

FEBRUAR 2/10

# OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln  
**MORE & MORE**  
Die Küche für  
das Herz



Hasenöhrl

Türggeribel

Bölletünne

Schoggitorf

Ucelli

Chuchisuppa

frisch und  
fründlich **Volg**



**Wernli**  
Tradition Suisse

**JURA WAFFEL**  
GAUFRETTE JURA

WAFFEL MIT ZWEI SCHOKOLADECREME-FÜLLUNGEN  
GAUFRETTE FOURRÉE DE CREAME AU CHOCOLAT  
WAFFLES WITH A DELICATE CHOCOLATE-CREAM FILLING

**Wernli**  
Tradition Suisse

**Knusprig-zarte Jura Waffel –  
Knabberspass für die ganze Familie**

## Was das Herz begehrt



### Editorial

### MORE & MORE

**F**ür Silvia Knaus im thurgauischen Warth hat die Nähe des Einkaufsortes eine ganz spezielle Bedeutung. Sie ist behindert und auf den Rollstuhl angewiesen. Ihre körperliche Behinderung hindert die initiative Frau nicht daran, ein äusserst aktives Leben zu führen. Sie will auch möglichst selbstständig sein. Und dazu gehört eben auch das Einkaufen. Zwar reist Silvia Knaus viel und gern herum, im Alltag schätzt sie aber, wenn sie ihre Besorgungen in der Nähe, sozusagen

#### Nähe heisst Lebensqualität

vor der Haustür, erledigen kann. Sie freut sich nicht nur über die örtliche Nähe des Volg-Ladens, der mit einer Verkaufsfläche von lediglich 61 Quadratmetern einer der kleinsten überhaupt ist. Breite Gänge gibt es in diesem Mini-Volg nicht. Hilfe von Verena Scherzinger und ihrem Team ist da willkommen.

Für Menschen, die nicht (mehr) so mobil sind, hat also Nähe eine ganz besondere Lebensqualität. Sind wir uns dieser Bedeutung der Nähe eigentlich bewusst, wenn wir gut zu Fuss sind?

Mehr über Silvia Knaus lesen Sie auf Seite 19.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



<b>KÜCHE</b> <i>aktuell</i>	
Von «Alte Maa» bis «Kalter Hund»	5–7
<b>Kochschule</b>	
Kochen lernen von Profis	9–13
<b>EINFACH &amp; bequem</b>	
Suppennacht auf Erfolgskurs	14–15
<b>Naturena</b>	
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen	37
<b>Kochkurs</b>	
Gäste im Frühling	39
<b>Active-Kurs</b>	
Bistroschürze	41
<b>Teens</b>	
Würfel stapeln wie der Blitz	43
<b>volg   volgine</b>	
Cooler Eis-Experiment	45
<b>Weinerlebnis</b>	
Die Tessin-Säntis-Verbindung	16–17
<b>Dorfladen</b>	
Nah bei den Menschen	19
<b>Familienpreis</b>	
Hurra! Die Bärl sind da!	21
<b>Preisabschlag</b>	
	22–23
<b>Typisch Schweiz</b>	
Typisch Volg	
Weltmeisterlicher Genuss	24–25
<b>In eigener Sache</b>	
<b>OIS   CHUCHI</b>	
DI FRISCH UND FRÜNDLICH HOCHSENDIG VOM VOLG	27
<b>Wettbewerb</b>	
Für Momente zum Dahinschmelzen	29
<b>Aktueller Tipp</b>	
Margrit & Christa: Dreamteam in der Küche	30–31
<b>Novissimo</b>	
Neu in Ihrem Volg	32–33

**MINOR®**

**Ein Stück Glück.**

*Ein Stück Glück  
zum Schenken.*



**NEU in Ihrem Volg  
Petits Pralinés von MINOR**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Die Schweizer Mundart ist so vielseitig wie das Land. Das zeigt sich auch bei den fantasievollen Namen für urchige Gerichte.



Kalter Hund

Türggeribel

Schyterbigi

Cholermues

Alte Maa

Müüslichüechli

Pligätsch

*Versuchung in Schichten:  
Der kalte Hund entpuppt sich  
als Süßspeise aus  
Schokolade und Keksen.*

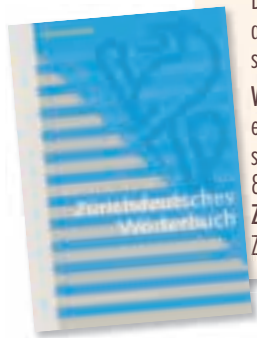
**G**ummeli, Ärdöpfel, Ördöpfel, Häble, Händöpfu, Erdli, Patati, Tartuffel, Tüften, Grundbiire, Grumpere: Das sind nur einige der in der Schweiz verbreiteten Bezeichnungen für schlichte Kartoffeln. Auch für andere Bereiche des Lebens gibt es in der hiesigen Mundart eine Vielzahl von verschiedenen Ausdrücken. So waren vor 50 Jahren sechs verschiedene Begriffe für das Wort «Kuss» gebräuchlich, wie damals eine Umfrage zeigte. Und für das Verb «werfen» kannte man gar zwölf. Im Kochbereich haben sich viele der alten Bezeichnungen gehalten. Sie stehen für den Charme der guten alten Zeit und die Gaumenfreuden einer urwüchsigen Küche. ▶

## Gwünned Sie es Wörterbuech!

Das «Zürichdeutsche Wörterbuch» ist einzigartig. Es gibt über 15 000 Wörter, Textbeispiele, sprachgeschichtliche Erklärungen, Kochrezepte.

Wir verlosen 5 Exemplare. Schicken Sie eine Postkarte mit Absender an: Volg Konsumwaren AG, «Mundart», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Zürichdeutsches Wörterbuch, Verlag Neue Zürcher Zeitung, ISBN 978-3-03823-600-9



Quadratisches aus Basel: Schoggitorf, ein Schokoladen-Würfel.



Walliser Spezialität: Chuchisuppa – Küchensuppe – mit Reis, Fleisch und viel Gemüse.

Schupsen? Stopfen? Weder mit dem einen noch mit dem anderen hat die Bezeichnung «Stupfete» zu tun. Unter diesem Stichwort findet sich im schweizerdeutschen Wörterbuch «Idiotikon» vielmehr folgende Beschreibung: «Als Leckerbissen galt im Thurgau die Stupfete, eine Tunke aus Essig, zerlassener Butter und gerösteten Zwiebeln.» Unser ältester Beleg stammt von 1874 aus der Thurgauer Volkszeitung; dabei geht es um die einfache Küche jener Zeit, Fleisch gab es in gewöhnlichen Häusern auch am Sonntag nicht regelmässig. Denn im Thurgauer Dialekt hat «stupfe» auch die Bedeutung «eintunken».

### HINTER DIE WÖRTER SCHAUEN

«In unserem Wörterbuch finden sich viele Belege für die unterschiedlichsten Bezeichnungen von Gerichten und ihrer regionalen Verbreitung», sagt Dr. Hans-

**VOLG**  
**Koch**  
**KURS** IM MÄRZ

## Gäste im Frühling

Sie wollen Ihre Tischrunde an Ostern so richtig festlich verwöhnen? Lernen Sie im Kurs frühlingshafte Rezepte kennen, die Sie allesamt sehr gut vorbereiten können. Sämtliche Details finden Sie auf Seite 39.



Würziges aus dem Schaffhauserland: Die Bölletünne, ein Zwiebelkuchen.

**Wein**  
empfehlung



Der Goldbeere Riesling x Silvaner und eine Bölletünne ergänzen sich hervorragend.

# Bölletünne

# Stupfete

# Schoggitorf

# Chuchisuppa

Peter Schifferle, Chefredaktor des «Idiotikons»: «Die meisten der hier vorgestellten Bezeichnungen werden wohl auch heute noch verwendet.»

### ALTE UND NEUE TÖNE

Eher neueren Alters ist der Begriff «Schoggitorf». Hans-Peter Schifferle: «Wir vermuten, dass es sich dabei um eine Neubenennung für so etwas wie ein «Brownie» handelt; das Mundartwort

für Torf hiess nämlich früher Turbe.» Alteingesessen ist dagegen die Bezeichnung «Chuchisuppa», die aus dem Goms kommt: «Suppe aus verschiedenem Gemüse, zum Schluss mit frischer Milch versetzt und wieder aufgekocht». Und «Bölletünne» ist die nordzürcherische, schaffhauserrische und thurgauische Bezeichnung für Zwiebelkuchen. Tünne steht dabei für den Flachkuchen, Bölle für Zwiebel. ◀



**Wein**  
empfehlung

Der spritzige Féchy AOC trinkt sich gut zu Stupfete.

Stupfete heisst dieses unkomplizierte Gericht aus dem Thurgau, bestehend aus Käse, Gschwelli und Dippsauce.



# Jeden Tag ein Happy End.



## Kräuter-Poulet auf grünem Reis

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 7 TL KNORR Gemüseextrakt Granulat
- 200 g Langkornreis
- 200 g tiefgekühlte Erbsli
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 120 g)
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- 1 Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. 2 1/2 TL Gemüse-Extrakt in ein Schüsselchen geben, beiseite stellen. Rest mit 4 1/2 dl Wasser aufkochen.
2. Reis begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. Erbsli begeben, zugedeckt ca. 10 Min. fertig köcheln.
3. Pouletbrüstli längs dritteln.
4. Öl in beschichteter Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze etwas reduzieren, Pouletstreifen rundum ca. 4 Min. braten.
5. Petersilie fein hacken, mit dem beiseite gestellten Gemüse-Extrakt Granulat mischen, über die Pouletbrüstli streuen, in der Pfanne wenden. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen.
6. Kräuter-Poulet auf grünem Reis anrichten.



Vorbereitung

Zubereitung

Gesamtzeit



Jetzt gibt's in Ihrem Volg die neue Broschüre mit vielen feinen Rezeptideen und grossem Wettbewerb für die ganze Familie.

Mehr auf [www.knorr.ch](http://www.knorr.ch)

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Probieren Sie auch folgende Knorr-Produkte:





Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.



**Wein  
empfehlung**

Zu den Glarner Zogge passt ein leichter Hallau AOC Pinot Noir Sommerglut.

Schmeckt so währschaft wie es aussieht: Glarner Zogge mit Peterli und Käse.

**Schritt  
für  
Schritt**



**1.** Den Teig mit der Lochkelle solange klopfen, bis er glatt ist und sich Luftblasen bilden. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.



**2.** Die Zogge ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.



**3.** Zogge zur Zwiebelmischung geben. Peterli und Käse darüberstreuen. Nach Belieben Ziger darüberreiben.

Der Profi für heiße Küchentipps: Chefkoch Marco Zaugg



- Mehl ganz oder teilweise durch Halbweiss- oder Ruchmehl ersetzen.
- Bei Verwendung von Vollkornmehl die Flüssigkeitsmenge erhöhen.
- Für neutrale Knöpfli den Schabziger weglassen.
- Für farbige Knöpfli 3 EL pürierten Spinat oder 3 EL Tomatenpüree oder 1 Briefchen Safran unter den Teig mischen. Oder die Flüssigkeit durch Randensaft ersetzen.
- Für mehr Biss, 3 EL Griess zum Mehl geben.
- Knöpflireste können als Suppeninlage verwendet oder mit Gemüse und Käse gratiniert werden.
- Wer kein Knöpfli sieb hat, streicht den Teig portionenweise auf ein kalt abgespültes Brett und schabt mit einem befeuchteten Messer gleichmässig dicke Teigstreifen ins Kochwasser, sogenannte Spätzli.

## Glarner Zogge Heiperchochchüechu Eierchuttle

**Z**ogge sind eine Variation der Knöpfli oder Spätzli. Das Wort ist ursprünglich romanischen Ursprungs und heisst soviel wie «Knopf, Knoten, der sich in struppigem Haar bildet». Als typische Glarner-Spezialität werden die Zogge natürlich mit Schabziger zubereitet. Der Ziger verdankt seinen würzigen Geschmack übrigens dem Zigerklee, der auf den kräuterreichen Wiesen der Glarner Bergwelt wächst. Heiperchochchüechu ist ein Heidelbeergebäck aus dem Wallis, Eierchuttle ein Omletten-Auflauf.

TOUT CHAUD TOUT FRAIS  
**ORIGINAL**  
OFENFRISCH GENIESSEN



# Macht jeden Tag zum Festtag: Butterzopf



Profitieren Sie vom 26. – 28. Februar 2010 von unserer Butterzopf-Aktion!

OFENFRISCH GENIESSEN.

**Hiestand** <sup>®</sup> 

# Strüübli, Chruchtele, Hasenöhrlü

**T**abakrollen, verbrüeti Chugele, Schurz-  
 bändeli, Merveilles, Chneublätze,  
 Schneeballa, Schenkeli, Chruchtele,  
 Hasenöhrlü: All dies sind Namen für Schwei-  
 zer Fasnachtsgebäck, das im Fett gebacken  
 wird. Dazu gehören auch die Strüübli, die  
 ihren Namen von ihrer «struube» Form ha-  
 ben, was soviel heisst wie kraus. Andere  
 Namen dafür sind Ringelchüechli, Trichter-  
 chüechli oder Trauffele. Chruchtele sind  
 Teigspiralen, die sowohl im Emmental wie  
 auch im Wallis beliebt sind.

Nur so entstehen Teig-  
 spiralen: der Trichter  
 muss gleichmässig be-  
 wegt werden, wenn der  
 Teig ins Frittieröl läuft.



Hasenöhrlü erhalten ihre spezielle  
 Form, weil die Hälfte des Teigs durch  
 einen Einschnitt gezogen wird.



Der 4 mm dick ausgewälte  
 Chruchtele-Teig wird mit dem Teig-  
 rädli in Quadrate geschnitten.



- Gebäck nicht zu dunkel frittieren, hell- bis goldgelb ist gerade richtig.
- Frittieröl nur auf 170 °C erhitzen.
- Das Fettgebäckene auf mehreren Schichten Haushaltspapier abtropfen lassen.
- Das Frittieröl nach Gebrauch auskühlen lassen und absieben.
- Frittieröl kann man an der Sammelstelle abgeben.

**Tipps  
 &  
 Tricks**

Dürfen an keiner Fasnacht  
 fehlen: Fasnachts-  
 chüechli und Schenkeli.





Unser bestes Stück Natur.

# So oder so das bessere Gefühl im Bauch.



[www.agrinatura.ch](http://www.agrinatura.ch)



**Schweinsnierstück**  
Zart und mager mit dünner, aromatischer Fettschicht. Ein Klassiker für viele Gelegenheiten.



**Saucisson fumé**  
Es ist wieder kalt genug für einen Rahmlauch mit Kartoffeln und einer rauchig-würzigen Waadtlander Wurst!



**Landrauchschinken**  
Bester geräucherter Rohschinken mit kräftigem und würzigem Aroma. Passend als Beilage zum Apéro oder auf einem Wintersalat.

## Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

### Glückliche Tiere

Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.

### Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

### Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

### Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

### Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

**U**ccelli ist die italienische Bezeichnung für ein Rezept, das auch in der Deutschschweiz beliebt ist: Fleischvögel. Darunter versteht man dünne Plätzli, die ganz unterschiedliche Füllungen umhüllen. Das älteste Fleischvögelrezept ist aus dem Wallis bekannt. Es stammt aus dem Jahr 1581, liegt heute noch im Stockalperarchiv in Brig und wurde unter anderem mit Niere gefüllt. Natürlich gibt es auch heute noch viele regionale Varianten. Unser Tessiner Fleischvogel trumpft mit Steinpilzen, Speckwürfeln und Rosmarin auf.

## Uccelli – gewickelt und verschnürt



Eingeweichte Dörraprikosen, Kräuter und Pinienkerne in aufgeschnittenes und flachgeklopftes Pouletbrüstli einrollen. Mit saurem Most ablöschen. Schmorzeit ca. 20 Min.



Geröstete Brotstängeli mit Cornichon- und Rüblijulienes in Rindsplätzli einrollen. Mit Rotwein ablöschen. Schmorzeit: 1 Std.



Blanchierter Lauch, Gorgonzola und Thymian in Schinken wickeln und Trutenschnitzel damit füllen. Mit Weisswein ablöschen. Schmorzeit ca. 20 Min.



Geschältes Cipolleta mit roten und gelben Peperonistängeli in Schweinsplätzli füllen. Mit Bouillon ablöschen. Schmorzeit ca. 30 Min.

- Fleischzwischen Haushaltsfolielegen, mit schwerer Pfanne flachklopfen.
- Damit die Füllung im Fleischvogel bleibt, muss dieser gut mit Küchenschnur, Zahnstochern oder Rouladennadeln fixiert werden.
- Zum Servieren die Fleischvögel schräg halbieren, damit die Füllung sichtbar wird.
- Auch Fischfilets können gefüllt und aufgerollt werden.
- Für eine vegetarische Variante können blanchierte und gefüllte Wurz-, Kabis- oder Lattichblätter zu Rouladen aufgewickelt werden.

**Tipps  
&  
Tricks**



**Wein  
empfehlung**

Der Merlot Ticino DOC ist ein würdiger Partner für die Tessiner Fleischvögel.



Das Rezept für die Uccelli scappati und die Varianten finden Sie auf Seite 51.

# EINFACH & bequem

## Kartoffelcremesuppe mit Rohschinken

### Zutaten für 4 Personen:

1 Beutel **Kartoffelcremesuppe** nach Packungsanweisung zubereiten. Mit wenig geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In 4 Bowls verteilen. 8 Tranchen **Rohschinken** daraufgeben. Knuspriges Brot dazu servieren.



Wärmt Herz und Magen: Kartoffelsuppe mit Rohschinken

Suppen feiern als Hauptgang ihr Comeback. In Begleitung einer süssen Nachspeise sind sie besonders attraktiv.

- Anstelle von Rohschinken auch Bündnerfleisch, Bresaola, Coppa oder gebratene Specktranchen nehmen.
- Suppe mit gebratenen Champignonscheiben oder geräuchertem Lachs servieren.
- Für den grossen Hunger in Rädli geschnittene Wienerli, Schinkenwürfel oder gekochte Linsen begeben.
- Beim Dessert Schokoladesauce durch Beerencoulis ersetzen.
- Madeleines mit fixfertigem Fruchtequark füllen und auf Orangenfilets oder feinen Birnenscheiben anrichten.
- Anstelle von Madeleines dünne Kuchenscheiben oder in Stücke geschnittenen Wienerboden verwenden.

Tipps  
&  
Tricks

## Suppen- auf Erfolgskurs



Wenig Zutaten für ein Suppen-Znacht mit viel Pfiff.



Schiff ahoi: Madeleines auf hoher Schokolade-See.

3 Zutaten stechen gemeinsam in See.

### Schwimmende Bananenquark-Madeleines

#### Zutaten für 4 Personen:

1 **Banane** mit einer Gabel zerdrücken und mit 6 EL **Rahmquark** gut mischen. Deckel von 4 **Madeleines** wegschneiden und Bananenquarkmasse mit Spritzsack auf unteren Gebäckteil spritzen. 1,5 dl **Dessert Sauce Schokolade** erwärmen und auf 4 Tellern verteilen. Gefüllte Madeleines auf die Sauce legen. Deckel halbieren und als Ruder an die Madeleines anlehnen.

# Znacht

**S**uppen haben eine sehr lange Tradition. Sie machten früher den Hauptbestandteil der Mahlzeit aus und sollten vor allem sättigen. Diese Tradition nehmen wir bei unserem Vorschlag für ein Suppen-Znacht wieder auf: Servieren Sie ein knuspriges Bürli dazu und jeder verlässt den Tisch zufrieden und satt. Besonders praktisch: Weil einem Suppen beim Zubereiten grosse Freiheiten lassen, kann man sie mit den verschie-

densten Zutaten ergänzen oder kombinieren. Trockenfleisch, geriebener Käse, Wursträdli oder gedünstetes Gemüse geben ihnen immer wieder eine andere Geschmacksnote.

#### MADELEINE, DIE RETTERIN

Madeleines, der Hauptbestandteil unseres Desserts, haben ebenfalls eine lange Geschichte: Als 1755 im Schloss Commercy der Küchenchef am Dessert

eines Festessens für den König herummäkelte, verweigerte der gekränkte Patissier jegliche weitere Arbeit. Die junge Serviererin Madeleine Paulmier band sich daraufhin beherzt die Schürze um und machte einen Rührteig nach einem alten Familienrezept. Den Teig füllte sie in die Schalen von Jakobsmuscheln und buk so kleine Kuchen mit Rippenmuster. Der König war begeistert und taufte das feine Kleingebäck nach seiner Erfinderin. ◀

In unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch) finden Sie viele weitere schnelle Rezepte.

Sonniger Süden,  
gebirgiger Osten.  
Dennoch vertragen sie  
sich hervorragend:  
der Merlot Ticino  
DOC und der Sântis  
Bergkäse.

*Wein  
des Monats*

Merlot Ticino DOC,  
Selezione d'Autore  
75 cl, statt Fr. 11.90  
**Fr. 9.90**

*Käse  
des Monats*  
Sântis Bergkäse

100 g statt Fr. 2.05  
**Fr. 1.65**

## Die Tessin- Sântis- Verbindung

### *Frisch vom Berg*



Andreas Hinterberger, der  
Käsemeister vom Sântis.

Täglich 25 000 bis 30 000 kg feinste Bergmilch verarbeiten die sechs Mitarbeiter der Bergkäserei Gais zu verschiedenen Bergkäse- und Halbhartkäse-Spezialitäten sowie zu Raclettekäse. Neben der Herstellung hochwertiger Qualitätskäse liegen dem kleinen Betrieb eine umwelt-bewusste Produktion sowie die Lehrlings-Ausbildung am Herzen.

**D**er Merlot ist im Tessin der König unter den Rebsorten: Die Trauben bedecken rund 90% der Anbaufläche. Ursprünglich stammt die Rebe wohl aus dem Bordeaux-Gebiet in Frankreich, wo sie auch heute noch zu einer der sechs Sorten gehört, die für Bordeaux-Rotweine verwendet werden dürfen. Ihren Namen hat die Traube übrigens vom französischen Wort «merle», Amsel. Die singfreudigen Vögel haben eine spezielle Vorliebe für die roten Beeren.

### SCHON DIE ALTEN RÖMER

Im Tessin wurden die Trauben schon zur Römerzeit angebaut. Doch so richtig kam der Weinbau in der Sonnenstube erst am Anfang des 20. Jahrhunderts in Schwung. Dank dem sonnigen, mediterranen Klima der Region, den einmaligen Lagen der Rebberge und der sorgfältigen Verarbeitung der Trauben entstehen dort volle, ausgewogene Weine, die einen mit jedem Schluck an sonnige Tage im Süden erinnern.

### BERGLER MIT WÜRZE

Ein Qualitätsprodukt ist auch der Sântis Bergkäse von der Bergkäserei Gais. Die Milch für den Käse stammt ausschliesslich aus dem Appenzellerland. «Hier kennen wir die Milchproduktionsbetriebe und die Milchqualität bestens», erklärt Firmeninhaber und Käsemeister Andreas Hinterberger. «Die Milchbetriebe liegen alle im Berggebiet, wo die Kühe noch täglich auf der Weide sind und frisches Berggras geniessen.»

### DER VIELSEITIGE VOM SÂNTIS

Der halbharte Bergkäse mit der natürlichen Rotschmierrinde ist äusserst vielseitig: Er lässt sich als Schnittkäse, für Käseplatten, Apéros sowie als Käse- und Fonduemischung verwenden. ◀



## WEIN Notizen

Einen Wein zu «chambrieren» heisst nichts anderes, als ihn langsam von der Kellertemperatur auf Raumtemperatur zu bringen. Mit «Raumtemperatur» sind allerdings keine 22 Grad gemeint, sondern 16 bis 18 Grad. Für junge Merlots, Pinots Noirs sowie Gamays reichen sogar 13 bis 15 Grad.

### MERLOT TICINO DOC, SELEZIONE D'AUTORE 2005

SCHWEIZ  
**FARBE:** sattes Rubinrot  
**CHARAKTER:** Noten von Cassis und Lorbeeren. Würziger Auftakt im Gaumen. Geschmeidiger, fruchtbetonter Abgang. Ideal als Begleiter einer geselligen Runde.  
**TRINKREIFE:** Bietet jetzt viel Trinkspass.  
**PASST ZU:** Pouletgerichten, Grilladen, Polenta, Pilzgerichten, Zvierplättli.  
**GENIESSEN BEI:** 14–16 °C.

### HALLAU AOC SOMMERGLUT PINOT NOIR 2008

SCHWEIZ  
**FARBE:** helles Granatrot  
**CHARAKTER:** weicher Auftakt mit typischer Pinot-Noir-Aromatik und viel Schmelz im Gaumen. Samtiger Abgang. Das Traubengut stammt aus den Reben der VOLG Rebstation in Hallau.  
**TRINKREIFE:** jetzt bis 4 Jahre.  
**PASST ZU:** kalten Fleisch- und Käseplatten, Antipasti, Geflügelsalat, Roastbeef, Grilladen.  
**GENIESSEN BEI:** 14–16 °C.  
**BEWERTUNG:** 16,75 Punkte \*

### DÔLE AOC DU VALAIS NUIT D'AMOUR 2008

SCHWEIZ  
**FARBE:** helles Granatrot  
**CHARAKTER:** intensive, würzige, beerige Nase. Kräftiger Auftakt mit Noten von Kirschen und Pfeffer. Im Gaumen sehr süffig mit erfrischender Aromatik.  
**TRINKREIFE:** ideal zwischen 2 bis 4 Jahren.  
**PASST ZU:** Rindsfilet an Pfeffersauce, Grilladen, Lasagne, Spätzliintopf, Würstwaren.  
**GENIESSEN BEI:** 14–16 °C.  
**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte

### SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ 2008

SCHWEIZ  
**FARBE:** Granatrot  
**CHARAKTER:** Die Trauben Pinot Noir und Gamay verleihen dem Wein seine Aromatik von schwarzem Pfeffer, Cassis und Brombeeren. Im Gaumen präsentiert er sich mit dezenten Tanninen.  
**TRINKREIFE:** jetzt schön zu trinken.  
**PASST ZU:** Pouletgerichten, Grilladen, Gschwellti mit Käse.  
**GENIESSEN BEI:** 14–16 °C.  
**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte



75 cl, statt Fr. 10.50  
**Fr. 8.50**



75 cl, statt Fr. 11.20  
**Fr. 9.20**

### GOLDBEERE RIESLING X SILVANER 2008

SCHWEIZ  
**FARBE:** blasses Gelb mit grünen Reflexen  
**CHARAKTER:** würzige Noten, zartes Muskat, Aromen nach Äpfeln und Zitrusfrüchten. Frischer Auftakt mit angenehmem Säurespiel, elegant und feinfuchtig. Sehr harmonische Struktur.  
**TRINKREIFE:** jung trinken, 3 Jahre.  
**PASST ZU:** Fischknusperli mit Salzkartoffeln, Chnoblöbli, Gemüsewähe, Fondue, Raclette, als Aperitif.  
**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.  
**BEWERTUNG:** 17 Punkte \*

### FÉCHY AOC 2008

SCHWEIZ  
**FARBE:** helles Goldgelb  
**CHARAKTER:** feine Aromen von Grapefruit, Honig und Aprikosen. Angenehmer, weicher Auftakt, frisch und spritzig, fruchtbetont im Abgang. Der Wein überzeugt mit seiner Rasse und Leichtigkeit.  
**TRINKREIFE:** jetzt ideal bis 3 Jahre  
**PASST ZU:** Lachs mit Toast, Kalbfleisch mit Marcheln, Raclette, Fondue, Käseschnitten.  
**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.  
**BEWERTUNG:** 16,75 Punkte



75 cl statt Fr. 11.90  
**Fr. 9.90**



75 cl, statt Fr. 13.90  
**Fr. 11.50**



75 cl, statt Fr. 10.90  
**Fr. 8.50**



50 cl, statt Fr. 8.90  
**Fr. 6.90**

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 09/10» von Chandra Kurt

## MEINE Bestellung

### WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton **GOLDBEERE RIESLING X SILVANER** 75 cl, nur Fr. 51.– statt Fr. 63.–
- Anzahl 6er-Karton **FÉCHY AOC** 75 cl, nur Fr. 55.20 statt Fr. 67.20

### ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton **MERLOT TICINO DOC, SELEZIONE D'AUTORE** 75 cl, nur Fr. 59.40 statt Fr. 71.40
- Anzahl 6er-Karton **HALLAU AOC SOMMERGLUT PINOT NOIR** 75 cl, nur Fr. 69.– statt Fr. 83.40
- Anzahl 6er-Karton **DÔLE AOC DU VALAIS NUIT D'AMOUR** 75 cl, nur Fr. 51.– statt Fr. 65.40
- Anzahl 6er-Karton **SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ** 75 cl, nur Fr. 41.40 statt Fr. 53.40

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 1. bis 27. Februar 2010, solange Vorrat.

# Gegen Husten ist ein Kräuterbonbon gewachsen!



Die echten Ricola Kräuterbonbons. Ganz ohne Zucker.  
Aber mit vielen wertvollen Kräutern.

**Ricola**<sup>®</sup>

Von Natur aus gut.  
[www.ricola.ch](http://www.ricola.ch)

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Im Rollstuhl ganz spontan einkaufen? Der nahe Dorfladen von Warth macht das für Silvia Knaus möglich.



Zeit für persönliche Begegnungen: Volg-Filialleiterin Verena Scherzinger bringt Silvia Knaus ihre Einkäufe.



Nahe

bei den

Menschen

#### Ausstellung «Starke Leben»

Wie bewältigen Muskelkranke ihren Alltag? Vera Markus' eindrucksvolle Fotografien geben einen Einblick. Zu sehen sind sie in einer Wanderausstellung der Schweizerischen Gesellschaft für Muskelkranke. Vom 17. Februar bis zum 4. April 2010 ist sie in der Kulturbeiz Löwen in Sommeri TG zu Gast. Weitere Informationen und Ausstellungsdaten finden Sie auf [www.muskelkrank.ch](http://www.muskelkrank.ch)

©ISE  
LADE  
TIPP

Möchten Sie mehr über Muskelkranke und ihr Leben erfahren? Auf Seite 54 finden Sie einen Buchtripp mit Wettbewerb.

**S**ilvia Knaus hat keine Angst vor Herausforderungen: 40 Länder hat die junge Frau in den letzten 14 Jahren bereist – im Rollstuhl. «Ich muss immer wieder aufbrechen, um mit allen Sinnen zu erleben und sehen, was diese Welt alles zu bieten hat», sagt sie über ihre Reiselust, die trotz aller Hindernisse ungebrochen ist.

#### DIE TÜCKEN DES ALLTAGS

Hindernisse begegnen der 34-jährigen auch im Schweizer Alltag: Treppen, Schwellen, enge Durchgänge. Doch bisher hat Silvia Knaus meist einen Weg gefunden, um an ihr Ziel zu gelangen.

#### KLEINER LADEN – GROSSE HILFE

Wie im Volg Warth: Da der kleine Laden zu eng für den Rollstuhl ist, fährt Silvia Knaus jeweils vor das Geschäft und gibt ihre Einkaufswünsche telefonisch durch. Jemand aus dem Verkaufsteam bringt sie ihr dann nach draussen. «Die persönliche Betreuung unterscheidet uns von den grossen Supermärkten», erklärt Filialleiterin Verena Scherzinger. «Ich helfe auch älteren Kunden, die Einkaufstaschen ins Auto zu tragen, das ist für mich selbstverständlich.»

#### AKTIV IM ROLLSTUHL

Für Silvia Knaus ist klar, dass sie auch weiterhin alleine Ausflüge und Einkaufstouren unternehmen wird. «Wir Rollstuhlfahrer sind aktiv und gehören dazu. Auch wir fahren Velo, gehen in die Berge oder eben einkaufen.»

# Sinalco<sup>®</sup>

## die Schweizer Cola



100% Cola



### WETTBEWERB

Mit SINALCO Cola und  
«Blick am Abend» nach Davos.  
Gewinne Tickets ans Season  
End vom 10.11.- April 2010  
für zwei Personen.

Mehr Informationen  
im Internet unter  
[www.sinalco.ch](http://www.sinalco.ch)

Gummibärli sind die heimlichen Lieblinge aller Naschkatzen und neu auch in Volg-Familienpreis-Qualität erhältlich.



*Da machen kleine Schleckmäuler grosse Augen: Filialleiterin Marlis Bieri vom Volg in Geuensee zeigt Joana das neuste Familienpreis-Produkt.*

## Bunte

## Bären-

## parade

**S**ie sind klein und süss und farbig. Man kann sie verschenken oder selbst vernaschen und sie eignen sich zum Spielen genauso gut wie als farbenfroher Hingucker in einer schönen Schale. Gemeint sind natürlich die Stars unter den Weingummis, die Gummibärli.

### DIE BÄREN KOMMEN

Vor 88 Jahren wurden sie von einem Fabrikanten in der deut-

schen Stadt Bonn erfunden. Jetzt gibt es die kleinen Wilden auch im grosszügigen, blauen 500-g-Familienpreis-Beutel. Hergestellt werden die Volg-Gummibärli in der Schweiz, und sie überzeugen mit geschmacksstarken Aromen wie Zitrone, Orange, Himbeer, Cola und Apfel. Gefärbt werden die süssen Bärli's übrigens mit natürlichen Zutaten wie Randen, Kurkumawurzel oder Brennessel. ◀

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden sowie eine umfangreiche Rezeptdatenbank finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

# PREISABSCHLAG



Dove Dusch-Creme  
250 ml

**Neu** bisher  
Fr. 4.-  
**Fr. 3.60**

**Neu** bisher  
Fr. 10.60  
**Fr. 9.60**



Nivea Visage  
Tagescreme  
trocken, 50 ml

Nivea Visage  
Tagescreme  
normal, 50 ml

**Neu** bisher  
Fr. 9.90  
**Fr. 8.95**



Nivea Gesichts-  
tonic, 200 ml

Nivea Reinigungs-  
milch, 200 ml

## Preisabschlag

## im Folg!

**Neu** bisher  
Fr. 19.90  
**Fr. 17.95**



Nivea Visage Q10  
Nachtcreme, 50 ml

Nivea Visage Q10  
Tagescreme, 50 ml

**Neu** bisher  
Fr. 18.90  
**Fr. 17.95**



Nivea Vital  
Tagescreme, 50 ml

**Neu**  
bisher Fr. 16.50  
**Fr. 15.30**



Aromat Dose, 1 kg

**Neu**  
bisher Fr. 5.20  
**Fr. 4.75**



Knorr Stocki  
3 x 3 Portionen, 330 g

**Neu**  
bisher Fr. 3.60  
**Fr. 3.35**



Pringels  
Original, 180 g

**Neu**  
bisher Fr. 2.15  
**Fr. 1.95**



Volg Apfelmus  
430 g

**Neu**  
bisher Fr. 1.50  
**Fr. 1.40**



Feinkristall-  
Zucker, 1 kg

**Neu**  
bisher Fr. 2.50  
**Fr. 2.35**



Becel  
Margarine, 250 g

**Neu**  
bisher Fr. 6.90  
**Fr. 6.50**



Airwick Duftstecker  
Anti-Tabak Refil, 19 ml

**Neu**  
bisher Fr. 11.60  
**Fr. 10.75**



Coral  
Black Velvet, 1,5 l



Coral  
Optimal Color, 1,5 l

In der Käserei Illighausen wird der Emmentaler Käse nach alter Tradition fabriziert. Das schmeckt so gut, dass die Käsespezialität bereits einmal zu Weltmeister-Ehren kam.

Das Gespür von Käsermeister Markus Hengartner macht den Emmentaler zu einer genussvollen Spezialität.

#### Qualität braucht Zeit

Entscheidend für die Qualität des Emmentalers ist seine Natureifung. Markus Hengartner erklärt: «Man muss dem Käse Zeit geben, damit er eine echte Delikatesse werden kann.» Täglich werden in der Käserei Illighausen aus 5000 Liter Milch vier oder fünf 100-kg-Käseläbe fabriziert. Danach kommen die Laibe für zwei Tage ins Salzbad, wo die Rinde entsteht. Nach zwei Monaten im Gärraum ruhen milde Emmentaler nochmals vier bis sechs Monate – feucht gereifter Surchoix sogar ein ganzes Jahr! – bis sie an die Volg-Läden ausgeliefert werden.

# Weltmeisterlicher

# Genuss



1 Nach der Zugabe von Kulturen und Lab gerinnt die Milch und wird nach dem Zerschneiden während rund 2 Stunden auf 52 °C erwärmt.



**D**ass es sich beim Emmentaler der Käserei Illighausen um eine ganz besondere Delikatesse handelt, merkt man sofort. Der würzige Geschmack und der feine, zarte Teig der löchrigen Spezialität lassen keine Zweifel offen: Der nach strengen AOC-Kriterien fabrizierte Käse ist ein reines Naturprodukt von höchster Qualität.

### GESPÜR FÜR DIE MILCH

Es sind das Können, die Erfahrung und das Fingerspitzengefühl des Käsermeisters, welche den Emmentaler der Käserei Illighausen zu etwas ganz Besonderem machen. «Die Milch ist jeden Tag anders», weiss Käsermeister Markus Hengartner. «Es zeichnet den wahren Käsermeister aus zu schmecken, wie

sich die Milch beim Käseprozess verhält und darauf richtig zu reagieren. Die Verwendung frischer, silofreier Rohmilch und das Gespür für die natürlichen Vorgänge beim Käsen unterscheiden unseren Emmentaler von industriell hergestellten Grosslockkäsen.»

### BEKENNTNIS ZUR QUALITÄT

Bis vor vier Jahren wurde die Käserei Illighausen in der dritten Generation von Ernst Oettli geführt. Sein Grossvater, ein ehemaliger Käserei-Knecht, hatte die alte Käserei 1927 käuflich erworben. Seither wurde das Wissen um die traditionelle Emmentaler-Herstellung von Generation zu Generation weitergegeben und ständig verfeinert. 2002 wurde die Illig-

hausener Käsekunst international ausgezeichnet: Ernst Oettli wurde in Madison/USA Käse-Weltmeister, wenig später begann die Zusammenarbeit mit Volg.

### DAS PASST

«Volg passt mit seiner Grösse, der regionalen Verwurzelung und seinem ausgeprägten Qualitätsbewusstsein sehr gut zur Käseerei», sagt Markus Hengartner, der als langjähriger Mitarbeiter 2006 den Betrieb übernommen hatte. Der 34-jährige, fünffache Familienvater führt seither die qualitätsbewusste Tradition der Käserei Illighausen mit zwei Mitarbeitern fort, mit dem Ziel, dass der Emmentaler bei den Konsumenten wieder den Stellenwert bekommt, den er als geschmackvolle Käsespezialität verdient. ◀



3 Sind alle Körner in der Käseform, wird jeder Laib mit individuellem Käsepass und Produktionsdatum ausgezeichnet. Die Geburtsstunde eines echten Emmentalers AOC!



4 Im Gärraum lagern die Käselaipe rund 2 Monate. Durch die natürliche Gasbildung entstehen hier die weltberühmten Löcher im Käse.



5 In Illighausen wird mit viel Know-how und Fingerspitzengefühl bester Emmentaler hergestellt.



2 Beim Abfüllen der Käsemasse trennt sich die flüssige Molke von den Käsekörnern.



Markus Hengartner, Inhaber der Käserei Illighausen:  
«Wir fabrizieren unseren Käse noch ganz ursprünglich nach traditionellen Methoden. Es ist toll, dass der Volg ein solches Qualitätsprodukt aus der Region unterstützt!»

Typisch  
Schweiz  
Typisch  
Volg +

# Meine Lieblingspizza



Fünf «gluschtige» Pizzas mit extradünnem Boden, mit frischen Zutaten belegt und im Steinofen knusprig gebacken. Neu auch als süsse Sorte HAWAII in der Tiefkühlabteilung.

## Buitoni®

Il gusto della vita

\* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

# ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG)



## Jeannette Katter kocht: Lachs-Crespelle

### Zutaten für 4 Personen:

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- Salz, weisser Pfeffer
- 3 Eier
- 1 dl Milch
- 500 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Lachs, fein gewürfelt
- 1 EL Zitronensaft
- 2 dl Vollrahm
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

**Zubereitung:** 1. Butter bei kleiner Hitze schmelzen, auskühlen lassen. Mehl, 1 Prise Salz, 2 Eier, Milch und Butter verrühren. Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.  
2. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und mit Knoblauch in 1 EL Öl dünsten. Würzen und auskühlen lassen. Restliches Ei trennen. Eiweiss mit Lachs, Zitronensaft und 4 EL Rahm mischen, kalt stellen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

3. Aus dem Teig im restlichen Öl 4 Omeletten backen. Die Hälfte des Spinats und Käses darauf verteilen. Lachsfarce in die Mitte geben. Omeletten aufrollen und in Scheiben schneiden.

3. Restlicher Spinat in eine ofenfeste Form geben, Crespelle darauflegen. Eigelb, restlicher Rahm und Käse verrühren. Gut würzen und darübergiessen. In der Ofenmitte ca. 25 Min. backen.

Zubereitung ca. 1 1/2 Std.

«Kochen ist

mein Ding!»

Jeannette Katter ist Köchin aus Leidenschaft. In der neuen «Ösi Chuchi»-Kochsendung aus Elgg stellt sie eines ihrer vielen Rezepte vor.

Kreiert gerne neue  
Rezepte: Jeannette  
Katter aus Elgg.

## Frau Katter, wann kochen Sie am liebsten?

**Jeannette Katter:** Wenn Gäste kommen! Ich kreierte gerne aufwendige Mehrgänger für eine grosse Runde.

## Das klingt nach viel Arbeit ...

Ja, für solche Einladungen stehe ich den ganzen Tag in der Küche. Denn gute Vorbereitung ist alles. Das habe ich in der Metzgerei gelernt, in der ich beim Party-Service auch für Grossanlässe gekocht habe.

## Hat da Ihre Leidenschaft fürs Kochen angefangen?

Ich habe schon als Kind gerne meiner Mutter in der Küche ge-

holfen. Kochen ist einfach mein Ding. Ich liebe auch Kochbücher und kann stundenlang darin nach neuen Anregungen suchen.

## Was gefällt Ihnen am Volg?

Dass der Dorfladen in Elgg so nah ist und ich dort alles finde, was ich brauche.



Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.  
Nächste Sendung:

**4. Februar um 8.40 Uhr**

WIEDERHOLUNGEN: Jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter [www.ösi-chuchi.ch](http://www.ösi-chuchi.ch)

# ***Nervennahrung.***



## **Fit im Kopf?**

*Wissenschaftliche Tests haben nachgewiesen: Dextro Energy mit der natürlichen Energiequelle Dextrose geht sofort ins Blut. So stellt es dem Gehirn unmittelbar neue Energie zur Verfügung. Für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit bei der Arbeit, in der Schule oder beim Sport.*

**Dextro Energy. Aktivier das Beste in Dir.**

# MORE & MORE

Unser Herz ist eine Hochleistungsmaschine: Drei bis vier Milliarden Mal schlägt es im Laufe unseres Lebens für uns. Ohne Pause pumpt es Blut durch die Gefässe und versorgt Hirn und Organe mit Sauerstoff. Damit unser Herz dabei gesund bleibt, sollten wir ihm Sorge tragen.

## RISIKEN KENNEN

Die meisten Risikofaktoren für das Herz lassen sich beeinflussen. «Bewegung und Ernährung sind dabei die beiden Grössen, die sich in den letzten Jahren als sehr wirksam bei der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen gezeigt haben», erklärt Professor Peter Ballmer, Leiter des Departements Medizin am Kantonsspital Winterthur. «Die moderne, herzgesunde Küche hat nichts mehr mit den einschränkenden, fettarmen Diäten von früher zu tun. Sie ist vielmehr eine lustvolle Ernährungsform.» ▶

Herzgesund kochen und dennoch mit Genuss essen?

Wir stellen Ihnen Lebensmittel und Rezepte vor, die Ihr kulinarisches Herz höher schlagen lassen.

# Was das Herz begehrt

# Kochen mit Herz

Frisch, farbenfroh, fantasievoll:

Das sind die Stichworte für eine Küche, die Herz und Gefässe schont.



**VOLLKORNPRODUKTE** versorgen den Körper schnell mit Energie, sättigen lange, regen die Darmtätigkeit an und binden erst noch Cholesterin und Giftstoffe.



**Poullet-Lauch-Spiessli**

**FÜR 4 PERSONEN:** 4 **POULETBRÜSTLI**, gewürfelt, mit 1 EL flüssigem **HONIG** und ½ TL **ZITRONENSCHALENPASTE** und 1 EL **OLIVENÖL** mischen. 1 blanchierter **LAUCH** in Stücke schneiden. Fleisch und Lauch aufspieseln. **SPIESSLI** salzen und in 1 EL **OLIVENÖL** braten.



Ein Glas **WASSER** vor dem Frühstück bringt Verdauung und Kreislauf in Schwung. **TEE** oder verdünnter **FRUCHTSAFT** am Nachmittag gibt einen Energie-Kick.



**Rindsplätzli im Saft**

**FÜR 4 PERSONEN:** Je 2 **FENCHEL** und 2 **RÜEBLI** in feine Scheiben schneiden. 800 g **RINDSSAFT-PLÄTZLI** mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 fein geschnittenen **ZWIEBEL** und dem Gemüse lagenweise in einen mit **OLIVENÖL** ausgepinselten Schmortopf schichten. 4 **THYMIAN-ZWEIGE** darauflegen und 1 dl **GEMÜSEBOUILLON** dazugießen. Zugedeckt auf höchster Stufe erhitzen. Bei kleiner Hitze 1 Std. schmoren.

**K**ennen Sie die mediterrane Küche? Sie basiert in erster Linie auf faserreichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Salat und Früchten, auf Kohlenhydraten wie Brot, Teigwaren und Kartoffeln, auf einfach ungesättigten Fettsäuren und wenig tierischen Produkten mit gesättigten Fettsäuren.

## WIRKUNG ERWIESEN

«Die Mittelmeer-Ernährung ist zur Prävention von Herz- und Ge-

In **OBST**, **GEMÜSE** und **PILZEN** stecken viele sekundäre Pflanzenstoffe, die einen Herz schützenden Effekt haben. Dazu gehören Nahrungsfasern, Mineralstoffe, aber auch Folsäure sowie die Vitamine C und E. Sie können die Entstehung der Arteriosklerose, der Arterienverkalkung, bremsen.



### Broccoli-Eblyso

**FÜR 4 PERSONEN:** 1 fein geschnittene **ZWIEBEL** in 1 EL **OLIVENÖL** glasig dünsten. 400 g kleine **BROCCOLIRÖSCHEN** und 400 g **EBLY** kurz mitdünsten. Mit 7 dl heisser **BOUILLON** ablöschen und alles 10 Min. garen. 40 g **SBRINZROLLEN** vierteln und daraufgeben.

fässerkrankungen sehr wirksam», erklärt Professor Ballmer. «Die «Lyon-Herzstudie» zeigte, dass damit bei Herzpatienten das Risiko eines zweiten Infarkts um 70% gesenkt werden konnte.»

### KRAFTFUTTER

Ein bedeutender Bestandteil der Mittelmeerküche sind Kohlenhydrate. Die Auswahl reicht von Weizen über Gerste, Hirse, Reis und Hafer bis zu Mais und Dinkel. Kartoffeln liefern ebenfalls Kohlenhydrate, sind arm an Kalorien, aber reich an Vitamin C und Kalium.

### FRISCH UND KNACKIG

Ganz wichtig ist zudem viel Frischkost! Essen Sie täglich

zum Frühstück und zu den Zwischenmahlzeiten mindestens eine Frucht. Setzen Sie zu jeder Hauptmahlzeit rohe und gekochte Gemüse und Salate in allen Farben auf Ihren Speiseplan.

### KLAR UND ERFRISCHEND

Herzgesunde Ernährung umfasst nicht nur Lebensmittel, sondern auch Getränke. Denn das Wasser in unserem Körper ist ein unentbehrliches Transportmittel, damit wasserlösliche Nährstoffe zu den Zellen gelangen. Trinken Sie daher verteilt über den Tag mindestens anderthalb Liter Flüssigkeiten wie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte. ▶



### Pasta mit Lachs

**FÜR 4 PERSONEN:** 400 g **VOLLKORNSPAGHETTI** in viel Salzwasser al dente kochen. 2 gescheibelte **KNOBLAUCHZEHEN** und 2 rote, in Streifen geschnittene **PEPERONI** in 1 EL **RAPSÖL** dünsten. 400 g gewürfelte **LACHS** mitgaren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Über die abgetropften Spaghetti geben. Mit 2 EL **RAPSÖL** beträufeln.

Beim Garen in **ALUFOLIE**, **BACKPAPIER**, **BRATBEUTEL** oder in **BESCHICHTETEN PFANNEN** braucht es nur wenig Öl. Tipp: Das Fett sparsam mit einem Pinsel auf dem Pfannenboden verteilen.



## Herzengute Sachen

**D**as Schönste an der herzgesunden Küche ist: Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, nur solche, die man bewusst in Massen verzehren soll und andere, bei denen man grosszügig sein darf. «Herzgesund kochen heisst keineswegs fettfrei kochen», betont Professor Ballmer. «Es geht darum, die geeigneten Öle zu verwenden.» Dazu gehört Olivenöl für die warme Küche, denn es besteht zu über 70% aus ungesättigten Fettsäuren. Für die kalte Küche ist heimisches Rapsöl ideal.

### BAUSTEINE FÜR DEN KÖRPER

Und wie sieht es mit Käse, Fisch und Fleisch aus? Sie liefern Eiweisse, ohne die im menschl-

chen Körper nichts läuft. Die Bausteine dieser Eiweisse sind die Aminosäuren, von denen der Mensch acht nicht selber bilden kann. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Als pflanzliche Eiweisslieferanten eignen sich zum Beispiel Linsen und Kichererbsen sowie rote, weisse und schwarze Bohnen.

### GEWUSST WIE

Doch nicht nur die Wahl der Lebensmittel ist entscheidend, sondern auch die richtige Zubereitungsart: Schmoren und Braten sind für Fleischstücke ideal, da dabei nur wenig Fett notwendig ist. Für Gemüse und Kartoffeln bieten sich Dünsten und Garen in Alufolie oder im Backpapier an. ▶



### Peperoni-Kartoffeln mit Schnittlauchquark

**FÜR 4 PERSONEN:** 8 grosse, festkochende **KARTOFFELN** im Abstand von ca. 1 cm einschneiden. ½ **PEPERONI** längs halbieren und in feine Scheibchen schneiden. In die Kartoffeln stecken. Mit wenig **OLIVENÖL** bepinseln, mit **SALZ** und **THYMIANBLÄTTCHEN** bestreuen. In Alufolie wickeln und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. garen. 150 g **MAGERQUARK** mit 4 EL **ZITRONENSAFT** glattrühren. 1 **KNOB- LAUCHZEHE** dazupressen, 1 Bund **SCHNITTLAUCH** fein schneiden, daruntererrühren. Mit **SALZ** und **PFEFFER** würzen.



**OLIVENÖL** ist reich an herzgesunder Ölsäure. **RAPSÖL** hat unter anderem ein nahezu ideales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die Alpha-Linolensäure, ist besonders aktiv gegen die Entstehung der Arteriosklerose.



### Salat mit Rüebl-Haselnuss-Vinaigrette

**FÜR 4 PERSONEN:** ⅓ **LAVATA** und 1 **CHICORÉE** in Stücke teilen. 1 **FENCHEL** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles mischen. 5 EL **ACETO BALSAMICO BIANCO** mit 1 EL **ZITRONENSAFT** und 8 EL **RAPSÖL** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 12 grob gehackte **HASELNÜSSE** und ½ **RÜEBLI** in Julienne geschnitten daruntererrühren. Über den Salat verteilen.





### Maissuppe

**FÜR 4 PERSONEN:** ¼ fein geschnittener **LAUCH** mit 450 g abgetropftem **MAIS** in 1 EL **OLIVENÖL** dünsten. 1 EL **CURRY** begeben. Mit 8 dl **GE-MÜSEBOUILLON** ablöschen. Zugedeckt 20 Min. köcheln. Einige Maiskörner herausnehmen. Suppe pürieren und in Bowls anrichten. 4 EL **CRÈME FRAÎCHE** darauf verteilen und Maiskörner darüberstreuen. Mit Peterli garnieren.



Ausser **SALZ** und **BOUILLON** geben frische und getrocknete **KRÄUTER** Gerichten die richtige Würze. Wie auch Knoblauch und Zwiebeln unterstützen sie die Gesundheit von Herz und Gefässen.

Eine kluge Kombination von Lebensmittel und die richtige Zubereitung: Es braucht nicht viel, um nach Herzenslust geniessen zu können.



### Champignons-Crostini

**FÜR 4 PERSONEN:** 8 Scheiben **RUCHBROT** im auf 200 °C heissen Ofen rösten. 400 g gescheibelte **CHAMPIGNONS** in 2 EL **OLIVENÖL** braten. 1 **KNOBLAUCHZEHE** darüberpressen. Mit **SALZ**, **PFEFFER** und **THYMIAN** würzen. Mit 4 EL **ACETO BALSAMICO ROSSO** ablöschen und auf die Crostini geben.



Setzen Sie pro Woche je eine oder zwei Mahlzeiten mit **FISCH** oder **FLEISCH** auf Ihren Menüplan. Milchprodukte und Käse haben einen hohen Kalziumanteil und helfen, das Gewicht zu halten.

# Viel Platz für mehr Geschmack



## In Ihrem Volg-Laden

Entdecken Sie das Geheimnis der feinen Lipton Pyramidentees:  
Die grossen Fruchtstücke und Teeblätter haben im Pyramidenbeutel besonders viel Platz.  
So werden die hochwertigen Zutaten vollständig vom Wasser umspült.  
Das ist das Geheimnis des unvergleichlichen Geschmacks von Lipton Pyramid!

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



TEA CAN DO THAT



Mit Liebe zubereiten. Mit Genuss essen. Auch das gehört zum herzgesunden Lebensstil.

# Noch einmal mit Gefühl



**Orangen-Müesli**

**FÜR 4 PERSONEN:** 4 **DÖRRFEIGEN** mit kochendem Wasser übergiessen. 4 **ORANGEN** filetieren und Saft auffangen. 1 **ORANGE** auspressen. 16 EL **DINKELFLOCKEN** und 2 EL **MANDELSTIFTE** mit dem Saft mischen und in Gläsern verteilen. 500 g **NATURJOGURT** mit 4 EL flüssigem **HONIG** mischen und darübergeben. Feigen in Streifen schneiden und mit Orangenfilets auf Jogurt geben. Mit **ZITRONENMELISSE** garnieren.



**Rotweibirnen mit Honignüssen**

**FÜR 4 PERSONEN:** 4 dl **ROTWEIN** mit 4 EL **ROHZUCKER**, 1 dl **ORANGENSAFT** und 1 **ZIMTSTANGE** aufkochen. 4 **BIRNEN** samt Stiel streifenweise schälen und im Sud ca. 15 Min. pochieren. Im Sud auskühlen lassen. 4 EL flüssigen **HONIG** mit 1 Msp. **ZIMT** und 4 EL grob gehackten **BAUMNÜSSEN** mischen. Sud sirupartig einkochen. Verbliebene Schale wegschälen, Birnen anrichten, Honignüsse und Sud darübergeben. Mit **PFEFFERMINZBLATT** garnieren.



**WEIN** und **BIER** enthalten unter anderem phenolische Substanzen. Das sind chemische Stoffe, die für Farbe und Geschmack des Getränks verantwortlich sind und mithelfen, die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems zu unterstützen. Sie sind auch in Grüntee, Äpfeln und Zwiebeln reichlich vorhanden.

**D**ie Mittelmeerküche erlaubte es, eine Vielzahl von Menüs zu kreieren, damit beim Essen keine Langeweile aufkommt. Erstellen Sie zu Beginn am besten einen Menüplan für die ganze Woche. Essen Sie regelmässig zu den gleichen Tageszeiten und lassen Sie sich dabei Zeit.

**EIN GLAS IN EHREN**

Dazu ein bis zwei Gläser Wein oder Bier pro Tag zu geniessen, schadet der Gesundheit im Allgemeinen nicht. Kleine Mengen an alkoholischen Getränken zu den Malzeiten scheinen sogar vor Arteriosklerose zu schützen.

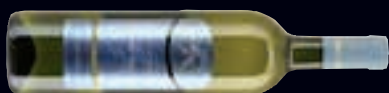
Zu einer herzgesunden Lebensart gehört auch regelmässige Bewegung: Zum einen täglich eine halbe Stunde Aktivitäten wie zügiges Gehen oder Treppensteigen. Zum anderen je zwei Mal wöchentlich Ausdauer- und Krafttraining. Professor Ballmer: «Herzgesund leben hat nichts mit einer Diät, sondern mit einem Lebensstil zu tun. Das Umsteigen klappt, wenn man selber etwas ändern will. Ein grosser Motivator ist dabei, dass die Vorteile von Bewegung und mediterraner Ernährung für jeden spürbar sind.» Mehr über die herzgesunde Küche erfahren Sie auf [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch).



**Gewinnen Sie 5 Bücher «Kochen für das Herz»**

«Kochen für das Herz», enthält Empfehlungen für einen herzgesunden Lebensstil und 116 Rezepte. Wir verlosen 5 Exemplare. Schicken Sie eine Postkarte mit Absender an: Volg Konsumwaren «Herzküche», Postfach 344, 8401 Winterthur. Kochen für das Herz, Fona Verlag, 196 Seiten, ISBN 978-3-03780-244-1

# 14 Kellermeisterwerke aus 4 Kantonen



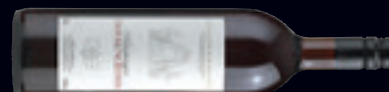
Bündner Herrschaft  
Riesling-Silvaner



Churer Schiller  
Heroldwingert



Felsberger Riesling-Silvaner  
Goldene Sonne



Felsberger Blauburgunder  
Glockengiesser



Fläsch Pinot Noir  
Gemswändler



Malans Pinot Noir Barrique



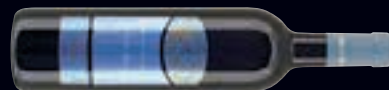
Malans Pinot Noir  
Steinböckler



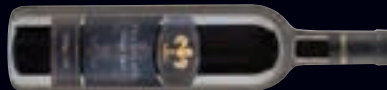
Maienfelder Pinot Noir



Jenins Pinot Noir



Trimmis Pinot Noir  
Schieferwändler



Hallau AOC Blauburgunder  
Chilcheweg



Hallau AOC Pinot Noir  
Sommerglut



Iselisberg Pinot Noir  
Herzog Wolf



Tegerfelden AOC Pinot Noir

Diese 14 exzellenten Weine der VOLG Weinkellereien  
beweisen es: Die Deutschschweiz braucht sich in Sachen  
Weinqualität hinter niemandem zu verstecken!



Das Haus der Weinkultur.

Diese Weine sind evtl. in kleineren  
Verkaufsstellen und ausserhalb der  
Produktions-Region nicht erhältlich.

## Für Momente zum Dahin- schmelzen

**D**ie romantische Idee, sein Herzblatt am 14. Februar zu beschenken, basiert auf der Legende des Bischof Valentin von Terni. Er traute im 3. Jahrhundert Verliebte, deren Vermählung Hindernisse im Weg standen, und schenkte ihnen Blumen aus seinem Garten. Die von ihm geschlossenen Ehen, so heisst es, sollen unter einem besonders guten Stern gestanden haben.

### JEDE LINDOR-KUGEL EIN GESCHENK

Passend zum Valentinstag finden Sie in Ihrem Volg das rote Lindor-Herz mit funkelnden Kristallen. Gefüllt sind die Herzdosen mit köstlichen zartschmelzenden Lindor-Kugeln, umhüllt von feinsten Lindt-Chocolade. Der kühle Schmelz der Lindor-Kugeln entfaltet sich im Gaumen zum vollen Genuss und verwöhnt die Sinne.



Zu gewinnen: Ein 3-Gang-Romantic-Dinner mit Profikoch.

Foto: © bab.ch/StockFood



## Wettbewerb

Welche Genussmomente erleben Sie mit Lindor?

**A unvergessliche B zartschmelzende C magische**

**1.–6. Preis**  
im Wert von je Fr. 1000.–

Je ein Romantic-Dinner für 2 Personen. Die Gewinner werden in ihrem Zuhause von einem professionellen Koch mit einem 3-Gang-Menü verwöhnt – inklusive stimmungsvoller Dekoration.

**7.–25. Preis**  
im Wert von je Fr. 110.–

Je ein Lindor-Überraschungspaket für zartschmelzende Momente.



### Mitmachen & Gewinnen

**Online:** bis 28. Februar 2010 unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

**Per Telefon:** bis 28. Feb. 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. Februar 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Lindor», Postfach 344, 8401 Winterthur, senden.

Dreamteam in der



Putzen nervt: Christa Rigozzi möchte trotzdem nicht auf ein feines Poulet verzichten.



Ein Fall für Margrit!



Die Maggi-Küchenfee verhilft der Ex-Miss Schweiz zu einer gemütlichen Plauderstunde ...



Lust auf Poulet? Mit dem neuen «Maggi Zart & Saftig» gelingt es ganz leicht.

**A**ls eine ehemalige Miss Schweiz hat Christa Rigozzi immer viele Termine – und keine Zeit zum Putzen: «Hilf mir, Margrit, mein Freund Giovanni wünscht sich Poulet, aber danach ist der Ofen immer so schmutzig!»

**MARGRIT AUF ACHSE**

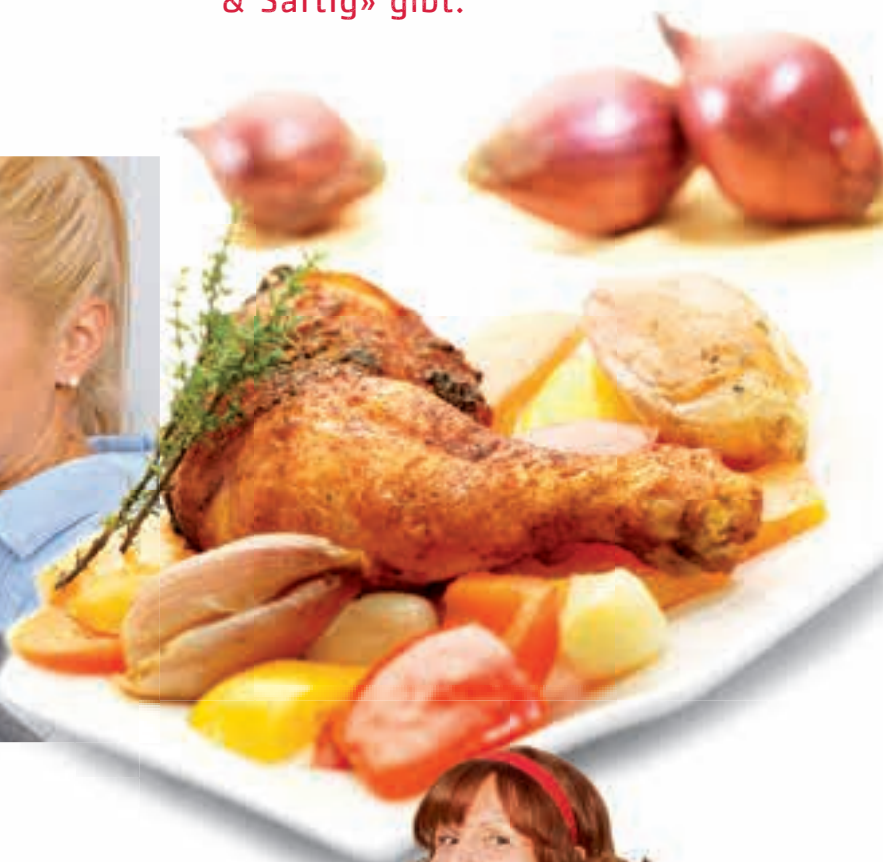
Ein Fall für Margrit. Die Maggi-Küchenfee düst zu Christa nach Fribourg. Mit dabei hat sie das neue «Maggi Zart & Saftig». Damit gelingt Poulet im Handumdrehen, und der Ofen bleibt sauber!

# & Christa: Küche

Auch Schönheitsköniginnen geraten in Kochnöte. Wie gut, dass es Margrit und «Maggi Zart & Saftig» gibt.



... dank dem köstlichen und trotzdem schnell zubereiteten «Maggi Zart & Saftig»-Rezept.



## KEINE HEXEREI

Die Pouletschenkel kommen in den Bratbeutel von «Maggi Zart & Saftig». Danach die Gewürzmischung gut darüberstreuen. Margrits Geheimtipp: etwas frischen Rosmarin und Knoblauch hinzugeben.

## AUSSPANNEN UND GENIESSEN

Jetzt ist die meiste Arbeit bereits getan: Die Pouletschenkel garen für gut eine Stunde im Bratbeutel im Ofen. Bis das Essen so weit ist, setzen sich

Christa und Margrit gemütlich ins Wohnzimmer. Sie trinken Saft, lesen den neusten Klatsch und Tratsch, und Wundernasse Margrit will einiges von der Miss Schweiz 2006 wissen ...

## DELIKATER DUFT

«Mhh, wie das riecht!» Nach einer Stunde nehmen Christa und Margrit die Pouletschenkel aus dem Ofen. Den Bratbeutel schneiden sie mit einer Schere auf. Das Poulet ist schön saftig, der Ofen ist sauber geblieben – Mission erfüllt! ◀

## Paprikapoulet auf Peperonigemüse

### Zutaten für vier Personen:

4–5 Pouletschenkel (ca. 1 kg)
1 Bt. «Maggi Zart & Saftig»
4 Schalotten
2–3 Peperoni
2 Tomaten
1 EL Olivenöl
1–2 dl Wasser
4 Knoblauchzehen, ganz
1/2 TL Maggi Bouillon Mediterranea

### Zubereitung:

**1.** Pouletschenkel mit Küchenpapier gut trocken tupfen. In den «Maggi Zart & Saftig» beigelegten Beutel legen. Schalotten zwischen die Pouletstücke verteilen. Mit dem Paprikapulver von

«Maggi Zart & Saftig» bestreuen. Beutel möglichst weit oben verschliessen. Danach gut schütteln, damit die Schenkel rundum gewürzt sind. Anschliessend den Beutel in eine Gratinform legen.

**2.** Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Backofens 60 Min. braten.

**3.** Für das Gemüse: Peperoni rüsten und in grosse Stücke schneiden. Zusammen mit den grob geschnittenen Tomaten im Olivenöl andünsten. Wasser, Bouillon Mediterranea und Knoblauchzehen dazugeben und nicht zu weich kochen.

**4.** Poulet aus dem Ofen nehmen, Beutel aufschneiden, entfernen und die Pouletschenkel auf dem Gemüse anrichten.

Zum Reinbeissen:  
Bei Volg gibt es jetzt  
zwei neue Teig-  
spezialitäten aus dem  
Hause Ölz.

**Neu**  
IM  
**VOLG**



## Feines zu Kaffee und Tee

**O**b zum Zmorge, zum Znüni oder zum Zvieri: Ein Gebäck kommt immer gut an. Probieren Sie zum Frühstück daher doch einmal etwas Neues, ein original Milchbrötli vom Ölz Meisterbäcker. Dieses flaumig zarte Hefeteiggebäck besticht durch seinen Vollmilch-Anteil von 20%. Die Milchbrötli werden in einem praktischen, wieder ver-

schliessbaren Beutel verkauft und eignen sich somit sowohl für den grossen wie auch für den kleinen Hunger.

### TRADITIONSGEBÄCK

Die Linzer Schnitten, das traditionelle österreichische Mürbteiggebäck, wird in der Backstube von Ölz mit vielen gemahlten Haselnüssen gebacken. Der ty-



**Fr. 1.95**

Klein und süss:  
**Linzer Schnitten,**  
2 Stück, 160 g



**Fr. 3.85**

Fein und zart:  
**Ölz Milchbrötli**

**Pink Bull**  
Vodka  
Liqueur  
70 cl



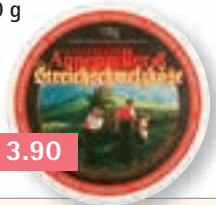
**Fr. 13.50**

Weckt und pflegt:  
**Palmolive**  
Dusch  
Morning\*  
250 ml



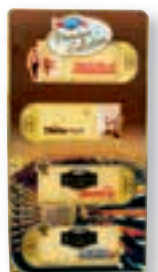
**Fr. 4.40**  
statt Fr. 4.90

Praktisch und würzig:  
**Appenzeller**  
Streichschmelzkäse\*  
6er, 170 g



**Fr. 3.90**

Qualität und  
Abwechslung:  
**Chäsplättli**  
Premium\*  
200 g



**Fr. 5.95**

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





# Kleine Flasche. Grosse Leistung. Persil ActicPower.



## **Persil ActicPower – Klein. Kraftvoll. Konzentriert.**

Ob Color oder Universal – Persil ActicPower ist so ergiebig wie 1,5 l normales Persil Gel: Für eine Waschladung benötigen Sie weniger als eine halbe Kappe ActicPower. Dabei sorgt ActicPower bereits bei ganz niedrigen Temperaturen für strahlende Reinheit und leuchtende Farben.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**Persil**  
Da weiss man, was man hat.

# FREIZEIT

Fröhlich, frisch und fantasievoll:  
Das Kursangebot reicht  
diesen Monat vom «Kochen für  
Gäste» über Bistroschürzen nähen  
bis zum Basteln für Ostern.



## Kunterbunt wie Konfetti

**D**er Februar tanzt aus der Reihe, und das nicht nur, weil er weniger Tage als die anderen Monate hat. Eine der früheren Bezeichnungen war denn auch «Narrenmond». Sie kam von den Vorfrühlings- und Fruchtbarkeitsritualen, die seit vorchristlichen Zeiten um diese Jahreszeit stattfanden. Übrig geblieben davon ist die Fasnacht, bei der jeder einmal im Jahr in eine andere Rolle schlüpfen kann.

### ROLLENSPIELE

Sich selbst neu erfinden, geht auch anders: Beim kreativen Gestalten, beim Herantasten an neue Techniken sowie beim unbeschwertem Spielen. Wir stellen Ihnen daher auf den folgenden Seiten ein Füllhorn von Freizeitideen für Junge und Junggebliebene vor, die Ihnen hoffentlich närrisch Spass machen. ◀



**Naturena. Die neuen Kurse.** Seite 37



**Teens. Witziges Würfelspiel.** Seite 43



**Volgi & Volgine Eisiges Experiment.** Seite 45



**Dreh keine krummen Dinger.  
Rauch sie.**



in kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

**villiger**

IN LOVE WITH TOBACCO

**NEU  
BEI VOLG**  
zum  
Einführungs-  
preis



**Palmolive**

AROMA

MORNING TONIC

**ERFRISCHT  
DEINE SINNE  
AM MORGEN**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Nicht nur die Natur, auch neue Ideen spriessen im Frühling. Leben Sie sie kreativ aus – an einem von unseren Naturenkursen.

## Kreative

# Frühlingsgefühle



**Fricktal: Vario-Taschen**



**Zugerland: Osterhühner aus Ton**



**Werdenberg: Osterkreationen aus Heu**

**Samstag, 13. März, 9–17 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

**Programm:** Trendig und strapazierfähig sind die praktischen Blachentaschen zum Umhängen. Sie nähen unter fachkundiger Anleitung ein geräumiges, schwarzes Modell – zur Auswahl stehen drei Grössen – und arbeiten dabei mit fertigen Schnittmustern (Taschengrösse kann verändert werden). Für den unverwechselbaren Style sorgen verschiedene Covers zum Wechseln, die Sie ganz nach Ihren Vorstellungen entwerfen können. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein topmodisches Accessoire nach Hause, das zu vielen Outfits passt.

**Teilnehmer:** 16 Personen ab 12 Jahren.

**Mitbringen:** Schere, schwarzer Nähfaden, Nähmaschine (sofern vorhanden).

**Leitung:** Sibylle Porreca und Nicole Zaugg Köstinger, Däniken.

**Preis:** Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Vario-Tasche.

**Samstag, 13. und 20. März, jeweils 9–15.30 Uhr**

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

**Programm:** Dieser Osterschmuck aus Ton ist ein wahrer Hingucker. Beim Modellieren der lustigen Hühner lernen Sie am ersten Kurstag die keramischen Grundtechniken kennen. Am zweiten Kurstag glasieren Sie Ihr roh gebranntes Keramik-Objekt und brennen es in der Raku-Technik, eine Methode, die ursprünglich in Japan zum Brennen der Trinkschalen für die Teezeremonie angewendet worden ist. Nach dem Abbrüchern im Sägemehl müssen die Objekte noch geputzt werden und schon sind sie fertig, Ihre österlichen Kunstwerke.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 14 Jahren.

**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung (keine synthetischen Fasern)

**Mitbringen:** 1 Bratschäufel aus Holz, 1 Plastikbecken bespannt mit einem Tuch (Durchmesser ca. 25 cm).

**Leitung:** Verena Monn, Atelier M, Baar, [www.verena-monn.ch](http://www.verena-monn.ch)

**Preis:** Fr. 260.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für ein Osterhuhn.

**Samstag, 20. März, 10–17 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

**Programm:** Heu ist ein vielseitiger Werkstoff. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie für Ostern Tierfiguren und originellen Tür- und Wand-schmuck anfertigen können. Geschmückt mit österlichem Dekomaterial oder passend zur Saison verziert, sind Figuren aus Heu auch willkommene Mitbringsel, die schnell und mit wenig Aufwand gebastelt sind und im und ums Haus bunte Farbtupfer setzen. Mit den erworbenen Kenntnissen sind Sie denn auch in der Lage, zuhause weitere Ideen in schmucke Heuformen umzusetzen.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 18 Jahren.

**Leitung:** Mariann Engel-Bardill, St. Antönien.

**Preis:** Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Heukreationen.

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

## Anmeldungen «Vario-Taschen», «Osterhühner aus Ton» und «Osterkreationen aus Heu»

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Vario-Taschen»  und ich bringe die Nähmaschine mit
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Osterhühner aus Ton»
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Osterkreationen aus Heu»

Online-Anmeldungen unter [www.naturena.ch](http://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: 24. Februar 2010

# THOMY®

*Zu herrlichen Spargeln  
die beliebteste Sauce  
der Schweizer!*



Entdecken Sie Spargelrezepte und Tipps auf [www.thomy.ch](http://www.thomy.ch)

# Liebe



Mit einem genüsslichen Glas Biotta Granatapfel kommt die Schönheit auch von innen. Granatäpfel sind reich an Antioxidantien, die zur Erhaltung und Funktion der Zellen wichtig sind. Biotta Granatapfel enthält wertvollen Granatapfelsaft und ist mit Weisstee, Agavenkonzentrat, Birnenpüree sowie Aroniasaft geschmacklich verfeinert. Geniessen Sie unser trinkfertiges, wohlschmeckendes Fruchtsaftgetränk ohne Zusatz von Zucker und Aromastoffen, dafür mit vielen natürlichen Trubstoffen. Biotta Granatapfel – das erste in der Schweiz hergestellte bio-zertifizierte Granatapfelgetränk.



# Schönheit



Biotta Granatapfel NEU in Ihrem Volg erhältlich.  
Biotta, der Schweizer Pionier unter den Bio-Säften.

**Biotta®**  
konsequent biologisch.

«Gäste im  
**Frühling» bei ...**

**... CULINEA IN OERLIKON**

**MIT MARCO ZAUGG:**

15. März, 18.00–22.00 Uhr  
 Anmeldung: [www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)  
 oder Telefon 044 388 44 66  
 Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52  
 8050 Zürich-Oerlikon  
[info@culinea.ch](mailto: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](http://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](http://www.volg.ch).

**... COOKUK IN AARAU**  
**MIT SUSANNE VÖGELI:**

30. März, 18.00–22.00 Uhr oder  
 Anmeldung: [www.cookuk.ch](http://www.cookuk.ch)  
 oder Telefon 062 823 52 92  
 Cookuk, Schachenallee 29  
 5000 Aarau  
[mail@cookuk.ch](mailto:mail@cookuk.ch)



**... PETER'S KOCHSCHULE**  
**IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:**

Gossau: 10. März, 18.30–22.30 Uhr  
 Anmeldung: [www.peters-kochschule.ch](http://www.peters-kochschule.ch)  
 oder Telefon 071 383 27 17  
 Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b  
 9200 Gossau SG  
[info@peters-kochschule.ch](mailto:info@peters-kochschule.ch)



**L**eben Sie Ihre Frühlingsgefühle doch einmal anders aus: am Herd! Kreieren Sie frische Menüs, mit denen Sie Ihre Gäste an Ostern festlich verwöhnen können. Wir stellen Ihnen in diesem Kurs frühlingshafte Rezepte vor, die Sie alle gut vorbereiten können und Ihnen garantiert viele Komplimente einbringen: Von Vorspeisen, die Lust auf mehr machen, über Hauptgänge, die keine Wünsche offen lassen, bis hin zu traumhaften Desserts. Unsere Tipps und Tricks helfen Ihnen zudem dabei, Ihre Einladung noch besser zu planen, so dass Sie ausgeruht und voller Vorfreude Ihre Gäste bewirten können.

*Macht Frühlings-  
 laune: unsere  
 frischen Rezeptideen  
 zum Vorbereiten.*



**Gäste im  
 Frühling**

**Melden Sie sich schnell  
 an, die Teilnehmerzahl  
 ist begrenzt!**

**VORSCHAU**

**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 schnipseln 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  
 20. Mai 2010 in Oerlikon

**Sommerbuffet.** Alles für einen kulinarischen Sommernachtstraum. Kalte Küche für die heissen Tage – so sind Sie vorbereitet für einen geselligen lauen Sommerabend mit Freunden. Dieses Buffet wird alle verzaubern!  
 3. Juni 2010 in Aarau  
 15. Juni 2010 in Oerlikon  
 22. Juni 2010 in Gossau

# new!



www.lateitin.com





Sie möchten individuell gut beschürzt sein? Dann nähren Sie in unserem neuen Activo-Kurs eine ganz persönliche Bistroschürze.



Praktisch und individuell: selbst genähte Bistroschürzen.

## Kurs Bistro- schürze nähen

**Dienstag, 20. April, 13.30 bis 17 Uhr**

Ort: 4800 Zofingen, Strengelbachstrasse 1  
Leitung: Theres Affentranger, Zofingen

**Mittwoch, 21. April, 9 bis 12.30 Uhr**

Ort: 3412 Heimiswil, Schulhaus Dorf  
Leitung: Ruth Widmer, Heimiswil  
Mitbringen: Schere, Messband, Stecknadeln und ev. kleine Stoffresten aus 100% Baumwolle

**Samstag, 8. Mai, 9 bis 13 Uhr**

Ort: 8405 Winterthur, Zum blaue Chnopf  
Leitung: Susanne Schildknecht, Winterthur  
Mitbringen: bei Bedarf Motivvorlagen

**Montag, 10. Mai, 19 bis 22.30 Uhr**

Ort: 5630 Muri, Stoff- und Wullehüsl  
Leitung: Heidi Keller, Muri

Preis: Fr. 130.-, pro Person, inkl. Material  
Teilnehmer: 6–10 Personen ab 14 Jahren

Es gibt Kleidungsstücke, die praktisch sind und dennoch elegant wirken. Eines davon ist die Bistroschürze. Egal in welcher Farbe, die bodenlange Tailenschürze verströmt den Hauch von Pariser Charme. Ein richtiger Hingucker wird die Schürze, wenn sie mit individuellen Applikationen verziert wird: Wie wäre es mit einer Chilischote für den Liebhaber von scharfen Saucen, einem Gemüse-Potpourri für die begeisterte Salatesserin oder einem farbenfrohen Kuchlein für den begnadeten Tortenbäcker? Im Kurs haben Sie die Wahl zwischen drei Schürzenfarben: Royal, Rot, Schwarz, (siehe Anmeldung). Der Stoff ist bereits vorgeschritten, Sie können sich also ganz darauf konzentrieren, Ihrer Bistroschürze mit Ihrer Fantasie den besonderen Pfiff zu verleihen. ◀

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

### Anmeldung für den Kurs «Bistroschürze». Da bin ich dabei.

- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Bistroschürze» in Zofingen. Meine Schürze wird  rot  schwarz  royal
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Bistroschürze» in Heimiswil. Meine Schürze wird  rot  schwarz  royal
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Bistroschürze» in Winterthur. Meine Schürze wird  rot  schwarz  royal
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Bistroschürze» in Muri. Meine Schürze wird  rot  schwarz  royal

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Strasse/Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, «Bistroschürze», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 04, Fax 058 433 55 11. Anmeldeschluss: 15. März 2010

Powerade and the P-Design are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

# JETZT POWER TANKEN!

OFFIZIELLES  
SPORTGETRÄNK DER  
OLYMPISCHEN SPIELE



# HEISS UND ALKOHOLFREI



Lacobi

[www.lacobi.ch](http://www.lacobi.ch)

*Hofft auf Schweizer  
Dice-Stacking-Turniere:  
Florian Recher aus  
St. Pantaleon, Liestal.*

Magie? Ein  
Trick? Das neue  
Trendspiel  
«Dice Stacking»  
verblüfft.



# Würfel stapeln wie der Blitz

## Dice Stacking Grundtechniken

**Upstack:** Die Würfel vom Tisch oder der Hand mit dem Becher aufnehmen. Dann als Turm wieder auf der ausgewählten Fläche platzieren.

**Downstack:** Die Würfel von einem bestehenden Würfelturm einzeln in den Becher aufnehmen und wieder zu einem Turm auf dem Tisch abstellen.

**Pointstack:** Einige Würfel mit dem Becher aufnehmen und auf einem Gegenstand abstellen, zum Beispiel auf einem Leimstift oder Nagelköpfen.

Das Auge kommt nicht mit, wenn Florian mit vier schwungvollen Bewegungen die Würfel vom Tisch in einen Becher fegt und diesen dann so kopfüber hinstellt, dass die Würfel darunter zu einem Turm gestapelt sind. «Alles eine Frage des Trainings», lächelt der 16-jährige Gymnasiast. «Ich beschäftige mich seit zwei Jahren mit Dice Stacking und am Anfang brauchte es tägliches Üben, bis es einigermaßen geklappt hat.» Dice Stacking heisst «Würfel stapeln» und ist ein trendiges Geschicklichkeitsspiel. Als Grundausrüstung

reichen ein zylinderförmiger Plastikbecher und vier Casino-Würfel. Normale Spielwürfel sind nicht geeignet, da sie abgerundete Ecken haben. Besonders unterhaltsam: Die Ziele kann man sich immer wieder neu stecken. Zum Beispiel, einen möglichst hohen Stapel hinzukriegen. Der Rekord liegt bei 32 Würfeln. ◀

Links zu Dice Stacking:  
[www.play4you.ch](http://www.play4you.ch)  
[www.dicestacking.com](http://www.dicestacking.com)

# Nestlé Shreddies

Volle Energie –  
Super easy!

NEU

Zum Z'Morge,  
vor und nach dem Sport oder  
als Zvieri... Nestlé SHREDDIES,  
mit etwas Milch dazu, fertig!

Nestlé SHREDDIES haben bis zu  
95% Vollkorngetreide und sind  
dabei ganz locker-knusprig.

Nestlé  
Die VOLLKORN  
GARANTIE



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

McCain

1·2·3 statt Nullachtfünfzehn



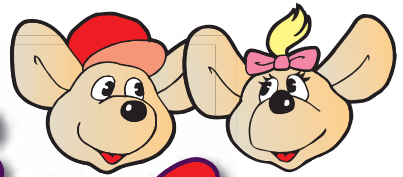
Neu

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.mccain.ch

Aus dem Tiefkühler für den Backofen.

# volgi & volgine



Volgi & Volgine backen feine Schinkengipfeli. Aber Moment: Etwas fehlt auf dem Bild rechts. Nur was?

## Was fehlt?

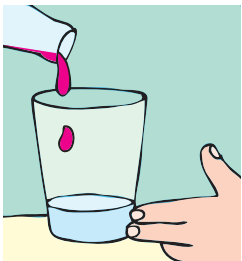


## Komm mit ans Schwingfest!



Cool! Im Volg wartet ein brandneuer Spielplan auf dich! Volgi & Volgine nehmen dich mit an ein Schwingfest. Du wirst sehen, da ist zünftig was los. Und weisst du was? Nach dem Schwingfest überraschen dich Volgi & Volgine dieses Jahr mit zwei weiteren neuen Spielplänen. Mehr dazu später ...

## COOLES EIS-EXPERIMENT



**1** Nimm einen leeren Jogurtbecher und giesse Wasser hinein, ungefähr 2 Finger breit. Gib ein paar Tropfen farbigen Sirup dazu.



**2** Verschliesse den Becher mit einer Plastikfolie und einem Gummiband und stelle ihn über Nacht auf den Balkon oder aufs Fenstersims. Wichtig: Es muss draussen sehr kalt sein. Zum Beispiel, wenn es schneit.



**3** Am nächsten Tag füllst du ein grosses Glas mit Wasser. Hole nun den Becher von draussen. Überraschung! Das Wasser ist zu Eis geworden! Löse nun die farbige Eisscholle aus dem Becher und lasse sie in das Wasserglas fallen.



**4** Nanu? Die farbige Eisscholle schwimmt im Wasserglas. Das hat damit zu tun, dass Eis leichter ist als Wasser. Finde nun heraus, was mit dem farbigen Wasser passiert, wenn es schmilzt.

- 1 Schwimmt es?
- 2 Vermischt es sich?
- 3 Oder sinkt es?

©:Gunsongny



## WIE VIELE SCHNEEMÄNNER GIBT'S?

Volgi & Volgine haben einen Schneemann gebaut. Sie wollen aber noch mehr. Wie viele Schneemänner aus 3 Kugeln können sie aus den herumliegenden Kugeln bauen? ©:Gunsongny

**NEU  
bei Volg**

DER GRÜNTEE DER SCHMECKT. DRINK POSITIVE



**Lipton** TEA CAN DO THAT

Aktionsangebot gültig vom 22. bis 27.02.2010

**10.50**

Lipton Ice Tea  
Lemon, Peach, Mango  
6 x 1.5l



**F**ür alle, die gerne Salat essen, hat Volg verschiedene Mischungen fixfertig im Beutel parat: Das ist sehr praktisch, weil man nichts zu verlesen oder zu rüsten braucht und dadurch auch keine Resten an Salatköpfen und Gemüse entstehen. In den kunterbunten Salatmischungen findet sich denn auch für jeden Gluscht etwas: Kürbiskerne, dünne Rüeblischnitten, saftige Maiskörner, knackige Radieslscheiben, würziger Rucola oder feine Gemüsejuliennes. Die Chinamischung bietet mit Pilzen, Sojasprossen, Ge-

müestreifen und Chinakohl einen exotischen Salatgenuss.

#### EINE SORTE

Auch die Liebhaber von sortereinen Salaten kommen auf ihre Rechnung: Sellerie oder Rüeblischnitten gibt's fixfertig geraffelt. Knackiger Eisberg- oder Kopfsalat wartet nur noch darauf, mit Sauce gemischt zu werden. Fein gehobelt gibt's Weiss- oder Rotkabis säuberlich in Beuteln verpackt. Bei dieser Vielfalt ist Abwechslung garantiert! ◀

Essfertig verpackte Salate haben viele Fans, denn sie sind praktisch und attraktiv.

# Bunt

# angemacht



Saison  
im VOLG

#### Californiasalat an Honigdressing mit Sultaninen

##### Zutaten für 4 Personen

2 EL flüssigen **Honig** mit 2 EL **Orangensaft** und 1 EL **Balsamico bianco** gut verrühren. 4 EL **Erdnussöl** dazurühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 1-2 Beutel **Californiasalat** mit 80 g **Sultaninen** und mit dem Dressing mischen. Auf 4 Tellern anrichten. Mit 8 **Grissini Spaghetti** servieren.

Bunte Auswahl an knackigen Salaten:  
Jeder Beutel hat seine eigene Mischung.

# Buitoni®

## Champignons - Pizza mit Kräuterguss

Für ein Backblech von 38 x 42 cm  
4 Hauptgericht-Portionen  
Vor- und Zubereitung: ca. 20 Minuten  
Backzeit: ca. 30 Minuten

### Zutaten

**2 BUITONI Pizzateige, eckig ausgewallt**  
1 kg Champignons, geviertelt  
1 grosse Zwiebel, fein gehackt  
4 Stangen Sellerie  
2 x 2 EL Butter

### Guss

5 dl Halbrahm  
200 g Gorgonzola, grob geschnitten  
2 TL getrocknete Italienische Kräuter  
1 TL Salz, 4 Eier  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Das Backblech mit Pizzateig auslegen und die Nahtstellen gut andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Champignons und Zwiebeln in 2 Esslöffel Butter ca. 3 Minuten andämpfen und auf dem Teig verteilen. Den Bleichsellerie in feine Scheiben schneiden, in der restlichen Butter ca. 3 Minuten andämpfen und über den Champignons verteilen.

Alle Zutaten für den Guss mit dem Mixstab zu einem glatten Guss mixen und über das Gemüse giessen.

Den Pizzakuchen in der untersten Rille des vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.

Zum Servieren in Stücke schneiden und nach Belieben mit Kräutern garnieren.



*Il gusto della vita!*

Im Kühlregal  
erhältlich



# REZEPTE

## Chuchisuppa Walliser Küchensuppe

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Gemüse, z.B. Lauch, Rübli, Zwiebeln, Wirz
- 2 Kartoffeln, festkochend, grüne Verpackung
- 150 g Speckwürfeli
- 1,5 l Rindsbouillon

**Tipp:** Anstelle von Walliser Trockenfleisch Bündnerfleisch, Rohschinken oder Mostbröckli nehmen.  
**Zubereitung ca. 40 Min.**



- 50 g Langkornreis
- 50 g Hörnli
- 100 g Käse, z.B. Gruyère
- 50 g Walliser Trockenfleisch
- ½ Bd. Schnittlauch
- Roggenbrot

### Zubereitung:

**1.** Das Gemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Speckwürfeli ohne Fettzugabe in einer grossen Pfanne glasig dünsten. Gemüse und Kartoffeln begeben und mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und alles ca. 10 Min. garen.  
**2.** Reis begeben und 10 Min. weiterköcheln lassen. Hörnli begeben und 10 Min. mitkochen. Den Käse klein würfeln, das Trockenfleisch in Streifen schneiden und den Schnittlauch fein schneiden. Vor dem Servieren über die Suppe streuen. Mit Brot servieren.



## Schoggitorf Basler Schokolade-Kuchen

### Zutaten:

- 500 g dunkle Schokolade, z.B. Crémant
- 6 Eier
- 1 Pr. Salz
- 160 g Rohrzucker
- 150 g Butter, weich
- 150 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- Schokoladepulver

### Zubereitung:

**1.** Schokolade über dem heissen Wasserbad schmelzen.  
**2.** Ofen auf 160 °C vorheizen. Inzwischen die Eier teilen. Eiweiss mit

Salz steif schlagen und bis zur Verwendung kühl stellen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Butter begeben und kurz weiterrühren. Schokolade darunterrühren.  
**3.** Mehl und Backpulver darunterrühren. Eischnee sorgfältig darunterheben. Masse 1,5 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und in der Ofenmitte ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und noch warm in Quadrate schneiden. Schokoladepulver darübersieben.  
**Zubereitung ca. 30 Min. + 20 Min. backen**

## Stupfete

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend, grüne Verpackung
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 1 dl Rapsöl
- ½ dl Weissweinessig
- Salz, weisser Pfeffer
- 1 EL Peterli, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 400 g Halb- oder Hartkäse



ca. 10 Min. garen. Inzwischen Zwiebeln bei kleiner Hitze in 1 EL Rapsöl weich dünsten. Essig und restliches Öl dazugiessen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter darunterrühren. Sauce auf einem Rechaud warmhalten.  
**2.** Käse in Stängeli schneiden und mit den Gschwellti und der Sauce servieren. Käse und Kartoffeln werden in die Sauce getunkt, bzw. gestupft. Grosse Kartoffeln halbieren oder vierteln.  
**Zubereitung ca. 25 Min.**

### Zubereitung:

**1.** Die Kartoffeln samt Schale im Dampfkochtopf je nach Grösse

ZUM SAMMELN

Ritz AG  
3177 Laupen  
Tel. 031 740 22 22  
Fax 031 740 22 23



**E gluschtegi Sach!**

ECHT SCHWEIZERISCH

**Halter**

**CARAMEL-AKTION**  
**8. - 13.2.2010**



## Uccelli scappati Tessiner Fleischvögel

### Zutaten für 4 Personen:

10 g Steinpilze, getrocknet
3 Toastbrotstücken, entrinde
2 Tomaten
80 g Speckwürfel
1 Zwiebel, fein geschnitten
1/4 Bd. Peterli, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
8 Kalbsplätzchen, sehr dünn geschnitten
8 Rosmarinzwige, klein
Küchenschnur
1 EL Bratcreme
2 dl Rotwein
Bouillon

Pfanne flach klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung darauf verteilen und die Plätzli einrollen. Rosmarinzwige auflegen, alles mit Küchenschnur binden. **3.** Bratcreme erhitzen und die Uccelli rundum darin anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Bouillon würzen, alles darin ca. 10 Min. schmoren. Tomaten zugeben und nur erhitzen. Sauce abschmecken. Uccelli aufschneiden und mit Sauce servieren.

**Tip:** Dazu passen Polenta und Saison Gemüse.

**Variante 1:** Rindsplätzli mit gerösteten Brotstängeli und Cornichon- und Rüblijulienne füllen. Schmorzeit: 1 Std.



### Zubereitung:

**1.** Steinpilze nach Packungsangabe einweichen. Viel Wasser aufkochen und etwa 2 dl über Toastbrot giessen. Tomaten oben kreuzweise einschneiden und im restlichen Wasser kurz blanchieren. Herausnehmen und kalt abschrecken. Haut abziehen, Tomaten entkernen. Tomaten würfeln. Beiseitestellen. **2.** Speckwürfel feinschneiden und ohne Fettzugabe in beschichteter Pfanne braten. Zwiebel beigegeben und glasig dünsten. Einweichwasser von Pilzen abgiessen. Pilze fein schneiden und samt Peterli mitdünsten. Brot ausdrücken, zerzupfen, darunter mischen und alles abkühlen lassen. Würzen. **3.** Plätzli zwischen Klarsichtfolie mit Fleischklopper oder schwerer

**Variante 2:** Schweinsplätzli mit geschälten Cipollatas und roten und gelben Peperoni stängeli füllen. Mit Bouillon ablöschen. Schmorzeit ca. 30 Min.

**Variante 3:** Trutenschnitzel mit blanchierter Lauchstange, Gorgonzola, Thymian und Schinken füllen. Mit Weisswein ablöschen. Schmorzeit ca. 20 Min.

**Variante 4:** Aufgeschnittenes und flachgeklopftes Pouletbrüstli mit eingeweichten Dörraprikosen, Kräutern und Pinien füllen. Mit saurem Most ablöschen. Schmorzeit ca. 20 Min.

**Zubereitung ca. 30 Min. + 1 Std. einweichen**



**Böletünne** Schaffhauser Zwiebelkuchen

### Zutaten für 1 Blech, 24 cm Ø:

1 Kuchenteig, rund ausgewallt
1 kg Zwiebeln
1 EL Bratcreme
100 g Speckwürfel
2 Eier
1 EL Maizena
2 dl Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung:

**1.** Kuchenteig samt Backpapier ins Blech legen. Vorstehenden Teig nach innen legen und nach Belieben Randverzierung anbringen.

Mit Gabel Boden einstechen und bis zur Verwendung kalt stellen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

**2.** Zwiebeln in Streifen schneiden und in der heissen Bratcreme glasig dünsten. Abkühlen lassen. Speckwürfel ohne Fettzugabe glasig dünsten. Eier, Maizena und Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. **3.** Zwiebeln auf Teig geben. Speck darüberstreuen und Guss darauf verteilen. In der unteren Ofenhälfte ca. 40 Min. backen.

**Zubereitung ca. 25 Min. + 40 Min. backen**

## Kalter Hund

### Zutaten für Cakeform, 25 cm:

Haushaltsfolie
400 g Milchschokolade
600 g dunkle Schokolade
2-3 EL Instant-Kaffeepulver
2,5 dl Halbrahm
200 g Petit Beurre
Kakaopulver
Schokolade-Kaffeebohnen

### Zubereitung:

**1.** Die Cakeform mit Haushaltsfolie auslegen. Schokoladen zerbrö-

ckeln, mit Kaffeepulver im Halbrahm bei kleiner Hitze schmelzen. **2.** Schokolademischung mit den Petit Beurre in Cakeform schichten. Im Kühlschrank während mind. 6 Std. fest werden lassen.

**3.** Kalten Hund auf Platte stürzen, mit Kakaopulver bestäuben und Kaffebohnen dekorieren. Mit heissem Messer in ca. 2 cm dicke Tranchen schneiden. Zum Kaffee servieren.

**Zubereitung ca. 15 Min. + ca. 6 Std. kühlen**



# Mehr **Style** für dein Frühstück: Hol Dir **DEINE** tollen LÄTTA Tisch-Sets!

Und so geht's:

1. Fünf LÄTTA-Aktionssiegelfolien sammeln.
2. Die Siegelfolien unter Angabe der vollständigen Post und E-Mail-Adresse\* an LÄTTA Tisch-Sets 30123 Hannover senden.
3. Sie erhalten per E-Mail Ihren Gutschein-Code, lösen diesen unter [www.fotokasten.com/laetta](http://www.fotokasten.com/laetta) ein und erhalten Ihr individuelles LÄTTA Tisch-Set.

Einsendeschluss ist der **30.04.2010**  
Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter  
[www.laetta.com](http://www.laetta.com)

In Kooperation mit:  fotokasten

\*Einsendungen ohne Nennung einer gültigen E-Mail-Adresse können nicht berücksichtigt werden.



## Wenn ich koche, dann nur mit den besten Zutaten.

Zum Beispiel mit der fettfreien  
Gemüse-Bouillon von MORGA.



Feinstes Gemüse, aromatische Kräuter, beste  
Zutaten und natürlich alles in Bio-Qualität.  
Besser kochen mit MORGA.

Jetzt in Ihrem Volg.

In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.



Natürliche Lebensmittel

MORGA AG, CH-9642 Ebnat-Kappel, [www.morga.ch](http://www.morga.ch)

## Hasenöhrlī Hasenohren

### Zutaten für 4 Personen:

75 g Butter, weich
130 g Zucker
1 Msp. Salz
2 Msp. Zitronenschalenpaste
2 Eier
1 dl Rahm
2 EL Rum
400 g Mehl
Mehl zum Auswallen
Frittieröl
Zimtzucker zum Wenden

### Zubereitung:

**1.** Butter schaumig rühren. Zucker, Salz und Zitronenschale dazugeben. Eier einzeln gut darunter-rühren. Rahm und Rum darunter-rühren. Mehl dazugeben und alles zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt ca. 2 Std. ruhen lassen.

**2.** Teig auf wenig Mehl 5 mm dick auswallen. Mit Teigradli ca. 10 cm lange Rauten schneiden und in der Mitte einschneiden. Einen Zipfel

durch den Einschnitt ziehen. Im 170 °C heissen Frittieröl portionenweise goldgelb ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf mehreren Schichten Haushaltspapier abtropfen lassen. Noch warm im Zimtzucker wenden.

**Zubereitung ca. 40 Min.**  
**+ 2 Std. ruhen lassen**



## Chruchtele Walliser Safrangebäck

### Zutaten für ca. 30 Stück:

¼ Safranbriefchen
2 EL Milch, warm
250 g Mehl
½ TL Salz
25 g Zucker
1 Ei, gross
2 EL Weisswein
1 EL Kirsch
25 g Butter, flüssig
Mehl zum Auswallen
Frittieröl
Puderzucker

### Zubereitung:

**1.** Safran mit Milch mischen. Mehl, Salz und Zucker in Schüssel mischen. Eier mit Safranmilch, Weisswein, Kirsch und Butter dazugiesen. Alles zu einem Teig zusammenfügen und kneten. Flüssigkeiten eher sparsam dazugeben, denn Teig muss ausgewallt werden können.

**2.** Teig auf wenig Mehl 4 mm

dick auswallen. Mit Teigradli in 3 x 3 cm grosse Quadrate schneiden. Chruchtele portionenweise im Frittieröl bei 170 °C ausbacken. Herausheben, abtropfen lassen und auf mehreren Schichten Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

**Zubereitung ca. 40 Min.**



## Strübli Teigspiralen

### Zutaten für ca. 15 Stück:

300 g Mehl
2 Eier, verquirlt
2,5 dl Milch
60 g Butter, flüssig
1 dl Weisswein
1 Pr. Salz
Puderzucker

### Zubereitung:

**1.** Mehl in Schüssel geben, Eier mit Milch, Butter und Weisswein zum Mehl rühren. 30 Min. ruhen lassen.

**2.** Den Teig durch einen Trichter ins 170 °C heisse Frittieröl geben und spiralförmig von der Mitte nach aussen bewegen, damit schneckenförmige Küchlein entstehen. Hellgelb ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf mehreren Schichten Haushaltspapier abtropfen lassen. Noch warm mit Puderzucker bestreuen.

**Zubereitung ca. 30 Min.**  
**+ 30 Min. ruhen lassen**



## Glarner Zoggel

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Knöpfli-mehl
1 TL Salz
100 g Schabziger, gerieben
2 dl Milchwasser (halb-halb)
4 Eier
1 grosse Zwiebel, fein geschnitten
2 EL Butter
1 Bd. Peterli, fein geschnitten
50 g Glarner Alpkäse, gerieben

### Zubereitung:

**1.** Mehl, Salz und Schabziger in einer Schüssel mischen. Eine Vertiefung eindrücken. Milchwasser und Eier verquirlen und in die Vertiefung gieszen. Von der Mitte

aus anrühren und den Teig klopfen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

**2.** Zwiebel in Butter weich dünsten und in einer Schüssel bei 60 °C zugedeckt warm stellen. Viel Wasser aufkochen, salzen und den Teig portionenweise durch das Knöpfli-sieb ins knapp siedende Wasser streichen. Zoggel ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausheben, abtropfen lassen und zur Zwiebelmischung geben. Peterli und Käse darüberstreuen.

**Zubereitung ca. 40 Min.**  
**+ 30 Min. ruhen lassen**



# HERAUSGEPICKT

Grassins e crocants, tatsch, pul e bugliarsa... jau pudess anc enumerar blers tals numns. Cun quels pudess'ins far ina bella poesia. Sch'jau preleget els a mia figlia da 16 onns, fa ella ina tschera curiusa. «Quai na san ins tge ch'igl è, quai



## Bizochels, flutgets e maluns

na mangiass jau mai» declara ella categoricamain, analog al conschent proverbi da purs. Schnipo conuscha ella perencunter bain avunda. Qua sa mintgin tge ch'igl è, numnamain in past gustus e solid. Ma tge èn pomai grassins? Probabel fan els mo gross. Ed il pled bugliarsa? Quai tuna dad insaquala buglia indefinibla. L'arrivada da McDonald en nossa vischinanza ha midà las modas. Igl è daventà schic dad ir ordaifer a mangiar pommesfrites cun ketchup e baiver cocacola. Dentant betg sulet l'American ha cumenzà ad influenzer las disas da mangiar. Pizza e pasta tutgan oz tar ils pasts preferids dad uffants e creschids. Piccata, risotto e pizza èn entrads en noss mintgadi. Quai che era ier ester ed exotic, è oz «normal». La moda dovra simplamain temp per vegnir acceptada. Avant 50 onns mangiavan tuts barbalada, flutgets, e grassins. Ed oz? Jau As pos tradir insatge interessant: La cuschina genuina grischuna vegn adina a pudair exister. Gist actualmain è il cuntrari da constattar: Ils megliers cuschiniers svizzers experimenteschan cun vivonda tradiziunala, ils giasts gjaudan las novas creaziuns cun recepts vegls. Era mattas da 16 onns han gugent variaziun, ellas sa laschan schizun intgantar da la «nova» barbalada.

*A Beeli*  
Augustin Beeli

## Wussten Sie, dass ...



... die Volg-Läden in den Skiorten ausgesprochen beliebt sind? Zwischen den Regalen und vor den Kassen stehen die Wintersportler jeweils dicht gedrängt, um etwas Feines für die Ferienverpflegung einzukaufen. In der Hochsaison wird manchmal an einem Tag soviel Umsatz gemacht wie in der Zwischensaison in zwei Wochen. Doch die Verkaufsteams in den Dorfäden bleiben auch in hektischen Zeiten dem Volg-Motto «frisch und fründlich» treu.

Winterwandern liegt im Trend. Dieses Buch beschreibt die schönsten zweitägigen Wanderungen und Schneeschuhtouren in der Schweiz, verbunden mit einer Übernachtung in einem komfortablen Berghotel. Zu den 120 lohnenswerten Touren gibt es Angaben zu Schwierigkeit und Länge, eine Vorstellung der Berghäuser und praktische Übersichtskarten.



**Heinz Staffelbach: Wandern und Geniessen im Winter**  
AT Verlag, 200 Seiten  
ISBN 978-3-03800-385-4



## Lesenswert!



**Marianne Kaltenbach: Aus Schweizer Küchen**  
Echtzeit, 560 Seiten, ISBN 978-3-905800-31-9

Marianne Kaltenbach war die bekannteste Kochbuchautorin der Schweiz. Ihr Standardwerk «Aus Schweizer Küchen» wurde jetzt überarbeitet und neu aufgelegt. Es enthält rund 600 Rezepte für alle Jahreszeiten und aus allen 26 Kantonen. Sie sind, wie immer bei Kaltenbach, einfach nachzukochen. Zusätzlich gibt es eine profunde Übersicht über die Weine der Schweiz von Philipp Schwander.

Ob zu Hause, in der Ausbildung, im Beruf oder in der Familie: Die Diagnose einer Muskelkrankheit hat tiefgreifende Konsequenzen für die direkt Betroffenen sowie für deren Umfeld. In berührenden Porträts zeigt Helga Kessler, was muskelkranke Menschen bewegt, wie sie Hindernisse überwinden, ein selbstbestimmtes Leben führen und woraus sie Freude und Kraft schöpfen.

**Helga Kessler: Starke Leben**  
Wie Muskelkranke ihren Alltag bewältigen, Rüffer & Rub  
ISBN 978-3-907625-46-3



© ISE LADE TIPP

## Wettbewerb

**Gewinnen Sie eines von fünf Exemplaren «Starke Leben»**

Starke Reportagen und starke Fotos über den Alltag von Muskelkranken machen dieses Buch zu etwas Besonderem. Beantworten Sie folgende Frage und Sie haben die Chance, ein Exemplar zu gewinnen: In welchem Volg-Laden kauft Silvia Knaus für den täglichen Bedarf ein?

Schicken Sie die Antwort sowie Ihren vollständigen Absender mit dem Vermerk «Volg-Buchwettbewerb» auf einer Postkarte an folgende Adresse: Schweizerische Gesellschaft für Muskelkranke, Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich. Oder per Mail an [info@muskelkrank.ch](mailto:info@muskelkrank.ch)

**Produktenachweis**  
 Rotweiss gepunktetes Geschirr  
 und Tischsets von Vanille & Zimt  
 in Zürich, Brugg, Baden.  
 www.vanilleundzimi.ch

# RÜCKSCHAU



Mehr Informationen zu BEA  
 unter [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch)  
 oder Tel. 056 441 70 71

## Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Jeder sein eigener Pizza-Bäcker: Über den 1.–7. Preis, je einen Pizza-Grill «for8» von Stöckli im Wert von Fr. 219.–, dürfen sich Karl Brühlmann aus Waldkirch, Ursula Meier aus Wettingen, Kurt Schibler aus Nussbaumen, Verena Campomori aus Bad Zurzach, Freddy Tschanner aus Feldis, Brigitte Ackermann aus Maienfeld und Nik

Leuenberger aus Zwillikon freuen. Der 8.–12. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, gingen nach Villnachern, Montreux, Detligen, Regensdorf und Hauptwil. 10 weitere Gewinner erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

**Lösungswort 12/09:**  
 «Weihnachtslieder»



## De grünen Duume

Februar ist - je nach Wetter - ein guter Monat, um Gehölze zu schneiden. Ganz wichtig dabei: scharfes und sauberes Werkzeug, damit keine Krankheiten übertragen werden. Schneiden Sie als Erstes alle abgestorbenen Triebe ab. Als Nächstes müssen nach innen wachsende Zweige dran glauben. Bei zu dicht stehenden oder sich kreuzenden Zweigen lässt man jeweils den dickeren stehen. Schnittwunden von mehr als drei Zentimetern Durchmesser müssen zudem mit einem Wundschlussmittel behandelt werden. Aber Achtung: Nicht alle Gehölze vertragen einen Rückschnitt, erkundigen Sie sich daher vor dem ersten Griff zur Baumschere. Obstbäume sollte man zudem beim ersten Mal nur nach Anleitung schneiden, damit es im Sommer und Herbst wieder reiche Ernte gibt.

## Auflösung des Fémina- Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/09: **Antwort B.** Marquise ist eine Fémina-Praline.

Paris, wir kommen! Christa von Matt aus Rudolfstetten gewann den 1. Preis des Fémina-Wettbewerbs: Ein Wochenende zu zweit in Paris im Wert von Fr. 5000.– sowie ein Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 1000.–. Der 2. bis 10. Preis, je ein Volg-Einkaufsgutschein im Wert von 200.–, ging an Simon-Peter Jäger aus Peist, Emil Hofstetter aus Aadorf, Susanne Gisin aus Tägerwilen, Blanca Wigger aus Wolhusen, Edith Schmid aus Ermatingen, Cecilia Müller aus Unterägeri, Adam Eggenberger aus Grabs, Yvonne Hardegger aus Neukirch und Anita Büeler aus Arth. 10 weitere Gewinner erhielten je eine Packung Fémina-Pralinés im Wert von Fr. 26.50.

## Gewinnen mit



*Süsser Gewinn: Adrian Aeschbacher von Nestlé Schweiz AG, Gewinnerin Christa von Matt und Volg-Productmanagerin Gabi Fehr.*

## Demnächst **Öise Lade 3/10** erscheint am 4. März 2010

### Ostern in aller Welt

Nicht überall ist der Osterhase der Star des Festes. Wir stellen die schönsten Bräuche und Rezepte aus verschiedenen Ländern vor.

### Mit Leichtig- keit in den Frühling

Lassen Sie los! Entrümpeln Sie Ihre Wohnung und Ihr Leben. Wir verraten Ihnen dazu Tipps und Tricks für alle Lebensbereiche.



# Cailler's<sup>®</sup>

of Switzerland



PUR CHOCOLAT, PURE EMOTION.



Maison Cailler depuis 1819