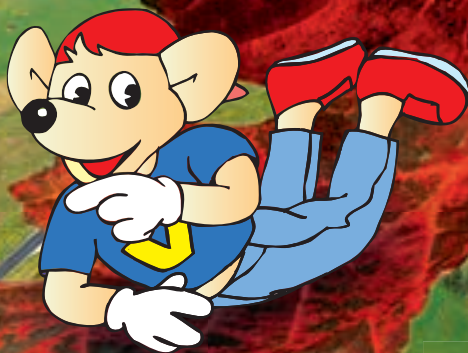


VOM VOLG FÜR CLEVERE MÄDCHEN UND SCHLAUE JUNGS

HEM

Volg

September/Oktober 2011



Tipps für die
Herbstferien

**Von Hand
statt mit Gabel**

**Hiphop-Star:
Knackeboul**

Was geht ab?

fragen, raten, wissen

Tipps für die Herbstferien 4
Vor dem langen Schlaf 17

lachen, basteln, spielen

Comic 9
Wettbewerb 11
Witzecke 15
Rätsellecke 23

kochen, backen, essen

Von Hand statt mit Gabel 26
Rezept 29

lesen, hören, sehen

Hiphop-Star: Knackeboul 24
HEY-Star: Mathias 25
Neues zum Lesen ... 35

schreiben, knipsen, zeichnen

Nur für euch 36



Martina (12) aus Weiach bastelt eine aufstellbare Mäusekarte. Da staunen Volgi & Volgine!

Mausige 12 Feriengrüsse

Kick mit im 31 Sports Camp

In Niederbipp haben sich Aisha (10), Elia (9) und über 50 weitere Kinder zu einem Fussball-Camp getroffen. Volg hat fürs gesunde Znüni gesorgt. Lest, was dort sonst noch abging.



Joana fest 32 im Sattel

Ein eigenes Pferd – das ist für viele ein Traum. Für Joana (12) aus Faulensee ist der Traum in Erfüllung gegangen. Das ist wunderschön, aber auch anstrengend.



Wo im HEY findest du diesen Bildausschnitt wieder? Alle Rätselaufösungen und die HEY-Adresse sind auf Seite 39.





Spotlight!

Vom Comic auf die Leinwand

Erst Comic, dann Film

Tim und Struppi sind schon alte Comic-Helden. Der belgische Künstler Hergé hat sie vor über 80 Jahren erfunden. Er zeichnete und schrieb bis zu seinem Tod im Jahr 1983 24 Comics über Tim und Struppi. Auch «Das Geheimnis der Einhorn» war einst ein Comic. www.timundstruppi.ch

Diesen Herbst kommen 2 grosse Comic-Helden in unsere Kinos. Tim und Struppi wagen sich ans Geheimnis des Schiffes «Einhorn».

Der junge Reporter Tim kauft auf einem Markt ein kleines Segelschiff. Es ist das Modell des Schiffes «Einhorn». Tim will es seinem Freund Kapitän Haddock schenken. Doch soweit kommt es nicht. Jemand stiehlt die «Einhorn» aus Tims Wohnung. Wer

könnte das gewesen sein? Und warum ist das Schiff so wichtig?

Logo, dass Tim und Struppi das Geheimnis lüften wollen. Die beiden tollpatschigen Polizisten sind dabei keine Hilfe. Ob Tim und Struppi es auch alleine schaffen?

GEWINNE!

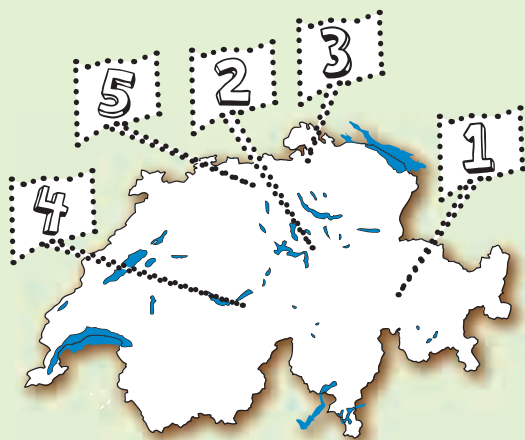
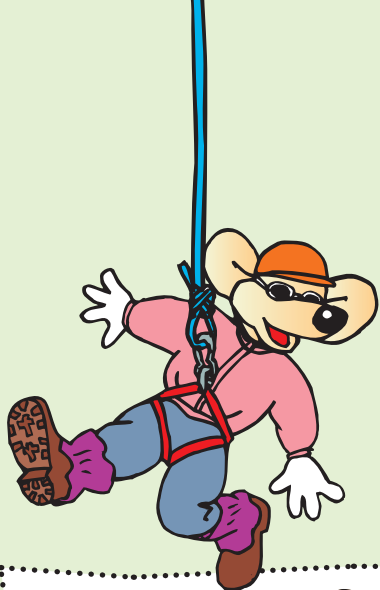
*** www.hey-volg.ch ***

Schicke HEY bis zum 21. Oktober 2011 eine schöne Zeichnung. Zu gewinnen gibt es 3 x 2 Kinotickets für «Die Abenteuer von Tim und Struppi – das Geheimnis der Einhorn». Sie sind in der ganzen Schweiz gültig.

Kennwort: Tim



HEY



TIPPS FÜR DIE HERBSTFERIEN

Juhe, die Herbstferien stehen vor der Tür! Es gibt ja sooo viel zu unternehmen! Was? Das zeigen dir hier Kinder aus dem Volg-Land.



GETESTET DURCH:
Joel
LEON



2 Für Abenteurer Hängebrücke über den Tannenwipfeln

Wo: auf dem Mostelberg

Das gibt's zu tun: über die längste Fussgänger-Hängebrücke von Europa streifen! Die ist bis zu 58 Meter hoch!

Das Beste finde ich (Joel): dass es schaukelt

Das Beste finde ich (Leon): dass es neben der Hängebrücke einen Hüftpark und eine Rodelbahn gibt

Gut für: alle, die schwindelfrei sind

Mehr dazu: www.sattel-hochstuckli.ch

1 Für Sterngucker

STERNWARTEN
MIRASTEILAS

Wo: Sternwarte in Falera

Das gibt's zu tun: durchs grösste Teleskop der Schweiz blicken. Am Tag sieht man Sonne, Saturn & Co. In der Nacht leuchten die Sterne

Das Beste finden wir: dass weit und breit kein Licht stört, so leuchten die Sterne noch viel heller!

Ausserdem: In Falera startet auch ein Planetenweg

Achtung: nur bei schönem Wetter

Mehr dazu: www.sternwarte-mirasteilas.ch



GETESTET DURCH:
FLURIN
Laura



GETESTET DURCH:
Ladina
VINCENT

3 Für Spurensucher

NATURJUWEL THURAUEN

Wo: Flaach, zwischen Rhein und Thur

Das gibt's zu tun: Streifzüge über Trampelpfade machen, Biber, Eisvögel und viele andere Tiere beobachten (am besten von der Beobachtungshütte oder der Aussichts-Plattform aus), Libellen unter Mikroskop anschauen (im neuen Naturzentrum)

Das Beste finden wir: die Biberspuren und die schönen Bäume

Gut für: alle, die gern die Natur entdecken

Mehr dazu: www.naturzentrum-thurauen.ch





4

Für Tierfreunde

Alpen- vogelpark

GETESTET DURCH:

Elisabeth

Wo: oberhalb von Grindelwald

Das gibt's zu tun: 48 Vögel beobachten
(vom Uhu bis zum Rotmilan). Alles Tiere, die verletzt
hergebracht und dann aufgepäppelt wurden

Das Beste finde ich: die Schneeeulen und dass
man im Winter runter ins Dorf schlitteln kann

Gut für: alle, die gerne beobachten

Mehr dazu: www.alpenvogelpark.ch

Auch da gibt's
was zu erleben!

☀️-Natur und Tiere
entdecken auf den Erlebnis-
höfen und Sinnespfaden vom
Vogel in Werdenberg, im
Zugerland und Fricktal
www.naturena.ch

☀️: 20 Witze entlang des
Wanderwegs durchs Appenzell
www.witzweg.ch

☀️-Städtetrip mit
Kinderstadtplan, z. B. nach
Chur, Luzern, Zug oder
Zürich. Ins Suchfeld dieser
Homepage «Kinderstadtplan»
schreiben:

www.stadtluuzern.ch

www.churtourismus.ch

www.zug-tourismus.ch

Für Zürich unter
www.bguz.uzh.ch auf
«Angebote» klicken.

☀️-Höhlenforschen in
Oberriet, Baar, Muotathal
oder am Thunersee

www.kristallhoehle.ch

www.hoellgroetten.ch,

www.infozentralschweiz.ch/

hoelloch_muotatal.htm

www.beatushoehlen.ch

☀️-Goldschürfen in Disentis,
Sigriswil oder im Entlebuch
www.goldwaschen.ch

☀️-Experimentieren, tüfteln,
staunen im Technorama in
Winterthur
www.technorama.ch

5

Für Ritter und Prinzessinnen

Schloss Lenzburg

GETESTET DURCH:

Berzan

Wo: im obersten Stock des Schlosses Lenzburg

Das gibt's zu tun: «verkleiden» (es hat
Kleider, Schmuck, Kronen und vieles mehr),
Schwert und Krone basteln, lesen, köcherlen

Das Beste finde ich: Armbrust schießen

Gut für: alle, die gern entdecken und spielen

Mehr dazu: www.museumaargau.ch

Gut hydriert, voll konzentriert!

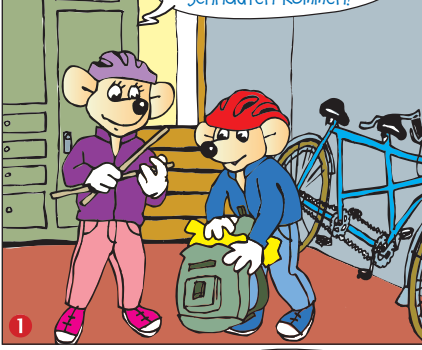


Damit Du voll konzentriert bist,
musst Du auch genügend
trinken – am besten natürliches
Mineralwasser wie evian®,
100% natürlich pur und frei von
Zusätzen und chemischer
Behandlung.



evian®

Kinder, ihr seid mutig, bei diesem Wind mit dem Tandem zu Grosi zu fahren. Ihr werdet ganz schön ins Schnaufen kommen!



Hast du nicht gesagt, du würdest einen Weg zu Grosi kennen ganz ohne Gegenwind?!

Keine Sorge, Volgine. Sobald wir aus dem Dorf sind, geht's wie von allein!



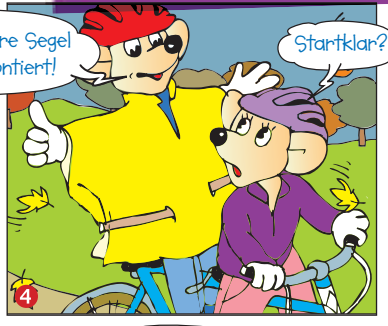
So, Schwesterherz. Es ist Zeit, unsere Erfindung zu testen!



Fliegendes Tandem

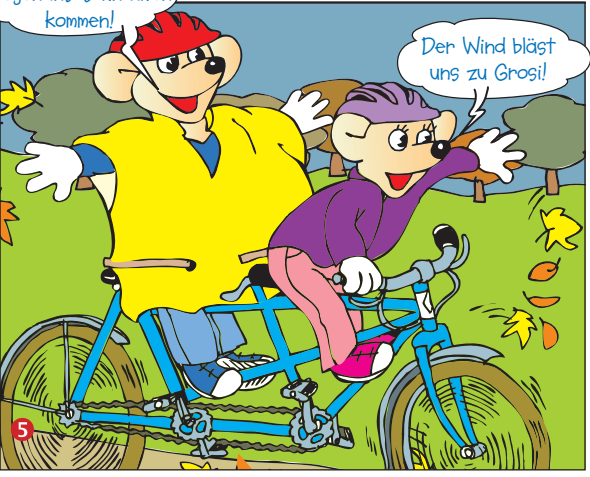
Ja, unsere Segel sind montiert!

Startklar?

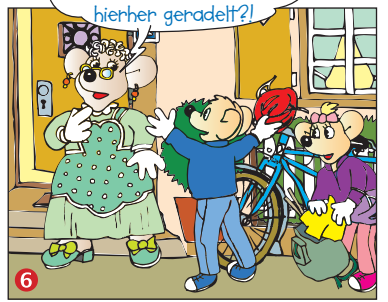


Huiiii! Von wegen ins Schnaufen kommen!

Der Wind bläst uns zu Grosi!



Hallo, ihr beiden! Wie seid ihr denn so schnell hierher geradelt?!



Immer wieder
ein Genuss

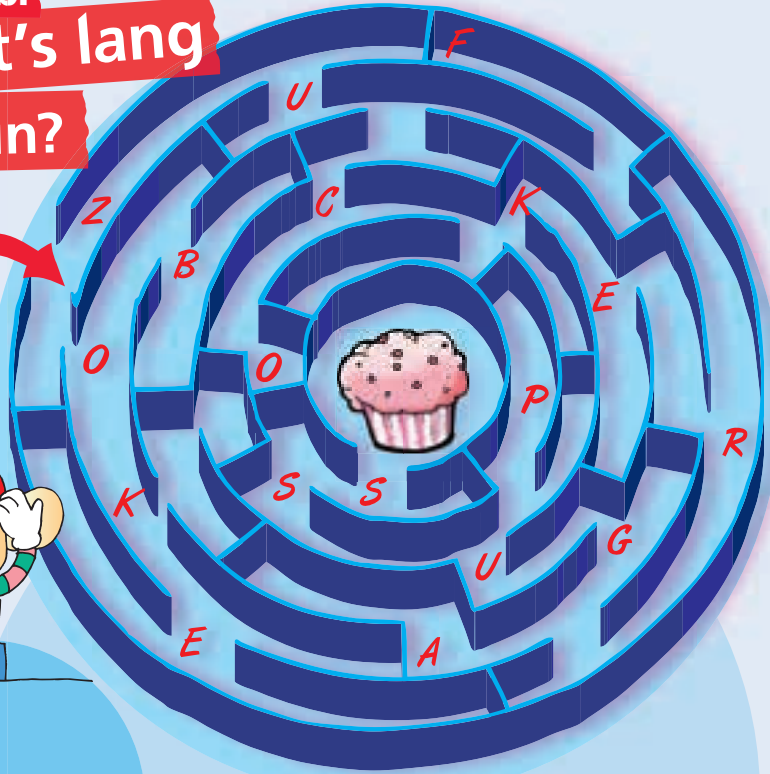
Yogi Drink



Erfrischend fein, so kann nur der Yogi Drink sein!

Wettbewerb: Wo geht's lang zum Muffin?

Auf dem kürzesten Weg zum Muffin liegen 10 Buchstaben. Trage sie der Reihe nach unten in die Kästchen des Lösungsworts. Was kannst du lesen?



LÖSUNGSWORT:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

GEWINNE!

*** www.hey-volg.ch ***

Schicke das Lösungswort bis zum 21. Oktober 2011 an HEY. Zu gewinnen gibt's 50 Überraschungspakete von Lillifee oder Capt'n Sharky. Welches du lieber haben möchtest, schreibst du einfach zum Lösungswort dazu: ein «L» für Lillifee oder ein «S» für Sharky. **Kennwort: Muffin**



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Volgi & Volgine sind baff! Was Martina (12) aus Weiach da bastelt, kommt ihnen irgendwie bekannt vor.

Mausige Feriengrüsse



Martina (12), Hund
Linus (dieser mag
keine Katzen, Mäuse
aber schon) und eine
Mäuseschar.

Das braucht's
für eine
Mäusekarte

Farbstifte

weisser, dünner
Karton im
Format A3

Schere

Lineal

Bleistift



Vorlage (siehe oben rechts)



1. Martina faltet den Karton drei-
mal: erst **quer in der Hälfte**, dann
2 cm unter der Hälfte und
schliesslich **4 cm unter der Hälfte**.



2. Jetzt macht sich Martina an den Mäusekörper. Dazu legt sie die Vorlage so auf den Karton, dass die rote Linie auf dem Falt in der Kartonhälfte liegt.

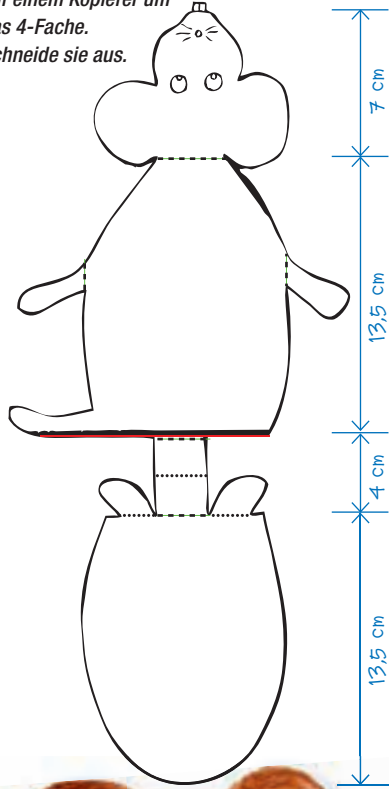


3. Martina schneidet den Mäusekörper aus. Dann faltet sie ihn entlang der gestrichelten Linien nach hinten, entlang der getupften Linien nach vorne.



4. Jetzt zeichnet Martina der Maus ein Gesicht und verpasst ihr Farbe. Nur im Bauch, wo nachher der Text steht, lässt sie den Karton weiss.

*Vergrößere die Vorlage auf einem Kopierer um das 4-Fache.
Schneide sie aus.*



Tipp: Zum Verschicken einfach Arme, Füße und Schwanz auf den Mäusebauch falten. So passt die Karte in ein normales Couvert.

WILLST DU AUCH LE PARFAIT
E-SCHNITTEN AN DEINE
FREUNDE VERSCHICKEN?



EIN SCHWEIZER KLASSIKER
AUFS BROT



*Auf www.leparfait.ch ist es ganz einfach
und der Überraschungseffekt ist garantiert!*

3 Dummkäuser gehen an einem ganz heißen Tag einkaufen. Der 1. kauft eine Sonnenhut. Der 2. kauft einen Sonnenhut. Der 3. kauft eine Autotür. Da fragen ihn die beiden anderen: «Warum hast du denn eine Autotür gekauft?» – «Damit ich die Scheibe runterkurbeln kann, wenn es mir zu heiss wird.»

Laura (9) aus Seengen

Ein Autofahrer fährt auf der Autobahn. Plötzlich hält ihn ein Polizist an und fragt: «Wieso fahren Sie denn nur 60?» – «Hier ist doch die A60, oder?» – «Ähhh, ja. Aber wieso ist Ihre Familie so bleich?» – «Weil wir gerade von der A250 kommen.»

Leon (11) aus Silvaplana



Der tapfere Ritter betritt eine Höhle, in der ein Drache leben soll, und ruft: «He, du Monster! Ich will mit dir kämpfen!» Da ertönt eine laute Stimme: «Dann komm erst wieder aus meinem Maul raus, du Depp!»

Melanie (12) aus Schlatt b. Winterthur

Der Lehrer will wissen: «Schreibt man Eifersucht mit F oder V?» Sagt der schlaue Pascal: «Das kommt darauf an. Wenn es heisst «Mich ärgert diese Eifersucht», schreibe ich es mit F. Wenn es aber heisst «Ich habe ein Ei versucht», dann mit einem V.»

Remo (12) aus Seelisberg

Lieblingswitz

Nach einem heftigen Sturm treffen sich 2 Nachbarn. Sagt der eine: «Hat der Sturm dein Dach auch so verwüstet wie meines?» – «Ich weiss es nicht. Ich habe es noch nicht gefunden.»

Der Witz von Rebecca (11) aus Nuglar ist unser neuer Liebling. Rebecca bekommt darum einen Volg-Gutschein von 10 Franken!



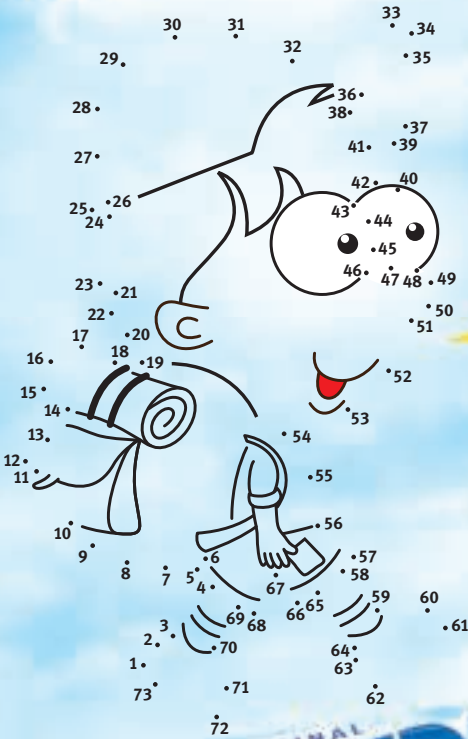
MACH MIT!

*** www.hey-volg.ch ***

Schicke HEY deinen Lieblingswitz und ein Foto von dir! Zu gewinnen gibt's einen Volg-Gutschein von 10 Franken!

Kennwort: Witzcecke

ORIGINAL DAR·VIDA



Malen nach
Zahlen:
Mach DARIO
sichtbar!

Die leckeren
Vollkornbiscuits
mit feiner Füllung.



Vor dem

langen Schlaf

Noch tollen die Murmeli-
kinder über die Alp-
wiesen. Doch bald ist
Schluss damit. Denn wenn
der Winter kommt, zieht
sich die ganze Familie zu-
rück für den langen Schlaf.



Das Alpen- Murmeltier

Wissenschaftlicher Name:

Marmota marmota

Familie: Hömchen

Daheim: in den Alpen,
oberhalb der Baumgrenze

Zwei junge Murmeli
tollen vor dem Bau.
Sie jagen einander
hinterher, stehen auf
die Hinterbeine und
stossen sich um. Ob
die beiden ahnen,
was Ende Oktober auf
sie wartet? Es ist
schliesslich ihr erster
Winter.

Bald ist Schluss

Ihre Eltern wissen
Bescheid: Ende
Oktober ist Schluss
mit Draussenspielen.
Dann zieht die ganze
Murmelifamilie von
ihrem Sommerbau in
den Winterbau. Bis zu
15 Tiere versammeln

sich. Sie verschlies-
sen den Eingang des
Baus gut mit Erde
und Steinen und
kuscheln sich
aneinander.

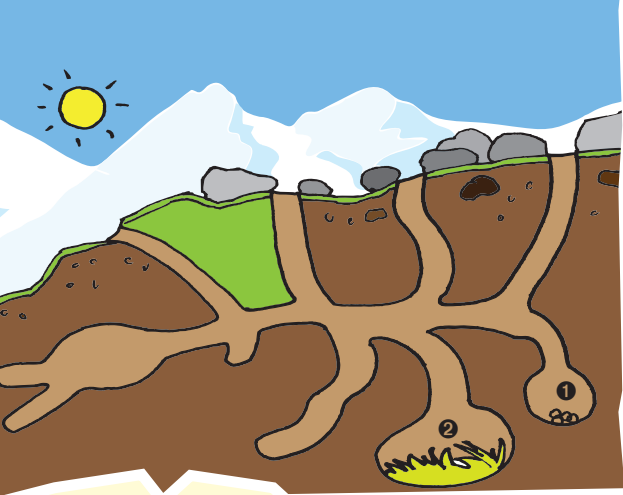
Zeit zum Schlafen

Dann schaltet sich ihr
Körper auf Sparflam-
me. Die Körpertem-
peratur sinkt auf
unter 10 Grad. Das
Murmeli atmet pro
Minute nur noch
2-mal! Der Winter-
schlaf beginnt. In
dieser Zeit fressen
Murmeli nichts. Sie
zehren von ihren
Fettreserven, die sie
im Sommer angefres-

sen haben. Nur alle
2 bis 3 Wochen
erwachen die
Murmeli, um aufs Klo
zu gehen. Ein
Murmeli im Winter-
schlaf fühlt sich kalt
und steif an.

Gras für den Bau

Bis es soweit ist,
muss noch vieles
getan werden. Der
Winterbau soll
nämlich schön
gepolstert sein. Also
tragen die erwachse-
nen Murmeli in ihren
Mäulern Gras in den
Bau. Bis zu 10 Kilo
Gras trägt eine
Familie zusammen.



Der Murmelibau besteht aus Gängen, Höhlen (z. B. einer Toilette ① und einem Hauptraum ②). Er hat mehrere Eingänge.

«Murmelige» Ausflugstipps



- * Murmeli-Lehrpfad in Avers: www.murmata.ch
- * Wild- und Tierlehrpfad in Samnaun: www.samnaun.ch
- * Murmeltrail auf dem Betelberg: www.lenkbergbahnen.ch
- * Murmeltierpark auf dem Grimselpass: www.grimselpass.ch

Das ist viel Arbeit für die kleinen Tiere. Zum Glück helfen sich die Murmeli gegenseitig. Sie leben nämlich in Kolonien. Eine Kolonie besteht aus mehreren Murmeli-Familien, also Mutter, Vater und einigen Jungtieren.

Jede Kolonie bewohnt ein bestimmtes Revier. Die Männchen markieren das Revier mit ihrem Duft. Und

wehe, ein Fremdling dringt ins Revier. Er wird sofort vertrieben.

Achtung, Gefahr!

Die kleinen Murmeli tollen noch immer im Gras. Doch dann: Ein grosser Vogel taucht am Berghimmel auf und zieht seine Kreise über den Murmeljungen. Gebt acht!

Die Sorge ist umsonst. Die

Murmeli-Kolonie hat ihr Revier nämlich gut unter Kontrolle. Eins der erwachsenen Tiere hat den Vogel sofort entdeckt. Es warnt seine Kollegen mit einem Pfiff. Blitzschnell huschen die Tiere in ihre Erdhöhlen.

Dieses Pfeifen hört der Mensch sogar in





Das Murmeli polstert mit dem Gras seinen Winterbau aus.



Bei Gefahr warnt das Murmeltier seine Familie mit einem kurzen Schrei.

1 Kilometer Entfernung. Doch eigentlich pfeifen Murmeli nicht. Sie schreien. Denn wenn Murmeli den Warnlaut ausstossen, ist ihr Mund ganz geöffnet. Der Laut kommt also nicht von

den Lippen, sondern von ganz hinten im Hals.

Die Murmeli gucken scheu aus den Erdhöhlen heraus. Ist der Vogel weg? Ja, die Luft ist rein. Die beiden jungen Murmeli sind die

Ersten, die sich aus der Höhle wagen. Sie wollen sich nicht verstecken. Sie wollen lieber den Sommer geniessen und draussen spielen.



Begrüssung auf «Murmelisch»

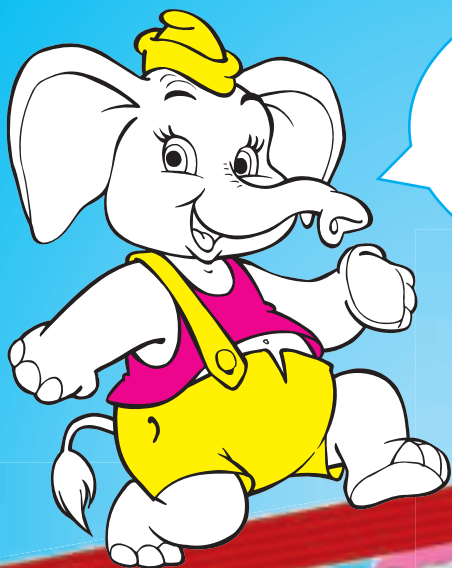
Zur Begrüssung reiben Murmeli gern die Backen aneinander. Denn an den Backen haben sie Drüsen, die einen ganz besonderen Duft abgeben. Dank des Duftes wissen die Murmeli sofort: Aha, mit dem hab ich's zu tun.





HEX





Mit Fizzers und
Schaumpilzen bist Du
immer dabei!



* In kleineren Verkaufsstellen
ev. nicht erhältlich.

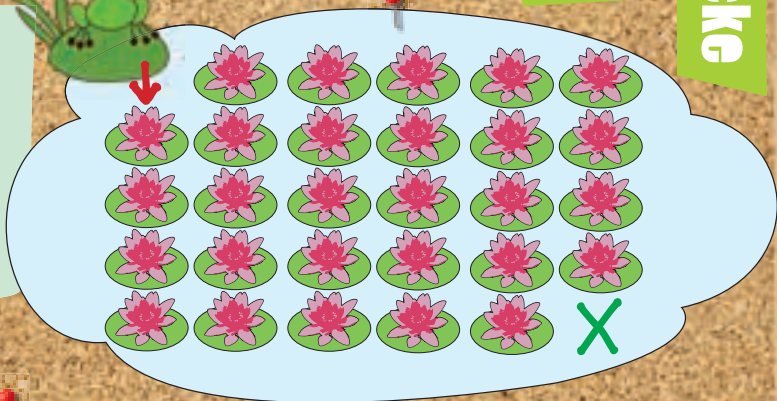
*

Industriestrasse 9 / Postfach • 4623 Neuendorf
Tel: 058 789 40 80 • www.spiwag-products.ch

spiwag

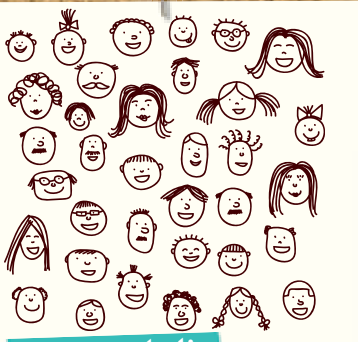
Wo geht's lang?

Der Frosch will von Seerose zu Seerose bis zum X hüpfen. Er hat sich vorgenommen, auf jeder Seerose nur einmal zu landen. Wo muss er durch?



Was liest du?

Schreibe den Buchstaben von jedem Drachen ins Ende seiner Leine. Dann kannst du ein Lösungswort lesen.

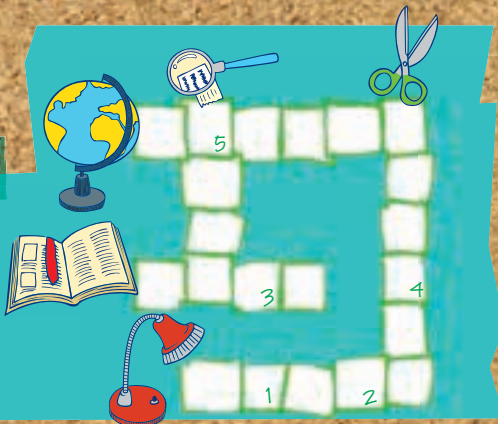


Wo sind die Zwillinge?

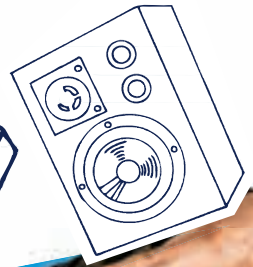
Ein Gesicht hat Vögelne zweimal gezeichnet. Welches?



Was siehst du?



lesen, hören, sehen



Hiphop-Star: Knackeboul

Richtiger Name: David Kohler

Wohnort: Bern

Hobbys: Beatboxen, Skaten, Kochen

Lieblingsmusik: Alles, was von Herzen kommt.

Knackeboul ist ein wandelndes Schlagzeug: Er bringt mit seinem Mund die verrücktesten Geräusche zustande. Nun hat der 29-Jährige seine eigene TV-Show.

Wenn Knackeboul loslegt, könnte man meinen, eine Band hätte gerade zu spielen begonnen. Aber da ist keine Band. Knackeboul zaubert all die Geräusche mit seinem Mund. Man nennt das beatboxen.

Knackeboul ist nicht nur Beatboxer, er ist auch Rapper, Hip-hopper – und neu TV-Moderator. Immer

monatlich um 17:30 Uhr steht Knackeboul für seine Show «Knack Attack»* vor der Kamera. Da reimt er frisch von der Leber weg, rappt mit Gästen oder bringt Passagieren im Bus das Beatboxen bei.

Für alle, die das Beatboxen ausprobieren möchten, hier Knackebouls Rat: «Am besten siehst du dir Beatboxer (zum

Beispiel mich :-)) im Internet an, hörst Musik und versuchst, diese mit dem Mund nachzumachen.»

Übrigens: Knackeboul heisst eigentlich David Kohler. Der Spitzname stammt aus seiner Kindheit, die er in Portugal verbrachte. «Ich schaute mir oft die Serie «Sesamstrasse» auf Englisch an und konnte den Namen einer Figur

nicht aussprechen», sagt Knackeboul. «So entstand das Fantasiewort Knackeboul.»

www.mundartisten.ch
www.knackeboul.com

Knack Attack – montags um 17:30 Uhr
auf dem Jugendsender Joiz
www.joiz.ch

HEY-Star:

Mathias

Bei Mathias (8) aus Unterlunkhofen dreht sich alles nur um eins: Flugzeuge, Flugzeuge, Flugzeuge! Er baut sie am liebsten selbst.

«Windstill und trocken muss es zum Segelfliegen sein», sagt Mathias. Er weiss, wann er seine Segelflieger steigen lassen kann.

Name: MATHIAS
Geburtsdatum: 03.02.03
Lieblingessen: Paniertes Schnitzel und Pommes
Lieblinglied: Ein Stern in der Hand warmes trägt
Mein Traum: MEISTE Flugzeuge bauen
Unterschrift: MATHIAS



«Bei uns zu Hause stehen überall Flugzeuge von mir. Es sind über 50! Mein Vater und ich basteln stundenlang an den Flugzeugen rum oder bauen neue. Dabei müssen wir sehr genau arbeiten. Sonst fliegen die Maschinen nicht schön.

Ich habe ferngesteuerte Flieger und Segelflieger. Meine

ersten Segelflieger landeten alle in Bäumen. Jetzt habe ich den Dreh raus.

Mein grösstes Kunststück mit ferngesteuerten Flugzeugen ist dieses: im Sturzflug die Schraube machen und kurz vor dem Boden wieder rauffliegen. Dafür habe ich ziemlich lange geübt.

Unser grösstes Flugzeug ist der «Rote Baron». Wir haben seine Teile aus einem speziellen Styropor ausgeschnitten und zusammengeklebt. Auch einen Motor bauten wir ein.

Am liebsten möchte ich mal ein Modellflugzeug bauen, das so gross ist wie ein echter Jumbo.»

Den ferngesteuerten «Roten Baron» haben Mathias und sein Vater selbst gebaut.



Rate mal: Womit essen
die meisten Menschen?
Mit Gabel, mit Stäbchen
oder von Hand?

Von Hand statt mit Gabel



Von Hand

In Indien, auf den Philippinen oder in Marokko essen die Menschen von Hand – und zwar nicht nur Sandwiches oder Pommes Chips, sondern ganze Gerichte. Man schätzt, dass etwa 4 Milliarden Menschen von Hand essen.

Volgi & Volgine probieren's aus und essen im Marokko-Stil. Sie brechen ein Stück vom Fladenbrot ab. Darauf schaufeln sie das Essen aus der Schüssel – und zwar nur mit 3 Fingern der rechten Hand. Die linke Hand ist die «unreine», man benutzt sie auf der Toilette.

Mit Gabel

Auf unseren Tischen sind sie die Spitzenreiter: Gabel, Messer, Löffel. Messer und Löffel sind schon seit der Steinzeit im Einsatz, Gabeln aber erst seit «kurzem». Sie galten einst als Werkzeug von Hexen und vom Teufel. Erst vor 500 Jahren benutzten die vornehmen Damen aus Italien und Frankreich gerne Gabelchen. Die waren aus Gold und Elfenbein und sehr, sehr wertvoll. Vor 200 Jahren wurden auch günstigere Gabeln hergestellt. Jeder konnte sie kaufen.

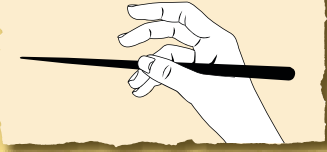
Heute gehört die Gabel für 900 Millionen Menschen fest auf den Esstisch.



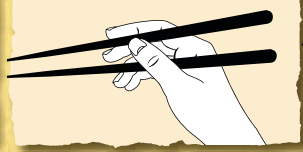
Mit Stäbchen

Das Stäbchen ist das älteste Besteck. Es kam schon vor 3500 Jahren zum Einsatz. Heute essen 1,2 Milliarden Menschen damit! Es ist vor allem in asiatischen Ländern wie China, Japan, Korea und Vietnam üblich.

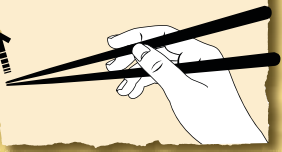
So geht's:



1. Ein Stäbchen zwischen Daumen und Zeigfinger legen. Dünnes Ende zwischen Ring- und Mittelfinger klemmen.



2. Auch anderes Stäbchen zwischen Daumen und Zeigfinger legen. Dünnes Ende zwischen Mittel- und Zeigfinger klemmen.



2. Oberes Stäbchen mit Daumen rauf und runter steuern.



1. Fülle 2dl Rahm in eine saubere Flasche, verschliese sie gut. Schüttle die Flasche 20 Minuten lang.



2. Giesse den Inhalt aus der Flasche durch ein Sieb. Aus dem Rahm wurden Butterflocken! Spüle sie unter fließendem Wasser ab. Sie schmecken mit wenig Salz noch besser.

Wir stellen Butter her



Schokolade oder Parfum – im Küchenlabor des Technorama in Winterthur gibt's noch viel mehr selbst herzustellen. www.technorama.ch



Dein persönlicher
Antreiber!
Für Schule und Freizeit



Viel Eiweiss – hilft Dir Deine Muskulatur
aufzubauen und Deine Immunabwehr
zu stärken

Vitamin B12 – ein notwendiges
Vitamin für Deine Blutbildung

Vielfältig & praktisch – genieße Deinen
Hüttenkäse zu Hause oder unterwegs



Einfach intensiver

Jetzt wollen wir mal schauen, ob Volgine mit Stäbchen essen kann. Als Testessen koche ich Wok-Nudeln.

WOK-Nudeln für den STÄBCHEN- Test

 45 Minuten

 knifflig

Für 2 Teller Wok-Nudeln brauchst du:

1 Packung Nudeln fixfertig (z. B. Quick-Noodles
Vegetable von Knorr) ✚ 1 Rüebli ✚ $\frac{1}{2}$ Broccoli ✚
 $\frac{1}{2}$ Lauch ✚ 4 Cherry-Tomaten ✚ Öl zum Anbraten ✚
3 Esslöffel (EL) Sojasaucе ✚ 2 EL Salznüssli ✚



1. Nudeln in Schüssel geben, heisses Wasser darübergiessen. Auf der Packung steht, wie das geht. Nach 3 Minuten Wasser abgiessen, Nudeln beiseitestellen.



3. Im Wok* Öl erhitzen. Darin Rüebli, Broccoli und Lauch 5 Minuten anbraten. Immer rühren. Tomättli und Nudeln dazugeben, alles mischen, nochmals 5 Minuten braten.

2. Jetzt geht's ans Gemüse-Schnippeln. Rüebli schälen, in feine Streifen schneiden. Broccoli in Röschen, Lauch in Ringe schneiden, alles waschen. Tomättli waschen, halbieren.



4. Wok-Nudeln mit 3 EL Sojasaucе würzen. Alles nochmals umrühren, in 2 Schälchen verteilen. Auf jede Portion 1 EL Salznüssli verteilen. Und dann kommt der Test: Kann Volgine ihre Portion mit Stäbchen essen?



* Wer keinen Wok hat, nimmt einfach eine grosse Bratpfanne.

Ist doch ganz einfach!



Wir sind wahre (Grill-) Helden!



Ob vom Grill oder
aus der Pfanne: die saftig-
knackigen Kalbs-Cipollata-
Würstchen schmecken einfach
immer lecker!



Unser bestes Stück Natur.

www.agrinatura.ch



Aisha will im Sports Camp ihre Technik verbessern, Elia ist da, um Fussballluft zu schnupfern.



Kick mit im Sports Camp

Im MS* Sports Camp warten Sport, Spass und neue Freundschaften. Aisha (10) & Elia (9) finden das super. Zum Glück gibt es im Herbst einen nächsten Anpiff.

Die Sommerferien von Aisha & Elia waren ganz schön sportlich. Die beiden trainierten nämlich eine Woche lang Fussball.

Sie hatten sich fürs MS Sports Camp in Niederbipp angemeldet. Und da sah der Tag so aus: erst 2 Stunden Fussball-Training, dann Mittagessen,

Ausruhen (Film schauen und Spiele machen), wieder 2 Stunden Fussball-Training. Damit die Sportskanonen für all das genug Energie hatten, spendierte Volg jeden Tag ein gesundes Zvierli.

Für Aisha war es schon das 2. MS Sports Camp. Sie wollte ihre Technik verbessern. Elia spielt

eigentlich Hockey. «Mich nimmt wunder, wie Fussball so ist», sagt er.

Im Herbst und Winter finden weitere Sports Camps statt. Übrigens: Die Camps sind bekannt dafür, dass plötzlich ein Sportstar zu Besuch kommt.

*MS steht für Mario Sager. Er ist der Gründer der Sports Camps.

Volg schenkt Äpfel

Volg sorgt dafür, dass alle Kinder der MS Sports Camps fit bleiben. Er schenkt den jungen Sportlern pro Jahr 10 000 Äpfel!



MS Sports Fussball-Camps diesen Herbst

Entlebuch und Root (3.–7.10.), Cham (10.–14.10.) Übrigens: Jedes Jahr finden 60 MS Sports Camps in der ganzen Deutschschweiz statt. Da kann man auch Hiphop tanzen, Tennis spielen und reiten. www.mssports.ch





Joana fest im Sattel

Joana (12) aus Faulensee hat, was sich viele wünschen: ein eigenes Pferd. Doch mit der dicken Freundschaft zu ihrem «G-Star» ist auch viel Arbeit verbunden.

Reiten ist Teamarbeit, Springreiten besonders.

G-Star scharrt mit dem Huf. Er kann es kaum erwarten, mit Joana über den Reitplatz zu traben. Joana tätschelt ihren Holländer-Wallach, der vor dem Stall angebunden steht. «Psst, G-Star. Sei noch etwas geduldig», flüstert Joana. Dann nimmt sie den Striegel. Jetzt wird G-Star erst mal geputzt.

Misten um 7 Uhr

Joanas Grosseltern besitzen in Faulensee am Thunersee einen Reiterhof. Hier darf auch G-Star wohnen. Zum Glück. Denn eine Pferdebox zu mieten, würde gut und gerne 600 Franken im Monat kosten.

Reiten ist ein teures Hobby. Es braucht auch viel Zeit. Nach

Wer ist wer?

Hengst

Pferde-Kind, jünger als 1 Jahr

Wallach

Pferde-Weibchen

Schimmel

Männchen, das Junge

Fohlen

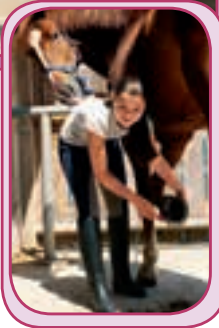
zeugen kann

Stute

kastriertes Männchen (es kann keine Jungen zeugen)

Pferd, dessen Fell langsam weiss wird





Ob Pferdedusche, Mist ausräumen oder Huf auskratzen – auch das gehört dazu.

der Schule radelt Joana immer auf den Reiterhof. In den Ferien verbringt sie ganze Tage hier. Das ist anstrengend. Los geht's nämlich um 7 Uhr mit Ausmisten und Füttern. Joana bringt G-Star auf die Weide, striegelt und bürstet ihn, mistet abends nochmals und reitet natürlich aus – bei jedem Wetter.

Vertrauen ist alles

«Es ist wichtig, dass ich G-Star gut pflege», sagt Joana. «Denn sonst verliert er das Vertrauen zu mir.» Gleichzeitig

muss Joana auch streng zu G-Star sein. «Er ist ein Schlingel und sucht immer die Grenzen. Ich muss ihm klar machen, dass ich die Chefin bin. Sonst macht G-Star, was er will.»

Wer also meint, man könne sich als Anfänger mal schnell auf ein Pferd schwingen und los galoppieren, täuscht sich. «Erst muss man ein Gefühl fürs Pferd bekommen und das Gleichgewicht trainieren», sagt Joana. «Das lernt man am besten mit

Jedem seine Disziplin

Im Reitsport gibt es Wettkämpfe in Springreiten, Dressurreiten und Vielseitigkeitsreiten.



Dressurreiten

Ziel: möglichst elegant bestimmte Gangarten und Figuren vorzeigen – z. B. Trab oder Pirouetten. Dressurreiter tragen einen Zylinder. Joana & G-Star machen oft Dressurübungen zum Aufwärmen.



Springreiten

Ziel: einen Hindernis-Parcours fehlerfrei durchreiten. Profis springen bis zu 1,60 m hoch. Joana & G-Star haben sich aufs Springreiten spezialisiert.



Vielseitigkeitsreiten

Ziele: die gleichen wie beim Spring- und Dressurreiten. Zusätzlich muss ein ca. 35 Kilometer langer Hindernis-Parcours durchritten werden.

Reitstunden auf dem Reitplatz.»

Dicke Freunde

Joana streicht G-Star über die Mähne und kontrolliert, ob der Sattel richtig sitzt. «Manchmal habe ich von G-Star die Nase voll, besonders wenn er bockt oder mich abgeworfen hat», gesteht Joana.

Doch lange könne sie nie auf G-Star böse sein. «Ich hab ihn viel zu fest gern.» Dann bindet Joana ihren G-Star los. Jetzt geht's endlich auf den Reitplatz.

Tipps für Einsteiger

Kauf nicht gleich ein eigenes Pferd. Schnuppere erst mal in einer Reitstunde. Vielleicht empfiehlt dir eine Freundin einen Reitstall. Wenn nicht, achte bei der Auswahl auch darauf, dass der Stall gepflegt ist und die Pferde genug Licht und Kontakt zueinander haben.

Hilfe gibt es zum Beispiel hier: www.swiss-horse-professionals.ch, www.okv.ch.

Ring Pop Labyrinth

Wie schnell kannst du den Weg ins Ring Pop Zentrum finden, ohne einmal umkehren zu müssen?



RingPOP®

Slip on Some Star Power

Ring Pop Kreisel

Schneide die Juwelen aus und stecke einen oben auf deinen Ring Pop, wenn du ihn gegessen hast. Dann drehe den Ring Pop wie einen Kreisel und schaue, was passiert!

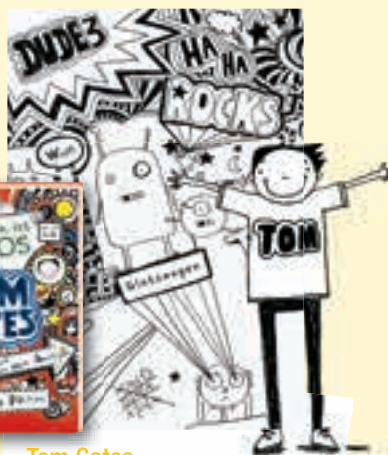
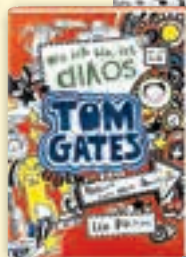


Neues zum Lesen, Hören, Sehen

lesen, hören, sehen

Hugos geniale Welt

Hugo ist cool, sportlich und gut aussehend – findet er zumindest. Leider will Viola aus der 7a trotzdem nichts von ihm wissen. Sie mag Superjungs nicht sehr, tollpatschige schon eher ...
Jumbo, Hörbuch, ab 10 Jahren, Fr. 21.50



Tom Gates

Tom hat 1000 gute Ideen. Nur leider kommen die nie so raus wie geplant. Wer den Schlamassel ausbaden muss? Toms Lehrer und seine Schwester Delia.
Egmont, Comic-Roman, ab 10 Jahren, Fr. 14.50



Uluru

In der Nacht verwandeln sich die Tiere Australiens in Traumvögel. Sie wollen alle auf dem heiligen Berg Uluru landen.

Wer ist clever und kann seinen Vögeln den Wunsch erfüllen?
Kosmos, Brettspiel, 1–5 Spieler ab 8 Jahren, Fr. 49.90

Gustav

Vor einem Jahr gewann Gustav die Fernsehshow «Kampf der Chöre». Jetzt gibt's ein neues Album, voll mit schrägen Gustav-Songs.
Universal, ca. Fr. 29.90



Die Abenteuer der überaus mutigen Lillimaus

Die mutige Lillimaus hat viel zu tun: Sie versucht, dem überaus starken Willibald das Handwerk legen. Der will nämlich Herrscher über die Mäuse werden. Na dann: viel Glück, Lillimaus!



Arena, Roman mit Illustrationen, ab 7 Jahren, Fr. 20.90 Ab Oktober erhältlich.

GEWINNE!

*** www.hey-volg.ch ***

Schicke HEY bis zum 21. Oktober 2011 eine schöne Zeichnung. HEY verlost nämlich 3 der neuen Doppel-CDs.
Kennwort: Gustav

In Zusammenarbeit mit BücherPICK, dem Buchempfehlungsmagazin für die Schweiz



Pascal (9) aus Marthalen

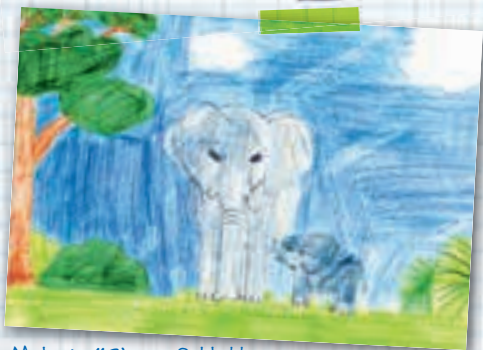


Nicole (10)
aus Appenzell



Benjamin (7)
aus Seengen

Nur
für euch



Melanie (12) aus Schlatt
bei Winterthur

MACH MIT!
*** www.hey-volg.ch ***
Diese Doppelseite ist für euch reserviert! Ob Zeichnung, Witz, Spruch oder Tipp - Volgi & Volgine freuen sich schon auf eure Post!
Kennwort: Nur für euch



Antonia (11)
aus Fürigen



Nina (7)
aus Rifferswil



Jashila (8) aus Tenniken



Marc (10) aus
Herznach

Auch mein Mini Babybel
geht gerne auf die **Reise!**



Fun&Games: www.babybel.ch

Und Du, wo isst Du Deinen Mini Babybel?



Vorschau

Stell dir vor, du hättest 5 Geschwister! Wie das Leben in der Grossfamilie ist, wollen Volgi & Volgine im nächsten HEY herausfinden. Und natürlich bereiten sich unsere Freunde auch auf ein grosses Fest vor. Auf welches? Erster Tipp: Das nächste HEY liegt ab dem **7. November 2011** in deinem Volg bereit! Für den zweiten Tipp musst du das Rätsel lösen.

1. Wie heisst Tims tierischer Freund?



R Bello
K Struppi

2. Wo jagt Berzan Drachen?



E In Lenzburg
I In Burgdorf

3. Was machen Mummeli im Winter?



R Schlafen
S Fressen

4. Womit essen die meisten Menschen?



M Gabel
Z Von Hand

5. Was ist eine Stute?



E Ein Pferde-Weibchen
P Ein Pferde-Baby

Schreib die 5 Lösungsbuchstaben hier rein:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auflösungen

HEY Juli/August:

Das Lösungswort des Wettbewerbs war **Gokart**.

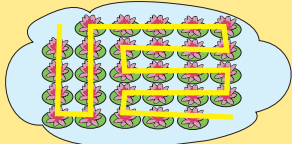
Diese Ausgabe:

Seite 2:

Der Bildausschnitt stammt von Seite 25.

Seite 23:

Wo geht's lang? Zum Beispiel hier:



Wo sind die Zwillinge? 

Was liest du? **Wolke**

Was siehst du? **Apfel**

Impressum

HEY erscheint 6-mal pro Jahr und ist in allen Volg-Läden kostenlos erhältlich.

Herausgeber: Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur, hey@volg.ch, www.volg.ch/hey/

Idee, Konzept, Realisation: WRITE NOW Zürich, Corporate & Brand Publicity

Auflage: 100 000 Expl.

© WRITE NOW GmbH

Bilder

- S. 01: Kurhan/Fotolia.de; Pavlo Lutsan/iStockphoto.com
- S. 03: Sony Pictures
- S. 04: Schloss Lenzburg
- S. 05: Sattel-Hochstuckli
- S. 11: Lineartestpilot/iStockphoto; www.oetker.ch
- S. 15: Schlorian; Ancello/Fotolia
- S. 17: Miha Krovcl
- S. 18: Ingrid Kranz/Pixelio.de; Eric Isselee/Fotolia
- S. 19: Miha Krovcl; Julius Kramer, Eric Isselee, Peter Wey/Fotolia
- S. 20: Willi Rolfes/Zoonar.de
- S. 23: Ekaterina Voinova/iStockphoto; Gollii, Klara Viskova, LenLi/Fotolia
- S. 24: Artplay711/iStockphoto, Knackeboul
- S. 26: Russell Tate/iStockphoto
- S. 27: Bart Coenders, Inuaji/iStockphoto; Technorama
- S. 32: Rudi Wambach/Fotolia
- S. 33: Filoselle/iStockphoto
- S. 35: SchneiderBuch, Universal Music

In jede Post gehören immer auch Name, Adresse und Alter von dir!



KLEIN aber OHOO!

Piccolinis



 tiefgekühlt

Feine Mini-Pizzas in
drei gluschtigen Sorten.

Buitoni[®]

*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.