

MAI 5/10

©ISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE

Garten: Oasen
ohne Rasen

A vibrant salad in a woven basket, featuring green and purple leafy greens, yellow cheese shavings, and a silver fork resting on a pink plate. The basket is filled with a variety of fresh vegetables and cheese, presented in a rustic and appealing way.

Ein Korb voller
Salatideen

frisch und
fründlich **Volg**



HINTER EINEM GROSSARTIGEN
GESCHMACK STEHT IMMER
ein großartiges
Extra Vergine Olivenöl



Oasen ohne Rasen



Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, wie denn Rüebli, Teigwaren, Kaffee usw. überhaupt in «Ihren» Volg-Laden gelangen. Interessiert das unsere Kunden überhaupt? Diese Frage stellten wir uns und wir konnten sie nicht beantworten. Also laden wir sie doch in unsere Verteilzentralen Winterthur und Landquart ein, dann wissen wir es! Gesagt getan – im «Öise Lade» und auf unserer Webseite und zwar jeden ersten Montag im Monat.

Wir waren selber sehr gespannt, ob bei unseren Kunden und Lesern überhaupt ein Interesse besteht, diese bis anhin vielleicht unbekannte Volg-Welt kennenzulernen. Nun, die ersten Reaktionen haben unsere Erwartungen bei weitem übertroffen. Bereits eine Woche nach Erscheinen unseres Kundenmagazins waren sieben Besichtigungen komplett belegt. Inzwischen sind alle 24 Besichtigungen der Verteilzentrale Winterthur bis Dezember vollständig ausgebucht. In Landquart sind an manchen Tagen noch Plätze frei (vgl. Seite 29). Wir freuen uns, dass wir Ihnen bei diesen Besichtigungen «Ihren» Volg noch etwas näherbringen können. Selbstverständlich werden wir im kommenden Jahr die Besichtigungen weiterführen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



KÜCHE aktuell

- Frühling im Glas 5–7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 9–13
- Marktplatz**
Auf glühenden Kohlen 14–15
- Saison im Volg**
Die fantastischen Vier 53

Naturena

- Neue Kurse auf den Erlebnishöfen 43

Kochkurs

- Sommerbuffets 45

Activo

- Space Dream 47

Teens

- Vollgas hoch drei 49

volgi volgine

- Das neue Hey 51

Weinerlebnis

- Tradition mal anders 17–19

Hausmarke

- Eine überzeugende Box 21

Preisabschlag

- 22–23

Typisch Schweiz

- Typisch Volg
Eine Frage der Frische 24–25

Aktueller Tipp

- Mit Nestea zu den Natur-Weltwundern 26–27
- Glace aus Schweizer Milch 34–35

In eigener Sache

- Volg freut sich auf Ihren Besuch 29

OISCHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
HOCHSENDIG VOM VOLG

- Wettbewerb**
Gewinnen mit Ramseier 33

Dorfladen

- Ein Volg-Laden für 109 Einwohner 36–37

Novissimo

- Neu in Ihrem Volg 38–39

Salatzeit ist frifrench-Zeit

Frisch und knackig müssen sie sein, die feinen Salate aus dem Garten. Zarter Kopfsalat, knackiger Eisberg, würziger Ruccola und dergleichen sind genau die richtigen Partner für die feinen und handgemachten frifrench-Salatsaucen.

frifrench Salatsaucen werden aus frischen, natürlichen und hochwertigen Produkten ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe hergestellt.

DRESS YOUR SALAD



frifrench
das Original

frifrench GmbH • 9063 Stein AR • www.frifrench.ch



Raffiniert kombiniert
und trendig angerichtet:
Bei knackig bunten Frühlings-
salaten kennt der Genuss
keine Grenzen.

Frühling im Glas

*Gesunder Sattmacher:
Gemüsesalat mit getoas-
teten Croûtons*

Salat liegt voll im Trend! Wenn im Frühling die Lebensgeister erwachen, steigt der Appetit auf leichte und gesunde Kost. Da kommen Salate gerade richtig. Kaum ein anderes Nahrungsmittel tut unserem Körper so gut und bereitet uns so viel Genuss. Kaum ein anderes Nahrungsmittel lässt sich auf so vielfältige Art und Weise zubereiten. Als knackige Beilage, unkomplizierte Hauptspeise oder veritable Delikatesse: Salate machen immer eine gute Figur. Denn stilvoll im Glas angerichtet verwöhnen die marktfrischen Vitaminbomben nicht nur unseren Gaumen. Sie sind auch ein Augenschmaus. ▶

*Kernige Variation:
Blatt für Blatt ein
knackiger Genuss*



Heiss begehrt:
Siedfleischsalat mit
Artischocken



Da lacht das Fein-
schmecker-Herz:
Kichererbsensalat
mit Pflaumen

Cock

Erdnuss-Sauce



Balsamico-Salatsauce



Jedem das Seine:
Unterschiedliche
Saucen machen Salate
noch abwechslungs-
reicher.

Frühlingserwachen in der Küche: Die Zeiten, als man unter einem Salat lieblos in Essig und Öl getauchtes Grünzeug verstand, sind längst vorbei. Heutzutage kommt in Salatschüsseln keine Langweile mehr auf. Blattsalate, Kräuter und verschiedenste Gemüse lassen sich nach Lust und Laune genussvoll miteinander

kombinieren. Gesellen sich ein paar handfestere Zutaten dazu – etwa Pasta, gebratenes Fleisch oder geräucherter Fisch –, wird aus der knackigen Beilage im Nu eine exquisite Hauptmahlzeit. Haben Sie Mut zum Experiment und halten Sie nach neuen Zutaten Ausschau. Bei Salaten ist alles möglich!

DRESSCODE FÜR DRESSINGS

Oft ist es das Dressing, das aus einem Salat eine Delikatesse macht. Daher dürfen Sie es bei der Saucen-Zubereitung so richtig bunt treiben. Es lohnt sich, bei der Menge nicht zu knauerig zu sein. Denn Salatsaucen lassen sich in verschliessbaren Flaschen zwei bis drei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Vorausgesetzt, man gibt verderbliche Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch oder frische Eier erst



Orangenvinaigrette



Jogurtsauce



Gorgonzolasauce



Senfsauce



Pestosauce

Gluschtiger Klassiker im
neuen Gewand:
Kartoffelsalat mit Lachs

VOLG
Koch
kurs IM JUNI

Ein Sommer- buffet-Traum

Die Einladung zum Sommer-
buffet können Sie bereits heute
versenden. Wir stellen raffinierte
kalte Gerichte für heiße Tage
vor – ideal für Gartenpartys
an lauen Sommerabenden. Alle
Details finden Sie auf Seite 45.

Vitamin- tails mit Knack und Biss

kurz vor Gebrauch zur Sauce
dazu. Dasselbe gilt auch für
starke Gewürze und Kräuter. Die
Dressings bleiben so «neutral»
und vielseitiger einsetzbar.

GENUSSVOLLER IDEEENREICHTUM

Inspirationen für aufregende
Salate finden Sie in unserer
Rezeptsammlung. Dort erfahren
Sie unter anderem, wie ein Pou-
letbrüstchen mit Kopfsalat und
Cicorino rosso eine anregende

Dreierbeziehung eingeht, wie
Rauchlachs und Spinatblätter
einem Kartoffelsalat den Adels-
schlag geben oder wie Pfirsiche
in einem exotischen Kichererbsen-
salat für das fruchtige gewisse
Etwas sorgen. Die frühlings-
frischen Delikatessen werden
auf trendige, originelle Art
in Stielgläsern, Wasserbechern
oder Einmachgläsern serviert.
Denn bei unseren farbenfrohen
Frühlingsalaten gilt mehr denn
je: Das Auge isst mit! ▶

Geniessen
auf die italienische Art:
Pastasalat mit Cherry-
tomaten



Mehr Salatideen finden Sie
im Koch- und Wissens-
buch «Frühling Sommer»,
das ab sofort in Ihrem
Volg-Laden erhältlich ist.

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

Fr. **29.90**



Eine Banane macht viel Mais.

Maistorte mit Chiquita Bananen.



Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten
+ ca. 50 Minuten backen

Zutaten:

Butter und Mehl für die Form
1 Dose Süssmais à 340 g
100 g gesalzene Butter
1 Dose Kondensmilch, gesüsst, à 397 g
3 Eier
80 g Mehl
1½ TL Backpulver

Garnitur:

2 Chiquita Bananen
1 dl Rahm

Zubereitung:

Boden der Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen. Ganze Form mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 170 °C vorheizen. Mais abgessen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Butter schaumig rühren. Kondensmilch und Eier nach und nach dazurühren. Mehl und Backpulver mischen und zur Buttermischung geben. Alles zu einem glatten Teig vermengen. Maiskörner zum Schluss begeben. Teig in die vorbereitete Form füllen. Torte in der Ofenmitte ca. 50 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Gebäck vorsichtig vom Formenrand lösen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Garnitur Chiquita Bananen in Scheiben schneiden. Rahm steif schlagen. Torte mit Rahm und Bananen dekorieren.

Weitere Informationen und Rezepte erhalten Sie unter:
switzerland@chiquita.com oder www.chiquita.ch

Chiquita wünscht einen guten Appetit!



Natürlich das Beste.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 55.

Schritt
für
Schritt

Genuss in Hülle und Fülle: Salate eignen sich hervorragend für raffinierte Rollenspiele. Der Fantasie sind bei der Zubereitung der handlichen Salat-Snacks keine Grenzen gesetzt. Denn nicht nur das Innendrin lässt sich mit Salaten aller Art nach Belieben variieren, auch für das Drumherum bieten sich viele Möglichkeiten. So wird aus einem pikanten Schweinsplätzli-Rüebli-Salat wahlweise eine spanisch, französisch oder asiatisch angehauchte Spezialität, je nachdem, ob man ihn in Tortillas, Omeletten oder Reispapier wickelt.



Der Profi für heisse Küchentipps:
Ruedi Lehmann

- Weizentortillas einzeln in einer Bratpfanne pro Seite rund 10 Sekunden erhitzen.
- Anstelle der Tortillas können auch Omeletten verwendet werden.
- Als Hülle eignet sich auch Reispapier. Für die Stabilität pro Rolle immer zwei eingeweichte Reispapiere verwenden.
- Als Füllung bieten sich alle Salatmischungen an, ob selbstgemacht oder fixfertig zubereitet. Am besten zuerst ein grosses Salatblatt auflegen, damit die Hülle nicht zu stark von der Füllung aufgeweicht wird.
- Damit es nicht tropft, die Sauce viel dicker zubereiten. Besser eine würzige Dipsauce als eine flüssige Salatsauce wählen.
- Zum Mitnehmen etwas Alufolie um die Salatrollen wickeln oder sie in einen Sandwich-Beutel packen.



Ein kulinarisches Päckli, bei dem Inhalt und Verpackung zählen: Weizentortilla mit Erdnussauce.

Salat von der Rolle



1. Salat auf Weizentortilla verteilen und eine dicke Sauce verwenden.



2. Tortilla seitlich einschlagen, damit die Füllung fixiert wird.



3. Von unten her satt aufrollen, die Füllung ist ganz in die Tortilla eingepackt.



4. Salatrolle schräg halbieren, so entstehen zwei handliche Portionen zum Von-Hand-Essen.



Fertige Salatrollen in Weizentortilla, Reispapier und Omelette

OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
OHNE
KONSERVIERUNGSTOFFE

NEU
in der handlichen
235ml Flasche

Mehr Abwechslung mit den neuen
Salatdressings von KNORR



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

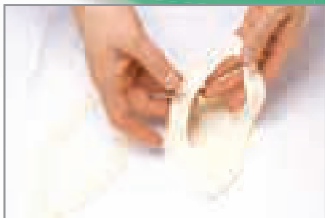


Für das Käsekörbchen den geriebenen Parmesan in der Bratpfanne zu einer Rondelle ausstreuen, schmelzen lassen und über eine Tasse legen.



Essbares Salatgeschirr: Mit dieser originellen Idee können Sie bei Familie, Freunden und Gästen immer einen Volltreffer landen. Servieren Sie das nächste Mal den Salat in Blätterteigschiffchen, Kartoffel- oder Parmesankörbli – der Erfolg wird garantiert nicht ausbleiben. Oder gibt es ein schöneres Kompliment für ein gelungenes Essen, als wenn nichts mehr übrig bleibt?

Geschirr zum Rein- beissen



Beliebige Form aus Blätterteig ausstechen oder ausschneiden, 5–6 Ränder aufsetzen und bei 200 °C backen.



Kartoffel zündholzdünn schneiden und in einem Nestbacklöffel auslegen. Bei 170 °C goldgelb frittieren und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.



- Auch Blätter von weissem oder rotem Kabis, Cicorino rosso, Kopfsalat, Chinakohl und Wirz eignen sich als essbares Salatgeschirr.
- So gelingt das Blätterteigkörbli aus unserer Rezeptsammlung auf Seite 55: Ofenfeste Schale mit Alufolie einpacken, einölen und schmale Blätterteigstreifen als Gittermuster auflegen. Mit Eigelb einstreichen und bei 200 °C ca. 15 Min. backen.

**Tipps
 &
 Tricks**



Der Rebell unter den Cremigen.



NEU



Der neue feinwürzige LUZERNER Rustico.

Cremig zart wie eh und je, würzig wie noch nie: Das ist der neue LUZERNER Rustico. Entdecken auch Sie seine dezente feine Würze.

emmi-luzerner.ch

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Es ist die Sauce, die einem Salat die Krone aufsetzt. Ein meisterhaftes Dressing vermag selbst aus einem gewöhnlichen Salat einen besonderen Hochgenuss zu machen. In Ihrem Volg-Laden finden Sie eine grosse Anzahl fixfertiger Dressings, die alleamt so gut schmecken wie selbst gemacht. Wir zeigen Ihnen, welche Sauce perfekt zu welchem Salat passt.

Herzhaft:
Wurstkäsesalat und French Dressing

Rassige
Partnerwahl

Köstliche Verbindung:
Rüebli Salat und
Jogurtsauce

Erfrischend anders:
Eisbergsalat und
Thousand Island
Sauce

Leichter Genuss:
Hörnli Salat und
French Sauce light

Ein Hauch von Ferien:
Tomaten-Mozzarella-
Salat und Oliven-
Balsamico-Dressing

Rassiger Klassiker:
Blattsalat und
Italian Sauce

Nahrhaft und gesund:
Kartoffelsalat und French
Kräuter light

- Pro Person rechnet man mit folgenden Mengen, wenn der Salat als Beilage serviert wird:
50–80 g Blattsalat
30 g Nüssli Salat oder Kresse
150–180 g Fruchtgemüse, wie Tomaten oder Zucchini
150–200 g Wurzelgemüse
100–150 g Kohlgemüse
150–200 g Kartoffeln
30–50 g ungekochte Hülsenfrüchte, Reis oder Getreide
30–50 g rohe Teigwaren
- Für einen Salatteller wählt man 5–8 Sorten und bereitet jeweils $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{3}$ der angegebenen Salatmengen pro Person zu.
- Für ein Salatbuffet 5–8 Sorten zubereiten und jeweils $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ der angegebenen Salatmengen pro Person nehmen.
- Fürs Salatbuffet Blattsalate nie mit der Sauce mischen. Sie werden schnell welk.
- Wurzelsalate direkt in die Sauce raffeln, damit sie nicht austrocknen oder sich verfärben.
- Kartoffelsalat: warme Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, mit Bouillon übergiessen. So wird er saftig und saugt sich nicht nur mit Sauce voll.

KÖSTLICHES AUS GRIECHENLAND

* in kleineren Volg-Läden eventuell nicht erhältlich



THRAKI GmbH

GASWERKSTR. 2, 8953 SCHILLEREN
TEL: +41 (0)43 495 03 15
FAX: +41 (0)43 495 03 17
FOOD@FETA.CH
WWW.THRAKI.CH

Ein Blick in die Grilladen-Abteilung Ihres Volg-Ladens beweist es auf eindrückliche Art und Weise: Bei einer Grillparty kommt heutzutage niemand mehr zu kurz. Längst landen nicht mehr nur Bratwürste und Cervelats auf dem Rost, sondern eine grosse Auswahl ganz unterschiedlicher Delikatessen. Ob Fleischstücke aller Art, Fischspezialitäten, Gemüse, Obst oder Käse: Über der heissen Glut ist der Genuss grenzenlos.

DAS VOLLE AROMA

Dass wir Jahr für Jahr wie auf glühenden Kohlen sitzen und den Startschuss zur Grillsaison kaum erwarten können, hat einen einfachen Grund: Es gibt kaum eine geschmackvollere Zubereitungsart als das Grillieren. Die knusprige Kruste, die sich über das Grillgut zieht, die intensiven Aromastoffe, die in seinem Innern freigesetzt wer-

den und der natürliche Rauchgeruch, der es umhüllt, machen aus Grilladen unwiderstehliche Leckerbissen.

FEUER UND FLAMME

Welches Grillgut den Weg auf den Grill findet, ist dem Geschmack jedes Hobbygrillieurs überlassen. Die Auswahl lässt keine Wünsche offen. Wann die Grilladen auf den Rost gelegt werden – dafür gibt es klare Regeln. Die optimale Hitze hat der Grill dann erreicht, wenn keine Flammen mehr lodern und die Kohle vollständig mit einer weissen Aschenschicht überzogen ist. Zu Beginn sollten die Grilladen in der Mitte des Grills platziert werden, damit sich schnell eine Kruste bildet und Röstaromen entstehen können. Grillgut mit längeren Garzeiten sollte in grösserer Entfernung und bei geringerer Hitze zu Ende gegrillt werden. Lassen Sie nichts anbrennen! ◀

Bei diesen Köstlichkeiten vom Grill fangen Ihre Gäste garantiert Feuer.

Auf glühenden Kohlen

Die Grillsaison steht vor der Tür – das freut nicht nur Fleischtiger und Wurstliebhaber! Auch unter Fischfreunden und Vegetariern findet der feurige Spass seine glühenden Verehrer.



Sie suchen noch die passende Sauce zu Ihrem Grillfleisch? Dann werfen Sie einen Blick auf Seite 24.



Tipps & Tricks

Die richtige Garzeit einer Grillade hängt von der gewählten Grillmethode, der Stärke der Glut und vom Rostabstand ab. Als ungefähre Anhaltspunkte helfen folgende Richtwerte weiter:

- Rind: Steak und Filet 5–9 Min., T-Bone-Steak ca. 12 Min.
- Lamm: Koteletts 5–8 Min., Nierstück 6–9 Min.
- Schwein: Schnitzel, Steaks 5–8 Min., Koteletts ca. 10 Min. und Braten 90–120 Min.
- Geflügel: Pouletbrüstchen 8–10 Min., Schenkel 15–20 Min., ganzes Poulet 50–60 Min.
- Fische: Filets 6–10 Min.
- Das richtige Brennmaterial: Für kleinere Grilladen eignet sich Holzkohle, für grösseres Grillgut mit Garzeiten über 1 Std. sind Briketts zu empfehlen.
- Marinaden verleihen dem Grillgut die individuelle Würze: Kleinere Grilladen mindestens 30 Min. ziehen lassen, grösseres Grillgut über Nacht.
- Besonders fettes Grillgut oder in Öl marinierte Fleischstücke zunächst in Alufolie garen und zum Schluss auf dem offenen Rost kurz nachgrillieren.
- Alufolie eignet sich auch für Grillgut, das sich heikler wenden lässt. Zum Beispiel ganze Fische. Alufolie mit Butter oder Öl bestreichen, damit sie sich gut vom Grillgut lösen lässt.
- Tipps für Spiessli: Metallspiese mit etwas Öl bestreichen, das Grillgut lässt sich besser abstreifen. Je enger die Zutaten auf dem Spiess zusammengeschoben werden, desto saftiger bleiben sie.

Das Rezept für das würzige Poulet mit Bier-Honig-Marinade finden Sie auf Seite 59



Was darf es denn heute sein? Fleisch, Würste oder Käse für den Grill finden Sie in Ihrem Volg.



Die 10 goldenen Grillregeln, Infos zu Fleisch, Marinaden und ein feines Grill-Rezept: Das bietet der Flyer «Sommerzeit ist Grillzeit» in Ihrem Volg.

... und was backen Sie heute?



ohne Zusatz von*
✓ Emulgatoren
✓ Säuerungsmittel



Pikante Camembert- Apfel-Tarte

Hauptgericht für 2-3 Personen

Vor und Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 220°C vorheizen.
Den Teig in eine ausgefettete Wähenform legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Preiselbeer-Konfitüre darauf verteilen. Den Camembert in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden und deckend auf die Konfitüre legen. Die Äpfel entkernen, in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf den Camembert legen. Mit Pfeffer bestreuen.

Im unteren Drittel des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Dazu passt Salat.

Zutaten

- 1 LEISI QUICK Kuchenteig oder Kuchenteig Rustica, rund ausgewählt

Belag

- 200 g Preiselbeer-Konfitüre
- 250 g Camembert
- 3 kleinere rote Äpfel, mit Schale in feine Spalten geschnitten, entkernt
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Freuen Sie sich drauf.



Mehr Rezepte sowie Tipps & Tricks finden Sie auf: www.leisi.ch

Aus roten Trauben entsteht Rotwein, aus weissen Weisswein – zumindest in den meisten Fällen. Bei einigen Weinen gibt es Ausnahmen von der Regel, wie beim Dôle Blanche. Der Weisswein mit der Farbe von Zwiebelschalen wird – wie der rote Dôle – aus Pinot-Noir- und Gamay-Trauben produziert und muss auch den gleichen Qualitätsanforderungen entsprechen.

ZARTER TON

Erzeugt wird der Dôle Blanche im sogenannten Süssdruckverfahren: Dabei erfolgt die Pressung vor der Gärung. Anschliessend liegt der Traubensaft nur einige Stunden auf der Maische und nimmt dadurch nur eine leichte Färbung an. Das Ergebnis: eine harmonische Assemblage mit der Frische eines Weissweins und der Struktur eines Rotweins.

KÄSER-KÖNNEN

Ein Naturprodukt von einzigartiger Qualität ist auch der Emmentaler Surchoix der Käserei Illighausen, der nach strengen AOC-Kriterien produziert wird. «Wir stellen unseren Käse ganz ursprünglich nach traditionellen Methoden her», erklärt Inhaber Markus Hengartner.

REIFE-ZEIT

Täglich werden in der Käserei Illighausen aus 5000 Litern Milch vier bis fünf 100-Kilo-Käseläibe fabriziert. Markus Hengartner: «Damit die Läibe anschliessend zu einer echten Delikatesse werden, geben wir dem Käse genügend Zeit zum Reifen.» Beim Emmentaler Surchoix dauert das ein ganzes Jahr. ◀



Können und Fingerspitzengefühl braucht Meisterkäser Markus Hengartner tagtäglich bei seiner Arbeit.

Auf die Milch kommt es beim Käsen an, weiss Markus Hengartner aus Erfahrung. «Sie ist jeden Tag anders. Ein wahrer Käsemeister schmeckt, wie sich die Milch beim Käseprozess verhält, und reagiert richtig darauf. Das Gespür für die natürlichen Vorgänge beim Käsen unterscheidet unseren Emmentaler von industriell hergestellten Grosslochkäsen.»

Altbekannte Namen können überraschend schmecken, wie der Emmentaler Surchoix aus der Käserei Illighausen und der Dôle Blanche aus dem Wallis.

Tradition einmal anders

Käse des Monats
Emmentaler Surchoix
100 g statt Fr. 2.50
Fr. 1.95

Wein des Monats
Dôle Blanche
AOC Valais
50 cl statt Fr. 6.75
Fr. 5.50



NEU



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Fein, luftig und knusprig. Der einzigartige Apéro Genuss von Kambly.

WEIN *Notizen*

Wird jeder Wein besser mit dem Alter? Nein, für einen Grossteil der weltweit produzierten Weine gilt das nicht. Sehr viele Rot- oder Weissweine aus unterschiedlichsten Anbaugebieten schmecken gerade in jungen Jahren ausgezeichnet und verlieren mit dem Alter.



50 cl statt Fr. 6.75
Fr. 5.50

LA CÔTE AOC

SCHWEIZ

FARBE: helles Gelb.
CHARAKTER: die Aromatik ist vielfältig. Typische Chaselasaromen sind vertreten, aber auch mineralische Noten. Die Säure wirkt im Gaumen frisch, macht den Wein lebendig und verspielt.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Eglifilets, Käsefondue.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.

CHARDONNAY BILLABONG DREAMING

AUSTRALIEN

FARBE: Hellgelb.
CHARAKTER: Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos. Rassig, fruchtbetont mit mittlerem Körper. Die Trauben stammen von ausgesuchten Lagen im Hunter Valley.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Fischgerichten, hellem Fleisch, Spargelgerichten oder als Aperitif.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.



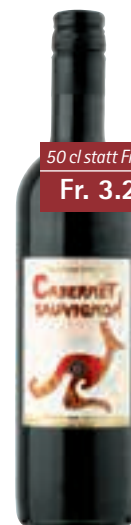
50 cl statt Fr. 6.90
Fr. 5.50



50 cl statt Fr. 3.95
Fr. 3.20



50 cl statt Fr. 2.95
Fr. 2.40



50 cl statt Fr. 4.20
Fr. 3.20

DÔLE BLANCHE AOC VALAIS

SCHWEIZ

FARBE: zwiebelchalenfarben
CHARAKTER: in der Nase Aromen von frischen Früchten mit Himbeernote. Am Gaumen ein anmutiger Roséwein, frisch, mit fruchtigem Geschmack.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 2 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Hors-d'œuvre, Spargeln, weisses Fleisch – grilliert oder gebraten, pikante und exotische Gerichte.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.



50 cl statt Fr. 5.80
Fr. 4.80



50 cl statt Fr. 4.20
Fr. 3.20

DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR

SCHWEIZ

FARBE: kräftiges Rubinrot.
CHARAKTER: fruchtig mit Noten nach schwarzen Kirschen und Brombeeren. Dôle ist das bekannteste Rotwein-Cuvée der Schweiz. Der hohe Pinot-Noir-Anteil verleiht Körper und Eleganz, der Gamay steuert Frucht und Spritzigkeit bei.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Rindfilet an Pfeffersauce, Käseplatte.
GENIESSEN BEI: 13–15 °C.

BRINDISI DOC

ITALIEN

FARBE: intensives Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase intensive Aromatik nach Feigen und kandierten Früchten. Die Duftnoten erinnern an einen feinen Wein, der sich weiterentwickeln kann. Langer weicher Auftakt, würzige Gaumenstruktur.
TRINKREIFE: jung trinken, 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Grilladen, Pizza, Brasato mit Mais, Hartkäse.
GENIESSEN BEI: 18 °C.

LA MANCHA DO

SPANIEN

FARBE: Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, mit Klängen nach sehr reifen roten Früchten. Gut strukturiert, würzig mit präsenten Tanninen, hinterlässt einen harmonischen Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Paella, Braten, Wildhasenbraten, Lamm, rezentem Käse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING

AUSTRALIEN

FARBE: intensives Kirschlor.
CHARAKTER: schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 3 Jahre.
PASST ZU: Steaks, Spare-ribs, Rehpfeffer mit Pilzen, Wild, Grilladen, Käse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

MEINE *Bestellung*

ROSÉWEINE

___ Anzahl 6er-Karton **DÔLE BLANCHE AOC VALAIS** 50 cl nur Fr. 33.– statt Fr. 40.50

WEISSWEINE

___ Anzahl 6er-Karton **LA CÔTE AOC** 50 cl nur Fr. 28.80 statt Fr. 34.80

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

ROTWEINE

___ Anzahl 6er-Karton **DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR** 50 cl nur Fr. 33.– statt Fr. 41.40

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

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

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

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Diese Aktion gilt vom 3. bis 29. Mai 2010, solange Vorrat.

SCHÖNHEIT IST EIN GUTES GEFÜHL

NIVEA

**GENIESSEN SIE DEN
SOMMER MIT DER NR.1:
NEUES DESIGN,
GLEICHE QUALITÄT.**



Weitere Informationen unter www.NIVEA.ch
oder 0800 80 61 11 (Mo-Fr, 9-12 Uhr, gratis).



Jetzt können Sie sich langes Suchen nach weichen Kosmetiktüchern abschminken: Die neue, attraktive Box der Volg-Hausmarke will man einfach allzeit griffbereit haben.

Eine laufende Nase, ein übergeschwappter Drink, verschmierte Tusche oder ein kleiner Dreckfink – wie oft doch einfache Kosmetiktücher einem aus der Patsche helfen können! Sie sind sozusagen die Retter in der Not. Und diese Retter in der Not nimmt Volg nun in seine Hausmarke auf.

IMMERZU PASSEND

Die Schachtel mit 90 einzelnen Kosmetiktüchern kann sich wahrlich sehen lassen! Sie verblüfft nicht allein mit ihrem tiefen Preis von Fr. 2.20, sondern überzeugt auch mit ihrem Aussehen und den inneren Qualitäten. Ihr Äusseres ist von sanftem Blau, verziert mit dezenten Linien. In diesem zurückhaltenden Kleid kann sie ungeniert überall aufkreuzen – sei es zu einem Bastelnachmittag im Wohnzimmer, zu einem Pneuwechsel im Velo-Unterstand oder zum Abschminken im Badezimmer. Und was die inneren Werte der neuen Box betrifft: Auch die sprechen für sich. Die Volg-Kosmetiktücher werden aus feinstem, 100-prozentigem Zellstoff hergestellt. Von A wie Aussehen bis Z wie zartweich – die neuen Kosmetiktücher in der praktischen Box der Volg-Hausmarke bestechen rundum. Wer mag so etwas schon zu weit weg legen? ◀

Eine äusserst begehrte Box

Da darf man beherzt zugreifen: die neue Box voller sanfter Volg-Kosmetiktücher.

Neu
IM
VOLG

Box à 90 Tücher

Fr. 2.20

PREISABSCHLAG



Knorr Suppe,
Graziella, 73 g



Knorr Suppe, Bündner
Gerste, 110 g



Knorr Suppe, Stein-
pilz, 66 g

Neu
je Fr. 1.90

bisher je
Fr. 2.15



Knorr Suppe,
Haferkern, 75 g



Knorr Suppe,
Minestrone, 81 g



Knorr Suppe, Spargel-
Crème, 64 g

Neu
Fr. 4.20

bisher
Fr. 5.30



Elmex Zahnpasta,
sensitiv, 75 ml

Neu
Fr. 4.20

bisher
Fr. 4.90



Elmex Zahnpasta,
rot, 75 ml

Preisabschlag

im Volg!

Neu
Fr. 10.75

bisher
Fr. 11.90



Calgonit, Alles-in-1,
28 WG

Neu
Fr. 8.45

bisher
Fr. 9.20



Knorr Rindsbouillon,
Granulat, Dose, 240 g

Neu
Fr. 3.55

bisher
Fr. 3.85



Knorr Bratensau-
ce, Tube, 150 g

Neu
Fr. 1.80

bisher
Fr. 2.-



Knorr Jäger-
sauce, 35 g

Neu
Fr. 1.85

bisher
Fr. 2.40



Knorr Carbonara-
sauce, 30 g

Neu
bisher
Fr. 5.15
Fr. 4.50



Roland Zwieback
Classic, 250 g

Neu
bisher
Fr. 2.10
Fr. 1.75



Familienpreis
Orangensaft, 2 l

Neu
bisher
Fr. 4.50
Fr. 4.30



Familienpreis
Backmehl, 4 x 1 kg

Neu
bisher
Fr. 4.45
Fr. 3.95



Familienpreis
Reibkäse, 250 g



Familienpreis
Mozzarella, 450 g

Neu
bisher
Fr. 3.90
Fr. 3.60

Neu
bisher
Fr. 3.95
Fr. 3.70



Chirat Cornichons,
230 g



Hero Mexicaine Salat,
Beutel, 250 g

Neu
bisher
Fr. 3.90
Fr. 3.25

Neu
bisher
Fr. 4.40
Fr. 4.30



Familienpreis
Spätzli, 1000 g

Neu
bisher
Fr. 3.20
Fr. 2.95

Familienpreis
Eier, 10er-Pack



Familienpreis
Mayonnaise, 265 g



Neu
bisher
Fr. 1.50
Fr. 1.20

Das neue Produktionsgebäude
der Firma Bufis in Gossau.



Eine Frage der Frische

© ISE
LADE
TIPP

Man nehme:
ein altes Familienrezept,
feinste Zutaten und
eine Zubereitungsart, bei
der Handarbeit noch
grossgeschrieben wird. Das
Resultat: Traiteursaucen
von bester Hausmacher-
qualität.



Hausmacherqualität in verschiedenen Sorten

Kräuterbutter und Traiteursaucen von Bufis zeichnen sich durch vollen Geschmack und absolute Frische aus. In Gossau werden pro Produktionsdurchgang absichtlich nicht mehr als 20 kg Masse verarbeitet, damit die Hausmacherqualität der Produkte erhalten bleibt. «Bei einer vollindustriellen Produktion geht automatisch Qualität verloren», ist Hans Fisch überzeugt. Neben der beliebten Kräuterbutter und der traditionellen Grillsauce finden Sie in Ihrem Volg auch edle Knoblimousse- und Café-de-Paris-Rosetten sowie würzige Knobli- und Tartaresaucen.

Frische Zutaten: Gewürze, Peperoni und Gurken geben der Grillsauce ihren rässigen Geschmack.



Perfekte Konsistenz: Die richtige Dauer des Mischens ist entscheidend für die Qualität der Sauce.



Handarbeit: An der Abfüllstation wird die fixfertige Sauce in die Flaschen gefüllt.



Hans Fisch, Firmengründer und Geschäftsführer der Bufis AG aus Gossau, weiss genau, was den Erfolg seiner Traiteursaucen und Kräuterbutter ausmacht: «Das Geschick und die Erfahrung meiner Mitarbeiter sowie die absolute Frische unserer Zutaten.» Die beliebten Bufis-Produkte werden auch heute noch mit viel Liebe und zum grossen Teil in Handarbeit hergestellt. Sie basieren auf einem Hausrezept, mit dem der gelernte Koch Hans Fisch vor zwölf Jahren bei sich daheim in

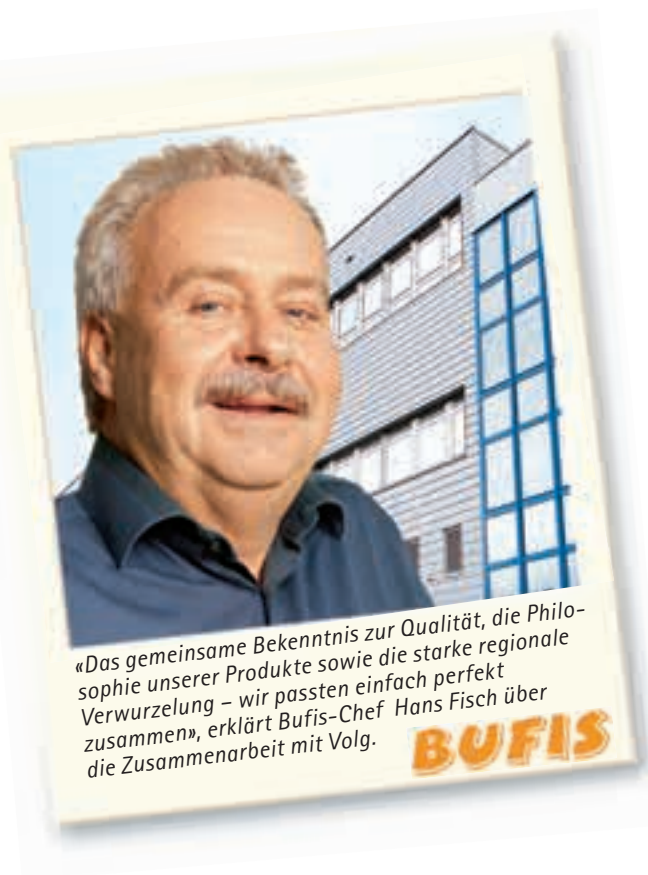
Zuckenriet anfang, Kleinstmengen für Metzgereigeschäfte und Dorfläden herzustellen.

HAUSMACHERQUALITÄT

Mittlerweile ist die Bufis AG in moderne Produktionsräume nach Gossau gezügelt und beschäftigt 20 Voll- und Teilzeitarbeitnehmer. Geblieben ist die hochwertige Hausmacherqualität der Grillsaucen und Kräuterbutter. Grossen Wert wird auf die Frische der Rohstoffe gelegt. Hans Fisch erklärt: «Wir arbeiten hier nur mit den allerbesten Sachen. Denn die Qualität der Zutaten macht am Schluss die Qualität des Endprodukts aus.»

GESCHMACK PUR

Die Zufriedenheit der Kunden gibt Hans Fisch recht. Für ihn gibt es auch nichts Schöneres, als wenn er per Zufall in einem Volg-Laden ein paar Gesprächsfetzen aufschnappt: «Du, das Sösseli vom Bufis, das muesch probiert ha!»



Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +



Das junge Sortiment von Emmi Ice Cream überzeugt durch seine Philosophie, die den Geniesser mit echtem und ursprünglichem Geschmack verwöhnt: So werden für Emmi-Glace zum Beispiel Erdbeeren ohne künstliche Aromen, in Milch ausgekochte Vanilleschoten, frisch gebrauter Espresso oder Schweizer Schokolade als reiner Geschmacksgeber verwendet.

GESCHMACK ZUM DAHINSCHMELZEN

Wer sich daher für die Linie Emmi Crema di Latte entscheidet, wird begeistert sein von der Reinheit der Produkte, für die nach ursprünglichen Rezep-

Glace aus

Schweizer Milch

turen auserlesenste Zutaten mit reiner Schweizer Milch vereint werden. Lassen Sie sich also vom echten Schweizer Glace-Hochgenuss verführen und genießen Sie ein Stück Heimat mit Emmi Ice Cream. ◀





Seit 1925 pflegt Emmi die Schweizer Glacetradition. In Ostermündigen bei Bern werden nach einheimischen Rezepten beste Glaces aus reiner Schweizer Milch mit authentischem Geschmack hergestellt.



CREMA DI LATTE Dulce de Leche Argentina

«Dulce de leche Argentina» ist ein Rezept, dessen Ursprung in Argentinien bei einer Hausangestellten von General Juan Manuel de Rosas zu suchen ist. Sie vergass einen Topf mit Milch auf der Feuerstelle und fand zum Schluss eine braune, caramelisierte Creme. Unsere Glace-Kreation aus der Süsse der Milch ist abgeschmeckt mit einer Prise Fleur de sel!



CREMA DI LATTE Erdbeer

Für die Sorte «Erdbeer» wird die aromatische, erntefrisch gefrorene Senga-Sengana-Erdbeere kurz vor der Verarbeitung püriert und direkt in die Glace eingearbeitet – echter ist kein anderes sommerliches Gaumenerlebnis.



CREMA DI LATTE Schokolade Bahia

Für «Schokolade Bahia» liefert die Bahia-Schokoladen-Frucht von der Costa do Cacao in Brasilien Kakao-Bohnen mit besonders intensivem Geschmack. Sie wird in der Schweiz zu Schokolade verarbeitet.



CREMA DI LATTE Tiramisù Trieste

Neu bei Volg: «Crema di Latte Tiramisù Trieste». Die perfekte Kombination von Dolce Italianità nach traditioneller Art und einem alten Bergbauern-Rezept aus Trieste, verfeinert mit echtem Del-Fino Amaretto.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Caramello, Macchiato

Für Macchiato-Rahmeis wird frisch gebrauter Espresso verwendet und für das Caramel-Rahmeis werden die berühmten Nidle-Täfelchen eingesetzt. Biss für Biss ein unvergesslicher Geschmack!

DAMPF-
gegart



Jetzt noch
unwiderstehlicher
im Geschmack!

Dank schonender Dampfgarung
bleiben alle wertvollen Nährstoffe
und Aromen erhalten.
Das Whiskas® im Frischebeutel –
am besten gleich probieren!



Katzen würden Whiskas® kaufen.

Das müssen Sie gesehen haben:
Auf einem kurzweiligen Rundgang
durch die Verteilzentrale Land-
quart dürfen Sie einen Blick hinter die
Kulissen von Volg werfen.

Möchten Sie wissen, wie das Herz von Volg aussieht? Möchten Sie erfahren, was es alles dazu braucht, damit alle Volg-Läden in der Schweiz jeden Tag frische Waren bekommen? Dann laden wir Sie herzlich zu einem unserer Rundgänge durch die Verteilzentralen ein. Das Angebot fand so grossen Anklang, dass in Winterthur bereits alle Termine ausgebucht sind. Doch

in der Verteilzentrale Landquart hat es freie Plätze.

INSIDERWISSEN

Auf den Volg-Rundgängen lernen Sie interessante Menschen kennen, erfahren in einem lehrreichen Film viel Wissenswertes über Ihren Dorfladen und tauchen hautnah in einen Betrieb ein. Selbstverständlich wird auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt sein – ein feines Zvieri/Znacht wartet auf Sie. Lassen Sie sich diesen spannenden Blick hinter die Volg-Kulissen nicht entgehen. Einzelpersonen, Gruppen und Vereine sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie! ◀

Hier lernen Sie

Volg von einer anderen

Seite kennen!

Alle Termine
in Winterthur sind
ausgebucht!



Im Dienst der Kunden: der Frischdienst Landquart.



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

Ich komme zu Besuch in die Verteilzentrale Landquart!

Dauer der Besichtigung (inkl. Verpflegung): ca. 2 Stunden. * Die Anzahl Teilnehmer ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt.

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

! Ersatztermin und -zeit, falls die 1. Wahl bereits ausgebucht ist: _____

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

Die feine
Zwischenmahlzeit

Heró

SINCE 1886



Corny – Viel natürliche Energie aus Korn.

Corny free: Voller Genuss auch ohne Zuckerzusatz.
Corny classic: Bewusst genießen mit feinen Zutaten.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Demnächst auf **3+**

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Karin Steiner aus Leissigen steht täglich für ihre Familie in der Küche. Die Ideen gehen ihr aber nicht aus.

«Essen verbindet.»



Karin Steiner schätzt vor allem die frischen Produkte von Volg.

Frau Steiner, wie oft kochen Sie?

Karin Steiner: «Täglich für meinen Mann und unsere drei Söhne im Alter von 12, 14 und 16 Jahren. Und alle essen auch am Mittag zu Hause.»

Ist Ihnen das Kochen noch nicht verleidet?

«Nein, obwohl ich schon manchmal das Gefühl habe, ständig das Gleiche zu kochen. Aber meine Familie schätzt ihre Lieblingsmenüs, vor allem Pastagerichte. Ich probiere immer mal wieder Va-

rianten oder neue Rezepte aus.»

Haben Sie schon immer gerne gekocht?

«Ich bin im Alter von 20 Jahren mit meinem Mann zusammengezogen, der sehr gerne gut isst, vor allem auch Fleischgerichte. Meine Schwiegermutter hat mir damals immer wieder Tipps gegeben und Tricks verraten. Mit der Zeit bekommt man Routine.»

Kochen Sie auch für Gäste?

«Ja, aber keine komplizierten Menüs, sondern lieber etwas, das sich gut vorbereiten lässt.

Oder mein Mann stellt sich an den Grill. Mir liegt mehr daran, Zeit für meine Gäste zu haben, statt endlos in der Küche zu tüfteln, denn Essen verbindet.»

Karin Steiner kocht Plätzli-Braten

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinsbraten
Bratfett
1 Teelöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle,
Fleischgewürz
2 dl Fleischbouillon
250 g Specktranchen
6–8 geschnittene Brotscheiben
1–2 dl Rahm

Zubereitung:

1. Braten in ca. ½ cm dicke Plätzli schneiden, mit Haushaltspapier trocknen. Bratfett in der Bratpfanne heiss werden lassen, die Plätzli darin kräftig anbraten, herausnehmen und würzen. Mit Bouillon den Bratsatz auflösen, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, beiseitestellen.

2. Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Gratinform einbuttern. Brotscheiben abwechselungsweise mit den Plätzli und den Specktranchen in die Gratinform schichten. Flüssigkeit darübergießen. Mit Alufolie zudecken und auf der untersten Rille ca. 40 Min. im Ofen schmoren. Alufolie entfernen, Rahm dazugießen und das Gericht offen 10 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu passen Kartoffelstock und grüner Salat.

Zubereitung ca. 20 Min. + 50 Min. schmoren.

Zusätzliche Ausstrahlung am Sonntag, 16. Mai, um 17.00 Uhr auf 3+

«Ösi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.
Nächste Sendung:

6. Mai um 8.40 Uhr

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



HUGH JACKMAN

DER ERSTE GRÜNTEE DER SCHMECKT

LIPTON ICE TEA. DRINK POSITIVE
LIPTON TEA CAN DO THAT



MORE & MORE

Es muss nicht immer Rasen sein: Wir stellen Ihnen die schönsten Ideen für Bodendecker und lauschige Gartenplätzchen vor.

Ein Rasen ist praktisch und schön – vorausgesetzt, er wird regelmässig gedüngt, vertikutiert, und natürlich geschnitten: In der Hochsaison muss alle fünf bis acht Tage zum Rasenmäher gegriffen werden. Genug davon?

HOHE WACHSTUMSRATE

Wie wäre es denn, wenn Sie Ihren Garten nicht nur pflegeleichter gestalten, sondern ihm zudem einen ganz individuellen Touch verleihen? Mit Bodendeckern lassen sich einzelne Bereiche oder auch ganze Gärten umgestalten. «Die Auswahl an Pflanzen ist sehr gross», weiss Erika Steinemann von der Landi Diessenhofen. «Die meisten sind anspruchslos und stellen keine besonderen Bedürfnisse an Boden oder Lichtverhältnisse.» Damit Ihr Garten vollends zur privaten Erholungszone wird, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten zudem ausgewählte Garten-Accessoires und selbstgemachte Dekoobjekte. ▶

Oasen ohne Rasen



Fachfrauen mit grünem Daumen: Andrea Dreher von der Landi Höri und Erika Steinemann von der Landi Diessenhofen.



Ein Plätzchen zum Träumen. Rankpflanzen schützen vor neugierigen Blicken, eine fruchtige Bowle zaubert Ferienstimmung herbei.



Bodendecker aus der Tüte

Bodendecker können nicht nur gepflanzt, sondern auch gesät werden. «Für eine Blumenpracht in rund zwei Monaten eignet sich zum Beispiel unsere «Sommerblumenmischung», erklärt Josef Steiger, Betriebsleiter Gartensamen bei UFA Samen. «Es gibt eine Mischung hoher Sorten, halbhoher Sorten und eine Balkonmischung.» Varianten sind Kapuzinerkresse oder auch Steinkraut (Alyssum).



Üppige Pracht: Mit Pflanzen, die sich ausbreiten, können Sie so richtig in Farben schwelgen.

Bilder MORE & MORE: UFA Samen, Landi, Florapress; -i Stockphoto und bab.ch



Erika Steinemann: «Wenn etwas pflegeleicht immer begrünt werden soll, ist Vinca minor meine Nummer 1. Diese blühen in Weiss, Rosa und Violett. Bereits im Frühling haben sie ein schönes Grün.»



Essbare Bodendecker

Immergrün?
Duftend? Trittfest? Die
Welt der Bodendecker
lässt fast keine
Gärtnerwünsche offen.

Alles dicht



Die Bodendecker-Erdbeere «Früirose» hat sehr schöne, auffallende rosa Blüten und trägt von Mitte Juni bis Mitte September Früchte. Sie mag einen humosen Boden, sonnige und halbschattige Lagen und deckt durch ihre Ausläufer einen Boden schnell ab. Varianten: Die Monatserdbeere Alexandria, deren kleine, aber äusserst aromatische Früchte bei Kindern sehr beliebt sind.

Zugegeben, der Name «Bodendecker» klingt ein bisschen trocken. Doch dahinter verbirgt sich eine Fülle an unterschiedlichen Pflanzen, die durch ihren flächigen Wuchs schnell eine geschlossene Decke bilden. Dazu zählen Polsterstauden, Schattenpflanzen oder auch Zwerggehölze.

STARTKAPITAL

«Pro Quadratmeter muss man mit fünf bis acht Pflanzen rechnen», erklärt Andrea Dreher, von der Landi Höri. «Bei Bodendecker-Rosen reichen drei bis vier Pflanzen. Wichtig ist, vor dem Setzen die Erde von Unkrautwurzeln zu befreien und in den ersten Monaten hin und wieder zu jäten.» Nach der zweiten oder dritten

Saison sind die Gewächse bereits vier bis fünfmal so gross.

UNKOMPLIZIERTE GESELLEN

Die meisten Bodendeckerpflanzen lassen sich sowohl im Schatten wie auch an sonnigen Lagen anpflanzen. Im Schatten sind sie etwas weniger blührefreudig. ▶

Duftende, trittfeste Bodendecker



«Mir gefällt vor allem Quendel, der wilde Bruder des Thymians», schwärmt die bekannte Schweizer Gartenpublizistin Sabine Reber. «Er ist robust und duftet fein. Er wächst zwischen Steinplatten und Kies, sieht gut aus und braucht kein Wasser und keine sonstige Pflege. Römische Rasenkamille ist auch schön, aber so ein Kamillenrasen wächst oft etwas lückenhaft und muss immer wieder ausgebessert und bewässert werden.»

Blühende Bodendecker



Bodendeckerrosen sind pflegeleicht, robust und viele Sorten sind auch dauerblühend. Im Frühjahr, zur Zeit der Forsythienblüte, werden sie auf 15–20 cm heruntergeschnitten und dadurch zu einem kräftigen Austrieb angeregt. Geeignet sind Bodendeckerrosen für sonnige bis halbschattige Standorte. Als Alternative bietet sich Johanniskraut (*Hypericum calycinum*) an.



Es lohnt sich, in gutes Gartenwerkzeug zu investieren. Eine grosse Auswahl finden Sie in der Landi.



Schützt die Hände vor Feuchtigkeit, Schmutz und Dornen: gebülmte Gartenhandschuhe aus der Landi.



Wir halten den Regionen die Stange!

Ein Bier von hier. Volg bietet Ihnen ein frisches Sortiment an regionalen Bieren – jedes davon mit seinem ganz unverwechselbaren Charakter. Warum also in die Ferne schweifen, wenn einheimische Braukunst so hervorragend und variantenreich schmeckt. **Im Volg. Ist doch naheliegend.**

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

Volg
frisch und fründlich

Für Moorbeet-Erde

Die Moosbeere Red Balloon (Cranberry) trägt kleine weisse Blüten und grosse saure, sehr gesunde Beeren. Sie wächst kriechend und ihre Pflanzung ist nur in Moorbeeten möglich.

Lavendel bringt mit seinem Duft Mittelmeer-Feeling in jeden Garten.



Ein Kraut für alle Fälle

Für Böschungen

Bodenmyrthe (Lonicera nitida), ein niedrig wachsendes, pflegeleichtes Gehölz, das sich wunderbar für die Begrünung von Flächen und Böschungen eignet. Die Sorte «Grüner Daumen» mag sonnige bis halbschattige Lagen und wird 60–80 cm hoch.

Für Schattenlagen

Waldsteinien (Waldsteinia ternata) der Sorte «Springinsfeld» gedeihen in humosem, leicht feuchtem Boden und werden 20 bis 30 Zentimeter hoch. Sie wachsen selbst in lehmigen, feuchten Ecken in tiefem Schatten, sind aber nicht geeignet für vollsonnige und trockene Standorte.

Fälle

Für jede gärtnerische Problemzone ist ein Kraut gewachsen. Das gilt auch für Boden-decker.



Andrea Dreher: «Planen Sie vor Neupflanzungen am Grundstücksrand die Grenzabstände zum Nachbarn mit ein. Die Gemeindeverwaltung gibt Auskunft.»



Damit es grünt und blüht: Alles dazu finden Sie in Ihrer Landi oder zum Teil im Volg.

3 x zu gewinnen: «Endlich gärtnern»

Jeder Mensch braucht einen Garten! Sabine Reber erzählt von ihren Erfahrungen als Gartenanfängerin, gibt zahlreiche, oft unorthodoxe Tipps, zeigt, welche Probleme es zu lösen und welche Fehler es zu vermeiden gilt. Das Buch macht Lust, endlich selbst mit dem Gärtner anfangen. Wir verlosen drei Exemplare. Schicken Sie eine Postkarte mit Absender an: **Volg Konsumwaren, «Endlich gärtnern», Postfach 344, 8401 Winterthur.**

Sabine Reber: **Endlich gärtnern!** So bringen Sie Ihren Garten zum Blühen, Callwey, 176 Seiten, ISBN 978-3-7667-1778-8

Für Pflanztröge

Besonders geeignet durch seinen Wuchs und seine Blüte ist Fingerkraut (Potentilla) mit seinem aufrechten und buschigen Wuchs. Oder die Polsterstaude Blaukissen, die dekorativ über die Trogränder hinauswächst. Generell sind aber alle Boden-decker auch für Pflanztröge geeignet.

Für volle Sonne

Immergrün (Vinca minor) ist ein absolut pflegeleichter Bodendecker, der mit fast allen Standorten gut zurechtkommt, auch mit ausgesprochenen Sonnenlagen. Es gibt ihn mit blauen, weissen und roten Blüten. Variante: Johanniskraut (Hypericum calycinum) der Sorte «Midsummer». Johanniskraut blüht von Ende Juli bis Mitte September, braucht eher trockenen Boden und gedeiht nicht auf nassem Untergrund.

Hinausspaziert! Machen Sie es sich draussen gemütlich und lassen Sie die Seele baumeln.

Ein Platz an der Sonne

Ein Traumgarten zeichnet sich meist weder durch besonders exotische Pflanzen noch teure Gartenmöbel aus. Es ist die Atmosphäre, die aus einem Stück Land eine ganz private Oase macht, die den Bedürfnissen der Bewohner angepasst wird.

WILDE ZEITEN

«Wir haben für unsere Tochter ein Labyrinth aus Weiden in den Rasen gesteckt», erzählt Sabine Reeber. «Darum herum Sommerblumen wie Mohn und Calendula säen, und dann nur noch Wege von einem Spielplatz zum anderen in die Wiese mähen, schon sieht der Garten ganz anders aus! Auch Inseln mit Sonnenblumen und Kapuzinerkresse

oder ein Tipi aus Feuerbohnen machen Spass. Kinder mögen es wild und bunt!»

PFLANZE MIT GESCHMACK

Eine starkwüchsige, sommergrüne Kletterpflanze ist der Kiwi. Es gibt sie in verschiedenen Varianten: Der Traubenkiwi (*Actinida arguta*) bildet aromatische Früchte ohne Schale, die direkt ab Strauch gegessen werden können, und ist sehr winterhart. Der Prachtkiwi (*Actinida kolomikta*) prunkt mit tollem Blattschmuck und durch kompakten Wuchs. Dadurch ist er auch für Gärten mit wenig Platz geeignet.

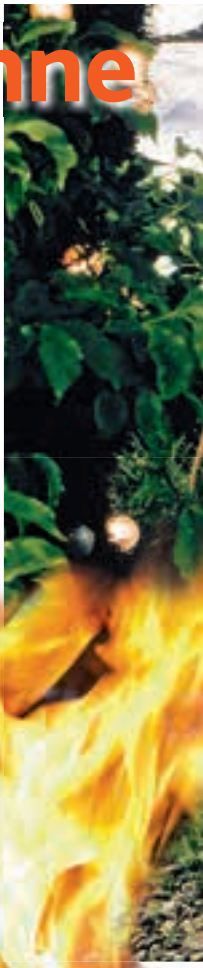
RUHIGE ZEITEN

Wer es lieber etwas gemütlicher möchte, schafft sich ein lauschi-

ges Plätzchen, mit hoch wachsenden oder rankenden Pflanzen, die vor neugierigen Blicken schützen. Gut geeignet für Rosenbögen, Klettergerüste oder Zäune ist zum Beispiel Hopfen der Sorten Grünheinrich und Goldliesl. Er wächst schnell und stark, braucht aber eine starke Düngung. Erika Steinemann: «Werden die Pflanzen im März oder nach der Ernte im Herbst bodeneben zurückgeschnitten, treibt sie wieder aus.»

KLEIN, ABER OHO

Eine Reihe von hohen Gewächsen oder Kletterpflanzen lassen sich auch aus Samen ziehen. Zum Beispiel Lupinien, Akelei, Sommermargeriten, Edelwicken oder Sternwinden.



Gartenschmuck für jeden Geschmack: Deko-Stecker, Öllampen und Windlichter aus der Landi.



Erika Steinemann: «Finnenkerzen faszinieren und können sogar zum Kochen eingesetzt werden. Es gibt sie in verschiedenen Grössen in der Landi.»



Traumhaft, ein Buffet unter freiem Himmel. Unser Tipp: Einfache selbstgenähte Kissenüberzüge und Tischdecken in den Farben der Sommerblüten.



Windlichter selber kreieren

EDELBAST leicht auseinandernehmen und um ein **GLAS** wickeln. Enden mit **WEISSLEIM** fixieren. Ein andersfarbiges Stück Bast umbinden.

COLORDEKO-180-°C-FOLIEN in unterschiedliche Flächen schneiden und auf einem Glas platzieren. Nach Packungsangabe verarbeiten.

Fetzen aus Transparentpapier mit angerührtem **KLEISTER** einpinseln und auf ein Glas legen. Mit Kleister darüberstreichen. Trocknen lassen, überstehendes Papier abschneiden.

Mosaikplatten selber gestalten

Aus **DACHLATTEN** einen Rahmen zimmern. Rahmen innen mit **ABDECKBAND** abkleben und mit **SONNENBLUMENÖL** einstreichen, damit eine Trennschicht entsteht. **PLASTIKFOLIE** auf ebene Arbeitsfläche legen und einölen. Mit Schraubzwingen Rahmen darauf fixieren. Gummihandschuhe anziehen und **ZEMENT**, **SAND** und **WASSER** gemäss Packungsangabe anrühren. Masse in Rahmen geben und von Hand gut tätscheln. Nach Belieben Steine eindrücken. Vor dem Ausschalen 3–4 Tage trocknen lassen.



*Ein bisschen
Provence für
Ihren Salat!*

NEUE VARIETÄT



www.cantadou.ch

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Macht Ihre Grilladen unwiderstehlich.



Unsere Saucen und Grillbutter verleihen Ihrer Grillparty die richtige Würze.
Von fein-aromatisch bis feurig-scharf. Kommen Sie jetzt auf den Geschmack!
Bufis-Produkte finden Sie in jedem Volg.

BUFIS

Happy Birthday – 100 Jahre Ramseier



Ramseier ist immer ein Gewinn und Ferien in Saas Fee die pure Erholung!

In Ramsei im Emmental begann 1910 die Geschichte der Marke Ramseier. Heute ist Ramseier die bekannteste Fruchtsaftmarke der Schweiz.



Ramseier steht seit 100 Jahren für natürliche, gesunde Getränke aus besten Rohstoffen.

Seit der Geschäftsgründung vor 100 Jahren entwickelt sich Ramseier vom reinen Obstverarbeitungs- zum innovativen Getränkeunternehmen.

Prozent aus besten Schweizer Früchten und kommen ohne Zusatz von Kristallzucker und künstlichen Süsstoffen aus.

GOSSÉS ENGAGEMENT

Für Ramseier waren Engagement und Innovation immer unabdingbar und sind es auch heute noch. Ramseier engagiert sich als nationaler Hauptsponsor bei den Slow-up-Veranstaltungen und sorgt am Erlebnistag für Erfrischung und Energie. Zudem ist die sympathische Fruchtsaftmarke Erfrischungspartner an den beliebten Ski- und Bike-Events von Stöckli. ◀

DIE KRAFT DER NATUR

Die Produktpalette reicht von Süessmost und Schorle bis hin zum naturtrüben Most, zu Apfelwein und Fruchtsäften in Premium-Qualität. Die leichte und erfrischende Schorle gibt's im Volg auch in der Variante Kaktusfeige/Grüntee. «Die Kraft der Natur» ist bei Ramseier Programm: Ramseier Fruchtsaftgetränke bestehen zu hundert



Wettbewerb

Wo begann die Geschichte von Ramseier?

- A In Eischoll
- B In Eien
- C In Ramsei

1. Preis
im Wert von Fr. 3500.–

Eine Ferienwoche (7 Nächte) für 2 Personen im Classic-Zimmer des 5-Sterne-Hotels Ferienart in Saas Fee, mit reichhaltigem Champagner-Frühstücksbuffet, 6-Gang-Auswahlmenü am Abend und freiem Zutritt zum Wellness- und Wellfit-Paradies-Spa.

2. Preis
im Wert von Fr. 2500.–

Ein Stöckli-Bike XC-6 für sportliche Mountainbike-Touren.

3.–6. Preis
im Wert von je Fr. 500.–

Für Ihren täglichen Einkauf: 500-Franken-Volg-Gutschein.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28.5.2010 unter www.volg.ch

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



WIN
REISEN ZU DEN
**7 NATUR-
WUNDERN**

WEITERE INFORMATIONEN
UNTER WWW.NESTEA.CH

WIN CODE
UNTER JEDEM DECKEL



Mit NESTEA zu den sieben

Natur-Weltwundern

NESTEA Produkte
werden in der
Schweiz produziert!



Das Erfolgsrezept von Nestea ist die einzigartige Mischung aus köstlichem Tee und natürlichem Geschmackserlebnis erlesener Früchte. Hier treffen Aromen aus aller Welt auf Schweizer Präzision. Seit Herbst 2008 wird Nestea zudem in einer neuen, den höchsten Ansprüchen gerecht werdenden Abfülllinie in Dietlikon produziert. Die besonders sorgfältige Produktion sorgt für den unverkennbar natürlichen Geschmack von Nestea, der ohne Konservierungsstoffe auskommt.

ERFRISCENDE ABWECHSLUNG

Neben dem Klassiker Nestea Lemon gibt es den beliebten Durstlöcher bei Volg auch in den Varietäten Nestea Peach mit dem erfrischend fruchtigen Aroma von Pfirsichen und Nestea

Exotic Ananas mit dem exotischen Geschmack der Ananas.

MITMACHEN & GEWINNEN!

Diesen Frühling verlost Nestea exklusive Reisen zu den sieben Natur-Weltwundern: zu den Victoria Falls in Afrika, nach Rio de Janeiro, in den Grand Canyon, zum australischen Great Barrier Reef, dem Mount Everest, zum Vulkan Paricutin in Mexiko und zu den Polarlichtern. «Dieser Wettbewerb ist speziell für Konsumentinnen und Konsumenten, die das echte und natürliche Geschmackserlebnis von Nestea schätzen und sich für die überwältigende Schönheit der Natur begeistern», so Andrys Aardema, Brand Manager Nestea. Zur Teilnahme den Gewinncode unter dem Deckel der Nestea-PET-Flaschen per SMS oder online auf www.nestea.ch abgeben.

Diesen Sommer steht NESTEA ganz im Zeichen der sieben Natur-Weltwunder. Der beliebte Eistee der Schweiz verlost exklusive Reisen zu den schönsten und spektakulärsten Plätzen der Welt!



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**JETZT ZUGREIFEN
UND GEWINNEN!**

In ihrem Mini-Volg finden die 109 Einwohner des kleinen Bergdorfs Tenna im malerischen Bündner Safiental alles, was es zum Leben braucht.

Wer auf der engen Bergstrasse vom Unterland nach Tenna reist, hat etliche Höhenmeter und viele steile Kurven zu überwinden. Eine Reise ans Ende der Welt? Von wegen: Das auf 1640 Metern über Meer gelegene Bergdorf hat mehr zu bieten als nur traumhafte Landschaften – sogar einen Volg.

AUF KLEINSTEM RAUM

Mit der tatkräftigen Unterstützung ihres Mannes Heinz führt Fililalleiterin Gunnel Seiler den Mini-Volg in Tenna. Auf 72 Quadratmetern finden Einwohner und Feriengäste alles für den täglichen Bedarf, zum Beispiel frisches Brot, das täglich mit dem Postauto angeliefert wird. Unter dem Label «Feins vom Dorf» sind zudem diverse Spezialitäten einheimischer Produzenten im Angebot, wie die pikanten Mostbröckli, das fruchtige Birabrot oder der würzige Tenner Alpkäse. Auch die vielfältigsten

Spezialwünsche erfüllt Gunnel Seiler gerne – ein Service, der von den Kunden besonders geschätzt wird, und sie täglich spüren lässt, mit wie viel Freude und Herzblut die dynamische Fililalleiterin für die Kundschaft im Einsatz steht. «Hier in Tenna habe ich wirklich meine Traumstelle gefunden», erklärt die gebürtige Schwedin, die im September ihr 20-jähriges Jubiläum als Fililalleiterin in ihrem Lädeli feiert. «Den Begriff Lädeli mag ich eigentlich nicht so gern», sagt Gunnel Seiler augenzwinkernd. «Ein kleiner Laden, der fast alles hat – das klingt doch viel besser.»

AKTIVES DORFLEBEN

Thomas Buchli, Gemeindepräsident von Tenna, weiss um die Bedeutung des Dorfladens: «Der Volg ist ein zentraler Treffpunkt für die Einwohner. Ein solcher Ort der Begegnung und des gemeinsamen Austauschs ist von unschätzbarem Wert für die ganze Gemeinde.» Dass Tenna



Frisches Brot und die Post werden täglich mit dem Postauto angeliefert.



Chauffeur Edi Kohler bringt Nahrungsmittel und gute Laune nach Tenna.



Bei Einheimischen und Gästen sehr beliebt: die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten.

Ein Volg-Laden für 109 Einwohner



Frühmorgendliche Anlieferung vor idyllischer Kulisse.



Treuer Stammkunde bei Gunnel Seiler:
Gemeindepräsident Thomas Buchli.

so gar nicht dem gängigen Klischee des armen und überalterten Bergdorfs entspricht, sondern ein lebendiges, innovatives Bergdorf mit intakter Infrastruktur und zahlreichen jungen Familien ist, freut Thomas Buchli. «Viele junge Tenner sind im Dorf geblieben, anstatt ins Unterland zu ziehen. Dies kommt auch dem Volg-Laden zugute, ohne den Tenna viel von seiner Attrakti-

vität als Wohn- und Lebensort einbüßen würde.» Für den 29-jährigen Landwirt ist es keine Selbstverständlichkeit, dass ein solch kleines Dorf noch einen eigenen Laden hat: «Es liegt vor allem am unermüdlichen Einsatz von Gunnel und Heinz Seiler sowie am grossen Rückhalt aus der Bevölkerung. Ohne dies könnte Volg unseren Laden wohl kaum betreiben.» ◀

Neu
IM
VOLG



Zartbitter und cremig:

Lindt Crémant
Surfin, 100 g

Fr. 2.30
statt Fr. 2.55

Dunkel und nussig:

Lindt Crémant Surfin
Nuss, 100 g

Fr. 2.35
statt Fr. 2.65

Sanft und zartbitter

Crémant Surfin
heisst das neuste
Schokoladen-
Erlebnis aus
dem Hause Lindt
& Sprüngli

Bittersüss, kraftvoll und doch schmelzend zart: Dunkle Schoggi mit ihrem hohen Kakaoanteil hat längst ihren Siegeszug quer durch die Schweiz angetreten. Nun wartet Lindt & Sprüngli mit einem neuen Schokoladen-Genusserlebnis auf: mit Crémant Surfin, feinsten, milder dunkler Lindt-Schokolade für jeden Tag. Die neue Tafelschokolade gibt es in zwei feinen Rezepturen: «Crémant Surfin pur» besteht aus

besonders cremiger, milder und purer dunkler Schokolade. «Crémant Surfin Noisette» ist feinste, milde dunkle Schokolade mit knackigen Haselnuss- und Japanais-Stückchen.

EDEL UMHÜLLT

Die Verpackung der Tafeln sticht mit einem schönen, auffallenden Design ins Auge, dem klassischen Crémant Code: zweigeteilt in einen schokoladigen Braun- und in einen ansprechenden Silberteil. ◀

Fein und «gluschtig»:
Lindt Milch-Mandel
Schokolade, 100 g

Fr. 2.35
statt Fr. 2.65



Butterig und caramelig:
Kambly Sablé mit feinen
Rahmtäfelchen, 110 g

Fr. 3.35
statt Fr. 3.95



Knusprig und schokoladig:
Wernli Jura Choco au lait,
150 g

Fr. 3.20
statt Fr. 3.55



Süss und fruchtig:
Balisto Choco
Apple,
8 x 30 g

Fr. 5.20
statt Fr. 5.80



Anregend und beerig:
LC1 Drink Waldbeeren
Cerealien,
6 x 100 g

Fr. 4.40



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell
nicht erhältlich

Art des Grundpfandrechts	britischer Allroundkünstler † (Sir Peter)	Budget	Hochschule in Lausanne Wasserleitung	Geld in der Umgangssprache Rauchabzug wehmütig	chem. Z. für Selen 6. Buchstabe	Kantonsautokennz. chem. Z. f. Stickstoff	Tagesordnung (Abk.) Herausgeber (Abk.)	Ort in Tirol Kleidungsstück (Kzw.) Grasfaser	Stadt im Kt. St. Gallen schriftl. Mitteilung	Volk im Vord. Orient Gehirntätigkeit							
aufgerichtet sein, nicht sitzen		2			<h2 style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px;">IHR GEWINN</h2> <p style="text-align: center;">Sechs Juice Fountain Prestige im Wert von je Fr. 259.–</p>  <p>Ob Gemüse oder Obst, mit dem Solis Juice Fountain Prestige bereiten Sie innert Sekunden gesunde Powerdrinks zu. Der grosse Einfüllschacht fasst problemlos ganze Früchte. Der Saft fliesst direkt in den Auffangbehälter oder ins Glas. Der Solis-Entsafter erhielt beim Saldotest 08/08 das Prädikat «sehr gut». www.solis.ch Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.– und zehn à 20.–.</p>								14				
Gürtelweite										Bewohner eines Kantons Schlingpflanze Teppichoberfläche				11			
Fortbewegung zu Pferde	schmale Stelle brit. Autor † (Daniel)		Film von Steven Spielberg Ziffer							exot. Tier Schulterteil vom Rind					7		
Desinfektionsmittel röm. Göttin			unbestimmter Artikel Rahm							treffend, schlagfertig	Gemeinde am Luganersee Ort im Kt. Glarus	Autoz. für Indien Ort im Kt. Glarus				4	
Schweizer Gewerkschaft (Abk.)	spanisches Landhaus mit Garten Trugbild									fachlich sicher	Speiseeis Staat in Nahost					16	
schweiz. Schriftsteller † (Jakob Chr.)			Hohlmass (Abk.) Entspannung										Obligationenrecht Stadt in New York				13
Schweizer Normenvereinigung (Abk.)	Leseglas grün (frz.)			Baumwollgewebe						Architektenbund Schutzherr im MA.	US-Nachrichtenkanal Kurzfilm (Kurzwort)		Hörorgan Schweizer Währungscode				10
Fluss im Kaukasus			an diesem Ort selten					Rhätische Bahn (Abk.) wüst und leer	Fluss in Nordwestfrankreich								12
Südwind am Gardasee Aufwand an Zeit, Geld				Vorort Luzerns chem. Z. f. Rubidium													8
																	3
																	6
																	15
																	1
																	5
																	17
																	14
																	11
														9			
														17			

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

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

Gesund und saftig:
Michel Body-guard*, 33 cl



Fr. 1.60
statt Fr. 2.10

Handlich und würzig:
Cantadou Salade Schalotten & Petersilie*, 120 g



Fr. 3.90

Einfach und pffiffig:
Knorr Dressing italienische Kräuter, 235 ml
Knorr Dressing Honig & Senf*, 235 ml



Fr. 2.30
statt Fr. 2.90

Neu
IM VOLG

Mitmachen & Gewinnen

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

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



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 6. Mai bis 2. Juni 2010.

Trident senses



GO WITH YOUR SENSES

“Körperliche und geistige Vitalität”

Die Gesundheit der Kinder ist Ihnen und uns ein grosses Anliegen. Ihr Kind begegnet jeden Tag neuen Herausforderungen und entwickelt sich immer ein Stück weiter.

Aus diesem Grund sind körperliche und geistige Vitalität besonders wichtig und können durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung gewährleistet werden.

Aber Kinder davon zu überzeugen, kann manchmal ganz schön schwierig sein – außer das Essen macht Spaß und schmeckt gut!

Deswegen ist Nesquik so wunderbar schokoladig – genauso wie Ihre Kinder es mögen – und gleichzeitig leistet Nesquik im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung einen Beitrag für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung.



Nesquik: ein optimaler Vitamin-Mix für die körperliche und geistige Vitalität ihrer Kinder

FREIZEIT

Dem Alltag davon-
laufen? Unsere Freizeit-Ideen
bringen Tempo,
Spass und kreative Unruhe.



Trainiert mit Spass und Elan: Jasmin Läderach.

Mit viel Schwung in den Mai

Jasmin Läderach ist ein Energiebündel: Die junge Triathletin, die wir auf unserer «teens»-Seite vorstellen, trainiert eisern, um ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

WAHLFREIHEIT

Sie möchten sich lieber kreativ austoben? In den Naturena-Kursen können Sie diesen Monat Weidenschalen, einen Raumschmuck oder Lichter aus Bambus gestalten, dem grössten

Süssgras der Welt. Sie möchten den Frühling spüren? Um diese Jahreszeit ist ein Besuch auf einem der Volg Naturena-Höfe oder dem jeweiligen Sinnespfad besonders schön. Oder aber Sie entscheiden sich für einen kurzweiligen Kochkursabend oder einen Musicalbesuch: Auch hierzu präsentieren wir Ihnen auf den folgenden Seiten konkrete Ideen. Weiterlesen lohnt sich! ◀

**Naturena.
Die neuen Kurse.** Seite 43

Kochkurs. Traumhafte Sommerbuffets. Seite 45

Volgi & Volgine. Juhe, das neue «Hey»! Seite 51

Der natürlich pure Geschmack.
Scho Fän?



Wussten Sie, dass der evian® Tropfen auf Ihrer Zunge der erste Kontakt mit dem Menschen ist, seit er aus dem Herzen der Alpen entsprungen ist?

Allein die Natur sorgt dafür, dass evian® so pur ist – und das schmeckt man.

1 Jahr evian® zu gewinnen auf evian.ch

Gratis-Wettbewerb ohne Kaufzwang, vom 19.04 bis 30.06.2010, für alle volljährigen und in der Schweiz wohnhaften Personen. Siehe Teilnahmebedingungen unter www.evian.ch

Gratis-Muster!

Bestellen Sie noch heute Ihr Gratis-Muster **Herbamare® Original** und **Herbamare® Spicy 2.5g Sachets**, mit den neuen, sommer-leichten Rezepten! (solange vorrat)

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Bitte ausfüllen und senden an:
Bioforce AG, C. Wieser, Muster Volg,
Postfach 76, 9325 Roggwil oder
E-Mail an: info@bioforce.ch



Kräutersalz? Geniessen Sie die frische Kraft der Natur.

Aus kontrolliert biologischem Anbau!



Die einzigartigen A.Vogel Frischkräutersalze:

- Erntefrische Kräuter und Gemüse
 - Mit Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
 - Enthält Kelp Meeressalgen für die natürliche Jodversorgung
 - Aromaschonendes Salzmazerations-Verfahren
- Mehr Informationen unter www.avogel.ch

Ob für drinnen oder draussen: Aus Weiden, Bambus, Holz und Blumen lassen sich formschöne Dekoobjekte gestalten.

Schmuckes aus der Natur



Fricktal:
Weidenschalen

Ausgebucht!
Zusatzkurs: Mittwoch,
9. Juni, 9–16 Uhr



Werdenberg:
Bambuslichter



Zugerland:
Raumschmuck

Samstag, 5. Juni, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Weidenruten sind extrem biegsam und für Flechtwerke ein idealer Werkstoff. Sie wachsen oft bei Fließgewässern und sind relativ einfach zu beschaffen. Unter Anleitung flechten Sie eine Schlinge aus Astgabeln oder Schwemmholz zu einer dekorativen Schale oder einem funktionellen Tablett. Sie lernen die notwendigen Grundtechniken wie Fitzen, Kimmen, Schlingen, Zäubern und Schichtgeflecht kennen und erhalten Tipps, wie Sie das Grundmaterial Weide mit vielen verschiedenen Materialien kombinieren können.

Teilnehmer: 12 Personen ab 10 Jahren.

Kleidung: bequeme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Astgabeln oder Schwemmholz (sofern vorhanden).

Leitung: Werner Turttschi, Korbmacher, Hondrich, www.korbmacher.ch.

Preis: Fr. 150.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Weidenschale.

Samstag, 5. Juni, 10–15.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Ob im Garten oder auf der Terrasse, die dekorativen Bambuslichter zaubern an lauen Sommerabenden ein stimmungsvolles Ambiente. Sie lernen die Grundtechniken der Bambusverarbeitung kennen und gestalten mit verschiedenen Materialien wie Bast, Perlen oder Draht Ihre individuellen Partylichter. Die eleganten, dem asiatischen Trend folgenden Dekolichter aus Bambus sind langlebig und wetterbeständig und werten die Terrasse oder den Garten sogar auf, auch wenn sie nicht brennen.

Teilnehmer: 25 Personen ab 16 Jahren.

Mitbringen: sofern vorhanden: Stechbeitel, Holzhammer, kleinen Schraubstock.

Leitung: Petra Hartmann und Ladina Gredig, Atelier Sunnawind, Lunden.

Preis: Fr. 95.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für maximal 3 Bambuslichter.

Samstag, 12. Juni, 9.30–13 Uhr

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

Programm: Interessante Dekorationen schaffen das gewisse Etwas in der modernen Einrichtungswelt. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie stilvollen natürlichen Raumschmuck kreieren können, um Akzente in Ihren Räumen zu setzen. Sie basteln aus einem Holzgrundgerüst Würfel, Hänger oder Rechtecke mit integrierten Reagenzgläsern, die Sie dann mit passenden sommerlichen Florallen ausgestalten. Die geschmackvolle Raumdekoration lässt sich saisonal verändern oder beliebig auf Anlässe oder Themen ausrichten.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren.

Kleidung: bequeme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Baumschere, Messer, Zange, Leimpistole (wenn vorhanden)

Leitung: Anita Hegglin-Hüssler, Floristin, Kleinwangen, www.dekorent.ch.

Preis: Fr. 130.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihren Raumschmuck.

Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09

Anmeldungen «Weidenschalen», «Bambuslichter» und «Raumschmuck»

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Weidenschalen»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Bambuslichter»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Raumschmuck»

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, Kundendienst «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07. Anmeldeschluss: 20. Mai 2010

MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

NEW

Die Neuheiten für den Sommer sind da!

Chocolate & Tonka Truffle

White Chocolate & Marula



Mehr Infos auf www.moevenpick-icecream.com

AKTION

AUF ALLEN *MÖVENPICK CLASSICS* FAMILIENPACKUNGEN*

VOM 17. - 22. MAI 2010.

JETZT CHF 8.70 STATT CHF 10.90

*IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN SIND EINZELNE PRODUKTE EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

Eine laue Sommernacht. Farbige Lichter. Zirpende Grillen. Fröhliche Menschen. Was kann einen Sommerabend noch perfekter machen? Genau: ein fulminantes Buffet. In diesem Kurs dreht sich alles um die kalte Küche für heisse Tage und Nächte: Salate in allen Variationen, Köstlichkeiten mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, delikate Häppchen in Gläsern und auf Löffeln. Mit unseren Buffet-Ideen zum Vorbereiten können Sie auch grösseren Einladungen entspannt entgegensehen und mit Ihren Gästen einen kulinarischen Sommernachtstraum erleben.



VORSCHAU

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

Mediterrane Inselküche. Eine der bekömmlichsten Küchen ist jene des Mittelmeers. Deshalb lassen wir uns von den Kreationen der mediterranen Inseln betören. Originelle Rezepte, die nach Sonne schmecken – mit dem ganzen reichhaltigen Angebot an frischen Produkten und aromatischen Kräutern.

- 6. September 2010 in Oerlikon
- 8. September 2010 in Gossau
- 14. September 2010 in Aarau

Sommer- nachtstraum- Buffet

«Sommerbuffet» bei ...



... COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

Aarau: 1. Juni, 18.00–22.00 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:

Oerlikon: 15. Juni, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.culinea-kochstudio.ch
oder Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea.ch



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

Gossau: 22. Juni, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.peters-kochschule.ch
oder Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG
info@peters-kochschule.ch

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

pre-wash



Verlangen Sie die Prämiens Broschüre
Exigez la brochure des primes
Richiedete l'opuscolo dei premi

044-783 95 30



Profitieren Sie von
unserem Prämiensystem

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Flecken los!

Power gegen hartnäckige Flecken



martec
HANDELS AG

Seestrasse 199
CH-8820 Wädenswil
Tel. +41 44 783 95 30

martec insecticide

Power gegen Insekten



martec
HANDELS AG

Seestrasse 199
CH-8820 Wädenswil
Tel. +41 44 783 95 30

* In kleineren Verkaufsstellen sind einzelne Produkte eventuell nicht erhältlich

Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

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.

Damit die frische Milch bis Ablaufdatum haltbar bleibt, muss sie immer unter 5°C gekühlt sein.

FrISCHE Pastmilch



Pasteurisieren ist die schonendste und natürlichste Veredelung der Milch. Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Frischer ist es nur direkt von der Kuh. Deshalb gilt: immer gut gekühlt, vor allem in den warmen Jahreszeiten. Der Kühlschrank sollte nicht über 5°C sein. Vorsicht! Prüfen Sie ihr Türfach, oft hat dieses eine höhere Temperatur.



Schwimmen, Radfahren, laufen – Triathletin Jasmin Läderach (18) ist nicht nur in einer dieser Disziplinen gut, sondern in allen dreien. So richtig gut, versteht sich ...

Vollgas hoch drei

Hallensport? «Nichts für mich – das weiss ich schon lange», winkt die Gymischülerin aus Rothrist ab. Sie will draussen sein, die Weite der Natur geniessen. Obwohl: Jasmin Läderachs Sport ist nicht immer nur Genuss. «Triathleten müssen Biss haben, Kämpfer

die olympische Distanz: 1500 m schwimmen, 40 km Velo, 10 km Lauf! Um dies zu schaffen, ist nicht allein ein topfitter Körper gefragt, sondern auch ein eiserner Wille. Das schafft nur, wer knallhart trainiert. Tag für Tag, über Wochen hinaus geplant. «Ein Ich weiss nicht, was ich mor-

Ob im Wasser, auf dem Velo oder in den Turnschuhen – Triathletin Jasmin Läderach vollbringt Höchstleistungen.

Die Erfolgsstory – jetzt mit Volg

Bei ihrer ersten Schweizer Meisterschaft in Duathlon (Laufen, Radfahren) im Mai 2009 schaffte es Jasmin Läderach gleich auf den 2. Platz! Sie startete zusätzlich das Schwimmtraining («Für mich die schwierigste Disziplin») und wagte sich im Juni 2009 an ihren ersten Triathlon. «Ich wurde während der Saison immer besser und merkte, dass ich auf dem richtigen Weg bin», sagt Jasmin Läderach. Auf diesem Weg kann sie nun auf Volg als Sponsor zählen: «Das gibt mir Sicherheit und den Kick weiterzumachen!»

sein und bereit sein zum Leiden», sagt die 18-Jährige. «Ich habe mit diesem Sport meine Grenzen kennengelernt.»

OHNE FLEISS KEIN PREIS

Die Triathletin Jasmin Läderach schwimmt erst 750 m, fährt dann 20 km Rad und läuft zu guter Letzt 5 km. Und das ist erst die Jugenddistanz! Nächstes Jahr startet die Kämpferin über

gen mache) gibt es bei mir nicht mehr», sagt Jasmin Läderach.

VOLLE KONZENTRATION

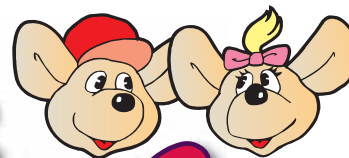
Lohnt der Aufwand? «Auf jeden Fall!», sagt Jasmin Läderach. «Sich voll auszupeinern tut unglaublich gut, zudem ist Triathlon total abwechslungsreich – und fordert zum Glück soviel Konzentration, dass ohnehin kaum Zeit bleibt, über das Leiden nachzudenken.» ◀

Chum bring si hei.



Hol dir jetzt
die limitierte
rot-weiße
Spezialpackung
360g.

volgi & volgine



Und das gibt's im nächsten HEY

Im nächsten HEY ist wieder ganz schön was los! Auf diesem Plakat verstecken sich sechs der spannenden Heftthemen. Du findest sie in diese Richtungen → ↓ ↘ - aber wo? Aber Achtung: Es haben sich drei Themen eingeschlichen, die viel zu langweilig sind fürs HEY!



HEY 3/10 erwartet dich ab dem 17. Mai 2010 in deinem Volg!



Wer kickt wo?

Ab sofort kannst du in deinem Volg coole **Panini-Bildchen** kaufen! Hier gibt's schon mal einen kleinen Test für grosse Kenner: Welcher Profi schießt für welches Land Tore? Wenn du seine Zahl ins entsprechende Lösungskästchen schreibst, erfährst du, von wann bis wann die Fussball-WM in Südafrika dauert.

Brasilien



A

07. Yuji Nakazawa
11. Kaká

Schweiz



B

10. Cristiano Ronaldo
06. Alex Frey

Italien



C

11. Gianluigi Buffon
02. Ronaldinho

England



D

07. Wayne Rooney
09. Michael Ballack

LÖSUNG:

		bis		
A	B		C	D

FASCINATION DU CHOCOLAT NOIR



AKTION Fr. 4.95

Lindt Excellence 2er Multipack*

Aktion gültig vom 17.5. bis 22.5.2010



AKTION Fr. 5.60

Lindor 60% Cacao 3er Multipack

Aktion gültig vom 17.5. bis 22.5.2010

NEU bei Volg



Ob süß oder deftig:
Frischkäse sind wunderbar
wandelbar. Pur oder in
guter Gesellschaft ist er die Basis
vieler feiner Rezepte.

Saison
im VOLG

Eine Dipsauce ohne Quark? Ein Cheesecake ohne Philadelphia? Ein Tiramisù ohne Mascarpone oder Ravioli gar ohne Ricottafüllung? Undenkbar! Frischkäse sind derart vielseitig, dass sie in salzigen wie auch süßen Speisen den Solopart übernehmen können. Darüber hinaus sorgen sie für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und liefern wichtige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe.

NICHT NUR KALT EIN GENUSS

Alle Frischkäse sind pur ein wahrer Genuss und eignen sich hervorragend für kalte Speisen. Aber auch in der warmen Küche

Erfrischender Dessert-
Genuss mit Frischkäse:
Erdbeerterrine.

Die fantastischen

Vier

können sie auftrumpfen: Mascarpone ist kochfest und verfeinert gekochte Saucen und heiße Speisen. Quark und Philadelphia lassen sich zu Füllungen, Gratins, Aufläufen und zu Kuchen und Torten verarbeiten. Als Füllung oder auf der Pizza ist der krümelige Ricotta der alleinige Star! ◀



Frischkäse sind vielseitig verwendbar.
Quark gibt's als Varianten auch mit
Früchten und Philadelphia mit Kräutern.

Erdbeerterrine

Zutaten für 1 Terrinenform à 1 l Inhalt:

200 g nature **Frischkäse**, z.B. Philadelphia, mit 300 g **Rahmquark** glatt rühren. Saft und abgeriebene Schale von 1 **Zitrone**, 2 EL **Honig** und 2 EL **Holunderblütensirup** begeben. 1 Beutel **Gelatine Express** darunterrühren. Masse mit 250 g ganzen **Erdbeeren** in Terrinenform schichten, über Nacht kühlen. Terrine stürzen, in Scheiben schneiden und mit Erdbeeren und **Zitronenmelisse** garnieren.

Zubereitung ca. 30 Min.
+ ca. 6 Std. kühlen



CLASSIC – FÜR DEN GROSSEN
GENUSS (3+3 x 145 ml)

- Erdbeer/Vanille
- Chocolat/Vanille
- Chocolat/Stracciatella



LIMITED EDITION –
FÜR DEN FRUCHTIGEN GENUSS
(3+3 x 145 ml)

- Himbeer/Mango

HAPPY BIRTHDAY!

FEIERN SIE MIT UND
GEWINNEN SIE MIT
FRISCO ÜBER 1000
SPANNENDE PREISE!

Mitmachen ist ganz einfach:
Sende **PRALINATO** per SMS an 919 und
vielleicht sind Sie der Gewinner! (50Rp./SMS)

Gratisteilnahme und Teilnahmebedingungen auf
www.frisco.ch... Viel Glück!



Ist gut, tut gut !



INCAROM, echter Schweizer Kaffeegenuss !

REZEPTE

Orangenvinaigrette

Zutaten für ca. 5 dl:

1 Orange
1 Zitrone
½ dl Weissweinessig
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 dl Rapsöl
½ Rüebli, klein gewürfelt
10 Haselnüsse, gehackt
2 EL Sultaninen, gehackt



che Zutaten dazurühren.

Zubereitung:

1. Orange heiss waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Orange und Zitrone auspressen und mit Essig zur Orangenschale rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Öl dazurühren. Restli-

Tipp: fein geschnittenen Kerbel oder Zitronenmelisse vor dem Servieren darunterrühren.

Passt zu: Salat im Körbchen, Kichererbsensalat, Blattsalat oder Gemüsesalat.

Zubereitung ca. 15 Min.

Kichererbsensalat



Zutaten für 4 Personen:

800 g gekochte **Kichererbsen** mit 1 TL **Kreuzkümmelpulver**, 1 TL **Korianderpulver**, 1 EL **Curry**, 1 TL **Salz** mischen. 2 zerleinerte **Pflaumen**, 1 in Ringe geschnittene **Bundzwiebel** und 8 fein geschnittene **Pfefferminzblätter** dazugeben. Mit **Jogurtsauce**

oder **Orangenvinaigrette** mischen und als Hauptmahlzeit servieren.

Tipp: Kreuzkümmel- und Korianderpulver sind in der Drogerie erhältlich. Aus 250 g rohen Kichererbsen ergibt sich eine Menge von etwa 800 g gekochte. Kichererbsen über Nacht einweichen.

Salat im Körbchen

Zutaten für 4 Personen:

Alufolie
2 EL Sonnenblumenöl
½ Blätterteig, rechteckig ausgewallt
1 Eigelb
2 Pouletbrüstchen
Curry, Salz, Pfeffer
½ Bd. Koriander
Kopfsalat, Cicorino rosso, Rüebli
Salatsauce

1 EL Öl mit Eigelb mischen und das Teiggitter einpinseln. In der Ofenmitte ca. 15 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und sorgfältig von der Folie lösen. **2.** Inzwischen Pouletbrüstchen mit restlichem Öl einstreichen, mit Curry, Salz, Pfeffer würzen. Beidseitig 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. **3.** Korianderblätter von den Zweigen zupfen und samt Salatblättern und Rüebli in ausgekühlte Körb-



Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen mit Alufolie einpacken und aussen einölen. Teig in 5 mm breite Streifen schneiden und als Gitter auf die Aussenseite der Förmchen legen.

chen legen. Pouletbrust schräg aufschneiden und dazulegen. Mit Salatsauce beträufeln.

Dazu passt: Orangenvinaigrette oder mit Bouillon verdünnte Erdnussauce.

Zubereitung ca. 45 Min.

Senfsauce

Zutaten für ca. 5 dl:

50 g Senf, mild
1½ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 dl Weissweinessig
2,5 dl Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Senf, Salz und wenig Pfeffer mit dem Essig gut verrühren. Öl darunterrühren.

Tipp: Vor dem Servieren feinge-

schnittene Zwiebel, Knoblauch oder Schnittlauch unterrühren.

Passt zu: Kartoffelsalat, Siedfleischsalat, Wurstkäsesalat.

Zubereitung ca. 5 Min.

Kaffee tut gut – und ist erstaunlich gesund

In den Schweizer Haushalten werden pro Person im Schnitt täglich 2,5 Tassen Kaffee konsumiert – das sind rund 125 Liter pro Jahr. Beliebt ist das Volksgetränk Nr. 1 wegen seines Aromas und seiner positiven Wirkung auf das Wohlbefinden.



Kaffee ist eine Wohltat für Geist und Körper.

Beginnt auch für Sie ein neuer Tag erst nach einer guten Tasse Kaffee? Dann sind Sie in bester Gesellschaft. Die rund 50 bis 100 mg Koffein in jeder Tasse machen Kaffee zum natürlichen Muntermacher. Koffein erweitert die Blutgefässe und verbessert die Durchblutung des Körpers. Zusätzlich hat Koffein eine positive Wirkung auf unser Atemzentrum. Es beschleunigt die Atmung und erweitert die Bronchialgefässe. Das Ergebnis ist eine optimale Sauerstoff-

zufuhr, die z.B. beim Sport noch mehr Leistungsfähigkeit bringt. Hinzu kommt die positive Wirkung aufs Gehirn: Die verbesserte Durchblutung der grauen Zellen steigert Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit. Dies ist besonders in Phasen geistiger Anstrengung, wie beispielsweise während intensiven Prüfungsvorbereitungen, sehr wichtig. Gerade wenn nur begrenzte Zeit zum Lernen zur Verfügung steht, kann Kaffee helfen diese so effektiv und effizient wie möglich zu nutzen.

Kaffee unterstützt den Zellschutz

Verblüffend sind die neusten Erkenntnisse, wonach Kaffee von Natur aus besonders reich an Antioxidantien ist. Massvoller Kaffeekonsum – nicht mehr als fünf Tassen täglich – ist demnach bei gesunden Erwachsenen gesundheitlich nicht nur völlig unbedenklich, sondern kann zudem den körpereigenen Zellschutz unterstützen.

Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind natürliche Pflanzenstoffe, die in Form von Polyphenolen in allen Arten von Kaf-

Wussten Sie, dass...

...durch das Koffein Kaffee ein **natürlicher Muntermacher** ist?

...Kaffee die **Konzentrationsfähigkeit steigert** und z.B. bei Prüfungen hilfreich sein kann?

...Kaffee **natürlicherweise Antioxidantien** enthält und diese den **körpereigenen Zellschutz unterstützen** können?

...Kaffee **Kopfschmerzen lindern** kann, da er die Gefässe erweitert und die Durchblutung anregt?



Löslicher Kaffee (z.B. von NESCAFÉ) ist besonders reich an Antioxidantien.

Wo sind besonders viele Antioxidantien enthalten?

- Löslicher Kaffee (z.B. von NESCAFÉ)
- Wein
- Grüntee
- Trauben
- Blaubeeren
- Nüsse

fee enthalten sind – also in Filterkaffee, in entkoffeiniertem Kaffee und in besonders grossen Mengen in löslichem Kaffee, z.B. von NESCAFÉ. Sie gelten als gesundheitsfördernd und als Fänger von Freien Radikalen, die unter anderem Krebserkrankungen verursachen können. Zu den bekanntesten Lieferanten von Antioxidantien gehören Blaubeeren, Trauben, Grüntee oder Nüsse. Dass auch Kaffee dazugehört, wird viele Genieser freuen. Kaffee ist eine Wohltat für Geist und Körper.

Erdnussauce

Zutaten für ca. 4 dl:

1 Chili
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone
3 EL Ingwer, fein gerieben
120 g Erdnüsschen, gesalzen
3 TL Rohrzucker
1 EL Sojasauce
1 dl Kokosnussmilch
Tabasco, Salz



jasauce und Kokosnussmilch im Mixer pürieren. Mit Tabasco und Salz würzen.

Tipp: Für Salatsauce mit ca. 1 dl starker Bouillon verdünnen.

Passt zu: Blattsalat, Gemüsesalat, Pouletsalat.

Zubereitung ca. 10 Min.

Zubereitung:

Chili entkernen und mit Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Zitrone dazupressen und alles mit Ingwer, Erdnüsschen, Zucker, So-

Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen:

800 g gekochte, gescheibelte **Frühkartoffeln** mit 1,5 dl warmer **Bouillon** mischen und ziehen lassen. 1 in Scheiben geschnittene **Salatgurke**, 2 rote, in Ringe geschnittene **Zwiebeln**, 1/2 Bund **Dill**, 140 g in Streifen geschnittenen **Rauchlachs**, einige **Salat-** und **Spinatblätter** sorgfältig mit Kartoffeln mischen. Alles mit **Senfsauce**, **Jogurtsauce** oder **Salatsauce light** mischen und als Hauptmahlzeit servieren.

Siedfleischsalat



Zutaten für

4 Personen:

500 g gekochte **Erb-**
sen, 600 g gekochtes,
gewürfeltes **Siedfleisch**, 3
in Ringe geschnittene **Bund-**
zwiebeln und 2 Gläser abge-
tropfte **Artischocken** mischen.
Mit **Senfsauce**, **Pestosauce**,
oder **Sauce light** mischen
und als Hauptmahlzeit
servieren.

Jogurtsauce

Zutaten für ca. 5 dl:

2 Zitronen
3 EL Mayonnaise
1 EL Senf
Salz, weisser Pfeffer
5 EL Rapsöl
270 g Naturejogurt

Zubereitung:

Zitronen auspressen und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Tipp: Vor dem Servieren feingeschnittene Zwiebel, Knoblauch

oder Kräuter daruntererrühren.

Passt zu: Kichererbsensalat, Blattsalat, Kartoffelsalat.

Zubereitung ca. 10 Min.





Ihr einzigartiger Mehrwert

- Enthält kein Fett, keinen Zucker und somit keine Kalorien.
- Mit 500 mg L-Carnitin (Carnipure™), eine körpereigene für den Energiestoffwechsel des Körpers unentbehrliche Substanz.
- Carnipure™ ist reinstes biologisches L-Carnitin, hergestellt vom Schweizer Life-Sciences-Unternehmen Lonza.

BodyStyle erfrischt, stärkt und weckt das natürliche Körpergefühl.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

 500 mg L-Carnitin

 no sugar, no calories



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.

www.feldschloesschen-premium.ch



NEU in unserem
Saucen-Sortiment!

Haus-Sauce
haus-sauce.ch

M. & S. Hänni, 8274 Tägerwilten



Blattsalat

Zutaten für 4 Personen:

4 Portionen **Blattsalate** mit 8 in Scheiben geschnittenen **Radiesli**, wenig **Rucola**, etwas **Schnittlauch**, **Peterli**, **Basilikum** und 1 handvoll **Sprossen** mischen. 4 EL geröstete **Sonnenblumenkerne** mit 2 EL **Sojasauce** verrühren und darüberstreuen. Mit **Salatsauce light**, **Balsamico-Sauce**, **Pesto-**, **Jogurt-**, **Senf-**, **Gorgonzola-** oder verdünnter **Erdnussauce** mischen und als Beilage servieren.



Würziges Poulet an Bier-Honig-Marinade

Zutaten für 5–6 Personen:

2 Poulets à 1 kg
 8 EL Salbei, fein geschnitten
 8 EL Rosmarin, fein geschnitten
 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
 2 dl Bier
 4 EL Honig, flüssig
 4 EL Senf
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

und Kräuter mischen und das Poulet damit bestreichen. Im Kühlschrank mind. 4 Std. marinieren lassen.

2. Poulets innen und aussen mit Salz, Pfeffer würzen. Poulets auf direkter Glut ca. 10 Min. rundherum braten. Während ca. 1 Std. indirekt weitergrillieren. Alle 20 Min. mit restlicher Marinade bepinseln. Die Pouletbrust sollte eine Kern-



Zubereitung:

1. Die Poulethaut an der Brust von Hand lösen und je die Hälfte der Kräuter und des Knoblauchs darunter verteilen. Für die Marinade restliche Zutaten

temperatur von 70 °C haben.

Tipp: Zusammen mit Salat und Ofenkartoffeln servieren.

Zubereitung ca. 20 Min.
 + 4 Std. marinieren
 + ca. 70 Min grillieren.



Gemüsesalat mit Croûtons

Zutaten für 4 Personen:

8 gewürfelte **Toastbrot**scheiben in wenig **Butter** rundum rösten. 1 **Knoblauchzehe** darüberpressen und alles mit 4 in Spalten geschnittenen **Picknickeiern**, 500 g gekochtem, weissem **Spargel**, 250 g gekochten **Bundrüebli** und 500 g gekochten **Bohnen** mischen. Mit **Orangenvinaigrette**, **Pesto-**, **Jogurt** oder verdünnter **Erdnussauce** mischen und als Hauptmahlzeit servieren.

Pastasalat

Zutaten für 4 Personen:

400 g kleine, halbierte **Champignons** in ½ EL **Olivenöl** braten und 2 EL **Balsamico rosso** darübergießen. **Pilze** mit rund 800 g gekochten **Teigwaren**, 1 roter, in feine Streifen geschnittenen **Zwiebel**, 250 g halbierten **Cherrytomaten** und einigen **Basilikumblättern** mischen. Mit **Pestosauce**, **Salatsauce light** oder **Balsamico-Salatsauce** mischen und als Hauptmahlzeit servieren.



Balsamico-Salatsauce

Zutaten für ca. 5 dl:

1 EL Senf
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 dl Aceto balsamico, rosso
 1 dl Rotweinessig
 3 dl Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren.

Tipp: Vor Gebrauch fein geschnittene Zwiebel oder Knoblauch und

Oregano oder Basilikum beigegeben. **Passt zu:** Pastasalat, Blattsalat, Gemüsesalat.

Zubereitung ca. 5 Min.



DER SAISON-HIT

Schweizer Salat-Eier



erhältlich ab dem 13. Mai 10 (in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich)

Entdecke die schönsten Grillplätze der Schweiz auf

WWW.THOMY.CH

Jetzt online mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Gorgonzolasauce

Zutaten für ca. 5 dl:

- 20 g Senf
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 150 g Gorgonzola
- 1,5 dl Balsamico bianco
- 1,5 dl Bouillon
- ½ dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Baumnüsse, fein gehackt

Zubereitung:

Alle Zutaten pürieren.



Passt zu: Blattsalat, Wurstsalat, Eiersalat, Bohnensalat, Fenchelsalat, Chicorésalat,
Zubereitung ca. 5 Min.

Salatrollen

Zutaten für 16 Rollen:

- 4 Schweinsplätzli
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Erdnussöl
- 8 Weizentortillas
- 8 Lattichblätter, gross
- 12 EL Erdnussauce, siehe Rezept
- 40 g Sojasprossen
- 100 g Rüblijulienne

Zubereitung:

1. Plätzli salzen, pfeffern. Im heissen Öl beidseitig braten. Herausnehmen und in Streifen schneiden.

Tortillas in derselben Bratpfanne beidseitig je ca. 10 Sek. erhitzen.

2. Blattrippe an Lattichblättern wegschneiden. Blätter auf Tortillas legen, mit Erdnussauce bestreichen. Sojasprossen, Rübli und in die Mitte die Fleischstreifen legen.

3. Links und rechts Tortilla über die Füllung schlagen. Von unten her satt aufrollen. Salatrollen in der Mitte schräg entzweischneiden.

Tipp: Anstelle von Lattichblättern Kopfsalatblätter nehmen.

Zubereitung ca. 20 Min.



Salatsauce light



Zutaten für ca. 5 dl:

- 2,5 dl Wasser
- 2 EL Bouillon, fettfrei
- 1 EL Senf
- 1,5 dl Rotweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 dl Rapsöl

Zubereitung:

1 dl Wasser aufkochen. Bouillon darin auflösen. Restliches Wasser, Senf und Essig dazugeben. Öl sehr gut darunterühren.

Tipp: Vor Gebrauch feingeschnittene Kräuter, Knoblauch oder Zwiebel dazugeben.

Passt zu: Eiersalat, Blattsalat, Fleisch- oder Wurstsalat.

Zubereitung ca. 5 Min.

Essbares Salatgeschirr

Zutaten für 3 Sorten:

- 430 g Blätterteig, rechteckig ausgewallt
- Mehl zum Auswallen
- Backpapier
- 1 Eigelb
- 3–4 Kartoffeln, mehlig kochend, rote Verpackung
- Frittieröl
- Haushaltpapier
- 120 g Parmesan, gerieben
- kleine Schüssel

Schiffchenbödeli legen. Rand mit Eigelb bepinseln. 15–20 Min. goldgelb backen.

2. Kartoffelkörbli: Kartoffeln schälen und in zündholzdicke Streifen schneiden. Frittieröl auf 170 °C aufheizen. Einen Viertel der Alumettes in Nestbacklöffel geben und im Öl goldgelb frittieren. Auf mehreren Schichten Haushaltpapier abtropfen lassen. So weiterfahren, bis 4 Körbli ausgebacken sind.

3. Parmesankörbli: 30 g Parmesan



Zubereitung:

1. Blätterteigschiffchen: Ofen auf 220 °C vorheizen. 4 Schiffchenformen aus Teig schneiden, dicht einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Aus dem Teigrest 24 Schiffchenformen ausstechen, bei denen die Mitte ausgeschnitten wurde. Je 6 dieser Ränder mit Wasser aufeinanderkleben und auf die

in beschichteter Bratpfanne so ausstreuen, dass eine Rondelle von ca. 15 cm Ø entsteht. Bei mittlerer Hitze schmelzen und goldgelb braten. Rondelle über eine kleine Schüssel legen, damit ein Körbchen entsteht. Auskühlen lassen.

Tipp: auch Kopfsalatblätter oder grosse Cicorino-rosso-Blätter eignen sich als Salatschale.

Pestosauce

Zutaten für ca. 5 dl:

- 50 g Pinienkerne
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bd. Basilikum
- 2 TL Salz
- 2,5 dl Olivenöl
- 2 dl Aceto balsamico bianco

Zubereitung:

Pinienkerne, Knoblauchzehen, Basilikum, Salz, Olivenöl im Mixer pürieren. Aceto dazurühren.



Passt zu: Blattsalat oder Pastasalat.

Zubereitung ca. 10 Min.

HERAUSGEPICKT



Co jau ma legrel da far iert si culm! Era sch'el è mo pitschin – var dus meters lung ed in meter lartg – ma para el il pli bel iert da tuts. Per proteger las ervas ed ils legums da las mieurs ha mes ami piazzà enturn enturn l'era profundas



La salata fantasia

plattas da crap. E per impedir ch'ils tschiervs, las lieurs e las glimajas maglian davent a nus tut ils vitamins, ha el chatschà en mintga chantun in pal, ha stendi enturn quels in fildarom e mess surengiu ina fina rait. Per che quella na sgolia betg davent ha el anc tschen-tà numerus craps sin l'ur da la taila – ina construcziun ch'è sa cumprovada! Gist si culm è in «stan da legums ed ervas» directamain davant chasa insatge ordvart pratic. Quant cumadaivel èsi da pudair ir svelt ord tegia e tagliar giu salata e peterschigl e trair ora carottas e ravelens per alura far ina salata fantasia, sco quai che jau numel quellas salatas cun da tutta sorts ingredienzas. L'atun cumplettescha il gaud vischin la spaisa sanadaivla cun izuns dultschins e belieus savurus. Ultra da quai agiunt jau a la salata tut tenor plashair, stagiun e cuntegn da la chaminada tochins da maila, finas strivlas da giabus co-tschen, tomatinas, ovs tagliads en tocca, chaschiel quadriglià ed auter pli. Lura fatsch jau ina sosa cun aschieu cler u stgir ed ieli da nitscholas u d'ulivas, dersch quella sur la salata giu e maschaid tut precautamain. Per finir decoresh jau il plat gustus cun differents sems sco semglin, sems-zitga, sems-papaver e sems da flur-sulegl. In daletg per bucc' ed egl!

Stai bainin e blera (salata) fantasia.

Angela Schmed

Angela Schmed

Wussten Sie, dass ...



... es im Volg seit kurzem auch Fussball-Spielpläne und passende Holzfiguren gibt? So können sich unsere kleinen Kunden schon jetzt auf die Fussball-WM einstellen. Die Figuren können mit Filzstift in den Farben der Lieblingsmannschaft bemalt werden. Spielpläne und Holzfigürchen gibt es übrigens gratis an der Kasse, bei jedem Einkauf darf das Kind oder die erwachsene Begleitperson etwas auswählen.



Frühling Sommer

Edition Culinea, 192 Seiten, ISBN 9783033023529

Das aktuelle Koch- und Wissensbuch von Volg und der Edition Culinea kommt an: Über 1000 Mal verkaufte es sich bereits in der ersten Woche! Kein Wunder: Die Neuerscheinung ist ein praktischer Helfer im Küchen-Alltag und mit 322 Foodaufnahmen auch optisch ein Leckerbissen. Es bietet 222 Rezepte für die unterschiedlichsten Anlässe, vom Apérohäppchen über Hauptgänge bis zum Dessert, von unkomplizierten Alltagsgerichten bis zu mehrgängigen Festtagsgerichten und variantenreichen Buffets. Verwendet werden dazu in erster Linie saisonale, traditionelle und in der Region angebaute Produkte, die in vielen Dorfläden erhältlich sind. Der Aufbau ist einfach und logisch, ganz aufs Nachkochen ausgerichtet und lässt viel Spielraum für eigene Ideen. Kleine «Wissens-Bissen» geben den Seiten die besondere Würze, vermitteln Profitipps zu den Zubereitungsmethoden. Abgerundet wird das Buch mit Wein-, Dekorations- und Serviervorschlägen.



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

Fr. **29.90**



Buchverlosungen im «Öise Lade»-Heft 2/10

Je ein Buch «Kochen für das Herz» gewannen Regina Stöckli aus Hendschiken, Ruedi Mathis aus Untervaz, Peter Sommer aus Wohlen, Gisela Schmucki aus Kirchberg und Max Kehl aus Oberried. Je ein Buch «Zürichdeutsches Wörterbuch» ging an Marianne Thalheim aus Rothenburg, Lyz Stampfli aus Herlisberg, Anne-Marie Freitag aus Oberwil, Sonja Duss aus Adligenswil und Carl Brentano Gass aus Kleinandelfingen.

Produktenachweis

Grünweisser Teller, Tischset und Löffel von Seite 51 (Saison im Volg) sind von www.vanilleundzimt.ch

RÜCKSCHAU



62 | 63

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

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Schmucke Zeiten: Den 1. Preis, ein edles 18-Karat-Gold-Collier von Rhomberg im Wert von Fr. 1'680.– gewann Marlis Zanolari aus Igis. Der 2.–6. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, ging an Herbert Steiner aus Wettingen, Irene Lütolf aus

Seon, Nicole Weber aus Eschenbach, Sibylle Hengartner aus Niederhelfenschwil und Mattia Bianchi aus Dietwil. Elf weitere Gewinner erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 3/10:
«Osterhasenschokolade»

Auflösung des Lindt-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 2/10.

Antwort B, mit Lindor erleben Sie zartschmelzende Momente.

Romantik pur mit Lindt: Der 1.– 6. Preis ist je ein Romantic Dinner für zwei Personen im Wert von je Fr. 1'000.–. Die Gewinner werden in ihrem Zuhause von einem professionellen Koch mit einem 3-Gang-Menü verwöhnt – inklusive stimmungsvoller Dekoration. Gewonnen haben Verena Weidmann aus Freienstein, Ernst Künin aus Einsiedeln, Magdalena Dolf aus Riet-Neftenbach, Ruth Meier aus Oberweningen, Bruno Angst aus Thayngen und Andrin Urech aus Rapperswil-Jona. Der 7.–25. Preis, je ein Lindor-Überraschungspaket für zartschmelzende Momente im Wert von je Fr. 110.–, ging nach Utzenstorf, Gsteigwiler, Reinach, Näfels, Märwil, Root, Maienfeld, Arlesheim, Obfelden, Obersaxen Affeier, Rüttenen, Hefenhofen, Muttenz, Mosnang, Möhlin, Bochs, Huttwil, Ollghausen und Aeschi bei Spiez.



Von links nach rechts: Roger Bischof (Lindt & Sprüngli), die Gewinner Verena und Ernst Weidmann, Volg-Product-Managerin Gabi Fehr

Gewinnen

mit Lindt



© Copyright sxchnu

De grünen Duume

Jetzt blüht wieder vielerorts in den Gärten und Wiesen der Vergissmeinnicht in seinem einzigartigen Blau. Vergissmeinnicht ist eine der Pflanzen, die einen Lebenszyklus von zwei Jahren haben. Dazu gehören eine ganze Reihe von Blühpflanzen im Garten, zum Beispiel Stiefmütterchen, Nelken, Enzian, Goldlack oder auch Nachtkerzen. Die Pflanze selbst stirbt im Winter jeweils ab, die Samen sind aber in der Lage, in der Erde dem Frost zu trotzen und im Frühling erneut zu keimen. Viele der zweijährigen Pflanzen werden Ende Mai oder im Juni ausgesät, so dass sie genügend Zeit für die Keimung haben. Eine Aussaat im Spätsommer ist aber ebenfalls noch möglich.

Demnächst Öise Lade 6/10 erscheint am 3. Juni 2010

Balsamico veredelt von der Vorspeise bis zum Dessert jedes Gericht und eignet sich zudem für Verzierungen, die ins Auge fallen. Wir zeigen, was mit dem Edlessig alles möglich ist.

Balsam für den Gaumen

Kick-off zur WM-Knabber- Party

Die Fussball-WM steht vor der Tür. Wir stellen für Gross und Klein die perfekten Drinks und Snacks für WM-Partys in den eigenen vier Wänden vor.



Unser bestes Stück Natur.

Qualität

kommt nicht von irgendwo.



Holzfällersteak

Würziges und saftiges
Schweizer Fleisch.
Passt zu jeder Grillparty.



Schweinskotelett

Der Klassiker unter den Grill-
artikeln. Ein saftiger Leckerbissen,
ganz einfach zuzubereiten.



Olma-Bratwurst

Machen Sie's wie die St. Galler.
Geniessen Sie die Olma-Bratwurst
ohne Senf.

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