

VOM VOLG FÜR CLEVERE MÄDCHEN UND SCHLAUE JUNGS

HEM

Volg

January/Februar 2015

**Gletscher –
weisse Riesen
in Gefahr**

**Comic:
Das Monster
im Schnee**

**Langlauf:
Rauf und
runter auf Ski**



Was geht ab?

forschen, fragen, wissen

Gletscher – weisse Riesen in Gefahr	7
HEY, schon gewusst	15

spielen, machen, basteln

Ski-Star:	
Wendy Holdener	12
HEY-Stars: Sarina & Pascal	13
Aberglauben aus der Küche	28
Rauf und runter auf zwei Ski	32
Nur für euch	36

lachen, raten, tüfteln

Comic	4
Wettbewerb	11
Rätselecke 1	23
Witzecke	27
Rätselecke 2	35



Sie sind schön und gross, aber manchmal auch ganz schön zickig! Wir verraten dir, warum.

17

Höckerschwäne

Per Raketen-Rucksack

24

an die Fasnacht

3, 2, 1 – Abflug!
Bastle mit James einen Raketen-Rucksack und diese an die Fasnacht!



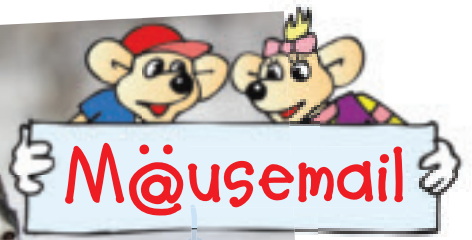
Woher stammt dieser Bildausschnitt? Die Auflösung für dieses und alle anderen Rätsel sowie die HEY-Adresse findest du auf Seite 39.



Extrastarke 31 Spinatsauce

Spinat macht zwar nicht wahnsinnig stark. Er schmeckt aber super. Volgine beweist es dir. Nur: Warum trägt sie in der Küche eine Taucherbrille?





Grosses
Schlitten-
hunderennen
in Kandersteg
14./15. Februar 2015
www.kandersteg.ch



Wenn Hunde Schlitten fahren

Von: hey@volg.ch
Betreff: Wenn Hunde Schlitten fahren
Datum: 6. Januar 2015
An: ALLE HEY-KIDS

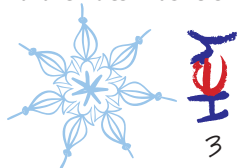


HEY zusammen

Hunde, die Schlitten fahren? Klar gibt's das! Schlittenhunde heissen sie. Die sitzen aber nicht auf dem Schlitten, sie ziehen ihn! Und es gibt dafür richtige Rennen. Am 14. und 15. Februar laufen Hunde, Schlitten und Hundeführer (man nennt sie Musher, sprich «Mascher») zum Beispiel in Kandersteg um die Wette. Wer Hunde liebt, sollte sich mal an die Rennstrecke stellen und zuschauen. Die Kraft und Ausdauer der Schlittenhunde ist erstaunlich. Das Gebell auch! Habt ihr übrigens gewusst, dass die Hunde nur durch Zurufen des Mushers geführt werden?



Liebe Grüsse
Eure Volgi & Volgine



DAS MONSTER IM SCHNEE





Dann würde man Krallen sehen.

Hm, ein Fuchs?

Der hat kleinere Tatzen. Ein Bär?



Kommt, wir folgen der Spur und schauen nach!

Und was, wenn sie von einem Schneemonster stammt?



Ich will nicht gefressen werden!

Mamaaa!



Oh, hallo! Magst du auch eine Wurst?

Moment, ich muss nur noch was erledigen. Bin gleich zurück.



11

HUUU
HUUU
HUUU



12

Eine Wurst wäre super. Danke!

Volg
frisch und fründlich



Frisher 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.**



Gletscher-

weisse Riesen

in Gefahr!

Volgi & Volgine haben sich mit einem Seil gesichert. Sie wagen sich auf eine Gletscherwanderung. Kommst du mit?



Die höchsten Gipfel der Alpen tragen immer weisse Kappen. Der Schnee schmilzt nie ganz weg, es ist zu kalt. In 4000 Metern Höhe schneit es manchmal sogar im Sommer! So wächst Schneeschicht für Schneeschicht heran. Der Druck durch das eigene Gewicht verwandelt den Schnee zu Eis. Dieses Eis fließt ganz, ganz langsam talwärts. Ein Gletscher entsteht.

Achtung, Spalten!

Auf dem Weg hinunter macht der Gletscher auch vor steilen Felshängen nicht halt. Dabei reißt die Oberfläche des Gletschers. Es entstehen tiefe Risse: die Gletscherspalten. Jetzt im Winter sind sie unter dem Schnee versteckt, also Vorsicht! Zum Glück sind Volgi & Volgine mit einem Bergführer unterwegs. Er kennt den Weg und hat unsere Freunde mit einem Seil gesichert.

Zu warm

Nicht nur Wanderern droht Gefahr. Auch den Gletschern selber. Sie werden immer kürzer. Das ist zum Beispiel beim Rhonegletscher im Wallis gut zu sehen. Früher reichte er bis auf den Talboden hinab. Heute ragt er nicht einmal mehr über den Rand des Tals. Dafür gibt es 2 Gründe: Die Stärke des Sonnenscheins nimmt seit rund 200 Jahren ständig ein ganz klein wenig zu. Und seit etwa 100 Jahren sorgt der



Volgine hat von Oma eine alte Postkarte erhalten. Darauf ist der Rhonegletscher zu sehen. Er reichte vor 100 Jahren noch bis ins Tal hinunter! Rechts dasselbe Foto von heute: Der Gletscher ist fast verschwunden.

empfindlich und schmelzen schneller, als sie nachwachsen. So verschwinden sie womöglich eines Tages ganz. Dann können Volgi & Volgine nur noch auf einer Geröllhalde wandern. Das wäre schade. Und schlimm. Denn Gletscher haben wichtige Funktionen.

Boden verhindert, dass Steine von den Gipfeln und Hängen herunterstürzen. Auf Permafrost* sind auch Berghäuser und Sendeanlagen gebaut. Schmilzt der Permafrost*, dann wird daraus loses Geröll und Schlamm.

Klimawandel für zusätzliche Wärme.

Grosse Wirkung

Wir merken diese Unterschiede kaum. Die Gletscher schon! Sie haben im Sommer zu heiss. Sie sind sehr

Eis hält Berge zusammen
Gletscher speichern mit dem Eis riesige Wassermengen. Dieses schmilzt langsam, nicht alles aufs Mal. Dadurch gibt es weniger Überschwemmungen, besonders im Frühling. Eis im

Doch jetzt, im Winter, ist es kalt. Volgi & Volgine haben eine rote Nase und rote Backen bekommen. Sie beenden ihre Gletschertour und sitzen in der warmen Berghütte und trinken eine heisse Schoggi. Gemütlich ist das!



* Pssst! Permafrost heisst Boden, der immer gefroren ist, auch im Sommer.

Situation heute



Rekord!

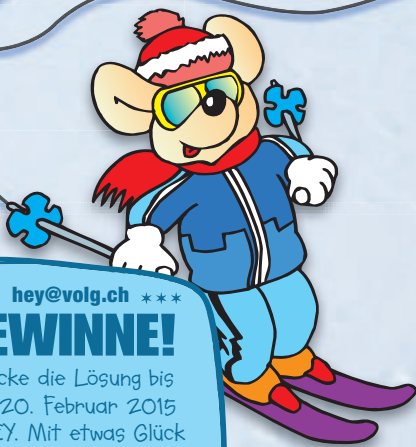
23 Kilometer lang ist der grosse Aletschgletscher im Wallis. Er ist der längste Gletscher der Alpen. Von seinem Anfang bis zum Ende fliesst der Aletschgletscher sehr unterschiedlich schnell, zwischen 80 und 200 Meter im Jahr. Einzelne Eiskörner darin sind aber seit mehreren Tausend Jahren unterwegs!

Kinder
lieben



Wettbewerb: Was zeichnet Volgi in den Schnee?

Folge
Volgis Spur von
oben nach unten mit einem
Stift. Dann erkennst du: Volgi
hat etwas in den Schnee
gezeichnet. Was?



*** hey@volg.ch ***

GEWINNE!

Schicke die Lösung bis
zum 20. Februar 2015
an HEY. Mit etwas Glück
gewinnst du ein kunterbuntes
Maoam-Überraschungs-Paket!
Kennwort: Maoam





Auf die Schweizer Skirennfahrerin Wendy Holdener wartet ein besonders spannender Monat. Vom 2. bis zum 15. Februar 2015 steigt nämlich die Ski-WM in den USA.

Ski-Star: Wendy Holdener



Worin sind Sie richtig gut?
Im Skifahren.

Wenn Sie ein Tier wären,
welches wären Sie?

Ein Eichhörnchen, weil es so
flink ist und gut klettern kann.

Was wollten Sie werden, als Sie ein Kind waren?
Skirennfahrerin.

Was ist Ihr Lieblingsessen?
Mamas Küche.

Mit wem möchten Sie auf dem Sessellift stecken bleiben?
Mit meinen Freunden. Mit ihnen ist es immer lustig.

Was macht Sie traurig?
Wenn es meiner Familie nicht gut geht.

Was würden Sie gerne besser können?
Französisch.

Was würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?
Ein Badetuch.

Was müsste noch erfunden werden?
Ein Roboter, der mein Skizeug einpackt.

Was ist das Beste, das bisher erfunden wurde?
Die Heizung. Ich habe oft kalt.



Unser Star kommt aus Untereggen im Kanton Schwyz. Wendy Holdener war 3 Jahre alt, als sie zum 1. Mal auf Ski stand. Das ist 18 Jahre her. Heute gehört Wendy Holdener zu den besten Skirennfahrerinnen der Schweiz. Was ihr liebstes Fach in der Schule war? Nein, nicht Turnen. Mathematik!

HEY-Stars: Sarina & Pascal

Sarina & Pascal aus Elm sind tolle Geschäftsleute. Sie basteln nämlich Afüür-Möggä* und verkaufen sie. Sarina spart für ein Handy, Pascal für ein Töffli.

* Afüür-Möggä sind spezielle Würfel aus Eierkartons, Wachs und Holzwole. Mit ihnen kann man leicht ein Feuer entfachen.

Es geht immer gleich:
Erst schneiden Sarina (12) & Pascal (9) Eierkartons auseinander. Dann giesst Sarina etwas Wachs in den Karton. Zum Schluss drückt Pascal die Holzwole rein. Fertig ist der Afüür-Möggä! Sarina & Pascal verkaufen die Möggä am Strassenrand. Falls du in Elm bist und die beiden nicht an der Strasse stehen siehst, sind sie vielleicht gerade unterwegs – auf Ski natürlich!

Worin seid ihr richtig gut?

Sarina: Im Einradfahren. Pascal: Im Skifahren.

Wenn ihr ein Tier wärt, welches wärt ihr dann?

Sarina: Ein Pferd. Pascal: Eine Ziege.

Was wird sein, wenn ihr gross seid?

Sarina: Dann möchte ich den Hausstock besteigen, den schönsten Berg in Elm.

Pascal: Dann bin ich Bauer.

Mit wem möchtest du auf dem Sessellift stecken bleiben?

Pascal: Mit Carlo Janka.

Was macht dich traurig?

Sarina: Wenn ich sehe, wie schlecht es Kindern in anderen Ländern geht.

Was würdet ihr gerne besser können?

Sarina: Mathe. Pascal: Deutsch.

Was würdet ihr auf eine einsame Insel mitnehmen?

Sarina: Nutella. Pascal: Mein Velo.

Was müsste noch erfunden werden?

Pascal: Eine 600er-Geldnote.

Was ist das Beste, das bisher erfunden wurde?

Sarina: Die Achterbahn.

Pascal: Der Muli, dieser Transporter kann heuen, misten, güllen.



*** hey@volg.ch ***

MACH MIT!

Zeige auch du, was deine Stärke ist, und bewirb dich noch heute als HEY-Star!
Kennwort: HEY-Star



Nestlé

Nesquik

NEU



Der super gute
Nesquik Geschmack
im praktischen Format*



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Hey, schon gewusst, ...



... wo die erste Briefmarke der Welt gedruckt wurde?

- Spanien
- Amerika
- England

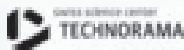
1840 führte England eine Briefmarke ein. Sie war weltweit die erste – deshalb fehlt die Landbezeichnung darauf – und hiess «One Penny Black». «One Penny» steht für den Wert der Marke, was in der Schweiz heute ungefähr einem Einräppler entspricht. «Black» steht für die Druckfarbe Schwarz. Noch heute darf nur England Briefmarken ohne Länderangabe drucken.

... was passiert, wenn Volgi aufs Eis etwas Salz streut?

- Die Schnur beginnt zu schweben.
- Das Eis schmilzt innert Sekunden.
- Die Schnur friert am Eis fest.

Die Schnur friert fest. Eis ist festes Wasser. Eiskristalle sind fest miteinander verbundene Wassereleichen. Salz stört feste Verbindungen. Salzwasser friert darum nicht auf dem Eiswürfel bringt das Eis zum schmelzen. Je mehr Eis schmilzt, umso kälter wird das Wasser und die Salzkonzentration darin sinkt. Das Wasser gefriert wieder, der Faden ist festgefroren.

Viele weitere coole Experimente findest du im Technorama in Winterthur. www.technorama.ch



... ob Gold essbar ist?

- Nein, es ist zu hart.
- Ja, in kleinen Mengen hat es keine Nebenwirkungen.

Gold kann man essen, und zwar in Flockenform, als Blattgold. Dabei wird es so dünn gewalzt wie ein Blatt Seidenpapier. Damit verzieren Köche in schicken Restaurants ihre Menüs. Das Blattgold wird mit einem Pinsel auf das Essen aufgetragen, als kleine Flockchen darüber gestreut oder in durchsichtige Getränke geschüttet.

... wieso Pflanzen im Winter nicht erfrieren?

- Sie denken an den Sommer und wärmen sich von innen.
- Sie machen einen Winterschlaf.
- Sie brauen sich ihr eigenes Frostschutzmittel.



Wenn es kalt wird, wandeln Moose, Gräser und andere Pflanzen das im Innern gespeicherte Wasser und die enthaltenen Mineralien zu einer Flüssigkeit um. Diese lässt das Wasser in der Pflanze nicht einfrieren. Am Nordpol überleben so Pflanzen bei bis zu minus 80 Grad.

... ob Pfeifen eine Sprache ist?

- Ja, in Spanien können Menschen über Pfeiflaute miteinander sprechen.
- Ja, Unterwasser können sich Mensch und Tier so verständigen.
- Nein, Pfeiflaute sind eine Musiksprache, einzig für Orchester.



Auf La Gomera – einer der Kanarischen Inseln – lernen die Kinder in der Schule obligatorisch die heimische, alte Pfeifsprache «El Silbo». Dabei verstehtigt man sich mit unterschiedlichen Tonhöhen und Tondauern.

*«fTEY ist super!»



O Choc-o-Schaum, du süsser Traum...



*Mit der süssen Schaumversuchung
von Volg geht für uns ein Choc-o-Traum
in Erfüllung....*



Volg
frisch und fründlich



Schön wie



ein Schwan

An einem See oder in einem Park gehören sie einfach dazu, die Schwäne. Majestätisch schwimmen die grossen Wasservögel zwischen den Enten umher. Von Zeit zu Zeit strecken sie ihren Hintern in die Höhe und stecken ihren Kopf ins Wasser.



Unter Wasser durchwühlen Schwäne auf dem Grund den Schlamm. Man nennt das «gründeln». Dank ihrem langen Hals kann das Wasser bis zu einem Meter tief sein. Schwäne fressen Wasserpflanzen und kleine Unterwassertiere. Das sind Schnecken, Würmer und Wasserasseln.

Lange Startbahn

Plötzlich klatschen laute Flügelschläge auf das Wasser. Ein Schwan setzt zum Flug an. Bevor er abheben kann, muss er eine gehörige Strecke über das Wasser rennen. Seine langen Flügel berühren dabei die Wasseroberfläche. Schwäne sind mit rund 12 Kilo

die schwersten einheimischen Vögel, die fliegen können. Der Spurt vor dem Flug ist bis zu 100 Meter lang!

Schwanenkinder sind kleine, graue Bibeli. Kurz nach dem Schlüpfen folgen sie ihren Eltern auf der Suche nach Nahrung. Sie bleiben bei den





Höckerschwäne bleiben ein Leben lang zusammen. Sie verwenden dabei immer wieder dasselbe Nest, das bis zu 2 Meter gross sein kann.



Junge Schwäne können bald nach dem Schlüpfen schwimmen. Ihr Gefieder ist zuerst grau. Erst wenn sie ausgewachsen sind, wird es weiss.



Ein startender Schwan ist von weit her zu hören. Seine Flügel klatschen aufs Wasser. Im Flug machen die Flügel pfeifende Geräusche.



Eltern etwa ein halbes Jahr lang. Schwäne werden in der Regel etwa 20 Jahre alt. Es wurde aber schon ein über 40-jähriger Schwan gefunden. Herausfinden lässt sich das mit dem Ring, den die meisten Schwäne am Fussgelenk tragen. Er dient der Kontrolle der Schwäne.

Gut behütet

An einigen Orten kontrolliert und pflegt die Schwäne eine speziell dafür beauftragte Person – zum Beispiel ein «Schwanenvater». Er kümmert sich auch um verletzte Schwäne. Manchmal sind die Tiere aber selber eine Gefahr. Schwäne können ganz schön ungemütlich und aggressiv sein. Dann heisst es Vorsicht!

Besonders in der Nähe ihrer Nester ist es schlaue Tieren aus dem Weg zu gehen. Die Vögel haben einen kräftigen Schnabel! Zudem sind Schwäne geschützt, das gilt auch für ihre Nester. Meistens sind sie aber friedlich und lassen sich gut füttern.

Märchenhaft

In Märchen und Fabeln spielen Schwäne eine wichtige Rolle. Sie gelten als rein und Inbegriff von Schönheit. An vielen königlichen Höfen wurden deshalb schon früh Schwäne angesiedelt. In England gehörten früher gar generell alle Schwäne dem König oder der Königin. Ursprünglich waren Schwäne nur hier und im Norden und Osten Europas verbreitet. Die

Der Höckerschwan ...

- ... ist der grösste Wasservogel der Schweiz.
- ... ist bis 160 cm gross und kann gegen 20 kg wiegen.
- ... lebt an See- und Flussufern und auf Weihern.
- ... frisst am liebsten Wasserpflanzen.
- ... braucht zum Abheben rund 100 m Startbahn.



Schwäne in der Schweiz stammen alle von zugewanderten und angesiedelten Tieren ab.

Schwäne tauchen auch als Wappentier auf. Horgen am Zürichsee trägt beispielsweise den weissen Wasservogel auf rotem Grund im Wappen.



Der Schnabel ist kräftig.
Schwäne können damit ganz schön zwicken!





Bastel dir deinen Knorrli-Hampelmann!



Und so geht's:



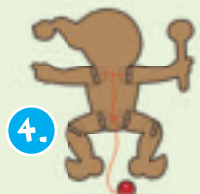
1. Seite auf Karton aufkleben



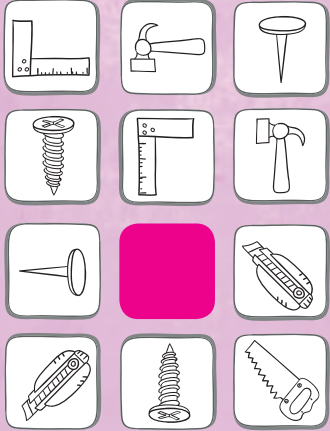
2. Knorrli Teile ausschneiden.



3. Knorrli zusammenstecken
(z. B. mit Bastelklammern).



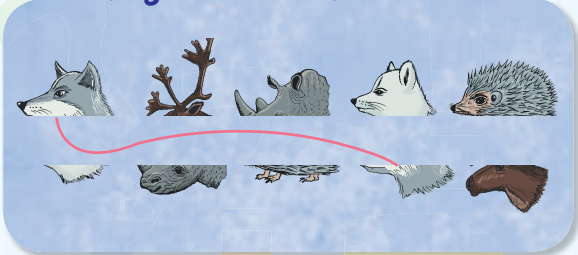
4. Arme und Beine mit
einer Schnur verbinden.



Was ist auf dem ungedeckelten Kärtchen?

Was ist auf dem ungedeckelten Kärtchen?

Was gehört zusammen?



Was ist was?

Schneesturmrätsel

Die Schneeflocken wirbeln im Sturm herum. Wie viele sind es?



1									
2									
3									
4									
5									

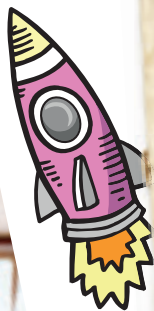
PER RAKETEN-RUCKSACK AN DIE FASNACHT



Mal schnell zum Mond düsen? Oder direkt an die Fasnacht? (Fast) kein Problem mit diesem Raketen-Rucksack! James (10) aus Reckingen zeigt, wie es geht.

Für einen Raketen-Rucksack brauchst du:

- Seidenpapier in Gelb und Orange
- Schere
- 2 Gümmeli
- Watte
- 2 PET-Flaschen, je 1,5 Liter
- Alufolie
- 2 Bündel, z.B. aus Stoff
- breites Klebeband
- Büroklammern



1

Schneide aus dem Seidenpapier etwa 30 Streifen. Sie sollen 2 Finger breit sein und so lang wie dein Arm.



Tipp:
James legt 3 Lagen Seidenpapier aufeinander. Dann geht das Ausschneiden ganz schnell!

2

Jetzt legst du 15 Streifen aufeinander und bindest sie am einen Ende mit einem Gümmeli zusammen. Das Gleiche machst du mit den anderen 15 Streifen.



3

Schiebe nun durch die Flaschenöffnungen je ein Bündel Streifen (mit dem zusammengebundenen Ende voran). Drücke etwas Watte in die Flaschenöffnungen, so dass die Öffnungen verstopft sind.





4

Nun packst du die beiden Flaschen komplett mit Alufolie ein.



5
Lege die Flaschen nebeneinander. Befestige sie mit Klebeband gut aneinander.

5



6

Nimm dann die beiden Bündel. Lege sie längs auf. Befestige sie mit Klebeband.



Zeit für die erste Anprobe! Sitzt der Raketen-Rucksack bequem? Wie weit sollen die Bündel sein? Du kannst ihre Weite einfach mit den beiden Büroklammern fixieren. Alles klar? Dann loos!



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



Knusprig und köstlich, Poulet Nuggets für echte Schatzsucher!

Der Witz von Jannine (11) aus Ermatingen ist unser neuer Liebling!



Elvira probiert das erste Mal Sauermilch, verzieht das Gesicht und schüttelt sich. «Mama, ich glaube die Kuh war noch nicht reif.»



Fritzli sitzt beim Coiffeur. Als dieser fertig ist, hält er Fritzli den Spiegel hin: «Ist es recht so?» – «Nein, hinten etwas länger bitte!»

Lea (11) aus Neftenbach

Frau Oberrauch ruft bei der Bahnhofinformation an: «Wie lange dauert die Zugfahrt von Bern nach Zürich?» Die Frau von der Information antwortet: «Eine Sekunde bitte!» Frau Oberrauch antwortet: «Vielen Dank», und legt auf.

Leila (11) aus Ringgenberg

Auf einem Dach gibt es 2 Kamine. Eines Tages sagt das grosse Kamin zum kleinen: «Du bist aber noch zu jung, um zu rauchen!»

Sara (12) aus Dottikon

Amelie kommt fröhlich nach Hause und ruft: «Morgen ist schulfrei, der Lehrer fährt fort!» – «Wieso?», fragt der Vater. – «Na, er hat gesagt: Schluss für heute, morgen fahre ich fort!»

Eva (9) aus Biberist



*** hey@volg.ch ***

MACH MIT!

Hast auch du einen Witz für Volgi & Volgine? Schicke ihn samt Foto von dir an HEY. Schafft er's zum neuen Lieblingswitz, gewinnst du einen 10-fränkigen Volg-Einkaufsgutschein! Kennwort: Witzecke

Eine Fliege sitzt auf einem Kuhpfaden, da kommt eine zweite angefliegen und fragt: «Soll ich dir einen Witz erzählen?» Da sagt die erste: «Ja, aber bitte keinen ekligen, ich bin gerade am Essen!»

Vanya (11) aus Kleinandelfingen



Aberglauben aus der Küche

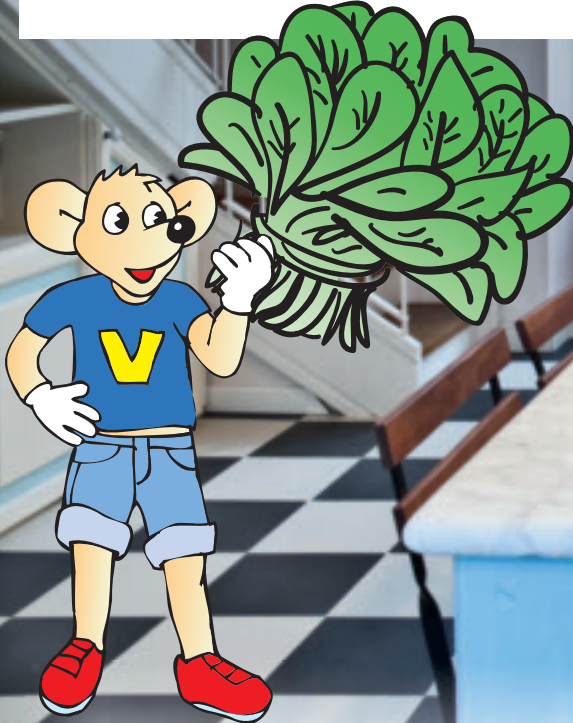
Spinat macht stark, sagen Mami und Papi. Stimmt das wirklich? Finde heraus, was wahr ist.

WAHRHEIT
ODER LÜGE?

Spinat

macht stark.

Stimmt nicht: Spinat enthält nur ungefähr halb so viel Eisen wie Schokolade. Trotzdem enthält Spinat wichtige Ballaststoffe, Minerale, Vitamine und pflanzliche Eiweiße. Er macht nicht stark, aber er erhält dich gesund.



Schokolade macht glücklich.

Schokolade

Stimmt. Schokolade wird aus Kakaobohnen gemacht. Diese enthalten die Stoffe Koffein und Theobromin, die das Gemüt aufhellen.



Ein Rüebli pro Tag stärkt

Stimmt nicht. Das in Rüebli enthaltene Betacarotin hilft zwar, die Augen zu entwickeln. Aber eine normale Ernährung deckt die geringe benötigte Menge dafür vollends ab. Wer also Rüebli isst, sieht deswegen nicht besser.

das Sehvermögen.



Ein verchluckter Kaugummi bleibt jahrelang im Magen.

Im Magen ist eine starke Säure, die den Kaugummi auflöst. Was übrig bleibt, wird wie alles Übrige, was der Körper nicht verdauen kann, wieder ausgeschieden.

Dunkles Brot ist

Wichtig ist nicht die Farbe, sondern der Vollkornanteil im Brot. Vollkornbrot enthält viel mehr Nährstoffe als Weissbrot.

als helles.

gesünder



Zucker ist gesünder als

Zucker bleibt Zucker. Der braune wurde einfach nicht so stark gereinigt wie der weisse. In jedem Fall musst du dir danach die Zähne putzen!

Brauner

weisser.



Volg Ketchup
passt perfekt zu
fast allem!

**Der Farbtupfer
für unser Menü!**



Extrastarke Spinatsauce



2 Stunden
auftauen,
30 Minuten
zubereiten



mittel

Extrastarke Spinatsauce

Für 4 Personen brauchst du:

- 500 g gehackter tiefgekühlter Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Öl
- etwas Salz
- 1 dl Rahm



Fülle den gefrorenen Spinat in ein Abtropfsieb und stelle alles auf eine Schüssel zum Auftauen. Das Spinatwasser sammelst du in der Schüssel.



Schäle die Zwiebel und hacke sie fein. Vergiesse dazu einige Tränen oder trage eine Taucherbrille.



Giesse das Öl in einen Topf und erhitze es auf kleiner Stufe. Jetzt streust du die gehackten Zwiebeln ins Öl und rührst mit einem Holzlöffel um.



Nun gibst du den aufgetauten Spinat und 3 Esslöffel Spinatwasser dazu. Lasse die Sauce 4 Minuten köcheln.



Zur Abwechslung gibt's bei diesen Spaghetti mal einen grünen statt einen roten Mund!



Salze deine Sauce und giesse den Rahm dazu. Jetzt alles 2 Minuten weiterköcheln lassen. Fertig!



Tipp:
- Die Spinatsauce passt gut zu Spaghetti oder auch zu einer Omelette.
- Besonders fein dazu: Reibkäse!



RAUF UND RUNTER

AUF ZWEI SKI



Normalerweise fährt man auf Ski ja den Berg hinunter. Es geht aber auch bergauf! Wie? Das erzählen die beiden Langlauf-Fans Ben (7) & Nino (9) aus Zuoz.

Ben (rechts) & Nino haben schon viele Medaillen an Langlauf-Rennen gewonnen.

Viele Jahre war Langlauf ein Sport für Erwachsene. Langsam auf Ski ein paar Runden drehen? Langweilig! Heute aber ist es ganz anders: Langlauf ist ein Trend-Sport für Gross und Klein! Und wenn die Brüder Ben & Nino an einem vorbeidüsen, dann wirbelt der Schnee nur so auf. Volle Action!

Bergab – bergauf

«Langlaufen ist wie Skifahren», sagt Ben. «Das Coole ist, dass man auch geradeaus und bergauf

fahren kann.» Ben & Nino gehen im Winter einmal pro Woche ins Langlauf-training. Da bekommen sie Tipps von Profis, zum Beispiel wie man die Stöcke am besten einsteckt, wie man auf einem Bein fahren oder sicher einen Hang runterfahren kann.

All das ist gar nicht so leicht. Denn beim Langlauf sind die Schuhe nur vorne an der Bindung befestigt. Die Schuhsohle ist beweglich. Um ohne Sturz ans Ziel zu kommen, braucht's



Ja, Langlaufen ist richtig anstrengend.

Hopp Nino!



Bergab fahren braucht gutes Gleichgewicht.



also ganz schön viel Gleichgewicht und Muskeln. «Langlaufen ist überhaupt nicht so einfach, wie es aussieht», sagt Nino.

Klassisch oder Skating

Es gibt 2 Arten, Langlauf zu fahren: klassisch oder Skating. Für den klassischen Stil braucht man eine Loipe. Das ist ein Weg aus 2 Spuren. Man fährt diesem Weg entlang, in jeder Spur ein Langlaufski.

Fürs Skaten braucht es keine Spuren, sondern einen Pfad aus gewalztem Schnee. Skaten ist anstren-



Ben beweist: Auf Ski kann man auch bergauf fahren.



Zeit für eine Pause.

gender und schneller als das klassische Fahren.

Grosses Ziel

Ben & Nino wohnen in Zuoz. Hier führen jedes Jahr die zwei grössten Langlaufrennen der Schweiz vorbei: der Engadiner Skimarathon über 42 km und La Diagonela über 65 km klassisch. Klar, dass da Ben & Nino auch mal mitmachen möchten. Für eine Teilnahme am Marathon muss man aber mindestens 16 Jahre alt sein. Es bleibt also noch etwas Zeit zum Trainieren.

Das braucht es zum Langlaufen

- Langlaufski (sie sind schmaler und länger als normale Ski)
 - Stöcke (sie sind länger als normale Stöcke)
 - Langlaufschuhe
 - Sonnenbrille
 - Handschuhe und Mütze
 - Skihose und Jacke (nicht zu warm, weil man schnell schwitzt)
- Die Langlaufschuhe sind nur vorne am Schuh auf den Ski befestigt. Man läuft also wirklich auf Ski.



Die Wundertüte für den "Bärengluscht"!



Himbeere



Zitrone



Orange



Cola



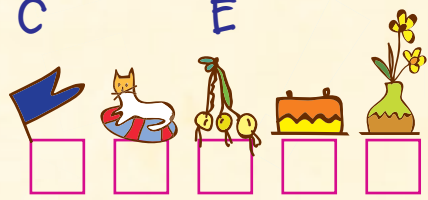
Apfel

Volg Gummibärli schmecken herrlich fruchtig und mega fein. In der grossen Familienpackung gibt's die bunten Bärli - "für jede isch öppis debii"!

Hergestellt in der Schweiz, durch Domaco Dr. med. Aufdermaur AG

Was gehört wohin?

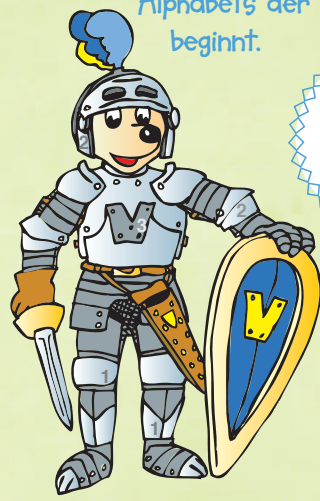
Aus welchen Häusern stammen diese Gegenstände? Schreibe den Buchstaben des Hauses ins Kästchen, dann entsteht ein Lösungswort.



Wo ist Volgi?



In Volgis Ritterrüstung sind 5 Zahlen geritzt. Finde sie und zähle sie zusammen. Das Resultat sagt dir, mit dem wievielten Buchstaben des Alphabets der Name von Volgis Pferd beginnt.



$$\square + \square + \square + \square + \square = \square$$

Pferd gehört dem Ritter?



Isabelle (12) aus Ermatingen



Elias (6) aus Oberrohrdorf

Nur für euch

*** hey@volg.ch ***

MACH MIT!

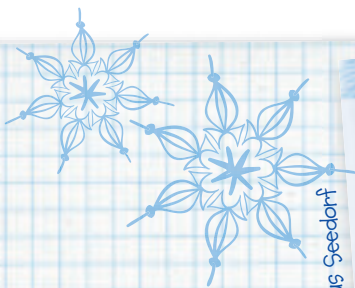
Diese Doppelseite ist
nur für euch reserviert!
Volgi & ich freuen uns
riesig über Briefe und
E-Mails von dir.

Kenntwort: Nur für euch



Alison (9) aus Ermatingen





Jonas (7) aus Seedorf



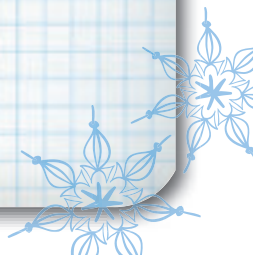
Naemi (8) aus Äthiopien



Scott (10) aus Thalheim



Virginia (9) Klosters



*Seit wann
bist Du sooo stark,
Volgi?*



Volgi trinkt eben gern Choco Drink. Veeel Chocodrink. Da ist feinste Schweizer Schoggi drin. Und beste Milch für starke Knochen und kräftige Muskeln. Ein Choco Drink zum Zvieri macht müde Schulkinder wieder munter!

*Volg Hausmarken.
Ist doch naheliegend.*



Volg
frisch und fründlich

Vorschau

Politik ist etwas für Erwachsene? Von wegen! Manche Kantone haben ein Kinderparlament. Da diskutieren Kinder und stimmen ab – wie im Bundeshaus. Das glaubst du nicht? Im neuen HEY beweisen es dir Volgi & Volgine. Es liegt ab dem **9. März 2015** kostenlos in deinem Volg.

Auflösungen

HEY November/Dezember:

Der Lösungsbuchstabe des Wettbewerbs war **G**.

Diese Ausgabe:

Seite 2:

Der Bildausschnitt stammt von Seite **35**.

Seite 23:

Was ist auf dem umgedrehten Kärtchen?



Was gehört zusammen?



Schneesturmrätsel: **17** Schneeflocken

Was ist was?

① B E S E N

② H U T

③ V O G E L

④ K A R O T T E

⑤ S T E I N

Seite 35:

Wo ist Volgi?



Welches Pferd gehört dem Ritter?



Iljos

Was gehört wohin? Lösungswort: **Socke**

HEY
wird in der
Schweiz auf
Schweizer
Papier
gedruckt

*** 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!



HEY
39

Bilder

- 1: imageBROKER, Martin Braitto/mauritus images
- 3: Kandersteg.ch
- 7: iStock fotogaby/iStock Zlutograf
- 8: Jürg Alea
- 9: Jürg Alea
- 15: The guitar man, Owattaphotos, Lineartestpilot /iStockphoto.com
- 17: Thinkstock pixelnest
- 18: Shutterstock JGade/Thinkstock MikeLane45/ Shutterstock iliuta golean
- 19: Shutterstock Curioso
- 20: Shutterstock Erni
- 23: LokFung, Iralu/iStockphoto.com; Perysty/Fotolia.com
- 27: Cartoonstock.com
- 28: Buberti/iStockphoto.com, iralu_iStockphoto
- 29: Iralu/iStockphoto.com
- 35: Matthew Cole/Fotolia.com; Tasia12/iStockphoto.com
- 39: Bill17/Fotolia.com

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/volg-magazine

Idee, Konzept, Realisation: brandinghouse, Zürich

Auflage: 100 000 Ex.

© brandinghouse AG

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 freundlich