

APRIL 4/10

ÖISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE

Gelebte
Frühlings-
gefühle

Seit 200 Ausgaben:

Öise Lade in

voller Blüte

Grosser
Jubiläums-Wett-
bewerb!

BON 3xULTRA

ÖISE
APRIL 4/10
DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

Seit
3xULTRA

Grosser
Jubiläums-Wett-
bewerb!

ARIEL
2010

DAS FARBICHE MAGAZIN FÜR DIE FREUNDE VOM VOLG
ÖISE LADE
IM JANUAR 1991
FRISCH UND FRÜNDLICH

frisch und
fründlich **Volg**

In Aktion vom 5. bis 10.4.2010



Tempo.
Mit dir fühl ich mich stark.



Editorial

Sie halten die 200. Ausgabe von «Öise Lade» in Ihren Händen. Seit dem Start im Jahre 1991 erfreut sich unser Kundenmagazin einer stetig wachsenden Beliebtheit, wie dies regelmässige Umfragen bestätigen. Bei der letzten Leserumfrage erhielt «Öise Lade» insbesondere bezüglich Leserfreundlichkeit und Übersichtlichkeit markant bessere Noten als vor zwei Jahren.

Erfreulich ist auch, dass die Lesedauer kontinuierlich zugenommen hat. Dass der Inhalt geschätzt wird, zeigt sich auch daran, dass viele Leserinnen und Leser einzelne Seiten aufbewahren und manche Rezepte aus dem Magazin nachkochen.

Wir freuen uns natürlich, dass Ihnen unser Magazin gefällt. Ebenso freut uns, dass unsere Leserschaft der Meinung ist, der Volg habe in den letzten Jahren seine Leistungen verbessert. Für diese schöne Lob danken wir Ihnen ganz herzlich. Es spornt uns an, Sie in den Volg-Läden und mit unserem Kundenmagazin täglich respektive monatlich von Neuem positiv zu überraschen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung

MORE & MORE



Küche



Freizeit



KÜCHE aktuell	8–9
«Öise Lade»-Küchenhits aus 19 Jahren	7–11
Kochschule	13–15
Kochen lernen von Profis	
EINFACH &bequem	19–21
Brillantes Comeback zweier Stars	
Saison im Volg	55
Königin der Beere	
Naturena	45
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen	
Kochkurs	47
Der Lecker-Schlecker-Kinderkurs	
Activo	49
Space Dream	
Teens	51
Tipps fürs Tippen	
volgi volgine	53
Und los geeehit's!	
Weinerlebnis	16–17
Schneeweiss trifft Rubinrot	
Typisch Schweiz	22–23
Typisch Volg	
Saubere Sache	
Dorfladen	24–25
Interview mit Ferdinand Hirsig	
Kochbuch	27
In eigener Sache	29
Volg freut sich auf Ihren Besuch	
ÖISCHUCHI	31
DI FRISCH UND FRÜNDLICH HOCHSENDIG VOM VOLG	
Wettbewerb	33
Gewinnen mit Knorr	
Preisabschlag	34–35
Aktueller Tipp	37
150 Jahre Schweizer Pasta-Tradition	
Ein Bier mit Klasse	38–39
Novissimo	40–41
Neu in Ihrem Volg	



Zum Jubiläum haben wir für Sie eine Auswahl der besten Rezepte aus 200 Ausgaben «Öise Lade» aufgefrischt. Dazu präsentieren wir Ihnen einen attraktiven Wettbewerb, bei dem Gratsinkäufe im Volg zu gewinnen sind.



1/91 «Beeritatsch ERNA» hiess der feine Beerenkuchen, den wir im ersten «Öise Lade» im Januar 1991 vorstellten.

3 x 19 Jahre jung.
Unsere Glücksfeen Sandra
und Josipa feiern wie
«Öise Lade» dieses Jahr
ihren 19. Geburtstag.

«Öise Lade»-

Küchenhits aus

200 Ausgaben

«**D**as farbige Magazin für die Freunde vom Volg» nannte sich im Januar 1991 die erste Ausgabe von «Öise Lade». «Es enthält Angebote und Tipps, soll unterhalten und auf Fragen Antworten geben», schrieb Robert Bühler, der damalige Direktor der Volg

Konsumwaren AG in seinem Editorial. An diesem Konzept hat sich im Prinzip bis heute nichts geändert: «Öise Lade» ist wie die Volg-Läden nahe bei den Kunden, bietet jeden Monat gelungene Rezepte, praktische Tipps für den Alltag und Anregungen für die Freizeit.

Die beliebtesten Saison-Rezepte aus «Öise Lade» gibt es nun auch als Buch: «Frühling Sommer» präsentiert auf 196 Seiten 222 naturnahe Rezepte querbeet durch alle Gänge und Anlässe. Einfach nachzukochen, attraktiv fotografiert und angereichert mit praktischen «WissensBissen». Mehr

**Das Jubiläums-
Kochbuch exklusiv
im Volg – statt
~~39.90~~ nur**

Fr. 29.90

über das «Öise Lade»-Jubiläumsbuch lesen Sie auf Seite 27.



Internationales Weingenuss-Treffen im Volg Laden: Diese 8 Vertreter aus 6 Ländern sollten Sie näher kennen lernen.



Unser Sortiment umfasst Weine aus über 90 verschiedenen Traubensorten. Neben hervorragenden Schweizer Weinen finden Sie darin Trouvaillen aus weiteren 11 Ländern rund um den Globus.



Weingenuss – rund um den Globus

- | | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 Schweiz | – Malans Steinböckler |
| | – Goldbeere Riesling-Silvaner |
| 2 Italien | – Sangiovese Leporetti |
| 3 Australien | – Shiraz Cabernet Sauvignon |
| | – Merlot |

- | | |
|---------------|----------------------|
| 4 Spanien | – Rioja 3 Bandas |
| 5 Chile | – Cabernet Sauvignon |
| 6 Kalifornien | – Zinfandel |
| | – Chardonnay |

Diese Weine sind evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Das Haus der Weinkultur.



**Wein
empfehlung**

Der runde **Gran Terra Tempranillo** passt mit seinen sanften Aromen zum Pouletbrüstli in Mohnkruste.

«Kommen Sie ins Land des Lächelns». So lautete eine der Überschriften im ersten «Öise Lade». Mit dem Land des Lächelns war nicht das ferne Japan gemeint, sondern der Volg-Laden in der Nachbarschaft. Denn 1991 wie heute galt in den Dorfplätzen die Devise «frisch und fründlich».

TRADITION IN NEUEM BLÜTENKLEID

Von Anfang an wichtige Themen waren Informationen zu Produkten und Lebensmitteln sowie «gluschtige» Gerichte. Eine Auswahl an besonders gelungenen «Öise Lade»-Kreationen haben wir saisongerecht mit frühlingsfrischen Blütendekorationen für Sie aufgefrischt. Die Kunst der Blüten-Küche ist übrigens keine Erfindung der Neuzeit, sondern schon über 2000 Jahre alt.

BLÜHENDE KOCH-IDEEN

Einige der Blüten in den Rezepten dieses Heftes sind selbstgemacht, zum Beispiel aus Tomaten oder Marzipan. Andere stammen direkt aus der Natur, denn eine ganze Reihe von Blumen sind essbar, zum Beispiel Gänseblümchen, Borretsch, Veilchen, Stiefmütterchen, Ringelblumen oder Rosen. Für welche Blumenvariante Sie sich auch immer entscheiden: Ihre Lieben werden bei diesen Gerichten aufblühen.



**Wein
empfehlung**

Der vollmundige **Negroamaro Salento** und unser Frühlingsalat mit Lammstreifen ergänzen sich perfekt.



Rezepte,

die Blüte tragen



10/06 Zeitlos gut: Die Kombination von knuspriger Hülle und zartem Kern kam bereits 2006 gut an. Unsere neue Variation davon heisst Pouletbrüstli in Mohnkruste.



3/95 Der warme Frühlingsalat mit Lammstreifen fand 1995 viel Anklang. Jetzt bekam er eine Auffrischung.

1. Preis: Ein Jahr gratis einkaufen im Volg im Wert von Fr. 12 000.-

Machen Sie mit beim grossen Volg-Jubiläums-Wettbewerb. Gratis einkaufen im Volg im Gesamtwert von 50 000 Franken!

Jubiläums- Wettbewerb: Gratis einkaufen im Volg

1. Preis: Ein Jahr gratis einkaufen im Volg im Wert von Fr. 12 000.-

2. Preis: Ein halbes Jahr gratis einkaufen im Volg im Wert von Fr. 6000.-

3. Preis: Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 3000.-

4. bis 10. Preis: Drei Minuten Gratiseinkauf in Ihrem Volg.

11. bis 30. Preis: Je ein Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 500.-

31. bis 100. Preis: Je ein Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 100.-

Treue Partner: Diese zwölf Firmen warben mit diesen Anzeigen bereits im ersten Erscheinungsjahr



Mit Tempo und Spass steuern die beiden Volg-Lehrlinge Josipa Gudelj und Sandra Sedelmeier in eine blühende Zukunft.

Mitmachen und gewinnen!

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

Per Telefon: bis 28. April 2010 unter 0900 220 280, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

Per Post: Lösung bis 28. April 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Jubiläum», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Teilnahmeberechtigt: Personen ab 18 Jahren. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

Das Jahr 1991 war etwas Besonderes und dies nicht nur, weil sich die Zahl rückwärts wie vorwärts lesen lässt. Die Schweiz feierte 700 Jahre Eidgenossenschaft und Volg publizierte die erste Nummer des Kundenmagazins «Öise Lade». Zu diesem Jubiläum hat Volg mit der grosszügigen Unterstützung von zwölf Partnerfirmen für seine treuen «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser ei-

nen grossen Wettbewerb mit tollen Preisen ins Leben gerufen.

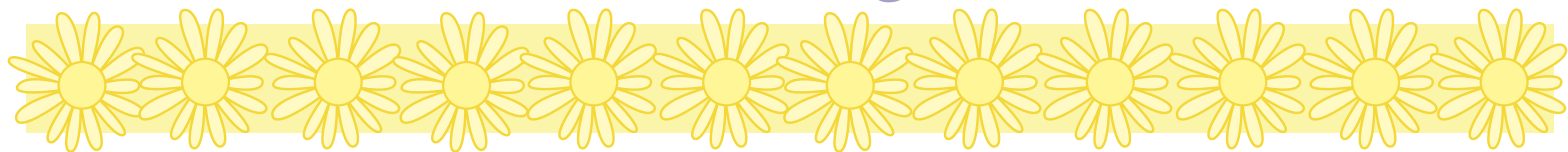
POSTEN, WAS MAN WILL

Stellen Sie sich vor, Sie könnten ein ganzes Jahr lang gratis einkaufen. Mit etwas Glück wird dieser Traum beim Volg-Jubiläums-Wettbewerb wahr! Also machen auch Sie mit, vielleicht blüht Ihnen schon bald einer von 100 Preisen!

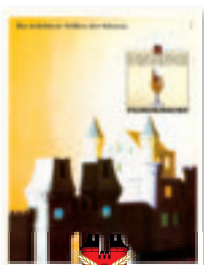
So sind Sie dabei:

Auf zwölf Inserateseiten von Unternehmen, die bereits in den ersten Ausgaben von «Öise Lade» dabei waren, finden Sie in diesem Heft einen Buchstaben in einer Jubiläums-Blume. Die zwölf Buchstaben zusammen ergeben, in der richtigen Reihenfolge, das Lösungswort. Wir wünschen erfolgreiches Finden!

Das Lösungswort lautet:



von «Öise Lade» für ihre Produkte und sind auch in dieser Nummer vertreten.



FELDSCHLÖSSCHEN



AGRI
NATURA
Unser bestes Stück Natur.



Das Haus der Weinkultur.
VOLG WEINKELLEREI



Maggi



Findus
Frisch. Frischer. Frischer.



Ovomaltine

Volg

Volg

Diese Produkte
finden Sie
im Brotregal in
Ihrem Volg



Ofenfrisch

...wann immer Sie wollen



die Welt des feinen Backens

Baguettes und kleine Brötchen fürs Frühstück oder Sandwiches – ofenfrisch serviert

Geniessen Sie unsere knusprigen Frischback-Brötchen, ob in bekannter Baguette-Qualität zum Sonntagsfrühstück, oder als kleine Brötchen in Sandwich-Grösse, für Unterwegs oder zu Hause für die Familie.

Servieren Sie die Brötchen wann immer Sie wollen: Backofen auf 200°C aufwärmen und die Brötchen 8 Minuten cross backen. Mit «Boulangerie Pierre» haben Sie immer «ofenfrisches» Brot zu Hause ...

Imported by:

LC Lüscher Cake, Blumenweg 2, 8472 Seuzach, T 0041 (0)52 335 56 00, www.lueschercake.ch



**Wein
empfehlung**

Der fruchtige La Côte AOC Lumière du Soleil trinkt sich gut zu pochierterm Fisch mit Tomatenrosen.

Mit bewährtem Charme

Eine Torte muss keineswegs immer süß sein. In der deftigen Variante eignet sie sich ausgezeichnet als Vorspeise oder Hauptmahlzeit. Unsere Fleischtorte lässt sich zudem gut vorbereiten und sieht mit ihrer goldbraunen Blumenhaube aus Teig so richtig appetitlich aus. Oder darf es mal wieder Fisch sein? Unsere pochierten Filets werden über Dampf gegart und sind im Nu fertig. Die dekorativen Tomatenrosen werden aus Cherrytomaten gefertigt und können ebenfalls vorbereitet werden.

5/98 Leichte Küche mit Geschmack: pochierter Fisch mit Tomatenrosen, eine «Öise-Lade»-Rezeptidee aus dem Jahr 1998.



**Wein
empfehlung**

Der Rioja DOCG 3 Bandas mit seiner feinen Eleganz harmonisiert hervorragend mit der Fleischtorte.



7/02 Viel Geschmack unter einem Knusperdeckel: Fleischtorte mit Blumenhaube. Das Rezept begeisterte im Jahr 2002.





Wir machen kein grosses Geheimnis um die raffinierten Konfitüren von Bonne Maman. Schliesslich veredeln wir diese nicht mit versteckten Zutaten. Sondern nur mit den allerbesten Früchten, Rohrzucker, ein paar Jahrzehnten Tradition und ganz viel Liebe. Also nur Dingen, an die man sich nach dem Geniessen gerne ein Leben lang erinnert.



Bonne Maman®
*So schmecken besonders
schöne Momente*

Der Lecker- Schlecker- Kinderkochkurs

Kinder an den Herd: In unserem aktuellen Volg-Kochkurs dürfen Kids und Teens den Kochlöffel schwingen und nach Herzenslust brutzeln und bräteln. Alle Detail-Informationen finden Sie auf Seite 47.

Frisch

geschüttelt

und gemixt

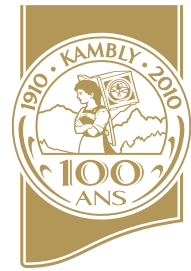


5/93 Milch-Rezepte waren bereits 1993 ein Trend-Thema. Nach wie vor erfrischend sind der Aprikosendrink und der exotische Rosa Maharadscha.

Milch ist die ideale Grundlage für viele feine Rezepte. Seit über 80 Jahren ein Hit sind Milchshakes: Mixgetränk aus Milchprodukten und pürierten Früchten oder anderen Geschmacksgebern. Ebenfalls ein Dauerbrenner ist das Parfait, eine halbgefrorene Speiseeismasse, die im Gegensatz zu Glace bei der Herstellung nicht ständig gerührt werden muss. Die Kombination von Eigelb, Rahm und Zucker sorgt dafür, dass sich dennoch nur kleine Eiskristalle bilden und die Masse schön cremig bleibt.



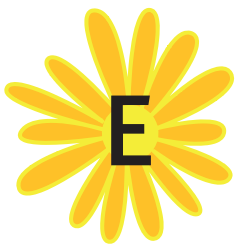
Verführung für Auge und Gaumen: Zitronenmelissenparfait auf Erdbeeren mit geister Rose.



100 JAHRE KAMBLY - JE LÄNGER JE LIEBER



FEINE „EVERGREENS“
UND
DIE KAMBLY BRETZELI-DOSE 1910



EXKLUSIV IM JUBILÄUMSJAHR - UND JETZT IN IHREM VOLG

Geschmack hat immer Saison

Der Profi für heisse Küchentipps: **Marco Zauggs**
Tipps für Profiteroles



- Die Brandmasse kann nicht von Hand geformt werden. Sie kann aber mit dem Löffel zu Häufchen abgestochen oder mit dem Spritzsack zu Formen gespritzt werden.
- Die Formen in grossem Abstand aufs Backpapier dressieren. Die Brandmasse geht im Ofen aufs Doppelte bis Dreifache auf.
- Damit das Gebäck nicht zusammenfällt, den Ofen während den ersten 20 Minuten nicht öffnen.
- Das fertige Gebäck noch warm abschneiden und auskühlen lassen.
- Das Gebäck kurz vor dem Servieren füllen, damit es nicht weich wird.

11/02 Profiteroles, eine Verführung, der schon 2002 niemand widerstehen konnte. Heute mit Mokka-, Rhabarber-Mousse und Früchtefüllung.



5. Beim Backen plustert sich das Gebäck auf. Ein Hohlraum entsteht, den man vor dem Servieren mit süsser oder pikanter Creme füllt.

«**K**leiner Gewinn» bedeutet das französische Wort Profiterole frei übersetzt – und ein Gewinn für den Gaumen ist das Brandteiggebäck tatsächlich. Je nach Region hat es einen anderen Namen oder andere Formen: Windbeutel sind kugelige Hohlgebäcke, gefüllt mit Rahm und mit Puderzucker überstäubt. In der Schweiz werden sie Ofenküchlein genannt. Eclairs oder Liebesknochen sind luftige Stangen, die mit Creme oder Rahm gefüllt und mit Schokolade oder Glasur überzogen sind.

Schritt für Schritt



1. Wasser, Salz und Butter in Pfanne abkochen. Die Brandmasse muss schnell zubereitet werden. Das Mehl im Sturz zugeben, sonst entstehen Klümpchen.



2. Die Masse wird dann «abgebrannt», das heisst, bei mittlerer Hitze solange kräftig rühren, bis sich die Masse vom Boden löst und sich einen Bodensatz bildet.



3. Verklöftte Eier einzeln unter die leicht ausgekühlte Masse rühren. Die Masse muss glänzen, weich und glatt sein, jedoch nicht auseinanderfliessen. Die Dosierung ist wichtig: Je nach Eigrösse braucht es das letzte Ei gar nicht oder nur einen Teil davon.



4. Die Brandmasse mit Spritzsack auf Backpapier dressieren.

Schneeweiss trifft Rubinrot

Fast wie ein Märchen mundet die Kombination des cremigen Bonaparte-Weichkäses aus dem Thurgau und des fruchtigen Primitivo Salento aus Italien.

Aus dem Herzen Apuliens, also ganz aus dem Südosten Italiens, kommt der Primitivo Salento. Seine Trauben werden schon seit der Antike in der Region angebaut. Genetisch identisch sind sie mit den Zinfandel-Trauben, der beliebtesten roten Rebsorte Kaliforniens. Beide stammen ursprünglich von der seltenen kroatischen Rebsorte Crljenak Kastelanski ab und brauchen ein heisses und trockenes Klima, damit sie gedeihen.

DIE ERSTE

Ihren Namen haben die Primitivo-Reben übrigens nicht wegen ihrer Urwüchsigkeit oder weil sie nur wenig entwickelt sind. Er leitet sich vielmehr vom italienischen «Il primo» ab und steht für die erste Traubensorte, die im Herbst erntereif ist.

KAISERLICH

Vom späteren Kaiser Napoleon III. hat der schneeweisse Rahmweichkäse Bonaparte von der Käserei Strähl im thurgauischen

Siegershausen seinen Namen. Denn Napoleon verbrachte einen Grossteil seiner Jugend auf Schloss Arenenberg im nahen Salenstein.

FRANZÖSISCHES VORBILD

«Für die Entwicklung unseres exquisiten Weichkäses war viel Pioniergeist nötig», weiss Geschäftsführer Hans Peter Strähl. «Doch nun dürfen wir voller Stolz sagen: Der rahmig milde Bonaparte braucht den Vergleich mit seinen französischen Vorbildern nicht zu scheuen.» ◀

Wein
des Monats
Primitivo Salento
IGT Follare 2008
75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.90

Käse
des Monats
Bonaparte-Weichkäse
200 g statt Fr. 4.75 Fr. 3.95
100 g statt Fr. 2.35 Fr. 1.95



Pionier für neue Käsesorten



Als Hans Peter Strähl senior 1954 die Käserei Strähl gründete, gehörte er zu den wenigen Pionieren, die an die Zukunft neuer Käse-Sorten glaubten. Zu Recht: Heute werden in Siegershausen mit viel Sorgfalt und Fachwissen 15 verschiedene Käse aus Milch von thurgauischen Kühen hergestellt.

Stichproben, ob jeder Käse so schmeckt, wie er soll: Hans Peter Strähl bei der Qualitätskontrolle.

WEINNotizen

Bewahren Sie Ihre schönen Weingläser in einem Holzschrank auf? Werden Sie selten genutzt, lohnt es sich, sie unmittelbar vor Gebrauch mit kaltem Wasser abzuspülen, zu trocknen und dann zu avinieren - das heisst, sie kurz mit Wein auszuschwenken. Denn Holz-Ausdünstungen können sich am Glas festsetzen.

BARDOLINO DOC 2008

ITALIEN
FARBE: sattes Rubinrot.
CHARAKTER: fruchtbetonte Nase. Ein süffiger, unkomplizierter Alltagswein, der im Sommer auch leicht gekühlt getrunken werden kann.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Vorspeisen, Fleischgerichten und Grilladen, Teigwaren, Pizza, Crostini, Lasagne.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,25 Punkte.*

NEGROAMARO SALENTO IGT 2007

ITALIEN
FARBE: Rubinrot.
CHARAKTER: Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt. Vollmundiger Körper mit aromatischem Abgang.
TRINKREIFE: jetzt, bis 4 Jahre.
PASST ZU: rotem Grillfleisch, Käse und Wild.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte.

CHIANTI COLLI SENESI DOCG 2008

ITALIEN
FARBE: schönes Rubinrot.
CHARAKTER: fruchtig, voll und ausgewogen, harmonisch.
TRINKREIFE: 4 bis 5 Jahre.
PASST ZU: Braten, Geflügel, Wild.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 16,25 Punkte.

RIOJA DOCA LA TONADA 3 BANDAS 2007

SPANIEN
FARBE: Granatrot.
CHARAKTER: fruchtig, weich, mit feiner Eleganz. Die Reben wachsen auf einer Mischung aus Kalklehm, eisenhaltiger Tonerde und Schwemmland.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung 2 bis 6 Jahre.
PASST ZU: Grilladen, kräftigem rustikalem Essen, rotem Fleisch.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte.

GRAN TERRA TEMPRANILLO 2008

SPANIEN
FARBE: tiefes, dunkles Rot.
CHARAKTER: sanfte Aromen nach schwarzen Johannisbeeren, Himbeeren und Vanille. Rund und gut strukturiert hinterlässt er einen harmonischen Abgang.
TRINKREIFE: 4 bis 6 Jahre.
PASST ZU: Wild, rotem Fleisch, Braten, Barbecues, Paella und Käseplatten.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 16,25 Punkte.



LA CÔTE AOC 2008 LUMIÈRE DU SOLEIL

SCHWEIZ
FARBE: helles Gelb.
CHARAKTER: kraftvoller und verspielter Wein mit typischen Chasselasaromen wie Zitronen, Mandarinen und grüne Äpfel, aber auch mineralische Noten.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Eglifilets, Käsefondue.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.*

PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 08/09

ITALIEN
FARBE: zartes Strohgelb mit leicht grünlichen Lichtreflexen.
CHARAKTER: komplexes fruchtiges, blumiges Bouquet. Am Gaumen präsentiert er sich weich, voll und harmonisch.
TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre.
PASST ZU: Frischkäse und gegrilltem Gemüse. Hervorragend zu Süsswasserfischen, weissem Fleisch, Antipasti, als Aperitif.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte.



Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 09/10» von Chandra Kurt – www.chandrakurt.com

* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

MEINE Bestellung

ROTWEINE

- ___ Anzahl 6er-Karton PRIMITIVO SALENTO IGT FOLLARE 75 cl, nur Fr. 35.40 statt Fr. 47.40
 ___ Anzahl 6er-Karton BARDOLINO DOC 75 cl, nur Fr. 25.20 statt Fr. 31.20
 ___ Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO SALENTO IGT 75 cl, nur Fr. 57.– statt Fr. 71.40
 ___ Anzahl 6er-Karton CHIANTI COLLI SENESI DOCG 75 cl, nur Fr. 47.40 statt Fr. 59.40
 ___ Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCA LA TONADA 3 BANDAS 75 cl, nur Fr. 57.– statt Fr. 69.–
 ___ Anzahl 6er-Karton GRAN TERRA TEMPRANILLO 75 cl, nur Fr. 37.20 statt 45.60

WEISSWEINE

- ___ Anzahl 6er-Karton LA CÔTE AOC LUMIÈRE DU SOLEIL 75 cl, nur Fr. 45.60 statt Fr. 53.70
 ___ Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 75 cl, nur Fr. 57.– statt Fr. 71.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach ca. 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 5. April bis 1. Mai 2010, solange Vorrat.



1, 2, 3, happy!



1 Poulet in den Bratbeutel



2 Würze dazugeben, schütteln



3 Garen, Ofen bleibt sauber



EINFACH & bequem

Brillantes

Comeback

zweier Stars

Seit 200 Ausgaben gewährt «Öise Lade» auch einfachen Menüvorschlägen glanzvolle Auftritte. Begrüssen Sie bitte an dieser Stelle: zwei altbekannte Stars, zum Jubiläum extrafein herausgeputzt!



Mehr braucht's nicht für diesen fulminanten Auftritt.

Rösti-Täschli mit Zigercreme

Zutaten für 4 Personen:

1–2 Beutel **Volg-Rösti** mit Gabel auflockern. 60 g geriebener **Schabziger** und 2 Eier daruntermischen. 8 Tätschli formen und in einer beschichteten Pfanne beidseitig goldgelb braten. 40 g geriebenen Schabziger mit 200 g Crème fraîche mischen. 1–2 Pack **Mischsalat** mit 4 dl **Salatsauce** mischen. Zu den Röschtli-Tätschli mit Schabzigercreme servieren.

Tipp: mit Schnittlauch servieren.

Warum denn kompliziert, wenn's auch einfach geht? Auf diese Frage gibt's kaum eine plausible Antwort – und genau deshalb räumt «Öise Lade» seit jeher auch ganz schlichten Rezepten einen Platz ein. Drehen wir die Zeit zurück und blättern durch die Februar-Ausgabe des «Öise Lade» aus dem Jahr 1994. Hier zum Beispiel stellt eine Volg-Kundin aus Aesch ihre feinen Tätschli aus Volg-Röschtli vor. Die Idee war der Renner, und was vor 16 Jahren toll schmeckte, ist auch heute einen Auftritt wert. Also peppten wir den Star auf und suchten auch gleich nach einem süssen und ebenso bescheidenen Begleiter – damit die Show perfekt wird. ◀

Ein sicherer Wert

«Öise Lade» erkannte früh, wie gross der Anklang von Menüs mit kleinem Aufwand ist. Bis 2002 erschienen die Rezepte für eilige Feinschmecker in loser Folge ohne feste Plattform. Doch dann, vor acht Jahren, erhielten sie eine fixe Bühne: Unter der Rubrik «Frische & Convenience» verriet «Öise Lade» fortan clevere Tricks, nach welchen sich feine Menüs in Windeseile zaubern lassen. Zwischenzeitlich wurde die Rubrik in «Frisch, einfach, bequem» umgetauft, seit 2008 kennen wir sie unter «Einfach & bequem».



2/94 Die feinen Röschtli-Tätschli hatten vor sechzehn Jahren ihren ersten Auftritt.

Emmi CREMA DI LATTE



Entdecken Sie höchsten Schweizer Glacegenuss



NEU
bei Volg

Seit 1925 pflegt Emmi die Schweizer Glacetradition und stellt aus reiner Schweizer Milch feinste Glace her. Dabei verwenden wir nur beste Zutaten: feine Schweizer Schokolade und erntefrisch gefrorene Erdbeeren – lassen Sie sich den feinen Unterschied von Emmi CREMA DI LATTE auf der Zunge zergehen.

www.emmi.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Die cremigfeine Glace aus reiner Schweizer Milch

EINFACH & bequem

Wissen, wie man sich in Szene setzt: die luftigen Tartelettes mit coolem Accessoire.

Ganz ohne Brimborium

Vier Garanten für einen prickelnden Menü-Abschluss.



Tartelettes mit Beeren-Softeis

Zutaten für 8 Portionen:

Die Innenseite von 8 **Tartelettes** mit geschmolzener dunkler **Kuchenglasur** austreichen. Kurz im Kühlschrank auskühlen lassen. 400 g tiefgekühlte **Waldbeeren** mit 1 dl Rahm, 180 g **Crème fraîche** und 6 EL Puderzucker pürieren, in die Tartelettes füllen und mit einigen Beeren garnieren.

Im «Öise Lade» vom Mai letzten Jahres wurden wir fündig: ein eisgekühlter Beerenstrauch, seines Zeichens Liebling, vitaminreich, prickelnd und wunderbar einfach in der Zubereitung! Doch so beachtlich seine Erfolgsgeschichte – auch ihn schickten wir in die Maske und verpassten ihm einen frischen Look. Wie

die beiden Stars im neuen Outfit daherkommen, testen Sie am besten selber. Verlassen Sie sich darauf: Einen mindest ebenso fulminanten Auftritt wie die beiden Divas werden auch Sie erleben – denn dass die Show ganz ohne Brimborium über die Bühne geht, weiss ja niemand im Publikum ...



5/09 Die Beeren überzeugten schon einmal im vergangenen Mai.

ALEX FREI LIMITED EDITION MELON 69

GEWINNE EINES VON 69 ORIGINALEN ALEX FREI PUMA FAN-SHIRTS. TEILNAHME AUF ALLEN LIMITED EDITIONS.



NEU
NUR FÜR
KURZE
ZEIT

Gatorade

LIMITED EDITION MELON 69
LONGER. STRONGER | WWW.GATORADE.CH

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich

Typisch Schweiz Typisch Volg

In der Papierfabrik Cartaseta werden seit über 50 Jahren hochwertige Hygienepapiere produziert. Unter anderem auch das Familienpreis-WC-Papier von Volg.



Die Papierfabrik Cartaseta: seit über 50 Jahren im solothurnischen Däniken zu Hause.

So weich, dass man es sich darauf bequem machen kann: Bereichsleiter Roberto Todaro schwört auf beste Recycling-Qualität.

Saubere

Sache





Berge von Altpapier werden täglich zu hochwertigen Hygiene-Papieren verarbeitet.



In der grossen Papiermaschine wird der aufbereitete Altpapierbrei gewalzt und getrocknet.



Das fertige Recycling-Papier wird auf riesige, anderthalb Tonnen schwere Mutterrollen gewickelt.



In der Verarbeitungsanlage wird aus Mutterpapier vollautomatisch versandfertiges WC-Papier.

In der Papierfabrik Cartaseta im solothurnischen Däniken kommt man sich ein wenig vor wie in einem riesigen Dampfbad. «Die Herstellung von Toilettenpapier ist eine feuchte Angelegenheit», erklärt Bereichsleiter Roberto Todaro mit Blick auf die dampfenden Papiermaschinen, in welchen Altpapier umweltschonend zu WC-Papier verarbeitet wird.

GUT FÜR DIE UMWELT

Recycling ist eine ökologisch sinnvolle Sache. Das gilt ganz besonders für die Produktion von Einwegartikeln wie Toilettenpapier. «Unser weiches, hochweisses Recycling-Papier ermöglicht nicht nur eine überaus sanfte Hygiene», freut sich Roberto Todaro. «Es schont auch die Umwelt.» Das angelieferte Altpapier wird in einem Pulper – einer Art überdimensionalem Mixer – mit Wasser zu einem Papierbrei aufbereitet. Dieser Papierbrei läuft danach auf einem Transportfilz in der grossen Papiermaschine durch verschiedene Walzen, wird getrocknet und auf eine anderthalb Tonnen schwere Mutterrolle gewickelt. In der Verarbeitungsanlage wird das fertige Papier geprägt, zu

3 Lagen zusammengeleimt, perforiert, auf die Kartonhülle aufgewickelt, geschnitten, verpackt, verschweisst und versandfertig palettiert.

BEKENNTNIS ZUM STANDORT SCHWEIZ

Aus Überzeugung hält die Firma Cartaseta am Standort Däniken fest. «Die Verwurzelung in der Schweiz ist für unser Unternehmen sehr wichtig», erzählt Roberto Todaro. «Das war bei der Firmengründung im Jahr 1953

der Fall und hat sich bis heute nicht geändert.» Mittlerweile beschäftigt der mittelständische Familienbetrieb 74 Mitarbeiter. Laufend wird in die örtlichen Produktionsanlagen investiert. Roberto Todaro blickt denn auch zuversichtlich in die Zukunft: «Wir sind sehr froh, dass wir mit Volg einen Partner gefunden haben, der einheimische und ökologisch sinnvolle Produkte nach Kräften unterstützt. Das hilft uns, in diesem Bereich auch weiterhin Standards zu setzen.» ◀

Qualität über alles

Die hochwertige Recycling-Qualität des Familienpreis-Toilettenpapiers wird nicht nur durch die moderne, vollautomatische und computergesteuerte Technik in der Produktion sichergestellt, sondern auch durch eine durchgehende Qualitätskontrolle von der Rohstoffanlieferung bis zum fertigen Produkt. «Wir betreiben einen sehr grossen Aufwand zur Qualitätssicherung. Unsere Devise lautet: Bei Produkten für die persönliche intime Hygiene können die Anstrengungen diesbezüglich gar nicht zu gross sein», sagt Roberto Todaro.



«Wir halten aus Überzeugung am Standort Däniken fest und investieren laufend in die örtlichen Produktionsanlagen», sagt Bereichsleiter Roberto Todaro.

Seit gut neun Jahren führt Ferdinand Hirsig die Volg-Gruppe. «Öise Lade» schaut mit dem Vorsitzenden der Geschäftsleitung im Volg Attiswil auf das erfolgreiche Geschäftsjahr 2009 zurück, fragt nach den Gründen für den Erfolg und wagt einen Blick in die Zukunft.

Volg sei ein Kuriosum innerhalb des Detailhandels, las man kürzlich in einer Wirtschaftszeitung. Warum braucht es dieses Kuriosum? Es gibt ja noch viele andere Detailhändler.

Ferdinand Hirsig: «Kein anderer Detailhändler ist wohl so nahe bei den Kunden wie der Volg. Und diese Nähe wird von den Kunden gerade beim täglichen Einkauf sehr geschätzt.»

Ist es nur die Nähe, die entscheidend ist?

«Nicht nur, aber sie ist sehr wichtig. Dabei geht es nicht nur um die geografische Nähe des Ladens, sondern auch um die emotionale Nähe. Selbstverständlich müssen auch das Angebot, die Qualität und die Frische stimmen. Und im Dorfladen ist die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft des Personals besonders wichtig.»

Und der Preis?

«Auch der Preis ist mitentscheidend, wo man einkauft. Aber bei den Artikeln des täglichen Bedarfs, insbesondere bei den Frischprodukten, ist die Preisdifferenz relativ klein, sodass die anderen Kriterien oft eine grössere Bedeutung haben. Mit den günstigen «Familienpreis-Produkten geben wir unseren Kunden nun auch handfeste Preisargumente, um im nahen Dorfladen einzukaufen. Die Günstiglinie hat zweifellos die Attraktivität der Volg-Läden verstärkt.»

Dann spürt Volg den härteren Preiskampf nicht?

«Doch, auch die Dorfläden können sich dem Preiskampf nicht entziehen. Auch wir sind letztes Jahr günstiger geworden und führen dieses Jahr wiederum Preisabschläge bei vielen Produkten durch. Wir können aber mit unseren kleinen Läden und wegen der aufwändigen Logistik nicht so günstig sein wie ein Discounter.»

Hat denn Volg die Wirtschaftskrise und die schlechte Konsumentenstimmung im vergangenen Jahr nicht gespürt?

«Niemand ist
so nahe bei den
Kunden wie Volg»

«Nein, eigentlich nicht. Im Lebensmittel-detailhandel spürt man die Konjunktur nur wenig. Gespart wird in anderen Bereichen.»

Spüren Sie als Volg-Chef überhaupt, wie es an der Verkaufsf front konkret läuft?

«Selbstverständlich, ich besuche jährlich 100 bis 120 Volg-Läden

und führe dabei auch viele Gespräche mit den Mitarbeitenden. Ich spüre also schon, was gut läuft und wo der Schuh drückt.»

Was freut Sie in einem Volg-Laden am meisten?

«Wahrscheinlich das Gleiche wie alle unsere Kunden: eine

helle, freundliche Atmosphäre, volle Regale mit frischen Produkten und zuvorkommendes Personal. So wie hier in Attiswil.»

Und was ärgert Sie jeweils?

«Glücklicherweise sind positive Erlebnisse wie hier die Regel! Ärger bereiten mir Schmutz,





Erbringt mit ihrem Team täglich aussergewöhnliche Leistungen: Filialleiterin Renate Feller vom Volg Attiswil präsentiert Ferdinand Hirsig die knusprigen Brote – direkt aus dem Backofen.

Volg hat Erfolg, trotz Wirtschaftskrise, neuer Konkurrenz und verstärktem Preiskampf. Ein Interview mit Ferdinand Hirsig, dem Vorsitzenden der Geschäftsleitung.

Unfreundlichkeit und fehlende Artikel – auch da bin ich wahrscheinlich ein ganz gewöhnlicher Konsument.»

Trotz guter Entwicklung mussten 2009 auch einige Volg-Läden schliessen. Wieso?

«Manchmal ändern die Rahmenbedingungen, manchmal

wird der Laden von der Bevölkerung einfach zu wenig genutzt. Wenn alle Bemühungen scheitern, einen Laden kostendeckend zu führen, bleibt manchmal nur die Schliessung. Dabei braucht es meist gar nicht so viel, damit der Laden eine Existenzgrundlage hat:

Pro Haushalt und Woche einen Einkauf von 50 Franken – und der Dorfladen überlebt! Das ist nicht viel.»

Sie sprechen immer von Dorfläden. Warum gibt es keinen Volg in der Stadt?

«Volg hat seine Wurzeln auf dem Land, in der Landwirtschaft. Auch heute sind wir ländlich, traditionell, aber nicht veraltet! Ein Volg am Zürcher Parade-

zer Betrieben – und damit Arbeitsplätze in der Schweiz – nachhaltig zu sichern.»

Sie sind also mit dem Geschäftsjahr durchwegs zufrieden. Wo will sich Volg noch steigern und verbessern?

«Überall! Wir wollen uns in allen Bereichen verbessern. Detailhandel ist eben Detailarbeit – und da muss man jeden Tag besser werden.»



Volg Attiswil

Der Volg im bernischen Attiswil ist ein typischer Dorfladen. Auf einer Verkaufsfläche von 168 Quadratmetern bietet er ein umfassendes Sortiment für den täglichen Bedarf an, wobei die Frischprodukte im Mittelpunkt stehen. Zur Attraktivität des Ladens tragen auch die Öffnungszeiten bei: täglich von 7 bis 19 Uhr (samstags bis 17 Uhr). Etwas speziell ist der Volg Attiswil aber schon: Er wurde zum Volg-Laden des Jahres 2009 der Ladenkategorie 151 bis 200 Quadratmeter erkoren.

Im Bild: Ferdinand Hirsig, der regionale Verkaufsleiter Peter Moser sowie Renate Feller, Pia Blanc Beyeler, Ramona Felder und Regina Rettenmund vom Attiswiler Verkaufsteam.

platz wäre Folklore, ein Kuriosum.»

Ist denn Volg auch schweizerischer als andere Detailhändler?

«Tatsächlich haben wir einen überdurchschnittlich hohen Anteil an Schweizer Produkten. Wir haben auch viele kleine schweizerische Lieferanten, deren Produkte mit dem Label «Typisch Schweiz – Typisch Volg» gekennzeichnet sind. Damit leistet Volg einen wichtigen Beitrag, die Existenz von Schwei-

Seit vielen Jahren wird die Zukunft für die kleinen Dorfläden wenig verheissungsvoll beschrieben. Volg hat diese Prognosen widerlegt. Wo ist Volg in fünf oder zehn Jahren?

«Wir sind der Spezialist für den Dorfladen mit guten Standorten, attraktiven Läden, freundlichem Verkaufspersonal und einem Angebot für den täglichen Bedarf, das den Wünschen der Kunden entspricht. Es sind also die gleichen Qualitäten, die schon heute entscheidend sind.» ◀



Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.



www.agrinatura.ch



Salatwurst

Der unvergesslich leichte Genuss.
Schmeckt köstlich im Wurst-Käse
Salat oder auch zum Apéro.



Bündner Rohschinken

Die Delikatesse aus den Bündner
Bergen ist ein vorzüglicher
Begleiter in der Spargelsaison.



Poulet-Brüstli

Saftig, aromatisch und zart.
Ideale Basis für die kreative,
leichte Küche.

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

In aller Munde: Das Jubiläums-Kochbuch von «Öise Lade»

222 der beliebtesten Frühlings- und Sommer-Rezepte auf 196 Seiten mit 322 Bildern.

Ab 29. März exklusiv in Ihrem Volg statt

~~39.90~~ nur

Fr. **29.90**

Der Jubiläumspreis von Fr. 29.90 gilt ausschliesslich in Volg-Läden.



Das Buch ist auch eine feine Geschenk-idee.

Auch im Buchhandel erhältlich. Oder via Internet bei www.culinea.ch zum Preis von Fr. 39.90 plus Versandkosten.

Eine feine Kostprobe aus dem Inhalt: kreative Rezepte inklusive Weintipps und Ideen für Deko und Mitbringsel.

Eine Auswahl der beliebtesten Rezepte aus «Öise Lade» gibt es jetzt auch als Buch! Der Ausgangspunkt für das 196 Seiten starke Jubiläums-Kochbuch sind saisonale, traditionelle und aus der Region stammende Produkte.

EIN KULINARISCHER BEGLEITER FÜR FRÜHLING UND SOMMER

222 Rezepte mit 322 Bildern, querbeet durch alle Gänge und Anlässe. Angereichert mit vielen kleinen «WissensBissen», die Zusatzinformatio-

nen liefern. Pikante bis süsse Kochideen mit dem gewissen Etwas, ausführlich erklärt, einfach nachzukochen und mit viel Spielraum für eigene Varianten. Ein geschätzter kulinarischer Begleiter, den man immer wieder gerne zur Hand nimmt. Für jeden Tag, für den fröhlichen Abend, für festliche Runden und dank der stimmungsvollen Fotografie auch optisch ein Leckerbissen! Ab sofort erhalten sie das Jubiläums-Kochbuch zum Vorzugspreis von Fr. 29.90 exklusiv in Ihrem Volg-Laden. ◀

NEW
Jetzt probieren!



Wir tun alles für die besten Chips.



**DIE CHIPS-
EXPERTEN**

Volg freut sich auf Ihren Besuch



Jetzt können Sie was erleben! Auf kurzweiligen Rundgängen durch die Verteilzentralen in Winterthur und Landquart lernen Sie Volg von seiner spannendsten Seite kennen.

Die Verteilzentralen in Winterthur und Landquart sind gewissermassen das Herz vom Volg. Hier herrscht an sieben Tagen in der Woche fast rund um die Uhr Hochbetrieb. Denn hier wird sichergestellt, dass alle Volg-Läden in der Schweiz Tag für Tag rechtzeitig mit frischen Waren beliefert werden. Wir finden: Das müssen Sie gesehen haben! Kommen Sie vorbei, Sie sind herzlich eingeladen!



Interessante Menschen kennenlernen, in einem lehrreichen Film viel Wissenswertes über Ihren Dorfladen erfahren, hautnah in einen lebhaften Betrieb eintauchen und bei einem feinen Zvieri/ Znacht genussvoll zulangen – das alles wird Ihnen auf den spannenden, zweistündigen Volg-Rundgängen geboten. Ab Mai, an jedem ersten Montag im Monat.

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	<input type="radio"/> Verteilzentrale Winterthur Deltastr. 2, 8404 Winterthur	wann	<input type="radio"/> Montag, 7. Juni	<input type="radio"/> Montag, 4. Oktober	um	<input type="radio"/> 16.00 Uhr	wie viele _____ Pers. *
	<input type="radio"/> Frischdienst Landquart Löserstr. 7, 7302 Landquart		<input type="radio"/> Montag, 5. Juli	<input type="radio"/> Montag, 1. November		<input type="radio"/> 17.30 Uhr	
			<input type="radio"/> Montag, 2. August	<input type="radio"/> Montag, 6. Dezember		<input type="radio"/> 19.00 Uhr	
			<input type="radio"/> Montag, 6. September				

Wegen des grossen Interesses sind einige Termine/Zeiten bereits ausgebucht. Bitte geben Sie daher aus der obigen Auswahl einen Alternativ-Termin an: _____

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.



OLEIFICIO DAL 1845

Die Marke für Schweizer Speiseöle



“in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich”

Demnächst auf **3+**

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Tanja Calcagni kocht Osso Bucco alla Calcagni

Zutaten für 4 Personen:

- 15 g Morcheln, getrocknet
- 2 dl Milchwasser (halb-halb)
- 1 Zwiebel, klein
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Rüebli, gross
- 2 Frühlingszwiebeln
- 8 Cherrytomaten
- 5 Tr. Bratspeck
- 4 Kalbshaxen
- Fleischgewürz, Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 4 EL Olivenöl
- Zitronenschale, abgerieben
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 dl Rotwein, kräftigen
- 1 EL Aceto balsamico, rosso
- 2 EL Bratensauce
- 5 dl Wasser
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Rosmarin

Zubereitung: 1. Morcheln in Milchwasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Rüebli, Frühlingszwiebeln und Tomaten klein würfeln, Speck in feine Streifen schneiden. Kalbshaxen trocknen, würzen und im Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in Bratpfanne erhitzen und Kalbshaxen darin beidseitig gut anbraten. In offenste Form legen. Ofen auf 220 °C vorheizen.

2. Morcheln gut waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Restliches Öl in gleicher Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch leicht andünsten, Bratspeck zugeben. Rüebli, Frühlingszwiebeln, Morcheln und Tomaten nacheinander dazugeben, Zitronenschale darübergeben und mitdünsten. Tomatenpüree darunterühren, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Aceto und Bratensauce begeben, Wasser dazugießen. Würzen und alles aufkochen. Sauce über Haxen giessen und Rosmarin dazulegen. Im Ofen 20 Min. schmoren lassen, Temperatur auf 90 °C zurückstellen und während 1,5 Std. fertig garen. **Zubereitung ca. 35 Min. + ca. 1 Std. 50 Min. garen.**

**Zusätzliche
Ausstrahlung am
Sonntag, 11. April
um 17.00 Uhr
auf 3+**



Tanja Calcagni liebt es, mit Gourmet-Menüs ihre Gäste zu verwöhnen.

Tanja Calcagni aus Wassen liebt Gerichte mit Finessen. In der neuen Folge von «Ösi Chuchi» stellt sie eine ihrer Kreationen vor.

«Lebens-

mittel inspirieren

mich»

«Da gibt es mehr als eine: An der französischen gefällt mir die Vielfalt, die italienische bewährt sich für den Alltag und an der Thai-Küche liebe ich den Geschmack.»

Was gefällt Ihnen am Volg?

«Es ist der einzige Dorfladen in Wassen und ich bin froh, dass es ihn gibt. Daher kaufe ich fast täglich dort ein.»

«Ösi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.
Nächste Sendung:

8. April um 8.40 Uhr

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



Vielfalt und Abwechslung für Ihre Katze!

Katzen sind Individualisten! Sie folgen ihren natürlichen Instinkten und wissen genau, was sie wollen. Mit ihrer feinen Nase erschnuppert sie, welche Nahrung ihnen am besten schmeckt. Als typische Fleischfresser bevorzugen sie **Nassfutter**, da es viel Feuchtigkeit enthält und ihren Ernährungsgehnheiten in freier Natur am nächsten kommt.

Whiskas® hat seine ganze Erfahrung in die neuen Whiskas® Portionsbeutel gesteckt. Alle Zutaten sind **dampfgegart** und schmecken besser als je zuvor. Wertvolle Inhaltsstoffe werden nicht ausgeschwemmt, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente bleiben erhalten – wie auch der frische Eigengeschmack. Ein Zusatz von künstlichen Aromastoffen ist nicht nötig. Die grosse Auswahl an **Fisch, Fleisch und Geflügel** in Sauce oder Gelée bietet eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Menüs, die Katzen rundum zufrieden machen und die nötige Energie für alle Abenteuer schenken. Lassen Sie Ihren vierbeinigen Liebling jetzt probieren!



whiskas

Katzen würden Whiskas® kaufen.

MORE & MORE



«Updates» gehören zum Alltag des 21. Jahrhunderts. Nicht nur unsere Computerprogramme aktualisieren wir regelmässig, auch in anderen Lebensbereichen möchten wir immer auf dem neusten Stand sein: Wir informieren uns

Gelebte Frühlings- gefühle



Überzeugende Ideen sind zeitlos. Die zehn besten «Öise Lade»-Vorschläge für Schönheit, Interieur und Mitbringsel präsentieren wir Ihnen in einem neuen Look.



über die Entwicklungen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft. Wir pepen unsere Garderobe auf. Wir passen unser Wissen den neusten Erkenntnissen an. In den meisten Fällen wird dabei das Rad nicht neu erfunden, sondern es wird auf Bewährtem aufgebaut. In diesem «More&More» greifen wir auf beliebte «Öise Lade»-Ideen zurück. Wir haben Sie nicht nur der Zeit, sondern auch der Saison angepasst: Sie sind frisch, farbenfroh und ein bisschen frech – genau richtig für eine Jahreszeit, in der alles spriesst und wächst. ▶



3/95 Leckere Vitamin-spender für die innere und äussere Schönheit stellten wir 1995 vor.



3/93 Evergreen: Selbstgemachte Beauty-Masken waren bereits im März-Heft des Jahres 1993 ein Hit.

Alles für aufblühende Schön

«**D**as Wesentliche ist für die Augen unsichtbar» heisst es in Antoine de Saint-Exupéry's Klassiker «Der kleine Prinz». Dennoch wünschen sich die meisten mehr als innere Schönheit: strahlende Haut, leuchtende Augen, straffe Figur. Um diese Vorstellungen zu verwirklichen, braucht es weder teure Kosmetika noch komplizierte Diäten. Viel wichtiger ist es, dass die Pflegeprodukte zum Hauttyp passen und die Ernährung auch längerfristig gesund und ausgewogen ist.

MASKERADE

Wer seiner Haut auf die Schnelle etwas Gutes tun möchte, findet in der Küche die passenden Zutaten für eine Maske, dem Dauerbrenner in der Naturkosmetik. Fast jede Frucht und fast alle

Gemüsesorten eignen sich zur Herstellung von Gesichtsmasken. Die Grundregel lautet: Eher fett- oder reichhaltige Produkte wie Avocados oder Bananen sind für trockene oder reife Haut geeignet, Leichtes oder eher Wässriges wie Gurken oder Erdbeeren sind ideal für normale oder fettige Haut.

AUFTRAGEN, BITTE

Gesichtsmasken sollten übrigens grundsätzlich nur auf gereinigte Haut aufgetragen werden. An-

schliessend lässt man sie 15 bis 20 Minuten einwirken, spült sie mit lauwarmem Wasser ab und trägt dann die gewohnte Tages- oder Nachtcreme auf.

INNERE GRÖSSE

Wer sich gesund ernährt, tut ebenfalls etwas für sein gutes Aussehen. Denn Mineralstoffe, Vitamine und andere Vitalstoffe helfen mit, damit die Haut strahlend und elastisch bleibt. Schönheit kommt eben doch auch von innen. ▶



Praktisch für jeden Tag: Die unkomplizierten Hautpflegeprodukte von Nivea finden Sie in Ihrem Volg.

Gurkenmaske für müde oder fettige Haut

Zwei Esslöffel gehackte Gurke mit zwei bis vier Esslöffel Naturjogurt oder Quark verrühren. Wer möchte, kann die Maske mit einem Teelöffel Zitronensaft oder einigen Blättern Pfefferminze anreichern.



MULTIVITAMIN-BRAUSETABLETTEN helfen, nach dem Winter die Energie-Speicher wieder zu füllen.



OLIVENÖL ist reich an Vitamin E, das die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.



BEEREN enthalten nicht nur viele Vitamine, sondern auch Quellstoffe, die für einen nachhaltigen Sättigungseffekt sorgen.



Natur pur macht schön,
von innen und von aussen.
Mit unseren Masken
und Ernährungstipps fühlen
Sie sich rundum wohl
in Ihrer Haut.

Das **KALZIUM** in der Milch wirkt beruhigend auf gereizte Haut.



FISCH liefert nicht nur leicht verdauliches Eiweiss, sondern auch gesundes Fischöl.



KNÄCKEBROT ist reich an Ballaststoffen und somit gut für die Verdauung.



Honigmaske für normale Haut

Honig macht die Haut weich, fördert die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend. Zwei Esslöffel Honig erwärmen und mit je zwei Esslöffel Quark und Olivenöl mischen.

Avocadomaske für reife oder trockene Haut

Eine halbe Avocado pürieren und mit je einem Teelöffel Zitronensaft, Honig sowie Vollrahm oder Quark verrühren.

die
heit



ORIGINAL DAR·VIDA

20% RABATT

12. bis 17. April 2010



Die knusprig-knackigen Vollkorncracker von
DAR·VIDA geben Elan für jeden Tag.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell
nicht erhältlich

Tipps & Tricks

Die Nähte zweimal steppen. Eine Ecke mit farbigem Rucksacknylon abnähen und eine Öse für Schlaufe einschlagen. Für einen 100 x 100 cm Sack braucht es rund 350 l Styroporfüllung und für 75 x 75 cm rund 250 l. Die Styroporkügelchen sind erhältlich bei www.swisspor.ch oder info@swisspor.com. Rucksacknylon ist in Stoffläden erhältlich.

Tipps & Tricks

Die Folie kann auch mit einem Cutter oder einer Schere ausgeschnitten oder mit einem Bürolocher ausgestanzt werden. Mit Color-Dekor-Folie verziertes Geschirr ist nicht spülmaschinenfest. Die Folie ist im Bastelgeschäft erhältlich.



Bunte Tassen

Eine ofenfeste **PORZELLANTASSE** mit **SPRIT** reinigen, damit sie fettfrei wird. Mit einem **MOTIVLOCHER** aus **COLOR-DEKO-180-°C-FOLIEN** Motive ausstanzen. Die Motive kurz in kaltes Wasser legen, dann vom Trägerpapier auf die Tasse schieben. Mit Haushaltspapier festdrücken und so gleichzeitig das restliche Wasser aufsaugen. Das Ganze mindestens 24 Stunden durchtrocknen lassen. Die Tasse in den kalten Ofen stellen, diesen auf 180 °C heizen und die Tasse während 30 Minuten einbrennen. Den Ofen ausschalten und die Tasse darin vollständig auskühlen lassen.



2/03 Bastelideen, die Jahre überdauern: Geschirr mit Unikatcharakter kam bereits 2003 gut an.

Ein knallbunter
Sitzsack und
beschwingtes Geschirr:
Zwei fröhliche
Bastelideen machen
Frühlingslaune.

*Speziell für mich:
Jolanda Känzig und ihre
ganz individuellen
Pausenhelfer.*

Kreationen, die sitzen und blühen

Grüne Oase

Zwei Stücke **RUCKSACKNYLONSTOFF** von 150 x 150cm rundum mit **FADEN** zickzacken. Die Quadrate auf drei Seiten zusammennähen. Die beiden gegenüberliegenden Seitennähte aufeinanderlegen und diese Kante quer zur oberen Naht zunähen. Dabei eine Öffnung lassen, damit die 350–500 l **STYROPORKÜGELCHEN** eingefüllt werden können. Anschliessend die Naht ganz schliessen. Das Material ist wasserabweisend. Der Sitzsack kann durchaus auf Rasen, Terrasse oder Balkon verwendet werden, sollte aber nicht ständig den Witterungseinflüssen ausgesetzt sein. Falls er einen Regenschauer erwischt: einfach an der Schlaufe aufhängen und vollständig trocknen lassen.

Von wegen verstaubt: Für Sie haben wir zwei unserer Top-Bastelideen aufpoliert. So wurde aus dem Marroniwärmer mit der prägnanten Form aus Heft 10/07 ein leuchtend grüner Sitzsack für draussen. Und dank neuer Spezialfolien lässt sich Porzellan noch einfacher verzieren als bei unserem Vorschlag vor sieben Jahren. ▶



10/07 Zeitlose Form: Aus dem Marroniwärmer aus dem Jahr 2007 wurde ein knallgrüner Sitzsack.



Die Kraft der Natur



**Bon CHF 10.-
SBB RailAway**

Wir feiern - Sie profitieren!
5 Süessmost Etiketten sammeln
und einen SBB RailAway Bon im
Wert von CHF 10.- erhalten.
Mehr Infos finden Sie unter
www.ramseier.ch.

natürliches Festwasser



Bärlauchpesto

50 g fein geschnittenen **BÄRLAUCH**, 50 g gehackte **MANDELSTIFTE** und 50 g geriebenen **SBRINZ** mit 1 dl **RAPSÖL** mischen. Mit **SALZ** und **PFEFFER** abschmecken. Gekühlt 2–3 Wochen haltbar.



Honig-Nuss-Butter

20 g fein gehackte **BAUMNÜSSE** mit 50 g flüssigem **HONIG** und 100 g zimmerwarmer **BUTTER** verrühren. Gekühlt 2 Wochen haltbar.



Lachs-Aufstrich

100 g fein geschnittener **LACHS**, 1 fein geschnittene **ZWIEBEL** und 100 g **FRISCHKÄSE** mischen. Mit **SALZ** und weissem **PFEFFER** abschmecken und mit **DILL** garnieren. Gekühlt 2 Tage haltbar.



Lemoncurd

Die abgeriebene Schale einer **ZITRONE** mit dem Saft von 1 ½ Zitronen mit 90 g **ZUCKER** und 60 g **Butter** über dem heissen Wasserbad solange rühren, bis die **BUTTER** flüssig ist. Ein leicht schaumig geschlagenes **EI** dazugeben und solange rühren, bis die Masse cremig und dicklich ist. Gekühlt 1 Woche haltbar.

Hier dürfen Sie dick auftragen: Unsere selbstgemachten Brotaufstriche sind fast zu gut zum Verschenken.

Frühlingsfrische Mitbringsel

Selbstgemachte Aufstriche bringen Abwechslung aufs Brot.



«**A** péro riche» heisst einer der neuen Kulinarik-Trends: reichhaltige Aperitifs, bei denen mehr als Salzstängeli und Oliven aufgestellt werden. Vielmehr sollte das Speise-Angebot so gehaltvoll sein, dass die Gäste damit ihren Hunger stillen können. Unsere drei selbstgemachten Brotaufstriche eignen sich für einen Apéro riche genauso gut wie für einen Brunch oder einen Grillabend. In formschöne Gläser gefüllt, lassen sie jeden Gastgeber dahinschmelzen. ◀



7/06 «Brillieren beim Grillieren» hiess unser Artikel im Juli 2000, in dem wir praktische Tipps rund um Grillpartys vorstellten.

NEU

DIE REIFUNG IST DAS GEHEIMNIS DER PERFEKTION.



Entdecken Sie einen völlig neuen Biergenuss. Feldschlösschen Premium reift optimal bei tiefen Temperaturen und erhält so sein einzigartig volles Bieraroma ohne bitteren Nachgeschmack. Neu bei Volg im Dosen 6er-Pack erhältlich.

www.feldschloesschen-premium.ch



Suppen löffeln und gewinnen

Gönnen Sie sich etwas Gutes mit den besonders cremigen Suprême-Suppen von Knorr.



Mit Knorr Suprême Wellness in Davos geniessen.

Sich und seine Liebsten mit einer feinen, heissen Suppe aufzuwärmen, ist für Körper und Geist eine Wohltat. Für wahre Suppenliebhaber hat Knorr etwas ganz Besonderes: Suprême-Suppen – edle Suppenvariationen mit dem gewissen Extra an Olivenöl, Crème fraîche oder Weisswein.

VIER KÖSTLICHE SUPPEN-VARIATIONEN

Jeder Suprême-Suppenbeutel ergibt im Handumdrehen einen Liter köstliche Suppe für vier

Personen. Die Suprême-Suppen sind bei Volg in vier feinen Variationen erhältlich: «Chanterelles», eine Eierschwämmli-Suppe mit Weisswein und Frühlingskräutern, «Broccoli», die Broccoli-Suppe mit zusätzlichen zarten Blumenkohlröschen drin,

«Tomato», die Suppe aus sonnengereiften Tomaten mit würzigem Basilikum und Olivenöl sowie «Vin Blanc», die cremige Weisswein-Suppe mit Morcheln und Schnittlauch. Lassen Sie sich von den edlen Suppenvariationen verführen. ◀



Knorr Suprême Suppen – edle Suppenvariationen für wahre Geniesser

Die Suprême-Suppen sind mit Olivenöl, Crème fraîche oder Weisswein verfeinert.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Wettbewerb

Wie viele Knorr-Suprême-Suppen sind im Volg erhältlich?

A 4 B 3 C 2

1. Preis
im Wert von Fr. 3080.–

1 Woche Executive-Doppelzimmer (7 Übernachtungen) mit Halbpension für 2 Personen im Arabella Sheraton Hotel Seehof in Davos, gültig während der Sommersaison 2010.

2.–3. Preis
im Wert von je Fr. 760.–

Je 1 Wochenende im Executive-Doppelzimmer (2 Übernachtungen von Freitag bis Sonntag) mit Frühstück für 2 Personen im Arabella Sheraton Hotel Seehof in Davos, gültig während der Sommersaison 2010.

4.–10. Preis
im Wert von je Fr. 100.–

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

11.–45. Preis
im Wert von je Fr. 90.–

Je ein Knorr-Überraschungspaket der Firma Unilever Schweiz GmbH.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. 4. 2010 unter www.volg.ch

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

PREISABSCHLAG

Neu bisher
Fr. 8.35
Fr. 8.10



Knorr Gemüseextrakt,
Granulat, fettrei, 250 g

Neu bisher
Fr. 6.40
Fr. 5.95



Knorr Bratensauce
Granulat, 230 g

Neu bisher
Fr. 19.50
Fr. 18.60



Knorr Bratensauce
Instant, 800 g

Neu bisher
Fr. 23.50
Fr. 22.80



Knorr Fleischsuppe
Paste, 850 g

Preisabschlag

im Volg!

Tomaten
geschält, 400 g

Neu bisher
Fr. 1.20
Fr. -.90



Tomaten
gewürfelt, 400 g

Neu bisher
Fr. 1.20
Fr. 1.-



Neu bisher
Fr. 2.10
Fr. 1.80

Rama Cremefine
zum Kochen, 250 g





Lipton Ice Tea
Lemon, 6 x 50 cl

Neu
Fr. 6.60

bisher
Fr. 7.20

Lipton Ice Tea
Peach, 6 x 50 cl



Nescafé Gold
de Luxe, 200 g

Neu
Fr. 14.35

bisher
Fr. 14.70

Nescafé Gold
Serenade, 200 g

Neu
je Fr. 14.35

bisher
Fr. 14.95

Nescafé Gold
Finesse, 200 g



Nesquik
1 kg

Neu
Fr. 8.95

bisher
Fr. 9.50



Nutella
400 g

Neu
Fr. 4.20

bisher
Fr. 4.40



Activia
Erdbeeren, 4 x 115 g

Neu
Fr. 4.20

bisher
Fr. 4.40



Nivea Haarspray
Ultra Strong, 250 ml

Neu
Fr. 7.20

bisher
Fr. 7.60



Colgate Zahnpasta
Total, 75 ml

Neu
Fr. 3.35

bisher
Fr. 3.50



always ultra
normal, 16 Stück

always ultra
long plus, 12 Stück

Neu
je Fr. 3.95

bisher
Fr. 4.70




*** In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

AKTION
Diverse LINDOR
Produkte

Aktion gültig vom
19.04. bis 24.04.2010



Ihre
schönsten Momente
mit Lindor

LINDOR schenkt Ihnen Fr. 24.95 (50% Rabatt)
auf ein Fotobuch von Fujifilm*
beim Kauf von  2 LINDOR Produkten**

* Aktion gültig für das Format fotobuch Brillant, A4 quer im Wert von Fr. 49.90.
** Lindor Promotions-Produkte, im Aktionszeitraum mit Leporello gekennzeichnet.

Der Osten der Schweiz ist Pasta-Land:
In Frauenfeld werden seit 1858 erstklassige
Teigwaren aus besten Zutaten hergestellt.

150 Jahre Schweizer

Pasta-Tradition

Höchst erfrischend:
Lachs an leichter Zitronen-
sauce auf währschafter
Schweizer Pasta.



Gault-Millau-Koch
Emil Bolli setzt auf
Schweizer Pasta.

Müscheli mit Lachs an Zitronensauce

Zutaten für 4 Personen

- 360 g Müscheli
- 200 g roher Lachs
- 20 g Butter
- 2 EL gehackte Zwiebeln
- 2 dl Weisswein
- 1 dl Rahm
- 1–2 EL Maizena express
- 1 Zitrone
- Gewürze und Salz

Zubereitung

1. Müscheli in siedendem Wasser al dente kochen und Wasser abschütten.
2. Lachs in mundgerechte Stückchen schneiden. Zwiebeln in Butter dünsten, mit Weisswein ablöschen und kurz aufkochen. Rahm beigegeben und mit Maizena die Sauce abbinden.
3. Zitronenschale auf Bircherraffel abreiben und zusammen mit etwas Zitronensaft, Salz und Gewürzen die Sauce abschmecken.
4. Die Lachsstückchen in der Sauce kurz vor dem Servieren garen, mit den Müscheli gefällig anrichten und servieren.

Bschüssig, La Chinoise, Ernst und Ami: Im Hause Pasta Premium dreht sich alles um Teigwaren. Mit diesen vier einheimischen Marken führt das Unternehmen die erfolgreiche Tradition der Schweizer Teigwaren fort. Jede Marke hat ihre besonderen Eigenschaften, gemeinsam ist ihnen die 1a-Qualität von Pasta Premium. Das breit gefächerte Sortiment kommt dem modernen Geschmack und dem aktuellen Koch- und Essverhalten entge-

gen. Eine Auswahl an feinen Pasta-Premium-Produkten finden Sie in Ihrem Volg.

DIE SCHWEIZERISCHSTEN

Bschüssig-Teigwaren sind seit über 130 Jahren ein Begriff für feine Schweizer Pasta aus reinem Hartweizengriess. Hergestellt werden sie mit den besten Eiern von Hühnern aus Freilandhaltung. Vielfältig in den Formen und in 1a-Qualität überzeugen sie bis heute anspruchsvolle Teigwaren-Liebhaber. ◀



Bschüssig Müscheli:
mit Eiern aus
Freilandhaltung.

BSCHÜSSIG

PASTA *Premium* AG
www.pasta-premium.com



Die Braumeister verarbeiten für Feldschlösschen Premium feinen Aromahopfen und nehmen sich Zeit für die optimale Reifung.

Bier steht oft für Garten-Party, Fussball-Fest und Camping. Jetzt gibt es ein Bier, das man sich auch gerne in den besten Momenten des Lebens gönnt. Mit edlem Design, aus besten Rohstoffen im Schloss gebraut und bis zur Entwicklung eines abgerundeten Geschmacks optimal gereift, präsentiert sich das neue Feldschlösschen Premium.

MODERNER BIERGEENUSS

Leidenschaftlich, gediegen, anspruchsvoll und anziehend. Das sind Attribute, die nicht länger einem Glas Wein vorbehalten

sind. Sie passen auch zum Schauspieler Carlos Leal, dem Botschafter von Feldschlösschen Premium. Wie Carlos Leal ist Feldschlösschen Premium in der Schweiz verwurzelt – aber modern und weltoffen. Hat Stil und macht stets eine gute Figur – und ist doch für jede Feier zu haben. Ist erfolgreich – aber wirkt niemals abgehoben. Passt zu jedem Anlass – und ist doch kein Allerweltstyp.

PREMIUM-GESCHMACK

Feldschlösschen Premium ist optimal bei tiefen Temperaturen in den Lagerkellern unter dem

Ein Bier

mit Klasse

Jetzt gibt es von Feldschlösschen das erste Premium-Lager-Bier der Schweiz. Das Feinste vom Schloss – natürlich in Ihrem Volg erhältlich.



«Es hat Style»

Wie schmeckt Carlos Leal das neue Feldschlösschen Premium? Ein Kurzinterview.

Rheinfelder Schloss und erhält so sein einzigartig volles Bieraroma ohne bitteren Nachgeschmack, perfekt abgestimmt auf den Geschmack des anspruchsvollen und modernen Biergeniessers in der Schweiz, der punkto Qualität und Geschmack keine Kompromisse macht. Runde 5 Prozent Alkohol sorgen für ein besonders bieriges Geschmackserlebnis.

an einer hippen Party. Oder einfach so als kleiner Luxus nach einem erfolgreichen Arbeitstag. ◀

KLEINER ALLTAGS-LUXUS

Feldschlösschen Premium gönnt man sich beispielsweise als gediegenes Feierabendbier, zu einem guten Essen, beim gepflegten Umtrunk mit Freunden,

Carlos Leal, bei welchen Gelegenheiten geniessen Sie am liebsten ein kühles Feldschlösschen-Premium-Bier?

Carlos Leal: Gemütlich am Feierabend vor dem Essen. Am liebsten mit Freunden. Denn dieser Moment am Ende eines Tages, wenn man ein Bier öffnet und Freunden zuprostet, ist schon fast magisch.

Wie haben Sie den ersten Schluck von Feldschlösschen Premium erlebt?

Carlos Leal: Als ich die Verantwortlichen von Feldschlösschen Premium zum ersten Gespräch traf, sagte ich: «Kann ich das Bier probieren, bevor wir über eine Zusammenarbeit sprechen?» Es hat mich vom ersten Moment an überzeugt, es hat Style, ist süffig und nicht zu bitter, einfach perfekt.

Apropos süffig: Was bevorzugen Sie persönlich, Flasche oder Dose?

Carlos Leal: Ich liebe das Design der Dose, es hat grosse Klasse und die Dose ist für unterwegs perfekt. Persönlich trinke ich Bier aber am liebsten aus der Flasche oder aus dem Glas.



Das neue Feldschlösschen Premium gibt es in 50-cl-Dosen, in Ihrem Volg.

Schoggi und Vollkorn vereint

Dar-Vida zeigt sich
von seiner Schokoladenseite.
Die bekannte Marke bietet
neu auch Vollkorn-Biscuits mit
Milchschokolade an.

**Neu
IM
VOLG**



Natürlich:
Dar-Vida Chocolat
Biscuits, 140 g

Fr. 3.25
statt Fr. 3.60

Seit 73 Jahren ist Dar-Vida der Inbegriff des gesunden Vollkorngebäcks für zwischendurch. Frisch geschrotet in Steinmühlen wird das Getreide mit anderen naturbelassenen Rohstoffen neu auch zu knusprigen Vollkornbiscuits gebacken. Wie die Cracker werden diese Biscuits ebenfalls ohne Konservierungsmittel und ohne Gentechnik hergestellt. Die Dar-Vida Vollkornbiscuits sind nahrungsfaserreich und bieten

dadurch lang anhaltende Energie. Die knusprigen Dar-Vida Biscuits Chocolat mit wertvollem Weizenvollkornschrot und gesundem Rapsöl werden mit feiner Schweizer Milchschokolade kombiniert. So macht es doppelt Spass, natürlich in Balance zu bleiben. Wie alle anderen Dar-Vida Produkte sind die neuen Biscuits handlich und klein – daher zu jeder Gelegenheit und Zeit eine «gesunde Nascherei».

Kühl:
Frisco Extrême Cornet
Mango/
Himbeer*
6er-Pack



Fr. 11.90

Luftig:
Hug Confiserie
Japonais*, 150 g



Fr. 4.40
statt Fr. 4.90

Knusprig:
Waffel-
Branchli*, 200 g



Fr. 4.70
statt Fr. 5.25

Fruchtig:
Hero Delicia
Pflirsich-
Konfitüre*
320 g



Fr. 3.85
statt Fr. 4.30

Cremig:
Thon-Mousse Haus-Sauce
100 ml



Fr. 3.40

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell
nicht erhältlich

Anpas- sung	Üetliberg			Strichcode (Abk.)	Lotterie- schein	Fluss durch Uster	Schweizer Partei (Abk.)	Sportver- band (Abk.)	Grimmassen, dumme Spässe	Verkehrs- Club der Schweiz (Abk.)	Null beim Tennis
	Gattin des Lohengrin			Rhone- zufluss		Autoz. für Ungarn	chem. Z. f. Stickstoff	Europa- strasse, Abk.			männliches Pferd
Wirt- schafts- zweig			12						Jassspielart		
Rennfahrer (Fernando)										Sportver- band (Abk.)	
Schweizer Partei (Abk.)										Künstler- paar	
		un- antastbar, un- verletzlich		sächliches Fürwort					Ort bei Sitten		Autokz. für Neuenburg
Rinderhack mit Ei und Gewürzen				Künstler- vermittler		englisch: Kinder- pflegerin			Teledialog (Kurzwort)	2	Metall
Säugetier des Meeres	südfran- zösis. Stadt		3								8
	Berg bei Zinal		14		Kriech- tier				Vor- gefühl	Seine- zufluss	sein (fran- zösisch)
									schwierig, schlimm (mundart- nah)	Malaien- dolch	
Jass- karte									poetisch: Nadel- wald	Schweizer Autor †	Raum- mass für Holz
										Richter- spruch	6
schweiz. Video- künstlerin (Pipilotti)	Staat in Süd- europa	Touristik- verband (Abk.)							englisch- es Wort für: Luft		chem. Z. für Selen
		Dreschplatz		chem. Z. für Helium							Verheir- atete
				vortläufiger Entwurf							kleine Zweige
linker Ne- benfluss des Hoch- rheins			7		Fluss in der Schweiz und in Frankreich						4
Ort in der Waadt, Sitz des WWF	Niloten- stamm im Sudan								Hauptort des Wallis (franz. Name)	inneres Organ	15
	TV-Sender		5			hoher Ball beim Tennis	Halb- wüch- siger	23. Buch- stabe des griech. Alphabets		harter Innenteil	
								indian. Sie- gestrophäe			11
		Lobes- erhebung	13					span. Erwäh- rung (Abk.)		zu Ende	11
		ält. Bibel- teil (Abk.)						Stadt am Thunersee			
Cocktail								Stadt am Thunersee			
Normal- massstab								Namens- zusatz (frz.)		Gast- stätten- art	
Netz (engl.)								im Jahre (latei- nisch)			
		Schub- karren									1101540

IHR GEWINN

10 x ein Jahresabonnement
der «GlücksPost»
im Wert von je Fr. 159.–



Geschichten über Menschen stehen im Mittelpunkt. Ob adlig oder prominent: Die «GlücksPost» berichtet hautnah über deren Schicksal. Dazu gibt's jede Woche Tipps für ein schönes und gesundes Leben. Viele Preisrätsel und Gewinnspiele runden das Angebot ab. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.– und zehn à Fr. 20.–.

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

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

Saftig:
Cognac-Steak*
3 x 200 g



Fr. 2.95
100 g

Grillfertig:
Poulet-Partyspiess, mariniert*
2 x 125 g



Fr. 3.80
100 g

Würzig:
Grillschüblig mit Käse*
2 x 150 g



Fr. 6.50



Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. April 2010 unter www.volg.ch
Per Telefon: bis 28. April 2010 unter 0900 220 260, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.
Per Post: Lösung bis 25. April 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «GlücksPost», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 8. April bis 5. Mai 2010.

Hero

SINCE 1886

Verfeinerte
Rezeptur

100% natürlich!



Hero präsentiert die 100% natürlichen Kreationen der Schweizer Spitzenköche
Annemarie Wildeisen und Florian Bettschen.

Überzeugen Sie sich selbst vom feinen Geschmack!
www.hero.ch

FREIZEIT

«Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das grosse vergebens warten», sagte die US-amerikanische Schriftstellerin und Literaturnobelpreisträgerin Pearl S. Buck. Dabei ist Savoir-vivre, die Kunst, gut zu leben, gar nicht so schwer: Freuen Sie sich zumindest einmal am Tag an den kleinen Dingen des Alltags und planen Sie Ihre Freizeit bewusst.

DIE NEUE LEBENSFREUDE

Wie wäre es zum Beispiel mit einem unvergesslichen Abend im

Marko und Sandra:
simsen mit Finger-
spitzengefühl.

Es muss nicht
gleich ein 6er im Lotto sein.
Mit unseren Tipps
gibt es Glücksmomente
für Ihre Freizeit.

Richtig getippt!

Musical Space Dream? Oder Sie schöpfen Ihr kreatives Potenzial in einem der Kurse der Volg Naturenahöfe aus. Und vergessen Sie nicht, Freude weiterzugeben: Witzige SMS zaubern Ihren Freunden ein Lächeln ins Gesicht und zeigen ihnen, dass Sie an sie denken. ◀



Naturena.
Die neuen Kurse. Seite 45



**Kochkurs. Kinder
an den Herd.** Seite 47



Volgi & Volgine.
Und los geeeht's! Seite 53



Herzlichen Glückwunsch zur 200sten Ausgabe «Öise Lade»!



Wir wünschen dem VOLG-Team weiterhin ofenfrische Ideen und viel Erfolg. Und den VOLG-Kunden «frisch und fründliche» Einkaufserlebnisse.

In der Natur wachsen die Pflanzen, auf den Naturenahöfen die kreativen Ideen.

Kreatives Schaffen

im Wonnemonat



Fricktal: Powertex-Skulpturen

Ausgebucht!
Zusatzkurs: Samstag, 8. Mai, 14–18 Uhr



Zugerland: Variantenreiches Fingerfood



Werdenberg: Farbige Teichkugeln

Samstag, 8. Mai, 9 bis 13 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Powertex ist eine umweltfreundliche Modelliermasse auf Wasserbasis, die sich für Dekoprojekte, Bilder und Schmuckstücke verwenden lässt. Da sich Powertex mit den unterschiedlichsten Materialien mischen und kombinieren lässt, sind Ihrer Kreativität fast keine Grenzen gesetzt. Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechniken und modellieren dann Ihre Figur. Zum Schluss wird die Skulptur mit Modelliermasse und/oder Wickeltechnik nach Ihren Vorstellungen eingekleidet.

Teilnehmer: 10 Personen ab 10 Jahren.

Mitbringen: Haushaltsschere, Flachpinsel Grösse 4 oder 6, Baumwollappen, Verpackungsmaterial für Heimtransport.

Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung.

Leitung: Vic Zumsteg, Keramik-Atelier, Wil, www.keraskulp.ch.

Preis: Fr. 160.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie des Materials für Ihre Skulptur.

Samstag, 15. Mai, 10 bis 17 Uhr.

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

Programm: Ob als Einstimmung auf ein feines Mehrgängemenü, für einen gediegenen Apéro, eine Stehparty oder einfach zu einem Glas Wein: Fingerfood ist hoch im Trend und entzückt auch die anspruchsvollsten Gaumen. Mit arabischer Meze, italienischen Antipasti, französischen Amuse-Bouches oder spanischen Tapas werden Sie immer punkten. Sie lernen von einer erfahrenen Ernährungsberaterin, raffiniert gewürztes Fingerfood zuzubereiten, und können Ihre Gäste zukünftig mit variantenreichen Häppchen aus der internationalen Küche verwöhnen.

Teilnehmer: 14 Personen ab 16 Jahren.

Leitung: Barbara Bärtsch, Ernährungsberatung, Mels.

Preis: Fr. 130.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie einer ausführlichen Dokumentation und des Materials für das Fingerfood.

Samstag, 22. Mai, 9 bis 17 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Funkelnde Kugeln im Garten oder schwimmend im Teich sind ein dekorativer Blickfang, den Sie mit etwas Übung leicht anfertigen können. Als Grundlage dient eine Plexiglkugel mit einem Durchmesser von 12 bis 14 Zentimetern. Die Kursleiterin zeigt Ihnen die richtige Technik, wie Sie darauf mit Spezialkleber Glasnuggets in verschiedenen Farben und Grössen befestigen und die Kugeln individuell nach Ihrem Geschmack ausgestalten können. Zum Schluss wird die Kugel fachgerecht verfugt und fertig ist das Prachtstück.

Teilnehmer: 20 Personen ab 16 Jahren.

Mitbringen: Alte Schürze, altes Handtuch, Topf (Durchmesser 10–12 cm).

Leitung: Käthy Baumgartner, Betschwanden, www.bastelatelier.ch.

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie des Materials für Ihre Teichkugel.

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

Anmeldungen «Powertex-Skulpturen», «Variantenreiches Fingerfood» und «Farbige Teichkugeln»

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Powertex-Skulpturen»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Variantenreiches Fingerfood»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Farbige Teichkugeln»

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

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ E-Mail _____

Einsenden, faxen an: Volg Konsumwaren AG, «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 04 (Werbung), Fax 058 433 55 11. Anmeldeschluss: 23. April 2010

**JETZT
NEU!**

WANDER

www.ovomaltine.ch

Ovomaltine®
CHOCO CRUNCH



drink
cold

Trinkspass mit Crunch-Effekt

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Fein und
crunchy:
**Ovomaltine
Crunchy
Biscuit**

Der Biscuit-Genuss
von Ovomaltine.



Ovomaltine®

Es hat noch
freie Plätze im Kurs:
Fischkochkurs
am 10. Mai in Aarau
und 20. Mai in
Gossau

Viel zu schade für
den Abwasch – was
an den Kinder-Koch-
kursen gezaubert
wird, schmeckt voll
fein und ist bubiein-
fach nachzukochen.

Lecker-

Melde dich schnell
an, die Teilnehmerzahl
ist begrenzt!

Schlecker-

kinderkochkurs

«Lecker-Schlecker-
Kinderkochkurs» bei ...

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

5. Mai, 13.30–17.00 Uhr
Anmeldung: www.peters-kochschule.ch
oder Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG
info@peters-kochschule.ch



... COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

19. Mai, 13.30–17.00 Uhr
Anmeldung: www.cookuk.ch
oder Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch

... CULINEA IN OERLIKON
MIT MARCO ZAUGG:

2. Juni, 13.30–17.00 Uhr
Anmeldung: www.culinea-kochstudio.ch
oder Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea.ch



Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kosten für den Kurs inklusive Apéro, Essen, Getränke betragen pauschal Fr. 65.– pro Kind. Anmeldungen über die Volg-Homepage (www.volg.ch) oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon, ganz nach Ihrem Gusto.

Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Informationen finden Sie auf www.volg.ch.

Diesmal dreht sich alles um junges Gemüse: Denn im aktuellen Volg-Kochkurs dürfen Kinder und Jugendliche zwischen acht und 14 Jahren den Kochlöffel schwingen. Alles, was junge Gourmets gerne essen, dürfen sie in diesem Kurs selber schnipseln und brutzeln. Die Küchenprofis in Gossau, Oerlikon und Aarau zeigen den Kids und Teens zudem Schritt für Schritt, worauf sie achten müssen, damit sie die Gerichte später problemlos nachkochen können. Das macht nicht nur Spass, es gibt auch noch etwas Leckeres zum Mitnehmen nach Hause.

VORSCHAU

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 verzubern!

7. 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.

5. Juli 2010 in Oerlikon
5. Juli 2010 in Gossau
7. Juli 2010 in Aarau

Sommerliche Wok-Gerichte. Einfach und schnell zubereitet – das ist genau das Richtige für den Sommer. Begeben Sie sich mit unseren neuen Rezepten für den Wok auf eine Genuss-Reise durch Asien. Wetten, Ihr Grill bleibt diesen Sommer öfter mal kalt!

12. August 2010 in Gossau
17. August 2010 in Aarau
31. August 2010 in Oerlikon



SINCE 1886

HERO SPONSERT JEDE ART VON FAMILIE

... egal ob im Ski- oder Bowling-Verein!



Hero Konfitüren

Aktionswoche
12. bis 17. April 2010



Hero Röstli

Aktionswoche
5. bis 10. April 2010



Strike: **tolle Rabatte** im April

Double Strike: Gewinne **10x CHF 3'333.-** auf www.hero.ch

Gewinncodes erhalten Sie bei unserem Bowling-Spiel auf www.hero.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 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.

VIELFALT ZUM VERLIEBEN!



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

MÖVENPICK®
THE ART OF SWISS ICE CREAM

NEW

Entdecken Sie **HARMONY**



Raspberry & Cream
Yoghurt & Forest Fruit



Eine leichte, harmonische Kreation verbindet die Frische des aromatischen Fruchtpurées mit der Crémigkeit von echtem schweizer Rahm oder Jogourth. **Nur 4% Fett. 100% Natürlich.**

in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.CH

Zugegeben: Es spart im Moment ganz schön viel Ärger, ein Treffen per SMS abzusagen. Mach's trotzdem nicht. Negative Nachrichten sollten persönlich mitgeteilt werden, sonst kommt vielleicht alles noch schlimmer. Keinen Bock auf Zoff? Dann behalte besser auch die folgenden Top-SMS-Regeln im Auge.

FREUNDE VOR HANDY

Simsen in der Bibliothek, im Kino oder Wartezimmer? Total out. Und während eines Gesprächs? Bloss nicht! Sonst signalisierst du deinem Gegenüber: Da ist was wichtiger als du. Also lass dein Handy in der Tasche, am besten auf «Lautlos» gestellt. Denn auch ein leises Summen kann voll nerven :-)

CHECK'S NOCHMALS

Meist aber stört dein Simsen niemanden – solange der Tastenton auf «Aus» ist. Abkürzungen und Emoticons (Smileys und andere Zeichen) sind cool, aber nicht in Mitteilungen an dir wenig bekannte Personen. Wer weiss, ob diese die Bedeutungen kennen? Check vor dem Abschicken auf jeden Fall deinen Text und den Empfänger-Namen. So kannst du Fehler und mehrdeutige Formulierungen korrigieren. Denn wenn deine SMS verwirrt ist oder gar bei Tante Lisa statt Freund Steve landet, nützt jede @-,-,-,-,- als Entschuldigung nichts. AKLA? ◀

*Sandra und Marko wissen:
Auch in der schnellen
Handywelt gibt es Regeln.*

Tipps fürs Tippen

Simsen geht ruckzuck und ist superpraktisch. Aber 8ung* – es gibt ein paar Dos und Don'ts zu beachten, sonst kommt deine SMS nicht gut an.

***Kurz und knapp**

Wer Abkürzungen verwendet, bringt mehr in seine SMS. SMS ist übrigens selbst eine Abkürzung und bedeutet «Short Message Service» (Kurznachrichtendienst).

- AKLA = Alles klar?
- BIBA = Bis bald
- CU = See you (Man sieht sich)
- DAD = Denk an dich
- GLG = Ganz liebe Grüsse
- GN8 = Good night (gute Nacht)
- GUK = Gruss und Kuss
- HDG = Hab dich gern
- LOL = Laughing out loud (lautes Lachen)
- RUMIAN = Ruf mich an
- r u ok = Are you okay? (bist du okay?)
- T+ = Think positive (denke positiv)
- WASA = Warte auf schnelle Antwort
- X = Kuss
- 4U = For you (für dich)
- 8ung = Achtung
-] :8) = Kuh
- :-) = Fröhlich
- :-) = Unglücklich
- :~o = Erstaunt
- :-C = Schlecht gelaunt
- :~I = Sprachlos
- @:~;~:~ = Rose

TÄGLICH FRISCH

TÄGLICH FINDUS



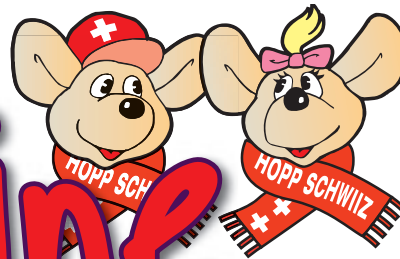
VOM 19. - 24. APRIL 2010
AKTION
5.90 CHF STATT 7.90



In Aktion sind: FINDUS Lasagne Verdi al Forno 600g, FINDUS Lasagne con Verdure al Forno 600g, FINDUS Cannelloni al Forno 600g, FINDUS Cannelloni Fiorentina al Forno 600g

Frisch. Frischer. Findus.

volgi & volgine



Und los geeeht's!

Volg pfeift die Fussball-WM an!
Ab sofort gibt's wieder den
extragrossen Spielplan «Fussball»
für kecke Kicker.

WO SIND SIE BLOSS?

Wow, so viele Zuschauer
sind an das grosse Fuss-
ballspiel gekommen!
Auch Volgi & Volgine
sitzen auf der Tribüne.
Findest du die beiden?



Logo gibt's zum Spielplan
auch die passenden Holzfigürli
zum selber Bemalen!

HOL JETZ IM VOLG
...gratis den
lustigen
Spielplan.





Weil ich
besser
essen will!

Frische Cappelloni –
mit der Genießerverfüllung.



FÜR BESSERESSER.
www.hilcona.com

Des Schweizers liebste
Beere ist die Erdbeere, ganze
2,2 kg werden jährlich pro
Person genascht.

Königin

der Beeren

Saison
im VOLG

Erdbeer-Vanille-Trifle

Zutaten für 4 Personen

1 Beutel **Crème Pâtisserie Vanille** nach Packungsanleitung mit 2,5 dl **Milch** zubereiten. 2 dl geschlagenen **Halbrahm** darunterziehen. 8 EL **Zitronensaft** mit 6 EL **Puderzucker** und 3 dl **Wasser** verrühren. 250 g **Erdbeeren** in Scheiben schneiden. 6 zerbröckelte **Zwiebakscheiben** mit der Hälfte des Zitronensirups in 4 Gläsern verteilen. Die Hälfte der Crème und der **Erdbeeren** einfüllen. 6 zerbröckelte und getränkte **Zwiebakscheiben** mit restlicher Crème verteilen. Mit **Erdbeeren** und 20 g gerösteten **Mandlstiften** garnieren.

*Klassische Kombination:
Erdbeeren mit Vanillecreme,
Zwieback und Rahm.*

1/05 Schichtdesserts mit Vanillecreme kommen nie aus der Mode. Bereits vor fünf Jahren kreierte das Volg-Kochteam damit ein «gluschtiges» Dessert.

So ein Beeri: Erdbeeren haben nicht nur eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Stoffen. Mit ihrem Vitamin-C-Gehalt schlagen sie sogar die Orangen. Auch in Bezug auf die Folsäure sind Erdbeeren spitze. Die Renner der Beerensaison sind aber empfindlich und nicht lange haltbar. Frisch munden die roten saftigen Früchtchen sowieso am besten.

Ob pur oder in einem Dessert, es braucht nicht viel für die Königin der Beeren: Etwas geschlagener Rahm reicht schon. Wer es klassischer mag, serviert sie mit Vanillecreme. Die Auswahl an Cremes, die im Handumdrehen servierbereit sind, ist gross. Wer weder auf das eine noch das andere verzichten möchte, schichtet alles mit getränktem Zwieback in ein Glas. Et voilà, schon ist ein Trifle entstanden. ◀



*Sorgen für genussvolle Gaumenfreuden:
saftige, aromatische Erdbeeren, süsse Vanillecreme
und flaumig geschlagener Rahm.*

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

Erwecke deine Sinne.

VALSER[®]
VIVA



Jetzt
probieren!

Hinweis: eventuell in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Valsler Viva ist eine eingetragene Schutzmarke der Valsler Trading GmbH.

Ristorante. So fein wie in
Ihrer Pizzeria.



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



Qualität ist das beste Rezept.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Warmer Frühlingssalat mit Lammstreifen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	Gemüse, z.B. Rüebli, Kefen, Bundzwiebeln, Blumenkohl, Romanesco, gelbe Peperoni, Zucchini, Cherrytomaten
100 g	Spinatblätter
3–4	Lammierstücke
½ TL	Olivenöl
	Basilikumblätter
4	Bürli

Sauce:

½ TL	Senf
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Knoblauchzehen, gepresst
4 EL	Rotweinessig
6 EL	Olivenöl
8	Oliven, schwarz

Zubereitung:

1. Gemüse rüsten und zerkleinern. Rüebli längs einkerben und zu Blüemli schneiden. Zusammen mit Kefen, Zwie-

beln, Blumenkohl- und Romanescoröschen und Peperonistreifen im Dampf knapp weich garen. Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Spinat verlesen. Alles auf 4 Tellern verteilen.

2. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Fleisch würzen, mit Olivenöl einstreichen und in der heissen Grillpfanne beidseitig braten. Schräg aufschneiden und mit Basilikum auf den Salat geben. Sauce darüberträufeln und mit Bürli servieren.

Zubereitung ca. 30 Min.



Pouletbrüstli in Mohnkruste

Zutaten für 4 Personen:

½ TL	schwarze Pfefferkörner, grob gemahlen
70 g	Mohnsamen
¼ TL	Salz
4	Pouletbrüstli
1	Eiweiss, verquirlt
1 EL	Bratcreme

Zubereitung:

Pfeffer mit Mohnsamen und wenig Salz mischen. Pouletbrüstli mit Eiweiss einstreichen. In der Mohnmasse wenden. Gut andrücken. Bratcreme erhitzen und das Fleisch darin rundum bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Schräg aufschneiden.

Tipp: Dazu passen Kartoffelgratin und Saisongemüse.

Zubereitung ca. 15 Min.



Fleischtorte mit Blumenhaube

Zutaten für Springform von 24 cm Ø:

	Butter für Form
2	Kuchenteige, rund ausgewallt
2 dl	Milchwasser, halb – halb
120 g	Brot, altbacken
1	Lauch, klein
1	Zwiebel, fein geschnitten
3	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 Bd.	Peterli, fein geschnitten
1 TL	Olivenöl
800 g	Gehacktes
1 TL	Salz
	Pfeffer, Paprika
1 Ei	verquirlt

Zubereitung:

1. Springformboden mit Backpapier belegen, mit Rand fixieren. Rand einbuttern. Einen Teig hineinlegen und kühl stellen. Milchwasser erhitzen und über Brot giessen.

2. Lauch sehr fein schneiden und mit Zwiebel, Knoblauch und Peterli im Öl dünsten. Auskühlen lassen. Brot mit Gabel zerdrücken und mit Gehacktem, Salz, Pfeffer, Paprika und dem Gemüse gut mischen.

3. Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Fleischmasse auf dem Teigboden gleichmässig verteilen. Überstehenden Teigrand auf Fleischmasse legen. Vom zweiten Teig mit Guetzliausstecher Blumenmotive ausstechen und dicht auf die Torte legen, damit nur kleine Zwischenräume im Teigdeckel entstehen.

4. Deckel mit Ei bestreichen. Fleischtorte in der unteren Ofenhälfte einschieben, Temperatur auf 200 °C zurückstellen und ca. 50 Min. backen.

Tipp: Mit Salat gibt's eine Hauptmahlzeit für 6 Personen.

Zubereitung ca. 40 Min. + ca. 50 Min. backen

Pochierter Fisch mit Tomatenrosen

Zutaten für 4 Personen:

20	Cherrytomaten
600 g	Forellenfilets
	Zitronensaft
1 dl	trockener Wermut, z.B. Noilly Prat
4 dl	Gemüsebouillon
	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 g	Doppelrahm
1 Bd.	Kerbel

Zubereitung:

1. Haut mit dem Messer an den Cherrytomaten als langen Streifen wegschneiden oder –schälen. Streifen zu Rosen aufrollen und kühl stellen. Fisch mit Zitronensaft marinieren. Für die Sauce Wermut und Bouillon in weiter Pfanne aufkochen und auf 2 dl reduzieren.

2. Wenig Wasser in Pfanne geben. Siebeinsatz einölen, Fisch würzen und darauflegen. Über dem Dampf 5–6 Min. garen.

3. Doppelrahm zur Sauce rühren. Die Hälfte des Kerbels fein schneiden, dazugeben und abschmecken. Fisch mit Sauce anrichten und mit Tomatenrosen dekorieren.

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln oder Trockenreis. Es können auch aufgetaute Fischfilets verwendet werden.

Zubereitung ca. 30 Min.



Nestlé Frisco 50 Jahre

HAPPY BIRTHDAY FRISCO!
Feiern Sie mit und gewinnen Sie mit FRISCO über 1000 spannende Preise!

50 Jahre FRISCO
SMS & WIN 50'000 CHF
1000 MORE PRIZES
WWW.FRISCO.CH

Extrême ALL NATURAL

EXTRÊME ALL NATURAL Limited Edition*

EXTRÊME mit zwei neuen erfrischenden Sorten, Mango und Himbeer. Hochwertige Glace-Cornet mit grossen Fruchtstücken und fruchtiger Sauce. EXTRÊME aus Schweizer Rahm und rein natürlichen Zutaten hergestellt. Garantie für vollen Genuss!

Multipack EXTRÊME Limited Edition Mango/Himbeer 6x145ml.
Mango gibt es auch im Impuls Sortiment.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

FRISCO CLASSICS
VAMPIR

VAMPIR*

Der zungenfärbende VAMPIR ist wieder da! Der VAMPIR ist das erste Produkt unserer Retrolinie FRISCO CLASSICS, die jede Saison alte Klassiker neu aufleben lassen wird.

Werden auch Sie zum Vampir mit dem feinen Wasserlutscher mit Pflaumen- und Grenadine-aroma, hergestellt ohne künstliche Farbstoffe.

Vampir (65 ml) gibt es nur im Impuls Sortiment.

Ohne künstliche Farbstoffe aus natürlichen Zutaten

Pralinato ALL NATURAL

PRALINATO ALL NATURAL Cocco*

PRALINATO wird neu ALL NATURAL, d.h. Verwendung von Schweizer Rahm und ausschliesslich rein natürlichen Zutaten. Als Ergänzung zu PRALINATO ALL NATURAL Classico kommt neu Cocco mit exotischem Aroma.

Multipack PRALINATO Cocco 4 x 80ml.
Gibt es auch im Impuls Sortiment.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

HELLO KITTY

NESTLÉ HELLO KITTY

HELLO KITTY ist die erfolgreichste Katze der Gegenwart. Neu HELLO KITTY Lutscher mit feiner Marshmallow-Erdbeer-Rahmglace in Kätzchenform.

Multipack 4 x 65ml.

mit **Spiel & Spass** auf der Verpackung

ENJOY RESPONSIBLY

CAMPARI

150 JAHRE RED PASSION

JUBILÄUMS-ETIKETTEN
JETZT IM HANDEL **CAMPARI** anniversary 150

FORMULADREI

Ernas Beerenkuchen



Zutaten für 1 Springform von 28 cm Ø:

600 g	Beeren, frisch oder tiefgekühlt
	Butter und Griess für die Form
3,5 dl	Milch
200 g	Brot, altbacken
4	Eier
75 g	Butter, zimmerwarm
8 EL	Zucker
1 Msp.	Zitronenschalenpaste
1 Msp.	Zimt
100 g	Haselnüsse, gemahlen
1 Pr.	Salz
1 Msp.	Backpulver
	Puderzucker zum Bestäuben

Dekoration:

1 P.	Marzipan rote und grüne Lebensmittelfarbe
------	---

Zubereitung:

1. Tiefgekühlte Beeren antauen lassen. Form einbuttern und mit Griess ausstreuen. Milch erhitzen und übers Brot giessen. Eier teilen. Butter mit Eigelb und 6 EL Zucker rühren, bis die Masse hell ist. Brot mit Gabel fein zerdrücken und mit Zitronenschalenpaste, Zimt, Nüssen und Beeren unter Masse geben.

2. Ofen auf 200 °C vorheizen. Eiweiss mit Salz und Backpulver

stief schlagen. Restlichen Zucker unter Rühren einrieseln lassen und kurz weiterschlagen. Unter die Teigmasse heben. In Form füllen. In unterer Ofenhälfte 50 Min. backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

3. Für die Dekoration $\frac{3}{4}$ des Marzipans mit Lebensmittelfarbe rot oder rosa einfärben, dabei gut durchkneten. Marzipan zu fingerdicker Rolle wallen. 7 gleichgrosse Stücke abschneiden. Mit Teigspachtel je zu runden Rosenblättern drücken, die auf einer Hälfte etwas dünner sind. Von der Unterlage lösen. Für die Rosenmitte ein Rosenblatt spiralförmig einrollen, dünne Hälfte ist oben. Blattende etwas zurückbiegen. Drei Rosenblätter ansetzen und um Mitte wickeln, Blattenden wenig zurückbiegen. Unten gut festdrücken. An den restlichen Blättern die dünne Seite nach aussen biegen und die Blätter andrücken. Unteren, dicken Teil der Rose wegschneiden. Restliches Marzipan grün einfärben und auf wenig Puderzucker dünn auswallen. Herzen ausstechen, halbieren und die Hälften zu Blättern verzieren, dabei mit dem Messerrücken Blatttrippen eindrücken. Auf Kuchen setzen.

Zubereitung ca. 1 Std. + ca. 50 Min. backen

Rosa Maharadscha

Zutaten für 4 Gläser à 2,5 dl Inhalt:

250 g	Erdbeeren
400 g	Naturjogurt
3 EL	Crème fraîche
1 EL	Rosenwasser
6 EL	Zucker
20	Eiswürfel
4	Erdbeeren

Zubereitung:

Erdbeeren rüsten und zusammen mit Jogurt, Crème fraîche, Rosenwasser und Zucker pürieren. Eiswürfel zugeben und so lange umrühren, bis sie leicht geschmolzen sind. In Gläser verteilen und mit Erdbeeren garnieren.

Tipp: Rosenwasser ist in Drogerien erhältlich.

Zubereitung ca. 10 Min.



Aprikosendrink

Zutaten für 4 Gläser à 3 dl Inhalt:

2 EL	Mandelblättchen
1 Dose	Aprikosen
5 dl	Milch
1,5 dl	Mineralwasser mit Kohlensäure
	Zucker nach Belieben
	Halbrahm aus Dose

Zubereitung:

Mandelblättchen ohne Fettzugabe in beschichteter Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Aprikosen samt Saft und Milch pürieren. Mineralwasser dazugiessen und nach Belieben süssen. In Gläser verteilen, wenig Rahm aufspritzen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Zubereitung ca. 10 Min.

Carefree®

Für das sichere Gefühl
von Frische, jeden Tag



Carefree® - fühl Dich frisch und frei!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

PURINA
ONE
NATURAL
BALANCE

Sichtbare Gesundheit für Heute und Morgen, ganz natürlich.

Von Nestlé Purina Tierärzten und Nahrungsspezialisten entwickelt, wurde das neue Purina ONE Natural Balance Rezept mit hochwertigen Zutaten zubereitet, die sorgfältig im Hinblick auf deren Nährwerte und deren Naturbelassenheit ausgewählt sind. Die Zutaten werden bei optimaler Temperatur und Dauer im Dampf vorgegart. Dieses Verfahren hilft Qualität, Geschmack und Nährstoffe zu erhalten. Purina ONE Natural Balance enthält keine zusätzlichen Farbstoffe.



Joghurt**
Hilft starke Zähne und
Knochen zu fördern

Weizen/Hafer
Fördert die Gesundheit
des Verdauungstraktes

**Schwarze
Johannisbeere**
Hilft, die natürlichen
Abwehrkräfte
zu unterstützen

Soja
Für eine gesunde
Haut und ein
gesundes Fell

**Ausgewählte Fleisch-
oder Fischstückchen**
Hilft starke Muskeln
aufrechtzuerhalten

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Joghurtpulver

Profiteroles

Zutaten für ca. 12 Stück:

2 dl Wasser
¼ TL Salz
50 g Butter
120 g Mehl
2–3 Eier, verquirlt

Zubereitung:

1. Wasser, Salz und Butter aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen, Mehl im Sturz dazugeben. Mit Kelle rühren, bis sich der Teig als Klumpen vom Pfannenboden löst. Auskühlen lassen. Eier einzeln darunterrühren, bis ein weicher, glatter Teig entsteht, der aber nicht auseinanderfließt.

2. Ofen auf 180 °C vorheizen. Teig in kalt ausgespülten Spritzsack füllen und ca. 12 Häufchen in grossem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. In der unteren Ofenhälfte 30–40 Min. backen. Ofen leicht öffnen und Profiteroles da-

rin etwas trocknen lassen. Die noch warmen Küchlein sorgfältig aufschneiden.

Tipp: Profiteroles bis zur Verwendung in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren. Profiteroles können mit Cremes, Mousses, Fruchtquark, Glace, Sorbets oder aromatisiertem Rahm gefüllt werden. Als Apérogebäck füllt man sie mit Kräuterquark, Thon- oder Lachscreme, Gemüse mousse oder Frischkäse.

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



Rhabarber-Mousse

Für 12 Profiteroles:

2 Bl. Gelatine
250 g Rhabarber
1 dl Wasser
1 Bt. Hagebuttentee
4 EL Zucker
100 g Quark
2 dl Halbrahm
Eiweiss
Puderzucker

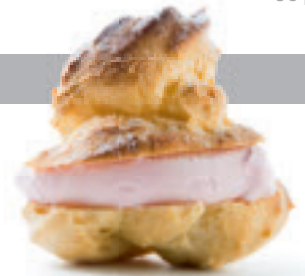
Zubereitung:

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarber schälen und würfeln. Mit Wasser und Tee in Pfanne weichkochen. Teebeutel entfernen. Rhabarber pürieren. Gelatine ausdrücken und unter

heisses Püree rühren. Zucker darunterrühren. Leicht auskühlen lassen.

2. Quark darunterrühren. Rahm steif schlagen, Eiweiss zu Schnee schlagen und beides darunterziehen. Mousse zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen. Nocken vom Mousse abstechen und in Profiteroles füllen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung ca. 40 Min.
+ ca. 4 Std. kühlen



Mokkafüllung

Für 12 Profiteroles:

1½ EL Maizena
1½ EL Instant-Kaffeepulver
2 dl Milch
1 Ei
1 dl Halbram
Kuchenglasur

Zubereitung:

1. Maizena und Kaffeepulver mit der Milch in Pfanne anrühren. Ei dazurühren. Alles unter Rühren aufkochen. In Schüssel giessen

und mit Haushaltsfolie abdecken. Auskühlen lassen.

2. Rahm schlagen und unter die Mokka creme rühren. In Spritzsack mit Sterntülle füllen und die Creme in die Profiteroles spritzen. Kuchenglasur nach Packungsangabe schmelzen und feine Streifen über Profiteroles ziehen.

Zubereitung ca. 25 Min.
+ auskühlen



Früchtefüllung

Für 12 Profiteroles:

250 g Saisonfrüchte, z.B. Erdbeeren
1,5 dl Halbrahm
½ TL Vanillezucker

Zubereitung:

Erdbeeren in Scheiben schneiden und in untere Hälfte der Profiteroles legen. Rahm schla-

gen und Vanillezucker darunterrühren. Auf Erdbeeren verteilen und Deckel auflegen.

Zubereitung ca. 15 Min.



Zitronenmelissenparfait auf Erdbeeren mit geeister Rose



Zutaten für 1 Form von

1 l Inhalt:

2 Eier
4 EL Zucker
1 Bd. Zitronenmelisse
3 TL Zitronensaft
1 Msp. Zitronenschalenpaste
3 dl Halbrahm
500 g Erdbeeren

Dekoration:

1 Eiweiss
1 Bio-Rose
Zucker

Zubereitung:

1. Eier und Zucker mit Handrührgerät zu heller, dicklicher Creme aufschlagen. Zitronenmelisseblätter zerkleinern und mit 2 TL Zitro-

nensaft pürieren. Mit Zitronenschalenpaste zur Creme rühren. Rahm steif schlagen und unter die Creme heben. In Form füllen und ca. 8 Std. tiefkühlen.

2. Für die Dekoration das Eiweiss leicht schlagen. Eiweiss auf Rosen pinseln. Zucker darüberstreuen und ca. 2 Std. trocknen lassen.

3. Parfait 20 Min. in Kühlschrank stellen. Einige Erdbeeren für Garnitur beiseitelegen. Rest mit 1 TL Zitronensaft pürieren. Erdbeer coulis auf Platte verteilen. Erdbeeren scheineln und darauflegen. Parfait auf Coulis stürzen und mit geeister Rose dekorieren.

Zubereitung ca. 40 Min.
+ ca. 8 Std. tiefkühlen

HERAUSGEPICKT

Fettira – in mega pled. In pled premià tar nus: il pled da l'onn da la giuventetgna! Nüma nüt! Ed in pled positiv: fettira èsi sch'igl è capità insatge che fascinescha, che fa plaschair. Sch'in sigl cull'assa



Fettira!

tras la mesapippa è gartegià extrem bain per exempel. U sch'in concert è stà sensaziunal. 200 ediziuns dal magazin «Oise Lade» – era fettira. Ma pli fettira è il fatg che quest magazin porscha era insatge a la clientella rumantscha. Clever. Pertge quest magazin vegn legi. Era da la clientella rumantscha che va en il Volg da l'agna vischnanca. La plattafurma è pitschna – ma eleganta. E co fissi sche il Volg midass perquai – almain per las vischnancas rumantschas – ses slogan che ha num «Frisch und fründlich» en, per exempel, «Volg – fettira»? Jau cumprass. Ma la glied cumpra era uschia – ils rumantschs chapeschan gea tudestg senza problems. Nossa bilinguitad – adina gia stà in avantag! Dentant: simpatic fissi – sco la columna rumantscha en il magazin – sche era l'inscripziun da la butia fiss rumantscha per ils lieus rumantschs. Co savess quai tunar? «Volg – frestg e galant!» Ok; quai n'è betg f f. U lura: «Volg – frestg e franc!» Memia patetic? «Volg – frestg e frenetic!» Memia euforic? Sche lura: «Volg – fettira!»


David Spinnler

Wussten Sie, dass ...



... die Darstellung und Zubereitungsart vieler «Öise Lade»-Rezepte auf der Volg-Homepage www.volg.ch speziell den Bedürfnissen von Sehbehinderten angepasst sind? Klicken Sie einfach unter dem Stichwort «Rezepte» das Kästchen «Für Sehbehinderte» an und geben Sie Ihr Kochstichwort ein, zum Beispiel «Kuchen» oder «Suppe». Nur Augenblicke später bietet Ihnen die Volg-Homepage eine grosse Auswahl an feinen Rezepten.

Kein anderes Land der Welt produziert Käse so naturnah wie die Schweiz. Garanten der Güte sind das Wissen der Käser und die hohe Qualität der Milch. In den letzten zehn Jahren wurden nicht nur viele alte Sorten wiederentdeckt, sondern es sind auch unzählige Neukreationen entstanden. In fundierten Texten und einmaligen Bildern stellt dieses neue Standardwerk die besten Käser der Schweiz und ihre Produkte vor.

Dominik Flammer, Fabian Scheffold: Schweizer Käse,
AT Verlag, 344 Seiten
ISBN 978-3-03800-474-5



Lesenswert!



Sarah Howard, Elisabeth Kendrik: kreativ weben
Haupt, 112 Seiten
ISBN 978-3-258-07305-7

Weben ist ein traditionelles Handwerk, das alle ausüben können, auch ohne komplizierten Webstuhl. Dieses Buch stellt unterschiedliche Oberflächenstrukturen, Effekte und Techniken vor, die Sie mit den verschiedensten Garnen, Webstücken und Materialien hervorzaubern können. Schritt-für-Schritt-Anleitungen vermitteln alle Tricks und Kniffe, die man zum Weben braucht.



Eine Schweizer Kolumnistin verliert in der Krise fast alles und entdeckt dabei, was das Leben wirklich lebenswert macht: zum Beispiel Hackbraten und Sonntagszopf aus Grossmutter's Repertoire. Marianne Weissberg kocht sich köstlich und kreativ durch alle Lebenslagen. Ein Buch mit berührenden Geschichten, tiefen Einblicken und den besten Rezepten, Tipps und Tricks aus der Krisen-Werkstatt.

Marianne Weissberg: Schokoladenpudding für die Seele.
Meine wunderbare Krisenküche
Faro Verlag, 244 Seiten,
ISBN 978-3-03781-001-9





Mehr Informationen zu BEA unter www.bea-verlag.ch oder Tel. 056 441 70 71

Novissimo S'POSCHTI-GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Bergluft geniessen: Fritz Marti aus Steffisburg gewann den 1. Preis, eine Woche im Wohlfühlhotel Curuna Scuol für zwei Personen im Wert von Fr. 1540.-. Der 2. bis 6. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.-, gingen an Heini Kaufmann aus Ebmatingen, Erna Scheidegger aus Düben-

dorf, Silvia Mebert aus Menzingen, Kurt Schindler aus Bellikon und René Brechbühler aus Dendingen. Zehn weitere glückliche Gewinner durften sich über je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.- freuen.

Lösungswort 2/10:
«Teufelsbraten»



©UFA Samen

De grünen Duume

Bringen Sie Farbe in Ihren Gemüsegarten: Zu den Neuheiten im Samenbereich gehören Rüebli in vier Farben. Sie können im April mit einem Reihenabstand von 35 Zentimetern und einem Pflanzabstand von 5 Zentimetern gesät werden. Karotten vertragen keine Staunässe, mögen einen sonnigen Standort und leichten bis mittelschweren, tiefgründigen Boden. Schwere Böden daher vor der Aussaat mit Sand lockern. Auf Düngungen mit Mist verzichten. Da Rüebli eine lange Keimdauer von rund vier Wochen haben, kann zwischen die Karottenreihen mit Radieschen eine Markiersaat gesät werden – die gibt es übrigens auch in einer farnefrohen Variante. Die Samen der «Karotten Farben Mix F1» und der «Radieschen Farben Mix» von UFA-Samen sind in der Landi und in Ihrem Volg erhältlich.

Auflösung des Incarom-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 1/10: **Antwort C.** Incarom geht an, aber nicht auf.

Gewinnen mit

Incarom

Mit Incarom hoch hinaus: Der 1. Preis, sieben Nächte in einem Appartement im Rockresort in Laax für 4 Personen, inklusive Skipass, im Wert von Fr. 3000.-, ging an Claudia Hutter aus Wängi. Der 2.-11. Preis, je eine Incarom-Tasche, gefüllt mit zwei Mugs, einer Lötcher-Kuckucksuhr und einer Incarom-Dose im Wert von je Fr. 300.-, gingen an Ernst Schaufelberger aus Gossau, Peter Gmeiner aus Widen, Martha Steiger aus Kirchdorf, Elisabeth Hartmann aus Villnachern, Godi Müller aus Hedingen, Claudia Schwarz aus Haldenstein, Wilfried Weber aus Niederglatt, Verena Wassmann aus Wernetshausen, Eugen Frei aus Grafstal und Fredi Vetter aus Lupfig. 20 weitere Gewinner durften sich über je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 100.- freuen.



Tassen hoch mit Incarom: Volg Product-Managerin Claudia Schwarz, Gewinnerin Claudia Hutter und Adrian Aeschbacher von Nestlé.

Demnächst «Öise Lade» 5/10 erscheint am 6. Mai 2010



Oasen

ohne

Rasen

Nie mehr Rasen mähen? Mit den richtigen Pflanzen bleibt das kein Wunschtraum. Dazu stellen wir kreative Bastelideen für lauschige Plätzchen vor.

Knackig,
köstlich,
kunterbunt

Salat ab der Rolle, Salat im Glas, Salatgeschirr zum Essen: Trend-Rezepte für den Frühling.



DER COUP.



DAS IM GLAS.
SCHWEIZER JOGURTKULTUR.