

MÄRZ 3/10

# WOLG IDEEN LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln  
**MORE & MORE**  
Mit Leichtigkeit  
durchs Leben

Andere Länder,  
andere Ostern

frisch und  
fründlich **Volg**

# Für ein genussvolles & leichtes Eiertütschen!



**NEU**

**THOMY®**

macht mehr draus.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

## Die neue leichte Welle



### Editorial

### MORE & MORE

**A**ls Kundin oder Kunde erwarten Sie zu Recht in Ihrem Volg-Laden täglich ein frisches Angebot. Besonders anspruchsvoll ist dies bei Früchten und Gemüse sicherzustellen. Nur wenn alle vom Wareneinkauf über die Frischdienste und den Transport bis hin zur Pflege im Laden ihre Arbeit tadellos erfüllen, liegt topfrische Ware für Sie im Regal. In der Theorie ist dies oft

**Praktische Frische** relativ einfach, die Umsetzung des Wissens im Alltag manchmal wesentlich schwieriger. Nicht zuletzt deshalb, weil es sich um Naturprodukte handelt.

Deshalb findet unsere Weiterbildung des Verkaufspersonals zur fachgerechten Pflege von Früchten und Gemüse nicht nur in einem Schulzimmer, sondern teilweise in einem Volg-Laden statt. Auch der Kursleiter ist ein praxisnaher Frischeprofi.

Jedes Jahr nehmen mehrere hundert Verkaufsmitarbeitende an Workshops teil, in denen es ausschliesslich um die Frische der Produkte geht. Gerne hoffe ich, dass auch Sie bei Ihren Einkäufen diese grossen Anstrengungen spüren.

Auf Seite 37 lesen Sie mehr über unsere praxisnahe Weiterbildung.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



### Küche



### Freizeit



### KÜCHE aktuell

Grenzenloser Osterspäss 5–7

**Kochschule**  
Kochen lernen von Profis 9–13

**Marktplatz**  
Aufstreber in Grün und Weiss 14–15

**Saison im Volg**  
Ostergenuss mit Mousse 51

**Naturena**  
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen 43

**Kochkurs**  
Die Kunst des Fischkochens 45

**Activo**  
Space Dream 47

**volg|volgine**  
Mach dir lange Ohren! 48–49

**Weinerlebnis**  
Gotthelf und die Neue Welt 16–17

**Typisch Schweiz**  
Typisch Volg  
Ei wie fein! 20–21

**Preisabschlag** 22–23

**In eigener Sache**  
Volg ganz nah 24–25

**Flyer**  
Sternstunde für Wettbewerbs-Gewinner 27

**3+ OISICHUCHI**  
DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG) 29

**Wettbewerb**  
Gewinnen mit EiCO 31

**Aktueller Tipp**  
100 Jahre Kambly –  
je länger je lieber 32–33

**Feines vom Dorf**  
Vom Hühnerstall direkt in den Volg 35

**Dorfladen**  
Frisch gelernt 37

**Novissimo**  
Neu in Ihrem Volg 38–39



**AKTION**  
8.3. bis  
13.3.2010



*eve*  
von Cardinal.

Unwiderstehlich prickelnd.

Der besondere Aperitif (alc. 3.1% vol) mit dem Geschmack von Grapefruit, Litchi oder Passion Fruit.

An Ostern können Sie was erleben! Kein anderes Fest wird in Europa so vielfältig gefeiert. Mal laut und fröhlich, mal still und besinnlich. Aber immer voller Genuss!

# Grenzenloser

# Osterspass

*Passcha – das russische Osterdessert – aus Quark, Früchten und Blüten. Die kyrillischen Buchstaben XB bedeuten in etwa «Christus ist auferstanden».*



**A**ndere Länder, andere Sitten – das gilt an Ostern ganz besonders. Während wir Schweizer uns das Osterfest ohne Ostereier und Osternestli nicht vorstellen können, sieht das bei unseren Nachbarn ganz anders aus. Die Osterbräuche ennet den Landesgrenzen sind verblüffend

vielseitig. Nicht nur der Osterhase kriegt als Eierlieferant durch Fuchs, Hahn, Storch oder Kuckuck tierische Konkurrenz, auch kulinarisch wird man auf ganz unterschiedliche Art und Weise verwöhnt. Begeben Sie sich mit uns auf eine österliche Entdeckungsreise quer durch Europa.



*Tschechien: Nadvika, ein würziger Auflauf im Blumentopf. Bunte Bänder gehören zum Fest.*

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 53.



Irland: Frühlingszwiebel-suppe. An Gründonnerstag werden vielerorts grüne Speisen aufgetischt.

## **VOLG Koch kurs** IM APRIL

### Fisch- kochkurs

Keine Angst vor grossen und kleinen Fischen. Im Volg-Kochkurs erlernen Sie auf unkomplizierte Art die Kunst des Fischkochens. Sämtliche Details finden Sie auf Seite 45.

Eines haben die Osterbräuche: Sie symbolisieren den Triumph des Lebens über den Tod. In Schweden schöpfen die Frauen an Quellen heimlich das Osterwasser. Gelingt es ihnen, damit ihren Liebsten zu bespritzen, steht einer gemeinsamen Zukunft nichts im Weg. In Dänemark werden Narrenbriefe – so genannte «Gækkebreve» – verschickt. Errät der Empfänger den Absender des Briefs, bekommt er als Belohnung einen Kuss und ein Ostersei. Rauer sind die Sitten in Finnland, wo man sich mit Bir-

Skandinavien: Lachs mit aromatischer Rauchlachs-kruste an Kräutersauce.



viel



Mariza Naef pflückt einen «Gækkebreve» vom Osterbaum. Hat Gatte Peter ihn geschrieben?

Griechenland: Lammierstück mit Fetagemüse. Rote Eier symbolisieren das neue Leben.

kenruten auf den Rücken schlägt und lärmend durch die Strassen zieht, gilt es doch an Ostern den harten finnischen Winter zu vertreiben. Mehr gentlemanlike geht es in England zu und her: Hier berühren sich die Menschen zärtlich mit Weidenkätzchen und bringen sich gegenseitig Glück.

### ÖSTERLICHE GLOCKENSPIELE

In Frankreich schweigen ab Gründonnerstag die Kirchenglocken. Erst am Ostersonntag läuten sie



Wein  
empfehlung

Der gehaltvolle und harmonische Ripasso della Valpolicella trinkt sich ausgezeichnet zum Lammierstück.

## Ein Fest,

# fältiger Genuss

wieder aus Freude über die Auferstehung. Apropos Kirchenglocken: In Flandern sollte man es am Ostersonntag tunlichst vermeiden, die Glocken beim Läuten zu beobachten. Sonst droht – so ein Aberglaube – drei Tage lang ein steifer Hals. Eine wichtige Rolle spielt an Ostern das Essen. Auch wenn die kulinarischen Vor-

lieben ganz unterschiedlich sind: Genussvoll geht es überall zu und her. Schliesslich ist die Fastenzeit vorbei, was gebührend gefeiert werden will. Den wohl skurrilsten Brauch diesbezüglich kennt man in Irland, wo – nicht selten durch die örtlichen Metzger initiiert – symbolische Heringsbegräbnisse durchgeführt werden. ◀



Erwartungsvoller Blick unter die Glocke. Denn in Frankreich bringen die Kirchenglocken die Osterspezialitäten. Unser Rezept: Mel i Mato





# Origins



natural  
extract

NEW

- Natürliche Inhaltsstoffe
- Keine Farbstoffe
- Keine Konservierungsstoffe



Der Profi für  
heisse Küchentipps:  
Ruedi Lehmann



## Strudelteig

- Strudelteig mag es warm, deshalb unter einer mit heissem Wasser angewärmten Porzellanschüssel ruhen lassen.
- Strudelteig auswallen, dann von Hand hauchdünn ausziehen. Am besten die Hände mit dem Handrücken nach oben unter den Teig legen und ihn gleichmässig ausziehen.
- Der Strudelteig sollte so dünn wie Zeitungspapier sein, dicke Ränder wegschneiden.
- Reste von Strudelteig als Suppen- einlage verwenden.
- Den Strudelteig innerhalb eines Tages verarbeiten.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 53.



Ein Blickfang auf dem Ostertisch: eine mit Eiern gefüllte Torta pasqualina.

## Rustikale Torte



In Italien gehört an Ostern der Verzehr einer «Torta pasqualina» zum genussvollen Pflichtprogramm. Das rustikale Ostergebäck, mit Eiern und Spinat gefüllt, wird am traditionellen Familienpicknick aufgetischt, dem «Pasquetta». Ausnahmsweise wird es auch mal am Ostermontag zum Frühstück verspeist, zusammen mit deftiger Salami und einem Gläschen Wermut. Wir zeigen, wie Ihnen der salzige Oster- schmaus originalgetreu gelingt.

**Feine Fischvariante mit SICILIA  
... macht Geschmack auf Ostern.  
Jetzt mit Rezeptetikette.**



**SICILIA**  
lemon & lime juice



Unser bestes Stück Natur.

# Weil die Natur das schönste Zuhause ist.



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



### Landjäger

Unverkennbar: Fest im Biss und würzig in der Nase. Der ideale Snack.



### Schweinskoteletts

Der Klassiker unter den Grillartikeln. Ein saftiger Leckerbissen, ganz einfach zuzubereiten.



### Bauernschinken

Sein mildes und würziges Aroma verwöhnt den Gaumen. Einfach köstlich.

### 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



**O**stern bietet die perfekte Gelegenheit, um Familie und Freunde wieder einmal kulinarisch nach aller Kunst zu verwöhnen. Ein edles Roastbeef wird jedem festlichen Ostermenü die Krone aufsetzen. Als köstliche Alternativen bieten sich ein Schweinsfilet oder ein Schweinsnierstück an. Damit das gute Stück Fleisch zart und saftig wird, eignen sich verschiedene Garmethoden.



*Manche mögens zart*



Ein saftiges Roastbeef vom Rind – nicht nur an Ostern ein edler Genuss



**Niedergaren:** Roastbeef in der Pfanne ca. 10 Min. rundum anbraten. Thermometer einstecken, im auf 80 °C vorgeheizten Ofen 1½–2 Std. niedergaren. Saignant = 50 °C, à point = 53–55 °C.



**Schweinsnierstück:** Niedergaren bei 80 °C, 2½–3 Std., Kerntemperatur: 60–65 °C, braten im Ofen bei 180 °C, ca. 1 Std.



**Schweinsfilet:** Niedergaren bei 80 °C, ca. 1½ Std., Kerntemperatur: 60–65 °C, braten im Ofen bei 180 °C, ca. 20 Min.



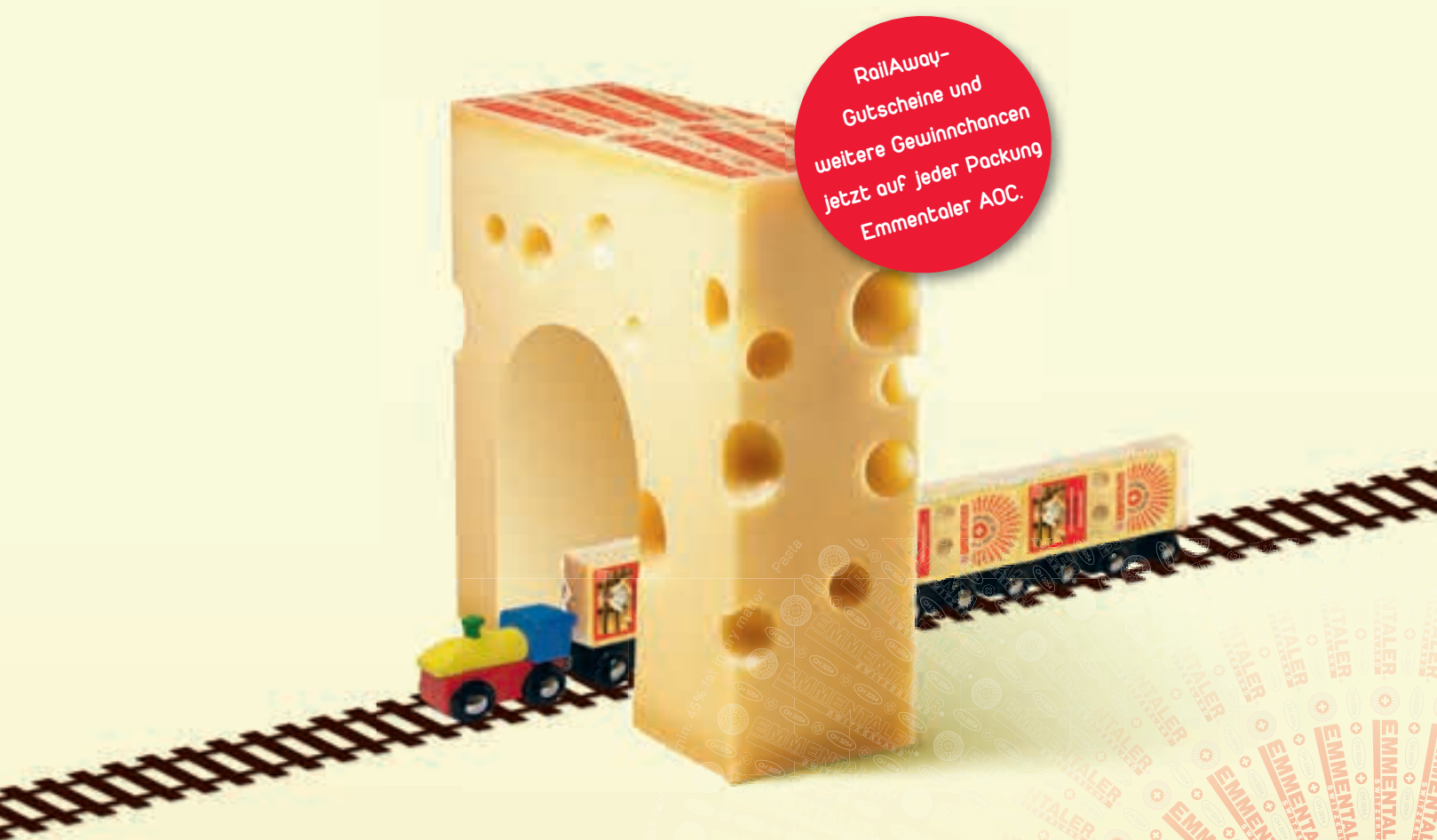
**Nachgaren in Alufolie:** Das Roastbeef im auf 250–280 °C vorgeheizten Ofen 15 Min. braten. Ofen ausschalten, Tür nicht öffnen und Fleisch weitere 15 Min. im Ofen garen. Fleisch in Alufolie wickeln und bei Zimmertemperatur 6–8 Std. nachgaren lassen.



**Braten im Ofen:** Roastbeef in der Pfanne ca. 10 Min. rundum anbraten. Thermometer einstecken. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 20–25 Min. braten. Saignant = 50 °C, à point = 53–55 °C.

# Mit Emmentaler AOC die Schweiz entdecken.

Auf jeder Packung Emmentaler AOC finden Sie jetzt einen RailAway-Gutschein à 5 Franken. Wenn Sie das Sortiment von Emmentaler AOC gut kennen, gewinnen Sie mit etwas Glück ausserdem in unserem Wettbewerb einen von 300 RailAway-Gutscheinen im Wert von 50 Franken oder eine Gourmetfahrt für 600 Franken. Die Fragen finden Sie ebenfalls auf jeder Packung Emmentaler AOC.



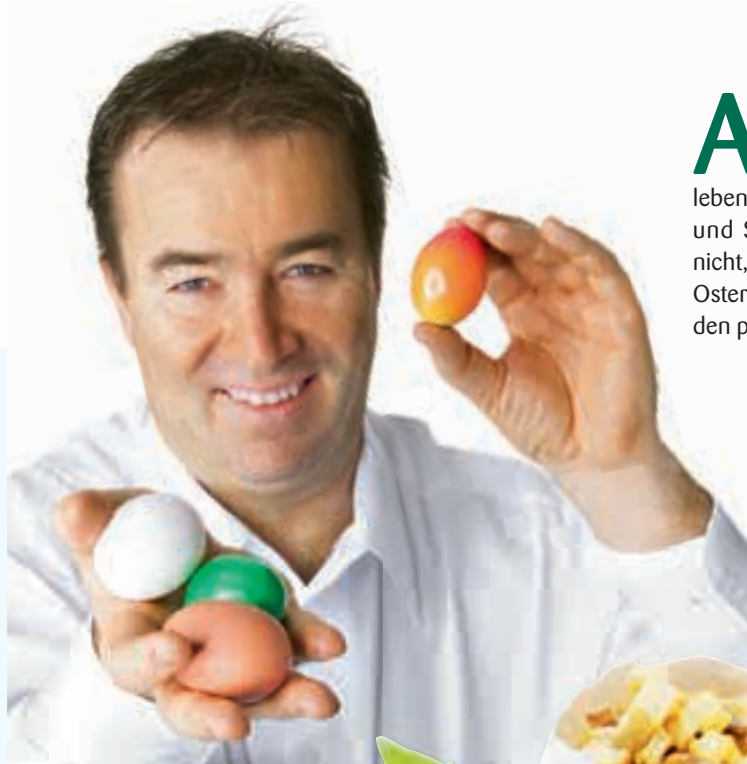
**EMMENTALER**  
SWITZERLAND

Ein Stück Schweiz



## Tipps & Tricks

- Eier entfalten ihr volles Aroma zwischen dem 7. und 14. Tag nach dem Legen.
- Eier mit dem Spitz nach unten im Eierfach oder in der Originalverpackung im Kühlschrank aufbewahren.
- Eier nicht neben stark riechenden Lebensmitteln wie Fisch, Käse oder Zwiebeln aufbewahren.
- Eier-Frischetest: Sinkt ein Ei in einem gefüllten Wasserglas zu Boden, so kann es frischer nicht sein. Je mehr es in die Höhe steigt, desto älter ist es.
- Eier sind mindestens 10 Tage über das Verkaufsdatum hinaus haltbar.
- Hartgekochte Eier sollten nicht kalt abgeschreckt werden, sonst verkürzt sich deren Haltbarkeit.
- Selbst gekochte Eier sind nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar, da beim Kochen die natürliche Schutzschicht des Eis zerstört wird.
- Hartgekochte Eier und bemalte Ostereier deshalb mit Butterpapier oder Speckschwarte einreiben. Das verschliesst die Poren wieder.
- Die Farbe industriell gefärbter Eier enthält einen Lack, der die natürliche Schutzschicht des Eis ergänzt.
- Hartgekochte Eier können für ein Eiercappaccio, gefüllte Eier oder Eier-Canapés verwendet werden.
- Für ein Eiervoressen werden hartgekochte Eier geschält und in einer Safran- oder Senfsauce erwärmt.



«Die Farbe der Eischale hat keinen Einfluss auf die Qualität des Eis», weiss Marcel Baggenstos, Product-Manager Eier bei Volg.

**A**n Ostern kann man von Eiern nicht genug kriegen. Gesund sind sie sowieso. Eier enthalten praktisch alle lebensnotwendigen Nährstoffe, 12 Vitamine und Spurenelemente. Da verwundert es nicht, dass des Schweizer Eierlust auch nach Ostern nicht nachlässt. Durchschnittlich werden pro Kopf und Jahr 190 Eier genossen.

## Das grosse Eierlei



Kunterbuntes für jeden Geschmack: Rühreier mit Toppings.

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

Eier gibt es aus Boden- und Freilandhaltung und in Bio-Qualität. Die Gewichtsklasse erteilt Auskunft über die Eigrösse: 65 g und schwerer sind grosse Eier, 50-65 g gilt für normale Eier und kleine Eier wiegen weniger als 50 g.



## Tipps & Tricks

- Spargel besteht zu 95 % aus Wasser und ist deshalb sehr kalorienarm. Er wirkt entwässernd und harntreibend.
- Kalium, Phosphor, Kalzium, Folsäure und viele Vitamine machen den Spargelgenuss zu einer gesunden Sache.
- Frisch müssen sie sein! Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Köpfchen fest und geschlossen, die Stangen fest und knackig sind. Die Spargelenden sind saftig und verströmen einen angenehm aromatischen Duft, wenn man sie zusammendrückt.
- Die Kochzeit beim grünen Spargel dauert mindestens 10 Minuten. Weisser Spargel braucht 20 bis 30 Minuten. Garprobe: Legen Sie den Spargel auf eine Gabel. Biegt er sich leicht durch, ist er genussfertig.
- Eingewickelt in ein feuchtes Tuch kann weisser und grüner Spargel im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 3 Tage frisch gehalten werden.
- Spargel kann nach dem Blanchieren problemlos eingefroren werden. Am besten einzeln und erst bündeln, wenn die Stangen gefroren sind. Auftauen erübrigt sich. Spargel kann gefroren ins Kochwasser gegeben werden.
- Zu bitter? Durch die Zugabe einer kleinen Menge Zucker ins kochende Wasser können Sie dem Spargel Bitterstoffe entziehen.



*Aufgeweckte Kochidee:  
Spargel im Schlafrock.  
Rezept auf Seite 53.*

# Aufstreiber Grün und

**Steile Karriere: Wurde der Spargel früher vor allem als Heilpflanze genutzt, gehört er heute zu den beliebtesten und genussvollsten Frühlingsgemüsen.**

**B**ekannt ist der Spargel bereits seit Jahrtausenden. Früher machte er vor allem als Heilpflanze von sich reden. So verwendeten die alten Chinesen und Griechen das Stangengemüse wegen seiner harntreibenden Wirkung als Entschlackungsmittel. Dass im Spargel auch viel Genuss steckt, entdeckten die Römer. Da sie den edlen Stangen darüber hinaus auch noch eine aphrodisierende Wirkung zuschrieben, war der Spargel in Rom bald derart begehrt, dass

sein Preis per kaiserlichem Dekret geregelt werden musste. Nachdem der Spargel im Mittelalter zwischenzeitlich in Vergessenheit geraten war, erlebte er in der Renaissance als Luxusgemüse ein fulminantes Comeback. Sein Genuss blieb aber vorerst noch dem Adel vorenthalten.

### FARBENSPIEL MIT GESCHMACK

Heutzutage ist der Spargel so populär wie noch nie. Hauptsächlich buhlen zwei Sorten um die

in

## Weiss



*Spargel ist eine Staudenpflanze. Geerntet werden die Sprossen, die im Frühjahr aus der Erde treiben.*



*«Jetzt hat Gemüse mit Köpfchen wieder Saison», freut sich Spargelproduzentin Monika Kappeler aus Attikon.*

Gunst der Feinschmecker: Der weisse Bleichspargel, der unterirdisch in sandigen Erdhügeln von Hand gestochen wird, zeichnet sich durch ein exquisites, mildes Aroma aus. Kräftiger und herzhafter im Geschmack kommt der grüne Spargel daher. Dieser gedeiht oberirdisch und erhält dank dem Sonnenlicht seine Farbe.

**VIELSEITIGE DELIKATESSE**

Ob grün oder weiss: Spargel kann man auf unterschiedlichste Art

genießen. Er schmeckt pur – im Dampf gegart oder im Wasser gekocht – begleitet nur mit etwas flüssiger Butter genauso gut wie als geschmackvoller Bestandteil eines originellen Rezepts. Unser Tipp: Stecken Sie grüne und weisse Stangen doch einmal zusammen in einen Schlafrock. Wie es geht, verrät die Rezeptsammlung. ◀

## Gotthelf und die neue Welt

**A**us dem Herzen des kalifornischen Weingartens Central Valley stammen die Trauben für den Chardonnay Caswell. Das Central Valley ist ein über 600 Kilometer langes Tal in Zentralkalifornien, das oft als Fruchtgarten Amerikas bezeichnet wird. Denn im zuverlässigen Klima der Senke mit drückend heissen Tagen und kühlen Nächten wachsen neben Wein auch seltenes Obst und Gemüse sowie Datteln und Mandeln.

### TYPISCH KALIFORNIEN

Ursprünglich kommen die Chardonnay-Trauben allerdings aus dem guten alten Frankreich. DNA-Analysen ergaben, dass sie das Produkt einer natürlichen Kreuzung von Pinot und Gouais Blanc sind. Daraus haben die amerikanischen Winzer einen eigenständigen kalifornischen Weinstil entwickelt, für den der Chardonnay Caswell ein schönes Beispiel ist.

### URCHIG

Fest verwurzelt in seiner Heimat ist der Hagu-Hans-Chäs. Hergestellt wird er in der kleinen Käserei Vorderrinderbach im Emmental. Seinen Namen hat er von einer Figur im Roman «Ueli der Pächter» des Schweizer Schriftstellers Jeremias Gotthelf (1797–1854). «Der Hagelhans war ein Bauer, gross von Statur und reich an Geld, hatte Knochen wie ein Ochs, ein Gesicht wie ein Löwe und Augen wie eine

Katze, wenn weder Sonne, Mond noch Sterne am Himmel stehen», beschreibt ihn Gotthelf.

### INNERE WERTE

Der Hagu-Hans-Chäs will symbolisch den weichen Kern, der unter der harten Schale des Bauern steckt, auf den Teller bringen. Der aromatische Halbhartkäse wird nach einem uralten Rezept hergestellt und eignet sich nicht nur zum Apéro oder Dessert, sondern auch in der warmen Küche zum Würzen und Gratinieren. ◀

Genuss verbindet Kontinente und Epochen. Das zeigt die Mariage des urchigen Hagu-Hans-Chäs aus dem Emmental mit dem spritzigen Caswell Chardonnay aus den USA.



*Wein des Monats*  
Chardonnay Caswell  
75 cl statt Fr. 7.90  
Fr. 5.90

*Käse des Monats*  
Hagu-Hans  
100 g statt Fr. 2.80  
Fr. 2.20

### Käserei in Höhenlage



Käser Alfred Fankhauser bei der Käsepflege

«Die Käsepflege ist bei uns Handarbeit», sagt Alfred Fankhauser über seine Käserei Vorderrinderbach, die in der Bergzone liegt. Den Hagu-Hans-Chäs gibt es seit 1997, als Gotthelfs 200. Geburtstag gefeiert wurde. Er ist ein so grosser Erfolg, dass Alfred Fankhauser sich Gedanken darüber macht, den Käsekeller zu vergrössern, damit die Käse weiterhin alle vor Ort gepflegt werden können.



WEIN *Notizen*

Welcher Wein passt zu welchem Käse? Generell gilt: Junger, spritziger Wein passt zu mildem Käse. Zu Weichkäse harmonisiert trockener Weisswein, zu Blauschimmelkäse süsser Weisswein. Zu einem reifen Käse passt Wein mit ausgeprägtem Geschmack.



75 cl statt Fr. 10.90

Fr. 9.20

LAVAUX AOC  
2007/2008

## SCHWEIZ

FARBE: blasses Gelb.

CHARAKTER: In der Nase fruchtig und blumig. Ein leichter, fruchtiger und bekömmlicher Chasselas aus dem Lavaux.

TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.

PASST ZU: Aperitif mit «Amuse-Bouches», Süswasserfischen, Käsefondue, Raclette, Weichkäse.

GENIESSEN BEI: 7–9 °C.  
Bewertung: 16,75 Punkte (2008)RIPASSO VALPOLICELLA  
DOC SUPERIORE 2007

## ITALIEN

FARBE: Sattes Rubinrot.

CHARAKTER: Aromen von reifen Beerenfrüchten mit Anklängen von Sauerkirschen. Gehaltvoller, fruchtbetonter Körper. Harmonischer Abgang.

TRINKREIFE: Jung trinken, bei guter Lagerung bis 6 Jahre.

PASST ZU: Gebrilltem roten Fleisch, Hartkäse, Pizza, Geniessen bei: 16–17 °C.  
Bewertung: 17,5 PunkteCHIANTI COLLI FIORENTINI  
DOCG 2007

## ITALIEN

FARBE: Rubinrot.

CHARAKTER: Die junge und ausgeprägt weinige Nase entwickelt sich nach etwas Reife. Trocken und harmonisch im Geschmack, mit weich-samtigen Tanninen.

TRINKREIFE: 6 bis 8 Jahre.

PASST ZU: Braten, Geflügel, Wild, Grilladen, Käse.

GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

BEWERTUNG:

17,25 Punkte \*

CÔTES DU ROUSSILLON  
AOC, VIEILLES VIGNES 08

## FRANKREICH

FARBE: tiefes Granatrot.

CHARAKTER: In der Nase zeigt er Aromen von roten Früchten und Leder. Im Gaumen starker Ansatz von Gewürzen. Kräftiger, voller und langer Abgang.

TRINKREIFE: 2 bis 4 Jahre.

PASST ZU: Wildschwein, Fleischpastete, Gerichte mit Saucen.

GENIESSEN BEI: 18 °C.

BEWERTUNG:

17,25 Punkte \*

TORO DO ORO  
2006

## SPANIEN

FARBE: tiefes Dunkelrot.

CHARAKTER: Angenehme Aromen nach schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und eleganten Vanillnoten. Körperreich, konzentriert und hocharomatisch im Gaumen. Der Abgang ist lang und anhaltend.

TRINKREIFE: 6 bis 8 Jahre.

PASST ZU: Fleisch, Wild und Käseplatten.

GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

Bewertung: 17,75 Punkte \*

CABERNET SAUVIGNON  
CASWELL 2008

## USA

FARBE: Kirschröt.

CHARAKTER: Besitzt dichten, reifen Auftakt mit feinen Aromen nach Kirschen. Gut eingebundene, weiche Tannine, gefolgt von Vanillnoten und Röstaromen ergeben einen weichen Abgang.

TRINKREIFE: jetzt schön zum Trinken, 3 bis 4 Jahre.

PASST ZU: Braten, Wild, Grilladen und Käse.

GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

BEWERTUNG: 16,25 Punkte



75 cl statt Fr. 12.90

Fr. 10.50

## VOLGAZ

## SCHWEIZ

FARBE: helles Gelb mit grünlichen Reflexen.

CHARAKTER: In der Nase florale Noten wie Holunder- oder Lindenblüten, dezente Zitrusfrucht und zarter Muskatton. Weicher, langer Auftakt durch natürliche Restsüsse, erfrischendes Prickeln der Kohlensäure, harmonische Säure.

TRINKREIFE: Sollte jung getrunken werden, bis 1 Jahr.

PASST ZU: Aperitif, gereiftem Hartkäse, ist aber jederzeit ein Hochgenuss!

GENIESSEN BEI: 8 °C.

Bewertung: 18 Punkte \*



75 cl statt Fr. 16.90

Fr. 13.50



75 cl statt Fr. 15.40

Fr. 12.50



75 cl statt Fr. 9.90

Fr. 7.90



75 cl statt Fr. 14.80

Fr. 11.90



75 cl statt Fr. 7.90

Fr. 5.90

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 09/10» von Chandra Kurt – www.chandrakurt.com \* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

MEINE *Bestellung*

## WEISSWEINE

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY CASWELL 75 cl nur Fr. 35.40 statt Fr. 47.40

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton LAVAUX AOC 75 cl nur Fr. 55.20 statt Fr. 65.40

## PERLWEIN

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton VOLGAZ 75 cl nur Fr. 63.– statt Fr. 77.40

## ROTWEINE

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton RIPASSO VALPOLICELLA DOC 75 cl nur Fr. 81.– statt Fr. 101.40

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton CHIANTI COLLI FIORENTINI DOCG 75 cl nur Fr. 75.– statt Fr. 92.40

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton CÔTES DU ROUSSILLON AOC 75 cl nur Fr. 47.40 statt Fr. 59.40

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton TORO DO ORO 75 cl nur Fr. 71.40 statt Fr. 88.80

\_\_\_ Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON CASWELL 75 cl nur Fr. 35.40 statt Fr. 47.40

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 rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 1. März bis 3. April 2010, solange Vorrat.

Maestrani  
Rocher  
Schokoladenhase  
Milch  
140 g

nur  
7.40



Nogal  
Hasenkavalier  
130 g

nur  
5.30



Lindt Connaisseurs  
Pralinés-Ei  
243 g

nur  
16.95

Camille Bloch  
torino-Eili  
200 g

nur  
7.95



SMARTIES  
Mini-Ostereier  
100 g

nur  
2.60



Lindt Goldhase  
Milch  
100 g

nur  
4.30



Die süsse  
Überraschung  
für jedes  
Osternestli



**Bunny's Choice  
Stehhase Jimmy  
Milch, weiss, dunkel**  
155 g

nur  
**2.95**



**Ferrero kinder  
Maxi Mix**  
148 g

nur  
**8.50**



**Lindt Goldhasen  
in Tragtasche**  
2 x 50 g

nur  
**7.95**



**Milch-Bunny  
mit Mandel-  
Honig-Splittern**  
380 g

nur  
**9.95**



**Bunny's Choice  
Eili mit Praliné-  
Füllung**  
200 g

nur  
**4.95**



**Hase Milch  
Farmer**  
270 g

nur  
**9.50**

**Volg**  
frisch und fründlich

## Ein Unternehmen auf der Schokoladenseite

Die Werner Bruderer AG wird am 1. August 1966 in Dübendorf gegründet. Als Pionier-Produkte werden 40 verschiedene Praliné-Sorten sowie Kirsch-, Williams- und Cognac-Stängeli hergestellt. 1976 übernimmt der damals 23-jährige Bruno Bruderer die Geschäftsführung des Betriebs. 1980 zieht das Unternehmen nach Fahrwangen. Moderne Produktionsanlagen ermöglichen es, das Sortiment laufend auszubauen, unter anderem mit sogenannten Halbfabrikaten (Schokolade-Hohlkörpern), die fortan sehr erfolgreich in alle Welt exportiert werden.



Firmeninhaber Bruno Bruderer freut sich über die langjährige gute Zusammenarbeit mit Volg: «Wir passen gut zusammen. Beide Unternehmen setzen sich für Produkte mit einer guten Qualität und einem anständigen Preis ein.»



Fabrik-Lädeli inklusive: der Firmensitz der Werner Bruderer AG in Fahrwangen.



Automatisch wird die Couverture für die Eihüllen eingefüllt.



Auf der grossen Schleuder wird die Schokoladenmasse der Ei-Hüllen gleichmässig verteilt.

**B**runo Bruderer, Inhaber der W. Bruderer AG, schmunzelt: «Die Rezeptur der Füllung unserer beliebten Rocher-Eier ist unser gut gehütetes Betriebsgeheimnis.» Nur so viel verrät er: Bei der Füllung handelt es sich um eine Kombination aus Haselnüssen, einer Pralinécreme und einer neutralen Creme, die nach einem alten, exklusiven Hausrezept gemischt werden.

## ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT

Das Rocher-Ei ist eine Erfindung von Bruno Bruderers Vater Werner, einem gelernten Konditor. «Mein Vater wollte ein Osterprodukt kreieren, das sich in den Geschäften als Einzelstück an der Kasse verkaufen lässt», erzählt der 57-jährige gelernte Banker. Als der Filialleiter des Volg-Ladens aus dem Nachbardorf Meisterschwanden das Rocher-Ei entdeckt und als regionale Spezialität in sein Sortiment aufnimmt, entwickelt es sich schnell zu einem grossen Erfolg. Heutzutage werden jährlich über 200000 Rocher-

Eier in Volg-Läden in die ganze Schweiz geliefert.

## VIELFACH KOPIERT, NIE ERREICHT

Obwohl bei der Herstellung der vielfach kopierten, aber nie erreichten Rocher-Eier modernste Technologie zum Einsatz kommt,

# Ei, wie

spielt Handarbeit noch immer eine wichtige Rolle. Ganz so, wie es dem Selbstverständnis der Werner Bruderer AG entspricht. «Wir verstehen uns nicht als Industrie, sondern als gut eingerichteter, flexibler Handwerksbetrieb», erklärt Bruno Bruderer. «Beim Umgang mit Schokolade sind Erfahrung und Sorgfalt ganz wichtig. Ohne das Know-how unserer 22, grösstenteils langjährigen Mitarbeiter, die wissen, wie der Hase läuft, wäre die feine Qualität unserer Confiserie-Produkte nicht möglich.» ◀



fein!

Eine knusprige Krokant-Hülle und eine delizöse Füllung: Alle Jahre wieder versüssen uns Rocher-Eier die Ostertage. Fabriziert werden die Oster-Klassiker von der Werner Bruderer AG in Fahrwangen.

Typisch  
Schweiz  
Typisch  
Volg 



Die köstliche, schaumig geschlagene Füllung wird in die Eier gegossen.



Kurz vor der Vollendung: Knusprige Krokant-Streusel werden über die Rocher-Eier gestreut.



Die fertigen Rocher-Eier werden in der Wickelmaschine verpackt und direkt in Dosen abgefüllt.

# PREISABSCHLAG

**Neu**  
bisher  
Fr. 23.90  
**Fr. 22.10**



Gillette Venus Breeze  
Klingen, 4 Stück

**Neu**  
bisher  
Fr. 49.95  
**Fr. 47.90**



Gillette Fusion Power  
Klingen, 8 Stück

**Neu**  
bisher  
Fr. 42.90  
**Fr. 40.70**



Gillette Fusion  
Klingen, 8 Stück

**Neu**  
bisher  
Fr. 32.90  
**Fr. 29.90**



Gillette Mach3 Turbo  
Klingen, 8 Stück

**Neu**  
bisher  
Fr. 24.30  
**Fr. 17.30**



Gillette Sensor Excel  
Klingen, 10 Stück

## Preisabschlag

## im Volg!

**Neu**  
bisher  
Fr. 12.50  
**Fr. 11.95**



Perwoll flüssig  
Wolle & Feines, 1,5 l

**Neu**  
bisher  
Fr. 27.40  
**Fr. 23.95**



Calgon, Tabs  
42 WG



**Neu**  
Fr. 3.55

Heinz Tomato Ketchup, 570 g



Knorr Quick Soup Croûtons, 34 g

**Neu**  
je Fr. 2.15



Knorr Quick Soup Flädli, 34 g



Knorr Quick Soup Gemüsecreme, 44 g



**Neu**  
Fr. 1.95

Russischer Salat 425 g



**Neu**  
Fr. 2.95

Russischer Salat 850 g



**Neu**  
Fr. 5.95

Buitoni Piccolinis Prosciutto



**Neu**  
Fr. 11.95

Red Bull 6 Pack



Ramseier Multivitaminsaft, 1 l



**Neu**  
je Fr. 2.50

Ramseier Orangensaft, 1 l



Auf spannenden Rundgängen durch die Verteilzentralen in Winterthur und Landquart können Sie Volg jetzt noch näher kennenlernen. Los geht's ab Mai, an jedem ersten Montag im Monat.

Von hier aus kommt die richtige Ware an den richtigen Ort: Die Verteilzentrale in Winterthur beliefert alle Volg-Läden mit ungekühlten Produkten und einen Teil der Läden mit Frischprodukten.



## Winterthur & Landquart Volg freut sich auf Ihren Besuch

Volg Konsumwaren AG, «Volg Rundgang», Schaffhauserstrasse 6, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 44

### Ich/wir komme(n) gerne zu Besuch

Dauer der Besichtigung (inkl. Verpflegung): ca. 2 Stunden. \* Pro Besichtigung max. 30 Personen.

**wo**

- Verteilzentrale Winterthur  
Deltastr. 2, 8404 Winterthur
- Frischdienst Landquart  
Löserstr. 7, 7302 Landquart

**wann**

- Montag, 3. Mai
- Montag, 6. September
- Montag, 7. Juni
- Montag, 4. Oktober
- Montag, 5. Juli
- Montag, 1. November
- Montag, 2. August
- Montag, 6. Dezember

**um**

- 16.00 Uhr
- 17.30 Uhr
- 19.00 Uhr

**wie viele** | — Pers. \*

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, z. Hd. Frau Cornelia Blättler, GL-Sekretariat, Schaffhauserstrasse 6, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 44, Fax 058 433 55 11, cornelia.blaettler@volg.ch Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor Besuchstermin.



**E**s ist die Nähe, die das Einkaufserlebnis im Volg-Laden so besonders macht. Nicht nur die geografische Nähe, sondern vor allem auch die menschliche. Der Dorfladen ist nicht nur eine bequeme Einkaufsmöglichkeit gleich um die Ecke, er ist auch ein Stück Heimat, wo man gute Bekannte trifft. Ein nettes Grüezi, ein kleiner Schwatz und ein offenes Ohr gehören hier genauso zum Einkaufen wie die täglich frischen Waren. Hier lautet die Devise: Man kennt sich.

### BLICK INS HERZ VOM VOLG

Die Nähe zu den Kundinnen und Kunden ist für Volg ein wertvolles Gut. Deshalb können Sie ab



*Kein Weg ist zu weit, keine Strasse zu steil, kein Dorf zu abgelegen: Der Frischdienst in Lanquart liefert Frischprodukte in die Dorfläden in Graubünden.*

**quart:**



kommendem Mai Volg noch ein bisschen näher kennenlernen. Jeden ersten Montag im Monat laden wir Sie zu einem interessanten und abwechslungsreichen Rundgang durch unsere Verteilzentralen in Winterthur und Landquart ein. Die Verteilzentralen – neben jenen in Winterthur und Landquart gibt es noch eine dritte in Suhr – sind gewissermassen das Herz vom Volg. Hier herrscht an sieben Tagen in der Woche fast rund um die Uhr Hochbetrieb. Denn hier wird si-

chergestellt, dass alle Volg-Läden Tag für Tag rechtzeitig mit frischen Waren beliefert werden.

### SPANNENDE SACHE

So viel sei schon jetzt versprochen: Ihr zweistündiger Besuch in der Verteilzentrale wird garantiert kurzweilig! Sie lernen ein Mitglied der Geschäftsleitung kennen und erfahren in einem kurzen Film viel Wissenswertes über Volg. Danach tauchen Sie in die emsige Betriebsamkeit der Verteilzentrale ein. Sie

sehen, wie Waren angeliefert, zwischengelagert, kommissioniert und für die Auslieferung an die Volg-Läden bereitgestellt werden. Selbstverständlich wird auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt sein – ein feines Zvieri/Znacht wartet auf Sie. Lassen Sie sich diesen spannenden Blick hinter die Volg-Kulissen nicht entgehen. Einzelpersonen, Gruppen und Vereine bis max. 30 Personen sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie! ◀



# Die bewährte WC-Ente – jetzt noch besser.

Sauberkeit bis unter den Rand.

Der Spezialist für Sauberkeit im WC kommt jetzt in einer neuen Verpackung und mit noch besserem Duft daher. Mit ihrem einzigartig geformten Hals entfernt die WC-Ente® Kalk und Urinstein bis unter den Rand und bringt Sauberkeit und Frische ins WC.

**Ente gut. Alles gut.**

**Neue Formel, besserer Duft**

**Johnson**  
A FAMILY COMPANY  
UNE ENTREPRISE FAMILIALE

# Mit einem Klick – hygienisch frisch.

**Das erste selbsthaftende WC-Gel.**

**Neu von WC-Ente: Sauberkeit und Frische ohne Plastik-Einhänger.**

Das Gel mit dem praktischen Spendergriff in der WC-Schüssel platzieren, aufs Knöpfchen drücken und bis zum Klick in Richtung Schüssel schieben – fertig. So einfach war WC-Hygiene noch nie. Die formschönen Discs haften bis zu einer Woche, bevor sie sich langsam auflösen. Somit entfällt das Auswechseln unhygienischer Plastik-Einhänger.

**Ente gut. Alles gut.**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Johnson**  
A FAMILY COMPANY  
UNE ENTREPRISE FAMILIALE

# Sternstunde für Wettbewerbs- Gewinner



Vorfreude: Els Künzli plant bereits die erste Velotour.



Im Showroom von Biketech werden den Gewinnern die Finessen des Flyers erklärt.



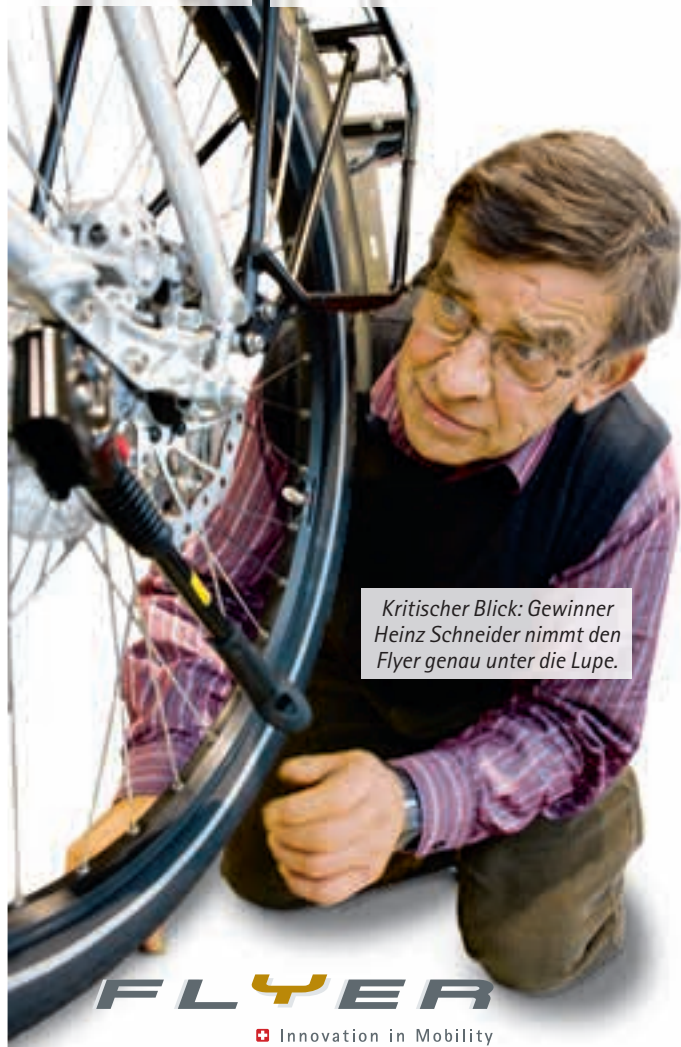
Die Gewinner (von links): Susi Lanz, Erika Beer, Trudi Boss, Heinz Schneider, Els Künzli, Walter Pepelnar, Anna-Christina Camenisch und Vreni Fend. Nicht dabei sein konnten Claudia Leu und Nelly Hauri.



So geht das: Spannende Einblicke beim Rundgang durchs Werk.



Mit Schuss: Volg-Bereichsleiter Dieter Krähenbühl bei einer Probefahrt.



Kritischer Blick: Gewinner Heinz Schneider nimmt den Flyer genau unter die Lupe.

Ein Traum auf zwei Rädern wurde für zehn Volg-Kundinnen und Kunden war: Sie gewannen je ein Flyer-Velo.

Das ist mein absoluter Wunsch-Preis» strahlt Margrit Schneider. Zwar gewann eigentlich ihr Mann einen der Hauptpreise des Volg-Sternstunden-Wettbewerbs, ein Flyer-Elektrovelo im Wert von 3500 Franken. «Doch für mich war von Anfang an klar, dass Margrit das Velo bekommt», schmunzelt Heinz Schneider.

**JEDEN HÜGEL BEZWINGEN**  
Gemeinsam mit den anderen Flyer-Gewinnern durften die Schneiders nicht nur das moderne Werk der Schweizer Firma Biketec in Huttwil besichtigen – dort werden täglich bis zu 200 Flyer-Velos

hergestellt – sondern ihr Wunschvelo auch gleich Probe fahren und bestellen. «So ein Flyer ist ideal für mich», freut sich Gewinnerin Susi Lanz. «Denn der Folg ist bei uns unten am Hang und so kann ich mit den vollen Einkaufstaschen problemlos den Berg hinauf nach Hause radeln.» Mehr Infos unter [www.flyer.ch](http://www.flyer.ch)

### Erfolgreiche Sternstunden

Die Volg-Sternstunden-Angebote im Dezember waren ein grosser Erfolg. Die zu besonders günstigen Preisen angebotenen Artikel (Cailler Napolitaines, Magnum Nero d'Avola, Salami Milano, Appenzeller Fondue und Felix Katzennahrung) begeisterten die Kunden und ermunterten sie auch, an den damit verbundenen Wettbewerben mit attraktiven Preisen mitzumachen.

Der schönste  
Ort, die Sonne  
zu spüren, ...

... ist im Mund.

Natürlich das Beste.



# Demnächst auf **3+**

# ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Annemarie Geschwind  
aus Hofstetten im  
Kanton Solothurn mag boden-  
ständige Kost. In der neuen  
Folge der Volg-Kochsendung  
«Ösi Chuchi» stellt  
sie Leckerbissen aus ihrem  
Kochrepertoire vor.

«Stock mit Räbu –  
so fein!»

Kocht täglich mit  
frischen Produkten:  
Annemarie Geschwind  
aus Hofstetten.

Zusätzliche  
Ausstrahlung am  
Sonntag, 7. März  
um 17.00 Uhr  
auf 3+

«Ösi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.  
Nächste Sendung:

**4. März 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)

## Annemarie Geschwind kocht: gefüllte Calvados-Koteletts

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kalbskoteletts  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zahnstocher
- 1 EL Mehl zum Bestäuben
- 2 EL Bratbutter  
Calvados

### Füllung:

- 30 g Rosinen
- 1 EL Calvados
- 1 Apfel, gross  
Zitronensaft
- 4 EL Paniermehl
- 2 TL Küchenkräuter, gehackt

### Sauce:

- 1 dl Weisswein
- ½ Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Apfel, geschnitten
- 3 dl Bratensauce
- 3 dl Crème fraîche
- 1 EL Calvados

**Zubereitung:** 1. Ofen auf 80 °C vorheizen. Für die Füllung Rosinen im Calvados einlegen. Apfel schälen und in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Paniermehl und Kräutern zu den Rosinen mischen.

2. Tasche in Koteletts schneiden, wärzen und füllen. Mit Zahnstochern fixieren. Die Koteletts mit Mehl bestäuben und in der heissen Bratbutter beidseitig 5–6 Min. braten, mit Calvados beträufeln und im Ofen warmstellen.

3. Fonds mit Wein ablöschen und die Zwiebel beigegeben. Apfel und Bratensauce dazugeben. Gut rühren und alles aufkochen. Crème fraîche dazurühren, nicht mehr kochen. Mit Calvados abschmecken und zu den Koteletts servieren.

**Tipp:** Dazu passen Rotwein-Risotto und gedünstetes Gemüse.

**Zubereitung ca. 35 Min.**

**F**rau Geschwind, worauf legen Sie beim Kochen besonders Wert?

**Annemarie Geschwind:** «Auf frische Produkte! Ich liebe Salat in allen Variationen. Meinem Mann und meinem Sohn tische ich aber natürlich auch Wahrschaftes auf.»

**Wo kaufen Sie die Frischprodukte ein?**

«Im Volg natürlich, den ich in fünf Minuten zu Fuss erreichen kann. Wir sind hier in Hofstetten sehr dankbar für einen Dorfladen mit frischen Waren und einem freundlichen Verkaufsteam.»

**Was ist Ihr Lieblingsrezept?**

«Stock mit Räbu, also selbst-

gemachten Kartoffelstock mit Schweinsvossen und Sauce – das ist so fein!»

**Was hat Sie dazu motiviert, bei «Ösi Chuchi» mitzumachen?**

«Die Filialeiterin im Dorfladen hat mich angefragt. Erst hatte ich Bedenken, weil ich doch einfach wie eine ganz normale Landfrau koche. Aber dann sagte mir der Produzent, dass sie genau das suchen.»

## Mascarpone Risotto

Ein herzhaftes Mittagessen, schnell und einfach zubereitet...

### Zutaten

für 4 Personen,

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

350 g	Risotto Reis
100 g	Zwiebeln
4 EL	Butter
1 Liter	leichte Rinds- oder Hühnerbouillon
1,5 TL	Safran
50 g	Parmesan
200 g	Mascarpone
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebeln fein hacken und im Butter andünsten. Anschliessend den Reis dazugeben und glasig rösten.

Mit etwas Bouillon ablöschen. Den Safran beifügen und langsam köcheln lassen.

Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, jeweils Bouillon nachgiessen, bis der Reis weich gekocht ist.

Zum Schluss den Parmesan und die Hälfte des Mascarpone darunter ziehen. Auf heissen Tellern anrichten. Mit einem Löffel Mascarpone und frischen Kräutern dekorieren.



## Mascarpone – ein Frischkäse, der zu jeder Jahreszeit passt!

Mascarpone ist mild im Geschmack und duftet herrlich nach frischer Milch.

Aus ihm lassen sich verschiedenste schmackhafte Gerichte zaubern.

Nudel- und Reisgerichte lassen sich mit Mascarpone verfeinern, Vorspeisen aufpeppen und fruchtige Desserts erhalten eine traumhaft cremige Note.

Mascarpone eignet sich auch vorzüglich als herzhafter Brotaufstrich.

Ausprobieren und geniessen!



# MORE & MORE

**E**in überquellender Kleiderschrank. Schubladen, in denen man vor lauter Krimskram nichts mehr findet. Ein Schreibtisch, der sich unter Papierstapeln biegt. Ein Kalender randvoll mit Terminen. Manchmal hat man zu viel des Guten – und das drückt auf die Laune. Wagen Sie daher den Befreiungsschlag und trennen Sie sich von Altlasten. Das fängt

an mit dem Entrümpeln des Kellers und geht bis zum Loslassen von Erwartungen.

## ENTRÜMPELN BEFREIT

«Wer sein Leben in Ordnung bringen will, muss erst sein Haus aufräumen», sagt ein chinesisches Sprichwort. Die besten 20 Tipps zum Thema stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Denn wer loslässt, lebt glücklicher. ▶



## Die neue leichte Welle

Mit unseren 20 Tipps gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Lebensqualität. Machen Sie mit und ziehen Sie Bilanz.

# Aus dem Herzen des Waldes, Mineralwasser aus Henniez



Sicht auf die Domaine Henniez

Das Wasser aus Henniez wird seit 1905 abgefüllt und genießt in der Schweiz eine grosse Bekanntheit. Dennoch kennt man die Herkunft dieses Produkts kaum. Während die meisten Schweizer Mineralwasser aus den Bergen stammen, ist Henniez ein einzigartiges natürliches Mineralwasser, das aus unterirdischen Quellen im Herzen des Mittellandes entspringt. Eine geschützte, 60 Hektare grosse und vorwiegend von Wald bewachsene Fläche bildet das Quellgebiet. Das Landgut Henniez liegt in der sanften Landschaft der Broye, 35 km von Lausanne und 45 km von Bern entfernt. Nach der Übernahme durch Nestlé Waters (Suisse) SA wird dieses Erbe wieder aktiv gepflegt.

Der Sauberkeit des Wassers, der Qualität der Landschaft und ihres Schutzpotenzials gebührt die Pflege von Nestlé Waters. Seit den 70er Jahren haben die ehemaligen Besitzer auf den 60 Hektare Land rund 70'000 Bäume gepflanzt, um das Quellgebiet vor Umweltbelastungen durch Landwirtschaft, Industrie und Haushalt zu schützen.

Cédric Egger, verantwortlich für Wasser Ressourcen bei Nestlé Waters Europa bemerkt: «Die Bewohner der Region erzählen uns, dass sie den Eindruck haben, die reiche Vegetation ihrer Kindheit anzutreffen.» Ziel ist, in Zusammenarbeit mit den lokalen Behörden, den Landwirten und allen beteiligten Partnern den Schutz des Standorts auszubauen, um eine 400 Hektare umfassende Schutzzone zu schaffen. Der langfristige Schutz der Wasserqualität soll hiermit garantiert werden. Herr Egger unterstreicht: «Es ist klar, dass nachhaltige Entwicklung die Grundlage unseres Handelns sein muss. Unsere Arbeit zielt darauf ab, dass das ökologische Bewusstsein nicht als Last, sondern als Chance einer lokalen ökonomischen Entwicklung gesehen wird. Wir sind abhängig von den natürlichen Quellen und leisten unser Bestes um diese

Quellen zu schützen. Das Wasser von Henniez wird nicht behandelt, deshalb müssen wir jedes Risiko einer Verschmutzung ausschliessen. Daher bearbeiten wir dieses Domaine wie einen Naturpark.»

Das Wasser wird nicht durch Abpumpen gewonnen: Jeder Regentropfen dringt in die Erde ein, reist durch die wasserführenden Schichten und reichert sich während sieben bis zehn Jahren mit oligomineralischen Elementen an, bevor er aus der Quelle fliesst.

Der Ansatz der nachhaltigen Entwicklung wird bei Nestlé Waters weltweit in allen Bereichen gepflegt, sei es in der Produktion oder der Distribution. Im Zeitraum von 2007 bis 2008 konnte der Wasserverbrauch bei der Herstellung des Schweizer Mineralwassers der Gruppe (HENNIEZ und CRISTALP) um 22 Prozent pro produzierten Liter gesenkt werden. Die Etiketten der Produkte werden meist in Druckereien nahe der Produktionsstätten gedruckt. Alle HENNIEZ-Flaschen sind recycelbar, seien es nun Rücknahme-Gebinde aus Glas oder PET-Flaschen. Hiervon werden 78 Prozent recycelt (Schweizerischer Durchschnitt). Um die ökologische Belastung weiter zu minimieren, arbeitet Nestlé Waters an der Gewichtsreduktion der PET-Flaschen. Beim Transport zieht der Konzern die Schiene der Strasse vor und setzt, wo möglich, keine Lastwagen ein.

All dies trägt dazu bei, dass HENNIEZ die Einwohner unseres Landes seit über hundert Jahren begleitet und es täglich von Neuem tut – zu Hause, im Restaurant, bei der Arbeit und in der Freizeit.



„Die HENNIEZ Naturelle,  
ohne Kohlensäure,  
150 cl PET Flaschen  
finden Sie jetzt bei Volg“



Der Wald vom Domaine Henniez



Leben pur

Mehr Informationen über die Natur von Henniez  
finden Sie auf der Seite der Marke: [www.henniez.ch](http://www.henniez.ch)



## 1 Büro

Der **PLATZ AUF IHREM SCHREIBTISCH IST WERTVOLL**, behandeln Sie ihn auch so. Auf die Arbeitsfläche dürfen nur Schreibzeug und die Unterlagen, die Sie jetzt gerade brauchen. Räumen Sie Zeitschriften und Broschüren, die Sie «irgendwann» lesen wollen, in einen Ablagekorb auf einer anderen Fläche. Ist der Korb voll, wandert der unterste Zentimeter ungelesen ins Altpapier.



Leere Flächen schaffen Raum für neue Ideen.  
Wer Ordnung macht, hat mehr vom Leben.

# Frischer Wind in jedem Zimmer

Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich jeden einzelnen Raum Ihrer Wohnung im Idealzustand vor: Sauber, ordentlich, einladend. Die Realität sieht oft anders aus, weil man sich von Gegenständen nicht trennen kann. Doch all dies sind

Dinge aus der Vergangenheit. Werden Sie nicht zum Sklaven von Erinnerungsstücken. Trennen Sie sich von Feriensouvenirs und Geschenken. Schaffen Sie bewusst leere Flächen, das bringt Ruhe in jeden Raum und macht Sie offen für Neues. ▶



## 2 Kinderzimmer

Immer Ärger mit chaotischen Kinderzimmern? Hilfreich sind **STABILE KISTEN MIT DECKEL**: eine für Lego, eine fürs Verkleiden, eine für Spielzeugautos. Die Spielzeugkisten sollten jeweils nur halb voll sein, also **GROSS GENUG KAUFEN**. Selbst gemalte Etiketten auf den Boxen sagen, was wohin gehört. **MISTEN SIE ALLE DREI MONATE AUS – GEMEINSAM MIT IHREM KIND**: Was kommt ganz weg, was kommt für eine Weile in den Keller? Machen Sie zudem die Aufrümpflicht zur Kür: Singen Sie dabei gemeinsam mit Ihrem Kind ein Lied oder lassen Sie sich eine erfundene Geschichte erzählen.

## 3 Wohnzimmer

**VERWANDELN SIE IHR WOHNZIMMER VOM WARENLAGER IN EINE WOHLFÜHL-OASE**. Der erste Schritt: Beginnen Sie mit einem einzelnen Regalbrett. Räumen Sie alles aus, reinigen Sie die Oberflächen gründlich und stellen Sie nur das zurück, was wirklich dorthin gehört oder Ihnen am Herzen liegt. Faustregel: **ALLES, WAS SIE SEIT EINEM JAHR NICHT ZUR HAND GENOMMEN HABEN, KOMMT WEG**. Alles, was defekt oder unvollständig ist, ebenfalls. Fragen Sie sich im Zweifelsfall: Würde ich diesen Gegenstand ersetzen, wenn er gestohlen würde?



# XL

CAFFÈ  
**CHICCO  
D'ORO**<sup>®</sup>  
TRADITION

IN GRANI  
BOHNEN  
EN GRAINS  
WHOLE BEANS  
1000 g e

Das Format nach  
Ihrem Gusto extra large

**Caffè CHICCO D'ORO**  
**1 Kg Tradition Bohnen**  
in kleineren Verkaufsstellen eventuell  
nicht erhältlich.

## 4 Küche

KEIN RAUM IST VOR KREMPEL SICHER, nicht mal die Küche. Packen Sie daher Geschirrtelle und Küchengeräte, die nur alle paar Monate benutzt werden, in den Keller. **ENTSORGEN SIE BEIM KAUF EINES NEUEN KÜCHENGERÄTES DAS VORGÄNGERMODELL.** Denken Sie ergonomisch und reservieren Sie die Schränke und Schubladen im Dreieck Herd-Geschirrspüler-Kühlschrank für Utensilien und Lebensmittel, die häufig gebraucht werden. Ganz wichtig: **HALTEN SIE DIE ARBEITSFLÄCHE FREI.**



# Krimskrams auf der Spur

Geizen Sie mit dem Platz in Badezimmer und Küche. Dann fällt das Aufräumen und Putzen leichter.

**G**erade bei Badezimmer und Küche hilft das Putz-System der Profis: Nicht um Gegenstände herumputzen sondern jeweils eine Fläche ganz leer

räumen, gründlich reinigen und dann wieder alles an seinen Platz stellen. Je weniger herumsteht, desto leichter geht's. Machen Sie sich zudem einen Hygiene-Plan: Schreiben Sie auf, welche Aufgaben täglich, wöchentlich, monatlich oder vierteljährlich in Angriff genommen werden. ▶



## 6 Entsorgen

Doppelt praktisch: Auf dem Weg zum Dorfladen wird die **VOLG-MEHRWEGTASCHE MIT RECYCLING-MATERIAL GEFÜLLT.** Auf dem Rückweg bringen Sie damit Ihre Einkäufe nach Hause.

## 5 Badezimmer

Beim Badezimmer-Putzen gilt: **LIEBER ÖFTERS ABER KURZ.** WC-Reiniger über Nacht einwirken lassen. Jeden Morgen **NACH DEM DUSCHEN FÜNF MINUTEN FÜRS SAUBERMACHEN EINPLANEN** und moderne Reinigungsmittel einsetzen. Die **PUTZUTENSILIEN DAFÜR DIREKT IM BAD AUFBEWAHREN.** Schreiben Sie mit wasserfestem Filzstift ein Datum auf jedes Haut- und Haarpflegemittel. Angebrochene Packungen nach zwölf Monaten wegwerfen.



# Mit Rimuss stossed alli aa!



**RIMUSS**  
100% natürlich. Alkoholfrei.

## KELLOGG'S® müslix® – Das Müesli für Ihre Stimmung...

...für die harmonischen, anregenden oder aktiven Momente im Leben.



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich  
© KELLOGG Company USA © 2010 KELLOGG Company

**Kellogg's**

## 7 Der erste Schritt

Räumen Sie den Fussboden frei – ohne Wenn und Aber. Stellen Sie wenn nötig alles auf das Sofa, einen Tisch, die Stühle. Sobald Sie sich in einem Raum wieder bewegen können, wirkt er weniger chaotisch. Jetzt kann Möbelstück für Möbelstück entrümpelt werden. Fällt es am Anfang schwer, etwas wegzuerwerfen, jemanden um Hilfe bitten.

## 8 vorher - nachher

Machen Sie vor und nach der Entrümpelungs-Aktion ein Foto vom Raum. Das motiviert zum Ordnunghalten.



## 12 Putzen mit System

Putzen Sie immer von oben nach unten. Erledigen Sie gleiche Arbeiten in einem Aufwisch: Fenster putzen, Blumen giessen, staubsaugen.

# Entrümpelungs-Strategien

## 9 Drei-Kisten-System

Entrümpeln Sie mit drei Kisten: Kiste 1 ist für alles, was weggeworfen wird. Kiste 2 für Dinge, bei denen Sie sich nicht in einer Minute entscheiden können, ob es fort soll. Kiste 3 für Gegenstände, die Ihnen wichtig sind. Schreiben Sie auf Kiste 2 das aktuelle Datum und stellen Sie sie in den Keller. Wenn Sie nach sechs Monaten nichts davon vermisst haben, entsorgen Sie sie ungeöffnet.

## 10 rein-raus

Für jedes neue Kleidungsstück im Schrank muss ein altes raus. Funktioniert auch bei Büchern, Spielzeug und Dekoobjekten.

## 11 grosszügig sein

Schlechtes Werkzeug lähmt den Putzeifer. Investieren Sie daher in gutes Arbeitsmaterial, egal ob es Putzbürsten, Reinigungsmittel oder Besen sind.

## 13 Zeitbegrenzung

Manche Aufgaben erscheinen so gewaltig, dass man gar nicht damit anfangen mag. Setzen Sie sich daher ein Zeitlimit von drei Stunden. Ist Ihre Zeit kostbar und begrenzt, sind Sie eher bereit, schnelle Entsorgungs-Entscheidung zu treffen.

## 14 10 Minuten täglich

Planen Sie jeden Tag 10 Minuten fürs Aufräumen und Entrümpeln ein. Zum Beispiel gleich morgens, bevor Sie zur Arbeit gehen: Altpapier zusammenräumen, bündeln und wegbringen, mit einem Abfallsack durch sämtliche Räume gehen, Betten frisch beziehen ...





**FÜR EINE GESUNDE UND  
CHOLESTERINBEWUSSTE  
ERNÄHRUNG.**



Becel ist reich an lebensnotwendigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.



## 15 Freundschaften

**AUCH EINE FREUNDSCHAFT KANN VERJÄHREN.** Vielleicht, weil man nicht mehr im gleichen Verein ist oder sich die Lebensumstände grundsätzlich verändert haben. Zwingen Sie sich nicht zu Treffen mit Leuten, denen Sie nichts mehr zu sagen haben. **NUTZEN SIE DIE ZEIT VIELMEHR FÜR MENSCHEN, DIE IHNEN WIRKLICH AM HERZEN LIEGEN.** Das muss keine Einladung zum 5-Gang-Menu sein. Aber wie wäre es mit einem gemütlichen Fondue-Abend mit viel Zeit zum Reden?



**E**ntrümpeln heisst: zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden. Fragen Sie sich: Was gibt mir Energie, was nimmt Energie? Das gilt nicht nur für Dinge, sondern auch für Ihre Zeit. Entlasten Sie daher auch Ihren Terminkalender und lernen Sie, «Nein» zu sagen. ▶

Lassen Sie Schweres  
und Überholtes  
hinter sich und gewinnen  
Sie Freiräume.

## Seelen-Ballast abwerfen



## 16 Essen und Trinken

Beim Essen lohnt es sich, auf **QUALITATIV GUTE LEBENSMITTEL** zu setzen. Sie haben einen höheren Genussfaktor und einen besseren Sättigungswert. Ergebnis: **SIE MÜSSEN WENIGER EINKAUFEN, HALTEN IHR GEWICHT UND FÜHLEN SICH GUT.** Oder wie wäre es mit einem Safttag? Das entschlackt und steigert das Wohlbefinden. Zurück bleiben ein beschwingtes Gefühl, ein klarer Kopf und frischer Elan.

## 17 Perfektions- wahn ade!

Ständig Höchstleistungen zu erbringen ist unmöglich. Wer dennoch diesen Anspruch an sich stellt, lähmt sich oft selbst. Sagen Sie sich vielmehr: **«ICH BIN PERFEKT UNPERFEKT UND DAS IST GUT SO.»** Trauen Sie sich, mal wieder ineffizient zu sein und vergessen Sie nicht, sich hin und wieder selbst zu belohnen.



**NEU**



**granini®**

*Genuss des Jahres*

## Litchi- Guave

Seit 12 Jahren sorgt der granini «Genuss des Jahres» für Abwechslung beim Fruchtsaftkauf und überrascht mit einem aussergewöhnlichen Geschmackserlebnis. Im Regal erkennen Sie ihm am blauen Design.

Entdecken Sie dieses Jahr die Verbindung zweier Welten, in der neuen, harmonischen Kombination aus feiner Litchi und cremiger Guave.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Neu bei Volg!**

**Hero**

SINCE 1886

*Feiner Geschmack  
für bewusstes  
Geniessen!*



Die neuen Light-Konfitüren bieten volles Konfitüreelebnis bei 60% Fruchtanteil, aber ohne Zuckerzusatz und nur 70% Kalorien.

\*

\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

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



## 18 Abschalten und Ausspannen

**PLANEN SIE PAUSEN FIX IN IHREM TAGESABLAUF EIN.** Genießen Sie dabei mit allen Sinnen das Hier und Jetzt, **ZUM BEISPIEL BEI EINER TASSE TEE ODER KAFFEE.** Zünden Sie eine Kerze an, wenn die Gedanken hektisch weiterkreisen. Betrachten Sie die Flamme und machen Sie eine einfache Atemübung: Zählen Sie Ihren Atem, dreimal neun Atemzüge lang. Ein Atemzug = einmal ein- und ausatmen. Nur Ihr Atem und die Kerze zählen, alles andere verblasst.



In der Stille Kraft schöpfen. Gönnen Sie sich eine Pause.

# Schweben wie auf Wolke 7

## 19 Bewegung und Sport

**BRINGEN SIE SCHWUNG IN IHR LEBEN,** egal ob bei einem ausgelassenen Spiel, beim Tanzen, Schwimmen oder Velofahren. **SPORT SETZT GLÜCKSHORMONE IN UNSEREM KÖRPER FREI,** welche die Alltagsorgen vertreiben.

## 20 wellness

Betrachten Sie Ihr Bad als persönliche Wellnesszone. Hier warten Sie Ihr wichtigstes Werkzeug, Ihren Körper. Ein zart duftendes Duschgel und eine pflegende Bodylotion sind daher keineswegs Luxusartikel. **AKZEPTIEREN SIE IHREN KÖRPER SO WIE ER IST,** und gönnen Sie beim Einseifen, Abtrocknen und Eincremen jedem Teil einen positiven Gedanken. **STARTEN SIE JEDEN TAG DAMIT, SICH IM SPIEGEL SELBST ZUZULÄCHELN.**



## Ihre Bilanz: mehr Lebensqualität

Auch wenn der erste Schritt schwer fällt: Unsere 20 Tipps für mehr Leichtigkeit im Leben lohnen sich:

**TIPP 1, 2 UND 3:** Sie merken, was Ihnen wirklich wichtig ist und setzen auf Klasse statt auf Masse. Plötzlich ist Platz in Ihrer Wohnung, Ihrem Kopf, Ihrem Leben.

**TIPP 4, 5 UND 6:** Aufgeschobene Putzarbeit nimmt mehr Platz in Ihrem Denken ein, als ihr zusteht. Ist sie erledigt, können Träume und Visionen Ihre kreative Kraft entfalten.

**TIPPS 7 bis 14:** Arbeit kann einen meditativen Charakter haben, wenn sie so organisiert ist, dass Sie dabei innerlich zur Ruhe kommen. Das bedingt nur ein bisschen Vorbereitung und System.

**TIPPS 15, 16 UND 17:** Nicht alles schlucken im Leben bedeutet, sich bewusst für mehr Genuss und Fröhlichkeit im Alltag zu entscheiden.

**TIPPS 18, 19 UND 20:** Lob motiviert. Jede Belohnung ist eine Investition in Ihre persönliche Entwicklung.

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Neu im 400 g Glas!



Verbesserte  
Rezepturen:  
Jetzt probieren!

Aus Liebe zu besten Zutaten.

**TESTSIEGER**  
Kassensturz  
Degustation 19.01. **2010**



Probieren Sie  
jetzt den besten  
Bouillon-Würfel!



**Maggi**



## Wettbewerb

Wie viele Vitamine sind in jedem Ei enthalten?  
**A 6 B 9 C 12**

**1. Preis**  
 im Wert von Fr. 4000.–

1 Schweizer Elektrovelo von Flyer. Lassen Sie sich beim Radeln von einem Elektromotor unterstützen und erleben Sie die Schokoladenseite des Velofahrens.

**2.–4. Preis**  
 im Wert von je Fr. 1333.–

Je eine 3-Tages-Tour für 1 Person auf der Herzroute von Willisau nach Murten – Flyer-Miete und 2 Übernachtungen inklusive.



### Mitmachen & Gewinnen

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

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

# Mit EiCO dem Frühling entgegen



*Flyer, die Schweizer Elektrovelos, die einem beim Radeln Flügel wachsen lassen.*

*EiCO-Ostereier sind aus Boden- und Freiland-Haltung erhältlich.*



**Ostern ohne Eier? Undenkbar!  
 Denn die bunt bemalten Eier  
 sind mehr als einfarbige Hingucker  
 auf dem Ostertisch.**

**M**it viel Geduld und Ausdauer werden Jahr für Jahr Hühnereier gekocht und gefärbt oder kunstvoll bemalt. EiCO, der Spezialist für gekochte und gefärbte Eier, nimmt Ihnen diese Prozedur ab: Die Eier werden nicht nur perfekt «à point» gegart, sondern auch mit einem speziellen Lack eingefärbt, der zusammen mit der Eierschale eine einwandfreie Schutzschicht bildet. So bleibt das Ei lange haltbar.

### MULTIVITAMIN MIT SCHALE

Eier sind nicht nur an Ostern ein unübertreffliches Nahrungsmittel. Sie versorgen den Körper mit hochwertigen Proteinen, leicht verdaulichem Fett und lebensnotwendigen Mineralstoffen. Zudem trumpfen Eier mit zwölf natürlichen Vitaminen auf. Sie liefern wertvolle Inhaltsstoffe, die dem Körper Energie für Ausflüge in der lauen Frühlingsluft zur Verfügung stellen – zum Beispiel mit einem Flyer-Elektrovelo. ◀

**A**lles begann mit einer Liebesgeschichte: Aus Herzensgründen kommt Oscar R. Kambly I. Anfang des 20. Jahrhunderts nach Trubschachen ins Emmental. Nach dem Familienrezept seiner Grossmutter bäckt er für Dorf und Taltschaft die originellen «Bretzeli», die bald so beliebt sind, dass er beschliesst, seine Hausspezialität in einem weiteren Umkreis zu verkaufen. 1910, vor genau 100 Jahren, gründete er die Firma Kambly, die bis heute «Bretzeli» und weitere Spezialitäten in unveränderter Qualität mit derselben Sorgfalt und Hingabe wie damals bäckt.

## NUR VOM FEINSTEN

Von Anfang an setzt Oscar R. Kambly auf erstklassige Qualität aus feinsten Zutaten. Ein Grundsatz, der besonders in den rohstoffarmen Jahren des 1. Weltkrieges viel Standhaftigkeit verlangt. Wohl sind die Bäcker in der Branche zu dieser Zeit bereit, Ersatzrohstoffe zu verwenden, nicht so Oscar R. Kambly I., er verzichtet auf die Produktion, wenn keine frische Butter und Eier verfügbar sind – nie würde er das Originalrezept ändern.

## GENERATIONWECHSEL

In der zweiten Generation ist es das Lebensziel von Oscar J.

Kambly II., die hohe Tradition handwerklicher Konditorei- und Confiseriekunst mit modernster Technologie zu verbinden. Zu seinen Backkreationen gehören das hauchdünne «Butterfly», das raffinierte «Caprice» und das knusprige Apérogebäck «Goldfischli». Noch heute hält Oscar A. Kambly III. dieselben Werte des Unternehmens hoch. Mit Erfolg: Immer mehr Geniesser ziehen echte Qualität blosser Massenware vor, in der Schweiz und

# 100 Jahre

# Kambly – je

# je

in den über 50 Exportländern von Kambly.

## DREI EVERGREENS

Aus Anlass des Jubiläums nimmt Kambly das Backen von drei beliebten Klassikern aus drei Generationen in unveränderter Rezeptur wieder auf: Noxy, ein leichtes, knuspriges Gebäck mit vielen Haselnüssen. Beurette überzeugt als fein-knuspriges Butterbiscuit mit abgerundetem Geschmack, und Choco Bretzeli, das allseits beliebte Kambly Bretzeli, verführt mit feiner Schweizer Milchsokolade. ◀



## Kambly's Bretzeli-Dose

In der ersten Generation Oscar Kambly wurde das Bretzeli in grossen Dosen aus dem Emmental in der ganzen Schweiz verkauft. Zum 100-jährigen Jubiläum gibt Kambly die Dose in einem kleineren Format und in einer limitierten Edition wieder heraus. Die Kambly Bretzeli-Dose, geschmückt mit dem «Bretzeli Meifli», verkörpert den Ursprung und die Werte von Kambly. Denn seit über 100 Jahren wird das Bretzeli unverändert nach dem Originalrezept und mit Sorgfalt mit Mehl und Butter aus Trubschachen hergestellt.



Die Geschichte  
der Schweizer Familienunter-  
nehmung Kambly ist  
geprägt vom Streben nach  
höchster Qualität.

**länger  
lieber**





**HIRZ. Lust am Genuss**



**Genuss oder  
Geld zurück.**

**Jetzt probieren!**

**Wenn Ihnen eine von unseren feinen Sorten  
nicht zusagt, erhalten Sie Ihr Geld zurück.  
Weitere Informationen finden Sie auf der  
Verpackungsinnenseite oder unter [www.hirz.ch](http://www.hirz.ch).**



Eier von weit weg:  
Da lachen ja die Hühner!  
Zumindest jene von  
Domenica Eggenberger in  
Dinhard. Sie legen Eier für  
den Volg nebenan.

## Vom Hühner- stall direkt in den Volg

100% Handarbeit:  
Domenica Eggenberger im Element und  
rechts im Gespräch mit  
Susanne Göntiken.

**A**lles begann mit 50 Hühnern. «Sie waren ein Geschenk der Grossmutter meines Mannes», erinnert sich Domenica Eggenberger. Als die quicke Frau merkte, wie gross die Nachfrage nach frischen Eiern ist, erweiterte sie ihre Hühnerschar.

Inzwischen gackern im grosszügigen Gehege hinterm Hof in Dinhard gut 90 weisse Hühner.

### PLAUDEREIEN UND EXTRAZNÜNIS

Die Tiere geniessen Luxus pur: Auslauf bei jedem Wetter, einen regelmässigen Schwatz mit der Meisterin und zwischendurch gar ein Zusatz-Znüni eines Spaziergängers. Und es scheint fast so, als würden die Tiere den freundlichen Umgang mit extrafeinen Eiern belohnen.

### GANZ PERSÖNLICH

Jeden Tag greift Domenica gegen 60 Eier aus den Nestern,

reinigt sie mit einem speziellen Schleifpapier und versieht jedes per Stempel mit einem CH-Zeichen. Alles handgemacht. Alles mit viel Liebe. Und alles keinen Kilometer vom Volg entfernt. Wenn hier Domenica Eggenberger persönlich die delikate Fracht vorbeibringt, strahlt Volg-Verkäuferin Susanne Göntiken. «Mit Domenica Eggenberger kommt die Sonne. Jeder im Dorf kennt sie und das macht umso schöner, ihre Eier hier im Volg anbieten zu dürfen. Sie sind so richtig fein. Und es tut einfach gut zu wissen, woher genau ein Produkt stammt. Feins vom Dorf schmeckt halt doppelt gut.» ◀



### Feins vom Dorf

In jedem Volg finden Sie Feins vom Dorf. In Dinhard sind es die feinen Eier von Domenica Eggenbergers Hühnerschar, anderswo stehen Früchte, Gemüse oder saisonale Spezialitäten von den Höfen in der Nachbarschaft im Sortiment. Auch in Ihrem Volg dürfen Sie auf Produzenten von nebenan zählen – fragen Sie am besten einfach nach.

 PURINA®

# Beneful®

100% COMPLETE & BALANCED

## Ernährung hat noch nie so gut geschmeckt!

Sie haben noch nie ein Hundefutter wie dieses gesehen.

Beneful ist eine reichhaltige, komplette und ausgewogene Mahlzeit und enthält gesundes Getreide für die Energiezufuhr, saftig-fleischige Brocken hergestellt mit frischem Fleisch für die Unterstützung des Muskelaufbaus, sowie Gartengemüse mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie werden diese vollwertige Nahrung lieben und Ihr Hund den einzigartigen Geschmack.



Beneful. Voller Gesundheit. Voller Geschmack.

## Grosser Wettbewerb! Gewinnen Sie mit Beneful

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Rasse des Hundes: \_\_\_\_\_

Name des Hundes: \_\_\_\_\_

Die Adressen können zu Marketingzwecken benutzt werden, der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt, Preise können nicht ausbezahlt werden. Teilnahme von Volg- und Nestlé Purina Mitarbeitern ausgeschlossen. Einsendeschluss 31.03.2010. Die Wettbewerbs-Coupons können an folgende Adresse zurückgeschickt werden:  
Nestlé Purina PetCare Schweiz, Beneful Wettbewerb, Postfach 6152, 1800 Vevey.



### 1. Preis

Ein Wochenende in Zermatt

für 2 Personen und Ihren Hund!  
"Erholung pur - im Herzen der Natur!"  
im Hotel Simi in Zermatt.  
Ihr Hund ist hier willkommen.



### 2. Preis

Ein Fotoshooting  
mit Ihrem Vierbeiner!

"Eine wunderbare Kamaradschaft" verewigt  
auf Bildern im Fotostudio Oli Rust in Zürich.



### 3.-7. Preis

Ein Platz zum Kuschneln!

Gewinnen Sie einen Fatboy®  
das Original (cm 80x60) für Ihren Hund!

### 8.-10. Preis

Beneful Hundenahrung  
im Wert von über CHF 60.-

 PURINA®  
Your Pet, Our Passion.®





Frische über alles:

In praxisnahen Workshops werden  
Volg-Mitarbeiterinnen im  
Umgang mit frischen Lebensmitteln  
laufend weitergebildet.

Frisch

gelernt

*Volg-Frischefachberater  
Walter Rüegg in seinem  
Element: Mit Begeisterung  
vermittelt er den Workshop-  
Teilnehmerinnen Wissens-  
wertes über Frischprodukte.*



**V**olg-Frischefachberater und Ausbilder Walter Rüegg ist ein Mann der Praxis – aus Überzeugung! Schon sein berufliches Leben lang hat der 49-jährige gelernte Koch mit frischen Lebensmitteln zu tun. Logisch, dass die Workshops, an denen er sein grosses Wissen an Volg-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen weitergibt, nicht nur in anonymen Seminarräumen

stattfinden, sondern auch direkt an der Front in den Dorfläden.

### PRAXISNAHE TIPPS

Ausserhalb seiner Öffnungszeiten verwandelt sich der Volg-Laden in Sulz-Rickenbach immer wieder in ein «Klassenzimmer». So auch letzten Dezember, als sich zehn Volg-Mitarbeitende zum «Frische-Workshop Früchte und Gemüse» trafen. In drei kleinen Gruppen erfuhren die Teilnehmerinnen direkt an den Gemüse-, Obst- und Kühlregalen viel Wissenswertes über Pflege und Präsentation der heiklen Produkte. Etwa, dass man Petersilie-Bündel zum Frischhalten zwar mit Wasser besprühen, nicht aber in einen gefüllten Wasserbecher stellen soll, da sie

das Wasser über die Blätter und nicht über den Stiel aufnehmen. Oder aber, dass Bananen-Schachteln im Lager auf keinen Fall direkt auf den kalten Boden gestellt werden dürfen, da die tropischen Früchte die kühlen Temperaturen nicht vertragen.

### SCHNELLER LERNERFOLG

«In unseren Workshops konfrontieren wir die Teilnehmerinnen 1:1 mit Situationen aus ihrem beruflichen Alltag. Da stellt sich der Lernerfolg ganz automatisch ein», erklärt Walter Rüegg. Filialleiterin Marianne Marthaler ist vom praxisorientierten Konzept begeistert: «Was man mit eigenen Augen sieht und mit eigenen Händen ausprobieren kann, behält man leichter im Kopf!» ◀



*Hier weiss der Kunde, woran er ist: Gluschtige Frische von aussen wie von innen.*



*Gleich selbst Hand anlegen: Im Workshop wird das Gelernte sofort in die Praxis umgesetzt.*



# Hello Kitty



**Neu  
IM  
VOLG**

Sie ist die erfolgreichste Katze der Gegenwart: Hello Kitty. Nun gibt es das Kätzchen auch als Glace für zu Hause.

**Rosa**

**Glacespass**

**Fr. 5.60**

Fröhlich:  
Hello Kitty Glace

**K**nuddelkopf, Knopfaugen, Stupsnäschen: Das sind die Markenzeichen von Hello Kitty, dem Star unter den Katzenfiguren. Seit über 35 Jahren lässt das Miezekätzchen in unzähligen Varianten Herzen höher schlagen: Von T-Shirts über Portemonnaies zu Sonnenbrillen und Koffern bis hin zu Handys und Toastern begeistern die Hello-Kitty-Accessoires Fans in Asien genauso wie in den USA und in Europa.

**NEUES GLACE-ERLEBNIS**

Neu gibt es das knuddelige Büsi bei Volg als Glacestängel. Die Hello-Kitty-Lutscher aus feiner Erdbeer- und Marshmallowglace in Form eines pink Kätzchenkopfs werden grossen und kleinen Glace-Liebhabern ein verträumtes Lächeln ins Gesicht zaubern. Zusätzlichen Spass versprechen die lustigen Spielideen auf der Rückseite der Verpackung.

Cool:  
Frisco  
Vampir Impuls\*  
65 ml

**Fr. 1.30**



Verführerisch:  
Frisco  
Extrême Cornet\*,  
Mango Impuls  
145 ml

**Fr. 2.80**



Schokoladig:  
Frisco  
Pralinato\*  
Cocco  
4er-Pack

**Fr. 8.30**



Farbig:  
Familienpreis  
Gummibärl  
500 g

**Fr. 2.75**



Knusprig:  
Kägi-fretli  
noir  
Kägi-  
Hazelnut\*  
je 90 g

**Fr. 1.75**  
statt Fr. 1.95



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# Warum eigentlich nicht mal eine Dreiecksbeziehung eingehen?



Mach mit!  
Fragen & Gewinnen:  
[www.toblerone.ch](http://www.toblerone.ch)

Limitierte Edition  
auf 100g & 400g Tafeln.  
Jetzt in Ihrem Volg erhältlich!



**EINZIG. NICHT ARTIG.**

# FREIZEIT



Selbstgemachter Frühlingszauber: zierliche Perlenbäume.

Jetzt blüht Ihnen was: neue Ideen zum Basteln, Werken und Kochen sowie ein tolles Musical-Angebot.

Im Frühling herrscht Aufbruchstimmung. Es kribbelt einem so richtig in den Fingern, ein neues Projekt in Angriff zu nehmen. Anregungen dazu präsentieren wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

### FÜR GROSS UND KLEIN

Wie wäre es mit einem Kreativkurs auf einem der drei Volg-Naturenahöfe? Oder einem kurzweiligen Abend, an dem Sie von

unseren Kochprofis in die Finessen des Fischkochens eingeweiht werden? Spass beim Rätseln und Basteln erwartet junge Leser auf der Volgi & Volgine Seite. Die Erwachsenen können sich mit unserem attraktiven Activo-Angebot gleich mit Musik und Tanz in eine andere Galaxie versetzen lassen.

## Frühlingslust



**Kochkurs. Fisch-Variationen.** Seite 45

**Activo. Space Dream, das Musical.** Seite 47

**Volgi & Volgine. Osterbastelspass.** Seite 48/49



# Gegen die Qual der Wahl: Probieren Sie alle drei.



**Der Renner: Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas**

Würzig, fruchtig, süsslicher Tabak, weisser Pfeffer, Kardamon, Heidelbeere und Himbeere. Weicher, langer Auftakt, elegante Struktur mit saftigem Mittelteil, weicher, langer Abgang, beerig mit dezenten Röstaromen.



**Der Klassiker: Utiel-Requena DO Marqués de Tena**

Ein Zusammenspiel der klassischen spanischen Rebsorten Tempranillo, mit der Grosszügigkeit und der Rundheit des Garnacha, ergeben einen dunkelfarbigen und dichten Wein. Im Gaumen kraftvoll, samtig und elegant. Abgang ist lang und anhaltend.



**Der Charmeur: Utiel-Requena DO Tempranillo Gran Terra**

Aromen nach schwarzen Johannisbeeren, Himbeeren und Vanille. Rund und gut strukturiert hinterlässt er einen weichen und harmonischen Abgang.

Diese Weine sind evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN

Im April macht jeder,  
was er will. Mit dem vielseitigen  
Naturena-Kursangebot bleibt  
das kein Traum.

## Hier werden

## Dekoträume wahr



**Zugerland: Dekorative  
Perlenbäume**



**Werdenberg: Garten-  
schmuck aus Waldreben**



**Fricktal: Swarovski-Kreationen**

### Samstag, 10. April, 10–15 Uhr

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

**Programm:** Perlenbäume entstammen einer Handwerkskunst, die im 15. Jahrhundert in Italien, Frankreich und England entstanden ist. Der Natur nachempfunden entstehen aus Glasperlen, die auf Draht aufgezogen werden, durch Verdrillen, Zusammendrehen und Biegen wunderschöne Pflanzen, Blumen oder eben Bäumchen, die dann auf einem Holzbrettchen oder einem flachen Stein befestigt werden. Die gut 20 Zentimeter grossen Perlenbäume verschönern auf wirkungsvolle Weise Ihre Wohnräume.

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

**Mitbringen:** kleine Flachzange, kleinen Seitenschneider, einen faustgrossen Stein zum Aufkleben des Baums (sofern vorhanden).

**Leitung:** Silvia Jenzer, Kilchberg.

**Preis:** Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihr Perlenbäumchen.

### Samstag, 17. April, 9–13 Uhr

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

**Programm:** Waldreben oder Nielenranken sind fast überall im Wald zu finden und ein flexibles und unkonventionelles Werkmaterial. Nach einer Einführung in die Grundtechniken des Flechtens gestalten Sie aus den Ranken dekorative Kugeln in unterschiedlichen Grössen, gefüllt oder hohl, für draussen oder drinnen. Den Jahreszeiten entsprechend geschmückt sind die Kugeln trendige Accessoires, die in Ihren Wohnräumen als auch im Garten oder auf dem Balkon die Blicke auf sich ziehen werden.

**Teilnehmer:** 16 Personen ab 10 Jahren.

**Kleidung:** Bequeme Arbeitskleidung.

**Mitbringen:** 50–100 m Nielenranken – eine detaillierte Sammelanleitung erhalten Sie mit der Kursbestätigung – Gartenschere, Seitenschneider für Draht, 1 Rolle schwarzen Bindedraht (nicht plastifiziert).

**Leitung:** Maddy Gaupp, Atelier CreArt, Homburg.

**Preis:** Fr. 70.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken.

### Samstag, 24. April, 9–13 Uhr

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

**Programm:** Swarovski-Perlen sind mechanisch geschliffene Qualitäts-Glaskristallsteine mit speziellem Feuer. Unter Anleitung kreieren Sie Schmuckobjekte, die Sie zu Ringen, Anhängern, Ohrringen oder Armbändern weiterverarbeiten können. Dabei werden Rivolisteine mit Swarovski-Kristallen und kleinen Rocailleperlen eingefasst und mit Nadel und Perlonfaden fixiert. Die Schönheit der Kristalle macht Ihr selbst designtes Schmuckstück zu einem ausdrucksstarken Unikat und garantiert Ihnen brillante Auftritte.

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

**Leitung:** Eva Gautschi, Estudio Moda Caju, Klingnau.

**Preis:** Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 80.– für Ihre Schmuckstücke.

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

## Anmeldungen «Perlenbäume», «Gartenschmuck aus Waldreben» und «Swarovski-Kreationen»

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Perlenbäume»
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Gartenschmuck»
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Swarovski-Kreationen»

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: 23. März 2010

# Gourmet-Brot



In der Welt der Gourmets sind die edlen Pumpernickel-, Vollkornbrote und internationalen Brotspezialitäten von Mestemacher der Hit.

Gourmet-Rezept:  
Pumpernickel-Käsepralinen  
weitere Brotrezepte unter:  
[www.mestemacher.de](http://www.mestemacher.de)



Serviervorschlag

Vertrieb durch TOGA FOOD SA · CH-3380 Wangen an der Aare · [www.togafood.ch](http://www.togafood.ch)



## Unser Star der Saison!



**GEWINNEN**  
Sie jetzt einen SEAT  
Alhambra **E-DRIVE**



Senden Sie  
SAUCEN KNORR an die Nummer 974 (CHF 0.50/SMS) -  
Gratis teilnahme und Teilnahmebedingungen unter [www.knorr.ch](http://www.knorr.ch)



## ... CULINEA IN OERLIKON

## MIT MARCO ZAUGG:

Oerlikon: 20. April, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung: [www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)  
oder Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio, Affolternstr. 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
[info@culinea.ch](mailto:info@culinea.ch)



«Fisch-  
kochkurs»  
bei ...

# Die Kunst des Fisch- kochens

## ... COOKUK IN AARAU

## MIT SUSANNE VÖGELI:

Aarau: 28. April, 18.00–22.00 Uhr  
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: 26. Mai, 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)



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, Getränken 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).

Melden  
Sie sich schnell an,  
die Teilnehmerzahl ist  
begrenzt!

Es hat noch  
freie Plätze im Kurs:  
Von spicy  
bis scharf  
am 14. 4. in  
Aarau

Die Fischgerichte zu kochen, gehört zu den Königsdisziplinen in der Küche. Die Frische des Produkts ist dabei genau so wichtig wie der richtige Garpunkt und die ideale Kochtechnik. Doch keine Angst vor grossen Fischen. In unserem Kurs weihen wir Sie Schritt für Schritt in die hohe Kunst des Fischkochens ein. Sie erfahren viel Wissenswertes über See- und Meerfische und die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten, und dass auch mit einfachsten Zutaten delikate Kreationen entstehen können. Schon bald werden Sie im Umgang mit kulinarischen Köstlichkeiten aus See, Meer und Fließgewässern so vertraut sein wie ein Fisch mit dem Wasser.

## VORSCHAU

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

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

**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

**Kochen mit Balsamico.** Kochen, Marinieren und Würzen mit edlem Essig oder hochwertigem Öl sind das i-Tüpfelchen Ihrer Küche, sei es für Vorspeisen, Hauptgerichte oder gar Desserts. Wir kochen harmonische Kombinationen mit diesen exklusiven Produkten und kreieren spezielle Marinaden und Gewürzöle.

30. Juni 2010 in Aarau  
5. Juli 2010 in Gossau  
5. Juli 2010 in Oerlikon

# Sinalco®

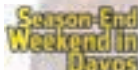
## die Schweizer Cola



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)



# Volg

Exklusiv für unsere Kunden:

## Die Musical-Legende ist zurück!



### Träume nicht dein Leben. Lebe deinen Traum.

Mit den wohl berühmtesten Figuren aus dem Weltraum.

### Das Musical-Highlight des Jahres.

### Ab 22. Oktober 2010.

City Halle Winterthur [www.spacedream.ch](http://www.spacedream.ch) [www.cityhalle.ch](http://www.cityhalle.ch)

**Das Original!**  
**620'000 Besucher**  
**Platin-CD**

Gutschein für den Bezug  
von maximal 6 Tickets mit

# 30% Frühbucher- Rabatt

Erhältlich bis 30. Juni 2010  
in Ihrem VOLG-Laden.

FREIZEIT

# volgi & volgine



## Entdecke die Welt - mit dem neuen HEY

Hast du's schon gehört? Volgi & Volgine waren in den Ferien. Diesmal ging's richtig weit weg nach New York! Diese Stadt hat mehr Einwohner als die ganze Schweiz und Wolkenkratzer viermal so hoch wie das Berner Münster! Ob sich Volgi & Volgine im Grosstadtchunglel zurechtgefunden haben? Na, das werden wir bald erfahren. Die beiden Weltenbummler haben nämlich hau-

fenweise Fotos nach Hause gebracht. Und weisst du was? Im nächsten HEY kannst du sie alle sehen!

Obendrauf darfst du dich auf einen voll herzigen Eierbecher zum Selberbasteln freuen. Also, mach dich starkklar für die weite Welt und den Osterhasen und hol ab dem 15. März 2010 das neue HEY in deinem Volg!

**Aktion**  
08. - 13.03.2010



\*in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Natürlich gut.  
Ohne Geschmacksverstärker  
und Farbstoffe.



Frisch. Frischer. Findus.

# Mach dir lange Ohren!

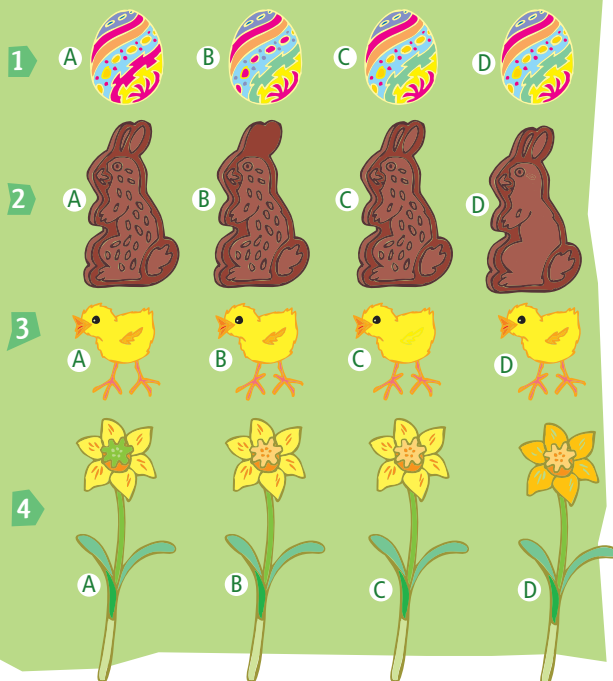


Willst du dir auch so lustige Hasenohren basteln wie Nico aus Jonen? Dann hol in deinem Volg am besten sofort den kostenlosen Bastelbogen. Darauf sind alle Bastelteile picobello vorgezeichnet. Du musst sie nur noch anmalen, ausschneiden, zusammenstecken und aufsetzen!



# SCHAU GENAU!

Wer sein Osternestli finden will, braucht gute Augen. Mit diesem Rätsel kannst du schon mal üben, ganz genau hinzugucken. In jeder Reihe sind zwei Bilder gleich. Nur welche?



Lösung: 1: C + D, 2: A + C, 3: B + D, 4: B + C

## Terraplus-Erden: Exklusiv in Ihrem Volg-Laden

**Blumenerde 40 L**  
Qualitätserde.  
Geeignet für alle  
Zimmer- und  
Balkonpflanzen.



**Universalerde 40 L**  
Preiswerte universelle  
Blumenerde für den  
Einsatzbereich von  
Zimmer-, Balkon- und  
Gartenpflanzen.



**Universaldünger**  
1 Liter. Sehr breit  
anwendbarer  
Flüssigdünger  
für Gemüse und  
Zierpflanzen.

# Setzen Sie auf Schwarz...

Den Klassiker lieben wir bereits – Neu ist das berühmte Kägi-fretli auch mit dunklem Schokoladeüberzug erhältlich!

Das jüngste Rezept aus dem Hause Toggenburger präsentiert sich im eleganten schwarzen Mantel und wartet nur darauf ausgepackt zu werden.



Probieren Sie ebenfalls das neue Kägi Hazelnut - knusprige Waffelblätter mit zarter Haselnusscrème-Füllung, umhüllt von allerfeinster hausgemachter Milkschokolade!



Kägi Hazelnut 90g ist in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich.



Waffel- und Biscuitspezialitäten aus dem Hause Toggenburger  
Kägi Söhne AG · 9620 Lichtensteig · [info@kaegi-ag.ch](mailto:info@kaegi-ag.ch) · [www.kaegi-ag.ch](http://www.kaegi-ag.ch)

# Ostergenuß mit Mousse

Saison  
im VOLG

## Schoggimousse

### Zutaten für 4 Personen

100 g dunkle **Schokolade** über Wasserbad schmelzen. 2 EL **Milch** dazurühren und abkühlen lassen. 1 **Eigelb**, 1 TL **Vanillezucker** und 1 EL **Zucker** schaumig rühren und mit 1,8 dl geschlagenem **Vollrahm** und 1 steifgeschlagenem **Eiweiss** unter die Schokolade heben. Zugedeckt mind. 3 Std. kalt stellen. Mit Spritzsack in Eierbecher dressieren und mit **Schoggi-Ostereili** ausgarnieren.

Variante: Milkschokolade oder weisse Schokolade verwenden.

**A**n Ostern rollen die Schokoladeneier. Dabei bleibt kaum ein Wunsch eines Schleckmauls unerfüllt: Es gibt Eier aus weisser, dunkler oder aus Milkschokolade, solche mit knackigen Mandelsplittern umhüllt, mit oder ohne luftiger Füllung oder die Varietät aus zuckersüßem Nougat.

### IN FORM GEGOSSEN

Und auch Meister Lampe, der sie angeblich versteckt, schaut einem in den unterschiedlichsten Ausführungen verführerisch aus den Regalen des Dorfladens ent-

gegen: in Goldpapier gewickelt und mit Glöckchen um den Hals, als sitzender Hase im bunt bedruckten Cellophanbeutel, zweifarbig gefleckt oder als Rocher-Version mit Mandelstückchen. Sie haben die Qual der Wahl – denn süß sind sie alle! ◀

*Leckeres Schoggimousse mit süßer Hasendekoration.*



*Davon kann man nicht genug haben: Hasen und Eili fürs Osternest oder für Tisch- und Dessertdekorationen.*



AUTHENTIC  
  
TRADITION

## Der Star unter den Chäs-Chüechli.

Tiefkühlprodukte von HUG werden aus natürlichen Schweizer Zutaten hergestellt und sind bequem und schnell auf dem Tisch.

Lust auf  
ein Dessert?  
Mmh... **STALDEN!**



Nestlé Stalden  
Choco-lait  
Nestlé Stalden  
Chocolat  
Nestlé Stalden  
Vanille

MIT REPERT / AVEC REPERT  
Nestlé  
Nestlé  
Nestlé

Natürlicher CALCIUM-Quelle  
Source naturelle de CALCIUM



# REZEPTE

## Torta Pasqualina Italienische Ostertorte

### Zutaten für Springform von 24 cm Ø:

Backpapier  
Sonnenblumenöl zum  
Einpinseln

### Strudelteig:

600 g Mehl  
1 TL Salz  
5 EL Sonnenblumenöl  
2,5 dl Wasser, lauwarm  
Mehl zum Auswallen

### Füllung:

1,5 kg Blattspinat  
8 Eier  
400 g Ricotta  
100 g Grano Padano, gerieben  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**3.** Springformboden mit Backpapier belegen und mit Rand fixieren. Papier rundum wegschneiden. Formenrand einölen. Teig in 14 Portionen teilen. 7 Teigportionen auf wenig Mehl dünn auswallen und hauchdünn ausziehen, 34 cm Ø. Dicke Teigblätter wegschneiden. 1 Teigblatt in Form legen. 6 Teigblätter mit Öl einpinseln, aufeinanderlegen und in die Form legen. Füllung darin verteilen.

**4.** Ofen auf 200 °C vorheizen. Mit einem Löffel 5 Vertiefungen in Füllung drücken. Restliche Eier einzeln in Tasse aufschlagen und in die Vertiefungen geben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Käse bestreuen. Restliche



Spargel im Schlafrock

### Zutaten für 4 Personen:

6 Spargel, weiss  
6 Spargel, grün  
1 Blätterteig, rechteckig  
ausgewallt  
8 EL Kräuterfrischkäse,  
z.B. Cantadou  
8 Tr. Rohschinken  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Eigelb

### Zubereitung:

**1.** Spargel schälen, Enden neu anschneiden. Spargeln über Dampf 10–15 Min. knapp weich garen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

**2.** Blätterteig in 8 Rechtecke schneiden. Je 1 EL Kräuterfrischkäse auf Schinkenranche geben. Spargeln halbieren, je 3 Spargelhälften darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, einrollen. Spargelbündel auf Teig legen, einrollen, sodass die Spitzen noch herausragen. Teigende wie ein Bonbon eindrehen.

**3.** Teig mit Eigelb bestreichen. In der Ofenmitte ca. 20 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Zusammen mit Salat als Hauptmahlzeit servieren.

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

ZUM SAMMELN



### Zubereitung:

**1.** Für den Teig Mehl und Salz in Schüssel geben. Mit Öl und Wasser zu Teig zusammenfügen. Teig solange kneten, bis er geschmeidig ist. Unter heiss ausgespülter Schüssel 1 Std. ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung Spinat verlesen und waschen. Tropfnass in Pfanne geben und bei mittlerer Hitze dämpfen, bis er zusammengefallen ist. In Sieb abtropfen lassen. 3 Eier verquirlen, mit Ricotta und 90 g Käse mischen. Spinat gut ausdrücken, hacken und unter Eimasse rühren. Würzen.

Teigstücke auf wenig Mehl dünn auswallen und hauchdünn ausziehen. Teigblätter mit Öl einpinseln, aufeinanderlegen, zu einer Röhre von 24 cm Ø zuschneiden.

**5.** Überstehenden Teigrand auf Spinatfüllung legen und mit Wasser einstreichen. Teigröhre auflegen. Verschluss sorgfältig, aber gut andrücken. Oberfläche mit Öl bestreichen. Torte in unterer Ofenhälfte ca. 1 Std. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Zubereitung ca. 1½ Std.  
+ 1 Std. ruhen  
+ 1 Std. backen

## Lachs mit Rauchlachskruste

### Zutaten für 4 Personen:

40 g Rauchlachs  
20 g Butter, weich  
4 EL Meerrettichcreme  
2 EL Zitronensaft  
60 g Paniermehl  
Salz, Cayennepfeffer  
2,5 dl Bouillon

1 dl Weisswein, trocken  
5 EL trockener Wermut,  
z. B. Noilly Prat  
Öl für die Form  
750 g Lachsmedaillons  
½ Bd. Dill  
½ Bd. Peterli  
50 g Butter, eiskalt

### Zubereitung:

**1.** Für Kruste Rauchlachs sehr fein hacken und mit Butter, Meerrettichcreme, Zitronensaft und Paniermehl mischen. Pikant würzen.

**2.** Für die Sauce Bouillon, Wein und Wermut in weiter Pfanne auf einen Drittel einkochen lassen. Inzwischen Ofengrill auf 200 °C vorheizen. Eine Gratinform einölen. Lachsmedaillons salzen und Paniermehlmasse daraufstreichen. In Gratinform legen. Unter dem Grill ca. 10 Min. goldbraun überbacken. Ofen ausschalten, Fisch bei geöffneter Ofentüre nachgaren lassen.

**3.** Dill und Peterli fein hacken. Eiskalte Butter würfeln, einzeln in die Sauce rühren. Kräuter dazugeben, Sauce zum Fisch servieren.

**Tipp:** Dazu passen Salzkartoffeln und Saisongemüse.  
Zubereitung ca. 35 Min.



**JETZT  
PROBIEREN!**



**OHNE  
KONSER-  
VIERUNG-  
STOFFE**

**OHNE  
KÜNSTLICHE  
AROMEN UND  
FARBSTOFFE**

**VON DER  
NATUR  
INSPIRIERT**

Fanta Mango 1.5L in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Fanta is a registered trademark of The Coca-Cola Company.



Jetzt in Ihrem Volg.  
Solange Vorrat.  
In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

THERE'S NOTHING LIKE A **mentos**® KISS

## Passcha Russischer Osterdessert



### Zutaten für 4 Formen à ca. 2,5 dl Inhalt:

380 g Rahmquark
1 Vanilleschote
75 g Butter, weich
2 Eigelb
125 g Puderzucker
1 Pr. Salz
1 EL Cognac
25 g kandierte Früchte
25 g Sultaninen
25 g geschälte Mandeln, gemahlen
2,5 dl Rahm, steif geschlagen
Erdbeeren, essbare Blüten

### Zubereitung:

1. Sieb mit Gaze auslegen, Quark hineingeben, über eine Schüssel

hängen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Zusammen mit Butter, Eigelb, Puderzucker und Salz schaumig schlagen.

2. Cognac zugeben, alles mit dem Quark verrühren. Früchte, Sultaninen, Mandeln dazugeben. Rahm darunterheben. In Formen füllen und zugedeckt über Nacht kühl stellen. Auf Teller stürzen und mit Erdbeeren und Blüten garnieren.

Zubereitung ca. 20 Min.

+ 8 Std. abtropfen

+ 8 Std. kühlen

## Rühreier mit Topping

### Zutaten für 10 Stück:

10 Eier
1 dl Halbrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter

### Toppings:

10 g Rauchlachs
3 Cherrytomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
10 g Speckwürfeli
2 Champignons
1/2 TL Öl
4 grüne Spargelspitzen, gekocht
Kräuter, z. B. Thymian, Basilikum, Kerbel

### Zubereitung:

1. Für die Toppings Rauchlachs in Streifen schneiden. Cherrytomaten halbieren, entkernen, klein

würfeln und würzen. Speckwürfeli ohne Fettzugabe knusprig braten, auf Haushaltspapier entfetten. Champignons würfeln und im heißen Öl braten. Würzen.

2. Für das Rührei Eier im oberen Viertel aufschlagen und Inhalt in Schüssel giessen. Schalen mit heissem Wasser spülen und trocknen. Eier mit Rahm gut verquirlen. Butter in beschichteter Bratpfanne erwärmen und Eimasse unter Rühren stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Rührei in Schalen füllen. Toppings darauf verteilen. Mit Kräutern garnieren.

Zubereitung ca. 30 Min.



## Mel i mato Frischkäsedessert

### Zutaten für ca. 30 Stück:

180 g Doppelrahmfrischkäse, z. B. Philadelphia nature
180 g Petit fromage de chèvre doux
130 g Zucker
1/2 dl Zitronensaft
2,5 dl Wasser
25 g Honig, flüssig
25 g Baumnüsse
Nougat-Ostereili für Dekoration

### Zubereitung:

1. Beide Käsesorten mit Zucker

und Zitronensaft mischen. Wasser unter Rühren löffelweise zugeben. Masse in flache Form füllen und ca. 2 Std. tiefkühlen. Masse darf jedoch nicht zu hart werden.

2. Mit zwei Löffeln Nocken aus der Masse formen und auf die Teller verteilen. Mit Honig Linien darüberziehen und mit Baumnusshälften garnieren. Am Schluss Nougat-Ostereili zerbröseln und darüberstreuen.

Zubereitung ca. 15 Min.

+ 2 Std. tiefkühlen

## Frühlingszwiebelsuppe mit

## Brötchen

### Zutaten für 4 Personen:

250 g Mehl
1/2 TL Salz
1/4 Hefewürfel
1,5 dl Milch, lauwarm
120 g Butter, flüssig
1 Eigelb
6 Frühlingszwiebeln
2 Kartoffeln, mehlig kochend, blaue Verpackung
1/2 EL Rapsöl
6 dl Gemüsebouillon
1,5 dl Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Crème fraîche

### Zubereitung:

1. Mehl mit Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen und mit restlicher Milch und der Butter zum Mehl geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Ofen auf 200 °C vorheizen. Teig vierteln, runde Brötchen formen. Auf mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bepinselnd, mit Messer Kreuz einschneiden. In der unteren Ofenhälfte ca.



25 Min. backen. Auskühlen lassen.

3. Frühlingszwiebeln samt Grün in feine Ringe schneiden. Kartoffeln klein würfeln und beides im heißen Rapsöl dünsten. Mit Bouillon ablöschen und ca. 10 Min. köcheln. Einige Zwiebelringe für Garnitur herausnehmen. Suppe pürieren, Milch dazugießen und nur noch erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Suppe anrichten. Crème fraîche dazugeben, Zwiebelringe darüberstreuen. Mit Brötchen servieren.

**Tipp:** Anstelle der Frühlingszwiebeln 1 Lauch verwenden.

Zubereitung ca. 40 Min.

+ ca. 1 Std. aufgehen

+ ca. 25 Min. backen

Jetzt zugreifen!

Coca-Cola®



**Aktion**  
**20% Rabatt**  
gültig von  
1.- 6. März 2010

## Roastbeef

### Zutaten für 5 Personen:

1 kg Roastbeef
1–2 dl Olivenöl
2 Knoblauchzehen
3–4 Rosmarinzweige
10–12 Salbeiblätter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Alufolie

### Zubereitung:

1. Fleisch ca. 1 Std. vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen aufs Maximum (250–280 °C) vorheizen.
2. Roastbeef in Gratinform legen, in den Ofen schieben, 15 Min. bei grösster Hitze braten. Ofen ausschalten, ohne Öffnen das Fleisch weitere 15 Min. im Ofen garen.
3. Knoblauchzehen, Rosmarinadeln und Salbei fein schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und Fleisch damit rundum bepinseln. In Folie einwickeln.

4. 6–8 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Das Fleisch kann zusätzlich noch in ein Küchentuch eingewickelt werden.

**Tipp:** Dazu passt Sauce Béarnaise.

**Variante Niedergaren:** Temperiertes Fleisch mit Gewürzen und Öl bestreichen und in Pfanne ca. 10 Min. rundum anbraten. Thermometer einstecken, im auf 80 °C vorgeheizten Ofen ca. 1½ Std. niedergaren. Saignant = 50 °C, à point = 53–55 °C.

**Variante Braten im Ofen:** Temperiertes Fleisch mit Gewürzen und Öl bestreichen und in Pfanne ca. 10 Min. rundum anbraten. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Min. braten. Saignant = 50 °C, à point = 53–55 °C.

Zubereitung ca. 5 Min.

+ ca. 1 Std. temperieren

+ ca. 30 Min. garen

+ ca. 6–8 Std. ruhen lassen



Sauce Béarnaise

### Zutaten für 4 Personen:

8 Kerbelzweige
2 Estragonzweige
4 EL Weisswein, trocken
4 EL Weissweinessig
2 Schalotten, gewürfelt
einige Pfefferkörner
3 Eigelb
200 g Butterwürfel, eiskalt
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Die Hälfte des Korbels und Estragons mit Wein, Essig, Schalotten und Pfeffer einkochen las-

sen. Reduktion in Schüssel sieben.

2. Schüssel übers heisse Wasserbad stellen, Eigelb zugeben, sehr schaumig schlagen. Butterwürfel einzeln mit Schwingbesen darunterühren. Sobald Butter von der Sauce aufgenommen wurde, den nächsten Würfel zugeben. Damit die Sauce nicht gerinnt, Schüssel ab und zu vom Wasserbad nehmen.

3. Restliche Kräuterblätter fein schneiden und unter Sauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Zubereitung ca. 15 Min.

## Nadivka Böhmischer Auflauf

### Zutaten für 4 Blumen töpfe à 8.5 cm Ø:

3 Semmeli, altbacken
2 dl Milch
2 Eier
175 g Rüebl
175 g Lauch
50 g Rucola
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4–5 Wacholderbeeren, zerstossen
100 g Paniermehl
Butter, zum Ausbuttern
Backpapier

### Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Semmeli grob würfeln, mit Milch und Eier mischen. Rüebl und Lauch sehr fein würfeln, Rucola fein schneiden und darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Wachholder-

beeren würzen. Soviel Paniermehl dazugeben, dass Masse bindet, aber nicht zu fest wird.

2. Boden der Blumentöpfe ausbuttern und Rand mit Backpapier ausschlagen. Masse einfüllen. In der unteren Ofenhälfte ca. 30 Min. backen.

**Tipp:** Original werden Brennnesseln verwendet. Anstelle von Rucola Frühlingsspinat, Kräuter oder Frühlingzwiebeln nehmen.

Zubereitung ca. 20 Min.

+ ca. 30 Min. backen



## Lammierstück mit Fetagemüse

### Zutaten für 4 Personen:

4 Thymianzweige
3 Lammierstücke
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Olivenöl
1,5 dl Rotwein
1,5 dl Bouillon
40 g Butter, eiskalt

### Feta-Gemüse:

4 Peperoni, gelb und rot
½ Bd. Spargel, grün
1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, grob geschnitten
2 Knoblauchzehen, Scheiben
50 g Oliven, schwarz
100 g Feta
½ Bd. Basilikum

### Zubereitung:

1. Ofen auf 80 °C vorheizen und Blech mitwärmen. Thymianblätter von Zweigen streifen. Fleisch salzen, pfeffern und Thymian darüberstreuen. Öl erhitzen, das Fleisch rundum darin ca. 4 Min. braten. Auf Blech legen und ca. 25 Min. niedergaren. Bratensatz mit Wein und Bouillon ablöschen,

auf die Hälfte einkochen lassen.

2. Inzwischen fürs Gemüse Peperoni entkernen, in grobe Stücke schneiden. Spargelenden frisch anschneiden, schräg vierteln. Beides im Olivenöl bei mittlerer Hitze 15 Min. braten, regelmässig umrühren. Zwiebeln, Knoblauch und Oliven begeben, 5 Min. mitbraten.

3. Sauce erhitzen, Butter in Stücke schneiden, unter Sauce rühren. Feta zerbröckeln, mit Basilikumblättern unters Gemüse mischen, mit dem Fleisch anrichten.

**Tipp:** Dazu knusprig gebackenes Pitabrot servieren. Es passt aber auch Polenta oder Risotto.

Zubereitung ca. 40 Min.



# HERAUSGEPICKT

## «Öise Lade»-Jubiläumskochbuch zum Jubiläumspreis

Èsi bun d'avair in palantschin u èsi plitost in disch-avantatg? – D'ina vart sun jau fitg leda da noss palantschin per deponer u metter or dals pes chaussas che n'avessan betg il lieu ideal en tschaler.



### La rumida gronda

Da l'autra vart pudessi forsà esser ch'ins magazinescha chaussas ch'ins na dovra mai pli. Ins na sa gea mai... Er en noss tschaler sa rimnan dapli chaussas che necessari. Jau hai dentant constatà gia pliras giadas che jau sai bittar davent blier meglier las chaussas da mes um e da mias figlias, che las atgnas. Quai n'è betg gist fair. En sasez stuessan els bittar davent mias chaussas e jau poss dir tge che jau rumiss dad els. La quintessenza è però che chaussas che nagin n'ha guardà il davos mez onn vegnan puspè interessantischmas ed a la fin na svanescha nagut ord chasa! In auter sistem raffina da sa deliberrar da chaussas ha sviluppa mes bab cun far midada da la chasa en in'abitaziun. Mintga visita dumandava el: «Pudesas ti duvrrar quai?» E mintgin pudeva pir ir, sch'el aveva tscherni insatge. (Stgisa paps che jau tradesch quai!) Jau na sai era betg adina bittar davent bain las chaussas. Sche jau hai però in bun di e m'hai pudì distatgar da chaussas nunnecessarias ha quai dà in sentiment da libertad, da ligerezza e da sa deliberrar da ballast – e quai en in senn dubel. Perquai hai jau anc gugent talas «tatgas» da rumida. Guardar, cura che la proxima vegn... Cun salids cordials

*K. Kohler*

Karin Kohler-Pattis

*Das Beste aus 200-mal «Öise Lade». Das Jubiläumskochbuch mit 222 Saisonrezepten ist in der Woche vor Ostern zum Jubiläumspreis in Ihrem Volg-Laden erhältlich.*



### Wussten Sie, dass ...

... im April bereits die 200. Ausgabe von «Öise Lade» erscheint? Eine Auswahl der beliebtesten Gerichte erscheint nun in Buchform: 222 naturnahe Saisonrezepte, angereichert mit nützlichen «Wissensbissen». Alle Rezepte sind detailliert beschrieben und äusserst attraktiv fotografiert. Ein 200-Seiten-Hochgenuss für Gaumen und Augen. Das Buch ist ab der Osterwoche in allen Volg-Läden erhältlich und zum regulären Verkaufspreis auch im Handel.

Auf unterhaltsame Art bieten Cornelius und Fabian Lange in ihrem Buch einen unkomplizierten Einstieg in das Thema Wein. Der Weineinsteiger lernt vier grosse Weintypen kennen und erfährt durch einfache Tests mittels Riechen und Schmecken, welchen er selbst bevorzugt. Zudem erhält er zahlreiche Informationen zu Weinanbau, Regionen und Rebsorten sowie praktische Tipps.



**Cornelius und Fabian Lange: Wein einfach**  
Hallwag, 168 Seiten, ISBN 9783833816741.

## Lesenswert!



Moderne Haushaltsführung ist nicht ohne. Dieses Buch fast komplizierte Zusammenhänge in eine leicht verständliche Sprache und ist ein praktisches Nachschlagewerk für Haushalt- und Familienarbeit. Zudem zeigt es den Wert der in der Familie erbrachten Arbeit auf. Denn diese für das Funktionieren der Gesellschaft unerlässliche Arbeit umfasst so unterschiedliche Bereiche wie Gesundheit, Wirtschaft, Erziehung oder Umweltschutz.

**Kompetent in Haus und Familie**

Hauswirtschaft Schweiz, 160 Seiten, ISBN 3-908678-40-4.

**Produktenachweis**  
 Küche aktuell: Cremeweisses  
 Tafel- und Kaffeeservice «Maravilla» von [www.impressionen.ch](http://www.impressionen.ch)  
 Eierbecher und -löffel von S. 51  
 von [www.vanilleundzimi.ch](http://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

Mehr Abwechslung beim Kochen: Den 1. bis 15. Preis, je einen Römer- topf Rustico im Wert von Fr. 58.–, gewannen Kurt Begert aus Grünin- gen, Esther Halbeis aus Strengel- bach, Rudolf Gasser aus Lungern, Hans Ammeter aus Büron, Margrit Keller aus Unterstammheim, Mar- lies Ries aus Kappel, Christian Mon- hart aus Buchs, Marlen Bühlmann aus Reinach, Jürg Meuli aus Land- quart, Ulrike Binz aus Boll, Bernhard Etterlen aus Tecknau, Regula Thurn- herr aus Biel, Michel Liechi aus Wallenried, Angela Bänziger aus Ebikon und Erwin Geisser aus Zi- zers. Fünf weitere Gewinner erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, zehn zusätzliche je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

**Lösungswort 1/10:**  
**«Neujahrsvorsätze»**

## Auflösung des Lipton- Wettbewerbs aus «Öise Lade» 12/09. Antwort C.

Der Lipton-Teebeutel mit der  
 idealen Form heisst Pyramide.

Ab nach Davos! Der 1. Preis, eine Woche für zwei Personen im Arabella Sheraton Hotel Seehof in Davos im Wert von Fr. 3080.–, ging an Christa Kübler aus Siblingen. Den 2. und 3. Preis, je ein Wochenende für 2 Personen im Arabella Sheraton Hotel Seehof in Davos im Wert Fr. 760.–, gewannen Susanne Züllig aus Habs- burg und Sascha Werfeli aus Botten- wil. Sieben weitere Gewinner aus Fle- dern, Liestal, Neuheim, Dübendorf, Zug, Wallisellen und Madiswil dürfen sich über einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 100.– freuen, 34 zusätz- liche über ein Knorr-Überraschungs- paket im Wert von Fr. 90.–.

## Gewinnen mit

## Lipton



Fröhliche Preisübergabe: Tina Rauch und Hans Huber von Unilever,  
 Gewinnerin Christa Kübler und Claudia Schwarz von Volg.



## De grünen Duume

Rhabarber ist eines der ersten Ge- müse, das im Frühling aus dem Garten geerntet werden kann. Ursprünglich kommt die Stau- denpflanze, deren Namen frei übersetzt «Wurzel der Barba- ren» bedeutet, aus China. Doch längst ist das Gewächs bei uns heimisch. Rhabarber mag sonni- ge bis halbschattige Plätze und einen leicht sauren und tiefgrün- digen Boden. Der Starkzehrer braucht rund einen Quadrat- meter Platz. Wer früh ernten möchte, kann jetzt eine grosse Wanne oder eine Kiste über die Pflanzen stülpen, das beschleu- nigt das Wachstum. Beim Ernten die Stängel nicht abschneiden, sondern mit einem leichten Ruck herausdrehen. Allerdings nur bis Ende Juni, nachher ist der Oxal- gehalt der Pflanze zu hoch. Düngen mit Kompost, Pflanzenjauche und Horn- und Knochenmehl. Blütenansätze sofort entfernen.

## Demnächst «Öise Lade» 4/10 erscheint am 8. April 2010

## «Öise Lade» Küchenhits

Die besten Rezepte  
 aus 200 Heften in  
 aktualisierter Form.

Zehn aufblühende Ideen  
 für Wohnung, Garten,  
 Wellness und Beauty.

## Gelebte Frühlings- gefühle





*Die Verführung im Volg-Sortiment ist mehr als nur eine klitzekleine Sünde wert. Schliesslich sind die traditionellen französischen Spezialitätenbiskuits von Bonne Maman liebevoll mit natürlichen Zutaten zubereitet. Wie es sich gehört, mit frischen Eiern, Rohrzucker und reiner Butter. Und ganz ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel. Bonne dégustation!*

**Bonne Maman®**

*So schmecken besonders schöne Momente*

\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich