas zu spannen.

Die Lösung ist eine bewusste und leichtere Ernährung. Mit der Emmi Yogurt Milk gelingt dies mühelos, denn mit dieser Neuheit hat Emmi die perfekte Ergänzung für ein gesundes Müesli oder Früchte kreiert. Die Kombination aus bester Schweizer Milch und Joghurt besitzt nämlich die optimale, cremige Konsistenz, um sie mit Müesli zu mischen.



Einfach geniessen

In gewisser Weise kann man fast behaupten, dass Emmi damit das Frühstück in der Schweiz neu erfunden hat, denn zum allerersten Mal muss man Milch und Joghurt für das Müesli nicht mehr separat kaufen und selber mixen, sondern kann einfach nur noch geniessen. Die Emmi Yogurt Milk ist also auch für Morgenmuffel geeignet, die nach dem Aufstehen weder Zeit noch Lust auf lange Frühstücksvorbereitungen haben. Zudem verzichtet Emmi bei der Yogurt Milk auch vollständig auf künstliche

Zusatzstoffe. Die drei Sorten Honig, Erdbeere und Classic eignen sich also optimal für einen gesunden, unkomplizierten und sehr genussvollen Start in den Tag. Denn ein ideales Frühstück sollte nicht bloss schmecken und schnell zubereitet sein, sondern auch sättigen, sodass die Lust auf ungesunde Naschereien zwischendurch völlig verfliegt.

Wer also seine guten Neujahrsvorsätze einhalten möchte, ohne dabei auf Genuss und Abwechslung zu verzichten, sollte die Emmi Yogurt Milk probieren. Starten Sie den Tag so genussvoll wie noch nie zuvor.

Und nicht nur den einen Tag: Dank der 750-ml-Familienpackung und dem praktischen, wiederverschliessbaren Deckel ist das cremige Frühstücksmüesli für die ganze Woche gesichert. Und was auch sicher ist: Gute Vorsätze haben noch nie so gut geschmeckt.

Grosser Beauty-Wettbewerb:

Gewinnen Sie eine St Barth Freshness Beauty Behandlung im DAY-SPA des ART DECO HOTEL MONTANA in Luzern. Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Stichwort «Beauty» an: Emmi Schweiz AG, Habsburgerstrasse 12, 6002 Luzern. (Einsendeschluss: 29. Februar 2012).

Kein Kaufzwang. Ausführliche Teilnahmebedingungen unter www.emmi.ch/YogurtMilk



Fruchtmüesli mit Ingwer

Zutaten

- 130 ml Yogurt Milk Classic
- 4 EL Dinkelpops
- Eine Handvoll Ananas, Banane, Mango, Kiwi
- 4 Blätter Pfefferminze
- Wenig Ingwer (gerieben)

Zubereitung

Früchte vorbereiten und klein schneiden. Emmi Yogurt Milk Classic mit Fruchtwürfeln und Dinkelpops mischen. Pfefferminze in feine Streifen schneiden und begeben. Nach Belieben mit dem geriebenen Ingwer abschmecken.



LUEGISLAND



Tenna GR 112 Einwohner

Die Tenner sind ein kleines Volk. Aber sie sind innovativ. Haben ihren alten Skilift im Dezember durch einen Solarskilift ersetzt. Es ist weltweit der erste. 246 Panels – an zwei Seilen über dem Lift befestigt – liefern rund 100 000 Kilowatt Strom pro Jahr. Das würde für über 30 Haushalte reichen. Der Skilift verbraucht nicht einmal einen Viertel. Und so pilgern Ingenieure und Reporter aus aller Welt ins Saffiental, um die Neuheit zu bestaunen. Und die Tenner träumen davon, dass sie ihren Strombedarf bald allein mit Sonnenenergie decken können.



Marco Wieser (l.) und Tim Grosvenor.

WAS MACHEN SIE DA, HERR WIESER? «Ich stelle Eier aus»

Marco Wieser, 38: «Ich leite die «Ei Ei Ei»-Ausstellung im Kulturzentrum Obere Mühle im zürcherischen Dübendorf. Dafür liessen wir 20 grosse und 50 kleine Eier herstellen. Die grossen sind aus Fiberglas, 8 kg schwer und 75 cm hoch, die kleineren bestehen aus Hartschaumstoff und sind 30 cm hoch. Diese Eier bieten wir Künstlern zum Gestalten an, um sie dann um die Osterzeit in der Oberen Mühle auszustellen. Die Kunstwerke stehen danach zum Verkauf, und das Publikum kürt das kreativste mit dem

«Ei Ei Ei»-Award. Der Initiator dieses neuen Projekts ist der britische Künstler Tim Grosvenor, der in Dübendorf sein Atelier betreibt. Er ist in Madagaskar aufgewachsen, der Heimat des ausgestorbenen Elefantenvogels. Dieser legte die grössten Eier, die ein Vogel je ausgebrütet hat. Daher kommt die Idee mit den übergrossen Eiern. Ob ich noch Eier essen mag nach all diesem Eierrummel? Lustigerweise hat mir gerade gestern meine Frau gesagt, wir hätten noch sechs Stück, die dringend gegessen werden müssten.»

Fotos: Philipp Rohner, Martin Liebrich/Zürcher Unterländer, zvg

FEHR QUER

Begabte Babys

In Pfäffikon SZ gibt es eine Kinderkrippe namens «Lucky Talents», die sich ehrgeizige Ziele gesetzt hat. Schon Säuglinge im Alter von drei Monaten sollen von Fachleuten geprüft werden, ob sie ein bestimmtes Talent haben, das es zu fördern gilt. Reagiert ein



Marianne Fehr, Redaktorin Kind auf eine Sinfonie von Beethoven, kommt es in die Musikgruppe Little Beethoven. Liebt eines das Ballspiel, wird es der Gruppe Little Pelé zu-

geteilt, und mag ein anderes technische Geräte, ist die Gruppe Little Lindbergh das Richtige. Kleine Kinder, so die Meinung der Betreiber, sollen ihre Zeit nicht mit Spaziergängen im Wald, Malen oder Basteln vergeuden, sondern gezielt mit Klavierunterricht, Yogakursen oder Golf beschäftigt werden. Dem Erfolg eines dergestalt geförderten Kleinkindes stehe damit nichts mehr im Wege, glauben die Eltern der 17 Kinder, die bei

dieser Kinderkrippe angemeldet sind. Aber was, wenn sich ein Kind weder für Technik, Musik noch Fussball interessiert? Müsste das System nicht viel stärker diversifiziert werden? Für ein Baby, das freudig nach der Milchflasche greift, sollte es beispielsweise die Gruppe Little Milchbauer geben. Zeigt eines Interesse für Plüschbären, kann die Gruppe Little Bär gewiss dafür sorgen, dass aus ihm ein tüchtiger, erfolgreicher Bärenwärter wird.