

OKTOBER 10/10

WOLG LADDE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE

Köstliches
Nass

**Aufspiessen,
eintauchen,
geniessen**

frisch und
fründlich **Volg**

SWISS MILK CHOCOLATE WITH HONEY AND ALMOND NOUGAT
TOBLERONE[®]
· OF SWITZERLAND ·



TOBLERONE[®] ist eine geschützte Marke der Kraft Foods Unternehmensgruppe und wird in Lizenz genutzt.

Triangel mit TOBLERONE[®] Schokolade

Jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg!

Hiestand[®] 
OFENFRISCH GENIESSEN

Wasser: jeder Tropfen ein Erlebnis

In unserem More & More erfahren Sie alles, was Sie zum Wasser und dessen Wirkung wissen müssen.



MORE&MORE

Editorial

Die Glasi Hergiswil besteht seit fast 200 Jahren und ist heute die einzige Glashütte in der Schweiz, wo Glas noch von Hand und Mund verarbeitet wird. Das traditionsreichste Unternehmen der Innerschweiz ist deshalb auch ein beliebter Ausflugsort für Jung und Alt. Wer dort den Glaskünstlern zugeschaut oder gar selber eine Glaskugel geblasen hat, geht kaum nach Hause, ohne im betriebseigenen Laden ein Andenken an dieses Erlebnis gekauft zu haben.

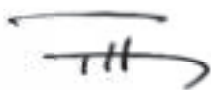
Typisch Glasi Hergiswil – Typisch Volg

Hochwertige Glaswaren aus der Glasi Hergiswil gibt es demnächst auch in den Volg-Läden – mit den Treuepunkten sogar unglaublich günstig. Die Glasmacher am Vierwaldstättersee sind seit Wochen an der Arbeit, um Teller, Schalen und Schüsseln für die Volg-Kunden herzustellen.

Wir im Volg freuen uns sehr, dass wir Ihre Treue zum Volg mit diesen unverwechselbaren und hochwertigen Glaswaren aus urschweizerischer Produktion belohnen dürfen. Übrigens: In jedem Set aus der Glasi finden Sie einen Gutschein für einen Gratis-eintritt ins einzige Glaslabyrinth der Schweiz.

Mehr über unsere Treuepunkte-Aktivität und die Glasi Hergiswil lesen Sie auf Seite 25.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche

- KÜCHE aktuell**
Rühren, tunken, spiesen 5–7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 9–11
- EINFACH&bequem**
Ein Caquelon zum Geniessen 13–15
- Saison im Volg**
Vom Baum in die Flasche
Packen wir's! 45
47



Freizeit

- Naturena**
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen 37
- Teens**
Spritzige Freizeitidee 39
- Kochkurs**
Herbstliche Fleischgerichte 41
- volg|volgine**
Spass mit Wasser 43



- Weinerlebnis**
Eine spannende Kombination 16–17
- Familienpreis**
Kunterbunter Kauspass 19
- Typisch Schweiz**
Typisch Volg
Tierisch gut 20–21
- Dorfladen**
Die 100. Post im Volg 22–23
- In eigener Sache**
Treueaktion Glasi Hergiswil 25
- OISICHUCHI**
DI FRISCH UND FRÜNDLICH
HOCHSENBIG VOM VOLG 27
- Wettbewerb**
Gewinnen mit «Schwyzer Milchhuus» 29
- Novissimo**
Neu in Ihrem Volg 30–31
- Aktueller Tipp**
Rebbaukunst aus dem Veltlin 33

**Buenos Dias
neue Verpackung,
gleiche Qualität!**



2.30 statt 2.95

Corn Chips Chili Jalapeño
Corn Chips Original

In Aktion: 4. – 9.10.2010

Z
ZWEIFEL

**DIE CHIPS-
EXPERTEN**



Rühren, tunken, spiessen

Die moderne
«Spiessergesellschaft»
lässt beim Fondue
viel Kreativität walten.
Wir zeigen, was
das Fondue alles drauf
und drin hat.

Figugegl – Fondue isch guet und git e gueti Luune. Mit diesem Werbeslogan machte man die Schweizer in den 70er- und 80er-Jahren heiss auf das Schweizer Nationalgericht, das Käsefondue.

Zu diesem Zeitpunkt hatte die Mutter aller Fondues bereits eine rührende Geschichte hinter sich. Und heute? Getunkt, gerührt und aufgespiest wird fast alles. Von Pasta über Fisch und Fleisch bis hin zu Früchten. Originelle Saucen fehlen dabei nicht. Und wenn es einmal schnell gehen soll, greift man auf ein Fertigfondue zurück. Das Fondue hat sich gewandelt. Geblieben ist, dass man es in geselliger Runde genießt. ▶



Die grosse Welt des Fondues:
süss, salzig, fruchtig,
fleischig oder fischig – für
jeden Geschmack etwas.



Die Mischung macht's:
diverse Schweizer
Käsesorten und die
klassischen Zutaten für
ein feines Käsefondue.

Von der Milch- suppe zum Fondue

Statt Brotwürfel
gekochte Kartoffeln
oder Teigwaren
im Käse rühren.



Früchte, wie
Apfel- oder
Birnschnitze,
Trauben, Feigen,
Bananenrädli
oder Ananas
eintauchen.



Vorgegartes Gemüse
wie Kürbis, Blumenkohl,
Broccoli, Rübli, Stan-
gensellerie oder Fenchel
ins Fondue tauchen.

Währschaft: das Äpler-
Fondue mit Zwiebeln,
Kartoffeln und Teigwaren.



Alles Gute kommt von oben:
Beim Fondue jardinière wird
Gemüse mit Käse übergossen.



Wein
empfehlung

Der Lavaux AOC, ein leichter, fruchtiger
und bekömmlicher Chasselas, passt
perfekt zum Fondue jardinière.

Darüber, wer das Fondue erfunden hat, scheiden sich die Geister. Für die einen rührt die Geschichte der Käsespezialität klar aus der Schweiz. Ihr Ursprung wird in der Kappler Milchsuppe angesiedelt, die 1529 nach der Schlacht von Kappel aufgekocht wurde und

die verfeindeten Truppen versöhnt hat: in einer grossen Pfanne serviert, cremig in der Konsistenz und mit Brot gegessen, war sie aller Fondue Anfang – nur der Käse fehlte noch. Dieser kam beim ersten Fondue-Rezept hinzu, das der französische Schriftsteller Jean Anthelme Brillat-Savarin 1825 überlieferte. Noch hob man allerdings sicher nicht in den siebten Käsehimmel ab, wenn man es genoss: Nur Gruyère, Eier und Butter kamen in den Topf.

MILITÄR BRINGT FONDUE UNTER DAS VOLK

Fest wie der Caquelonboden steht jedoch: Das Fondue ist ein Gericht der Sennen, die hoch oben in den Bergen mit dem kochten, was sie selbst produzierten: Käse und Brot. Fakt ist

auch: Ende der 1950er-Jahre waren die Schweizer Feuer und Flamme für das Gericht vom Rechaud: Das Käsefondue gilt seither als Schweizer Nationalgericht – Militärköchen und Männern sei dank.

FONDUEKOCHEN WAR MÄNNERSACHE

Weil Mann das, was so gute Laune macht, auch zu Hause geniessen wollte, brachte er das Rezept von der Armee mit in die eigenen vier Wände und stellte sich sogar eigens an den Herd. Fonduekochen war früher reine Männersache. Heute ist das Fondue variantenreich wie nie zuvor. Getunkt wird längst nicht nur Brot und der geschmolzene Käse kann wie bei unserem Fondue jardinière auch einmal von oben kommen. ▶

VOLG
Koch
KURS NOVEMBER

Herbstliche Fleischgerichte

Der Herbst gibt kulinarisch besonders viel her. Aus dieser Pracht zaubern wir herbstliche Fleischgerichte. Ausserdem beschäftigen wir uns mit Fleischkunde und Garungsstufen. Ein genussvoller Abend für Fleischliebhaber und Feinschmecker. Alle Infos finden Sie auf Seite 41.



Wein
empfehlung

Mit seiner Aromatik ist der
Riesling Silvaner Goldbeere ein
idealer Begleiter zum Älpler-Fondue.

Im Herzen unserer Tradition



Seit 1890 kreiert Butty raffinierte Kräuter- und Gewürzmischungen mit dem typischen Geschmack der traditionellen Schweizer Küche.

Köstliche Geschmacksvielfalt für täglich mehr Freude beim Essen.



Herkunft: Salatkräuter - Frankreich, Universal Mix - Schweiz, Pfeffer - Südostasien

TÄGLICH FRISCH

TÄGLICH FINDUS



ohne Zusatz von
✓ Geschmacksverstärkern
✓ Farbstoffen



Frisch. Frischer. Findus.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.



Der Profi für heisse
Küchentipps:
Daniel Hinder

Schritt für Schritt Käsefondue moitié-moitié



1. Caquelon mit halbiertes Knoblauchzehe ausreiben.



2. Je 400 g Freiburger Vacherin und Greyzer mit 4 TL Maizena mischen. 1 TL Zitronensaft und 3,5 dl Weisswein dazugliessen.



3. Unter Rühren langsam aufkochen bis der Käse geschmolzen ist. Nach Belieben wenig Kirsch dazugeben und mit Pfeffer und Muskat würzen.



Mit Schuss: Kirsch, Obstbranntwein oder Grappa am Schluss unters Fondue rühren.

Halb Vacherin, halb Greyzer – dafür steht die Freiburger Fondue-Variante moitié-moitié. Eine Kombination, die viele Geschmäcker trifft: Es ist das Käsefondue, das am meisten angerührt wird. Der Gruyère sorgt für die nötige Würze; der Vacherin für die Geschmeidigkeit. Dieser Käse hat eine besonders gute Schmelzeigenschaft. Zum Abrunden des Fondues kann übrigens auch ein Teil Käse durch Weichkäse, Roquefort, Mozzarella, Raclette, Gorgonzola oder Mascarpone ersetzt werden.

Fondue mit Geling-Garantie



Für das individuelle Fondue: Aus dem grossen Volg-Käsesortiment können Sie sich Ihre Mischung ganz nach Ihrem Gusto selbst zusammenstellen.



Cremig und geschmeidig: das beliebte Fribourger Fondue moitié-moitié.



Flüssige Alternativen: Anstelle von Weisswein kann Sekt, Champagner, Bier, Apfelwein oder saurer Most verwendet werden.

- Pro Person rechnet man mit je 200 g Käse und Brot.
- Das Fondue wird sämiger, wenn die Käsemischung im kalten Wein ca. 2 Std. ziehen kann.
- Wenig Natron mit Mascarpone vermischt, macht das Fondue luftig.
- Gewürzt wird mit Muskat, Pfeffer und Knoblauch. Aber auch Paprika, Kümmel, Cayenne oder Curry passen.
- Eine besondere Note gibt's mit Chili, Schabziger, Trüffel, Kräutern, gedünsteten Pilzen, getrockneten Tomaten, Sardellen, gebratenem Speck oder Zwiebeln.
- Kreieren Sie aus verschiedenen abgepackten Käsesorten aus Ihrem Volg Ihre eigene Fondue-Mischung. Hartkäse reiben; Weichkäse in Würfeln dazugeben.
- Will das Fondue gerinnen, wenig Maizena mit Weisswein und Zitronensaft anrühren und unter kräftigem Rühren auf der heissen Herdplatte ins Fondue geben.
- Ein perfektes Fondue braucht Geduld: daher langsam und unter stetigem Rühren aufkochen.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.



Geflügelbouillon mit Kokosnussmilch, Ingwer, Zitronengras, Rüebl, Champignons und Koriander machen das Thai-Fondue aus.



Rindsbouillon, Sternanis, Zimt, Koriander, Chili und Lammfleisch sind die Zutaten für ein orientalisches Fondue.



Der mongolische Herrscher Dschingis Khan eroberte nicht nur weite Teile Zentralasiens; er hob auch das Fondue chinoise aus der Taufe. Schon im 13. Jahrhundert sass seine Soldaten um Feuerpföpfe mit brodelnder Brühe, in die sie fein geschnittene Fleischstücke tauchten. Heute ist das Gericht in aller Munde. Und es hat sein Gebiet vergrößert: Je nachdem wie der Fond abgewandelt wird und was man eintauchen möchte, erhält man Fondues mit klingenden Namen wie «Neptun», «Shabu-Shabu» oder «Oriental». Die Möglichkeiten sind fast grenzenlos. Betreten Sie neues Fondue-Land!

Ein Fond für alle Eintauch-Fälle



Fürs Fondue Neptun wird Gemüsebouillon mit Weisswein, Zitrone, Peterli, Estragon und Lauch aufgeköcht.



Dünn geschnittenes Rindfleisch und Essstäbchen braucht's für japanisches Fondue oder Shabu-Shabu.

Beim Pasta-Fondue werden Tortellini oder Gnocchi in Bouillon getaucht.

Für Fondue bourguignonne werden 1,5 Zentimeter-Fleischwürfel auf Fleischfonduegabeln gesteckt.



Die Tomaten-Chili-Sauce begleitet das Thai-Fondue.



Der Randen-Meerrettich-Dip eignet sich zum Chinoise oder Shabu-Shabu.



Perfekt zum Fondue Neptun ist die Orangenmayonnaise.



Ein Gurken-Pfefferminz-Jogurt ist die ideale Sauce fürs orientalische Fondue.

Die grosse Saucenparade

Erst die passende Sauce setzt den guten Eintauchprodukten die kulinarische Krönung auf. Halbfettquark, Mayonnaise, Jogurt, saurer Halbrahm oder Gemüse und Kräuter bilden bei unseren selbstgemachten Saucen die Basis. Mit passenden Gewürzen und Zutaten entstehen im Handumdrehen für jedes Fondue die idealen Begleiter: Für's Thai-Fondue darf's scharfer Chili sein, ein Pesto passt zur Pasta und richtig exotisch wird das orientalische Fondue mit dem Gurken-Pfefferminz-Jogurt. In unserer Saucenparade ist garantiert auch Ihre Lieblingskreation dabei!

Beim Fondue chinoise werden dünne Fleischtranchen in Gemüsebouillon gegart.

Beim Winterfondue werden Hackfleischkugeln oder dünne Rindfleischtranchen eingetaucht.



Feine Haussaucen sind fixfertig in Ihrem Volg erhältlich; auf die Festtage hin auch das hauchdünne Fleisch fürs Chinoise.



Der Kräuterpesto darf bei keinem Pasta-Fondue fehlen.



Der Senfschaum schmeckt hervorragend zum Winterfondue oder zum Bourguignonne.



Die Kürbissauce passt zum japanischen oder zum Pasta-Fondue.



Unser bestes Stück Natur.

Die Sicherheit, jedesmal Natur pur zu geniessen.



www.agrinatura.ch



Rindshackfleisch

Mageres, kräftiges Hackfleisch.
Ideale Basis für viele Schweizer
und ausländische Gerichte.



Bündner Salsiz Duo

Aus Rind- und Schweinefleisch,
kräftig gewürzt. Plättli, Gratins und
Gerstensuppe damit bereichern.



Fleischkäse geschnitten

Immer ein delikater, schneller
Brotbelag.

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

EINFACH & bequem

Fertigfondues machen das Leben leicht. Seit 1955 sind sie auf dem Markt. Originell serviert man dieses Fondue im Bürli.



Bürli-Fondue: Der Käse ist ausnahmsweise mal nicht am, sondern gleich im Brot.

Ein «Caquelon» zum Geniessen

Ein feines Fertigfondue, frische Bürli und eine Gemüsemischung für einen aussergewöhnlichen Fondueplausch.



Fondue im Bürli

Für 4 Personen:

Bei 8 **Bürli** Deckel wegschneiden und Brote aushöhlen. Ca. 600 g **Fertigfondue** gut mischen und darin verteilen. Im 200 °C heissen Ofen 10 Min. backen. 100 g **Royal-Gemüsemischung** daraufgeben und weitere 10 Min. backen. Mit **Fonduegewürz** würzen. Ausgehöhlttes Brot und Brotdeckel hineintauchen. Rest auslöffeln.

Der Käse konnte bereits im Wein ziehen, Maisena muss nicht mehr angerührt werden, gewürzt ist es auch und gelingen tut es garantiert: Fertigfondue-Mischungen sind der ideale Fall für einen spontanen Fondue-Plausch und

lassen sich gut im Vorrat aufbewahren. Zaubert man es bei einer guten Gelegenheit hervor, werden die Gäste staunen, wenn es statt mit Brot im Brot serviert wird. So ein Bürli-Fondue ist einzigartig und das «Caquelon» einfach zum Anbeissen! ◀

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

Zeit zum Geniessen...
Zeit für **FERRERO**
SPEZIALITÄTEN



IN IHREM VOLG ERHÄLTlich

A smiling man wearing a wide-brimmed straw hat is the central focus. In the foreground, three bottles of Michel juice are lined up: Michel Orange Premium, Michel Bodyguard, and Michel Bodyguard. The background is a lush green field.

Es macht mich glücklich, dass ich meinen Kindern eine Ausbildung bieten kann.

Cristiano, Pflücker, Brasilien

Michel[®]

Denn jeder Schluck tut Gutes.



FAIRTRADE
MAX HAPPEL & CO.

EINFACH & bequem

Fondue nur als währschafter
Znacht? – Von wegen.

Tischen Sie doch mal eine wahre Fondue-
Trilogie für Naschkatzen auf!

Süßes Fondue: ein
flüssig-fruchtiges
Dessert.



Schokoguss aus der Nuss

Früchte-Fondue

Für 4 Personen:

½ Becher **Vanillecreme** und ½ Dose **Caramelcreme** je in eine Schale geben. 1 Pack geschmolzene **Kuchenglasur** auf dem Rechaud warm halten. 800 g in Stücke geschnittene Saisonfrüchte in Glasur oder Creme tauchen und in **Kokosraspel** wenden.

Tipp: nach Belieben Cremes und Glasur in Kokosnuss-hälften anrichten.

Schokoladensauce, Vanille- und Caramelcreme und frische Früchte ergeben eine süße Versuchung. Ein Genuss fürs Auge ist die Präsentation in der Kokosnuss. Beim Kauf der Kokosnuss den Schütteltest machen, ob es im Innern leise plätschert. Nur wenn sie Flüssigkeit enthält, trocknet das Fruchtfleisch nicht aus und bleibt

aromatisch. Damit Sie zwei Kokos-Caquelons erhalten, müssen Sie zuerst die Milch aus der Nuss trinken oder ablaufen lassen. Dafür ein oder zwei der drei Keimlöcher öffnen; hier ist die Schale am weichsten. Die Nuss selbst knackt man am besten mit der spitzen Seite eines Hammers durch sanfte Schläge rund um den «Äquator». ◀



Mit feinen Cremes, Kuchenglasur
und Kokosraspel ist das süße Fondue
im Nu auf dem Tisch.

Der eine
ist ausgesprochen
würzig, der andere hat
eine ausgefallene
Namensgeschichte:
der Appenzeller
Extra und der Gold-
beere Riesling-
Silvaner.

Wein
des Monats
Goldbeere Riesling-
Silvaner, 75 cl
75 cl, statt Fr. 10.50
Fr. 8.50

Der Riesling-Silvaner ist die wichtigste weisse Traubensorte der Deutschschweiz und hat eine besondere Namensgeschichte: Denn eigentlich wurden damals, 1882, gar nicht Riesling und Silvaner gekreuzt, sondern ein Riesling und ein Madeleine Royale. Das fanden Forscher vor ein paar Jahren heraus. Trotzdem ist es die erfolgreichste Reben-Neuzüchtung der Welt.

DER MÜLLER THURGAU

Ihr Erfinder ist der Schweizer Rebforscher Hermann Müller

aus dem Kanton Thurgau. Daher heisst der Riesling mancherorts auch «Müller-Thurgau». Egal wie man ihn nennt: Der Goldbeere Riesling-Silvaner aus den besten Reblagen der Kantone Aargau, Schaffhausen, Thurgau und Zürich ist aufgrund seiner geringen Säure mild, fruchtig und enthält würzige Aromen wie Muskat. Besonders würzig ist auch der Appenzeller Extra. Er ist somit der perfekter Begleiter zum Goldbeere Riesling-Silvaner.

DIE BESTEN UNTER DEN APPENZELLER KÄSEN

Wie die Appenzeller Classic und Surchoix wird der Extra mit der speziellen Kräutersulz gepflegt, deren Zusammensetzung ein wohlgehütetes Geheimnis ist. Doch wie beim Wein kann nicht jeder Appenzeller Käselaiab lange gelagert werden. Und gerade dies macht den Appenzeller Extra aus. Er ist also der Beste unter den Appenzellern und hat sich sein edles schwarzes Etikett mit dem silbern-goldenen Markenzeichen mehr als verdient. Der Goldbeere Riesling-Silvaner und der Appenzeller Extra sind aussergewöhnlich – nicht zuletzt im Genuss. ◀

Käse
des Monats
Appenzeller Extra
100 g statt Fr. 2.35
Fr. 1.85

Eine spannende Kombination

Thomas Hardegger,
Betriebsleiter von
Hardegger Käse, im
Reifekeller.



Ausgezeichneter
Käse

2009 erhielt die Käseerei Hardegger als erste Käseerei überhaupt den Ehrenpreis der Sortenorganisation Appenzeller Käse für vorzügliche Appenzeller-Qualität. Dieser wird denjenigen Herstellern vergeben, die 25-mal das Goldvreneli erhalten haben, welches jährlich die 10 besten Appenzeller-Käser auszeichnet. Im Familienunternehmen Hardegger Käse in Jonswil lagern über 130 000 Käselaibe in den klimatisierten Reifekellern. Alleamt Schweizer Käsespezialitäten.

WEIN *Notizen*

Wer Wein trinkt, muss auch Wasser trinken, um den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten. Doch Vorsicht: Ein stark sprudelndes und somit saures Wasser lässt einen stark säurehaltigen Wein, wie einen jungen Riesling, saurer schmecken. Dem Weingenuss zuliebe daher ein stilles, neutral schmeckendes Wasser wählen.



75 cl, statt Fr. 10.50

Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 12.20

Fr. 9.90

GOLDBEERE RIESLING-SILVANER 2009

SCHWEIZ

FARBE: blasses Gelb mit grünen Reflexen.**CHARAKTER:** würzige Noten wie zarter Muskat, Aromen nach Zitrusfrüchten und Äpfeln. Frischer Auftakt, angenehmes Säurespiel, elegant, feinfruchtig und prägnante Zitrusfrucht. Weich und elegant im Abgang.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung, bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Aperitif, Süßwasserfisch-Speisen wie Eglifilet oder Fischknusperli, Crèmesuppen, Chnolibrot.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.

LAVAU AOC 2009

SCHWEIZ

FARBE: blasses Gelb.**CHARAKTER:** in der Nase fruchtig und blumig. Ein leichter, fruchtiger und bekömmlicher Chasselas aus dem Lavaux.**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Aperitif mit Amuse-bouches, Süßwasserfischen, Käsefondue, Raclette, Weichkäse.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.

DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR 2009

SCHWEIZ

FARBE: kräftiges Rubinrot.**CHARAKTER:** fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis zu 4 Jahre.**PASST ZU:** Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Rindfilet an Pfeffersauce, Lamm, Käseplatte.**GENIESSEN BEI:** 13–15 °C.

HALLAU AOC SOMMERGLUT PINOT NOIR 2008

SCHWEIZ

FARBE: kräftiges Rubinrot.**CHARAKTER:** Waldbeeren mit würzigen und pfeffrigen Aromen. Weicher Auftakt, breiter und dichter Mittelteil, samtiger, anhaltender Abgang.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis zu 4 Jahre.**PASST ZU:** gebratenem oder geschmortem Rind, Schweine-, oder Kalbfleisch, kalte Fleisch- und Käseplatten.**GENIESSEN BEI:** 14–16 °C.

FLÄSCH GEMSWÄNDLER PINOT NOIR 2009

SCHWEIZ

FARBE: kräftiges Rubinrot.**CHARAKTER:** fruchtige Aromen nach roten Beeren, Brombeeren, Kirsche, mit würzigen Nuancen. Samtig weicher Auftakt, kräftiger, gehaltvoller Mittelteil, anhaltender, aromaintensiver Abgang.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis zu 4 Jahre.**PASST ZU:** Wild, Lamm, Kaninchen, Pfeffer, Risotto, Pilzgerichten, Bündner Spezialitäten wie Salsiz und Käse.**GENIESSEN BEI:** 13–15 °C.

OEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR 09

SCHWEIZ

FARBE: Hellrosa.**CHARAKTER:** in der Nase fruchtig, frisch und aromatisch. Am Gaumen lebendig, fruchtig, feurig.**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 2 Jahre**PASST ZU:** Champignons an Rahmsauce, Kalbfleisch, kaltem Fleisch, gegrilltem Poulet, Fisch und leichten Sommergerichten.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.

75 cl, statt Fr. 10.90

Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 13.90

Fr. 11.50



75 cl, statt Fr. 17.90

Fr. 14.50



75 cl, statt Fr. 10.90

Fr. 8.90

MEINE *Bestellung*

WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton LAVAUX AOC 75 cl nur Fr. 59.40 statt Fr. 73.20
- Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING-SILVANER 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 63.–

ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 65.40
- Anzahl 6er-Karton HALLAU AOC SOMMERGLUT PINOT NOIR 75 cl nur Fr. 69.– statt Fr. 83.40
- Anzahl 6er-Karton FLÄSCH GEMSWÄNDLER PINOT NOIR 75 cl nur Fr. 87.– statt Fr. 107.40

ROSÉWEIN

- Anzahl 6er-Karton OEIL-DE-PERDRIX AOC Valais Nid d'Amour, 75 cl nur Fr. 53.40 statt Fr. 65.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. Oktober 2010, solange Vorrat.

HEISS UND ALKOHOLFREI

Lacobi

www.lacobi.ch

«Mini Penne mit Gemüse an Sauce Fantasia»

Die Empfehlung des Chefs – also von mir: Feine Piccolini mit Gemüsepüree. Man nehme: Mini Penne mit Zucchini und Spinat, eine liebe Mama, einen lieben Papa und setze alle gemeinsam an einen Esstisch.



Die neuen Piccolini mit Gemüse von Barilla. Erhältlich in drei feinen Sorten aus 25% frischem Gemüsepüree für 100% Genuss. Für Ihre Kinder ist nur das Beste gut genug. Entdecken Sie die Welt der Piccolini «Grandi Chef» auf www.barilla.de

Barilla Piccolini. Von klein auf Gutes essen.

Helen Kast vom Volg Jonschwil präsentiert die neuen Familienpreis-Kaubonbons.



700 Gramm

Fr. 5.40

Neu
IM
VOLG

Kunter-

bunter

Kauspass

Die gemischten weichen Fruchtkaubonbons sind ab sofort im Volg-Familienpreis-Sortiment – grossartig im Geschmack, klein im Preis.

Bon! Bon! – «Gut! Gut!» – sollen Kinder begeistert gerufen haben, als sie die Zuckerwaren kosteten, die der französische König Henri IV zu seiner Hochzeit 1572 anbieten liess. So, erzählt man sich zumindest, ist das Bonbon zu seinem Namen gekommen. «Dääfi», «Zältli», «Täfi», «Zockerbollä»: So unterschiedlich wie die Schweizer Dialekte die Bonbons bezeichnen, so vielseitig ist die Welt der Bonbons heute. Ein angenehm weiches Kauvergnügen für Klein und Gross sind die

Fruchtkaubonbons, die neu in der Volg-Familienpreis-Packung erhältlich sind.

EINE ABWECHSLUNGSREICHE MISCHUNG

Mit natürlichen Farbstoffen und Fruchtsäften, aber ohne Konservierungsmittel, sind sie ein fruchtiger Leckerbissen – auf der Wanderung, auf dem Familienausflug oder einfach zwischendurch. Himbeere, Ananas, Orange und Zitrone sorgen für eine abwechslungsreiche Mischung. Wirklich «bon, bon!» ◀

Auf einen Blick

Die Biomill SA ist ein Unternehmen der Schweizer Mühlgroupe Minoteries SA und beschäftigt 20, grösstenteils langjährige Mitarbeiter. Die Firma wurde in den 1950er-Jahren gegründet und war schon damals einer der Marktführer in der Futtermittelherstellung. 1972 entschied sich Jacques Bugnion, der damalige Direktor und ein grosser Hundefreund, das zu dieser Zeit in Europa noch unbekanntes Verfahren für die Krokettenherstellung einzuführen. Dadurch machte sich die Firma auch auf dem Gebiet der Hundenahrung schnell einen Namen. Das Getreide für das Katzen- und Hundefutter stammt fast ausschliesslich von Schweizer Bauern. 35 Tonnen Kroketten werden pro Tag produziert.

In den Fabrikhallen der Biomill SA weht ein strenges Düftchen. Das liegt an der Zubereitung der Tiernahrung. Um die verschiedenen Zutaten des Futters besonders verdaulich zu machen, werden sie wie in einem grossen Dampfkochtopf bei zirka 150 Grad gekocht. «Warmes Fischmehl riecht tatsächlich

gewöhnungsbedürftig», gibt Geschäftsführer Jost Krüttli zu.

«SWISS MADE»

Das Sortiment des Unternehmens wird ausschliesslich in der Schweiz hergestellt. Die Katzen- und Hundehalter auf dem heimischen Markt wissen diese Nähe zu schätzen. «Durch die Zusammenarbeit mit Volg ist unsere Trockennahrung nicht nur bei Fachhändlern, Vereinen und Züchtern präsent, sondern auch im Detailhandel», erklärt Jost Krüttli die starke Position des Unternehmens. «Swiss Made» kommt aber nicht nur zu Hause gut an: Das Image als Qualitätsproduzent spielt auch im Export eine grosse Rolle. Rund 25 Prozent des Gesamtumsatzes verdankt Biomill seinen Aus-

landsgeschäften. Für die Volg Familienpreis-Katzennahrung hat Biomill eine eigene Rezeptur kreiert, die speziell auf den Nährstoffbedarf ausgewachsener Katzen ausgerichtet ist.

FÜR GLÄNZENDES FELL

Die Mischung aus getrocknetem Geflügel- und Rindergriebsmehl, Weizen, Reis, Mais, Weizenkleie, Fischmehl, natürlichen Omega-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und anderen natürlichen Rohstoffen soll die Darmflora und die Abwehrkräfte der Katze stärken und für glänzendes Fell sorgen. «Wir sind, was wir essen», ist das Unternehmen überzeugt. Biomill-Produkte enthalten daher keine Farb- und Konservierungsstoffe oder genverändertes Getreide. ◀

Tierisch



«Jeder Hunde- und Katzenhalter findet in unseren Produktlinien das passende Futter für sein Tier», ist sich Biomill-Geschäftsführer Jost Krüttli sicher.



1. Über Verteilungsrohre gelangen die Zutaten in eine grosse Mischmaschine.



2. Die fertigen, gepressten Kroketten müssen abkühlen, bevor sie verpackt und etikettiert werden.



Seit 35 Jahren produziert die Biomill SA in Granges-Marnand Trockennahrung für Hunde und Katzen. Das Unternehmen ist der grösste Schweizer Hersteller.

In der Volg Familienpreis-Katzennahrung ist alles drin, was das Büsi braucht.

gut!



Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +



3. Regelmässige Stichproben garantieren, dass das Futter einwandfreie Qualität aufweist.



4. Das Futter wird abgepackt, hier für das Volg Familienpreis-Sortiment.



5. Jetzt kann die Katze zubeissen! Die Kroketten enthalten alle lebenswichtigen Nährstoffe.

Beim Einkaufen im Dorfladen gleich noch die Postgeschäfte erledigen – die Postagentur im Volg macht's möglich.



Eröffnung der 100. Post im Volg Hörhausen: Corina Ogg (Lernende) und Rita Monego (Filialeiterin) haben Grund zum Feiern.

Am 12. August feierten Volg und die Post gemeinsam die Eröffnung der 100. Agentur in einem Volg-Laden. Seitdem kann die Kundschaft in der nagelneuen Verkaufsstelle der Landi Seerücken im thurgauischen Hörhausen – wie bereits in anderen Volg-Läden in 13 Kantonen – nicht mehr nur knackiges Gemüse und frische Früchte, sondern auch Briefe und Pakete auf eine Waage legen.

KLEIN, ABER OHO

Beim Einkaufen im nahen Volg gleich noch die Postgeschäfte erledigen – praktischer geht's kaum. Und trotz des geringen Platzbedarfs sind auch in der «Post im Dorfladen» alle täglich nachgefragten Angebote zu finden: Per Knopfdruck auf den Bildschirm lassen sich an einer Selbstbedienungswaage Briefe und Pakete wiegen und frankieren. Ebenso kann man Briefmarken kaufen sowie Sendungen mit Avis abholen. Mit

der PostFinance Card sind zudem Geldbezüge bis 500 Franken und bargeldlose Einzahlungen möglich – letztere auch mit Maestro-Karten. Bei Fragen steht das Verkaufspersonal den Kunden selbstverständlich hilfebereit zur Seite. «Unsere Partner von der Post haben uns optimal auf die neuen Aufgaben vorbereitet», erklärt Rita Monego, Filialeiterin im Volg Hörhausen. «Mein Team und ich konnten es darum kaum erwarten, den ersten Postkunden im Laden zu begrüßen.»

DEN GANZEN TAG GEÖFFNET

Mit der Post im Dorfladen kann sich die Bevölkerung nicht nur über eine breite Dienstleistungspalette freuen, sondern auch über die langen Öffnungszeiten. Denn im Gegensatz zu kleinen, nicht mehr so gut genutzten Poststellen, die oft nur wenige Stunden am Tag geöffnet sind, steht die «Post im Volg» ihren

Kunden praktisch den ganzen Tag zur Verfügung. In Hörhausen beispielsweise ist es unter der Woche täglich während fast zehn Stunden und samstags acht Stunden lang möglich, ein Paket aufzugeben oder eine Einzahlung zu machen. Gemeindeammann Thomas Wiget ist denn auch überzeugt, dass «die Hörhäuser so weiterhin ein ausgezeichnetes Postangebot haben».



Einfach, praktisch, kundennah:
Poststelle im Volg Hörhausen.

Freuen sich über die 100. Post im Volg (v.l.): Thomas Wiget (Gemeindeammann Homberg), Josef Meili (Geschäftsführer Landi Seerücken), Dieter Krähenbühl (Leiter Verkauf Volg Konsumwaren AG), Rita Monego (Filialleiterin), Rolf Schneeberger (Leiter Partnernetz Schweizerische Post).

BEWÄHRTE PARTNERSCHAFT

Die bereits in 100 Dorfläden umgesetzte Partnerschaft zwischen Volg und der Post hat sich laut Dieter Krähenbühl, Leiter Verkauf bei Volg, bestens bewährt. Die Rückmeldungen der Kunden seien durchwegs positiv. Schon nach kurzer Zeit würden die Agenturen im Volg wie selbstverständlich genutzt. «Mit dieser Lösung gewinnen alle», ergänzt Rolf Schneeberger, Leiter Partnernetz bei der Schweizerischen Post: «Die Kundschaft profitiert von längeren Öffnungszeiten, die Gemeinde, weil die Post im Dorf bleibt, und wir als Post, weil wir unseren Kundinnen und Kunden so weiterhin eine gute Postversorgung bieten können.»

Frisch und nützlich:

100. Post im Volg



Gehört in jeden Schweizer Hosensack: das erste Schweizer-Käse-Messer. Endlich gibt es ein Messer für den Schweizer Käse. Mit Käseklinge, Brotklinge und Zapfenzieher. Hergestellt in der Schweiz von Victorinox. Und so bekommen Sie eins: Essen Sie viel Schweizer Käse, stecken Sie 5 Strichcodes von Schweizer-Käse-Verpackungen (oder entsprechende Kassenbons) und eine 20-Franken-Note in ein Couvert mit Ihrem Absender, schicken Sie es frankiert an Schweizer Käse, Postfach, 3001 Bern, und wir schicken Ihnen das Schweizer-Käse-Messer.



Robert Niederer

Volg belohnt Ihre Treue:
Mit unseren Treuepunkten können Sie formschöne Glasprodukte der Glasi Hergiswil zum halben Preis erwerben.



Essteller

Dessertteller

Dessertschale

Früchteschale

Ein Blickfang auf jedem Tisch: Niederer-Glas, Schweizer Qualitäts-Glaswaren aus Hergiswil.

salatschüssel

Mit Volg

werden Glasträume

Fondue-bourguignonne/
chinoise-Teller

wahr!

salatschale



Ab dem 25. Oktober lohnt sich der Einkauf in Ihrem Dorfladen ganz besonders: Dann heisst es wieder: Punkte sammeln und profitieren! Volg möchte sich einmal mehr mit einem attraktiven Angebot bei seinen Kundinnen und Kunden für ihre Treue bedanken. Diesmal mit unvergänglichen Niederer-Glas-Kreationen aus der Glasi Hergiswil, der einzigen noch existierenden Glashütte der Schweiz.

15 Treuepunkte können Sie einzigartige Glasprodukte der Glasi Hergiswil in Ihrem Volg mit 50% Ermässigung erstehen: Vom Plattteller über Essteller, Dessertteller, Salat- und Dessertschalen bis zur Salatschüssel. Zudem finden Sie in jeder Verpackung einen Gutschein für einen Gratis-eintritt ins einzige Glaslabyrinth der Schweiz in Hergiswil.

GOLD-ANGEBOTE

Besonders attraktiv sind die beiden «Gold-Angebote»: für 40 Treuepunkte können Sie eine zeitlose Niederer-Fruchtschale bestellen, für 60 Treuepunkte sechs Fondue-bourguignonne/chinoise-Teller.

UNVERWECHSELBARES VON DER GLASI

Bis zum 5. März 2011 erhalten Sie für je ganze Fr. 10.– Einkauf einen Treuepunkt. Bereits ab



Flyer und Sammelkarten für die Treue-Aktion gibt es in jedem Volg.

Raclettezeit!



chirat

Nur die knackigsten schaffen's ins Glas!

„An mein Risotto kommt nur
die Bouillon aus dem Töpfli.“

René Schudel,
Gastronom und Koch.



René Schudels Tomaten-
Auberginen-Risotto.

Rezept unter:
www.knorr-bouillon-toepfli.ch

Knorr

Knorr Bouillon Töpfli



Die Grundlage für viele feine Gerichte ist die Bouillon. Das Knorr Bouillon Töpfli verzichtet konsequent auf Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker. Stattdessen sorgen hochwertige Zutaten für den echten Bouillongeschmack, der jedem Gericht ein feines Aroma verleiht.

OISICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Urs Geissbühler kocht: Kaninchen an Senfsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Mehl
- 2 TL Salz
- 1,2 kg Kaninchen
- 4 EL Dijonsenf
- 1 Zwiebel
- 2 dl Weisswein
- 2 Knoblauchzehen
- 3 dl Fleischbouillon
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Estragon/Rosmarin
- 100 g schwarze Oliven
- 2 EL Dijonsenf
- 180 g Crème fraîche
- Salz/Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Salz und Pfeffer in einem Teller mischen, 2. Öl im Bratpfopf heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fleisch portionweise würzen, im Mehl wenden und überflüssiges Mehl abklopfen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen, mit Senf bestreichen. 3. Zwiebeln und Knoblauch hacken, und andämpfen, mit Weisswein ablöschen und Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. 4. Bouillon dazugliessen, Lorbeerblatt und Kräuter beigeben, aufkochen, das Fleisch wieder beigeben, Hitze reduzieren. 5. Ca. 1 Stunde zugedeckt leicht kochen. Lorbeerblatt und Kräuter herausnehmen. 6. Oliven, Senf und Crème fraîche daruntermischen, nochmals kurz aufwärmen und würzen.

Zubereitung: ca. 10 Min. anbraten, ca. 1 Stunde kochen

Bunter Kartoffelstock

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln mehlig kochend
- Salz, Pfeffer
- 2,5 dl Milch
- 50 g Butter
- 1 Pr. Muskat
- 200 g Randen
- 4 EL Meerrettich frisch

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. 2. Das Wasser abgiessen, etwas ausdampfen lassen und durch ein Passe-vite treiben. 3. Randen an der Röstiraffel reiben, in der Milch weich kochen, fein pürieren, die Butter darin schmelzen und Meerrettich dazureiben. 4. Die Kartoffelmasse mit den Randen mischen, abschmecken.

Zubereitung ca. 45 Min.

Urs Geissbühler aus Boniswil kocht aus und mit Leidenschaft. Einmal im Monat im Männerkochclub, den er gegründet hat.

Herr Geissbühler, kochen Sie oft?

«Ja, täglich für mich selbst und einmal monatlich in unserem Männerkochclub.»

Wie läuft das Kochen im Club?

«Ein Mitglied stellt jeweils das Menü zusammen, kauft ein und weist den anderen Köchen ihre

Zusätzliche Ausstrahlung am **Sonntag, 10. Okt. um 17.10 Uhr** auf 3+

Frische Produkte sind für Urs Geissbühler wichtig – aus dem eigenen Garten oder aus dem nahen Volg Boniswil.

Frisch und von Italien inspiriert

Aufgaben zu. Ein Profikoch hat ein Auge darauf, dass alles recht herauskommt.»

Haben Sie dieses Gericht auch im Kochclub serviert?

«Ja. Ich habe es ausgewählt, weil der bunte Kartoffelstock schön aussieht und durch die Zugabe von Randen aus einem normalen Gericht mit einfachen Mitteln etwas Anderes wird. Die italienische Küche, die ich am liebsten mag, hat mich zum Kaninchen inspiriert. Auch Meeresfrüchte bereite ich gerne zu.»

Und wovon lassen Sie lieber die Finger?

«Von Kutteln. Sie schmecken mir nicht.»

Welche Rolle spielt der Volg Boniswil bei Ihrer Einkaufsplanung?

«Eine grosse. Ich bin froh, dass wir in unserem kleinen Dorf den Volg haben. Darum unterstütze ich ihn auch. Besonders schätze ich die idealen Öffnungs-

zeiten und dass man bis Ladenschluss frisches Brot erhält.»

Wen würden Sie gerne einmal bekochen?

«Roger Federer – ein sympathischer Sportler, der trotz seines Erfolges auf dem Boden geblieben ist.»

«Oisi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats.

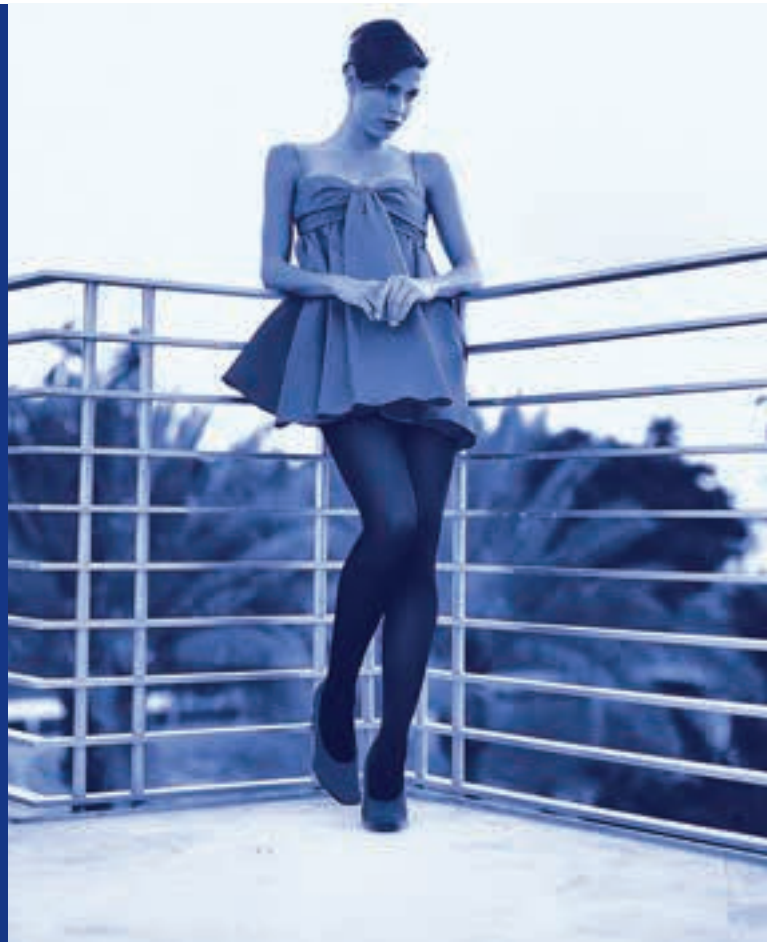
Nächste Sendung:
Am 7. Oktober um 8.40 Uhr

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

SEANCE
Zürich · Paris · Milano

jazz tights

Blickdichte Strumpfhose 40 den,
weich und warm für kühle Herbsttage



Für ein strahlendes Zuhause

**Testen Sie
gratis die Nr. 1
der Farbschonung:**
Held eco Buntwaschmittel
Colora.

Muster bestellen auf
[www.held-clean.ch/
coloramuster](http://www.held-clean.ch/coloramuster)



Dank innovativer Forschung ist Held eco heute:

- › Kraftvoll und leistungsstark
- › Aus pflanzlichen Rohstoffen
- › Vollständig biologisch abbaubar
- › Besser für unsere Gewässer

Jetzt neu bei Volg*

*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

**Held
eco**
www.held-clean.ch

MORE & MORE

Erfrischen
Eintauchen
Lindern

Wasser heilt und lindert: vom Fussbad über Dampfbäder bis zu Wickeln.

Wasser: jeder Tropfen ein Erlebnis

Wasser begleitet uns durch den ganzen Tag – von der morgendlichen Dusche bis zum abendlichen Zähneputzen. 162 Liter Wasser pro Tag verbraucht ein Schweizer im Durchschnitt. Die grösste Menge davon im Bad. Doch Wasser dient bei Weitem nicht nur der Körperhygiene. Wasser ist ein universelles Heilmittel und trägt wesentlich zu unserer Gesundheit bei. Angefangen beim Trinken, über heilende Wickel bis zu wohltuenden Fussbädern. Wie Wasser wirkt – von innen und aussen – und wo Sie in der Schweiz das Wasser von seiner imposantesten Seite erleben, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.

Erleben
Dekorieren
Inhalieren
Sparen

Wasser ist für unser Wohlbefinden essentiell. Es ist vielfältig in der Anwendung und wirkt von innen und aussen.

Wasser als Inspirationsquelle: ob als Dekoration oder einfach zum Spass haben.

Geniessen
Wärmen
Reinigen
Trinken



Inhalieren

Maya Spörri macht Dampf: Ein Kopfdampfbad heilt und tut der Haut gut.

Tief durchatmen, bitte! Ein Kopfdampfbad mit Wasserdampf reinigt die Haut perfekt und auf natürliche Art und Weise. Zudem wirkt es heilend auf die Schleimhäute der oberen Atemwege. Dabei den Kopf – nicht zu nah – über den Wasserdampf halten und für etwa 10 Minuten den Dampf mit tiefen Atemzügen durch Mund und Nase inhalieren. Das Wasserdampfbad kann mit Heilpflanzen ergänzt werden. Besonders geeignet zur Inhalation bei Erkrankungen der Atemwege sind Kamille, Thymian, Pfefferminze oder Eukalyptus.

Wärmen



Kürbis-Minestrone

Für 4 Personen:

300 g gewürfeltes **Kürbisfleisch** mit $\frac{1}{2}$ grob geschnittenem **Lauch**, 1 fein geschnittenen **Zwiebel** und 1 gepressten **Knoblauchzehe** in 1 EL **Butter** dünsten. 1 $\frac{1}{2}$ l **Gemüsebouillon** dazugiessen, aufkochen. 150 g feine **Hörnli** begeben und darin ca. 9 Min. kochen. 1 Dose abgetropfte rote **Bohnen** dazugeben und erhitzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Trinkgenuss: die Herbstbowl mit heissem, kaltem und gefrorenem Wasser.

Erfrischen



Heizt den Körper auf: die Minestrone mit dem Herbstgemüse Kürbis.

Lindern

Wickel spielen in der Naturheilkunde eine wichtige Rolle. Sie bestehen von innen nach aussen aus drei Lagen: einem mit Wasser befeuchteten, einem trockenen und einem wärmenden Tuch. Kalte Wadenwickel wirken fiebersenkend, helfen aber auch bei Cellulitis oder nachts bei Schlaflosigkeit. Halswickel lindern Hals- und Rachenentzündungen. Meist werden Wickel kalt angewendet. Nach 10 bis 15 Minuten sollten sie jedoch als warm empfunden werden. Sonst mit Wärme wie einem Tee nachhelfen.



Richtig gewickelt: Bei Wickeln spielt Wasser eine grosse Rolle.

Wasser zeigt Wirkung:
Wie die Kraft des Wassers von innen dafür sorgt, dass es uns gut geht.

Fussbäder fördern die Durchblutung des Körpers und stabilisieren den Kreislauf. Ein kaltes Fussbad wirkt zusätzlich abhärtend und beugt Infektionen vor. Ein warmes Fussbad erweitert die Gefässe. Die Wassertemperatur sollte etwa 38 Grad betragen und das Bad 10 bis 15 Minuten dauern. Mit pflanzlichen Badezusätzen ergänzt, ist es besonders wohltuend.

Wasser: Kraftwerk für den Körper

Eintauchen



Entspannt: Ein Fussbad fördert die Durchblutung.



Herbstbowle

Für 4 Gläser:

4 Apfel-Zimt-Teebeutel mit 1 dl kochendem Wasser übergiessen und 5 Min. ziehen lassen. Mit 4 EL Honig süssen. 6 dl kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure und 1 EL Zitronensaft dazugiessen. 4 gewürfelte Pflaumen oder Zwetschgen, 120 g Trauben und einige Eiswürfel dazugeben.

Wasser fürs Auge:
Dekorieren Sie mit
dem schönen Nass.

Dekorieren

Wasser ist ein dekoratives Element. Eine Schale mit Schwimmkerzen verschönert jeden Esstisch. Wasser im Wohnraum ist gemäss der Feng-Shui-Lehre aber nicht nur ein Hingucker. Mit klarem Wasser gefüllte Gefässe fördern die Reichtumsenergie. Das Motiv Wasser, zum Beispiel in einem Bild, vermittelt Wohlstand.



Reinigen

Wasser tut gut: Nadia
Amarú geniesst Wellness
in ihrem Badezimmer.



Wasser steht für Hygiene. Der Grossteil des Wassers wird in einem Privathaushalt im Bad verbraucht. Drei Viertel der Schweizerinnen und Schweizer duschen täglich; ein Bad nehmen die meisten höchstens einmal pro Monat. Die tägliche Dusche war übrigens bis 1950 ein Luxus: Noch verfügten viele Mietwohnungen über kein eigenes Bad. Samstägliche Waschrutuale ausserhalb der eigenen vier Wände waren die Regel.

Sparen

Wer warmes Wasser verwendet, braucht auch Energie und produziert schädliches CO₂. Wassersparen schont somit die Umwelt und das eigene Portemonnaie. Sparbrausen oder Wasserdüsen wie «AquaClic» reduzieren den Wasser- und Energieverbrauch um bis zu 50 Prozent. Dank einer Durchflussbegrenzung fliessen nur 6 Liter Wasser statt der üblichen 8 bis 15 Liter pro Minute durch Hahn und Duschbrause. Der Strahl ist dennoch voll. Wassersparen ist also ohne Komforteinbusse möglich.



www.aquaclic.ch



Die Sparbrausen und Wasserdüsen von «AquaClic» brauchen bis zu 50 Prozent weniger Wasser und Energie. www.aquaclic.ch

Eine Quelle voller Inspiration

Das kostbare Nass ist vielseitig:

Man braucht es zur Körperhygiene, als Dekoration oder einfach zum Spass haben. Sprudelnde Ideen für den täglichen Gebrauch.

Bezugsquelle: Schweizer Haushaltsfachhandel und igulswiss.ch



Mehr Pep mit Pet: Einfaches Öffnen der Flasche mit dem Verschluss «Big up», handlich zum Einschenken ist der Pet-Flaschen-Halter mit Griff «Cobra».

Trinken

Genug Wasser zu trinken ist für die Gesundheit unerlässlich. Ein Erwachsener setzt im Körper etwa 2,5 Liter Wasser pro Tag um. Ein Teil davon wird durch Nahrung wieder aufgenommen, mindestens 1,5 Liter sollten dem Körper aber durch das eigentliche Trinken wieder zugeführt werden. Mineral- und Leitungswasser stillen den Durst am besten.

Wettbewerb 10 x 22 Badeideen

Wir verlosen 10 x 1 Buch «Wanderwege zu Badewelten» im Wert von je Fr. 32.90. Schicken Sie uns bis am 25.10.2010 eine Postkarte mit Ihrem Absender an: Volg Konsumwaren AG, Buch «Wanderwege zu Badewelten», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Geniessen

Foto: Therme Vals



Wasser bietet Erlebnis, Erholung und Entspannung – im Wellen-, Sol- oder Thermalbad; in Grotten, Hallenbädern oder Whirlpools. Was gibt es Schöneres, ein solches Badevergnügen nach einer Wanderung zu erleben? Das neue Buch «Wanderwege zu Badewelten» weist den Weg zu 22 Thermal- und Erlebnisbädern in der Schweiz. Darunter finden sich klassische und moderne Badewelten für Jung und Alt sowie Spaziergänge in Stadtnähe bis hin zu Routen durch die Bergwelt.

«Wanderungen zu Badewelten – Erlebnis, Entspannung und Erholung auf 22 Pfaden zum Baden» von Jochen Ihle, Werd Verlag. ISBN 978-3-85932-648-4. Fr. 23.90



**Das Leben kann schon
hart sein zu Pos.**

Aber Du kannst Deinem Po ganz
einfach etwas Gutes tun. Verwöhne
ihn mit dem sanften Hakle® mit
Kamille. Zuerst trocken, dann feucht.

Hakle® – Deinem Po zuliebe.

www.hakle.ch





Schaffhausen: Wasser im Fall

Der grösste Wasserfall Europas, der Rheinfall (Bild), befindet sich in Schaffhausen. Per Schiff erreicht man das Rheinfallbecken und den mächtigen Felsen in der Mitte. www.rheinfall.ch

Bern: Wasser im Fels

Auch die grössten unterirdischen Wasserfälle findet man in der Schweiz. Die Trümmelbachfälle im Lauterbrunnental (BE) sind die einzigen zugänglichen Gletscherwasserfälle der Welt, erschlossen durch Lift, Galerien, Tunnel, Wege und Plattformen. www.truemmelbachfaelle.ch



Wallis: Wasser im Kanal

Kilometerlange Bewässerungskanäle führen im Wallis Wasser von den Bergtälern in die Dörfer und in die Rebberge. Die sogenannten «Suonen» haben Walser in die Schweiz gebracht. Ihnen entlang führen Pfade, die einst für die Suonenwächter angebracht wurden und sich hervorragend für Familienwanderungen eignen. www.suone.ch

Wasser erleben

Die Schweiz ist das Wasser-
schloss Europas. Entsprechend
viel lässt sich am Wasser
erleben und entdecken.

Noch mehr Wasserland

Weitere Ausflüge zum Wasser
auf www.myswitzerland.com
Bei der Suche Stichwort
Wasserland eingeben.



Innerschweiz: Wasser in der Grotte

Schon die Anreise ist ein Erlebnis: Mit der drehenden Seilbahnkabine «Rotair» geht's hoch auf den Klein Titlis. Bei der Bergstation wird's dann richtig cool: Quer durch den Titlisgletscher führt eine 350 Meter lange Gletschergrotte mit Eiskristallen, Gletscherspalten und blau schimmerndem Eis. www.titlis.ch

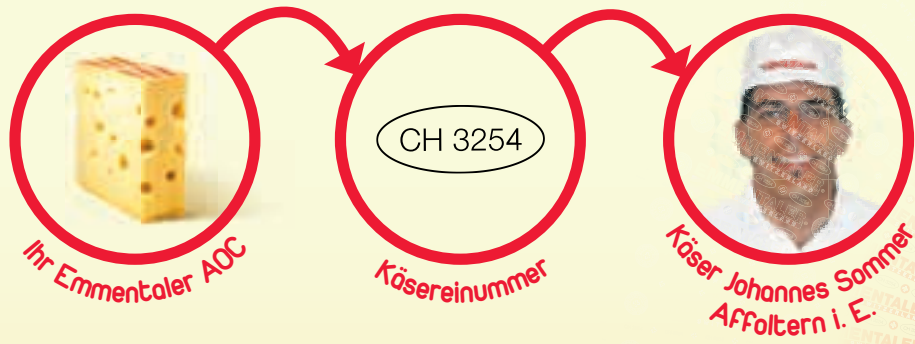


Mittelland: Wasser ums Schloss

Eines der schönsten Wasserschlösser der Schweiz ist das Schloss Hallwyl im aargauischen Seetal. Wasserliebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten. Nur zehn Gehminuten davon entfernt liegt der Hallwilersee, mitten im Naherholungsgebiet, wo ein Spaziergang oder eine Schifffahrt lockt. www.ag.ch/hallwyl
www.schiffahrt-hallwilersee.ch

Die Käsereinummer auf dem Emmentaler AOC ist jetzt auch Gewinnzahl.

Jeder Emmentaler AOC ist auf der Rinde mit einer vierstelligen Nummer der Käserei versehen, die ihn produziert hat. Wenn Sie diese Nummer auf www.emmentaler.ch eingeben, erfahren Sie, woher Ihr Stück kommt. Machen Sie den Test und gewinnen Sie bei unserem Käse-reinummer-Wettbewerb. Emmentaler AOC verlost Übernachtungen für zwei Personen im idyllischen Emmental, Brunchs in der Emmentaler Schaukäserei und tolle Schweizer Käsemesser von Victorinox. Jetzt auf allen Packungen Emmentaler AOC und im Internet.



Hinweis: Infolge unterschiedlicher Schnitte der Portionen kann es vorkommen, dass auf einem Stück die Käsereinummer nicht sichtbar ist.

Jetzt für kurze Zeit in Ihrem Volg.*

SAISON



natürliche Jägermeister



Die Kraft der Natur

*In kleineren Verkaufsstellen teilweise nicht erhältlich

Echt urschwyzerisch ist das «Schwyzer Milchhuus». Bereits seit 1898 werden in der Traditionskäserei mit Sitz in Schwyz über ein Dutzend verschiedene Käsesorten hergestellt. Dafür sorgt die Familie Reichmuth schon in der vierten Generation.

EINE WUNDERBARE «BIERIDEE»

Ein besonderer Genuss für Fondue-Fans ist zum Beispiel das servierfertige Weissbier-Fondue. Die Grundlage für dieses milde und cremige Fondue bilden acht Käsesorten, die speziell auf das

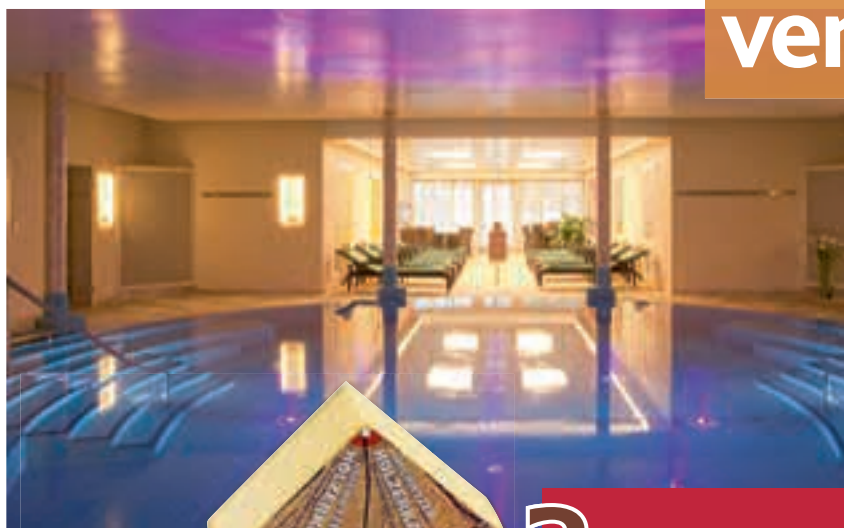
Bier abgestimmt wurden. Diese «Bieridee» ist einfach gut und herrlich im Geschmack. Extrawürzig ist auch der Urschwyzer Holzerkäse. Bodenständig, naturgereift und mit Milch von den umliegenden Höfen zubereitet, was dem Holzerkäse seine Note gibt. Im Volg ist der Urschwyzer Holzerkäse portioniert in der Selbstbedienung oder offen an der Käsetheke erhältlich. ◀

Urchig, schwyzerisch und unwiderstehlich: Dafür stehen die Käsespezialitäten der Traditionskäserei «Schwyzer Milchhuus».

Käse-Kreationen,

die den Gaumen

verwöhnen



Der Holzerkäse und das Weissbier Käsefondue: Zwei von vielen Käsespezialitäten des «Schwyzer Milchhuus».

Wettbewerb



Womit wird eine Fondue-Spezialität des «Schwyzer Milchhuus» hergestellt?

- A mit Schwyzer Riesling
- B mit Weissbier
- C mit Champagner

**1. Preis
im Wert von Fr. 2750.-**

Eine Woche Ferien (6 Nächte) für 2 Personen im Swiss Holiday Park in Morschach, inklusive einer Seifen-Bürsten-Massage, einer Aromaöl-Massage und einer Gesichtspflege sowie einem Wertgutschein von Fr. 600.-, einlösbar in den Restaurants.

**2. und 3. Preis
im Wert von je Fr. 1050.-**

Je ein Wellness-Kurzurlaub (2 Nächte) für 2 Personen im Swiss Holiday Park in Morschach inklusive einer Seifen-Bürsten-Massage, einer Aromaöl-Massage und einer Gesichtspflege.

**4. und 5. Preis
im Wert von je Fr. 330.-**

Je ein Wellness-Weekend (1 Nacht) für 2 Personen im Swiss Holiday Park in Morschach.

**6.-20. Preis
im Wert von je Fr. 170.-**

Je ein Wellness-Verwöhntag im Swiss Holiday Park in Morschach für 2 Personen mit Welcome Drink, einer Seifen-Bürsten-Massage und freiem Eintritt in die Wellnesswelt.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Oktober 2010 unter www.volg.ch
 Per Telefon: bis 28. Oktober 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. Oktober 2010 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Schwyzer Milchhuus», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Die MitarbeiterInnen der Firmen Schwyzer Milchhuus AG und Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ananas, Mango,
Maracuja, Kokosnuss, Limette
und Papaya machen die
neuen Sugus Fruity
Moments zu einem besonders
fruchtigen Erlebnis.

Die Exoten unter den Sugus

**Neu
IM
VOLG**



Seit fast 80 Jahren sind die bunten Sugus in aller Munde von Gross und Klein. Mit Sugus Fruity Moments kommt nun ein neues Kaubonbon der Schweizer Traditionsmarke in die Ladenregale. Und dieses ist ein ganz Besonderes!

KARIBISCH KÖSTLICH

Das Geheimnis des Sugus Fruity Moment liegt im Kern: Er besteht aus tropischem Frucht-Püree – einem Mix aus Ananas, Mango und Maracuja. Dieses

ist vom saftig-weichen Sugus-Bonbon umhüllt. Verführerisch tropisch ist auch die Hülle: Mango, Kokosnuss, Limette und Papaya heissen die neuen Geschmacksrichtungen. In jedem Beutel stecken natürlich alle vier Sorten. Da fühlt man sich doch gleich geschmacklich in die Karibik versetzt. Und das Beste: Für dieses Feriengefühl muss man nicht einmal in die Ferne fliegen – sondern einfach nur in den Volg im Dorf spazieren. ◀

Für fruchtigen
Kauspass
Sugus Fruity
Moments, 150 g

Fr. 3.75
statt Fr. 4.20

Für Liebhaber von Ovo
Ovomaltine Schokolade
noir, 100 g



Fr. 2.50
statt Fr. 2.80

Für süsse Stunden
Camille Bloch Branches Torino
Camille Bloch Branches
Torino noir
je 5 x 23 g



Fr. 3.30
statt Fr. 3.70

Für die nette Geste
Camille Bloch Torino
Cadeau, 300 g



Fr. 8.90
statt Fr. 9.90

Für luftigen Genuss
Camille Bloch
Mousse Extra
Milch*, 100 g



Fr. 2.35
statt Fr. 2.65

Für den bunten Pasta-Plausch:

Barilla Piccolini Penne
Rigate Zucchini & Spinat
Barilla Piccolini Farfalle
Karotten & Kürbis




Barilla Piccolini
Pipe
Tomaten &
Karotten*
je 400 g

Fr. 3.25
statt Fr. 3.65

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell
nicht erhältlich



Gerät zur Musikwiedergabe	Uetliberg Gebirge in Russland		Jassbegriff kaufmännischer Betrieb	privater Fernsehsender (Abk.)	unseres Erachtens Europastrasse, Abk.	Abk. f. d. Schweiz Autoz, für Schweden	Aktienindex (Abk.) chem. Z. f. Sauerstoff	Hochziel, Vorbild	einer der Urkantone	Gewinnklasse im Lotto blauer Farbstoff
Laden mit zollfreien Waren								Luxusschiff „Andrea ...“ Flugzeugbesatzung		
Zuruf beim Trinken in der Art von (frz.)	5								Donauzufluss Kartellkartenreiter	3
		kalter Nordostwind	Autoz, für Libanon Verkehrsmittel (Kzw.)					schneller Zug (Abk.) Kantonsparlament		Dekagramm (Abk.) Eigenart, Schulle
CD mit Musikstücken				1	ein Nachtfalter				12	lateinisch: Wasser
Speiseraum der Studenten	internat. Kontonummer (Abk.) Rahm							geschälte Dosen-tomaten	ein Bundesamt (Abk.) kurze Reise	
					roter Farbstoff			Fluss im Kaukasus	griechischer Liebesgott	Hahn (frz.) Nachwort, Nachspiel, Ausklang
Stadt bei Basel		10								8
hölzernes Rücken-trag-gestell	u-förmiger Stift zur Drahtbe-festigung	frz. Ver-neinung Musik-richtung			chem. Z. für Selen zu Gott Sprechender					Fluss durch Uster russ.-öster., Tänzer †
										2
Schweizer Comic-figur		11						Anwendung unerlaubter Mittel im Sport (engl.)	römische Mondgöttin Gas (frz.)	9
Namensteil vieler Orte und Kirchen	Ferienort im Kt. Bern wir (frz.)		13					natürliches Hindernis im Parcours	Walliser Rotwein Biber-gewürz	
					Bund schweizer. Architek-ten (Abk.)	grün (frz.)	Pokal, Turnierpreis	Tierkreis-zeichen Wellness-bad		6
		Flachland Film von Spielberg					Brauch röm. Zeich-ten für 2			Düsen-flug-zeug
unbekanntes Flugob-jekt (Abk.)										
Adelstitel						Fleischspeise				7
franzö-sisch: Osten					familiäre Bezeich-nung für den Vater			somit, folglich, demnach		Dativ-frage-wort
<h2 style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px;">IHR GEWINN</h2> <p>9-mal ein Wellness-Arrangement für zwei in der Wellness-Welt sole uno in Rheinfelden im Wert von je Fr. 170.–</p>  <p>Die Wellness-Welt sole uno in Rhein-felden bietet eine Reise rund um den Wellness-Globus. Von der finnischen Sauna und der russischen Banja über das orientalische Hamam bis zum Tropenregen und den Alpen-Wasserfällen. Das Wellness-Arrangement «1 Tag am Meer» beinhaltet den Tageseintritt ins sole uno, 1 Hamam- oder Wellness-Massage, 1 Paar Flip-Flops und lei-hweise einen Bademantel pro Person. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgut-scheine à Fr. 50.– und 10 à Fr. 20.–.</p>										

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


Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. MitarbeiterInnen des Kurzentrums Rheinfelden und von Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Für schönes Haar:
Pantene Spülung Glatt & Seidig*, 200 ml



Fr. 6.10
statt Fr. 6.80

Für gesunde Zähne:
Blend-a-med Zahnpasta Pro Expert*, 75 ml



Fr. 4.90
statt Fr. 5.45

Für frischen Atem:
Meridol Mundspülung*, 400 ml



Fr. 9.80
statt Fr. 10.90

Neu
IM VOLG

Mitmachen & Gewinnen

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

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



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



TORINO

Beliebt wie immer und neu:
dunkel wie noch nie.



MON CHOCOLAT SUISSE

Vor über 2000 Jahren sah die Wein-Welt im Veltlin noch anders aus: Die steilen Hänge schienen alles andere als ideal, um Rebberge zu bewirtschaften. Die Weinbauern

Rebbaukunst aus dem Veltlin

erkannten jedoch das Potenzial der sonnenverwöhnten Lage und bauten an den Hängen ein über 2500 Kilometer langes Trockenmauerwerk. So entstand eines der grössten terrassierten Weinbaugebiete der Welt.

AUSGEZEICHNETE WEINE

Wein-Geschichte schreibt auch das Unternehmen Plozza Vini in Brusio. Es brachte den Sforzato als erstes auf den Markt. Nach wie vor verarbeitet Plozza Vini die Schätze des Veltlins mit viel Leidenschaft und Kreativität. Geändert hat sich hingegen die Produktionsweise. Die Weine werden in Gärtanks der neuesten Generation gekeltert; in edlen Holzfässern reifen sie über Jahre. Das erfordert mehr Zeit, Platz und Geld. Doch der Lohn dafür sind moderne Weine, die schon zahlreiche Auszeichnungen erhalten haben. ◀

Kraftvoll, wuchtig, aber weich: Der rubinrote Sforzato mit 14,5 Volumenprozent Alkohol passt zu ausgereiftem Käse und rundet einen Tag genussvoll ab. Er lässt sich 10 bis 20 Jahre lagern.



Moderne Weine im Visier: Plozza Vini setzt auf Leidenschaft.

Für das besondere Aroma: Die Trauben werden auf Holzgittern auf natürliche Weise angetrocknet. Das vermindert die Säure und bildet spezielle Aromastoffe.

Man nehme Leidenschaft, Kreativität und eine moderne Produktionsweise. Das Resultat: herausragende Veltliner Weine für höchsten Genuss.



Vielfalt und Abwechslung für Ihre Katze!

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

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



whiskas

Katzen würden Whiskas® kaufen.

FREIZEIT

Wenn die beiden Teenager Loretta Schönthal und David Staub ihrem Hobby in der Jugendfeuerwehr nachgehen, dann ist richtig Action: Sie löschen Brände, stellen Leitern und lernen helfen. Und grossen Spass haben sie erst noch dabei.

Die 17-jährige Loretta Schönthal hoch oben auf der Feuerwehrleiter.

AUF DEN HOF UND AN DEN HERD

Viel los ist im November auch wieder auf den Volg Erlebnishöfen. Dort können Sie kreativ wirken, werken und dabei schöne Adventsdekorationen herstellen – mit viel Musse und ohne Hektik rechtzeitig vor dem Weihnachtstrubel. Schliesslich steht die Freizeit auch noch ganz im Zeichen des Herbsts. Was man aus dessen kulinarischer Pracht Herrliches auf den Tisch zaubern kann, zeigen wir Ihnen in unserem Kochkurs, der sich rund ums Fleisch dreht. Wir sind sicher: Bei unseren Freizeit-Ideen auf den nächsten Seiten ist auch ein Vorschlag dabei, der Ihnen schmeckt. ◀

Heiss auf neue Hobbys

Diese Freizeit-Tipps haben Fleisch am Knochen, sind ein wahres Feuerwerk und weihnächtlich obendrein. Lassen Sie sich inspirieren.



Naturena. Weihnächtig werken. Seite 37



Kochkurs. Herbstliche Fleischgerichte. Seite 41



Volgi & Volgine. Coole Kunst mit Eis. Seite 43



Perfekt für den **original**
italienischen **Caffè-Genuss!**



Lavazza Qualità Oro

Ideal für Liebhaber von
purem Espressogenuss.



Lavazza Qualità Rossa

Ideal für Caffè-Milch-Variationen
und typischen Espressogenuss.

In kleineren Verkaufsstellen
evtl. nicht erhältlich.

LAVAZZA

Gerber+

Heisser Genuss & coole Preise!

50 Übernachtungen im Iglu-Dorf
100 Ski-Tagespässe
1000 Gerber Mini Fondue Sets

Teilnahmebedingungen und weitere Informationen: www.emmi-gerber.ch



Gewinncodes*
auf allen Gerber Fonduepackungen.



* Kein Kaurizwang

GERBER
Das Original.

In unseren Naturena-Kursen weihnachtet es sehr. Krippenfiguren, Adventsdekoration oder gestalten mit Wachs? Sie haben die Wahl.

Weihnächtlich werken und wirken



Fricktal: Adventsdekorationen

Zusatzkurs:
Freitag, 12. November
10–17 Uhr



Werdenberg: Form- schöne Wachsschalen

Zusatzkurs:
Samstag, 6. November
14–18 Uhr



Zugerland: Originelle Krippenfiguren

Samstag, 13. November, 10–17 Uhr. Ausgebucht!

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Mit Gips, Draht und Papiermâché lassen sich wunderschöne, stimmungsvolle Adventsdekorationen herstellen. Sie lernen, wie Sie mit diesen drei Materialien individuelle Kränze, Adventsschalen, Sterne, Engel oder Weihnachtstiefel formen und ausschmücken können. Die Kursleiterin zeigt Ihnen dabei verschiedene Techniken der Verarbeitung und vermittelt Ihnen das nötige Wissen, die Formgebung modern und passend zu Ihrem Einrichtungsstil zu gestalten.

Teilnehmer: 15 Personen ab 12 Jahren.

Mitbringen: Schere, Flachzange und Blechschere (falls vorhanden), Schachtel oder Tasche für Transport der Objekte.

Leitung: Gabriella V. Affolter, Leuzigen, www.factory008.ch.

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Adventsdekoration.

Samstag, 6. November, 9–13 Uhr. Ausgebucht!

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: In diesem Workshop lernen Sie, aus weissem Wachs (Paraffin) elegante Schalen zu giessen und zu modellieren. Als Formunterlagen dienen Ihnen dabei Halbkugeln aus Styropor. Die Schalen sind in ihrer schlichten Art wunderschöne Raumaccessoires, die Sie ganz nach Ihrem Geschmack und passend zur Jahreszeit mit weihnächtlichen Dekorationsmaterialien oder mit Wasser und Schwimtblüten füllen können, um eine beschauliche Atmosphäre zu schaffen.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren.

Mitbringen: Schürze.

Leitung: Angelika Kuttruff, Eschlikon, www.angelikakuttruff.ch.

Preis: Fr. 170.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Wachsschale.

Samstag, 13. November, 9–17 Uhr.

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

Programm: In der Nassfilztechnik, dem vermutlich ältesten textilen Handwerk, filzen Sie originelle Krippenfiguren. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie in verschiedenen Arbeitsschritten aus losen, unversponnenen Wollfasern mithilfe von warmem Seifenwasser, Reibung und Druck eine unauflösbare Verbindung – Filz – schaffen und daraus schicke Engel, einen Hirten mit Schafen oder die Jesus-Familie formen können. Die erlernte Technik erlaubt es Ihnen, Ihre Krippenfiguren zuhause beliebig zu ergänzen.

Teilnehmer: 12 Personen ab 18 Jahren.

Leitung: Marianne Häusler, Blumenstein.

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des benötigten Materials für Ihre Krippenfiguren.

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

Anmeldungen «Adventsdekorationen», «Formschöne Wachsschalen» und «Originelle Krippenfiguren».

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Adventsdekorationen»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Formschöne Wachsschalen»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Originelle Krippenfiguren»

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 _____

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2010

FRUCHTIGE ENERGIE FÜR KALTE TAGE

Hol dir jetzt die
neue Winter-Sorte!
Nur für kurze Zeit
erhältlich.





Abseilen, Leitern stellen, löschen und mit den Originalgeräten der Feuerwehr arbeiten: In der Jugendfeuerwehr lernst du viel und hast Action.

Spritzige

Freizeitidee

Helm auf, und los geht's! Schnell raus aus dem Tanklöschfahrzeug, die 20 Meter langen Schläuche ausrollen, eine Leitung legen und Wasser, marsch! Denn wenn es brennt, zählt jede Sekunde. Schnell schiesst auch das Wasser aus den Schläuchen. Pro Minute können es bis zu 235 Liter sein, was einer halbvollen Badewanne entspricht!

AB INS BRANDHAUS
Das Löschen macht David Staub am meisten Spass. «Und dass man lernt, wie man helfen kann», ergänzt der 14-Jährige. «Am liebsten bin ich im Brandhaus», sagt Loretta Schönthal. Dort gehen die Jugendlichen bei ihren Übungen ans Feuer, aber nie ins Feuer. Trotzdem tragen

sie natürlich einen Atemschutz und die volle Feuerwehrmontur. Aber auch das Abseilen findet Loretta Schönthal cool. Überhaupt gefällt es der 17-Jährigen in der Jugendfeuerwehr super gut. «Wir haben es immer lässig», schwärmt sie. Deshalb lautet ihr Tipp: «Die Jugendfeuerwehr unbedingt ausprobieren!» ◀

Wasser, marsch! Der 14-jährige David Staub und die 17-jährige Loretta Schönthal erleben bei der Jugendfeuerwehr viel.



So kommst du zur Jugendfeuerwehr

- Du bist ein Mädchen oder ein Junge unter 18 Jahren. Das Mindestalter ist von Kanton zu Kanton verschieden. In vielen Kantonen musst du mindestens 12 Jahre alt sein, in Bern mindestens 13 und im Kanton Zürich 14 Jahre alt.
- Du hast Lust auf ein spannendes Hobby, das du auch als Erwachsener weiterführen kannst.
- Du möchtest wissen, wie man Menschen in Not-situationen hilft, aber auch Spass haben und neue Freunde kennen lernen.
- Deine Eltern sind einverstanden, dass du bei der Jugendfeuerwehr mitmachst.

Auf der Startseite des Schweizerischen Feuerwehverbandes www.swissfire.ch siehst du einen Link «Jugendfeuerwehr». Dort findest du alle Jugendfeuerwehren in deinem Wohnkanton, die Homepage deiner Jugendfeuerwehr und viele Infos.



HUGH JACKMAN

DER ERSTE GRÜNTEE DER SCHMECKT

LIPTON ICE TEA. DRINK POSITIVE
LIPTON TEA CAN DO THAT



Aktionsangebot gültig vom 18.10. – 23.10.2010



10.50
Lipton Ice Tea
Lemon
6 x 1.5l



10.50
Lipton Ice Tea
Peach
6 x 1.5l



10.50
Lipton Ice Tea
Mango
6 x 1.5l

www.lipton.ch

LIPTON ICE TEA. DRINK POSITIVE
LIPTON TEA CAN DO THAT



Festliches Weihnachtsmenü. Überraschen Sie dieses Jahr Ihre Liebsten mit zweierlei: mit festlichen Gerichten, die jedes Gourmetherz höher schlagen lassen, und mit viel Zeit. Denn unsere Festtagsrezepte lassen sich gut vorbereiten.

22. November 2010 in Aarau
 29. November 2010 in Gossau
 7. Dezember 2010 in Oerlikon

Verlockendes Marokko. Warm wie das Land selbst und voller Würze ist die marokkanische Küche. Couscous, Harissa, die Gewürzmischung «Ras el Hanout» oder die Tajine, der Topf für feine Schmorgerichte: Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise, auf der Sie orientalische Gerichte kennenlernen, kochen und geniessen.

11. Januar 2011 in Gossau
 11. Januar 2011 in Oerlikon
 12. Januar 2011 in Aarau

Steamer: Machen Sie Dampf! Kochen im Steamer ist im Trend. Die gesunde, schonende und zeitgemässe Art zu kochen findet immer mehr Anhänger. Dabei wird längst nicht nur Gemüse gedämpft. Auch Hauptgänge und Desserts lassen sich im Steamer zubereiten. Welches Gerät Sie zu Hause in Ihrer Küche haben, spielt für diesen Kurs übrigens keine Rolle.

15. Februar 2011 in Oerlikon
 16. Februar 2011 in Gossau
 23. Februar 2011 in Aarau

Wir zaubern fleischliche Hochgenüsse – wie Lammracks – auf den Teller.

Es hat noch freie Plätze im Kurs:
Selbstgemachte Gourmetprodukte
 am 12. 10. in Oerlikon

Zu keiner Zeit gibt es so viele Köstlichkeiten wie jetzt. Aus der Pracht des Herbsts schöpfen wir aus dem Vollen und zaubern feine Gerichte. Doch auch der Wissenshunger wird gestillt: Fleischkunde und alles Wichtige über verschiedene Garstufen runden den Kurs ab. Unsere Küchenprofis in Aarau, Oerlikon und Gossau zeigen Ihnen alles, was Sie rund um die Fleischküche des Herbsts wissen müssen. Dazu ein guter Tropfen – was will man mehr? Ein genussreicher Abend für leidenschaftliche Fleischliebhaber und Feinschmecker.

Melden Sie sich schnell an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Die Krönung

des Fleisches

«Herbstliche Fleischgerichte» bei ...



... **COOKUK IN AARAU**
MIT SUSANNE VÖGELI:
 20. Oktober, 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 DANIEL HINDER:
 2. November, 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:
 9. November, 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, Getränken 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.

TUC

Gib's dem kleinen Hunger

Profitieren Sie von den Aktionspreisen!



TUC Paprika 2x100g*



TUC Original 3x100g

Mikado Lait 3x75g*



Mikado Noir 3x75g*

Nimm's leicht

Aktionsdauer von
18. – 23. Oktober 2010

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Mikado

Underberg®

Die Kraft
erlesener und
aromatischer Kräuter
aus 43 Ländern

Weltweit
nach gutem Essen

www.underberg.com



© Copyright 2007 by Underberg AG, Dietlikon/Zürich

Energizer bringt **neuen Schwung** in Ihre Geräte



- Die Energizer Alkalibatterie mit der meisten Power
- Ideal für energiehungrige Geräte
- Super Leistung für die Geräte des täglichen Gebrauchs
- Grösse AA, AAA und 9V werden in der Schweiz hergestellt

Energizer®

Verbrauchte Batterien müssen der Verkaufsstelle zurückgebracht werden.





1. Die Ernte: Zum Mosten eignet sich vor allem Obst von Hochstammäbäumen.

2. Der Transport: Die Äpfel werden frisch vom Baum verladen.



3. Die Anlieferung: Mit Traktoren und manchmal sogar Kutschen wird das Obst zu Ramseier gebracht.



4. Die Kontrolle: Vor dem Pressen wird die Qualität der Äpfel überprüft.



5. Der Genuss: Die Ramseier Apfelgetränke sind reine Naturprodukte. Es gibt sie als Süessmost, Schorle, Apfel Cranberry, Most und als Saure Moscht.

Mit Traktoren, Lieferwagen und sogar Kutschen fahren sie im Herbst jeweils vor, die vielen Schweizer Obstbauern, die bei den Ramseier Mostereien Äpfel anliefern. Zum Mosten eignet sich vor allem Obst, das von Hochstammäbäumen stammt.

SCHWIMMEND VORWÄRTS

In der Mosterei werden die Äpfel im Schwemmkanal gereinigt und treiben dann in die sogenannte Rätzmühle, wo das Obst in kleine Stücke zerteilt wird. Bereits jetzt liegt ein feiner Apfelsaft-Geruch in der Luft. Pumpen füllen die Maische in die Presse,

Frisch

vom Baum in

die Flasche

wo der Saft unter grossem Druck ausgetrieben wird.

FRUCHTIGE FRISCHE FÜR ALLE

Damit der Apfelsaft von Gross und Klein bedenkenlos genossen werden kann, gelangt er anschliessend in den Pasteur: Ein kurzes Erhitzen auf 90 Grad macht den Saft keimfrei. Die Zentrifuge trennt schliesslich die Trüb- und Schwebeteilchen von der Flüssigkeit. Nach einer Ruhepause im Kühlkeller wird der Saft frisch ab Presse in Flaschen gefüllt und steht schon wenig später in den Volg-Regalen für frischfruchtigen Apfelsaft-Genuss bereit. ◀

„Was kochen Sie heute, Herr Baudrexel?“

Martin Baudrexel,
TV-Koch




Einen alltäglichen Klassiker zu variieren und zu verfeinern, ist auch für den TV-Koch und Rama Cremefine-Fan des Münchener «Rubico» eine spannende Aufgabe. Darum arbeitet Martin Baudrexel jeden Tag daran, selbst den einfachsten Gerichten eine besondere Raffinesse zu verleihen und so für Abwechslung zu sorgen.

SCHWEINSGESCHNETZELTES MIT PILZEN

- 1 400 g Schweinsgeschnetzeltes anbraten (z. B. in Rama Culinesse), aus der Pfanne nehmen.
- 2 2 gewürfelte Zwiebeln, 2 ganze Knoblauchzehen und 600 g gemischte Pilze (z. B. Shiitake und Champignons) ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
- 3 Rama Cremefine zum Kochen mit dem Fleisch direkt in die Pfanne geben und noch mal einreduzieren. Mit Rosmarinzwiegen dekorieren – fertig!

Mein Tipp:
1-2 EL
Wildpreiselbeeren
hinzugeben und
mit Orangenfilets
garnieren.



Probieren Sie auch Rama Cremefine
in der feinen Geschmacksvariante
«Pilze mit weißem Balsamico»

Im Herbst ist
das Wandern am schönsten.
Perfekt wird der Ausflug
mit der richtigen
Stärkung im Rücken.

Das Südsee-Früchte-
brot: ein ganz besonderer
Snack für unterwegs.

Packen

wir's!

Saison
im VOLG

Südsee-Früchtebrot

Für 25-cm-Cakeform:

300 g **Südseemischung** in 2 dl **Apfelschorle** einweichen. 500 g **Mehl** mit 1½ TL **Salz** und 4 EL **Zucker** mischen. 20 g **Hefe** in 2,8 dl **Milch** auflösen und 85 g weiche **Butter** zugeben. Alles zu geschmeidigem Teig kneten. Zugedeckt aufgehen lassen. Einweichflüssigkeit abgießen, Früchte mit 50 g ganzen **Mandeln** in Teig kneten. In eingefettete Cakeform geben. In den kalten Ofen stellen, auf 180 °C einstellen und ca. 60 Min. backen.

Tipp: Die Südseemischung besteht aus gedörrter Ananas, Papaya, Sultaninen, Kokosnuss und Bananchips. Es können auch andere Dörrfrüchte verwendet werden.

Die letzten warmen Spätsommertage locken, der Berg ruft! Damit auch die Pausen zum Genuss werden und die Kräfte unterwegs nicht nachlassen, darf der richtige Proviant nicht fehlen. Für Power auf dem Wanderweg sorgt beispielsweise das so genannte Studentenfutter, eine Mischung aus Nüssen und Rosinen. Die vielen Kohlenhydrate, Minera-

lien und Eisen, die darin stecken, fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.

DEN SOMMER IM RUCKSACK

Ebenfalls ein perfekter Energielieferant sind Trockenfrüchte. Zwar gehen beim Trocknen ein paar Vitamine verloren, genügend Vitamin C für einen Powerschub enthalten sie trotzdem. Ihr Frucht- und Traubenzucker liefert schnelle Energie. Und zum Südsee Früchte-Brot verarbeitet hat man den Sommer sicher im Sack und einen feinen, aussergewöhnlichen Snack obendrauf. Ein Hochgenuss in der Höhenluft! ◀



Das gibt Kraft: Körner, Dörrfrüchte,
Nüsse, Käse und Landjäger.

Bringt selbst Italiener zum Schweigen.

Jetzt im
Tiefkühlregal



Tiefgekühlt ins
heisse Wasser
und in 3 min
al dente.



1. Preis

Cornèrcard easyTravel
(25'000 CHF)

2. Preis

Fiat 500 POP 1.2 69 PS

**...und viele weitere
tolle Preise!**



Wettbewerb

Preise im Wert von über

100'000 CHF
zu gewinnen!

Teilnahme unter www.buitoni-wettbewerb.ch

REZEPTE

ZUM SAMMELN

Fondue jardinière

Zutaten für 4 Personen:

- 1,2 kg Gemüse, z.B. Kürbis, Rüebli, Lauch, Fenchel, Romanesco
- Salz
- 1 Dose Maiskörner, abgetropft

Schnitze schneiden. Romanesco in Röschen teilen. Gemüse leicht salzen und über dem Dampf knackig garen.

2. Inzwischen für das Fondue mit der Knoblauchzehe das Caquelon



Fondue:

- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Camembert, ohne Rinde, gewürfelt
- 300 g Volg-Dorfchäs, gewürfelt
- 100 g Greyerzer, gerieben
- 150 g Roquefort, gewürfelt
- 4 TL Maizena
- 1 TL Zitronensaft
- 3,5 dl Weisswein
- 50 g Mascarpone
- 1/2 TL Natron
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Kürbis, Rüebli und Lauch in Scheiben, Fenchel in dünne

ausreiben. Käse und Maizena im Caquelon mischen.

3. Zitronensaft und Weisswein dazugiessen und alles unter Rühren aufkochen, bis der Käse geschmolzen ist. Mascarpone und Natron mischen, unters Fondue rühren und mit Pfeffer abschmecken.

4. Fondue auf dem Rechaud warm halten. Gemüse mit dem Mais mischen und in vorgewärmter Schüssel anrichten. Jeder nimmt sich Gemüse auf den Teller und giesst mit dem Suppenlöffel etwas Fondue darüber.

Zubereitung ca. 30 Min.

Randen-Dip

Zutaten:

- 250 g Randen, gekocht
- 180 g Saurer Halbrahm
- 1/2 dl Bouillon
- 4 EL Meerrettich, gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Randen schälen, würfeln und mit Halbrahm und Bouillon pürieren.

Meerrettich zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung ca. 10 Min.



Pfefferminz-Jogurt-Dip

Zutaten:

- 100 g Erbsli, tiefgekühlt
- 1 EL Wasser
- Bouillon
- 1/4 Salatgurke
- 2 EL Pfefferminze, fein geschnitten
- 120 g Schafmilchjogurt, nature
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, weisser Pfeffer



Zubereitung:

Erbsli mit Wasser aufkochen, mit Bouillon würzen und ohne Deckel weich kochen. Auskühlen lassen. Gurke entkernen und würfeln. Gurke, Pfefferminze

und Erbsli samt Flüssigkeit pürieren. Jogurt und Zitronensaft darunterühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schafmilchjogurt durch Kuhmilchjogurt ersetzen.

Zubereitung ca. 20 Min.

Förster-Fondue

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Pilze gemischt, z.B. Eierschwämmli, Champignons, Steinpilze
- 100 g Speckwürfeli
- 5 Thymianzweige
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer aus der Mühle
- 800 g Halbweiss- oder Ruchbrot

schneiden. Speckwürfeli ohne Fettzugabe in Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen. Pilze in restlichem Fett braten. Thymianblättchen von den Zweigen streifen, dazugeben. Knoblauch direkt darüberpressen und mit Pfeffer würzen. Brot in Würfel schneiden.



Fondue:

- 150 g Greyerzer, gerieben
- 150 g Luzerner Rahmkäse, gewürfelt
- 500 g Holzerkäse, gerieben
- 4 TL Maizena
- 1 TL Zitronensaft
- 3,5 dl Weisswein

Zubereitung:

1. Pilze putzen und in Scheiben

2. Käse mit Maizena im Caquelon mischen. Zitronensaft und Weisswein dazugiessen und alles unter Rühren aufkochen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer abschmecken, Pilz-Speckmischung beigegeben.

3. Fondue auf dem Rechaud warm halten und Brotwürfel ins Fondue tauchen.

Zubereitung ca. 35 Min.

Fondue moitié-moitié



Zutaten für 4 Personen:

800 g Ruchbrot

Fondue:

- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Freiburger Vacherin, gerieben
- 400 g Greyerzer, gerieben
- 4 TL Maizena
- 1 TL Zitronensaft
- 3,5 dl Weisswein
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- 3 EL Kirsch, nach Belieben

Zubereitung:

1. Brot in Würfel schneiden.

Knoblauchzehe schälen und halbieren. Caquelon mit Knoblauch ausreiben.

2. Käse und Maizena im Caquelon mischen. Zitronensaft und Weisswein dazugießen und alles unter Rühren aufkochen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken und Kirsch dazugießen.

3. Fondue auf dem Rechaud warm halten und Brotwürfel ins Fondue tauchen.

Tipp: Nach Belieben mit fein geschnittenen Peperoncini- oder Chiliringen würzen.

Zubereitung ca. 20 Min.

Kürbissauce



Zutaten:

- 300 g Kürbis, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- ½ EL Sonnenblumenöl
- 1 dl Gemüsebouillon
- Salz, weisser Pfeffer
- Tabasco
- 2 EL Kürbiskerne, gehackt

Zubereitung:

Kürbis und Zwiebel im Öl dünsten. Bouillon dazugießen und alles weich garen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Kürbiskerne daraufstreuen. Warm oder kalt servieren.

Zubereitung ca. 25 Min.

Orangenmayonnaise

Zutaten:

- 150 g Mayonnaise
- 120 g Halbfettquark
- 1 Orange
- Salz, weisser Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Mayonnaise und Quark in Schüssel geben. Orange heiss waschen, trocknen und die Schale fein dazureiben. Eine Orangenhälfte auspressen und den Saft daruntertrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Nach

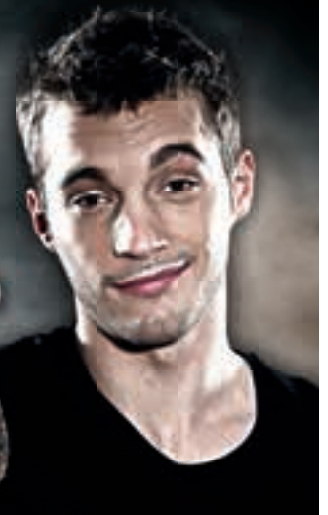


Belieben mit Orangenscheibe und -zesten garnieren.

Zubereitung ca. 10 Min.

**JETZT NEU
BEI VOLG***

**ECHTER
GESCHMACK
ZERO
ZUCKER**



*** IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN
EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH**

Äpler-Fondue

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- Mehl zum Bestäuben
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Teigwaren, z.B. Edelweissli oder Maccheroni

Fondue:

- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Greyerzer, gerieben
- 500 g Tilsiter, rot, gerieben
- 150 g Raclettekäse, gewürfelt
- 4 TL Maizena
- 1 TL Zitronensaft
- 3,5 dl Weisswein
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Sonnenblumenöl in Bratpfanne erhitzen. Zwiebelringe mit Mehl bestäuben und darin knusprig braten. Beiseite stellen.



2. Viel Wasser aufkochen. Inzwischen Kartoffeln schälen und in grosse Würfel schneiden. Das Kochwasser salzen, die Kartoffeln und die Teigwaren darin garen. Mit der Knoblauchzehe das Caquelon ausreiben. Den Käse und das Maizena im Caquelon gut mischen.

3. Zitronensaft und Weisswein dazugießen und alles unter Rühren aufkochen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer abschmecken, Zwiebel begeben.

4. Fondue auf dem Rechaud warm halten. Teigwaren und Kartoffeln ins Fondue tauchen.

Zubereitung ca. 30 Min.

Senfschaum

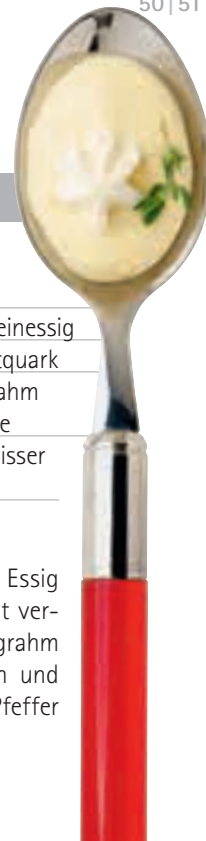
Zutaten:

- 50 g Senf
- 1 EL Weissweinessig
- 100 g Halbfettquark
- 35 g Schlagrahm aus Dose
- Salz, weisser Pfeffer

Zubereitung:

Den Senf mit Essig und Quark gut verrühren. Schlagrahm darunterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung ca. 5 Min.



Läckerli Huus

BASLER ORIGINAL

JETZT AKTUELL

GENIESSE DEN MOMENT.
GENIESSE DAS ORIGINAL.



* Läckerli au citron und Rahmtäfel
ev. in kleineren Verkaufsstellen
nicht erhältlich

www.laeckerli-huus.ch

AJAX

DIE EINFACHERE ART FÜR EIN GLÄNZENDES ZUHAUSE

Ktipp-Test
sehr gut
très bien
K-Tipp Nr. 2/2008



Ajax Duopack Aktion vom 04.10. - 09.10.2010!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Carefree®

Den ganzen Tag wie morgenfrisch.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Scharfe Tomatensauce

- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1/2 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Korianderblätter, fein geschnitten

Zubereitung:

Tomaten quer halbieren und die Kerne herauslösen. Tomaten würfeln. Peperoni und Chilis entkernen und würfeln. Alles mit Zwiebel und Knoblauch im heissen Öl ca. 15 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Sauce pürieren und mit Koriander mischen. Warm oder kalt servieren.
Zubereitung ca. 25 Min.

Zutaten:

- 3 Tomaten
- 1 Peperoni, rot
- 4 Chilischoten
- 1 Zwiebel, fein geschnitten



Kräuter-Pesto

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen, grob geschnitten
- 100 g Kräuter, z.B. Rucola, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Oregano
- 2 dl Rapsöl
- 1 TL Salz

- 4 EL Sbrinz, gerieben
- 4 EL Mandeln, gerieben

Zubereitung:

Knoblauch, Kräuter und Öl im Mixer pürieren. Salz, Sbrinz und Mandeln darunterühren.
Zubereitung ca. 10 Min.



Fonduevariationen

Zutaten Fondue chinoise für 4 Personen:

- 1 l Bouillon
- Chinoise-Fleisch, ca. 800-1000 g

Zubereitung:

Bouillon aufkochen und ins Fleischfondue-Caquelon giessen. Auf dem Rechaud auf dem Siedepunkt halten. Fleischtranchen auf Fleischfonduegabeln stecken und portionenweise in der Bouillon garen.

Tip: Dazu passen verschiedene Saucen sowie knuspriges Brot, Duchessekartoffeln, Gschwellti oder Reis und Salat oder gegartes Gemüse. Die Bouillon am Schluss absieben, nochmals aufkochen und als Suppe geniessen.
Zubereitung ca. 15 Min.

Schabu-Schabu: Rindsbouillon mit Chinakohlstreifen, Champignonsscheiben und Rüblijuliennes aufkochen. Dünn geschnittene Rindsfilettranchen mit den Stäbchen in die Bouillon halten.

Thai-Fondue: Geflügelbouillon mit Ingwerscheiben, Zitronengrasstreifen, Rüblijuliennes und Champignonsscheiben aufkochen. Mit Kokosnussmilch und Korianderblätter abschmecken. Dünn geschnittene Pouletbruststreifen wellenartig auf Holzspießchen stecken und in der Bouillon garen.

Pasta-Fondue: Gemüsebouillon mit Thymian, Oregano aufkochen. Gefüllte Tortellini auf Holzspießchen oder Fonduegabel darin ca. 2 Min. garen.



geschnittene Lammnierstücktranchen auf Fonduegabel stecken und darin garen.

Winzerfondue: Rindsbouillon mit Rotwein und Pfefferkörnern aufkochen. Hackfleischkugeln auf Holzspiesse formen und darin garen.

Fondue Neptun: Gemüsebouillon mit Weisswein, Zitronenscheiben, Peterli, Estragon, Lauchjuliennes aufkochen. Riesencrevetten, gewürfelten Lachs und Pangasius darin garen. Mit den Metallsiebchen herausfischen.

Fondue bourguignonne: Anstelle der Bouillon Frittieröl erhitzen. ca. 1 1/2 cm grosse Fleischwürfel vom Rind, Kalb, Schwein oder Poulet auf Fleischfonduegabel stecken und darin garen.

Fondue oriental: Sternanis, Zimt, Koriander und Chili mit Rindsbouillon aufkochen. Dünn

MARKE
CLAUSTHALER
PREMIUM ALKOHOLFREI

Das Bier unter den Alkoholfreien



www.clausthaler.de

HERAUSGEPICKT

Uei, quants fondues ch'i dat! – Jau saveva schon, ch'i dettia quels fondues finids che tuts enconuschan, quellas maschaidas spezialas che singulas butias u chascharias fan e lura anc maschaidas tut personalas. Ma



Fondue

che tut quels hajan er anc in num na saveva jau betg. Nus avain fitg gugent fondue. Sche nus na savain – cura ch'igl entschaiva ad esser pli frestgin – tge far da gentar u da tschaina, «empostan» mias figlias magari fondue. Sper il paun bugnain nus lura mintgamai era maila, carottas, cardifol criv u ananas en la maschaida da chaschiel. La stad na faschain nus mai fondue, malgrà ch'i fiss en sasez fitg pratic ordaviert ... Fondue chinoise avain nus pir entschet a far, cura ch'ils uffants eran in pau pli gronds. Jau hai adina gi respect da la schuppa chauda. Ma ussa vai stupent ed ellas giandan quai fitg. Ina giada datti quest menu segiramain sur las Festas, lura sch'insatgi giavischa per ses anniversari u sch'i dat in'ocasiun speziala. Ah gea, sch'i na dat betg in'ocasiun speziala evidenta, lura ston ins halt tschertgar ina. Ins chatta lura schon ina buna raschun per giustifitgar quest menu da festa! – Gea, gea, e la fin finala duain ins bain giudair la vita. Tar omadus menus è il grond avantatg quel ch'ins po semtgar diversas chaussas gia ordavant e cuschinà e preparà èsi a la fin lura fitg spert. Uschia ha era la cuschiniera u il cuschinier temp per sa deditgar a la famiglia u a las visitas. Propi mo avantatgs. Navair!

Cun salids cordials

K. Kohler

Karin Kohler-Pattis



Volg
frisch und fründlich

Wussten Sie, dass ...

... Sie in der Volg Rezeptdatenbank weit über 1000 Rezepte für jede Gelegenheit finden? Ob Sie Ideen für ein Weihnachtsmenü oder einen Brunch benötigen, Gerichte aus anderen Ländern ausprobieren wollen, mit Ihren Kindern kochen möchten oder ein Rezept aus einer bestimmten Ausgabe vom «Öise Lade» oder der Kochsendung Öisi Chuchi suchen: Dank unserer gut strukturierten Rezeptesammlung mit Kategorien und Stichworten finden Sie blitzschnell, was Sie brauchen. Ein Teil der Rezepte ist zudem auf Sehbehinderte ausgerichtet. So macht Kochen Spass! www.volg.ch/rezepte

Leila Lindholm: Kochen mit Leila

AT Verlag, 160 Seiten,
ISBN 3-03800-506-3



Die beliebte schwedische Fernsehköchin Leila Lindholm stellt in ihrem neuen Buch einfach zubereitende Lieblingsgerichte für jede Gelegenheit vor: von der toskanischen Walnusspasta bis zu warmen englischen Schokoladen-Scones. Dazu gibt sie zahlreiche pfiffige Tipps für unkomplizierte Einladungen mit Fantasie und Stil – alles in typischer Leila-Art farbenfroh, fröhlich und sehr persönlich präsentiert.

Lesenswert!

Mit einem Fondue wird jede Einladung zum Erfolg. Denn ganz gleich, ob es um ein Käse- oder ein Gemüsefondue geht, ein Fondue chinoise oder einen mongolischen Feuertopf; egal, ob im Fonduetopf Bouillon dampft, heisses Öl brutzelt oder Schokolade schmilzt – alle kommen hier auf ihre Kosten und das gesellige Beisammensein kommt nie zu kurz.



Arlette Sirot: Fondue & Feuertopf.

Jacoby & Stuart,
160 Seiten,
ISBN 3-941087-45-3



Danijel Kresovic, Rose Marie Donhauser: Gewürze

Umschau, 256 Seiten,
ISBN 3-86528-694-1

Was wäre das Leben nur ohne Gewürze? Sie verwandeln einfache Gerichte in aufregende Kreationen. Sie können verzaubern und verführen, stärken und heilen. Über 50 Gewürze und Gewürzmischungen stellt dieses Buch vor. Kurzweilige Porträts mit Anwendungen und Anekdoten, Wissenschaftlichem und Wissenswertem ermutigen zu kreativen Würz-Experimenten.



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

Verlosung Schwingfest

5 x 2 Tickets fürs ausverkaufte Schwing- und Älplerfest in Frauenfeld verlost wir in Heft 8/10. Gewonnen haben: Hedi Tritten aus Lenk, Corinne Litschi aus Fischenthal, Sonja Fleckner aus Männedorf, Hanni Etterlin aus Merenschwand und Bruno Fellmann aus Zürich.

Novissimo S'POSCHTI-GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Der 1. Preis, eine Waschmaschine Spirit eMotion von Schulthess im Wert von Fr. 3330.–, ging an Ines Birrer aus Inwil. Den 2. bis 6. Preis, je einen Volg-Gutschein von Fr. 50.–, gewannen Margrith Vetsch aus Henggart, Bethli Meister aus Oeschenschbach, Manuela Schoch aus Hubersdorf, Gody Müller aus Hedingen und Brigitta Ackermann aus Maienfeld. Zehn weitere Gewinner dürfen sich über je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 8/10: Zwiilchhosen



«Muss das sein?», fragt sich so mancher Hobbygärtner, wenn im Herbst wieder Laub rechen angesagt ist. Doch die fallenden Blätter müssen keineswegs überall entfernt werden. Rasen und Wege sollten tatsächlich laubfrei sein, auf abgeernteten Gemüsebeeten, in Blumenrabatten sowie rund um Stauden, Bäume und Gebüsche sind die farbenfrohen Blätter sehr willkommen: Sie wirken als natürlicher Dünger und bewahren den Boden vor Austrocknung. Die Laubschicht darf bis zu 10 Zentimeter dick sein. Streuen Sie etwas Komposterde darüber, dann fliegen die Blätter beim nächsten Windstoss nicht weg. Um frostempfindliche Pflanzen oder um Rosen herum kann ebenfalls Laub angehäufelt werden; hier helfen einige Tannenzweige, damit die Blätter nicht vom Winde verweht werden.

Auflösung des Kägi-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 7/10: Antwort B, Kägi-fretli noir

Im Hotel Hirschen Wildhaus dürfen sich folgende Gewinner mit einer Begleitperson entspannen: Der 1. Preis, ein Wellness-Kurzurlaub im Wert von Fr. 1528.–, geht an Elisabeth Bamert aus Tuggen. Der 2.–5. Preis, je ein Verwöhn-Weekend im Wert von Fr. 762.–, gewannen Annelies Wigger aus Grüningen, Ruth Stüssi aus Hätzingen, Paul Deck aus Rickenbach und Verena Meier aus Häuslenen. 5 Teilnehmer gewannen je eine Übernachtung im Hotel Hirschen für 2 Personen im Wert von Fr. 274.–, 15 Teilnehmer je einen Ausflug auf den Chäserugg im Wert von Fr. 103.–, 25 Teilnehmer erhielten Toggenburger Spezialitäten im Wert von je Fr. 20.– und weitere 100 Teilnehmer eine Jubiläumsdose gefüllt mit Kägi-fret.



Gewinnerin Elisabeth Bamert aus Tuggen SZ (m.), Rebecca Willi von Kägi Söhne AG, Marketing und Verkauf Schweiz (l.) und Volg-Product-Managerin Gabi Fehr (r.).

Demnächst

«Öise Lade» 11/10 erscheint am 4. November 2010



Wir heizen Ihnen so richtig ein! Eintöpfe und Ofengerichte, gebacken, geröstet, gebraten und gratiniert, sorgen für ein wohliges inneres Feuer in der kühlen Jahreszeit.

Wärme geht durch den Magen

Selbstgebackene

Schweizer Hits



Vorweihnachtszeit ist Backzeit. Wir zeigen die Hits aus der Schweizer Backstube – vom Grittibänz bis zur Bûche de Noël.



Lipton

EDLER **GENUSS**
WIE **OFFENER TEE**



Erlasene Tee-Varietäten in allerbesten Lipton Qualität
für ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

www.lipton.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Lipton TEA CAN DO THAT 