

JANUAR 1/10

OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

Alte Winter-
bräuche
neu erlebt

MORE & MORE
das Heft zum Sammeln

KÜCHEaktuell

Wenige Zutaten –
viele Komplimente

frisch und
fründlich **Volg**



Die Kraft der Natur



natürlicher Energiedrink

Auf Besuch bei Schweizer Silvesterbräuchen: Amanda Clalüna stellt uns die Engadiner Schlitteda vor.



Schaurig schöne Winter- bräuche

Editorial

MORE & MORE

Öise Lade, das Volg-Kundenmagazin, erscheint 12-mal jährlich. Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur, Redaktion 058 433 55 55, www.volg.ch. Konzept, Realisation, Food-Fotografie: CULINEA FOODcommunication, Zürich. Lithos: nc ag, Zürich. Druck: Ringier Print, Zofingen. Gedruckt auf Recyclingpapier.

Swissness ist in, verkünden deutsche Discounter und Marketingstrategen seit einiger Zeit. Dass die vorliegende Ausgabe unseres Magazin «Öise Lade» so typisch schweizerisch daherkommt, beruht allerdings nicht auf einem Vorschlag eines pfiifigen Trendforschers, sondern widerspiegelt unsere traditionelle Geschäftspolitik, die wir seit Jahrzehnten verfolgen. Der Volg hat seine Wurzeln in der Schweiz, in der ländlichen Schweiz. Und darüber sind wir auch im Jahre 2010 stolz. Die Geschichten über verschiedene Bräuche aus dem Volg-Land zum Jahreswechsel sind Zeichen dieser Verbundenheit mit Land und Leuten.

Unsere Herkunft erfüllt uns nicht nur mit Stolz, sondern bedeutet auch Verpflichtung, wie der Beitrag über die Hyga AG zeigt. Dieser typische mittelständige Produktionsbetrieb im bernerischen Lengnau produziert für Volg die «Familienpreis»-Windeln – eben «typisch Schweiz – typisch Volg».

Gut schweizerisch, d.h. nah, authentisch, zuvorkommend und hilfsbereit wollen wir auch in diesem Jahr sein – und zwar täglich, damit Sie Ihren Volg-Laden immer mit einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen verlassen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



KÜCHE aktuell Kochen mit fünf Zutaten	5–7
Kochschule Kochen lernen von Profis	8–11
Marktplatz Herbe Winterschönheiten	12–13
Naturena Rückblick Die Volg Naturena-Höfe im Aufwind	38–39
Naturena Neue Kurse auf den Erlebnishöfen	41
Weinseminar Wein, Wissen und Genuss	42–43
Kochkurs Würzige Pasten und Pulver	45
volgi volgine Grosses Winter-Kreuzworträtsel	47
Weinerlebnis Der Reife und der Spritzige	14–15
Hausmarke Olivenöl – das Gold des Südens Die Fährte führt zur Qualität	17 18–19
Typisch Schweiz Typisch Volg Swissness für den Babybo	20–21
Aktueller Tipp Bäääh statt Muuh Mit Rückenwind bergauf	22–23 33
In eigener Sache Viel Genuss für wenig Geld	24–25
3+ OISICHUCHI DI FRISCH UND FRÜNDLICH HOCHSENDIG VOM VOLG	26–27
Wettbewerb Das Geheimnis der braun-orangen Dose	29
Dorfladen Die Welt zu Gast	31
Novissimo Neu in Ihrem Volg	34–35

*Und alles
andere wird
Beilage.*



Familie Schweizer liebt Teigwaren so sehr, dass sie meistens als Hauptgericht auf den Tisch kommen. Da sollte man schon auf gute Qualität und hohen Nährwert achten. Alle 6 Sorten Volg Hausmarke-Teigwaren enthalten drei Schweizer Eier pro Kilogramm Mehl und bleiben beim Kochen bestens in Form. Picken Sie sich etwas Feines raus!

Volg ist seinen Preis wert.

Einfach raffiniert:
Nudeln an Erbsli-
sauce mit Rüebl

Mit nur fünf Produkten
unzählige Komplimente ernten?
Unsere Rezeptideen
sind schlank im Aufwand
und üppig im Geschmack.

Wein
empfehlung



Der Brindisi DOC mit seinem weichen Auftakt passt hervorragend zu den Nudeln an Erbslisauce.

Kochen mit fünf

Zutaten

Die Fünf ist eine besondere Zahl. Sie ist nicht nur eine Primzahl, sie gilt in vielen östlichen und westlichen Kulturen als Ziffer der Liebe. Der Grund: Sie besteht aus der unteilbaren Kombination der Zahl drei, die dem Männlichen zugeordnet wird, und der weiblichen Zahl zwei. In dieser Aus-

gabe von «Öise Lade» stellen wir Ihnen Rezepte vor, bei denen die Fünf ebenfalls Trumpf ist: Alle Gerichte kommen mit fünf Zutaten aus, Küchenbasics wie Pfeffer, Salz oder Bouillon ausgenommen. Das schont im Januar nicht nur das Budget, sondern zeigt auch, dass weniger oft mehr ist. ▶

VOIG Koch KURS IM FEBRUAR

Spicy – internationale Gewürzküche

Von spicy bis scharf – in diesem Kurs dreht sich alles um die richtige Würze. Sie stellen Gewürzpasten her und kochen die passenden Rezepte. Sämtliche Kursdetails finden Sie auf Seite 45.



Powerkuchen, welcher schnell gemacht ist: Randenwähe mit Käse.



Schlicht und gut: Koteletts mit Pilzen und Ofenfrites.

Wein empfehlung



Der würzige La Mancha und die deftigen Koteletts mit Pilzen ergänzen sich ausgezeichnet.

Die einen machen aus der Not eine Tugend. Die anderen suchen eine überzeugendere Lebensphilosophie. Doch klar ist: Der neue Lebensstrend heisst Bescheidenheit, wie sowohl die bekannte amerikanische Trendforscherin Faith Popcorn als auch das schweizerische Gottlieb-Duttweiler-Institut feststellen.

FERTIG MIT PROTZEN UND KLOTZEN

Die Besinnung auf die schlichten Dinge heisst nicht, dass auf Qualität verzichtet wird. Doch in einer Welt, in der alles immer komplizierter zu werden

Fünf Teile für ein Ganzes



Leicht und bekömmlich:
Apfel-Jogurt-Becher



Könnte das neue Lieblingsmenü Ihrer Kinder werden: gratinierte Schinken-Bananen.

Wein
empfehlung

Der fruchtbetonte Cabernet Sauvignon Warramba aus Australien harmonisiert mit den gratinierten Schinken-Bananen.

scheint, wollen viele Ballast abwerfen und einfacher leben. Denn Zeit und hochwertige Produkte, denen man vertrauen kann, werden immer mehr zum Luxusgut.

QUALITÄTSANSPRUCH

Die Besinnung auf «weniger ist mehr» ist daher ein Entscheid zum bewussten Konsum. Also Genuss ade? Keineswegs. Nur eine Rückbesinnung auf echte Werte, die vorübergehend etwas aus der Mode geraten sind. The-

men wie Ökologie, Regionalität, Natürlichkeit und Gesundheit sind dabei wichtig. Was zählt, sind nicht mehr nur Schein und Lebensstandard, sondern innere Werte und Lebensqualität.

DER WERT EINES LÄCHELNS

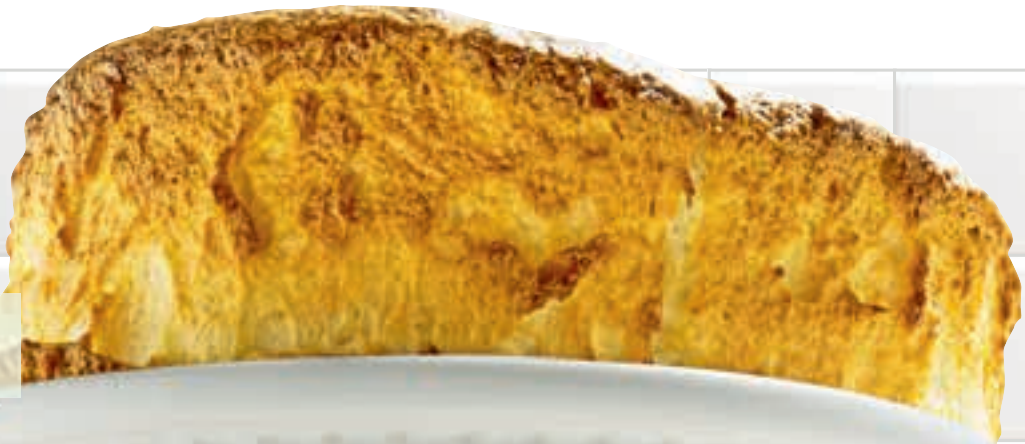
Dazu gehört, dass man unkompliziert im Dorf einkaufen kann und im Laden mit einem Lächeln begrüßt wird. Dazu gehören Lebensmittel, denen man vertrauen kann. Und dazu gehören schlichte Gerichte, die auf das Wesentliche reduziert sind und einfach unverschämt gut schmecken. ◀

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 50.



Wein
empfehlung

Zum luftigen Käsesoufflé passt der spritzige La Côte AOC aus der Westschweiz.



Der Profi für heiße Küchentipps:
Chefkoch
Darren Allard



Schritt
für
Schritt Käsesoufflé

Ein Soufflé zu backen, gehört zu den Königsdisziplinen in der Küche. Doch mit unseren Tipps klappt es bestimmt.

- Die Form muss gerade und hoch sein und darf nur zu $\frac{2}{3}$ gefüllt werden.
- Die Verwendung von 4 oder 5 Eiern verlangt eine Souffléform von 2 Litern Inhalt.
- Zu kleine Form mit Papiermanschette vergrößern: gefaltetes Backpapier rundum mit Schnur anbinden und oben mit Büroklammer fixieren.
- Nur den Boden der Form einbuttern, dann kann das Soufflé beim «Hochklettern» an der Wand festkleben.
- Der Eischnee sollte nicht zu lange geschlagen werden, sonst wird er grobflockig und lässt sich nur schwer unter die Masse heben.
- Während des Backens den Ofen niemals öffnen, sonst fällt das Soufflé zusammen.
- Das Soufflé ist fertig, wenn die Risse, die sich beim Backen bilden, nicht mehr feucht glänzen.
- Das Soufflé kann nicht warten. Servieren Sie es, wenn alle am Tisch sind, denn es bleibt höchstens 5 Min. in voller Pracht.



1. Butter und Mehl dünsten. Pfanne vom Herd ziehen und Milch schluckweise dazurühren. Würzen.



2. Käse und Maizena dazugeben. Die Eigelb darunterühren.



3. Das Eiweiss steif schlagen und sorgfältig darunterziehen. Sofort backen.

Fünf steigen auf

Gerade mal fünf Zutaten braucht es, um die Primadonna unter den Eierspeisen zuzubereiten, das Soufflé. Seinen Namen hat das Gericht vom französischen Wort «soufflé», das Hauch oder Atem bedeutet. Genau so vergänglich ist es: Der zarte Auflauf verträgt während des Backens weder Erschütterungen noch kalte Luft. Und ist das Soufflé einmal fertiggebacken, darf man es auf keinen Fall warten lassen, sonst fällt es in sich zusammen. Soufflés gibt es in unzähligen Varianten, von Gemüse über Fisch und Käse bis zu Schokolade oder Früchten.



4 + 1 = *Kochgenuss*

Ein Gleichschwerteig, der für einen Kuchen oder Muffins verwendet werden kann, ist eine einfache Sache: Man legt die Eier auf die Waage und nimmt dann jeweils die gleiche Grammmenge an Zucker, Butter und Mehl. Das ist sehr praktisch, da man ohne Rezept auskommt und die Grösse der Eier keine Rolle spielt. Auch beim Rühren ist dieser Kuchen unkompliziert. Denn ob man zuerst die Eier mit dem Zucker schaumig rührt oder mit Butter und Zucker, spielt keine Rolle. Beide Wege führen zu einem feinen Endresultat. Wichtig ist aber, dass man mit dem Rühren aufhört, sobald das Mehl untergemischt ist. Sonst wird der Teig klebrig.

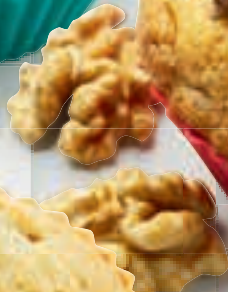


Fruchtig: Muffin mit Äpfeln, Birnen, Bananen oder eingeweichten Dörrfrüchten.

Süss: Muffin mit Schokolade, Konfitüre, Marzipan oder Karamellwürfeli.



Nussig: Muffin mit Haselnüssen oder Mandeln, Kokosraspel, Baum- oder Pekannushälften, Pistazien, Erdnüssen.



Tipps & Tricks

Gleichschwerteig

- 4 oder 5 Eier, je nach Grösse, für eine Cakeform oder eine Springform verwenden.
- 2 Eier, je nach Grösse, reichen für 8–12 Muffins.
- Die Butter sollte Zimmertemperatur haben, dann lässt sie sich schneller schaumig schlagen.
- Backpulver lockert den Kuchen auf.
- 2 EL Kirsich lassen den Teig schöner aufgehen.
- Der Teig soll schwer vom Löffel reissen. Wenn er zu fest ist, ein wenig Milch darunterrühren.
- Eischnee macht den Teig lockerer.

Aromatisch: Muffin mit Kaffee, Zimt oder Zitronenschalenpaste.



Saftig: Muffin mit tiefgekühlten Beeren oder Steinobst.





Fleischkäsesticks

100 g **Cornflakes** fein zerbröseln. **Fleischkäse** in Streifen schneiden. In wenig **Mehl** wenden und durch verklopftes **Ei** ziehen. In Cornflakesbröseln wenden. In wenig **Sonnenblumenöl** rundum braten. Mit Salat servieren.



Poulet-Taschen

300 g aufgetautes **Pouletgeschmetzeltes** mit 1 grob geraffelten Rüebl, 1 gehackten Zwiebel, je 100 g fein geschnittenem Wirz und Chinakohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. 2 rund ausgewallte **Kuchenteige** vierteln, mit wenig **Senf** bestreichen, Füllung darauf verteilen und zu Dreiecken schliessen. Mit **Ei** bestreichen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen. Mit Salat servieren.



Glacesandwich

Vom **Schoggi-Cake** 8 dünne Scheiben abschneiden. Etwas **Vanille-Rahmglace** zu 4 Stücken in Grösse der Cakescheiben zuschneiden. Glace zwischen zwei Cakescheiben legen. Zum Dessert servieren.

Salat im Körbchen

4 **Eier** 6–8 Min. kochen, kalt abschrecken. 1 TL **Senf**, 4 EL **Mayonnaise** mit 4 EL **Essig** und 6 EL **Rapsöl**, wenig Salz und Pfeffer verrühren. 1 grosse Dose **Russischen Salat** abtropfen und mit Sauce mischen. In 4 grosse Eisbergsalatblätter geben und mit den Eiern dekorieren.



Jeden Tag etwas Gutes und Gesundes auf den Tisch zu bringen und dabei auch noch preisgünstig und abwechslungsreich zu kochen, ist eine grosse Herausforderung. Doch unsere Familienpreis- und Hausmarkenprodukte helfen Ihnen dabei. Mit höchstens fünf verschiedenen Produkten aus dem Vorratsschrank können Sie ohne grossen Aufwand zehn feine Gerichte kochen.

Zwei mal fünf Gerichte

Äpler-Toast

8 **Toastbrot**scheiben mit **Senf** einstreichen. 8 Tranchen **Schinken** und 8 Scheiben **Raclette** darauflegen. Mit Pfeffer würzen. 2 Birnen entkernen, in Spalten schneiden und auflegen. Bei 200 °C ca. 10 Min. backen.



Apfelrösti

8 in Stücke geschnittene **Äpfel** mit wenig **Zucker**, 2 EL Zitronensaft und ½ dl Wasser weich köcheln. 600 g **Toastbrot** würfeln und in wenig **Sonnenblumenöl** rösten. 250 g Joghurt mit Zucker süssen und mit Zimt würzen. Brotwürfel mit Äpfelstückli mischen und anrichten und das **Joghurt** dazuservieren. Ein süsses Znacht.



Gratinierte Äpfel

4 **Äpfel** entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft mischen und in 4 Portionengratinformen schichten. Mit **Zucker** überstreuen. In der Mitte des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 15 Min. gratinieren. Mit Zimt würzen und je 1 **Kugel Vanille-Rahmglace** zum Dessert servieren.



Dörrbohnen-Salat

1 Pack **Dörrbohnen** über Nacht in Wasser einweichen. Bohnen in wenig Wasser ca. 1 Std. weich garen. 1 Knoblauchzehen in etwas **French Dressing** pressen und 1 Zwiebel fein geschnitten dazugeben. Lauwarme Bohnen mit Sauce mischen. Einige **Baumnußkerne** hacken und darüberstreuen.



Rösti-Auflauf

4 **Wienerli** in Rädli schneiden, 150 g **Halbhartkäse** würfeln und beides mit 1 Pack **Röstli** mischen. In eingebutterte Gratinform geben. 2 **Eier** und 3 dl **Milch** verquirlen, salzen und pfeffern und in die Form giessen. Bei 200 °C ca. 35 Min. backen.

Herbe

Winterschönheiten

Frisch, knackig und in unterschiedlichster Form kommen Wintersalate daher und sorgen auch für Abwechslung in der Salatschüssel.

Bleicher Spross: Chicorée

AUSSEHEN: weisser, rund 15 cm langer Zapfen mit zartgelben Blattspitzen.

GESCHMACK: leicht herb-bitter, je grüner die Blätter desto bitterer.

VERWENDUNG: roh für Salat oder Dippgemüse, zum Braten, Dünsten, Sieden, Gratинieren. Strunk, der viele Bitterstoffe enthält, herausschneiden.

TIPP: Chicoréesalat mit Früchten anreichern. Wird durchs Erhitzen etwas bitterer.

Knackige Winterfreuden: Volg bietet eine grosse Auswahl an Saisonsalaten.

Vitaminbombe: Endivie

AUSSEHEN: halbgeschlossener Salatkopf mit grünen Blättern, gegen innen sind sie gelb.

GESCHMACK: würzig-herzafte Bitterkeit.

VERWENDUNG: roh als Salat, gekocht als Suppe oder Gemüse.

TIPP: zuerst waschen, dann zerkleinern. Dann bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Rotschopf: Cicorino rosso

AUSSEHEN: kugelrunder, fester Salatkopf mit dunkelroten Blättern und weissen Blattrippen.

GESCHMACK: edle Bitterkeit.

VERWENDUNG: roh für Salat, zum Dünsten, Braten, für in den Risotto. Strunk und Blattrippen entfernen, da sie die meisten Bitterstoffe enthalten.

TIPP: Blätter besser zerzupfen als kleinschneiden, sie oxidieren weniger. Beim Kochen verliert er sein schönes Rot.

Schlanker Krauskopf: Chinakohl

AUSSEHEN: ovaler, fester Kopf mit gelblichen, krausen Blättern und breiten weissen Blattrippen.

GESCHMACK: milder und dezenter Senfgeschmack.

VERWENDUNG: roh als Salat, zum Dünsten, Sieden, Schmoren, Gratинieren, für Wokgemüse, Eintöpfe, gefüllt als Kohlwickel. Chinakohl ist in 8–10 Min. gar.

TIPP: kühl lagern, sonst bekommt er schwarze Flecken.

So unterschiedlich sie auch aussehen, Endivie, Zuckerhut, Cicorino, Lavata und Chicorée haben etwas gemeinsam: Sie stammen alle aus der Familie der Zichoriengewächse. Ihr Merkmal: ein mehr oder weniger bitterer Geschmack. Dieser Bitterstoff namens Intybin ist jedoch sehr gesund, er wirkt appetitanregend und fördert die Verdauung.

BITTERSTOFFE MILDERN

Wem die typischen Wintersalate etwas zu bitter sind, kann Milch oder Rahm in die Salatsauce rühren oder sie mit neutraleren Sorten wie Nüsslisalat oder China-

kohl mischen. Zu Chicorée und Zuckerhutsalat passen zudem geraffeltes Rüebli, Apfelwürfel oder Clementinenschnitze. Vom Einlegen der Salatblätter in warmes Wasser ist jedoch abzuraten, weil dadurch auch wertvolle Inhaltsstoffe ausgeschwemmt werden.

TAUSENDSASSA AUS CHINA

Der ursprünglich aus China stammende Kohl ist ein Allergewürstgemüse. Für die kalte wie die warme Küche ist er äusserst vielseitig einsetzbar. Obschon er ein Kohl ist, verursacht er keine Blähungen und sein Geschmack ist äusserst dezent. Zum Glück gibt's eine schöne Auswahl an Wintersalaten – sonst hätten wir den Salat! ◀

Spitzerkopf: Zuckerhut

AUSSEHEN: länglicher, spitz zulaufender, fester und geschlossener Kopf.

GESCHMACK: nussartig, bitter.

VERWENDUNG: roh als Salat, zum Dünsten, Sieden, Backen, Braten, Gratинieren.

TIPP: Seine Bitterkeit wird durch zunehmende Reife und Frost vor der Ernte abgeschwächt.

Bleichgesicht: Lavata

AUSSEHEN: Lavata ist eine Endivie, die während des Wachstums zusammengebunden wurde. Daher hat sie aussen hellgrüne und innen einen grossen Anteil an gelben Blättern.

GESCHMACK: nicht bitter, da ihr nach der Ernte durch Waschen die Bitterstoffe entzogen werden.

VERWENDUNG: roh als Salat.

TIPP: bleibt in feuchtes Tuch oder in Zeitung gewickelt im Gemüsefach rund eine Wochen lang frisch.



Das Rezept für den knackigen Wintersalat mit Himbeerdressing finden Sie ab Seite 45.

Wein aus der La Côte-Region und Kaltbach Emmentaler haben etwas gemeinsam: Die Kombination aus Handwerkskönnen und einwandfreien Rohstoffen macht sie zu etwas Speziellem.

Wein
des Monats

La Côte AOC
50 cl statt Fr. 5.80
Fr. 4.50

Käse
des Monats
Kaltbach Emmentaler

100 g statt Fr. 2.95
Fr. 2.40

Der Reife und der Spritzige

Chasselas, Gutedel, Perlan: Die beliebteste Weissweintraube der Westschweiz hat verschiedene Namen. In der rund 1900 Hektar grossen Weinbauregion La Côte im Genferseegebiet bedeckt sie rund 70% der Rebfläche.

URSPRUNG IM OSTEN

Die Herkunft der beliebten Traube wurde nie ganz geklärt. Vermutet wird allerdings, dass sie im 16. Jahrhundert vom damaligen französischen Botschafter aus Vorderasien ins Burgund gebracht wurde und von dort aus ihren Weg in die Schweiz fand. Im Laufe der Zeit wurde aus dem Waadtländer Boden und der Chasselas-Traube ein bewährtes Paar, das für typischen Westschweizer Weissweingenuss steht.

NUR DIE BESTEN

Ein besonderer Käse ist der Kaltbach Emmentaler AOC. Für diese Spezialität werden ausgewählte Emmentaler-Laibe aus den zehn besten Käsereien der Schweiz in der Kaltbach-Höhle im Santenberg im Kanton Luzern bis zur optimalen Reife gepflegt. Das unterirdi-

sche Labyrinth von rund einem Kilometer Länge ist durch seinen Sandstein und die stabilen Werte von Luftfeuchtigkeit und Temperatur ideal für die natürliche Käsereifung.

KÄSE MIT FREUDENTRÄNEN

Während dieser Naturreifung entstehen mitunter weisse Kristalle und Wassertropfen in den Käselöchern – diese «Freudentränen» sind Zeichen für die edle Qualität und verfeinern das einzigartige Geschmackserlebnis. ◀



Der natürliche Look



Walter Burri, Betriebsleiter und Käsemeister von Emmi Kaltbach, präsentiert in «seiner» Höhle «seinen» Käse.

Nicht nur im Geschmack, auch im Aussehen unterscheidet sich der Kaltbach Emmentaler AOC von anderen. Sein typisches Merkmal ist die schwarz-braune Rinde. Diese Patina ist das natürliche Produkt der langen Reifung und Pflege in der mineralisierten Luft der Sandsteinhöhle. Zudem: je dünner die Rinde, desto besser der Käse. Diesem Detail widmen die Käsemeister besonders viel Zeit.

WEIN Notizen

Das Waadtland gilt als zweitgrösstes Weinbaugelände der Schweiz. Obwohl ein Grossteil der Weissweine der Region aus Chasselas-Trauben gekeltert wird, schmecken keineswegs alle gleich. Die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheit der einzelnen Orte widerspiegelt sich in der Vielfalt der Aromen.



50 cl, statt Fr. 5.80
Fr. 4.50



50 cl, statt Fr. 4.20
Fr. 3.20

LA CÔTE AOC

SCHWEIZ

FARBE: Helles Gelb.

CHARAKTER: Frische Aromen von Holunderblüten und Feuerstein. Rassiger Auftakt im Gaumen mit schöner Mineralität. Ein erfrischender, süffiger Chasselas aus der La Côte.

TRINKREIFE: Jung trinken empfehlenswert, bis 2 Jahre.

PASST ZU: Lachs mit Toast, Fischgerichten, Poulet vom Grill, als Aperitif.

GENIESSEN BEI: 8–10 °C.

CHARDONNAY BILLABONG DREAMING

AUSTRALIEN

FARBE: Intensives Hellgelb.

CHARAKTER: Hellgelb. Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos. Rassig, fruchtbetont mit mittlerem Körper.

TRINKREIFE: Jung trinken, 1 bis 2 Jahre.

PASST ZU: Fischgerichten, hellem Fleisch, Spargelgerichten oder als Aperitif.

GENIESSEN BEI: 8–10 °C.

DÔLE AOC VALAIS

SCHWEIZ

FARBE: Helles Granatrot.

CHARAKTER: In der Nase fruchtig und frisch. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen, fruchtige Attacken.

TRINKREIFE: Jung trinken, bis 2 Jahre.

PASST ZU: Kalb, Rindsfilet, Fondue Bourignonne.

GENIESSEN BEI: 12–14 °C.

BRINDISI DOC

ITALIEN

FARBE: Intensives Rubinrot.

CHARAKTER: In der Nase intensive Aromatik nach Feigen und kandierten Früchten. Langer, weicher Auftakt, würzige Gaumenstruktur.

TRINKREIFE: Jung trinken, bis 2 Jahre.

PASST ZU: Grilladen, Pizza, Brissato mit Mais, Hartkäse.

GENIESSEN BEI: 18 °C.

LA MANCHA DO

SPANIEN

FARBE: Rubinrot.

CHARAKTER: Fruchtig mit Klängen nach sehr reifen roten Früchten. Gut strukturiert, würzig mit präsenten Tanninen und harmonischem Abgang.

TRINKREIFE: Jung trinken, bis 2 Jahre.

PASST ZU: Paella, Wildhasenbraten, Lamm, rezentem Käse, Tapas.

GENIESSEN BEI: 15–17 °C.

CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING

AUSTRALIEN

FARBE: Intensives Kirschröt.

CHARAKTER: Schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang.

TRINKREIFE: Jetzt bis 2 Jahre.

PASST ZU: Spareribs, Steaks, Rehpfeffer mit Pilzen, Wild, Grilladen, Käse.

GENIESSEN BEI: 16–18 °C.



50 cl, statt Fr. 6.90
Fr. 5.50



50 cl, statt Fr. 3.95
Fr. 3.20



50 cl, statt Fr. 2.95
Fr. 2.40



50 cl, statt Fr. 4.20
Fr. 3.20

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 08/09» von Chandra Kurt

MEINE Bestellung

WEISSWEINE

— Anzahl 6er-Karton **LA CÔTE AOC** 50 cl, nur Fr. 27.– statt Fr. 34.80

— Anzahl 6er-Karton **CHARDONNAY BILLABONG DREAMING** 50 cl, nur Fr. 19.20 statt Fr. 25.20

ROTWEINE

— Anzahl 6er-Karton **DÔLE AOC VALAIS** 50 cl, nur Fr. 33.– statt Fr. 41.40

— Anzahl 6er-Karton **BRINDISI DOC** 50 cl, nur Fr. 19.20 statt Fr. 23.70

— Anzahl 6er-Karton **LA MANCHA DO** 50 cl, nur Fr. 14.40 statt Fr. 17.70

— Anzahl 6er-Karton **CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING** 50 cl, nur Fr. 19.20 statt Fr. 25.20

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name Vorname Strasse/Nr.

PLZ/Ort Telefon Datum Unterschrift

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach ca. 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Diese Aktion gilt vom 6. Januar bis 30. Januar 2010, solange Vorrat.



Tipp Nr.3: Entdecken Sie den heimeligen Geschmack der Schweiz



Authentische Schweizer Rezepte >



Köstliche Kantons-spezialitäten >

Herzhaft und gut >



MAGGI.CH

Köstliche Suppen wie hausgemacht!

Olivenöl, der Alleskönner
für die mediterrane
Küche, gibt es neu auch als
Volg-Hausmarke.

Das Gold des Südens

Olivenöl ist nicht nur einzigartig im Geschmack, sondern auch gesund. Es enthält rund 80% einfach ungesättigte, etwa 10% mehrfach ungesättigte und maximal 10% gesättigte Fettsäuren. Zudem weist es sehr viel Vitamin E aus. Das Öl ist zudem fast universell einsetzbar und eignet sich für Salate, Saucenzubereitungen, auf Bruschette, über Teigwaren, Kartoffeln oder Gemüse. Olivenöl lässt sich übrigens auch für die warme Küche nutzen,

denn der hohe Oleinsäure-Gehalt macht es hitzestabil.

ERHITZEN ERLAUBT

Das heisst, es kann zum Dünsten, Schmoren, Braten und Backen verwendet werden, ohne dass dabei schädliche Substanzen entstehen. Selbst mehrmaliges Erhitzen übersteht das Olivenöl problemlos, es eignet sich daher sogar fürs Frittieren. ◀

Unter www.volg.ch finden Sie das Rezept für einen Olivenölkuchen.



Ein Tipp für zarte Hausfrauenhände: Hände mit 1 TL Olivenöl und wenig Salz gut einmassieren. Mit warmem Wasser spülen.



Olivenöl ist ein Alleskönner in der kalten und warmen Küche.

HAUSMARKE

Foto: © iStockphoto.com/AVTG



Die Fährte zur Qualität

Neu
IM
VOLG



Sie schätzen Qualität zu
einem guten Preis?
Mit der grossen Auswahl
an Volg-Hausmarken-
produkten sind Sie auf der
richtigen Spur.

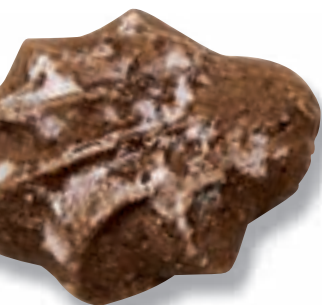
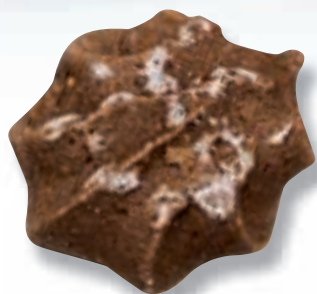
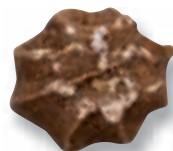
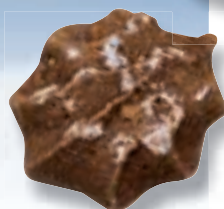
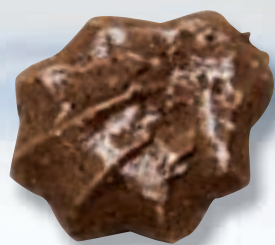


*Bärenstark: Das jüngste
Mitglied der Volg-
Hausmarkenfamilie sind
feine Bärenstätzchen.*





führt



Volg-Hausmarkenprodukte sind seit Jahren eine beliebte Alternative zu herkömmlichen Markenartikeln: Sie überzeugen in Preis und Qualität. Das jüngste Beispiel dafür sind die neuen Volg-Bärenatzen. Warum die beliebten Guetzli so heissen, aber eigentlich eine muschelförmige Form haben, ist nicht bekannt. Ihre ursprüngliche Rezeptur basiert auf einem alten schwäbischen Weihnachtsrezept.

KNUSPERKRUSTE

Typisch für die Bärenatzen ist, dass sie aussen knusprig und innen weich sind – und natürlich

ihr feiner Zimtgeschmack. Da die Volg-Bärenatzen mit dem Zuckeraustauschstoff Sorbit gebacken werden, sind sie übrigens auch für Diabetiker geeignet. Dass das würzige Gebäck mit Eiweisspulver aus Bodenhaltung hergestellt wird, macht es zusätzlich sympathisch.

QUALITÄT SETZT SICH DURCH

112 Produkte umfasst das Sortiment der Volg-Hausmarkenprodukte mittlerweile. Durch ihr hervorragendes Preis-Leistungs-

Verhältnis gewinnen sie immer mehr Kundinnen und Kunden, so dass das Angebot stetig ausgebaut wird. Geschätzt wird auch, dass die Volg-Hausmarken zu einem Grossteil aus einheimischer Produktion stammen.

DIE QUAL DER WAHL

Wer auf Volg-Hausmarkeprodukte setzt, muss auf nichts verzichten. So gehören unter anderem sechs verschiedene Kaffees dazu, fünf Reissorten, fünf Konfitüren, vier Essige und 16 unterschiedliche Trockenfruchtprodukte. Denn auch wer sparen möchte, muss nicht auf kulinarische Genüsse verzichten.◀

Aus gutem Haus: Beim vielseitigen Angebot der Volg-Hausmarkenprodukte ist für jeden Geschmack etwas dabei.



15 Zutaten für eine Windel

Die Volg-Familienpreis-Windeln bieten ausgeklügelten Schutz und Komfort: 15 verschiedene Materialien werden bei der Hyga AG auf 40 m langen Anlagen nach neuesten Erkenntnissen zur Babywindel verarbeitet. Aus Holz gewonnene, hochwertige Zellstofffasern dienen als Hauptmaterial. Für die Saugfähigkeit sorgt ein beigemischtes, zuckerförmiges Granulat, das bis zum 32-Fachen seines Eigengewichts an Flüssigkeit bindet und dabei gelartig aufquillt. Zusammen bilden diese Materialien den Saugkern, umhüllt von einer atmungsaktiven Folie sowie weichen Innen- und Aussenvliesen. Schliesslich sorgen elastische Fäden und Bündchen sowie Klettverschlüsse für ein passgenaues Höschen.

Es war im Jahre 1935, als die Unternehmerstochter Hanny Gilomen gemeinsam mit ihrem Mann die «Erwin Gilomen & Cie» in Lengnau (BE) gründete. Ihr Ziel: eine möglichst günstige Wegwerf-Damenbinde zu produzieren. Heute ist ihre Schwiegertochter Lisabeth Gilomen Firmeninhaberin. Sie führt das Familienunternehmen, das mittlerweile den Namen Hyga AG trägt, gemeinsam mit ihren Söhnen Dieter und Lorenz. Der 80-Mitarbeiter-Betrieb entwickelt, produziert und vertreibt mit grossem technischem Know-how nicht nur Damenbinden, sondern auch Babywindeln und Inkontinenzeinlagen. Ein besonderes Anliegen ist es der Eigentümerin zudem, den Mitarbeitenden gute Möglichkeiten zu bieten, ihre (Teilzeit-) Arbeitseinsätze mit den Erfordernissen ihrer Familien abzustimmen.

ERFOLGREICHE EIGENMARKE

Insgesamt 100 verschiedene Artikel hat die Hyga AG im Angebot. Seit gut eineinhalb Jahren stellt das Unternehmen zudem für Volg die Familienpreis-Windel her. Um der grossen Nachfrage gerecht zu werden, arbeiten die Maschinen Tag und Nacht auf Hochtouren: Bis zu 570 Windeln pro Minute laufen über die Förderbänder zur Verpackungsstrasse. «Standard-Tests zeigen bei der Familienpreis-Windel bezüglich Saugfähigkeit, Dichtigkeit und Passform hervorragende Werte,» erklärt Lisabeth Gilomen.

HOHER ANSPRUCH

Die systematische Qualitätssicherung wird gross geschrieben. «Wer wie Hyga als Schweizer Hersteller auch auf den internationalen Märkten wettbewerbsfähig ist, muss ein Anbieter von Produkten mit her-



Hochwertige Zellulose ab Rollen wird in die Mühle eingespeist.



Der Saugkern wird mit Vlies umhüllt.



Eine Fächerkette transportiert die Windeln zur Presse, wo sie gestapelt und in Beutel gepackt werden.

vorragendem Preis-Leistungs-Verhältnis sein», betont Lisabeth Gilomen. «Um mit der Spitze mithalten, investieren wir daher kontinuierlich in die Forschung und Entwicklung, die Erneuerung der Anlagen und den Qualitätssinn der Mitarbeiter. Es freut uns, dass Volg die Familienpreis-Windel hier bei uns und nicht im Ausland herstellen lässt und damit die Trumpfkarten des Standorts Schweiz nutzt und ein Zeichen für eine nachhaltige Beschaffung setzt.»

Swiss



«Wir verfolgen die gleichen Ziele wie Volg: Gute Schweizer Qualität zu günstigen Preisen anbieten», erklärt Firmeninhaberin Lisabeth Gilomen.

HYGA

Saugstarke
Schweizer Qualitäts-
ware steht bei
der Hyga AG seit
75 Jahren im
Zentrum. Die Firma
produziert hoch-
wertige Hygiene-
artikel für Gross
und Klein.



Auf Rollbahnen werden die fertigen Beutel der Palettierung zugeführt.



Mit laufenden Testreihen wird im HYGA-Labor die Windelqualität geprüft.

ness für den
Babypo

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg 

Dank den Volg-
Familienpreis-Windeln
haben Delilah und
Yanic gut lachen.

Bäääh statt

Muuuh



Jogurts ohne Lactose

Für Menschen mit einer Kuhmilch-Unverträglichkeit bietet die Molkerei Biedermann neben Schafmilchjogurts neu auch lactosefreie Bio-Jogurts aus Kuhmilch an. Bei diesen Jogurts wurde die Lactose (Milchzucker) enzymatisch in Glucose und Galactose gespalten. Das Jogurt ist somit besser verdaulich – doch beim Geschmack ändert sich nichts: Lactosefreie Jogurts sind Löffel für Löffel eine wahre Gaumenfreude.

Auf die Milchschafe von Bauer Ruedi Graf könnte man direkt neidisch werden. Dessen Biohof liegt unmittelbar neben dem Appenzeller Kurort Heiden. Wenn seine wolligen Lieblinge frische Kräuter von der Weide zupfen oder sich zum Wiederkäuen ins Gras legen, dann tun sie das mit Traumaussicht auf den Bodensee.

DIE SCHAFMILCH-EXPERTEN

Ruedi Egli ist einer von rund 20 Schafhaltern zwischen Säntis und Bodensee, von denen die Molkerei Biedermann aus

Bischofszell ihre Schafmilch bezieht. Das Unternehmen genießt einen hervorragenden Ruf als Expertin für Frischmilchprodukte in Bio- und Premium-Qualität und hat bereits vor etlichen Jahren damit begonnen, neben Kuh- auch Schafmilchspezialitäten herzustellen.

DER BESONDERE GESCHMACK

Schafmilch ist ein hochwertiges Naturprodukt. Sie bedarf daher keiner «Verarbeitung», sondern einer schonenden Veredelung. Dies weiss man bei der Molkerei Biedermann. Mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung gelingt

es den Mitarbeitern, den unverkennbaren Geschmack der Schafmilch in den Biedermann-Produkten dezent zur Entfaltung zu bringen.

CREMIG UND BEKÖMMLICH

Dass Schafmilchspezialitäten immer mehr Liebhaberinnen und Liebhaber finden, liegt jedoch nicht nur an ihrer exquisiten Cremigkeit, sondern auch an ihrer hervorragenden Bekömmlichkeit. Denn dank ihrer besonders verträglichen Eiweisszusammensetzung kann Schafmilch sogar von Menschen mit Kuhmilchallergie meist problemlos genossen werden. ◀

Von wegen Kuhschweizer:
Immer mehr Eidgenossen
stehen auf Schafmilch-Jogurts
der Molkerei Biedermann.



*Ob Frischmilch, Nature-
oder Fruchtjogurts: Schaf-
milchspezialitäten von
der Molkerei Biedermann
sind etwas Besonderes.*

** in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich*



Bei Volg gibt es überdurchschnittlich viele gute Weine für kleine Budgets. Das zeigt der neue «Weinseller» von Chandra Kurt.



Volg-Weine:

viel Genuss für

wenig Geld

Bereits seit zwölf Jahren gibt es den «Weinseller», den unabhängigen Einkaufsführer durch das immense Weinangebot des Schweizer Detailhandels. «Mein Ziel ist es zu zeigen, dass man auch beim Grossverteiler gute Weine für jedes Budget findet», erklärt Autorin und Weinexpertin Chandra Kurt zum Buch.

GUT UND GÜNSTIG

Rund 500 preiswerte Weine von sechs Grossverteilern und Discountern verkostete die Fachfrau für die aktuelle Ausgabe. «Dabei wurden 21 unserer Weine mit einem Stern ausgezeichnet», freut sich Roman Wyss, Weinverantwortlicher bei Volg. «Der Stern im Weinseller weist auf empfehlenswerte Schnäppchen hin, auf Weine mit einem tollen Preis-Leistungs-Verhältnis

und solche von einer erstaunlichen Qualität.»

GELEBTE IDEEN

«Bei Volg wird Preis-Leistung nicht nur gesagt, sondern auch gelebt», bestätigt Chandra Kurt. «Für rund zwölf Franken bekommt man aus den wichtigen Weinbauregionen ganz typische und solide Weine.» Sie freut sich jeweils auf die alljährliche Degustation bei Volg, die immer mit demselben Ritual abgeschlossen werde, erzählt die renommierte Fachfrau weiter. «Wir essen gemeinsam im Weinkeller der VOLG Weinkellereien ein grosses Plättli und trinken dazu ältere Ostschweizer Weine aus der «eisernen Reserve». ◀

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 09/10» von

MONASTERIO DE LAS VIÑAS CRIANZA CARINENA DO 2006

SPANIEN
BEWERTUNG: 17 Punkte*
PREIS: Fr. 8.70/75 cl
AUS DER WEINSELLER-BESCHREIBUNG: «Dieser Wein lädt zum Verweilen und Philosophieren ein.»

MERLOT LA CAPITANA RESERVADO, VIÑA LA ROSA 2007

CHILE
BEWERTUNG: 18,5 Punkte*
PREIS: Fr. 13.95/75 cl
AUS DER WEINSELLER-BESCHREIBUNG: «Auf jeden Fall ein Geheimtipp.»

Beim Degustieren der feinen Tropfen tauschen die zwei Weinexperten Chandra Kurt und Roman Wyss ihr Fachwissen aus.

Möchten Sie mehr über die Welt der Weine erfahren? Besuchen Sie eines der Volg-Weinseminare. Nähere Informationen gibt es auf Seite 42.

**WEIN
LADE
TIPP**

Schweizer Wein im Trend

39,5 Liter Wein werden in der Schweiz pro Kopf konsumiert. Davon werden knapp 70% über den Detailhandel verkauft. Chandra Kurt: «Der Trend geht dabei ganz klar wieder vermehrt zu Weinen aus Europa und der Schweiz, die bei Volg immer wichtig waren.» Besonders die eigenen Erzeugnisse der VOLG Weinkellereien erfreuen sie. «Es sind solide Ostschweizer Weine, die Terroir und Herkunft wunderbar spiegeln. Spannend ist auch das Angebot an Abfüllungen aus Italien – aus jeder Region findet man etwas mit jeweils optimalem Preis-Leistungs-Verhältnis.» Das Volg-Weinsortiment umfasst knapp 200 Produkte in jeder Preisklasse und selbst in den kleinsten Volg-Dorfläden sind rund 40 Weine erhältlich.



Buchtipp:

Chandra Kurt
Weinseller 09/10
Werd Verlag, 216 Seiten
ISBN 987-3-85932-623-1

CÔTES DU ROUSSILLON AOC 2008

FRANKREICH
BEWERTUNG:
17,25 Punkte*
PREIS: Fr. 9.90/75 cl
AUS DER WEINSELLER-BESCHREIBUNG: «Numer Eins bei Volg in Sachen Frankreich.»

FLÄSCH GEMS-WÄNDLER 2008

SCHWEIZ
BEWERTUNG:
17,75 Punkte*
PREIS: Fr. 17.90/75 cl
AUS DER WEINSELLER-BESCHREIBUNG: «Tolles Weinschaffen.»

NERO D'AVOLA SICILIA IGT ALLEGRO 2008

ITALIEN
BEWERTUNG: 17 Punkte*
PREIS: Fr. 9.30/75 cl
AUS DER WEINSELLER-BESCHREIBUNG: «Zum Thema Preis-Leistung kann ich nur sagen: Besser geht es nicht.»

GOLDBEERE RIESLING SILVANER 2008

SCHWEIZ
BEWERTUNG: 17 Punkte*
PREIS: Fr. 10.50/75 cl
AUS DER WEINSELLER-BESCHREIBUNG: «Ein zartgliedriger Wein mit einer zugänglichen Fruchtnote.»

VOLGAZ! PERLWEIN

SCHWEIZ
BEWERTUNG: 18 Punkte*
PREIS: Fr. 12.90/75 cl
AUS DER WEINSELLER-BESCHREIBUNG: «Regt an und macht Lust auf einen zweiten Schluck.»

Chandra Kurt – www.chandrakurt.com * = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Demnächst auf ÖISI CHUCHI DI FRISCH UND FRÜNDLICH (HOCHSENDIG VOM VOLG)

Bereits die fünfte Folge der Volg-Kochsendung «Öisi Chuchi» wird diesen Monat gezeigt. Diesmal schaut die Filmcrew Hildegard Loser aus Rüthi SG in die Töpfe.

Auf einem idyllischen Hügel in Rüthi, der südlichsten Gemeinde des St. Galler Oberrheintales, wohnt Hildegard Loser gemeinsam mit ihrem Mann Urs und den drei Kindern Fabienne, Vanessa und Michelle. «Öise Lade» hat sich mit ihr unterhalten.

Frau Loser, Sie sind unsere fünfte TV-Köchin und somit unsere erste Jubilarin. War dieser Fernsehauftritt für Sie eine Premiere?

Hildegard Loser: Ja, und ich muss zugeben, dass ich leichtes Lampenfieber verspürte. Die Dreharbeiten waren zwar anstrengend, aber auch eine ganz

tolle Erfahrung. Nicht zuletzt dank der sehr professionellen und sympathischen Filmcrew.

Sind Sie denn eine begnadete Köchin?

Ich würde mich eher als eine vielseitige und flexible Köchin

Wie gefällt Ihnen die Sendung «Öisi Chuchi»?

Ich mag das private und heimelige Ambiente, das diese Sendung ausstrahlt. Und ich finde die Auswahl der einzelnen Gerichte stets gut. Sie sind raffiniert und

«Ich bin eine flexible

bezeichnen. Wenn es um ganz spezielle Gerichte geht, lasse ich meist meinem Mann Urs den Vorrang. Er ist unglaublich kreativ und geduldig. Letzteres ist beim Kochen nicht unbedingt meine Stärke.

dennoch einfach und nachkochbar, etwas, das ich bei anderen Kochsendungen meist vermisste. Informativ und unterhaltsam ist zudem, dass man stets auch etwas über einzelne Gegenden unseres Landes erfährt.

Was mögen Sie am Volg?

Eigentlich alles: das Angebot, das entspannte Ambiente und der direkte Kontakt zu den Mitarbeitenden. Genau wie die Sendung «Öisi Chuchi» ist auch Volg für mich privat und heimelig. Ein echter Dorfladen halt! ◀

ÖISI CHUCHI Wettbewerb

Schauen Sie die Volg-Kochreportage «Öisi Chuchi»! Machen Sie mit beim «Öisi Chuchi»-Wettbewerb und gewinnen Sie einen von **30 Volg-Einkaufsgutscheinen im Wert von je Fr. 50.–**

Die Wettbewerbsfrage lautet:

Welches Instrument spielt der Ehemann unserer Köchin Hildegard Loser?

Schicken Sie die Lösung bis 25.1.2010 auf einer Postkarte (keine Briefe) an: Volg Konsumwaren AG, «Öisi Chuchi», Postfach 344, 8401 Winterthur.



3+


 «Oisi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.

 Nächste Sendung:
Am 7. Januar um 8.40 Uhr

 WIEDERHOLUNGEN: jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
 Oder jederzeit im Internet unter www.oisichuchi.ch

 Lächeln trotz Lampen-
 fieber: «Öisi Chuchi»-
 Köchin Hildegard Loser.

 Führt charmant durch
 die Sendung: Mode-
 ratorin Zoe Torinesi.

Köchin.»

 Profis bei der Arbeit: Beleuchter Hanspeter
 Wieland, Kameramann Brian D. Goff und
 Tontechniker Silvio Anania.


Filet Philadelphia

Zutaten für 4 Personen:

- 20 g Morcheln, getrocknet
- 12 Tr. Rohschinken
- 30 g Pistazienkerne
- 12 TL Butter
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- ½ Bd. Peterli, fein geschnitten
- 1 Ei, verquirlt
- 100 g Philadelphia-Frischkäse
- Pfeffer, Paprika, Salz
- 1 Pr. Ingwer
- 2 TL Dijon-Senf
- 290 g Blätterteig, rechteckig ausgewallt
- 450 g Schweinsfilet

Zubereitung: 1. Für die Füllung Morcheln in warmem Wasser einweichen, Wasser mehrmals wechseln. 6 Rohschinkenranchen hacken. Von den Pistazien braune Häutchen entfernen, Pistazien grob hacken. Morcheln gut ausdrücken und fein hacken. Butter erhitzen; Zwiebel, Knoblauch und Peterli darin dünsten. Gehackter Rohschinken und Morcheln beigegeben und 2–3 Min. weiterdünsten. Pistazien beigegeben und alles abkühlen lassen. ¾ des Eis mit dem Frischkäse zur Füllung geben und würzen.

2. Ofen auf 200 °C vorheizen. Filet trockentupfen, mit Pfeffer, Paprika und wenig Salz und einer Prise Ingwer würzen und mit Senf bestreichen. Mit Rohschinkenranchen umwickeln. Vom Teig längs 1–2 cm wegschneiden und für Garnitur beiseitelegen. Füllung gleichmässig auf Teig streichen, dabei rundum einen ca. 2 cm breiten Rand freilassen, mit Wasser bepinseln. Filet auflegen und mit Teig einpacken. Mit Verschlussseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3. Aus dem Teigstreifen Verzierungen ausschneiden, mit Wasser bepinseln und aufkleben. Alles mit restlichem Ei einstreichen. Mit Gabel mehrmals einstechen. In Ofenmitte 15 Min. backen. Temperatur auf 180 °C reduzieren und Filet weitere 20 Min. backen. Vor dem Tranchieren 5–10 Min. stehen lassen.

Zubereitung ca. 45 Min.
+ 35 Min backen



Wir Bündner machen daraus kein Geheimnis.



Bündner Bergkäse! Ein urchig-natürliches Original, das nach altbewährtem Rezept und in ausgesuchten Sennereien auf über 1000 Höhenmetern von Hand gekäst wird, aber erst nach der Fahrt ins Tal und einer Reifezeit von bis zu 9 Monaten seinen erstklassigen, feinen Charakter entfaltet. www.buendnerkaese.ch

graubündner Ein schönes Stück Natur.

partner alpinaVERA 

MORE & MORE



Vertreiben mit «Chläppleren» die Wintergeister: Simon, Xander, Sonja und Bruno aus Schattenhalb (von links).

Dunkelheit machte dem Menschen seit jeher Angst. In vorchristlichen Zeiten sammelte man sich daher um ein Riesenfeuer, um gemeinsam der Nacht zu trotzen.

LEBENDIGER BRAUCH
Dieses Ur-Erlebnis wurde im Laufe von 2'000 Jahren mit den christlichen Bräuchen und Riten gemischt. Gerade in den Tälern, wo die Menschen oft unter sich blieben, haben sich über die Jahrhunderte sehr eigenständige Feste entwickelt und gehalten, jedes mit fest definierten Kostümen und Höhepunkten. Oft beginnen Gross und Klein schon vor Weihnachten mit den aufwendigen Vorbereitungen für «ihr» Fest, das in der heutigen unsteten Zeit mit Herzblut gepflegt wird. ▶



Auf den folgenden Seiten finden Sie Ausflugstipps für verschiedene Regionen und Rezepte, wie das Appenzeller Gericht «Alte Maa».

Schaurig schöne Winterbräuche

Duri à Porta ist gern dabei, wenn am ersten Februar-Samstag der riesige Strohmann gebunden und auf die «Gurlaina» gezogen wird.

Schon im Vorjahr fangen für Duris Familie die Vorbereitungen für den «Homstrom» an, denn die à Portasäen extra für diesen Anlass Roggen aus, der im Sommer von allen Scuoler Oberstufenschülern gemeinsam geerntet und gebündelt wird. Am Festtag dann leiten einige Lehrer die Jungen beim Dreschen und Zusammendrehen des Stroh an, bis die armdicke Schnur um einen riesigen Mast gewickelt werden kann. Gut zehn Mann stemmen mit Leitern den «Strohmann» in eine betonierte Kuhle.

Scuol: den Winter verbrennen

EINZIGARTIG IM UNTERENGADIN

Am ersten Februar-Samstag, kurz vor dem Höhepunkt punktet acht Uhr abends, schwingt die Dorfjugend dann grosse, brennende Lumpenbomben. Mit denen wird der Riese in Brand gesteckt. Der heidnisch-christliche Brauch war einst eine Opfergabe an den Sonnengott für eine gute nächste Ernte, heute ist der «Homstrom» ein exklusiver Fixstern im Scuoler Kulturleben und symbolisiert das nahende Winterende.



Grassins sind Butterguetzli. Die Engadiner Variante des Sablés passt wunderbar zu heissem Wintertee.

Mit Begeisterung hilft Duri à Porta bei den Vorbereitungen für den Strohriesen.

L'homstrom

ORT: Scuol, Plaz und Gurlaina (Campingplatz)
DATUM/UHRZEIT: 6. Februar 2010, Vorbereitungen ab 14 Uhr, Feuerspektakel ab 19.40 Uhr.





Erst seit zwei Jahren darf Amanda Clalüna bei der St. Moritzer Schlitteda mit dabeisein. Denn ausser dem Schnee können auch Liebesfunken stieben.

Schlitteda Engadinaisa

CHAMPFÉR: 16. Januar, Treffpunkt 9 Uhr auf dem Bauernhof von Arno Weiss, Via Suot Chesas 3
ST. MORITZ: 17. Januar, Treffpunkt 9 Uhr bei der Gärtnerei Pfäffli, Via Palüd 4
SILVAPLANA: 23. Januar, Treffpunkt 9 Uhr auf dem Bauernhof Lej Ovis-chel in Surlej
SAMEDAN UND PONTRESINA: Daten bei Redaktionsschluss noch offen, Auskunft bei Engadin St. Moritz Ferien, allegra@estm.ch



Die Schlitteda-Ausrüstung wird gepflegt: Amanda Clalüna mit dem Schlitten aus der elterlichen Kutscherei.

St. Moritz: Anbändeln im Schnee.

Die grosse Kutscherei der Clalünas in Sils stellt einen guten Teil der Pferde, die an den fünf traditionellen Schlittedas eingesetzt werden. Auch eine Handvoll der wunderschön geschmückten Zweierschlitten sind in ihrem Besitz. Die Arbeit an den reich bestickten Trachten und Sitzpolstern beansprucht Amanda auch im Sommer, neben dem regelmässigen Sporttraining. Doch im Januar ist das alles vergessen: Die Begeisterung der Einheimi-

schen und Touristen entschädigt für die knappe Freizeit.

KEINE NACHWUCHS-PROBLEME

An ihrer ersten Schlitteda nahm die KV-Stiftin Amanda mit ihrem Freund teil, später aber auch mit ihrem Cousin. Traditionell lud ein junger Mann jeweils seine Angebetete zur Schlitteda, und wenn sie einwilligte, war das schon fast ein Eheversprechen. Heute lenken Männer jeden Alters stehend den Bockschlitten, die Frau im «Da-

mensitz» vor ihnen. Über zehn, zwanzig Kilometer gehtes in jährlich wechselnder Route durch den Schnee. Traditionell werden dabei Tanzweisen gespielt und Glühwein genossen.



Die «Schoppa da Giotta», die Bündner Gerstensuppe ist ein Klassiker mit viel Wurzelgemüse, Rauchfleisch und einer Ei-Rahm-Legierung.

Zweimal im Jahr tauscht
Walter Oertle den Landi-Kittel
gegen ein Kostüm aus Laub,
Moos, Reisig und Tannzapfen:
Als «Schön-Wüeschter»
ist er beim Silvesterklausen mit
Leib und Seele dabei.

Urnäsch: Rolle, Schelle, zaure!

Nur die Appenzeller Seele weiss von klein auf, wie ein richtiges Zäuerli (inniger Naturjodel) klingt, das am Silvestertag erst vor den Urnäsher Höfen und später in Wirtshäusern dargeboten wird. Und der Leib, der muss ganz schön trainiert sein, um die bis 30 Kilogramm schweren Kostüme aus Hut oder Haube, Larve, Kleid plus Schellen oder Rollen einen 20-stündigen Tag lang tragen zu können. Die «schönen» Chläuse tragen farbenprächtige Samtkleider und kunstvoll bestückte Kopfbedeckungen, an denen das ganze Jahr über liebevoll geschnitzt wird.

ZU WÜST FÜR DIE KIRCHE?

Die «Wüeschte» sind dagegen total wilde Gesellen mit dämonischen Masken aus Knochen, Hörnern und Tierzähnen. Die Spässe dieser derben Gesellen sollen in den 60er-Jahren die Pfarrherren sehr erobst haben. Heute ist jedermann frei in der Wahl des Kostüms, wenn auch das «schö-

*Bereits im Herbst kreiert
Walter Oertle jeweils seine
Kopfbedeckung für
das Silvesterklausen.*



*Ein Appenzeller Fondue mit Dörraprikosen: raffiniert,
aber schnell zubereitet mit der Volg-Fonduemischung.*



Silvesterklausen

ORT: Urnäsch (auch Herisau, Hundwil, Stein, Waldstatt, Schwellbrunn, Schönengrund)
DATUM: 13. Januar 2010, in Urnäsch.

KOSTÜME: Zu sehen im Appenzeller Brauchtummuseum, www.museum-urnaesch.ch

ne» Outfit am begehrtesten ist. In Urnäsch treiben die «Schuppel», Gruppen à sechs bis zwölf Mann, am 31. Dezember und am 13. Januar, dem alten Silvester, ihr höchst beliebtes Unwesen.

Sägen, feilen und dann «Chläpperlen»: im März vertreiben die Schattenhalber Kinder den Winter mit den selbstgemachten Brettchen.

Brotsuppe vom Feuer Wärmt kalte Hände und stärkt: Würzige Bouillon mit Croutons.



Chläpperlen

ORT: Schattenhalb (bei Meiringen)
DATUM: 1. bis 20. März 2010. (Es handelt sich in erster Linie um einen gemeindeinternen Brauch.)

Es ist Ehrensache, sein Chläpperli selber zu machen, auch für Dres und Thomas.

Schattenhalb: den März lang klappern.

In der Haslitaler Gemeinde Schattenhalb geht es vor den Osterferien laut zu und her. So manches Kind hält, kaum an der frischen Luft, zwei Eschen- oder Buchenbrettchen in der Hand und klappert den «Trychelmarsch», einen langsamen, urtypischen Haslitaler Takt.

DEN MÄDCHEN IMPONIEREN

Jeden Abend ziehen Buben und Mädchen in Zweierreihe einer festen Route entlang durchs Dorf. Hier kann jeder zeigen, wie gut er

die Handhabung der Chläpperli meistert. Chläpperli kann man nicht kaufen, die Kinder fabrizieren sie selber. Nach dem Aussägen muss tüchtig mit Feile und Schleifpapier nachgearbeitet werden, damit sich die Brettchen gut zwischen die Finger schmiegen. Schluss mit dem beliebten Lärmen ist zur Tag- und Nachtgleiche. Auch das Chläpperlen gehört zu den Bräuchen, die den Wintergeistern den Garaus machen wollten. Laute, rhythmische Bräuche sind aber immer auch Ausdruck von jugendlicher Kraft.

Chläpperlen ist nicht nur für Jungs. Auch Sonja ist mit Begeisterung dabei.



Schweinekoteletts
ca. 550 g
100 g **Fr. 1.85**



Rindshackfleisch
gehackt
ca. 550 g
100 g **Fr. 1.40**



Salami Milano
geschnitten
ca. 250 g
100 g **Fr. 1.95**



Falsche
Cordonbleu
3 Stück, ca. 450 g
100 g **Fr. 1.95**

11 Möglichkeiten, Ihr Sparschwein in Topform zu bringen.



Kochspeck
ca. 550 g
100 g **Fr. 1.65**



Schweinshuft-Steak
mariniert ca. 600 g
100 g **Fr. 2.45**



Wienerli
4 Paar, 400 g
Fr. 5.60



Cervelas
4 Stück, 400 g
Fr. 3.40



Delikatess-
Fleischkäse
ca. 450 g
100 g **Fr. 1.40**



Bratwurst
4 Stück, 520 g
Fr. 6.50



Vorderschinken
geschnitten ca. 250 g
100 g **Fr. 2.15**

FAMILIENPREIS

Würste, Koteletts, Hackfleisch, Schinken, Speck und Steaks – die beliebtesten Fleischprodukte gibt es bei Volg zum fast unschlagbaren Familienpreis. Hervorragende, kontrollierte Qualitäts-Produkte in Packungsgrößen, die nach Sport und Spiel für die ganze Familie oder Clique reichen. Und auch das Sparschwein satt machen.

Typisch Familienpreis:
Gross in der Menge, klein im Preis.
Exklusiv in über 550 Volg-Läden.



Der Brauch des Scheibensprengens stammt aus dem 15. Jahrhundert und wurde 1969 neu belebt. Kurz vor Weihnachten besammeln sich etwa fünfzehn Männer in Oeschgen und stellen unter Joseph Hauswirths Leitung aus Hagebuche über 1000 handtellergrosse Scheiben mit kleinem Mittelloch her. Am Sonntagabend nach Aschermittwoch werden die Scheiben auf eine Haselrute gespiesst, glühend heiss erhitzt, bevor sie über eine Schanze hinweg ins Tal hinunterrollen und -springen. «Schibi, schibo, die Schiibe söll goo!» rufen die Sprenger, doch längst nicht jede Scheibe zieht einen langen Feuerschweif. Vorab jedoch setzen die

Oeschger ein vier Meter hohes, petrolgetränktes Holzrad in Brand und drehen es kräftig, weit hin sieht man das alte Symbol für die Sonne leuchten. Früher liess man das brennende Ungetüm ins Tal rollen, was sich jedoch als zu gefährlich erwies. Aber Action genug ist heute noch! ◀



Der Fricktaler Grog ist ein Apfel-Zimt-Tee mit Öpfelringli und Sultaninen, aromatisiert mit Fricktaler Kirsch.

Unzählige Holzscheiben hat Joseph Hauswirth in 40 Jahren schon zurechtgehauen. Am Scheibensprengen wird aus jeder ein glühender Komet.



Oeschgen: feuern wie wild.

Feerrad und Scheibensprengen

ORT: Oeschgen, Anhöhe «Boll»
DATUM/UHRZEIT: 21. Februar 2010,
Festhütte mit Bewirtung ab 14 Uhr,
Feuerspektakel beim Eindunkeln. Rad
von der N3 her sichtbar!



Foto: © Joseph Hauswirth

Mit Geduld und Geschick haut Joseph Hauswirth die vielen Scheiben zurecht.

Ristorante. So fein wie in Ihrer Pizzeria.



*

Jetzt neu in vielen Volg-Verkaufsstellen: Pizza Ristorante Formaggi & Pomodori mit Ziegenfrischkäse, würziger Pestosauce und aromatischen Tomaten.



Qualität ist das beste Rezept.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Auf ALLEN Nestlé Cerealien!

VOLLKORNPUNKTE SAMMELN



TOLLE PRÄMIEN SICHERN!



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



VENICE BEACH

Foto: © Weisse-Arena Gruppe, Laax



Beliebt: Incarom in grosser Tasse mit heissem Wasser zubereiten und mit Milch und Zucker verfeinern.



Gewinnen Sie einen der attraktiven Preise, beispielsweise Skiferien in Laax.

Das Geheimnis der braun-orangen Dose

Incarom ist die besondere Mischung aus Tradition und Moderne, die seit 1957 in Basel hergestellt wird.

Was geschieht, wenn man Wurzeln und Bohnen gekonnt mengt und verarbeitet? Incarom, eine Schweizer Rezeptur aus löslichem Kaffee und gerösteter Zichorie, die mit dem Chicorée verwandt ist.

AUSGEWOGEN

Der Wurzelkaffee wird nach dem gleichen Prinzip hergestellt wie

ein Instantkaffee: In getrennten Verfahren werden die Zutaten gereinigt, geröstet und gemahlen und anschliessend in einer modernen Anlage extrahiert. Die ausbalancierte Mischung sorgt dafür, dass Incarom zu jeder Tageszeit genossen werden kann. Denn er regt an ohne aufzuregen. Sie fühlen sich auch nach mehreren Tassen Incarom rundum wohl und voller Energie. Dabei ist Incarom aufgrund seiner besonderen Rezeptur sehr bekömmlich und wohltuend. ◀



Wettbewerb

Was zeichnet Incarom besonders aus?

- A Ist stark und schwarz.*
- B Ist mild und fad.*
- C Regt an, aber nicht auf.*

1. Preis

im Wert von Fr. 3000.–

7 Nächte für 4 Personen in einem Appartement im Rockresort in Laax, inkl. Skipass für 7 Tage.

2. bis 11. Preis

im Wert von je Fr. 300.–

Je eine Incarom-Tasche, gefüllt mit zwei Mugs, einer Lötscher-Kuckucksuhr und einer Incarom-Dose.

12. bis 30. Preis

im Wert von je Fr. 100.–

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Jan. 2010 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 28. Januar 2010 unter 0900 220 240, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

Per Post: Lösung bis 25. Januar 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Incarom», Postfach 344, 8401 Winterthur.



**Wir haben Spass -
Mama hat den neuen
Ariel Fleckentferner.**

**Jetzt testen
NEU bei VOLG**



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**Wirksam gegen hartnäckige Flecken
nach nur 1 Wäsche**

So sanft, wie ich es mag

KOSMA Universalwatte: saugfähig und vielseitig anwendbar

KOSMA Premium Vlies Wattepad: weich und fusselfrei

KOSMA Wattestübchen: für die tägliche Schönheits- und Körperpflege

Alle Produkte aus 100% reiner Baumwolle und ausschliesslich in der Schweiz produziert!

feel GOOD – feel FLAWA
www.flawa.ch



FLAWA®

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Die Welt

zu Gast

Mal Hochbetrieb, mal Beschaulichkeit: Im Dorfladen von Sörenberg treffen sich Kunden von nah und fern.

Ein langer Arbeitstag macht Edith Felder keine Angst. «In der Hochsaison im Sommer und im Winter gehört das bei uns dazu», erzählt die junge Filialleiterin des Volg Sörenberg. «Dafür habe ich im Frühling und Herbst wieder mehr Zeit für meine Hobbys.»

FLEXIBLE ORGANISATION

Dorfläden in Touristenorten wie Sörenberg reagieren flexibel auf die Kundenbedürfnisse, die je nach Saison stark schwanken. Edith Felder: «Wir passen zum Beispiel die Öffnungszeiten an und haben in der Ferienzeit an 7 Tagen von 7.30 bis 19 Uhr durchgehend geöffnet. Zudem

kann ich unser Verkaufsteam dank neun flexiblen Aushilfen bei Bedarf aufstocken.»

GLUSTIGES AUS ALLER WELT

Auch beim Sortiment zeigt sich der Dorfladen anpassungsfähig. «Unsere Gäste aus dem In- und Ausland kaufen zum einen gerne vertraute Produkte aber auch einheimische Spezialitäten, die sie nicht kennen», sagt Edith Felder, und bietet den beiden chinesischen Touristinnen Lu Xuan und Zhang Yuwei vom lokalen Jodlerkäse zum Probieren an. «Mmmmh», schwärmt Lu Xuan. «Von dem nehme ich gleich ein Stück als Souvenir mit nach Hause.»

So schmeckt die Schweiz: Volg-Filialleiterin Edith Felder bringt Lu Xuan und Zhang Yuwei Käsespezialitäten aus der Umgebung näher.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden sowie eine umfangreiche Rezeptdatenbank finden Sie unter www.volg.ch

Jetzt testen



So stark war weich noch nie.

Das neue 3-lagige Tempo Toilettenpapier verbindet die bekannte Tempo Stärke mit einem besonders weichen Gefühl. Das ist Sicherheit, auf die Sie und Ihre Familie sich jeden Tag verlassen können.



Egal, ob Sie allein oder
in Gesellschaft auf Tour gehen:
Mit Flyer-Elektrovelos
aus der Schweiz wird der
Weg zum Ziel.

Mit einem Flyer-Velo
nimmt man jede
Steigung mit einem
Lächeln auf den Lippen.

Mit «Rückenwind» bergauf



FLYER

⊕ Innovation in Mobility

Lustvoll jeden Berg erklimmen? Mit den Flyer-Elektrovelos fährt man selbst gegen den Wind mit einem Lächeln auf den Lippen. Denn ein leistungsstarker Elektroantrieb verstärkt die eigene Muskelkraft um bis zu 150 Prozent.

GELEBTE PHILOSOPHIE

Hohe Funktionalität, kombiniert mit Nachhaltigkeit, gehört zu den Grundsätzen der Flyer-Philosophie. Das zeigen auch die neuen Fabrikations- und Büroräume in Huttwil, die dem Minergie-Standard entsprechen. So holt zum Beispiel eine Wärmepumpe mit acht Erdsonden die Wärme aus einer Tiefe von 250 m, die integrierte Lüftungsanlage führt bis zu 90% der Abluftwärme der Frischluft wieder zu.

SPANNENDE EINBLICKE

Interessenten erhalten in der Ausstellung mit integriertem Museum eine individuelle Beratung. Beliebt ist auch die Kombination aus einer Flyer-Tour mit einer Werksbesichtigung, bei der die Produktion der Elektrovelos hautnah miterlebt werden kann. Denn beim Werk im idyllischen Emmental steht eine grosse Flyer-Flotte für Events mit bis zu 100 Teilnehmern bereit. Zusätzliche Informationen finden sich im Internet unter: www.flyer.ch ◀

Poulet im Beutel statt
 Poulet im Chörbli:
 Maggi überrascht mit einer
 unkomplizierten
 Kochidee.

Würzig:
 Maggi Zart & Saftig
 Poulet Paprika,
 Poulet Kräuter*,
 je 34 g



Fr. 2.70
 statt Fr. 3.-

Neu
 IM
 VOLG



Alles aus einem Pack

Seit 1804 entwickelt Maggi innovative, ausgewogene kulinarische Qualitätsprodukte und -lösungen. Nun hat die Schweizer Firma ein praktisches Produkt auf den Markt gebracht, das nicht nur Kochnovizen und Berufstätige begeistert: Das Maggi Poulet Zart & Saftig.

EINER FÜR ALLES

Im Maggi-Päckli befinden sich ausser einer feinen Würzmischung auch ein Bratbeutel und das passende Verschlussklammerli. Die Zubereitung ist kinderleicht: einfach Poulet und Würze in den Beutel füllen, schütteln und ab in den Backofen. Ohne Zusatz von Fett, denn das Pou-

let gart im eigenen Saft. Das Fleisch wird so zart, saftig und würzig und ergibt mit Gemüse, Reis oder Teigwaren eine vollständige Mahlzeit. Zudem gelingt Maggi Poulet Zart & Saftig immer und der Backofen bleibt sauber. Jetzt erhältlich in den zwei schmackhaften Varianten «Paprika» und «Kräuter» bei Volg. ◀

Praktisch:
 Ariel
 Flecken-
 entferner
 Pulver*
 500 g

Fr. 8.90
 statt Fr. 11.90



Zeitsparend:
 Uncle Ben's
 Express
 Risi Bisi*
 250 g

Fr. 3.15
 statt Fr. 3.50



Heiss auf Reis:
 Uncle Ben's
 Gelbes Curry*
 Süss & Sauer*
 je 300 g

Fr. 4.95
 statt Fr. 5.50



Fruchtig:
 Biotta
 Granatapfel*
 5 dl

Fr. 3.95
 statt Fr. 4.40



Delikat:
 Thomy
 Balsamico
 Dressing*
 7 dl

Fr. 4.45
 statt Fr. 4.95



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Basler Cervelatwurst	Schwur Nachlassnehmer		Donauzufluss brit. Autor † (Herbert G.)	grosser Langschwanzpapagei	chem. Z. f. Palladium chem. Z. f. Stickstoff	Autokz. für Bern Autoz. für Ungarn	Schweizer Partei (Abk.) Autoz. für Luxemburg	Spielstand, erzielt Torergebnis	Judo- und Ju-Jitsu-Verband (Abk.)	weiblicher Naturgeist Ort im Tessin				
männl. Hauptperson im Film (scherzh.)		1						Kosmetikartikel frz. Filmregisseur †		4				
Ablage-mappe geboren (Abk.)				7	IHR GEWINN					lebhaft engl. Frauennrede (Abk.)				
17	Temperaturmessung	frz. wbl. Artikel Eiskunstlaufsprung			Einer von 15 Römertopf® Rustico im Wert von je Fr 58.-					Üetliberg mittellos	11	König (ital.) Eigenname von Irland		
Wasserstandsmesser				alte italien. Münze	 <p>RÖMERTOPF</p> <p>Ländliche Kochkunst neu erleben</p> <p>Wenn der Sinn nach Genuss, Wärme und Behaglichkeit steht, kommen rustikale Gerichte immer gut an. Im neuen Tontopf «Rustico» aus dem Hause Römertopf können sie schonend, saftig und aromatisch gegart werden. Das im Gewinn enthaltene Römertopf-Kochbuch «Lust auf Genuss» liefert dazu viele Kochideen. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p>					räumlich wirkende Tonübertragung	Luftkurort im Engadinartig			irischer Schriftsteller † (George B.)
deutscher Name von Tallinn	Cheminéeschwärze Flüsschen im Wallis		12	Hauptort des Kantons Aargau						englisches Wort für Stimme	Bezirk im Hinterland von Lausanne	ungekocht Vor-gesetzte		10
Vorhang, Gardine		5												
Jassspielart	jemand, der nicht an Gott glaubt	Wagenteil Waffenart im MA.		Autoz. für Rumänien Nebenfluss des Rheins						6	Einwohner (Abk.) Rätsellöserin	Fluss durch Zürich		
sibir. Waldgürtel					Viehunterkunft									
Gattin des Jason	Tal-durchbruch einstellige Zahl		3					Schweizer Maler, † 1923 (Léo Paul)	bleich, blass Art von Vertrag (Abk.)		13			
		2		Vortäuler des Jazz für Klavier (Kurzwort)	Abfall beim Hobeln	Natel-Nachricht (Abk.)	Nebenfluss der Aare unmodern	Sing-vogel Zicklein Urjapaner (Einzahl)			16	lateinisches Grusswort		
				Lebensweise persönl. Fürwort		Beweggrund Schweizer Partei (Fürk.)			15	Informationspeicher (Abk.)				
Direktor (Abk.) Gebiet bei Luzern	14				ägyptische Stadt mit Staudamm		8		gefeierte Schauspielerin		9			
Zollkennzeichen am Camion (Abk.)				Ort in der Waadt, Sitz des WWF			Ort in Graubünden		Netz (engl.)			1101102		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der Firmen Römertopf und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Neu
IM VOLG

Leicht:
Hero
Erdbeer light*
240 g



Fr. 3.30
statt Fr. 3.70

Knusprig:
Nestlé
Shreddies
Original*
500 g



Fr. 4.65
statt Fr. 5.20

Nestlé
Shreddies
Choco*
500 g



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 7. Januar bis 3. Februar 2010.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Januar 2010 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 28. Januar 2010 unter 0900 220 260, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

Per Post: Lösung bis 25. Januar 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Römertopf», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Gegen trübe Wintertage!



AKTION:

- Feldschlösschen Original 6 x 50 cl Dose
- Feldschlösschen Original 6 x 33 cl EW
- Feldschlösschen Panaché 6 x 33 cl EW

Aktion gültig vom 18. bis 23. Januar 2010

FRISCH VOM SCHLOSS

FREIZEIT

Ein neues Jahr ist wie ein leeres Blatt Papier. Wie wollen Sie es füllen? Mit Zahlen, Fakten und Tabellen? Mit klugen, witzigen oder magischen Worten? Mit Mustern, Kleksen, Farben? Oder wollen Sie etwas völlig Neues daraus gestalten? Ein Schiff, ein Haus, ein Spiel?

GUTER EINSTIEG

Einen Einblick in das abwechslungsreiche Angebot der Volg Naturena-Höfe im vergangenen Jahr vermittelt Ihnen unser Beitrag auf Seite 38. Selbstverständlich möchten wir Ihnen 2010 wieder viele attraktive Anregungen für eine aktive Freizeit geben. Die Angebotspalette reicht in dieser Nummer

Die Fülle

der Möglichkeiten

Farbig, üppig, sinnesfreudig: Das Jahr 2010 hat viel zu bieten.

von Weinseminaren für Genieser über Kreativ-Workshops bis hin zu einem Kochkurs mit Würze sowie Spiel & Spass-Ideen für die Kleinen.



Volg-Weinseminare.
Für Genieser. Seite 43



Kochkurs. Die richtige Würze. Seite 45



Volgi & Volgine. Winterkreuzworträtsel. Seite 47

Die Volg Naturena-Höfe im Aufwind

Von Krise keine Spur: Die drei Volg Naturena-Erlebnishöfe in Baar, Gams und Wittnau blicken auf ein erfolgreiches Jahr zurück.



Versunken: Mit viel Hingabe arbeiten die Kurs Teilnehmer an ihren persönlichen Kunstwerken.



Farbenfroh: Mit etwas Übung mischt sich jeder seine Lieblingstöne.



Entspannt: beim Aquarellmalen den Alltag vergessen.

Bernadette Hotz-Mathis muss nicht lange überlegen. «Pfeilbogen bauen, Grillspiesse schmieden und Gipsengel modellieren», antwortet sie auf die Frage nach den beliebtesten Naturena-Kursen. Die Bäuerin führt zusammen mit ihrem Mann Hermann den Naturena-Erlebnishof im Zugerland. Das Paar, das im Herbst die Auszeichnung «Bauer des Monats Oktober» erhielt, meisterte 2009 mehr als einen Grossanlass in Baar. So feierten zum Beispiel am Zentralschweizer Chriesifäscht Ende Juni über 3000 Besucher auf dem Hof.

VON NAH UND FERN

Zufrieden blicken auch Barbara und Hans Dürr auf das vergangene Jahr zurück. Rund 2600 Besucher zählte ihr Naturena-Hof Werdenberg in Gams. «In besonderer Erinnerung geblieben ist uns eine brasilianische

Reisegruppe», erinnert sich Barbara Dürr. «Es waren alles Grossgrundbesitzer, fasziniert von unserer Puppenstuben-Landwirtschaft, wie sie es nannten. Unsere Rheintaler Grill-Spezialitäten und die volkstümliche Alleinunterhalterin kamen aber ebenfalls gut an.»

BLEIBENDER WERT

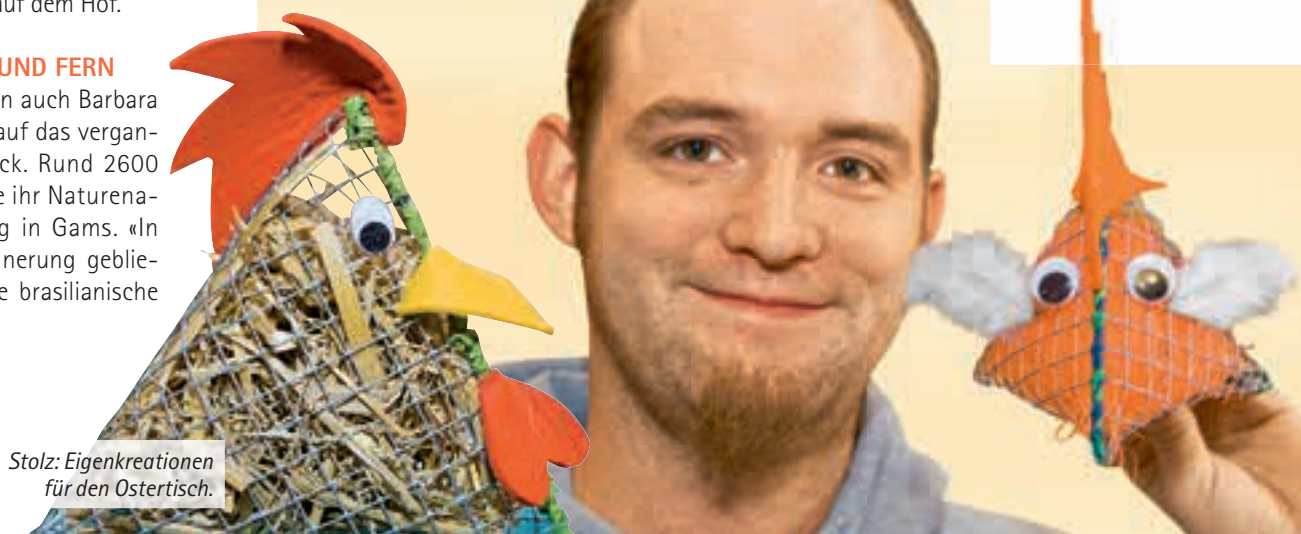
«Einige Volg-Kurse haben Spuren bei uns hinterlassen», erzählt Helen Schmid schmunzelnd, die mit ihrem Mann Herbert den Naturena-Erlebnishof im Fricktal leitet. «So steht nun ein

Lehmpizzaofen und eine Weidenpergola neben dem Spielplatz.» Über 3000 Personen an 84 kleineren und grösseren Anlässen betreute die Familie dieses Jahr. Zusätzlich kamen rund 1000 unangemeldete Gäste nach Wittnau. «Es war schön und abwechslungsreich», so Helen Schmid. «Und wir sind jetzt schon gespannt, was das neue Jahr an Interessantem und Kreativem bringen wird.»



Volg Naturena

Volg Naturena sind naturnahe Erlebniswelten für die ganze Familie. Es gibt sie in den Regionen Werdenberg, Fricktal und Zugerland. Zum Erlebnishof gehören jeweils ein Sinnespfad und ein Naturprojekt. Zudem organisiert Volg jeden Monat Kreativ-Kurse auf den Höfen. Für 2010 stehen unter anderem Powertex-Skulpturen, Gürtel-Kreationen und Weihnachtsschmuck auf dem Programm. Infos: www.naturena.ch oder im Naturena-Flyer Veranstaltungen 2010 in Ihrem Volg und in jeder «Öise Lade»-Ausgabe.



Stolz: Eigenkreationen für den Ostertisch.



Skeptisch: Bleibt die Strohfüllung an Ort?



Ideal: ein grosser, heller Dachstock zum Arbeiten.



Konzentriert: Mit der Leimpistole werden Kamm, Schnabel und Augen fixiert.

Raclettezeit!



Nur die knackigsten schaffen's ins Glas!

Neue Kreativ- kurse



**Fricktal:
Nana-Figuren**

«Dekorativ und funktionell», «Originell und praktisch» und «Formschön und wirkungsvoll»: Unter diesen Slogans präsentieren sich die neuen Naturena-Kurse im Fricktal, Werdenberg und Zugerland.



**Werden-
berg: Leder flechten**

Zugerland: Ikebana – jap. Blumenkunst



Samstag u. Sonntag, 6. u. 7. Februar, 10–18 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Sie sind üppig und bunt – die fröhlichen Nana-Frauenfiguren der bekannten Künstlerin Niki de Saint Phalle. Auch Sie können in diesem Kurs eine ganz eigene Nana kreieren. Frei nach Art der Künstlerin gestalten Sie aus Maschendraht zuerst eine wahlweise tanzende, sitzende oder stehende Grundform in der Grösse von 30 bis 40 Zentimetern. Diese belegen Sie dann mit Pappmaché und bemalen den Nana-Körper mit knalligen Acrylfarben im Pop-Art-Stil. Mit der erlernten Technik können Sie für Ihre Nana-Figur zu Hause noch viele weitere Gefährtinnen basteln und damit Ihre Räume wunderschön bunt ausdekorieren.

Teilnehmer: 14 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: bequeme Arbeitskleidung.

Mitnehmen: Föhn, fünf Marmeladengläser für die Farben.

Leitung: Daniela Häbig, Freiburg.

Preis: Fr. 270.– pro Person, inklusive Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Nana-Figur.

Samstag, 27. Februar, 10–17 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Flechten ist ein Handwerk mit langer Tradition. Aktuell und total angesagt sind geflochtene Lederbänder, die als Colliers für Schmuckanhänger, Armbänder oder Western-Krawatten verwendet werden können. Wie Sie aus Lederstreifen attraktiven Hals- und Armschmuck, Bolo-Ties oder gar Hundeleinen mit wunderschönen Mustern herstellen können, zeigt Ihnen der erfahrene Kursleiter. Mit der richtigen Flechttechnik und etwas Übung sind Sie schon sehr bald in der Lage, die unterschiedlichsten Leder-Kreationen anzufertigen, die sich auch toll als Geschenke eignen.

Teilnehmer: 10 Personen ab 12 Jahren.

Mitbringen: Handtuch.

Leitung: Ludwig Landwehr, Hombrechtikon, www.leder-louis.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, inklusive Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Lederbänder.

Samstag, 27. Februar, 10–17 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Hofmärcht, Deinikon, 6340 Baar.

Programm: Ikebana ist die traditionelle japanische Kunst des Aufstellens von Blumen, Halmen und Zweigen und geht auf den Ritus des buddhistischen Blumenopfers zurück. Im Kurs werden Sie mit dieser hoch entwickelten Kunst, in der es ästhetische Regeln gibt, vertraut gemacht, und Sie lernen, mit lebendigem Material zu arbeiten. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die grundlegenden Formen des Ikebana wie Moribana (Landschaftsarrangements in Schalen), Nageire und Shoka Shofutai Isshu-ike (klassisch-schlichte Vasenarrangements).

Teilnehmer: 15 Personen ab 18 Jahren.

Kleidung: bequeme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Gefässe, Blumen und Zweige – eine Materialliste wird mit der Anmeldebestätigung zugestellt.

Leitung: Suzue Rother-Nakaya, Ikenoba Ikebana Schule Schweiz, Gebenstorf

Preis: Fr. 120.– pro Person, inklusive Mittagessen und Getränken.

Volg Konsumwaren AG, «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 04

Anmeldungen «Nana-Figuren», «Leder flechten» und «Ikebana – japanische Blumenkunst»

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Nana-Figuren»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Leder flechten»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Ikebana – japanische Blumenkunst»

Online-Anmeldungen unter www.naturena.ch, Fricktal, Werdenberg oder Zugerland, Rubrik Veranstaltungen. Hier erfahren Sie auch aktuell, falls Kurse/Workshops ausgebucht sind.

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ E-Mail _____

Einsenden, faxen an: Volg Konsumwaren AG, «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 04 (Werbung), Fax 058 433 55 11. Anmeldeschluss: 21. Januar 2010

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

In der Schweiz verwurzelt, vom Charakter beflügelt.

Wer den Wert traditioneller Genüsse kennt, achtet beim Kauf von Spezialitäten auf die Zeichen AOC und IGP. Denn diese Produkte werden von A bis Z im Ursprungsgebiet hergestellt (AOC) oder im Ursprungsgebiet mit Rohstoffen aus anderen Schweizer Regionen veredelt (IGP). Kein Wunder also, steckt in jeder dieser Spezialitäten das besondere Etwas, das sie so unverwechselbar geschmackvoll macht.

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 



www.gruyere.com



Appellation d'origine contrôlée Indication géographique protégée
www.aoc-igp.ch

FREIZEIT *Weinseminare*



Allgemeine
Seminare



2

Deutsch- schweizer Sorten- vielfalt

Riesling-Silvaner und Pinot Noir sind auch heute noch die dominierenden Rebsorten in der Deutschschweiz. Dazu gekommen ist aber eine Vielzahl an Spezialitäten. Lassen Sie sich überraschen von Sorten wie Elbling, Completer, Cabernet Dorsa oder Zweigelt.

WO: VOLG Weinkellereien Winterthur
WANN: Dienstag, 19. Oktober
18.30 Uhr bis 22 Uhr
KOSTEN: CHF 85.— pro Person
Maximal 20 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Manuela Künzli

Weinseminar von Frau zu Frau

1

Basis-Wein- seminar für Frauen an drei Abenden

An unserem Basis-Weinseminar speziell für Frauen vermitteln wir Weinfreundinnen fundiertes Wissen zu den Weinbaugebieten der Schweiz, Europa und Übersee. Zudem erfahren Sie die wichtigsten Vorgänge von der Kelterung bis zur Abfüllung. Degustation von jeweils 12 Weinen der besprochenen Länder.

WO: VOLG Weinkellereien, Winterthur
WANN: Jeweils Dienstag, 13., 20. und
27. April 2010, 18.30 bis 22 Uhr
KOSTEN: CHF 270.— pro Person
Maximal 20 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Elke Ropp



3

Blinddegustation

Eine Blinddegustation macht Spass! Uneingenommen von Preis, Traubensorte und Herkunft lernen Sie die Charakteristik und Eigenarten der verschiedenen Weine kennen.

WO: VOLG Weinkellereien Winterthur
WANN: Donnerstag, 20. Mai
18.30 Uhr bis 22 Uhr
KOSTEN: CHF 95.— pro Person
Maximal 20 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Manuela Künzli

Die Volg-Wein-
seminare werden in
Zusammenarbeit
mit DIVINO durch-
geführt.

© ISE
LADE
TIPP

Wein, Wissen

und Genuss

In den neun Weinseminaren erfahren Sie in gemütlicher Atmosphäre viel über den edlen Rebsaft und seine Herstellung.

4 Chardonnay – eine Traubensorte mit Facetten

Diese weisse Rebsorte hat einen Siegeszug um die Welt gemacht. Böse Zungen behaupten, dass sie immer gleich schmecke. Dass dem nicht so ist, werden Sie bei einer Degustation von Chardonnays aus aller Welt schnell selbst erkennen.

WO: VOLG Weinkellereien Winterthur
WANN: Donnerstag, 10. Juni
18.30 Uhr bis 22 Uhr
KOSTEN: CHF 90.– pro Person
Maximal 20 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Ursula Reber

5 Vom Syrah zum Shiraz

Hermitage, Côte Rôtie oder Grange sind die Namen, die mit der Rebsorte Syrah bzw. Shiraz verbunden sind. Lernen Sie die verschiedenen Arten bei einem Streifzug durch die Anbaugelände kennen.

WO: VOLG Weinkellereien Winterthur
WANN: Dienstag, 2. September 2010
18.30 Uhr bis 22 Uhr
KOSTEN: CHF 95.– pro Person
Maximal 20 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Ursula Reber

6 Champagner, Schaumwein & Co.

Inner- und ausserhalb der Champagne werden erstklassige Schaumweine erzeugt. Was sind die Unterschiede bei Herstellung und Geschmack und wie schmeckt ein Jahrgangschampagner? Ein spannender Abend rund um ein perlendes Getränk.

WO: VOLG Weinkellereien Winterthur
WANN: Donnerstag, 25. November
18.30 Uhr bis 22 Uhr
KOSTEN: CHF 105.– pro Person
Maximal 20 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Elke Rapp

7 Basis-Weinseminar an fünf Abenden

Wir vermitteln interessierten Weinfreunden und Weinfreunden ein fundiertes Wissen über:

- Rebbau; das Jahr der Rebe.
- Weinbereitung; Kelterung weisser und blauer Trauben.
- Weingeographie; die Weinbaugelände in der Schweiz, in Frankreich, Italien, Spanien, Portugal und Übersee.
- Degustationen von jeweils 12 Weinen aus den besprochenen Gebieten.

WO: VOLG Weinkellereien, Winterthur
WANN: Jeweils Dienstag, 2., 9., 16., 23. und 30. Nov. von 18.30 Uhr bis 22 Uhr
KOSTEN: CHF 420.– pro Person
Maximal 30 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Kurt Feser

8 Rebbaukurs 2010/2011

Werden Sie für ein Jahr Hobbywinzer und lernen Sie die wichtigsten Arbeiten im Rebberg kennen.

Kursort und -daten: jeweils am Nachmittag: Rebstation Hallau (Freitagnachmittag) Rebstation Malans (Samstagnachmittag) 5./6. März, 14./15. Mai, 11./12. Juni, 22./21. August, ca. ab Mitte Oktober Traubenlese, Frühjahr 2011 Weinabfüllung und Besichtigung der VOLG Weinkellereien in Winterthur.

KOSTEN: CHF 350.– pro Person, inkl. Kursunterlagen, Leitung, Zvieri und Getränken, Degustation und Verpflegung am Abschlussstag
Maximal 40 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Alex Fotsch (Hallau), Felix Zuber (Malans)



9 Weinbaukurs 2010/2011

Zusätzlich zu den Arbeiten im Rebberg lernen Sie die wichtigsten Tätigkeiten zur Weinbereitung kennen. In der Trotte Neftenbach keltern Sie zudem Ihren eigenen Wein.

Ort und Daten, jeweils am Freitag-nachmittag: Rebberg und Trotte in Neftenbach 5. März, 14. Mai, 11. Juni, 20. August, ca. ab Mitte Oktober 2010 Traubenlese, 28. Januar 2011, 25. März 2011 Weinabfüllung und Besichtigung der VOLG Weinkellereien in Winterthur.

KOSTEN: CHF 850.– pro Person, inkl. Kursunterlagen, Leitung, Eintritt Weinbaumuseum, Zvieri und Getränken, aller Materialien, Degustationen und 36 Flaschen selbst gekelterter Wein.
Maximal 20 Teilnehmer
KURSLEITUNG: Jürg Schönenberger



Die Seminarleiter von links: Ursula Reber, Elke Rapp, Kurt Feser, Manuela Künzli. Dieses Quartett führt die Teilnehmer mit Fachkenntnis durch die Welt der Weine.

Interessiert?
Dann melden
Sie sich noch
heute an!

Telefonisch bei
Heidi Züst von DIVINO unter
058 433 71 00 oder via
E-Mail an folgende Adresse:
heidi.zust@divino.ch

Tradition - Leidenschaft - Stolz

Entdecken Sie den Stolz der Spanier



Don Pascual Clásico 2005 Navarra

Der 2005er Navarra Clásico begeistert mit intensivem Geschmack. Er leuchtet kräftig rubinrot und erfreut die Nase mit rauchig würzigem Bukett nach Dörrobst mit verführerischer Vanillernote. Nach dem langen Antrunk verwöhnt er den Gaumen mit fruchtiger Harmonie, feiner Struktur und gehaltvoller Fülle.

Ja, ich möchte **1 von 5 einwöchigen Degustationsreisen** von **DON PASCUAL** für **2 Personen** in die traditionsreichen spanischen Weingüter gewinnen.

Coupon ausfüllen und in einem Kuvert einsenden an: **Schuler St. JakobsKellerei, Franzosenstr. 14, 6423 Seewen-SZ**

Vor-/Nachname _____
 Strasse _____
 PLZ/Ort _____
 E-Mail _____
 Tel. _____ Geburtsdatum _____

Oder gleich mitmachen:

- SMS mit **DON PASCUAL**, Namen und Adresse an die Nummer 266 (CHF 0.20/Teilnahme) Beispiel: DON PASCUAL, Hans Muster, Musterstr. 14, 9999 Musterstadt
- www.schuler.ch
- Tel. 041 819 33 33

Teilnahmeschluss: 31.05.2010. Teilnahmeberechtigt sind ausschliesslich Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr. Mitarbeiter der Firma SCHULER und deren Agenturen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Teilnehmer sind mit der Erfassung ihrer Daten einverstanden, um auch in Zukunft Informationen der SCHULER St. JakobsKellerei zu erhalten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Teilnahme an der Verlosung ist unabhängig vom Kauf eines Don Pascual Produktes möglich. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Keine Korrespondenz. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Über 300 Jahre Weinkultur **SCHULER** ST. JAKOBSKELLEREI 1694

EXKLUSIVE WEINREISE GEWINNEN

Navarra - Rioja - Ribera del Duero - Penedès



Genussvoll gesund



Gutes braucht Zeit.

Unser Holzofen Huusbrod wird durch seine lange Teigführung aromatischer und bleibt länger haltbar. So ist dieses Brot auch noch am nächsten Tag ein genussvolles Erlebnis.

**NEU in Ihrer Volg-Filiale!
Unser Holzofen Huusbrod**

www.fredys.ch



Es hat noch freie Plätze im Kurs:
Leichtes aus dem Steamer
 am 17. 03. in Aarau

Gewürzpasten selber herstellen: seit Jahrhunderten ein sinnliches Vergnügen.

Mild oder scharf? Ein zarter Hauch oder eine kräftige Note? Ohne Würze fehlt jedem Gericht das gewisse Etwas. Seit dem Mittelalter geht es in unseren Küchen nicht mehr ohne die Aromenvielfalt aus aller Welt. Denn Gewürze waren damals für Wirtschaft und Politik etwa so wichtig wie heute das Erdöl, sowohl am Herd wie auch als Konservierungsstoff und Arzneimittelgrundlage. In diesem Kochkurs lernen Sie viele dieser unentbehrlichen Geschmacksgeber näher kennen; Scharfmacher von Chili bis Pfeffer und exotische Gewürze von Curry bis Ingwer. Sie stellen Gewürzpasten her und kochen Rezepte, die alle Sinne ansprechen.

Würzige Pasten und Pulver



Melden Sie sich schnell an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

«Von *spicy* bis *scharf*» bei ...

... **PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:**
 Gossau: 8. Februar, 18.30–22.30 Uhr
 Anmeldung: www.peters-kochschule.ch
 oder Telefon 071 383 27 17
 Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b
 9200 Gossau SG
info@peters-kochschule.ch



... **COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:**
 3. März, 18.00–22.00 Uhr oder
 Anmeldung: www.cookuk.ch
 oder Telefon 062 823 52 92
 Cookuk, Schachenallee 29
 5000 Aarau
mail@cookuk.ch

... **CULINEA IN OERLIKON MIT MARCO ZAUGG:**
 9. Februar, 18.00–22.00 Uhr
 Anmeldung: www.culinea-kochstudio.ch
 oder Telefon 044 388 44 66
 Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52
 8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea.ch



Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kosten für den Kurs inklusive Apéro, Essen, Getränke und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage (www.volg.ch) oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon, ganz nach Ihrem Gusto. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Informationen finden Sie auf www.volg.ch.

VORSCHAU

Gäste im Frühling. Sie wollen Ihre Tischrunde an Ostern so richtig festlich verwöhnen? Lernen Sie im Kurs frühlingshaften Rezepte kennen, die Sie allesamt sehr gut vorbereiten können. Ihre Gäste werden Sie mit Komplimenten überhäufen.

10. März 2010 in Gossau
 15. März 2010 in Oerlikon
 30. März 2010 in Aarau

Fischkochkurs. Edle Fischgerichte gehören zur Königsdisziplin in der Küche. Auch mit einfachsten Zutaten entstehen delikate Kreationen. Sie erfahren viel über See- und Meerfische und deren verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten. Also – keine Angst vor grossen Fischen!

13. April 2010 in Gossau
 20. April 2010 in Oerlikon
 28. April 2010 in Aarau

Kinderkochkurs. Alles, was Kinder gerne essen, werden sie in diesem Kurs auch selbst schnippeln und brutzeln. Das macht nicht nur Spass, es gibt auch noch etwas Leckeres zum Mitnehmen nach Hause. Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren.

5. Mai 2010 in Gossau
 19. Mai 2010 in Aarau
 25. Mai 2010 in Oerlikon



HONEY TEA

Natürliche Harmonie



Der Honey Tea ist in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Vollkommener Teegenuss aus Premium-Honig.

Fein und
crunchy:
**Ovomaltine
Crunchy
Biscuit**

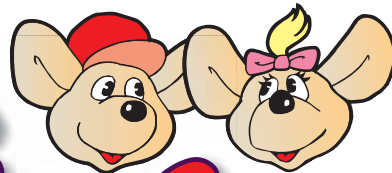
Der Biscuit-Genuss
von Ovomaltine.



WANDER
www.ovomaltine.ch



volgi & volgine

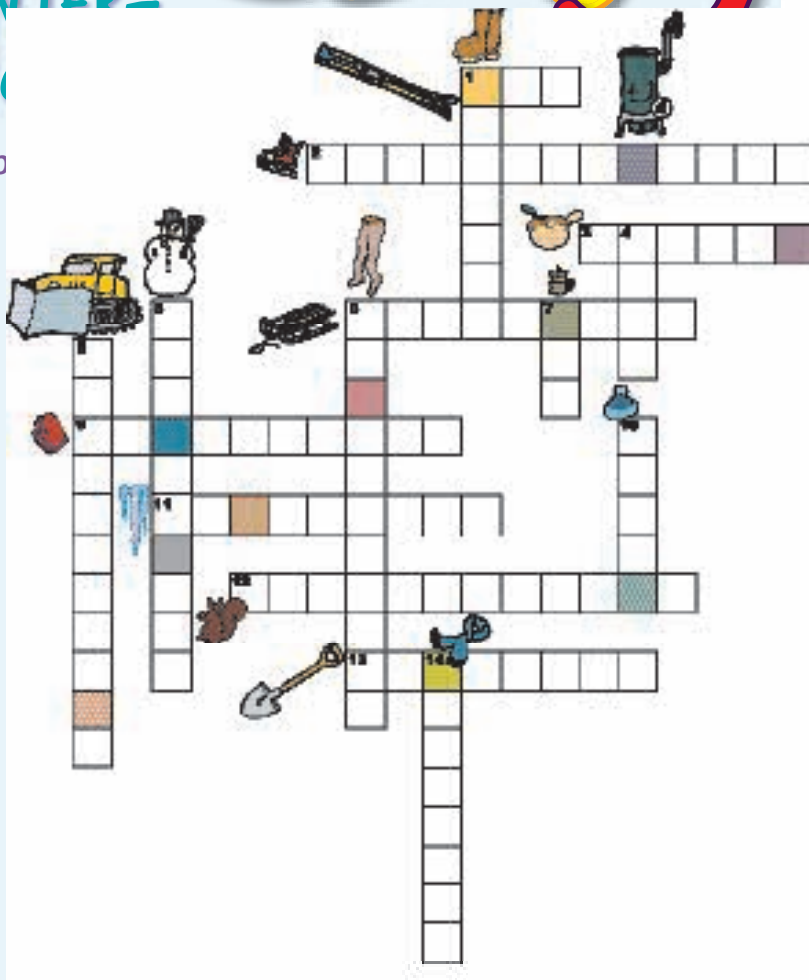


GROSSES
WINTER...

KREUZWORT

ö bleib

Die Buchstaben in den farbigen Kästchen ergeben das Lösungswort



HEY kommt!



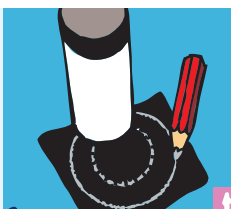
Was? Es gibt Schulen, in denen Kinder übernachten?

Logo, dass Volgi & Volgine mehr darüber wissen wollen. Mitsamt Schuluniform fahren sie ins Schulinternat Flims und besuchen dort die Jungs Eric und Simon. Was Volgi & Volgine dabei erleben, erfährst du im HEY 1/10. Es liegt ab dem 18. Januar 2010 in deinem Volg bereit.

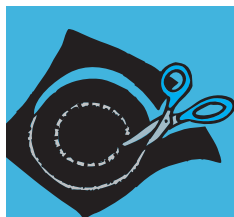
Der Schneemann, Der nicht schmilzt



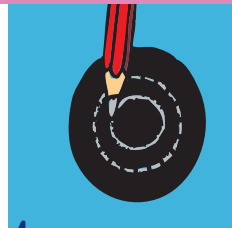
1 Ich nehme eine WC-Rolle und male einen schmalen Streifen mit schwarzer Farbe an. Den Rest male ich weiss.



2 Nun stelle ich die WC-Rolle auf ein schwarzes Blatt Papier und zeichne mit einem Bleistift den Umriss. Am besten eine gestrichelte Linie. Um diesen Kreis herum male ich einen zweiten Kreis. Er ist etwa zwei Zentimeter breiter als der WC-Rollen-Kreis.



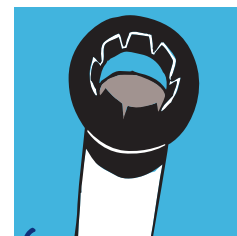
3 Ich schneide nun den äusseren Kreis aus.



4 In die Mitte zeichne ich einen kleinen Kreis, der etwa einen Zentimeter schmaler ist als der WC-Rollen-Kreis.



5 Jetzt schneide ich den kleinen Innenkreis so aus, dass ein Ring entsteht. Von der Mitte aus schneide ich den Ring ein paar Mal ein und zwar bis etwas über die WC-Rollen-Linie. Es entstehen Laschen.



6 Nun stülpe ich den Ring mit den Laschen über die WC-Rolle und zwar bis zum unteren Rand vom schwarzen Streifen. Taaa! Der Hut ist fertig.

7 Fehlen nur noch zwei schwarze Augen, ein Mund, drei Knöpfe auf dem Bauch und ein warmer Schal – und fertig ist der Schneemann, der nicht schmilzt.

SAMMELN & ZART DAHINSCHMELZEN



SAMMELN
& ZART DAHINSCHMELZEN
COLLECTIONNEZ
& FONDEZ DE PLAISIR

Sie erhalten gratis eine kuschelige Emmi Fleecedecke gegen Einsendung von 5 Sammelpunkten. Punkte finden Sie auf jeder Emmi Raclette Verpackung*.

* Emmi Raclette Scheiben Classique, Pfeffer, Paprika, Assortiert (in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich).



Zutaten für 20 Stück:

20 **Pommes duchesse** auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 8 Min. backen. 5 **Specktranchen** halbieren und um 10 entsteinte Datteln wickeln. **Speckdatteln** halbieren, neben Pommes duchesse legen und 10 Min. mitbacken. Datteln mit Pommes duchesse auf Spiessli stecken und zum Apéro servieren.

So ein Tiefkühler ist ein modernes Schlaraffenland: Von der tiefgekühlten Beere bis zum fertigen Menü reicht die Palette an eisgekühlten Produkten, aus denen wir abwechslungsreiche Mahlzeiten zaubern können. Die perfekte Notlösung also, wenn die Zeit mal wieder

knapp ist oder die Auswahl an Gemüse und Früchten saisonbedingt beschränkt ist. Auf tiefgekühlte Frischprodukte darf man übrigens ohne schlechtes Gewissen zurückgreifen, denn durch die schnelle Verarbeitung der erntefrischen Ware weisen sie kaum Nährstoffverluste auf.

Cooler Snack – heisse Sache

Liegt Ihre Kochfreude gerade auf Eis? Dann sind Tiefkühlprodukte ideal!

**UNTER DIE ARME
GEGRIFFEN**

Tiefkühlprodukte sind zudem sehr praktisch: Das Waschen, Rüsten und Zerkleinern entfällt und so kann man gleich mit dem Kochen loslegen. Zudem ist das Portionieren für kleinere Haushalte aus der Tüte oder der Packung völlig problemlos. Und für die Fertigenmenüs wie Cannelloni oder das Schlemmermenü ist alles fixfertig parat: in den Ofen schieben und nach Packungsangaben regenerieren. Da bleibt noch Zeit übrig für einen frischen, knackigen Salat.

**Saison
im VOLG**

Überraschender Apéro mit Pommes duchesse und Speckdatteln.



Eisige Nothelfer: Im Volg finden Sie tiefgekühlte Fertigenmenüs sowie Gemüse-, Kartoffel- und Fischgerichte.

REZEPTE

Randenwähe



Zutaten für Blech von 26 cm Ø:

- Butter fürs Blech
- 1 Familienpreis-Kuchenteig
- 800 g Randen, gekocht
- 150 g Volg-Dorfchäs, gerieben
- 2 TL Maizena
- 2 dl Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Blech gut einbuttern. Kuchenteig

ohne Backpapier hineinlegen. Den Teigboden dicht mit einer Gabel einstechen.

2. Randen schälen und würfeln und mit Käse mischen, auf Teig verteilen. Maizena mit Milch und Eiern verrühren und pikant würzen. Hineingiessen. Wähe auf unterster Rille ca. 30 Min. backen.

Tipp: zusammen mit Saisonsalat servieren.

Zubereitung ca. 20 Min. + ca. 30 Min. backen

Alte Maa Appenzeller Brot-Käse-Gericht



Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Brot, altbacken
- 200 g Appenzeller Käse, fein gerieben
- 2 dl Milch
- ½ dl Rahm
- Bratbutter
- Schnittlauch nach Belieben

Zubereitung:

Brot in Würfel schneiden. Käse, Milch und Rahm mischen, übers Brot giessen. 1 Std. stehen lassen. Bratbutter erhitzen, das Brot darin zugedeckt braten. Nach Belieben Schnittlauchröllchen darübergeben.

Zubereitung ca. 20 Min. + 1 Std. ruhen



Gleichschwerkuchen

Zutaten für 20–24 Muffins:

- Muffinpapierförmchen
- 4 kleine Äpfel, gewürfelt
- Puderzucker für Garnitur

Teig:

- 240 g Butter, weich
- 240 g Zucker
- 1 Pr. Salz
- 4 Eier, je 60 g
- 240 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Muffinpapiere in die Vertiefungen des Muffinblechs stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2. Für den Teig Butter, Zucker und Salz schaumig rühren, bis sich Spitzchen bilden. Eier einzeln und sehr gut darunterühren. Mehl und Backpulver mischen und darunter-

rühren. Äpfel unter den Teig rühren und in die vorbereiteten Formen füllen. In unterer Ofenhälfte ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Varianten: Anstelle von Äpfeln Birnen, tiefgekühlte Beeren, Zwetschgen oder Aprikosen verwenden. Anstelle der Äpfel 150 g Schoggiwürfeli zum Teig geben. Oder 2 EL löslichen Kaffee mit 1 EL Wasser aufgelöst dazugeben. Oder 50 g Mehl durch gemahlene Nüsse ersetzen. Oder 100 g Dörraprikosen, in Apfelsaft eingelegt, beigegeben.

Formen: Masse in 30 cm langer Cakeform ca. 60 Min. backen. Oder in Springform von 24 cm Ø ca. 45 Min. backen.

Zubereitung ca. 30 Min. + ca. 20 Min. backen

Nudeln an Erbslisauce mit Rüebl

Zutaten für 4 Personen:

- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Nudeln
- 400 g Erbsli mit Rüebl, tiefgekühlt
- ½ EL Thymianblättchen
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- 2 Galakäsl
- 50 g Familienpreis-Halbhartkäse, geraffelt

Zubereitung:

1. Für die Nudeln viel Wasser aufkochen. Salzen und die Nudeln darin ca. 11 Min. garen. Inzwischen Gemüse samt Thymian in der Bouillon ca. 5 Min. garen. Rüebl herauslesen, warmstellen. Erbsli

samt Flüssigkeit und Galakäsl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudelwasser abgiessen, Nudeln in Bowls anrichten. Erbslisauce darübergeben und die Rüebl darauf verteilen. Mit Käse servieren.

Zubereitung ca. 30 Min.



Appenzeller Fondue mit Dörraprikosen

Zutaten für 4 Personen:

50 g Dörraprikosen
2 EL Kirsch
800 g Bauernbrot, dunkel
1 P. Appenzeller Fondue-
mischung

Zubereitung:

Dörraprikosen fein schneiden und in Kirsch einlegen. Brot in Würfel schneiden. Fonduemischung gemäss Packungsanweisung zubereiten. Vor dem Servieren Dörraprikosen begeben.

Zubereitung ca. 15 Min.



Gratinierte Schinken-Bananen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Langkornreis
Butter für Form
8 Bananen
Salz, Pfeffer, Curry
16 Tr. Vorderschinken
1,5 dl Halbrahm
50 g Doppelrahm

darin ca. 20 Min. garen. Inzwischen Gratinform einbuttern. Bananen schälen, würzen und jede Banane in 2 Schinkenstranchen wickeln. In Gratinform legen.

2. Halb- und Doppelrahm verrühren. Pikant mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Über Schinken-Bananen giessen, ca. 20 Min. gratinieren. Mit Reis servieren.

Zubereitung ca. 15 Min.

+ 20 Min. backen

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Viel Wasser aufkochen und salzen. Reis



Wintersalat mit Himbeerdressing

Zutaten für 4 Personen:

2 Chicorées
1 Cicorino rosso
¼ Lavata
½ dl Apfelessig
50 g Himbeeren, aufgetaut
½ TL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
5 EL Rapsöl
4 EL Kernemix

Zubereitung:

1. Salate rüsten, in Blätter zerteilen und waschen. Salate in grobe Stücke teilen oder schneiden.

2. Essig und Himbeeren pürieren, durch Sieb streichen. Senf, wenig Salz und Pfeffer dazugeben, Rapsöl darunterühren. Salat und Sauce mischen, Kernemix darübergeben.

Zubereitung ca. 15 Min.

Fricktaler Grog



Zutaten für 4 Personen:

9 dl Wasser
3 Bt. Apfel-Zimt-Tee, z.B. von Lipton
6 Öpfelngli, getrocknet
2 EL Sultaninen
4 EL Kirsch
½ TL Lebkuchengewürz
30 g Kandiszucker

Zubereitung:

Wasser aufkochen, über Teebeutel giessen und 5 Min. ziehen lassen. Öpfelngli fein schneiden und mit Sultaninen, Kirsch, Gewürz und Kandiszucker in Thermosflasche geben. Teebeutel entfernen, Tee zu übrigen Zutaten giessen.

Zubereitung ca. 10 Min.



Käsesoufflé

Zutaten für 4 Personen:

Butter für die Form
30 g Butter
40 g Mehl
4 dl Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
150 g Familienpreis-Reibkäse
1 TL Maizena
4 Eier
1 Msp. Backpulver

Zubereitung:

1. Boden der Souffléform einbuttern. Ofen auf 180 °C vorheizen. Für die Béchamelsauce Butter in Pfanne schmelzen, Mehl darin dünsten. Pfanne von Herd ziehen und die Milch schluckweise dazurühren. Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauce leicht auskühlen lassen.

2. Käse mit Maizena mischen und unter Sauce rühren. Eier teilen. Eigelb zur Sauce rühren. Eiweiss mit 1 Pr. Salz und dem Backpulver steif schlagen und sorgfältig unter Käsemasse heben. In Form geben und in der unteren Ofenhälfte ca. 45 Min. backen.

Variante: 50 g Reibkäse ersetzen durch gedünsteten Lauch oder gebratene Champignons, aufgetaute Erbsli, Schinken-, Rauchlachs- oder Speckwürfeli.

Dessertvariante: halbe Menge zubereiten und anstelle des Käses 75 g geschmolzene Schokolade begeben. In die kleinen Souffléförmchen füllen und ca. 25 Min. backen.

Zubereitung ca. 20 Min. + 45 Min. backen

Schoppa da Giotta Bündner Gerstensuppe

Zutaten für 4 Personen:

250 g Gemüse, gemischt z.B. Zwiebel, Rübli, Lauch, Sellerie, Kartoffel
200 g Speckwürfeli
50 g Rollgerste
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
1,5 l Rindsbouillon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 dl Rahm
1 Eigelb
1/2 Bd. Peterli

Zubereitung:

1. Gemüse in kleine Würfel, schneiden. Speckwürfeli in einer Pfanne

ohne Fett braten. Gemüse und Rollgerste begeben und mitdünsten. Lorbeerblatt und Nelke begeben, Bouillon dazugiessen und alles aufkochen. Ca. 50 Min. köcheln lassen.

2. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahm und Eigelb zusammen verrühren. In die Suppe rühren und nicht mehr kochen. Peterli fein schneiden und darüber streuen.

Tipp: Zusammen mit knusprigem Brot servieren. Nach Belieben am Schluss Wienerli in Suppe erhitzen.
Zubereitung ca. 70 Min.



NEU

Der fruchtig-feine Balsamico-Genuss von THOMY !

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Apfel-Jogurt-Becher

Zutaten für 4 Personen:

1 D. Apfelmus, klein
500 g Naturjogurt
½ TL Zimt
2 EL Zucker, nach Belieben
24 dunkle Guetzli von Familienpreis-Guetzli-mischung
Rahm geschlagen oder aus Spraydose
½ Apfel

Zubereitung:

Apfelmus und Jogurt mischen, mit Zimt würzen. Nach Belieben mit Zucker süssen. 4 Guetzli für Garnitur beiseitelegen. Restliche Guetzli zerbröseln. Apfel-Jogurt schichtweise mit Guetzlibrösel in Gläsern anrichten. Rahmrossette aufspritzen. Apfel fein scheideln, zusammen mit Guetzli Dessert garnieren.

Zubereitung ca. 15 Min.

Brotsuppe vom Feuer

Zutaten für 4 Personen:

1 Baguette
1 EL Sonnenblumenöl
4 Zwiebeln, geviertelt
1,5 l Bouillon
Salz, Pfeffer
Schnittlauch, Peterli

Zubereitung:

Baguette in Scheiben schneiden und über dem Feuer rösten. Öl in

Pfanne über dem Feuer erhitzen, Zwiebeln darin dünsten, Bouillon dazugiessen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstetes Brot dazugeben, Schnittlauch und Peterli fein schneiden und darauf streuen.

Tipp: Brot kann auch im Ofen geröstet werden.

Zubereitung ca. 20 Min.



Kotelettes mit Pilzen und Frites



Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinskotelettes
4 TL Senf
Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Sonnenblumenöl
4 Backpapiere
200 g Champignons, in Scheiben
800 g Backofenfrites
150 g Boursin

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Kotelettes mit Senf einstreichen und würzen. Wenig Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen und das

Fleisch auf beiden Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, auf Backpapiere legen. Pfanne ausreiben, Pilze im restlichen Öl anbraten, würzen.

2. Ofenfrites auf Blech verteilen, 5 Min. backen. Inzwischen Boursin auf Koteletten streichen. Pilzscheiben dekorativ auflegen und das Backpapier verschliessen. Auf Blech legen und 15 Min. mitbacken.

Tipp: mit Saisonsalat oder gedünstetem Gemüse servieren.

Zubereitung ca. 25 Min.
+ ca. 20 Min. backen

Grassins



Zutaten für ca. 30 Stück:

200 g Butter, zimmerwarm
120 g Zucker
1 Bt. Bourbon-Vanillezucker
1 Msp. Salz
1 Eigelb
250 g Mehl

Zubereitung:

1. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz und Eigelb schaumig rühren. Mehl darübergeben und schnell zu Teig zusammenfügen. Teig flachdrücken und in Haushaltsfolie gewickelt mind. 1 Std. kühl stellen.

2. Teig auf wenig Mehl 5 mm dick auswallen, Rondellen von ca. 5 cm Ø ausstechen. In grossem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 15 Min. kühl stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen. Grassins in Ofenmitte 10–15 Min. goldgelb backen. Zu Kaffee servieren.

Zubereitung ca. 20 Min.
+ 75 Min. kühlen
+ 10 Min. backen

HERAUSGEPICKT

Wussten Sie, dass ...

Tge tip essas Vus? Plitost chatschadra u collectadra resp. chatschader u collectader? Jau sun definitivamain omadus. Betg in'acziun lasch jau passar – u almain betg gugent – e ma legrel adina puspè dad ir giun tschaler ed ordinar mes



Chatschadra

e collectadra passionada

stgazis tenor data da scadenza: stgatläs da conservas, ielis, aschieus, confituras fatgas mezza, etc. En pli ma smirvegl jau adina puspè stond a la cassa en butia ch'insatgi po cumprar sulettamain ina stgatläton, ina conserva graunins da tirc, in pac ris u in mez kilo spaghettis, u mo ina pasta da dents u in sulet schampo. Talas chaussas na cumprel jau da princip betg cura ch'ellas n'èn betg acziun, u mo sche jau hai tuppamain manchentà in'offer-ta speziala e stoss exnum avair ellas. – Per fortuna vegn mes char mintgatant da franar mai, uschiglio stuessan nus prest affittar er anc il tschaler dals vischins, pertge che trair a niz las chaussas magasinadas na fatsch jau alura era betg gugent. Quant simpel fissi en sa-sez dad ir svelt giun tschaler, vegnir siadora cun duas u trais ingredienzias e far ina buna tschäina cun quellas? Na, pli gugent anc curre svelten en butia e cumprar insatge auter per gea betg stuair prender ina chaussa or da las reservas...

Ma almain sun jau ussa conscianta da mia passiu da chatschar e collectar, uschia ch'i po gea mo vegnir meglie. E grazia a la nov'ediziun da l'Öise Lade ves jau ch'ins po cuschnar cun paucas ingredienzias ina tratga gustusa che survegn segir era blier laud – uschia ma concentresch jau ussa simplamain sin la chatscha da cumpliments!

Stai bainin e buna chatscha.

Angela Schmed

Angela Schmed

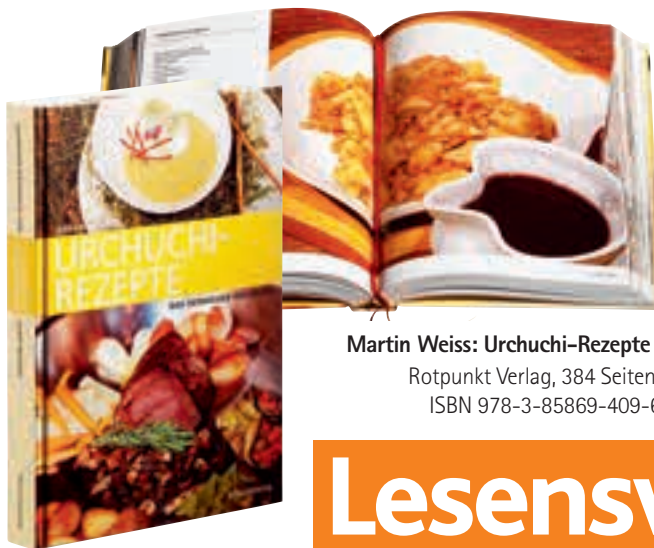


... es in allen Volg-Dorfläden neu farbenfrohe Kindertragetaschen gibt? Die vier verschiedenen Sujets auf den kleinen Papiertaschen im handlichen Kinderformat wurden diesen Sommer im Hey-Tragetaschen-Wettbewerb gekürt, bei dem über 5200 Kinder aus der ganzen Schweiz mitgemacht haben. Sie zeigen die schönsten Bilder zum Thema «Ich und mein Dorf».

Ihr Lippenstiftfleck geht nicht aus der Bluse? Der Fischgeruch nicht aus der Wohnung? Sie möchten das Rauchen aufgeben oder suchen Tipps, damit Ihr Kind schneller einschläft? Die besten Tipps sind doch jene, die seit Generationen oft nur mündlich überliefert werden. Die Modedesignerin Erica Matile hat rund 1000 dieser Ratschläge zusammengetragen.



Erica Matile: Vom Fleck weg
Salis Verlag, ISBN 978-3-905801-27-9



Martin Weiss: Urchuchi-Rezepte
Rotpunkt Verlag, 384 Seiten
ISBN 978-3-85869-409-6

Kaum jemand hat sich nach Marianne Kaltenbach so intensiv mit der Schweizer Küche befasst wie der Urchuchi-Autor Martin Weiss. Nun legt der Vorkämpfer der saisonalen Frischküche ein Buch mit den besten Gerichten aus den drei Urchuchi-Bänden vor. Sämtliche der 370 Rezepte wurden auf Herz und Nieren geprüft, wo notwendig überarbeitet und mit einer Einkaufsliste versehen.

Lesenswert!

Der australische Topkoch Neil Parry präsentiert mit seinem aufwendig gestalteten Buch «Asia Food» die besten Rezepte aus Thailand, China, Japan, Korea, Indonesien und Malaysia. Ob gedämpft, pfannengerührt, gedünstet oder frittiert – jede Kochtechnik wird ausführlich erklärt. Als Krönung werden elf Menüs vorgestellt – vom einfachen Essen für jeden Tag bis zum glanzvollen Festtagsmenü.



Neil Parry: Asia Food
Collection Rolf Heyne
400 Seiten
ISBN 978-3-899-104-325



Novissimo S POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Kaffeefreuden: Der 1.–7. Preis, je eine Tassimo-Kaffeemaschine, inklusive 2 Packungen T-Discs im Wert von je Fr. 212.90, gingen an Katharina Klaus aus Cham, Gerhard Bütler aus Buchs, Heinz Zürcher aus Spreitenbach, Marie Luise Schütz aus Röthenbach i. E., Lukas Lipp aus Untervaz,

Jasmin Huber aus Basel und Werner Hofstetter aus Homburg. Fünf zusätzliche Gewinner dürfen sich über je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– freuen. Zehn weitere erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.
Lösungswort 11/09:
«Tischmanieren»

Auflösung des Gottlieber Hüppen-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 10/09:

Antwort A.

Ja, Gottlieber Hüppen sind bei Volg erhältlich.

Ursula Steiner aus Emmenbrücke darf sich verwöhnen lassen. Sie gewann im Gottlieber Hüppen-Wettbewerb den 1. Preis: Eine Romantik-Woche im Hotel «Die Krone» in Gottlieben für zwei Personen in der Luxus-Suite «Napoleon Bonaperte III», inklusive Halbpension in Wert von Fr. 4500.–. Der 2. Preis, ein Gruppen-Ausflug in die Region um Gottlieben mit 24 Personen, mit einer Führung bei der Gottlieber Spezialitäten AG, einem Mittagessen im Hotel Krone und einer Führung durch Schloss Arenenberg im Wert von Fr. 1500.–, ging an Monica Kühne aus Wald. Siebzehn Gewinner erhielten eine Gottlieber Geschenk-Kollektion. Schmuckdose mit feinen Hüppen und Jahrgangschampagner Goutorbe Brut Millésime 2003 im Wert von Fr. 100.–. Zehn Glückliche dürfen sich je an einer Gottlieber Künstlerdose mit feinen Hüppen im Wert von Fr. 50.– freuen.

Gewinnen mit Gottlieber Hüppen



Strahlendes Quartett: Dieter U. Bachmann, Geschäftsinhaber der Gottlieber Spezialitäten AG, Gewinnerin Ursula Steiner mit Gatte Markus sowie Gabi Fehr, Product Managerin bei Volg.



De grünen Duume

Bereit für das neue Gartenjahr? Schon im Januar können Sie damit beginnen, Ihre Saatgutvorräte zu sichten und zu testen: Führen Sie auf einem Stück feuchter Watte Keimproben durch. Denken Sie daran, Nadelgehölze und immergrüne Pflanzen regelmäßig von schwerer Schneelast zu befreien, damit keine Äste brechen. Bei Stauden schützt der Schnee hingegen die empfindlichen Überwinterungsknospen. Zudem ist der Winter ideal, um kleine Bereiche für Nützlinge im Garten einzuplanen wie Gartenecken, die sich selbst überlassen bleiben, Trockenmauern oder Holzhaufen. Sie bieten Igel, Reptilien oder Marienkäfern ideale Lebensräume.

Demnächst Öise Lade 2/10 erscheint am 4. Februar 2010

Was steckt hinter diesen Namen?
Wir machen einen kulinarischen Abstecher zu den Leckereien der Urschweizer Küche.

Mischleta, Rispohr,
Ravgchöch

Was das Herz begehrt

Die richtige Ernährung kann Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen. Wir stellen Rezepte vor, bei denen man dennoch herzhaft zugreifen darf.





NEU



 **Uncle Ben's**
„Gelingt immer“

Die Schweiz kocht jetzt zuhause.

Schnell, fein und natürlich mit den Neuheiten von Uncle Ben's.
Da müssen sich die Take-Aways etwas einfallen lassen.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.