

VOM VOLG FÜR CLEVERE MÄDCHEN UND SCHLAUE JUNGS

Volg

Januar/Februar 2013

HEM

Die Skistars
von morgen

Schnarch ...

Wie man den Winter verschläft

Bud-Spencer-Eintopf

Perfekt für das Kinderfest



Was geht ab?

forschen, fragen, wissen

Mit einem Volg-Lastwäger auf Tour	7
Das sportlichste Camp der Schweiz	11
Schnarch ... Wie man den Winter verschläft	17
Wie kocht man für 2000 Personen?	24
Film-Star: Valeria Eisenbart	32
HEY-Star: Tabea	33
Die Skistars von morgen	34

spielen, machen, basteln

Windlicht zum Basteln	14
Volgi & Volgine als Seiltänzer	15
Bud-Spencer-Eintopf	27
Volg-Spielpläne	29
Nur für euch	36

lachen, raten, tüfteln

Comic: der Maskenball	4
Rätselcke	13
Wettbewerb	23
Witzecke	31



Mit einem Volg-Lastwäger auf Tour

Stanko Jevric ist einer der vielen Lastwagenfahrer, die jede Nacht die frischen Waren in die Volg-Läden bringen. Volgi & Volgine haben ihn auf einer seiner Touren begleitet.



Daniel (10) aus Gurzelen zeigt, wie man ganz einfach ein romantisches Windlicht bastelt.

14 Windlicht für den Abend

Comic:

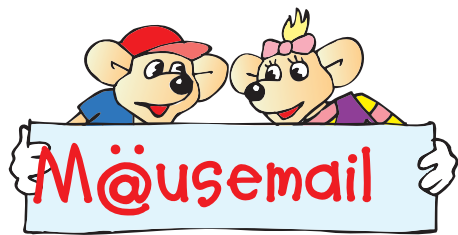


4 Der Maskenball

Volgi wollte den Hauptpreis in einem Maskenball gewinnen. Doch sein größter Konkurrent war – er selbst!



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



Oben: Bewegen sich wie echt: Die Dinosaurier in Lebensgrösse machen einen gewaltigen Eindruck! Rechts: Der gefährliche Tyrannosaurus Rex kümmert sich um sein Baby.



Flinker als andere: der Utahraptor.

Die Dinosaurier sind zurück!

Von: hey@volg.ch
Betreff: Die Dinosaurier sind zurück!
Datum: 7. Januar 2013
An: ALLE HEY-KIDS



Liebe HEY-Kinder
Die Dinosaurier kommen zurück! Natürlich nicht echte, die sind vor 65 Millionen Jahren schon ausgestorben. Aber in der fantastischen Show «Walking with Dinosaurs» (auf Deutsch etwa «Mit Dinosauriern spazieren gehen») kommen sie in Originalgrösse auf die Bühne des Hallenstadions in Zürich.

Da ist zum Beispiel der 12 Meter hohe und 23 Meter lange Brachiosaurus oder der gefährliche Tyrannosaurus Rex. Sie und 18 andere Riesensaurier bewegen sich dank einer ausgeklügelten Technik wie echte Tiere. So kann man sich erstmals wirklich vorstellen, wie mächtig die Dinos damals waren. Das macht grossen Eindruck! Die Show dauert 90 Minuten und ein Sprecher erklärt dazu die Geschichte der Dinosaurier bis zu ihrem Aussterben. Schon 7 Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben diese Show gesehen. Wenn auch ihr mal Dinosaurier hautnah erleben wollt, müsst ihr ins Hallenstadion gehen!

Weitere Infos

Walking with Dinosaurs – das Live-Spektakel

Empfohlen ab: 3 Jahren

Wo:
Hallenstadion Zürich

Wann: 6.2. bis 10.2.2013

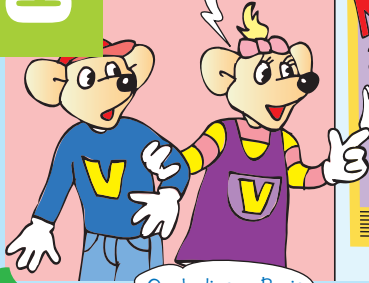
Infos:
www.dinosaurier-leben.ch

Mit dinosaurischen Grüssen – eure Volgi & Volgine



DER MASKENBALL

Volgi, wollen wir an den Maskenball gehen?



Schau, die schönste Maske gewinnt sogar eine Kreuzfahrt!



Cool, diesen Preis will ich unbedingt gewinnen!



Aber als was soll ich mich verkleiden?

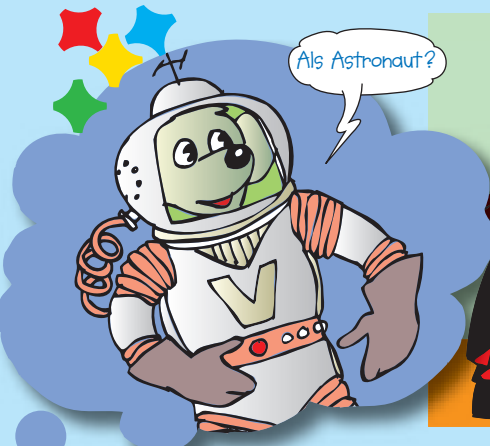


Als Indianer?



Als Super-Volgi?





Als Astronaut?



Das ist es! Ich gehe als Zorro!

Toll!



Und der Gewinner ist der Teilnehmer mit ...

Die sind alle toll verkleidet. Hoffentlich gewinne ich!

... der Volgi-Maske!



Juhuii!

Grumpfff...

Hihi...

Volg Ketchup
passt perfekt zu
fast allem!

Der Farbtupfer
für unser Menü!



Mit einem Volg-Lastwäger auf Tour

Damit am Morgen immer das frischeste Obst und Gemüse im Volg-Laden liegt, muss es in der Nacht per Lastwagen in der ganzen Schweiz angeliefert werden. Volgi und Volgine haben den Chauffeur Stanko Jevric auf seiner nächtlichen Tour begleitet.

Wenn die meisten Menschen ins Bett gehen, beginnt die Arbeit von Stanko Jevric. Es ist nachts um 21.50 Uhr, wenn er im Volg-Verteilzentrum Oberbipp eintrifft. Dort hat im Büro Sonja Rhiner für Stanko und die anderen Chauffeure schon alles vorbereitet. Die Volg-Läden bestellen jeden Tag die Waren, die

sie am nächsten Tag brauchen. Aus diesen Bestellungen stellt Sonja am Computer dann die Lastwagen-Touren zusammen.

Stanko schaut sich seine Strecke für diese Nacht an und freut sich: «Es geht ins Berner Oberland. Das ist eine der schönsten Touren in der Schweiz», sagt er.

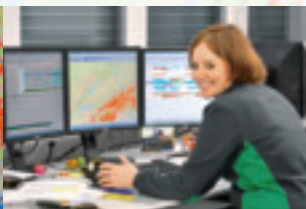
Dann öffnet er einen dicken Safe, in dem hunderte von Schlüsseln hängen. Weil in der Nacht die Volg-Läden geschlossen sind, muss er für jeden einzelnen Laden einen Schlüssel mitnehmen, um hineinzukommen.

Das Beladen

Jetzt muss der grosse Lastwagen beladen werden. Stanko fährt vorsichtig rückwärts an ein grosses Tor der Verteilungshalle. Dort stehen in einer grossen Halle 23 Rollwagen, die mit den Waren für die Volg-Läden gefüllt sind. Stanko



Schweizer Karte am Computer.



Sonja Rhiner plant die Route.

Für jeden Volg-Laden gibt es einen Schlüssel.



Das braucht Kraft: Stanko schiebt die Gestelle in den LKW und macht sie mit dicken Bändern fest.



kontrolliert die Nummern an den Gestellen und fährt sie dann in den Lastwagen. Am Schluss wird alles noch mit dicken Bändern festgemacht, damit auf der Fahrt nichts verrutscht. Die Chauffeure trinken zusammen noch einen starken Kaffee, und dann geht die Reise los.

etwa viermal mehr, als ein normales Auto hat. Der LKW selber ist 8 Tonnen schwer und kann bis zu 10 Tonnen Waren transportieren.

Auf der Fahrt

Es ist Mitternacht, auf den Strassen ist fast kein Verkehr mehr. Stanko liebt es, in der Nacht zu fahren. «Da habe ich meine Ruhe und es gibt keinen Stau», sagt er. Wenn ihm langweilig wird, kann er per Funktelefon mit den anderen Chauffeuren reden, die ebenfalls in

der Nacht unterwegs sind. Ansonsten hört er immer Radio. «Das Radio ist mein bester Freund», lacht er.

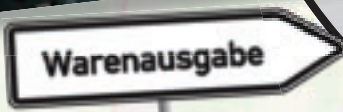
Nach einer Stunde erreicht er in Spiez den ersten Volg-Laden. Langsam wird die Heckklappe des LKW geöffnet und Stanko schiebt zwei Wagen mit Frischwaren hinaus. Dann nimmt er einen Schlüssel und sperrt den Volg-Laden auf. Jetzt muss er sich beeilen und sofort die Alarmanlage ausschalten. «Das ist wichtig.

Stanko startet den Motor seines Mercedes-Lastwagens. Der hat 410 PS, das sind





Stanko Jevric an seinem Arbeitsplatz. Sein Mercedes-LKW hat 410 PS und kann bis zu 10 Tonnen Ware transportieren.



Wenn ich das vergesse und der Alarm angeht, steht sofort die Polizei hier. Das wird dann sehr teuer», sagt er. Stanko verstaut die vollen Wagen im grossen Kühlschrank des Volg und nimmt die leeren vom Vortag wieder mit. Er schaut auf die Uhr. Das Laden ging schnell, es hat nur 17 Minuten gedauert. Der Chauffeur steigt wieder in die Führerkabine und fährt zum nächsten Volg seiner Tour.

An 15 Läden hält Stanko diese Nacht. Dabei fährt er rund um den Thuner- und Brienersee, dann in die Berge bis nach Guttannen und Grindelwald. Die Strassen zu den einzelnen Dorfläden kennt er auswendig, er braucht keine Karte und kein Navigationsgerät. Seit 17 Jahren ist er schon als Chauffeur

durch die Schweiz unterwegs und kennt fast jede Ecke. Jedes Jahr fährt er 60'000 Kilometer, das entspricht einer Strecke von 1,5-mal rund um die Welt.

Pausenzeit

Um 3.40 Uhr macht Stanko eine Pause. Das ist vom Gesetz so vorgeschrieben. Chauffeure dürfen nicht zu lange am Stück fahren, sondern müssen sich dazwischen erholen. Für die Pause hat der LKW sogar einen Wecker eingebaut. Den aktiviert Stanko und schläft sofort in seinem Sitz ein. Damit er im Lastwagen nicht friert, gibt es eine spezielle Heizung. Und so ist es in der Führerkabine wohlzig warm. Nach 45 Minuten läutet der Wecker und die Fahrt geht weiter. Morgens um 6.45 Uhr ist der letzte Volg-

Laden bedient. Stanko gönnt sich einen Kaffee an einer Tankstelle und fährt zurück nach Oberbipp. Dort lädt er die leeren Gestelle aus und fährt nach Hause. Dann, wenn die meisten anderen Leute anfangen zu arbeiten, geht er ins Bett. Damit er für die nächste Nachtfahrt wieder fit ist.



**„Mmmmh... dieser
Schatz schmeckt ganz
schön lecker“**



**Knusprig und
köstlich, Poulet
Nuggets für echte
Schatzsucher!**

Das sportlichste Camp der Schweiz

MS Sports Camps sind eine tolle Sache: Eine Woche lang können Mädchen und Jungs ihren Lieblingssport ausüben. Mit etwas Glück könnt ihr gratis dabei sein: HEY verlost 10 Plätze für die MS Sports Camps 2013!



Flanken schiessen, den Ball gekonnt stoppen oder den Gegner schwindlig dribbeln: Das sind nur einige der Übungen, die man an einem MS Sports Fussballcamp trainieren kann. Dabei helfen einem erfahrene Lehrer, die jeden Trick kennen.

Zusammen trainieren

«Camps» ist englisch und bedeutet so viel wie «Lager». Der Vorteil der MS Sports Camps ist, dass man eine Woche lang mit

anderen Kindern trainiert. Man trifft sich jeden Morgen und übt den ganzen Tag. Am Mittag essen alle zusammen. Abends geht man dann wieder nach Hause, so bleibt noch Zeit für die Familie. Am Ende der Woche gibt es eine lustige Lagerolympiade mit verschiedenen Sportarten.

Erfunden hat die MS Sports Camps Mario Sager. Er war früher Profi-Fussballer beim FC Luzern und organisiert die

Tolles Preis-Leistungs-Verhältnis: Ein MS Sports Fussballcamp für 5 Tage kostet alles inklusive nur Fr. 215.-. Neben Training und Verpflegung erhält man Ball, Shirt, Hosen und Stutzen geschenkt. Mehr Infos bei: www.mssports.ch



Camps seit 6 Jahren in der ganzen Schweiz.

Hip-Hop, Tennis und mehr

Doch nicht nur für Fussballfans bietet Mario etwas an. Inzwischen gibt es auch Kurse für Hip-Hop-Tanzen, Tennis, Reiten, Beachsoccer, Schwimmen, Golf, Bogenschiessen oder Unihockey. Im letzten Jahr fanden total 104 Camps mit 4050 Kindern statt. Und alle waren am Schluss begeistert!

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

GEWINNE!

HEY verlost 10 x 1 Woche in einem MS Sports Camp im Wert von je Fr. 215.-. So machst du mit: Schicke uns bis zum 15. Februar eine Zeichnung zum Thema Fussball. Kennwort: Camps



Der feine Traum vom süssen Schaum...



Volg-Schümli: Luftig-leicht wie ein Traum, mit viel Eiweiss und einem Hauch von Schweizer Schokolade.

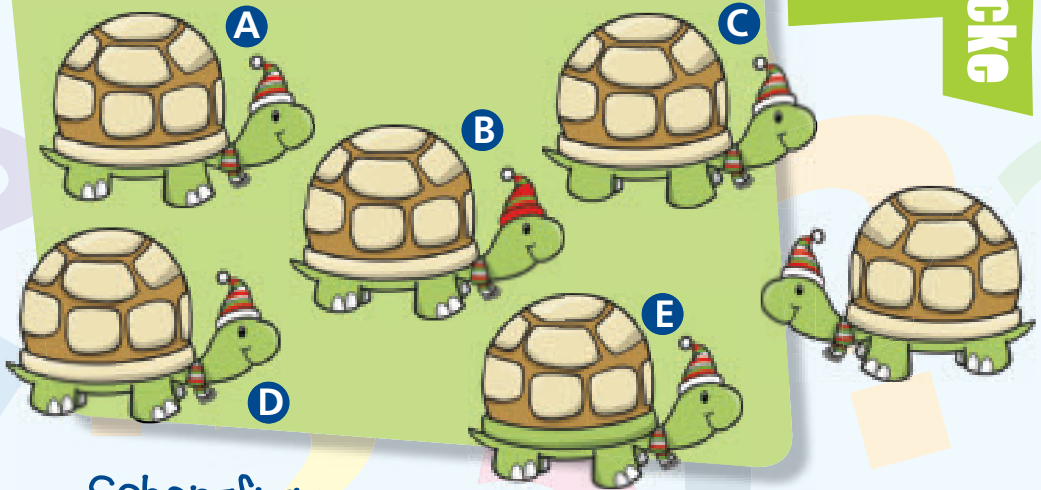


Volg
frisch und fründlich

Suchbild

Welches Spiegelbild gehört zur Schildkröte rechts?

Rätsel Gcke



Scherzfragen

- 1) Welcher Mann übersteht den Sommer nicht?
- 2) Welche Leiter hat keine Sprossen?
- 3) Welcher Hund kann nicht bellen?
- 4) Welcher Schuh hat keine Sohle?
- 5) Welches Gemüse ist immer lustig?
- 6) Wer hat 21 Augen und kann doch nicht sehen?
- 7) Welcher Vogel sieht dem Storch am ähnlichsten?
- 8) Welcher Wald ist ohne Laub?



Wortsuchrätsel

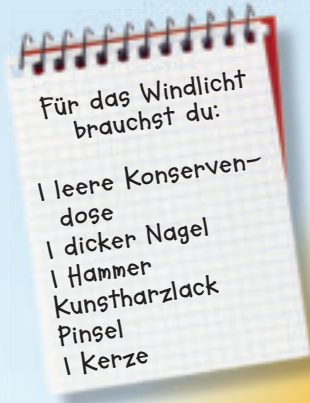
Finde horizontal oder vertikal 5 Fortbewegungsmittel.

Q	A	Z	F	L	U	G	Z	E	U	G
K	U	F	X	D	E	P	R	M	T	E
K	T	S	C	H	I	F	F	D	V	Q
P	O	M	U	D	E	S	A	H	E	T
Z	E	S	R	W	K	U	B	X	L	L
M	O	T	O	R	R	A	D	L	O	N

Basteln

Windlicht für den Abend

Daniel (10) aus Gurzelen bastelt ein romantisches Windlicht für dunkle Abende.



1 Löse die Etikette von der Konservendose. Am einfachsten geht das, wenn du die Dose einen Moment lang in warmes Wasser legst.



2 Fülle die Dose mit Wasser und lasse es im Tiefkühler über Nacht gefrieren.

Stelle eine Kerze in die Dose und genieße das Windlicht!

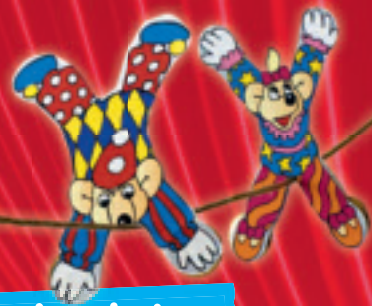


3 Schlage mit Hammer und Nagel ein Muster in die Dose. Das Eis verhindert, dass sich die Dose dabei verbiegt.



4 Male die Dose mit Kunsthharzlack nach deinem Geschmack an. Schon ist das Windlicht fertig.

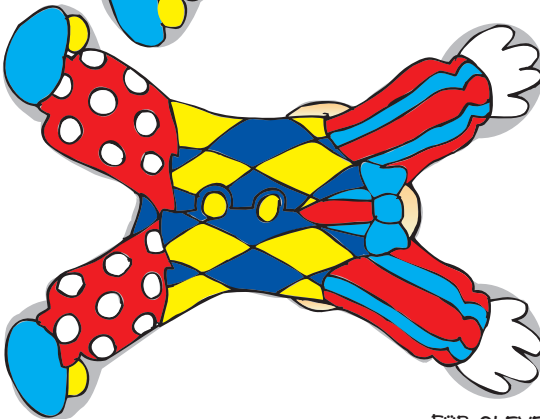
Verblüffe Deine Freunde mit Volgi & Volgine, die mühelos auf einer Schnur tanzen, ohne hinunterzufallen.



Volgi & Volgine als Seiltänzer

Schneide die Figuren aus und klebe sie zusammen. Damit sie stabiler werden, klebst du noch einen dünnen Karton dazwischen. Bei den Händen von Volgi und den Füßen von Volgine klebst du ein 5-Rappen-Stück zwischen Vorder- und Rückseite. Die beiden Künstler balancieren dann auf einer Schnur, ohne hinunterzufallen. Der Grund: Durch die Geldstücke wird der Schwerpunkt der Figur ganz nach unten gelegt. Dadurch bleiben sie im Gleichgewicht.

Mehr zum Experimentieren findest du im Technorama in Winterthur.
www.technorama.ch



Mini Babybel, Dein gesunder Pausensnack für jede Jahreszeit!



jetzt Newsletter abonnieren:
www.babybel.ch

Für uns der Grösste!



Zugvögel habens gut. Wenn es bei uns kälter wird, können sie einfach in ein warmes Land fliegen. Die anderen Tiere aber müssen zuhause bleiben und schauen, wie sie durch die kalte Jahreszeit kommen – viele von ihnen verschlafen dann ganz einfach den Winter. Auch wenn das nicht ganz ungefährlich ist ...

Schnarch ...

Braunbären im kalten Sibirien schlafen bis zu 7 Monate in ihrer Höhle.

Wie man den Winter verschläft

Brrr... der Winter in der Schweiz ist kalt. Und die Tiere haben im Gegensatz zu den Menschen keine geheizten Häuser, um die eisige Jahreszeit an einem warmen Ort zu überstehen. Dazu liegt oft auch noch Schnee und es wächst nichts mehr. Das macht die Suche nach Essen noch viel schwieriger. So müssen sich Tiere etwas einfallen lassen, wie man diese Zeit am besten überleben kann.

Die Winterschläfer

Eine Möglichkeit ist, den Winter einfach zu verschlafen. Igel, Murmeltiere, Fledermäuse, Hamster, Haselmäuse und Siebenschläfer machen das. Schon im Herbst beginnen die Vorbereitungen dazu. Die Tiere versuchen, soviel wie möglich zu essen und damit Fett in ihrem Körper zu speichern. Von diesen Reserven können sie dann in den Wintermonaten leben, ohne zu essen.

Zudem suchen sie sich einen Ort, wo sie möglichst von der Kälte geschützt sind. Zum Beispiel Höhlen oder hohle Baumstämme. Diese werden dann mit Stroh, Blättern und Haaren ausgepolstert, damit daraus ein gemütliches Nest wird.

Wird es kalt, ziehen sich die Tiere in diese Nester zurück, kugeln sich oft mit anderen Tieren eng zusammen und

schliessen die Augen. Dann beginnt der Winterschlaf: Um Energie zu sparen, geht die Temperatur des Körpers stark zurück. Bei Marmeltieren zum Beispiel von 39 auf nur noch 7 Grad. Die Tiere atmen dann auch nur noch ganz schwach. Fledermäuse machen eine Pause beim Atmen von bis zu 1,5 Stunden. Auch das Herz versucht, so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen. So schlägt es beim Igel nur noch 5-mal pro Minute statt wie normal 200-mal.

Winterschlaf bedeutet aber nicht monatelanger Tiefschlaf.

Manchmal wachen die Tiere auch auf und ändern ihre Schlafposition. Fressen tun die meisten aber nichts. Nur der Hamster hat sich Vorräte mit Essen zugelegt, von denen er im Winter immer wieder naschen kann.

Doch Vorsicht, der Winterschlaf kann auch tödlich enden: Werden die Schläfer zu oft gestört, kostet das viel Energie. Sie brauchen dann Futter, das sie aber nicht finden können. Gefährlich sind auch die Menschen, die im Herbst und Winter Kompost- oder Reisighaufen umstechen. Dabei werden

jedes Jahr viele Tiere getötet, die sich dort ihr Nest gebaut haben.

Die Dauer des Winterschlafs ist bei den Tieren ganz unterschiedlich. Der Igel schläft 3 bis 4 Monate, der Siebenschläfer sogar 6 bis 7 Monate, daher auch sein Name.

Wenn es im Frühling wärmer wird, wachen die Tiere langsam auf. Das kann mehrere Stunden dauern und sie haben danach grossen Hunger. Denn in der langen Winterzeit haben einige von ihnen bis zur Hälfte ihres Gewichtes verloren.

Der Siebenschläfer rollt sich fest zusammen und schläft 7 Monate durch. Daher kommt auch sein Name.



Waschbären machen Winterruhe.



Die Winterruhe

Neben dem echten Winterschlaf gibt es auch Tiere, die eine sogenannte Winterruhe machen. Auch sie schlafen an einem bequemen Ort, den sie sich im Herbst zurechtgemacht haben. Der Unterschied ist, dass die Temperatur ihres Körpers nicht so stark sinkt wie bei den Winterschläfern. Diese Tiere wachen auch öfters auf und suchen sich dann etwas zu fressen. Winterruhe machen zum Beispiel Mauersegler, Eichhörnchen, Dachse oder Waschbären.

Braunbären, die im ganz kalten Norden oder in Sibirien leben, verbringen bis zu 7 Monate in ihrer Höhle. In der Mitte von Europa ist es wärmer, und die Bären sind hier im Winter manchmal unterwegs. In unseren Zoos ist es warm und es gibt immer genug Futter, deshalb machen die Bären dort überhaupt keine Winterruhe.



Haushamster bleiben in einer warmen Wohnung putzmunter. Die Feldhamster hingegen machen Winterschlaf, wenn es kalt ist.



Bei Dachsen bleibt die Körpertemperatur im Winter stabil. Sie machen Winterruhe und wachen manchmal sogar auf.



Eichhörnchen suchen sich im Herbst viele Nüsse und graben sie ein. So haben sie dann im Winter immer etwas zu essen.

Ein Frosch in der Winterstarre.



Die Winterstarre

Mit Fischen, Fröschen, Eidechsen, Schildkröten und Insekten passiert im Winter etwas ganz Spezielles. Wird es kalt, erstarren sie wie eine Mumie. Wer in der Winterstarre ist, kann nicht geweckt werden. Kleine Insekten haben sogar eine Art Frostschutzmittel in ihrem Körper, wie das auch Autos haben. Deshalb friert die Körperflüssigkeit auch dann nicht, wenn es weit unter 0 Grad kalt ist. Wird es wärmer, wachen auch diese Tiere langsam wieder auf – und können dann die Vögel begrüßen, die aus den warmen Ländern wieder zu uns nach Hause kommen.



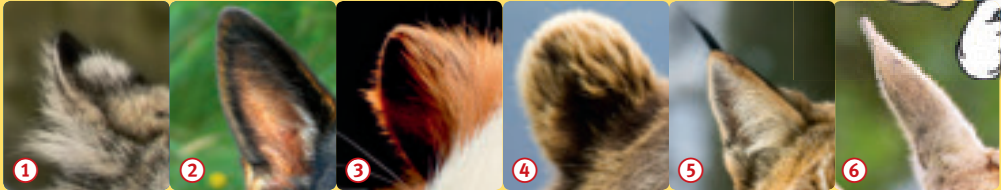


Kinder
lieben

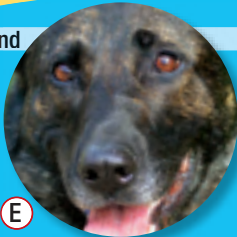


Wettbewerb: Wessen Ohr ist das?

Welches Ohr gehört zu welchem Tier? Finde es heraus und schreibe die entsprechenden Buchstaben in der richtigen Reihenfolge unten in die Kästchen. Das ergibt das Lösungswort.



Schäferhund



Luchs



Braunbär



Meersäuli



Känguru



Schneeleopard



Lösungswort:

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

1 2 3 4 5 6

*** www.hey-volg.ch ***
GEWINNE!

HEY verlost 50 Überraschungspakete vom Volg. So machst du mit: Schicke uns das Lösungswort bis zum 15. Februar 2013
Kennwort: Kuh



Du souris à partager



Vorspeise



Da muss man viel Geduld haben: Teller um Teller, Glas um Glas werden tausende von kleinen Vorspeisen von Hand vorbereitet.

Salat



Jeden Tag wäscht und schneidet Thendauthepany Nirnanjan bis zu 40 Kilo Salat. Das reicht für über 1000 Portionen!



Gulasch

Oben: Eine Pfanne ist viel zu klein, um für so viele Leute Fleisch zu braten. Der Koch Tobias Spörri benutzt dazu eine riesengrosse Kochplatte. Kleine Bilder: Die Butter zum Anbraten ist flüssig und kommt aus einem 10-Liter-Kanister. Das Fleisch wird gleich flaschenweise mit Rotwein abgelöscht.



Knöpfli

Rechts, von oben nach unten: Aus 16 Kilo Mehl und 80 Eiern mischt Koch Tobias den Knöpfli-Teig. Das gibt am Schluss 40 Kilo Knöpfli. Mit beiden Händen drückt er den Teig dann durch ein Sieb in kochendes Wasser. Am Schluss brät Tobias die Knöpfli noch knusprig an.





Die Tomaten-Dosen sind 4-mal grösser als die normalen zuhause. Aus 10 solchen Dosen macht der Koch die Tomatensosse für Teigwaren.

Sosse



Abwasch



Auch beim Abwasch ist alles viel grösser als zuhause. Das Geschirr wird hier sogar per Fliessband transportiert, damit es schneller geht.



Wie kocht man für

2000 Personen?

Wie man für eine Familie kocht, weiss man. Aber wie sieht die Küche eines grossen Restaurants aus? Wie kocht man ein Essen für hunderte oder sogar tausende von Personen? Volgi und Volgine haben sich einen Tag lang in der Grossküche des Restaurants Schmiedstube in Niedergösgen umgesehen. Und gestaunt: Hier ist alles viel, viel grösser als zuhause!

Rechts: Das Dessert wird wie in einer Fabrik von 27 Köchen auf einem Fliessband vorbereitet. Um so viele Teller zu servieren, braucht es fast 100 Leute!

Unten: Der Salat für 2000 Personen steht auf langen Tischen bereit.

Servieren



Für 2000 Personen braucht man:

- 6 Tonnen Geschirr
- 50 Liter Rahm
- 150 Kilo Erdbeeren
- 300 Kilo Nudeln
- 360 Kilo Fleisch

Zum Vergleich: Das Geschirr ist so schwer wie ein ausgewachsener Elefant. Und mit dieser Menge Nudeln könntest du 10 Jahre lang jeden Tag einen Teller voll essen.

Volg
frisch und fründlich



Frischer Fisch *frisch* gefischt!

Volg-Fischsticks sind ganz knusprig, ganz ohne Gräten und ganz einfach zu kochen. Volgine kann sie sogar selber braten. Alle Kinder lieben sie, und Fisch ist sehr gesund!

*Volg Hausmarken.
Ist doch naheliegend.*





40 Minuten
einfach

10 Min. vorbereiten
+ 30 Min. kochen.

Für 8 Kinder brauchst du

1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl,
2 Dosen Pelati, 500 Gramm
Hackfleisch, 2 Dosen rote
Bohnen, 2 Pack Tortilla
Wraps, 1 kleinen Salatkopf
in Streifen geschnitten,
1 Becher Sauerrahm



BUD-SPENCER-EINTOPF

Perfekt für das Kinderfest

1. Ich hacke die Zwiebel klein und brate sie in Olivenöl etwas an.



3. Danach kommt das Hackfleisch in den Topf. Das lockere ich mit dem Kochlöffel etwas auf und lasse es 15 Minuten leicht köcheln.



2. Dann schütte ich die Pelati in den Topf und lasse sie 15 Minuten auf kleiner Temperatur einkochen.



4. Die Bohnen werden in einem Sieb mit Wasser gewaschen und kommen dann auch in den Topf. Dann würze ich die Sosse mit Salz und Pfeffer.



5. Die weichen Tortillas wärme ich im Ofen etwas auf und stelle sie auf den Tisch. Danach kommt das Schönste: Jedes Kind kann sich eine Tortilla nehmen, etwas vom Eintopf drauf tun, mit etwas Salat und Sauerrahm garnieren, zusammenrollen und von Hand essen. Da fühlt man sich gleich stark wie Bud Spencer!



Eine Packung - so gross wie unsere Familie!

Gummibärli von
Volg Familienpreis:
grosse Packung
zum kleinen Preis!



Holt euch die Volg-Spielpläne

Die Volg-Spielpläne sind ein Renner! Seit Jahren können Kinder an der Kasse des Volg ihre Lieblings-Pläne gratis aussuchen und gleich auch noch die passenden Figuren dazu mitnehmen.

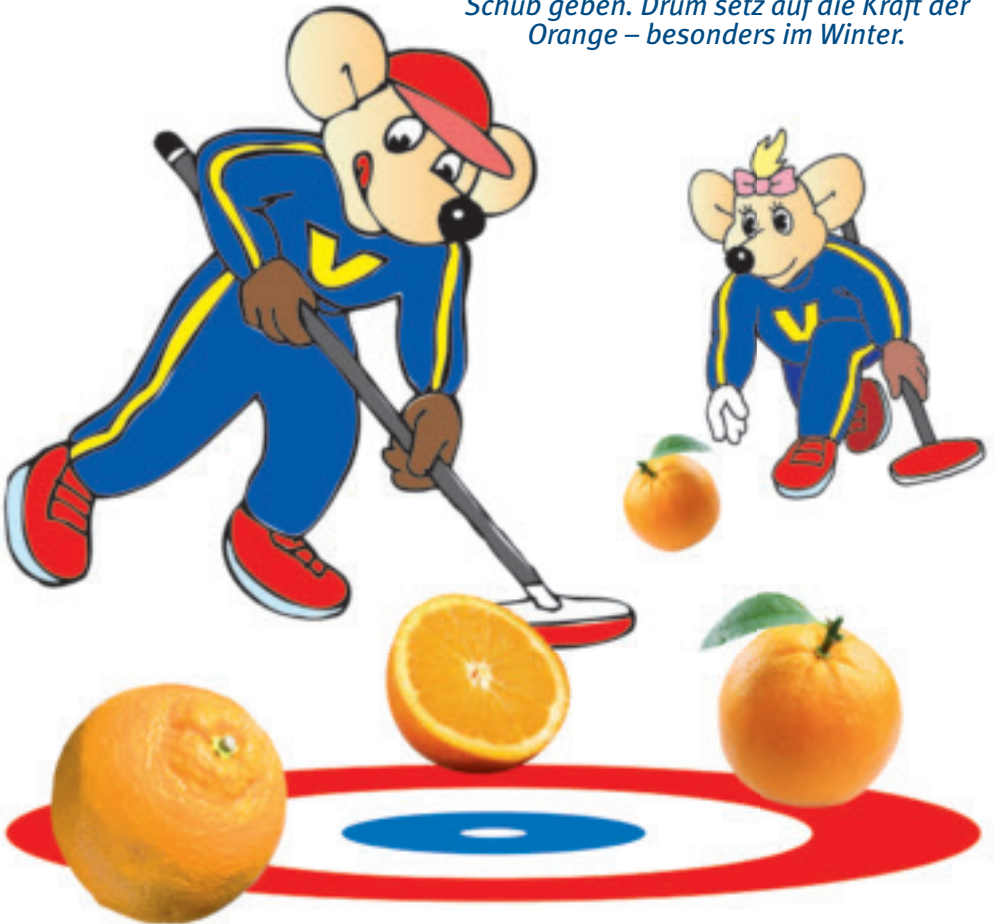
Ob auf dem Bauernhof, im Dorf, im Tierpark oder in der Naturrena: Die jetzt im Volg erhältlichen 4 Pläne zeigen ganz unterschiedliche Szenen und bieten Spielspass für viele Stunden. Dank ihrer Aufteilung lassen sie sich in allen Varianten zusammensetzen, sie passen immer perfekt. Wenn ihr also in diese tolle Spielwelt eintauchen wollt: Nichts wie hin zum Volg und einen Plan plus die passenden Figuren dazu aussuchen!



Volgi & Volgine wissen, Früchte und Gemüse sind gesund und fein! Auch für dich!

Orangen geben voll Schub!

*In der Orange steckt besonders viel von dem
Fitmacher-Vitamin C. Mit dem kannst du voll
Schub geben. Drum setz auf die Kraft der
Orange – besonders im Winter.*



Volg
frisch und fründlich

Interessiert erkundigt sich der Vater: «Na, Bub, wie wars heute im Chemieunterricht?»
 – «Gar nicht langweilig», erzählt der Junge, «wir haben gelernt, wie man Sprengstoff herstellt!» – «Und was macht ihr morgen in der Schule?»
 – «Welche Schule?»

Eileen (12) aus Kirchberg



Der Gast beschwert sich beim Ober: «Das Schnitzel schmeckt ja wie ein alter Haugschuh, den sie mit Zwiebeln eingeschmiert haben!» Der Ober antwortet: «Donnerwetter, was Sie alles schon gegessen haben!»

Robin (10) aus Wängi

«Warum stehen bei dir leere Flaschen im Kühlschrank?» – «Es könnte einmal Besuch kommen, der nichts trinken will.»

Naomi (8) aus Utikon-Waldegg

Treffen sich zwei Cowboys. Sagt der eine: «Ich kann nie meine Pferde auseinanderhalten.» Daraufhin der andere: «Miss sie doch einfach, wie ich!» Am nächsten Tag treffen sich die Cowboys wieder. Sagt der erste zum zweiten: «Guter Trick! Mein weisses Pferd ist 10 cm grösser als mein schwarzes!!!»

Giulia (10) aus Bülach

«Was ist flüssiger als Wasser?», fragt der Lehrer. Kurt weiss die die Antwort: «Hausaufgaben. Die sind überflüssig!»

Nicole (12) aus Seelisberg

Das ist unser neuer Lieblingswitz. Maya aus Abtwil hat ihn uns geschickt. Danke!

«Was ist Ihr Mann?»
 «Innenarchitekt.»
 «Und aussen?»

Tina (8) aus Aarau

«Ich werde Vater.» – «Und warum guckst du dann so unglücklich?»
 «Meine Frau weiss es noch nicht!»

Simone (12) aus Islikon



*** www.hey-volg.ch ***
MACH MIT!

Schicke auch du HEY einen Witz. Wird er zu meinem und Volgines neuem Liebling, gewinnt du einen 10-fränkigen Volg-Einkaufsgutschein!
 Kennwort:
 Witzecke

Lieblingswitz

Ein dickes und ein dünnes Pferd treffen sich. Sagt das dicke: «Wenn man dich anschaut, könnte man meinen, eine Hungersnot sei ausgebrochen.» Antwortet das dünne Pferd: «Ja, und wenn man dich anschaut, denkt man, du bist schuld daran.»



Film-Star: Valeria Eisenbart

Valeria Eisenbart ist erst 15 Jahre alt und schon ein grosser Star im deutschen Kino. Schon mit 11 spielte sie in «Die Tür» ihre erste Hauptrolle. Seither hat sie in vielen anderen Filmen mitgemacht, darunter «Wickie auf grosser Fahrt» und «Fünf Freunde». Ab 31. Januar 2013 ist Valeria in dessen Fortsetzung «Fünf Freunde 2» im Kino zu sehen.



Name: Valeria Eisenbart
Geburtsdag: 5. Oktober 1998
Wohnort: Berlin
Lieblingsfarbe: Pink
Lieblingstiere: Alle Tiere
ausser Insekten und Käfer.

Eine Szene aus dem Film
«Fünf Freunde 2»:
Valeria mit ihren Freunden
auf der Suche nach einem
geheimnisvollen Smaragd.

Bitte beschreibe dich in drei Worten.
Zielstrebig, lustig, verrückt.

Welches ist dein Lieblingsfilm?

Ich habe da keinen bestimmten. Ich finde sehr, sehr viele
Filme extrem gut, z.B. «The Amazing Spider Man».

Mit welchem Star würdest du gern einmal einen Film machen?
Meryl Streep.

Sind die 5 Freunde auch privat befreundet?

Da wir in unterschiedlichen Städten wohnen, sehen wir uns
nicht oft, aber ansonsten verstehen wir uns gut.

Was bringt dich zum Lachen?

Meine Freunde und Familie.

Was macht dich traurig?

Dass es so viele Probleme auf der Welt gibt, die wir
einfach nicht in den Griff bekommen.

Was würdest du gerne besser können?

Ich würde gerne mein Temperament besser im Griff haben.
Ich kann manchmal ganz schön aufbrausend sein.

Wie ist dein Rezept, wie man ein Filmstar wird?

Man muss erst einmal wirklich Spass an der Sache haben,
ansonsten funktioniert das nicht. Danach braucht man nur
noch eine tolle Agentur, Ehrgeiz und gute Filmprojekte.

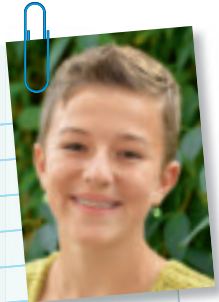
HEY-Star: Comic-Zeichnerin Tabea



Lustige Geschichten, super gezeichnet: Tabea mit ein paar von ihr gemachten Comics.



Diesmal war Volgine zu Besuch bei Tabea (12) aus Weiblingen. Sie zeichnet für ihr Leben gern Comics!



Worin bist du richtig gut?
Zeichnen.

Was siehst du, wenn du aus dem Fenster schaust?
Das Thurtal, eine Obstanlage und eine Baustelle, auf der ein neues Haus gebaut wird.

Wenn du ein Tier wärst, welches wärst du dann?
Ein Waschbär, das ist mein Lieblingstier.

Was war dein bisher grösstes Abenteuer?
Als ich mit meinen Eltern und Geschwistern zum Creux du Van gelaufen bin.

Was wird sein, wenn du mal gross bist?
Ich will einmal eine Krankenschwester oder Tierärztin werden.

Was bringt dich zum Lachen?
Wenn ich mit meinen Freundinnen zusammen sein kann.

Was war der bisher schönste Moment in deinem Leben?
Dieses Jahr gab es eine Disco in der Schule.

Was macht dich traurig?
Krieg und Streit oder wenn man jemanden nicht so akzeptiert, wie er ist.

Was ist dein grösster Wunsch?
Frieden, keinen Streit und keine Globalerwärmung.

Was würdest du ändern, wenn du für einen Tag Königin wärst?
Ich weiss es nicht, eigentlich bin ich so ganz zufrieden.

Tabea Wick



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

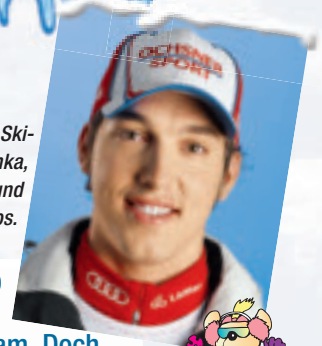
MACH MIT!

Dürfen wir auch dir ein paar Fragen stellen und dich fotografieren?
Dann bewirb dich als HEY-Star!
Kennwort: HEY-Star





Auch er hat als Junge im Ski-club trainiert: Carlo Janka, Olympiasieger, Weltmeister und Gewinner des Gesamtweltcups.



Wer ein Skistar werden will, fängt am besten in einem Skiclub an. Wie Weltmeister und Olympiasieger Carlo Janka, der als Junge im Skiclub Obersaxen seine ersten Trainerstunden bekam. Doch auch wer nur Spass beim Skifahren haben will, ist in einem solchen Club am richtigen Ort. Volgi und Volgine waren an einem Training der jungen Stars von morgen dabei.



erwartet die jungen Fahrer dann eine Super-Ausbildung.

«Wir trainieren 2- bis 3-mal unter der Woche und dazu noch am Samstag und Sonntag», erklärt der Trainer. Man beginnt dabei mit Riesenslalom, und wenn man das gut kann, wird wie heute der enge Slalom trainiert. Der Skiclub organisiert dabei alles: Training auf dem Schnee, Krafttraining, Skirennen am Wochenende. Damit das möglich

wird, helfen ganz viele Menschen freiwillig mit, ohne das ginge das nicht.

Talente haben schulfrei

Sogar die Schule hilft mit: Wer talentiert ist, kann im Winter auf die Piste und muss nicht ins Schulzimmer. «Aber dazu muss man schon viel Einsatz zeigen», sagt Pius Berni. Dazu gehören auch etwas mühsamere Sachen wie Krafttraining am Abend oder lange Velofahrten, um körperlich fit zu werden. Da sieht man dann schon, wer in Zukunft ein Superstar werden kann. Wie Carlo Janka. Sein ehemaliger Trainer sagt: «Den

musste man nie motivieren, der hat alles aus Leidenschaft und sehr gerne gemacht und hat an keinem Training gefehlt.»

Doch es muss nicht immer der Gewinn einer Weltmeisterschaft sein. «Nicht jeder muss ein Spitzen-Rennfahrer werden. Die meisten sind bei uns dabei, weil sie Freude am Skifahren haben und weil sie das gerne mit anderen zusammen teilen», sagt der Trainer. Das sagt auch Simon: «Ich weiss nicht, ob ich jemals gut genug für den Weltcup bin. Aber das Trainieren macht einfach unglaublich viel Spass!»



«Wisali», das Maskottchen des Skiclubs Obersaxen.



Besprechung am Gletscher: der Trainer und seine junge Rennfahrertuppe.

Die Skistars von morgen

Pius Berni steht auf 3000 Meter Höhe auf dem Gletscher von Laax. Der Trainer des Rennteams Obersaxen macht mit einer Bohrmaschine Löcher in den Schnee und steckt rote und blaue Stangen hinein. Das ist die Slalompiste für das Rennteam an diesem Morgen. Dieser Bereich der Piste ist sehr



Pius Berni trainiert die jungen Skifahrer seit 17 Jahren.

steil und wurde extra für die jungen Fahrer abgesperrt. Heute trainieren sie in Laax, weil in Obersaxen selber noch zu wenig Schnee liegt.



steil und wurde extra für die jungen Fahrer abgesperrt.

Die ersten Jungen und Mädchen kommen vom Skilift oben angefahren und halten bei ihrem

Trainer. «Simon, hier musst du schön rund fahren und dich stark bewegen. An jeder Stange musst du explodieren», erklärt Pius Berni geduldig. Dann schaut er gespannt zu, wie der 13-jährige Simon um die Stangen flitzt. Zudem nimmt der Trainer die Fahrten auf Video auf. So kann man später die Fahrten noch besser analysieren.

Der Trainer des Weltstars

Trainer Pius Berni ist schon seit 17 Jahren im Skiclub. Er war auch der erste Trainer von Weltstar Carlo Janka. «Im Skiclub fängt alles an», sagt Pius Berni. «Wer Ski fahren kann und sich verbessern will, der kommt zu uns.» Ab der ersten Schulklasse kann man beim Skiclub mitmachen. Dort



Martina (10) aus Mettendorf.



Chiara (8) aus Wölffinswil.



Corinne (9) aus Rueun.

Möchtest du Joy schreiben? Dann schick deinen Brief mit dem Kennwort «Brieffreundschaft» an HEY. Wir leiten ihn an Joy weiter.



Joana (6) aus Luppsingen.

Hoi
Ich heiße Joy und bin fast 12 Jahre alt. Ich suche Brieffreunde aus aller Welt. Meine Hobbys sind: Querflöte spielen, unsere Haustiere, CD hören, Lesen und vieles mehr. Ich freue mich schon jetzt auf viele spannende Zuschriften!!!
Also, bis bald
Joy

Simona (8) aus Ammerswil.



Sophie (12) aus Schwanden.

Nur
für euch

*** www.hey-voig.ch ***

MACH MIT!

Magst auch du für uns
etwas schreiben,
knipsen oder zeichnen?

Wir freuen uns auf
deine Post! Kennwort:
Nur für euch

Sabrina-Cheyenne (11) aus Oerlingen.



Der Lollie in 10 leckeren Geschmacksrichtungen!



MAOAM

MAO POP



Werde Fan auf facebook

www.maopop.ch

Folge uns auf Twitter



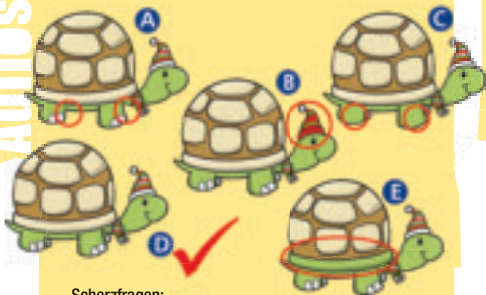
Vorschau



Auf zum Oster-Picknick
 Volgi & Volgine fahren zum grossen Oster-Picknick. Im HEY verraten die beiden, was sie alles in den Korb packen und welchen Proviant sie am liebsten mögen. Die nächste Ausgabe von HEY findest Du ab **11. März 2013** in deinem Volg.

Auflösungen

HEY November/Dezember 2012:
 Das Lösungswort des Wettbewerbs ist **rot**.
Diese Ausgabe:
Seite 2:
 Der Bildausschnitt stammt von **Seite 24**.
Seite 13:
 Suchbild: **Schildkröte D**.



Scherzfragen:

- 1) Der Schneemann.
- 2) Die Tonleiter.
- 3) Der Seemann.
- 4) Der Handschuh.
- 5) Die Kichererbse.
- 6) Der Würfel.
- 7) Die Störchin.
- 8) Der Nadelwald.

Wortsuchrätsel:

Q	A	Z	F	L	U	G	Z	E	U	G
K	U	F	X	D	E	P	R	M	T	E
K	T	S	C	H	I	F	F	D	V	G
P	O	M	U	D	E	S	A	H	E	T
Z	E	S	R	W	K	U	B	X	L	L
M	O	T	O	R	R	A	D	L	O	M

- S. 3: Showhouse
- S. 11: MS Sports
- S. 13: misterelements/iStock
- S. 17: Jürgen Fächle/Fotolia.com, tepic/iStock
- S. 18: N-Media-Images/Fotolia.com, ELYrae/iStock
- S. 19: Dirk Freder/iStock, peterwey/iStock, sacco/iStock, Liz Collet/Pttopia, Zoonar/Sergei Brehm
- S. 20/21: Zoonar/Andreasjessler
- S. 23: Sascha Burkard/123rf.com, Andyworks/iStock, Hendrik Fuchs/iStock, MoMorad/iStock, Suzann Julien/iStock
- S. 31: Guy&Rodd/CartoonStock
- S. 32: Constantin Film
- S. 35: Swiss Ski

Bilder

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/volg-magazine

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

Auflage: 100'000 Ex.

© WRITE NOW GmbH

Impressum

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

ADRESSE

hey@volg.ch oder
 Volg Konsumwaren AG
 Kennwort «...»
 Postfach 344
 8401 Winterthur

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





Knorrli Suppe*

für Gross und Klein,
ist im Winter immer fein



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich