



OSTSCHWEIZ

AdR-Produkt der Woche

Die thurgauische **Frifag Märwil AG** ist eine der grössten Geflügel-Lieferantinnen im Programm «Aus der Region. Für die Region.» Ihr **Poulet-Geschnetzeltes** ist diese Woche zum Aktionspreis im **Trio-Pack (3 x 222 g)** für **Fr. 15.– statt Fr. 22.50** erhältlich.


www.ausderregion.ch

Klubschul-Angebot

Im Kurs **Abacus Finanzbuchhaltung** werden die Teilnehmenden in die Finanzbuchhaltung mit dem Programm Abacus eingeführt. Sie lernen, mit Saldo-vorträgen und Vorjahreszahlen umzugehen, Buchungen anhand von Belegen vorzunehmen und Tools des Reportings anzuwenden. Geeignet für Personen, die auf «Abacus» umsteigen und für Erwerbstätige, die es besser kennenlernen wollen.


 Weitere Informationen: www.klubschule.ch

Auch mit Beeinträchtigung im Gleichgewicht

Die Brühlgut Stiftung Winterthur hat mit dem Projekt «Wir bleiben in Bewegung» den Hauptpreis von «Meingleichgewicht» des Migros-Kulturprozents gewonnen.

Die Initiative «Meingleichgewicht» des Migros-Kulturprozents vergibt jährlich Preise in der Höhe von total 25 000 Franken an Institutionen, die für Menschen mit Behinderung überzeugende Gesundheitsförderungsprojekte umsetzen. Den mit 10 000 Franken dotierten ersten Preis hat dieses Jahr die Brühlgut Stiftung in Winterthur mit dem Projekt «Wir bleiben in Bewegung» gewonnen. Im Rahmen des Projekts haben die Geschäftsleitung der Brühlgut Stiftung, Mitarbeitende sowie Bewohnerinnen und Bewohner mit Beeinträchtigung gemeinsam verschiedene Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Begegnung erstellt mit dem Ziel, aufzuzeigen, wie Gesundheitsbewusstsein genussvoll und mit Spass gelebt werden kann. «Sie haben das Thema Gleichgewicht innovativ, umfassend und nachhaltig umgesetzt», lobt Robert Sem-pach, Projektleiter Gesundheit der Direktion Kultur und Soziales des Migros-Genossenschafts-Bundes.

Preis für Stiftung Sämtisblick in Herisau

Ebenfalls mit gesunder Ernährung befasst hat sich die Stiftung Sämtisblick in Herisau AR. Unter dem Titel «True food» haben die Mitarbeitenden und Bewohnerinnen und Bewohner das Essen



Mit diversen Angeboten bleibt die Brühlgut Stiftung in Bewegung.

mit allen Sinnen erlebt. So wurde unter anderem gemeinsam gekocht, eine kulinarische Radiosendung eingespielt, eine Energy-Drink-Degustation angeboten und zudem wurden internationale Menüs ausprobiert. Für dieses Projekt wurde die Stiftung Sämtisblick mit einem Preis in der Höhe von 7000 Franken ausgezeichnet. *Text: Natalie Brügger*

Über «Meingleichgewicht»

Gängige Gesundheitsförderungsprojekte zur Vermeidung von Übergewicht sind für Menschen mit Behinderung nicht ohne Weiteres geeignet. Vor diesem Hintergrund hat **das Migros-Kulturprozent** in Zusammenarbeit mit der **Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz** sowie den **Verbänden InsoS, Procap und akj** im April 2011 das Programm «Meingleichgewicht – ein Gesundheitsförderungsprojekt mit Spielraum» lanciert. «Meingleichgewicht» sucht laufend Institutionen, die Massnahmen entwickeln, um gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Begegnungen von Menschen mit Behinderung zu fördern.

MIGROS
kulturprozent

 Mehr Infos gibt es auf:
www.meingleichgewicht.ch

Fasnacht für Geniesser

Sie gehören zweifelsohne zu den Höhepunkten der Fasnacht in der Ostschweiz: die feinen Schenkeli, welche die grösseren Migros-Hausbäckereien immer frisch und in Handarbeit herstellen.

Die älteste bekannte schriftliche Erwähnung von Schenkeli findet sich in einem Basler Buch aus dem Jahr 1629. Zu jener Zeit war der Genuss dieses Gebäcks der gesellschaftlichen Elite vorbehalten. Ihren Namen verdanken die Schenkeli ihrer länglichen Form. Im Jura werden sie als Ziegenfüsse – als *pieds de chèvre* – bezeichnet.

Schenkeli sind eine saisonale Spezialität: Jedes Jahr werden sie ab dem Dreikönigstag bis zum Ende der Fasnacht, also während rund sieben Wochen hergestellt – beispielsweise in der Hausbäckerei der Migros Wil. 17 Mitarbeitende produzieren hier eine breite Vielfalt an frischen Backwaren. Zum Team gehören auch Gianni Griss, Stv. Bäckereileiter, und Guido Zehnder, Bäcker-Konditor, die zeigen, wie Schenkeli produziert werden.

Schenkeliteig ist weich und verhältnismässig klebrig

In einem ersten Schritt wird der Teig angerührt, der sich aus Weissmehl, Zucker, Eiern, Backpulver und Margarine zusammensetzt. «Es handelt sich um einen eher weichen Teig», erklärt Gianni Griss. «Man darf ihn nicht zu lange rühren, sonst wird er zäh. Ausserdem ist der Teig recht klebrig. Ausreichend Mehl erleichtert die Verarbeitung.»

Vom fertigen Teig werden Portionen von je sieben Kilogramm abgewogen, auf Blechgrösse ausgerollt und von Hand im Blech flachgestrichen, so dass das gesamte Blech gleichmässig ausgefüllt ist. «Der Teig muss ganz flach und ebenmässig im Blech liegen, sonst sind ungleich grosse Schenkeli das Resultat», führt Gianni Griss aus.

15 Minuten nach dem Frittieren schon im Offenverkauf

In der Regel wird jeweils ausreichend Teig produziert, dass daraus der Bedarf an Schenkeli von zwei bis drei Tagen gedeckt werden kann. Die Bleche voller Teig werden eingefroren und jeden Morgen, direkt im Anschluss an die Herstellung frischer Berliner, portionenweise frisch verarbeitet. Dazu wird der rechteckige Teig aus dem Blech geholt und längs in vier gleich breite Bahnen geschnitten. Darauf werden anschliessend Markierungen angebracht, die es erlauben, gleich breite Teigstücke zu schneiden. Diese werden dann im Gitter zum Frittieren abgesetzt.

Die Schenkeli werden rund sieben Minuten lang in 170 Grad heissem Öl frittiert, bis sie rundum schön braun sind. «Erdnussöl eignet sich besonders gut, da es hoch erhitzbar ist», erläutert



1



4

Gianni Griss. «Das Öl wird regelmässig kontrolliert und gewechselt.» Schon 15 Minuten nach ihrem heissen Bad sind die Schenkeli bereit für den Offenverkauf am Backwarenstand. Diejenigen Schenkeli, die in Fünfersäckli abgepackt werden, kühlen noch eine weitere halbe Stunde aus, bevor auch sie in die Verkaufsgänge gelangen.

Text und Bilder: Thomas Steccanella



1. Schenkeliteig darf nicht zu lange gerührt werden, da er sonst zäh wird.
2. Guido Zehnder, Bäcker-Konditor in der Hausbäckerei in Wil, bereitet eine Teigportion zum Ausrollen vor.
3. Mit geübten Bewegungen verteilt der Stv. Bäckereileiter Gianni Griss den Teig gleichmässig im Blech.
4. Markierungen erlauben es, Teigstücke von identischer Grösse zu schneiden.
5. Der Schenkeliteig wird in gleich grosse Stücke geschnitten und diese im Frittiergitter platziert.
6. Frittiert werden Schenkeli jeden Tag frisch.
7. Eine Viertelstunde nach dem Verlassen der Fritteuse sind die Schenkeli bereit für den Verkauf.



Yoga stärkt das Bewusstsein für den eigenen Körper.

Bewusst atmen: Ausgleich zum Alltag

Yoga setzt auf Entspannung durch körperliche und geistige Übungen. Wichtig ist dabei die Atmung. Es gibt Atemtechniken, die im Alltag bei Stress angewendet werden können. Caroline Wacker, Yogalehrerin der Klubschule Migros, empfiehlt unter anderem die **Bauchatmung**: Dazu **atmet man mit gerader Wirbelsäule langsam und tief ein** und lässt zu, dass sich der Bauch nach aussen wölbt. Beim Ausatmen zieht

man die Bauchmuskulatur zusammen, damit der Bauch wieder einsinkt. Wichtig: **Ein- und Ausatmen** müssen **gleich lang** sein. Dieses tiefe Atmen verbessert die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff.

Wer sich längere Erholungsinseln im Alltag schaffen will, ist in den **Yoga-Kursen der Klubschule Migros** richtig. Das Angebot spricht verschiedene Bedürfnisse an: klassisches **Hatha Yoga**

eignet sich, wenn man mit Körperübungen, Atmung und Meditation entspannen will. **Power-Yoga** spricht bewegungsfreudige Interessierte an, die körperlich gefordert werden wollen. Im Kurs **Slim Yoga** gibt es zusätzlich Ernährungstipps.

klubschule Weitere Informationen und Kursorte: www.klubschule.ch
MIGROS

Einfach und schnell

Die Migros-Kundschaft weiss das Self-Scan-System Subito zu schätzen. Deshalb werden 2015 weitere Filialen mit dem System ausgerüstet.

Mit den Subito-Systemen Self-Scanning und Self-Checkout kann der Kunde seine Einkäufe selbständig digital erfassen, ohne an der Kasse anstehen zu müssen. Das Self-Scanning-System eignet sich vor allem für grössere Einkäufe. Dabei liest der Kunde mit einem Handscanner die gewählten Artikel laufend selbst ein, packt sie in seine Tasche und bezahlt bargeldlos an einer Zahlstation. Für kleinere Einkäufe bietet sich der Self-Checkout an, bei dem der Kunde sämtliche Artikel am Schluss des Einkaufs scannt und ebenfalls bargeldlos bezahlt.

Bisher bot sich der Kundschaft der Migros Ostschweiz in 18 Supermärkten die Möglichkeit, «Subito» zu nutzen. 2015 kommen weitere Filialen hinzu. So erhält die Migros Rorschach Trischliplatz das Subito-Self-Check-out-System. Das Subito-Self-Scanning wird in den Migros-Supermärkten Arbon, Effretikon, Embrach, Gossau, Landquart, Pfäffikon, Romanshorn, Uzwil, Wattwil, Weinfelden und Weinfelden-West eingeführt. Ausserdem erhalten die Filialen Säntispark Abtwil, Passage Frauenfeld, St. Fiden St. Gallen sowie Wil zusätzlich zum bereits eingerichteten Self-Scanning auch noch Self-Checkout-Stationen.

Text: Thomas Steccanella



Spart Zeit und ist einfach: Artikel mit «Subito» selbst einzulesen.