

NOVEMBER 11/11

OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

KÜCHEaktuell

Die Alleskörner

Dr.
Gourmet

**Gesund
mit Genuss**

frisch und
fründlich **Volg**

Jetzt
in Aktion vom
31.10. – 05.11.2011



Die Kraft der Natur

RAMSEIER steht für
✓ 100% Naturreinheit
✓ ohne Zuckerzusatz
✓ Schweizer Früchte



natürlicher Energiedrink

Dr. Gourmet

Wohlfühlküche für Geniesser



MORE & MORE

Editorial

Was essen wir in zehn Jahren? Diese Frage interessiert mich nicht nur persönlich, sondern auch als Detailhändler. Wenn sich unsere Essgewohnheiten nämlich ändern, so müssen wir das Angebot in unseren Verkaufsstellen entsprechend anpassen. Dies war allerdings schon in der Vergangenheit der Fall: Das Volg-Sortiment, das ja ganz auf den täglichen Bedarf ausgerichtet ist, hat sich auch in den letzten Jahren stets verändert.

Wir essen heute anders als früher.

Genuss und Gesundheit

Fachleute sind sich einig, dass in unserer täglichen Ernährung vor allem zwei Aspekte an Bedeutung gewinnen werden: Genuss und Gesundheit. Die Spezialisten sind auch der Meinung, dass die Basisprodukte unserer Ernährung, die «Rohstoffe», grundsätzlich gleich bleiben. Auch zukünftig wird unsere Ernährung also massgeblich von der Qualität der Grundstoffe abhängen. Und diese ursprünglichen Produkte finden Sie auch morgen in Ihrem nahen Dorf- oder Quartierladen.

Bereits in dieser Ausgabe unseres Magazins haben wir die bestimmenden Faktoren der zukünftigen Küche – Genuss und Wohlbefinden – in den Mittelpunkt gestellt (vgl. «Wohlfühlküche für Geniesser» in der Mitte des Magazins). Ich wünsche Ihnen viel Genuss und Wohlbefinden.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



KÜCHE aktuell

Die Alleskörner 5–7

Kochschule

Kochen lernen von Profis 8–11

Einfach & bequem

Schnelle Suppe, süsses Sandwich 12–13

Saison im Volg

Orange Muntermacher 47

Naturena

Weihnachtsideen auf den Erlebnishöfen 39

Kochkurs

Weihnachten – einfach festlich 41

Teens

Retter in der Not 43

volgi & volgine

Wuff! Das neue «Hey!» kommt 45

Weinerlebnis

Hochgenuss aus höheren Lagen 14–15

Typisch Schweiz

Typisch Volg Schweizer Design mit Weltformat 16–17

Aktueller Tipp

Ein Meister im Geschmack 19

Bärenstarkes Geschenk 30–31

Dorfladen

Für Volg auf Achse 21

In eigener Sache

Volg-Weine im neuen Weinseller 22–23

Woche für Woche Sternstunden erleben 25

OISCHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH CHOCHEGIG VOM VOLG 27

Wettbewerb

Gewinnen mit Knorr-Saucen 29

Hausmarke

Komplett von der Rolle 33

Novissimo

Neu in Ihrem Volg 34–35

Wotsch Mais?



Muesch zum Volg gaa!

Volg
frisch und fründlich

Mit Mais zaubern Sie im Nu ein feines Essen für die ganze Familie. Holen Sie sich jetzt alles für den gesunden, nahrhaften und günstigen Genuss in Ihrem Volg. Denn für Sie machen wir gerne Mais.

Mais Bramata und Mais Polenta sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter www.volg.ch/rezepte/



Ich bin eine Getreidepflanze, gehöre zu den Süssgräsern und werde zwei bis drei Meter hoch. Zählt man meine Körner, kommt man auf 500 bis 1000 Stück pro Kolben.

Als Bramata werde ich wie mein italienischer Freund Polenta ein Maisgriess, allerdings grob gemahlen. Wir Bündner sind halt etwas robuster!

Ich werde puderfein und hab es trotzdem gerne dick: Als Maisstärke Maizena haben dünne Saucen bei mir keine Chance!

Ciao! Ich verwandle mich in den Italiener unter den Maiskörnern. Zu feinem bis halbgroben Mais verarbeitet, sagt man mir Polenta.

Mais auf Vorrat? Kein Problem mit mir. Denn wenn man mich blanchiert und konserviert, bin ich ein lange haltbarer Dosenmais.

Weitere Ideen, was man mit mir Feines zubereiten kann, finden Sie im neuen Kochbuch «Herbst Winter». Jetzt exklusiv im Volg.

Exklusiv im Volg statt Fr. 39.90
Nur Fr. **34.90**

Korn für Korn ist Mais eine Überraschung. Es wird zu Popcorn oder Maisgriess, zu feurigen Apéro-Küchlein oder süsssem Dessert. Machen Sie ruhig wieder einmal richtig Mais!

Die Alleskörner

Die kleinen Maiskörner sind wahre Alleskönner und ausserdem grosse Verwandlungskünstler! Mit dem goldgelben Getreide lässt sich allerhand Feines in der Küche anrichten. Dabei kommt Mais in all seinen Formen zum Zug – vom Dosen- bis zum Puffmais und vom feinen Maisgriess bis zur groben Bramata. Wir stellen neue Kreationen, aber auch traditionelle Gerichte mit Geschichte vor. Zum Beispiel den Rheintaler Ribel oder die lateinamerikanischen Tamales. Erfahren Sie zudem, was es mit dem Maisgott auf sich hat und warum Mais auch türkischer Weizen heisst. ▶

Nichts für Geschmacks muffel:
feurige Maismuffins mit Chili.



Popcorn aufgepeppt: unser Popcorn-Variété aus Popcorn mit Caramel, Schokolade, Gewürzbutter und Limetten (v. oben).

Ich mache grossen Mais! Bei starker Hitze zerspringe ich mit einem Knall zu Popcorn.



Wein
empfehlung

Die feurigen Maismuffins und der fruchtige pinot grigio terre di chieti IGT sind ein Traumpaar zum Apéro.



Goldgelbe Verwandlungs-künstler

Was zum Kuckuck ist Kukuruz, türkischer Weizen oder Welschkorn? Die Antwort ist einfach: alles ein und dasselbe – nämlich Mais. Kukuruz heisst das gelbe Korn in Österreich und als «granoturco», türkischer Weizen, eroberte der Mais einst Norditalien. Etwas komplizierter ist die Herleitung der Bezeichnung Welschkorn. Als «welsch» bezeichneten germanische Völker fremdländische Nachbarn, die ihrer Ansicht nach unverständlich sprachen und zum Beispiel in Romanisch oder Gälisch kommunizierten. Aus dem «welschen» Italien gelangte der Mais im 17. Jahrhundert auf die Nordseite der Alpen, fand den Weg ins Tessin und Bündnerland und wurde dort zuerst als Welschkorn angepflanzt und verspiesen.

MAISGOTT DER MAYAS

Nach Europa gelangte der Mais im 15. Jahrhundert durch Christoph Kolumbus, der nicht nur Amerika, sondern auch das «corn» entdeckte. Ursprünglich kommt Mais aus Mexiko, wo er noch heute zu den Grundnah-

rungsmitteln zählt. Mais war aus Sicht der Mayas derart anbetungswürdig, dass sie sogar einen Maisgott namens Cinteotl verehrten. Sie glaubten nämlich, dass der denkende und sprechende Mensch aus Maisteig geknetet wurde, nachdem die Schöpfung aus Lehm und Holz nicht das gewünschte Resultat erbracht hatte.

VON TACOS BIS RIBEL

Viele Maisspezialitäten wie Tortillas, Tacos oder Maisfladen stammen heute noch aus Mexiko. Auch Popcorn und Cornflakes sind Maisprodukte vom amerikanischen Kontinent. Eine Schweizer Spezialität ist Ribel, ein Maisgericht aus dem Rheintal. Der dafür verwendete Ribelmais darf nur im Schweizer Rheintal und dem Fürstentum Lichtenstein angebaut werden, schmeckt nussig und benötigt eine längere Quellzeit als andere Maissorten. ▶



Schnell und originell: die Mais-Erbsli-Puffer mit Schnittlauchquark schmecken als Beilage zu Fleisch oder als leichtes vegetarisches Gericht.



Wein empfehlung

Der ausgewogene **Chianti Colli Senesi DOCG** und das Huhn im Kakao sorgen für ein grossartiges Geschmackserlebnis.



Exotisch, aber überraschend harmonisch: **Huhn im Kakao** auf gebratenen Maisschnitten.



Ein feiner Gruss aus dem italienischsprachigen Raum: **Gorgonzolapolenta mit gebackenen Salbeiblättlern.**



Wein empfehlung

Zur würzigen Gorgonzolapolenta passt der kraftvolle **Marqués de Tena Reserva** optimal.

VOLG Koch kurs

DEZEMBER

Weihnachten – einfach festlich

Überlassen Sie die Planung des Festmenüs unseren Kochprofis! Sie haben für Sie viele feine Ideen für ein himmlisches Weihnachtsmenü, das erst noch gut vorzubereiten ist, damit auch Sie als Gastgeber die Festtage ohne Hektik geniessen können. Alle Infos finden Sie auf Seite 41.

Morgenstund hat Mais im Mund: ein **Rheintaler Ribbel** mit Früchtekompott als reichhaltiges Frühstück für Schwerarbeiter.



Servus, Österreich: ein **Mais-Schmarren** aus Maisgriess. Dazu passt ein **Zwetschgenkompott**.



Schritt für Schritt Tamales



1. Etwas Maismasse von 15 x 20 cm auf ein Backpapier streichen, etwas Füllung daraufgeben und mit Maismasse umschliessen.



2. Das Backpapier satt einschlagen, so dass die ganze Masse eingewickelt ist. Die Enden zudrehen und mit Küchenschnur zubinden.

Ich bin ein besonders stärkehaltiges Korn. Darum macht man aus mir Maisgriess. Aus mir entstehen zum Beispiel Tortillas. Auch zum Backen eigne ich mich gut.

3. Die im Wasser gegarten oder im Dampf gedünsteten **Tamales – mit Rindfleisch gefüllte Maiswickel** – mit einem Messer halbieren oder als Backpapier-Bonbons auf Tellern servieren.



Aus Lateinamerika stammt die Spezialität Tamales, deren Basis die «Masa», ein Meisteig, bildet. Zusammen mit einer Füllung wird die Maismasse in Mais- oder Bananenblättern gegart. Das Traditionsgericht bereitet man in Amerika schon seit

Jahrtausenden zu. Heute sind Tamales so vielfältig wie ein Sandwich: In Mexiko werden sie oft zum Zmorge verspiessen, in Peru sind sie besonders scharf gewürzt, in Honduras kennt man Fisch-Tamales und in Brasilien die süss gefüllten Tamales, Pamonha. ▶



Geschnetzeltes Rindfleisch, Kürbiskerne und Margarine geben den Tamales den feinen Geschmack.

Tipps & Tricks



Der Profi für heisse Küchentipps: Jonas Schönberger

- Die Maismasse muss streichfähig, aber von fester Konsistenz sein. Ist sie zu dünn, hält die Füllung nicht auf dem Teig. Dann etwas Maismehl hinzufügen.
- Die Tamales können gedämpft oder im Wasser gekocht werden.
- Mit den Tamales eine grosse Kartoffel mitkochen. Ist die Kartoffel durch, sind die Tamales gar.
- Mit einer scharfen Salsa mexicana servieren.
- Für eine vegetarische Variante Hartkäsewürfel mit Kräutern oder gebratenes Gemüse auf die Maismasse streichen.
- Die Tamales lassen sich gut vorbereiten. Dafür die Tamales fertig zubereiten und im Backpapier eingepackt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Genuss nochmals im heissen Wasser oder Dampf ziehen lassen.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter www.volg.ch



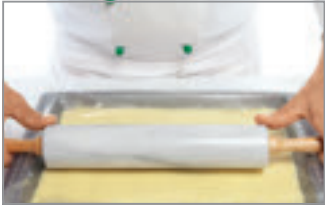
JOHNNIE WALKER® RED LABEL® MIT HOCHWERTIGEM GLAS

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. WWW.DRINKIQ.COM



Mais mit raffinierter Mittelschicht: Polentaschnitten mit Frischkäse-Tomaten-Füllung.

Schritt für Schritt Polentaschnitten



1. Die gekochte Polenta auf einem Blech ausstreichen, Haushaltsfolie drüberlegen und mit dem Wallholz glätten.



2. Polenta-Masse direkt aus dem Blech mitsamt der Haushaltsfolie auf ein Küchenbrett stürzen.



3. Polenta halbieren, die eine Hälfte mit der Frischkäse-Tomatenmasse bestreichen. Die andere Hälfte mit Hilfe der Folie auf die bestrichene Hälfte legen.



4. Polenta in Recht- oder Dreiecke schneiden. Anschliessend im Ofen bei 170 Grad 15 Min. backen.



Würziges Trio für die Füllung: Frischkäse, getrocknete Tomaten und Reibkäse.



Schnittig gefüllt

Sie macht schon allein wegen ihrer goldgelben Farbe gute Laune: die Polenta. Vom Essen für arme Leute, die sich kein Brot leisten konnten und auf den Maisgriess zurückgreifen mussten, hat sie sich zu einer beliebten Speise gemausert. Günstig ist das Gericht geblieben, doch

guter Geschmack muss bekanntlich nicht teuer sein. Besonders cremig wird die Polenta übrigens, wenn ein Teil der Kochflüssigkeit aus Milch besteht oder man zum Schluss etwas Gorgonzola unterrührt. Und bei unserer Polentaschnitte steckt die Cremigkeit in der goldenen Mitte! ▶



Zitrone Schalenpaste zum Backen!



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



Lacobi

www.lacobi.ch

Laumann & Co. AG • Schützengütlistrasse 9 • CH-9220 Bischofszell • Tel. +41 (0)71 422 26 26

Raclettezeit!



chirat

Nur die Knackigsten schaffen's ins Glas!

Für Ihr Gemüse nur das Beste aus dem Töpfli!



Guter Geschmack ist unsere Natur.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Polenta: italienisch angehaucht. Im Tessin und in Italien gehört die Polenta zur guten Esskultur. Der goldgelbe Maisbrei wird aus fein, mittel oder halbgrob gemahlenem Maisgriess hergestellt.



Bramata: grob und gemahlen
Die Bündner Spezialität Bramata besteht wie Polenta aus Maisgriess – der Mahlgrad ist jedoch grob. Bramata eignet sich deswegen gut für Mais-Gnocchi.



Puffmais: der Knaller

Erhitzt man Puffmais Körner stark, springt ihre harte, aber sehr dünne Schale auf. Dabei flockt die Stärke, die im Korn steckt, aus und wird zu einem festen Schaum.



Von Kölbchen bis Körnchen

Maizena: Mais, der stärkt

Puderfein, aber stark in der Wirkung ist das aus Mais gewonnene Stärkemehl Maizena. Es wird mit einer Flüssigkeit angerührt und bindet Saucen, Suppen oder Fondues.



Maiskölbchen: klein und zart

Auch Babymais genannt. Sie werden mit Gewürzen und Brantweinessig eingelegt, sind ein beliebter Begleiter zum Raclette und schmecken auf Canapés oder kalten Platten.

Ob kuscheliger Filmabend oder gesellige Runde rund ums Racletteöfeli: Mais ist in verschiedenster Form ein treuer Begleiter. Er dient als Bindemittel für Saucen, zerspringt geräuschvoll zu Popcorn oder schmeckt als kleines Kölbchen zu geschmolzenem Käse. Eine besondere Spezialität entsteht aus gekochtem Maisgriess: die Polenta. Sie hat in der Süd-schweiz eine lange Tradition und wird ursprünglicherweise in einem Kupferkessel zubereitet.



Bunt und auffällig – so bin ich, der Ziermais. Ich bin als Pflanze im Blumenbeet schön anzusehen und meine Kolben bringen Herbststimmung in jedes Haus.

Rezeptkarten und Sammelordner

Jede Woche eine neue saisonale Kochidee liefern Ihnen die Volg-Rezeptkarten, die es jetzt gratis in Ihrem Volg gibt. Sie enthalten eine Hauptgericht- sowie eine Vorspeisen- oder Dessertempfehlung. Im praktischen Rezept-Ordner lassen sich die Karten übersichtlich sammeln. Den Ordner erhalten Sie ebenfalls in Ihrem Volg.



EINFACH & bequem

Schnelle Suppe, süßes Sandwich



Superfein und supereinfach:
Eine heisse Suppe mit währschafter
Einlage und ein herbstliches
Doppeldecker-Dessert schmecken
der ganzen Familie.



Aufgeweckte Kartoffelcremesuppe

Für 4 Personen:

1 Beutel **Kartoffelcremesuppe** gemäss Packungsanleitung zubereiten. 1 Scheibe **Toastbrot** kleinwürfeln. 20 g **Butter** in einer Bratpfanne erhitzen. 2 gehackte **Knoblauchzehen**, 2 in feine Rädli geschnittene **Wienerli** und die Toastwürfel zufügen und alles gut anschwitzen. Die Suppe auf vier Teller verteilen; die angeschwitzte Mischung darübergeben.



*Aller guten Dinge sind für
das Suppenzacht vier:
Wienerli, Kartoffelcremesuppe,
Toast und Knoblauch.*

Süsse Marroni-Sandwichs

Für 4 Personen:

1 Pack **Marronipüree** mit 1 EL **Kirsch** und 2 dl **geschlagenem Rahm** mischen, die Brösel von 5 **Meringues** daruntergeben, 1 Dose **Herzkirschen** in einem Sieb abtropfen lassen, fein schneiden und unter die Masse ziehen. Zwei Drittel von 2 Pack **Petit Beurre** mit der Masse bestreichen und übereinanderlegen. Mit den restlichen Petit Beurre bedecken. **Tipp:** Mit Schlagrahm, je einer Herzkirsche und evtl. einem Minzblatt garnieren.



Seit Urzeiten frönt die Menschheit dem Suppengenuss. Suppe diente früher sogar als reichhaltiges Frühstück, galt jedoch als Armeleute-Essen. Das ist längst nicht mehr so. Heute schätzen auch Feinschmecker das Traditionsgericht. Im Winter haben Suppen Hochsaison. Auf schmackhafte und immer wieder neue Art wärmen sie Leib und Seele. Denn die Suppe ist ein wahrer Verwandlungskünstler und lässt sich sozusagen mit allem zubereiten.

EINLAGE STATT BEILAGE

Praktisch für die schnelle Alltagsküche oder spontane Gäste sind Fertigsuppen. Mit etwas Kreativität sind sie zudem im Handumdrehen originell aufgetischt. Löffeln Sie doch wieder einmal eine Suppe aus, in die Sie sich selbst so einiges Feines eingebrockt haben: Ein paar Croûtons, Speckwürfel,

Wurstädli oder Gemüse als Einlage dazugeben und schon wird aus einer Cremesuppe ein gehaltvoller Eintopf für den Familientisch.

MARRONI ZUM AUFSTREICHEN

Etwas für arme Leute waren früher auch Marroni. Sie dienten der Bergbevölkerung während der harten Wintermonate als Brotersatz. Ein Winter ohne die köstlichen Kastanien ist auch heute noch undenkbar. Doch haben auch sie die Gaumen der Gourmets erobert. Zu Püree verarbeitet und als Vermicelles serviert, sind Marroni ein Schweizer Nationaldessert. Dass das Marroni-Püree nicht nur als «dünne Spaghetti» schmeckt, wie die «Vermicelli» aus dem Italienischen wörtlich übersetzt heissen, beweisen unsere süssen Marroni-Sandwichs. Zugreifen, reinbeissen, geniessen. ◀

Tipps & Tricks

- Anstelle der Kartoffelcremesuppe eine Gemüse- oder Kürbissuppe zubereiten.
- Angebratene Speck- oder Schinkenwürfel statt Wienerli in die Suppe geben.
- Für ein vegetarisches Znacht die Suppe statt mit Wienerli mit gekochten Linsen oder Maiskörnern aus der Dose anreichern.
- Die Marroni-Sandwichs mit Schokoladensauce verzieren.
- Essen Kinder mit, beim Dessert den Kirsch weglassen.



Das Quartett für das Dessert: Petit Beurre, Dose Herzkirschen, Marroni-Püree, Meringues.

Sie stammen beide aus hügeligen Regionen und überzeugen mit eigenständigem Geschmack: der Pinot Grigio aus den Abruzzen und der Tête de Moine aus dem Jura.

Hochgenuss aus höheren Lagen

Wein
des Monats

pinot grigio terre di
chieti IGT 2009/10, 75 cl
statt Fr. 11.60

Fr. 7.95



Käse mit *zartem*
Schmelz

Käser Martin Zeller prüft bei Fromages Spielhofer SA in St-Imier die Qualität des Tête de Moine.



Der Tête-de-Moine-Käse wird aus naturbelassener Milch von Kühen hergestellt, die kein Silofutter bekommen. Zudem darf die Milch nur aus einigen Bezirken des Schweizer Juras stammen. Das Besondere am Tête de Moine ist sein feiner, elfenbeinfarbener Teig, der im Mund leicht schmilzt. Mit zunehmender Reife wird der Geschmack ausgeprägter.

Käse
des Monats

Tête de Moine

Ganzer Laib (ca. 800 g)/halber Laib (ca. 420 g)
Kilopreis statt Fr. 25.50

Fr. 19.50

Rosetten
100g statt Fr. 4.95

Fr. 3.95

Weiss oder rot? Die Pinot-Grigio-Trauben bekennen nicht gleich auf den ersten Blick Farbe. Obwohl die Haut der Beeren rötlich gefärbt ist, werden sie den Weisswein-Traubensorten zugeordnet. Die vollreifen Trauben wirken gar gräulich, was der Sorte ihren Namen gegeben hat. «Grigio» ist das italienische Wort für Grau.

GROSSFAMILIE

Der Wein gehört zur grossen Familie der Burgunderweine und

wächst in verschiedenen Anbaugebieten, wo er jeweils einen anderen Namen trägt, wie Malvoisie, Grauer Riesling oder Grauburgunder. Der Pinot Grigio aus Italien zeichnet sich durch einen körperreichen und säurearmen Charakter aus, der ihn so beliebt macht.

KÄSE WIE GOLD

Käse als Geld? Im Kloster Belley im Berner Jura war dies im 12. Jahrhundert gang und gäbe. Der Tête de Moine, der

«Mönchskopfkäse» des Klosters, war als Zahlungsmittel in der Region verbreitet. Die Mönche gibt es längst nicht mehr, der Tête de Moine mit seinem feinen Teig ist mittlerweile in der ganzen Schweiz ein Begriff.

GESCHMACKSVERTÄRKER

Wie schon zu Zeiten der Mönche wird der Tête de Moine zum Verzehr nicht in Stücke geschnitten, sondern zu dekorativen Rosetten geschabt. Dadurch wird die mit Luft in Berührung

kommende Fläche des Halbhartkäses vergrössert, was seinen ausgewogenen Geschmack besonders zur Geltung bringt.

KÄSE MIT DREHPUNKT

Zum Schaben ist eine «Girolle» ideal, ein spezielles und genial einfaches Schabgerät, das 1982 im Jura erfunden wurde. Es bildet schöne Käse-Rosetten aus dem Tête de Moine. Am besten geht dies, wenn der Käse direkt aus dem Kühlschrank kommt. ◀

WEIN Notizen

Die Weinwelt hat ihre eigene Sprache. Als «spritzig» bezeichnet man Weine mit kohlenstoffbetontem Auftakt. «Weiche» Weine haben wenig Kohlensäure. Bei einem «trockenen» Wein ist kaum Restsüsse zu spüren und «charaktervolle» Tropfen besitzen klar erkennbare Eigenschaften.



75 cl, statt Fr. 11.60
Fr. 7.95



75 cl, statt Fr. 9.10
Fr. 7.50



75 cl, statt Fr. 8.50
Fr. 6.90



75 cl, statt Fr. 9.80
Fr. 7.80



75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90



75 cl, statt Fr. 8.90
Fr. 7.50



75 cl, statt Fr. 11.60
Fr. 7.95

PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 2009/10

ITALIEN

FARBE: zartes Strohgelb.**CHARAKTER:** Der Wein besitzt ein komplexes, fruchtiges und blumiges Bouquet. Am Gaumen präsentiert er sich weich, voll und harmonisch.**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Süßwasserfischen, weissem Fleisch, Antipasti, als Aperitif.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.**BEWERTUNG:** 17 P. Jg. 2009

SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ 2010

SCHWEIZ

FARBE: helles Rubinrot.**CHARAKTER:** Aromen von roten Früchten. Im Gaumen rund, weiche Struktur, ausgewogen, fruchtiger Abgang.**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 4 Jahre.**PASST ZU:** den täglichen Mahlzeiten.**GENIESSEN BEI:** 14–16 °C.

BARBERA D'ASTI DOC MASERETO 2007

ITALIEN

FARBE: intensives Granatrot.**CHARAKTER:** Lieblicher Auftakt mit Aromen von getrockneten Früchten und Konfitüre. Im Gaumen gute Tanninstruktur, vollmundig und anhaltend.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis 6 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch und Käse.**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte

MARQUÉS DE TENA RESERVA 2006/07

SPANIEN

FARBE: Dunkelrot mit violetten Reflexen.**CHARAKTER:** im Gaumen kraftvoll, samtig und elegant. Sein Abgang ist lang und anhaltend.**TRINKREIFE:** lässt sich gut bis 8 Jahre lagern.**PASST ZU:** rotem Fleisch, Braten, Grilladen und Geflügel.**GENIESSEN BEI:** 18 °C.**BEWERTUNG:** 16,75 Punkte

CÔTES DU ROUSSILLON AOC 2010

FRANKREICH

FARBE: Granatrot.**CHARAKTER:** In der Nase zeigt er Aromen von roten Früchten und Leder. Im Gaumen starker Ansatz von Gewürzen. Kräftiger, voller und langer Abgang.**TRINKREIFE:** bis 4 Jahre.**PASST ZU:** Wildschwein, Fleischpastete, Gerichten mit Saucen.**GENIESSEN BEI:** 18 °C.

CHIANTI COLLI SENESI DOCG 2009/10

ITALIEN

FARBE: Rubinrot.**CHARAKTER:** fruchtig, voll und ausgewogen, harmonisch.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis 5 Jahre.**PASST ZU:** Braten, Geflügel, Wild.**GENIESSEN BEI:** 18 °C.**BEWERTUNG:** 16,25 Punkte

NEGROAMARO SALENTO IGT 2009

ITALIEN

FARBE: Rubinrot.**CHARAKTER:** Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt. Am Gaumen elegant, mit milder Säure und reifen Tanninen. Vollmundiger Körper, aromatischer Abgang.**TRINKREIFE:** jung trinken, bis 4 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch, besonders vom Holzkohलगrill, Käse von mittlerer Reife und Wild.**GENIESSEN BEI:** 18–20 °C.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 10/11» von Chandra Kurt – www.chandrakurt.com

* speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

MEINE Bestellung

Aktion 31.10. bis 26.11.2011, solange Vorrat.

WEISSWEIN

— Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 75 cl nur Fr. 47.70 statt Fr. 69.60

ROTWEINE

— Anzahl 6er-Karton SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ 75 cl nur Fr. 45.– statt Fr. 54.60

— Anzahl 6er-Karton BARBERA D'ASTI DOC MASERETO 75 cl nur Fr. 41.40 statt Fr. 51.–

— Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO SALENTO IGT 75 cl nur Fr. 47.70 statt Fr. 69.60

— Anzahl 6er-Karton CHIANTI COLLI SENESI DOCG 75 cl nur Fr. 45.– statt Fr. 53.40

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

— Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE TENA RESERVA 75 cl nur Fr. 46.80 statt Fr. 58.80

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 31. Oktober bis 26. November 2011, solange Vorrat.

Edle Kuschelwäsche aus dem Tösstal



«Wir sind wie Volg typisch schweizerisch, was die Wurzeln und die Firmenstruktur betrifft», sagt Inhaber Thomas Boller. «Zudem zeichnen auch wir uns durch Ehrlichkeit und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus, bei dem Wert auf Qualität gelegt wird.»

SCHLOSSBERG
S W I T Z E R L A N D



Kuschelweich und dennoch strapazierfähig: Schweizer Frottierwäsche von Schlossberg in dezent-eleganten Farben.

Im idyllischen Zürcher Tösstal steht eine Kuschelfabrik: Die Frottier- und Bettwäsche der Schlossberg Textil AG in Turbenthal ist ein Schweizer Qualitätsprodukt, das auch international gefragt ist. Hochwertige Verarbeitung, eine grosse Farbenvielfalt und die von Hand entworfenen, vorwiegend von der Natur inspirierten Designs der Bettwäsche zeichnen die erfolgreiche Edelmarke aus.

MEHR ALS 175 JAHRE

Es war 1833, als Johann Kaspar Winkler in Turbenthal eine mechanische Spinnerei eröffnete. 45 Jahre später gründete Johann Jakob

Boller ein eigenes Gewebe-Manufakturgeschäft. Die Liebesheirat von Helene Winkler und Johann Kaspar Boller führte schliesslich 1906 die beiden Firmen zusammen. Seither hat das Unternehmen immer wieder mit Innovationen von sich reden gemacht: 1964 präsentierte Schlossberg als weltweit erstes Unternehmen bedruckte Bettwäsche. 1979 brachte der Heimtextilien-Hersteller das erste Jersey-Fixeintuch und die bügelfreie Jersey-Bettwäsche auf den Markt.

LIEBE ZUM DETAIL

«Unser Anspruch ist höchste Qualität bei Material, Verarbei-

tung und im Design», sagt Inhaber und VR-Präsident Thomas Boller. «Wir können unter anderem so arbeiten, wie wir arbeiten, weil wir ein Familienunternehmen sind, das keinen externen Stakeholdern verpflichtet ist. Zudem zeichnet uns alle hier eine gewisse Produkteversessenheit aus, wir sind Fans unserer eigenen Artikel.»

GUTE VERBINDUNGEN

55 Mitarbeiter sind für Schlossberg in der Schweiz tätig. Um termingerecht die nötige Menge an Frottier- und Bettwäsche für die Volg-Treueaktion produzieren zu können, arbeitet das

Unternehmen mit drei weiteren Schweizer Qualitätsfirmen mit insgesamt rund 220 Mitarbeitern zusammen. «Die Schweizer Textilindustrie ist traditionell eng vernetzt», erklärt Thomas Boller. «Wir bei Schlossberg sind sehr international ausgerichtet, bleiben aber bei unseren Wurzeln. Nachhaltigkeit ist uns zudem wichtiger als kurzfristige Gewinn-Entscheide.»

Das Schweizer Traditionsunternehmen
Schlossberg stellt Bett- und
Frottierwäsche vom Feinsten her.
Seit Oktober gibt es die hochwertigen
Textilien in der Volg-Treueaktion.



Typisch
Schweiz
Typisch
Volg 

Was ist «Typisch Schweiz – typisch Volg»?

Die Etikette «Typisch Schweiz – typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die nur in der Schweiz oder einer bestimmten Region hergestellt werden. Darum sind die Transportwege kurz. Die mittelgrossen bis sehr kleinen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze in der Schweiz.

Schweizer Textil-Tradition

Die Textilindustrie gilt als einer der ältesten Industriezweige. In der Schweiz war sie vor allem in der Ostschweiz und im Zürcher Oberland stark vertreten. Produziert wurden Seide, Leinwand, Baumwollprodukte, Stickereien und Spitzen. Noch heute arbeiten rund 8800 Personen in der Schweizer Textilindustrie, sei es bei klassischen Zwirn- oder Textilherstellern oder im Nanotechnologie-Bereich. 2010 erwirtschaftete die Schweizer Textil- und Bekleidungsindustrie gemäss dem Branchenverband eine Wertschöpfung von 1,14 Milliarden Franken.



1. Die Fäden für das Frottiertuch werden auf Zettelwalzen gewickelt, in ein Stärkebad getaucht und auf Kettbäume gezogen.



2. Auf grossen Webmaschinen wird das Frottiergewebe am Stück gewoben und zu Rohballen gewickelt.



3. In der Staberei werden die Rohballen von Hand auf Webfehler kontrolliert und dann eingefärbt.



4. Die Frottierwäsche wird erst längs zugeschnitten und gesäumt, dann quer. Dabei wird auch die Etikette eingenäht.



5. Von Hand wird jedes einzelne Stück auf Fadenziehler kontrolliert, nach Vorgabe zusammgelegt und verpackt.



Unser bestes Stück Natur.

So oder so das bessere Gefühl im Bauch.



www.agrinatura.ch



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



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



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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

- Glückliche Tiere**
Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.
- Bauern mit klaren Idealen**
Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.
- Garantierte Schweizer Herkunft**
Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.
- Sicherheit durch Kontrolle**
Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.
- Verantwortungsvoller Genuss**
Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

Probieren Sie den Besten: Der frisch gekürte «MeisterTilsiter 2011» ist ab Mitte November an der Volg-Käsetheke erhältlich.

Ein Meister im Geschmack

Tilsiter
SWITZERLAND 
Das Original seit 1893.



Käseprobe: Tausende Olma-Besucher degustierten die fünf Meisteranwärter und gaben ihrem Lieblings-Tilsiter die Stimme.



Die Tilsiter-Meister, die den «MeisterTilsiter 2011» unter sich ausmachten: (v.l.) Roger Hug, Käserei Gupfen, Wiezikon bei Sirnach; Arnold Bänтели, Käserei Schloss Herdern; Michael Künzle, Käserei Mühlrüti; Thomas Manser, Käserei Brägg, Bazenhaid und Paul Hug, Käserei Maseltrangen, Rufi.

Eines steht fest: Gut sind alle Tilsiter. Jeder wird aus besserer Milch und mit viel Liebe nach alter Tradition hergestellt. Und doch gibt es unter all den Tilsitern solche, die mit noch besserer Milch oder noch einer Prise mehr Liebe gekäst werden. Fünf solche ganz besondere Tilsiter haben es ins Finale zur Wahl des «MeisterTilsiters 2011» geschafft.

OLMA-BESUCHER WÄHLTEN

Die vier roten Tilsiter und ein Bio-AlpenlandTilsiter wurden an der Olma von tausenden Besuchern am Tilsiter-Stand in einer Blinddegustation einer

Geschmacksprobe unterzogen. Der Tilsiter, der die meisten Stimmen erhielt, wurde am 25. Oktober auf dem Holzhof in Tilsit gebührend gefeiert.

NUR FÜR KURZE ZEIT

Es war ein spannendes Laib-an-Laib-Rennen! Doch von welchem der fünf Meisteranwärter der «MeisterTilsiter 2011» stammt, wird noch nicht verraten. Lassen Sie sich überraschen, wie der «MeisterTilsiter 2011» schmeckt! Er ist ab Mitte November an der Käsetheke in Ihrem Volg erhältlich. Aber nur für kurze Zeit – und solange's hält! ◀



Spürbar besser

Die **TRISA Sonicpower BATTERY**,
die praktische Schallzahnbürste
für zu Hause und unterwegs.

20'000 Bürstenbewegungen
pro Minute entfernen Plaque,
auch tief in den Zahnzwischenräumen.



AKTION
TRISA Sonicpower «Battery»

31.10. – 5.11.2011

CHF 13.25
statt CHF 16.60

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.
Solange Vorrat.

Schall-Vibration

- ▶ auswechselbarer Bürstenkopf
- ▶ Schweizer Produkt
- ▶ von Zahnärzten empfohlen
- ▶ 2 Jahre Garantie.

TRISA[®]
OF SWITZERLAND



Aktion
31.10. – 05.11.2011
CHF 3.30
statt CHF 3.90

Der neue Ricola Kräutertee im Beutel.

Ein Hochgenuss aus dem Schweizer Berggebiet.



Ricola[®]

Von Natur aus gut.
www.ricola.ch

(*) in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Ramona Reutemann aus Dachsen (ZH) beliefert mit ihrem Lastwagen die Volg-Läden jeden Tag mit Produkten für den täglichen Gebrauch.

18,75 Meter lang ist Ramona Reutemanns Lastwagen inklusive Anhänger. Damit fährt sie von Volg zu Volg.

Ankunft im Volg: Ramona Reutemann schiebt die bestellte Ware ins Lager des Dorfladens.



Für Volg auf Achse

Faszination Lastwagen: Ramona Reutemann fährt für die Traveco Transport AG, ein Unternehmen der fenaco-Gruppe, zu der auch Volg gehört.

In der Familie von Ramona Reutemann ist man sich einig: Der Arbeitsalltag soll sich in einem PS-starken Fahrzeug abspielen, für das es mindestens eine Lastwagenprüfung braucht. Vater Fritz transportiert im LKW frische Milch, Mutter Brigitte chauffiert mit dem Postauto Personen von A nach B, Tochter Manuela fährt Pakete aus, Sohn Michael hat auf dem Sattelschlepper Kran-elemente geladen und Ramona Reutemann selbst beliefert die Volg-Läden mit Nahrungsmitteln, Getränken oder Hygiene-produkten. «Wir haben eben Diesel im Blut», sagt die 31-Jährige schmunzelnd.

VON BLUMEN ZUM BRUMMI

Der erste Duft, der ihre Arbeitswelt prägte, wehte allerdings nicht durchs Lastwagenfenster herein, sondern kam von Blumen. Auf Wunsch des Vaters lernte nämlich jedes der Kinder

zuerst etwas, das nichts mit Lastwagenfahren zu tun hatte. Ramona Reutemann wurde Floristin. Die Welt im Laden war ihr aber bald einmal zu eng. «Ich wollte mehr sehen, nicht immer am selben Ort sein und das Gefühl von Freiheit erleben.» Im Lastwagenfahren fand Ramona Reutemann all diese Wünsche vereint und so fährt sie nun seit 6 Jahren von Volg zu Volg. Als Lehrlingsausbildnerin hat sie jeweils einen Lernenden mit auf ihrer Tour.

NATURSCHAUSPIELE UNTERWEGS

Jeden Morgen geht es um 5 Uhr ab zum ersten von 8 bis 14 Volg-Läden – vom Berner Oberland bis nach Schaffhausen. «Dann fahre ich dem Sonnenaufgang entgegen oder höre Frösche quaken. Solche Naturerlebnisse sind einfach einzigartig», sagt Ramona Reutemann. Gegen 6 Uhr erreicht sie den ersten Dorfladen, gegen Mittag den letzten ihrer

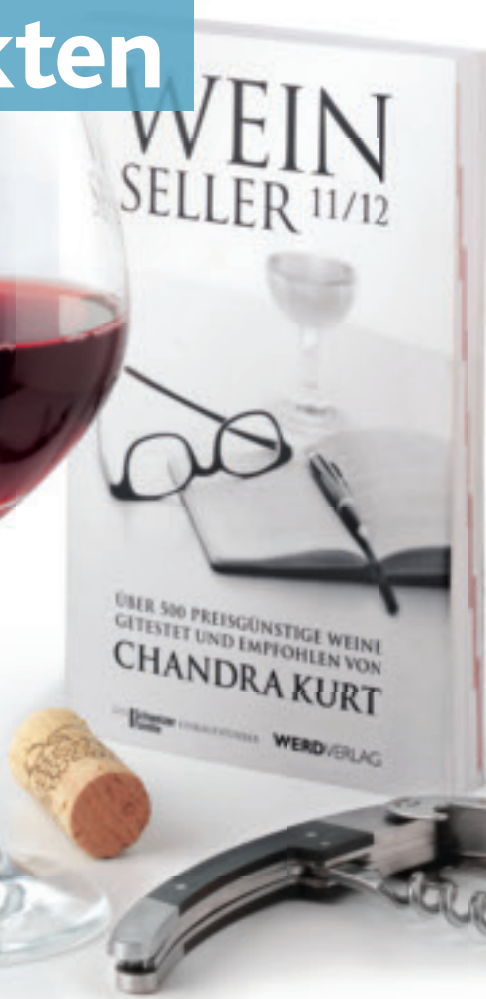
Tour. Danach heisst es auftanken, Lastwagen waschen oder neue Ware holen. Am Feierabend, der bei Ramona Reutemann vielmehr ein «Feiernachmittag» ist, erwartet sie dann nochmals 1 PS: Beim Reiten mit ihrem Pferd – am liebsten im Westernstil wie ein echtes Cowgirl. ◀

Greifen Sie im Volg-Weinregal ruhig nach den Sternen! Denn diese sind von der Weinautorin und -expertin Chandra Kurt auch dieses Jahr wieder an Weine verteilt worden, die für ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis stehen. 27 Volg-Weine haben im neuen «Weinseller 11/12» einen Stern erhalten. Und auch bei der Punktevergabe haben die Volg-Weine abgeräumt: Durchschnittlich knapp 17 bemerkenswerte Punkte haben sie erreicht. Probieren Sie doch

einen dieser herausragenden Weine aus und punkten Sie mit einem ausgezeichneten Wein bei Ihren nächsten Gästen! ▶

Volg Weine punkten

Beinhaltet Schnäppchen und Trouvaillen: Der «Weinseller 11/12» zeigt über 500 preisgünstige Weine, getestet und empfohlen von Chandra Kurt. 256 Seiten, ISBN 978-3-85932-672-9, Fr. 32.–



16,5 Punkte*
Fr. 10.50

WEISSWEINE
FENDANT DU VALAIS AOC BLANC D'AMOUR, 75 CL, 2010, SCHWEIZ

CHARAKTER: frisch, süffig, würzig
PASST ZU: Käse, Süsswaserfisch

16,5 Punkte*
Fr. 7.90

BIANCO SALENTO IGT FRATELLI LEPORETTI, 75 CL, 2010, ITALIEN

CHARAKTER: süffig, saftig, blumig
PASST ZU: weissem Fleisch, Muscheln

17,5 Punkte*
Fr. 17.90

ROTWEINE
FLÄSCH AOC GEMSWÄNDLER PINOT NOIR, 75 CL, 2010, SCHWEIZ

CHARAKTER: frischfruchtig, aromaintensiver Abgang
PASST ZU: Lamm, Risotto, Käse

17,0 Punkte*
Fr. 11.50

FLEURIE AOC ANDRÉ GERMAIN, 75 CL, 2010, FRANKREICH

CHARAKTER: charmant, voller lebendiger Frucht
PASST ZU: Aperitif, Käse

16,75 Punkte*
Fr. 8.90

CABERNET SAUVIGNON LA PALMA VIÑA LA ROSA, 75 CL, 2010, CHILE

CHARAKTER: kraftvoll, warm und intensiv
PASST ZU: Fleischgerichten, Pasta

17,0 Punkte*
Fr. 9.30

NERO D'AVOLA SICILIA IGT ALLEGRO, 75 CL, 2009, ITALIEN

CHARAKTER: vollmundig, geschmeidig
PASST ZU: rotem Fleisch, Käse, Wild

16,5 Punkte*
Fr. 8.90

CHIANTI COLLI SENESI DOCG, 75 CL, 2010, ITALIEN

CHARAKTER: fruchtig, voll, ausgewogen
PASST ZU: Braten, Geflügel, Wild

17,25 Punkte*
Fr. 8.50

MONASTERIO DE LAS VIÑAS CRIANZA CARIÑENA DO, 75 CL, 2008, SPANIEN

CHARAKTER: rund, angenehm
PASST ZU: Fleischgerichten, Wild, Käse

16,75 Punkte*
Fr. 8.90

ANIMUS DOURO DOC, 75 CL, 2008, PORTUGAL

CHARAKTER: charmant, voller lebendiger Frucht
PASST ZU: Pizza, Fleisch

*speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht alle Weine erhältlich.

Chandra Kurt, eine der bekanntesten Weinautorinnen der Schweiz, nimmt Sie mit auf eine spannende Degustationsreise durch die Welt der besten Volg-Weine.



Die besten Volg-Weine auf einen Blick, getestet und empfohlen von Chandra Kurt, finden Sie im neuen Volg-Weinseller-Flyer. Er ist kostenlos in Ihrem Dorfladen erhältlich.

Degustieren lernen mit Chandra Kurt

Riechen, schmecken, geniessen: Lernen Sie an einem genussvollen und unterhaltsamen Kursabend von der renommierten Weinautorin Chandra Kurt und Heinz Blöchlinger von den Volg Weinkellereien, worauf es beim Degustieren ankommt und nach welchen Kriterien Weine bewertet werden. Dabei verkosten wir Volg-Weine mit einem besonders guten Preis-Leistungs-Verhältnis. ◀

Infos für alle Kurse

Kosten: Fr. 78.– pro Person, inklusive Imbiss, Kursunterlagen sowie einer Ausgabe des aktuellen «Weinsellers» im Wert von Fr. 32.–

Teilnehmer: bis max. 60 Personen
Teilnahme ab 18 Jahren

Alle Kursorte mit ÖV gut erreichbar.

Kursort Aarau

Datum: Dienstag, 13. März 2012,
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Aarauerhof
Bahnhofstrasse 68, 5000 Aarau

Kursort St. Gallen

Datum: Mittwoch, 14. März 2012,
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Radisson Blu
St.-Jakob-Strasse 55, 9000 St. Gallen

Kursort Zürich

Datum: Dienstag, 20. März 2012,
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Swissôtel
Schulstrasse 44, 8050 Zürich-Oerlikon

Kursort Chur

Datum: Donnerstag, 22. März 2012,
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Stern
Reichgasse 11, 7000 Chur

Anmeldung für die Wein-Degustation mit Chandra Kurt

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Aarau.
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in St. Gallen.
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Zürich.
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Chur.

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

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, «Weindegustation» Postfach, 8401 Winterthur,
Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07. E-Mail: saskia.staehli@volg.ch Anmeldeschluss: 24. Februar 2012

Schweizer Genuss, der verzaubert.



in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



Bringt Geniesserherzen das ganze Jahr
zum Schmelzen, produziert aus bester
Schweizer Milch:

Raclette-Käse von Emmi.



Stimmen Sie sich genussvoll auf die Festtage ein: Im Volg erwarten Sie im Dezember viele tolle Sternstunden-Angebote und attraktive Wettbewerbe.



Woche für Woche Sternstunden

erleben

Sternstunden-
Wettbewerb!

Preise im Gesamtwert von über
150 000 Franken

Sternstunden
für alle!

Woche
49

Woche
50

Woche
51

Woche
48

Woche
52

Volg verleiht dem Dezember eine besonders feine Note: Mit speziellen Sternstunden-Angeboten und wöchentlich neuen Wettbewerben bedankt sich Volg bei seinen Kundinnen und Kunden für ihre Treue. In den Kalenderwochen 48 bis 52 können Sie sich doppelt freuen: Jede Woche werden Sie mit einem neuen Angebot beglückt, das Sie zu einmaligen Sternstunden-Preisen kaufen können. Zusätzlich gibt es während jeder der fünf Wochen viele Preise im Gesamtwert von über 150 000 Franken zu gewinnen.

FLYER HOLEN, PROFITIEREN UND GEWINNEN

Auf dem Sternstunden-Flyer, den Sie ab 21. November in Ihrem Dorfladen erhalten, finden Sie das aktuelle Sternstunden-Angebot und auf der Rückseite den jeweiligen Wettbewerbscoupon. Los geht's am Montag, 28. November: mit süssen oder herzhaften Angeboten und Preisen zum Geniessen. Mehr wird noch nicht verraten... Lassen Sie sich überraschen. Wir wünschen Ihnen schon heute eine besinnliche Adventszeit und viel Glück! ◀



*Muuh,
das isch
frisch!
d'Lisa*

*Us dä Milch vo
dä Lisa.*

*D'Frischchäs-Produkt
vo Züger.*

www.frischkaese.ch

BON Fr. 1.–

Beim Kauf einer
Packung Frischkäse Kräuter
oder Nature 150g von Züger
erhalten Sie Fr. 1.– Rabatt.

Einzulösen bis zum
25.11.2011
in Ihrem Volg.



Keine Barauszahlung.
Pro Bon kann nur ein
Produkt günstiger
eingekauft werden.



** Züger Mozzarella,
Mascarpone, Ricotta
und Frischkäse – jetzt im Kühlregal*

** in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich.*

Demnächst auf **3+**

ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Rahel Häderli (28) aus Buchberg (SH) erntet viele Zutaten für Ihre Gerichte direkt im eigenen Garten. Auch im Volg schätzt sie speziell die Produkte aus dem Dorf.

Am liebsten

lokal und saisonal

Erntefrisch: Rahel Häderli aus Buchberg mit einem prächtigen Kürbis aus dem eigenen Garten, den sie für ihre Suppe verwendet.



Frau Häderli, Sie bereiten in «Öisi Chuchi» ein typisches Herbstmenü zu. Mögen Sie den Herbst kulinarisch gesehen besonders gern?

Nein, ich mag jede Jahreszeit. Ob Frühling oder Winter, wichtig ist mir immer, mit saisonalen Zutaten zu kochen.

Der Kürbis stammt aus Ihrem eigenen Garten. Was ernten Sie dort noch?

Alles Mögliche: Rübli, Salat, Bohnen, Beeren ... Meine Mutter ist die Gärtnerin und ich verwerte das Gemüse und Obst in der Küche.

Wer darf Ihre Kreationen später geniessen?

Meine Familie. Da wir alle in der Umgebung arbeiten, kommen meine Mutter und meine Geschwister täglich zum Mittagessen zu mir. Als Selbstständige kann ich mir meine Zeit etwas flexibler einteilen.

Wie kommen Sie zu Ihren Kochideen?

Ich koche oft spontan und lasse dabei meine Kreativität walten. Aber ich erfülle auch Wünsche, die am Familientisch geussert werden.

Wird ein bestimmtes Gericht öfters bestellt?

Meine Pizokel-ähnliche Eigenkreation mit Lauch und Salsiz. Statt Buchweizen- nehme ich Spätzlimehl. Ich selbst mag am liebsten meine Chnöpfli, die ich auch in «Öisi Chuchi» koche. Ich habe sie mir schon als Kind immer als Geburtstags-Menü gewünscht.

Kaufen Sie oft im Volg ein?

Ja, da ich direkt vis-à-vis vom Volg wohne, gehe ich oft in unseren Dorfläden. Besonders schätze ich die lokalen Produkte und die familiäre Atmosphäre. ◀

Rahel Häderli kocht: Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbis
1 Zwiebel, gehackt
1 L Gemüsebouillon
4 EL Halbrahm
1 Msp. Chilipulver
Bratbutter
Salz, Pfeffer, Paprika, Currypulver
wenig Peterli, gehackt

Zubereitung:

1. Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zwiebeln in wenig Bratbutter andämpfen.
2. Mit Gemüsebouillon aufgiessen und kochen, bis der Kürbis weich ist. Gewürze und Peterli begeben.
3. Mit dem Stabmixer gut pürieren. Den Halbrahm unterrühren und servieren.

Zubereitung 1 Std.

Die Rezepte für das Rotkraut, die Chnöpfli und das Rindsvoressen finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

BRINGT SELBST ITALIENER ZUM SCHWEIGEN.

Buitoni

*Ricotta
Spinaci*

3
min
al dente

2-3 porzioni

Im
Tiefkühlregal



Tiefgekühlt
ins kochende
Wasser und in
3 min al dente.

VOM 7. BIS 12. NOVEMBER 2011

AKTION

FR. 5.80

STATT FR. 6.90

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

MORE & MORE



Unsere Dr. Gourmets Andrea Stocker und Peter Gächter verleihen gesundem Essen einen Spritzer mehr Finesse.

Dr.
Gourmet

Wohlfühlküche für Geniesser

Auf diesen Doktor hört man gern. Die Rezepte von Dr. Gourmet tun dem Körper Gutes und Gesundes und schmecken erst noch exzellent.

Unser Dr. Gourmet verschreibt Ihnen Feinschmecker-Rezepte mit Lebensmitteln, die ein wahrer Genuss sind und dem Körper viel Gutes tun: Sie geben Power, wärmen auf, sind gut für

Herz und Blut, entgiften oder stärken das Immunsystem. Ein Augenschmaus sind sie oben-drein. Wir stellen Rezepte und kulinarische Ideen vor, mit denen Sie auf feinste Art fit und gesund bleiben. Und sollte die Winter-Erkältung dennoch zuschlagen, bietet die Küche einfache Hausmittelchen gegen Husten & Co. ▶



Koch Peter Gächter aus Gossau tut Gutes fürs Blut und heizt dem Körper ein.

Dr. Gourmet empfiehlt:

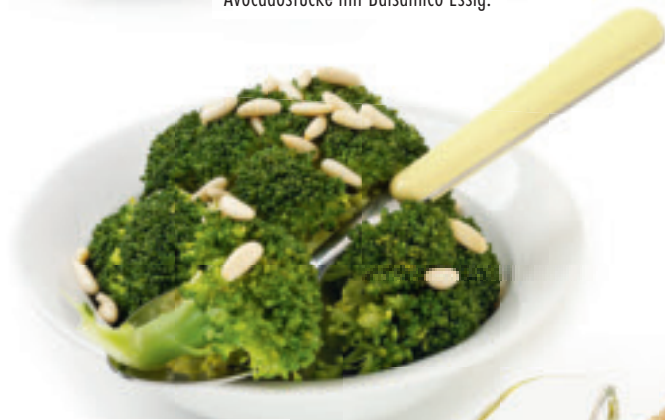
Geniessen mit Herzblut

Gut für Herz und Blut

- Avocados
- Beeren
- Rindfleisch
- Brokkoli
- Olivenöl
- Tomaten



Schnell angerichtet: Beträufeln Sie Avocadostücke mit Balsamico-Essig.



Gemüse garniert: Pinikerne und gedünsteter Brokkoli passen perfekt zusammen.



Gute Häppchen: Frische Brotwürfel im leicht gewürzten Olivenöl tunken.



Bunter Beerenmix: Weil die Beeren gleich nach der Ernte schockgefroren werden, sind auch tiefgekühlte Beeren vitaminreich und eine gute Alternative zum frischen Obst.

Nur ruhig Blut! In der Lebensmittelabteilung erwarten Sie ein paar feine Dinge, die unsere rote Körperflüssigkeit, Herz und Kreislauf auf beste Weise unterstützen.

AVOCADO: REICH AN VITAMIN E

Die gesunden Fettsäuren der Avocado regulieren den Cholesterinspiegel, ihre B-Vitamine schützen Kreislauf und Herz. Ihr reichliches Vitamin E beugt zudem Falten und Hautflecken vor.

BROKKOLI KANN VIEL

Die cholesterinsenkende Wirkung von Brokkoli schützt Herz und Kreislauf; sein Kalzium stärkt die Knochen und der

Magnesiumgehalt ist ein absoluter Stresskiller.

BITTE MIT OLIVENÖL

Olivenöl, am besten kaltgepresst, schützt mit seinen ungesättigten Fettsäuren vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und liefert reichlich Vitamin E, das gut für die Haut ist.

BEEREN FÜR DIE PUMPE

Mit ihrem Kalium-, Magnesium- und Eisengehalt stärken Beeren unser Herz. Heidelbeeren schützen mit ihren sekundären Pflanzenstoffen vor Gefäßverkalkung und hohem Blutdruck. Johannisbeeren beeindrucken durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt. ▶

Dr. Gourmet empfiehlt:

Kulinarische Heissmacher

Von wegen kalter Winter! Es gibt Lebensmittel, die so richtig einheizen. Allen voran die Suppe. Aber auch Trockenfrüchte oder Vollkornprodukte machen eisigen Zeiten kulinarisch den Garaus.

LEIB- UND SELENWÄRMER

Suppen und Eintöpfe tun an kalten Tagen besonders gut. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen wärmen auf. Mit Gewürzen wie Curry und Chili wird es im Bauch so richtig hot, hot, hot!

GEGEN DAS FRIEREN

Die chinesische Medizin unterscheidet zwischen wärmenden und kühlenden Lebensmitteln. Wer leicht friert, greift zu kulinarischem Heizmaterial wie Nüssen, Trockenfrüchten oder typischen Wintergewürzen wie Zimt. ▶

Spicy Chili-Curry-Linsen

1 EL **Rapsöl** in einem Topf erhitzen, 1 gehackte **Zwiebel** und 250 g **Linzen** zufügen und andünsten. 2 TL **Currypulver** und 2 gehackte **Chilischoten** beigegeben und gut anrösten. Mit 1,5 l **Wasser** aufgiessen. 2 **Kartoffeln** und 1 **Rüebli** in kleine Würfel schneiden; 1 **Lauch** in feine Ringe schneiden und zu den Linsen geben. Köcheln lassen, bis das Wasser fast vollständig eingekocht ist. 5 dl **Kokosmilch** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



Zimt, Trockenfrüchte und Nüsse gehören zu den wärmenden Nahrungsmitteln.



Nach dem Genuss der Chili-Curry-Linsen hat niemand mehr kalt.

Warmmacher im Winter

- Hühnersuppe
- Zimt
- Vollkornprodukte
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Marroni
- Trockenfrüchte
- Chili, Curry, Pfeffer
- Rotes Fleisch



Eine heisse Suppe wirkt wie eine innere Heizung.

Halsweh, ade!

Bei Entzündungen von Hals und Mandeln helfen die ätherischen Öle in Salbei- oder Kamillentee. Kartoffeln speichern Wärme und geben sie an den Körper ab. Für einen Kartoffelwickel vier bis sechs weichgekochte Kartoffeln zerdrücken, in ein mit Küchentrepp belegtes Geschirrtuch legen, einschlagen und um den Hals binden. Aufs Hörorgan gelegt, lindern die gekochten Knollen auch Ohrenweh.

Dr. Gourmet empfiehlt:

Köstliche Kraftnahrung

Feine Energiespender

- Bananen
- Pistazien
- Linsen
- Reis
- Zwiebeln
- Gerste
- Quark
- Fisch

Bananen-Smoothie

Für 2 Gläser: 1 Banane schälen, mit 4 dl Buttermilch, 2 EL Haferflocken, 1 TL Zitronensaft, 1 Pr. Salz und 1 TL Honig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. In Gläser füllen und sofort genießen.

Schluck für Schluck mehr Kraft liefert der Bananen-Smoothie mit Haferflocken.

Energie kann man essen! Schmackhaftes wie Pistazien, Bananen oder Lachs bringen Power in den Körper.

POWER IM TURBOTEMPO

Bananen sind rasche Energielieferanten. Nicht umsonst ganz oben auf dem Ernährungsplan von Sportlern stehen Haferflocken: Sie liefern Power, steigern das Durchhaltevermögen und sind in Verbindung mit Milchprodukten ideal für den Muskelaufbau.

RICHTIG KRAFTVOLLES

Mit der doppelten Menge an Eisen wie Spinat sind Pistazien

kleine Kraftkugeln. Hülsenfrüchte wie Linsen wiederum sind richtige Eiweiss-Bomben. Im Gegensatz zu tierischem Eisen schafft es pflanzliches Eisen nur in kleinen Mengen ins Blut. Nicht so beim Spinat: Durch seinen Vitamin-C-Gehalt wird die Aufnahme-Quote seines Eisens in unserem Körper vervierfacht. Quark hilft durch seine hochwertigen Eiweisse, erschöpfte Muskeln zu regenerieren.

FIT-FISCHE

Seefische haben die höchsten Werte von gesunden Omega-3-Fettsäuren. Lachs enthält verschiedenste wichtige Vitamine, darunter ein breites Spektrum der «Energievitamine» der B-Gruppe. Ein Vitamin-B-Mangel kann Schlaf- und Lustlosigkeit zur Folge haben. ▶



Schmeckt lauwarm: Gekochte Linsen mit einer Essig-Öl-Vinaigrette, etwas Zwiebeln und gehackten Pistazien als Salat servieren.

Kleines Küchlein mit viel Wirkung: Spinat-Quiche mit Eiern und Quark.



Dr. Gourmet empfiehlt:

Vorzügliche Abwehr

Starkes Immunsystem

- Peperoni
- Rüebli
- Randen
- Äpfel
- Kiwi
- Jogurt
- Kohl
- Knoblauch

Andrea Stocker: «Ein Löffel Quark, Honig oder Pistazien bewirken mehr als Sie denken.»



Goodbye, Grippe!

Klassische Fiebertees sind Lindenblüten- oder Holunderblütentees. Feuchte Essigwickel leiten die Hitze aus dem Körper ab: Obstessig und kaltes Wasser zu gleichen Teilen mischen, Tuch darin tränken, ausringen und um die Waden wickeln.

Fit-Dip

150 g **Jogurt nature** und ½ Becher **Sauerrahm** vermischen, 1 EL geröstete **Sesamsamen** dazugeben, 2 TL **Honig** untermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Knackige Rüebli- und Peperoni-stangen, dazu ein Fit-Dip – ein echter Gesundheitshit.



Sauerkraut schmeckt, ist kalorienarm und schützt erst noch.

Viren haben bei Ihnen keine Chance! Denn Sie wissen, welche Lebensmittel Ihr Immunsystem stärken – von A wie Apfel bis S wie Sauerkraut. Jogurt ist zum Beispiel ein hervorragender Abwehrstärker; die Peperoni ein erstklassiger Vitamin-C-Spender, der das Immunsystem auf Höchstleistung bringt. Auch der hohe Beta-Carotin-Gehalt der Rüebli unterstützt unser Immunsystem.

SAUERKRAUT SCHÜTZT

Kohl & Co. sind voll von effektiven Schutzstoffen. Mit ihrem Vitamin C und E, ihrem Kalium oder ihrer Folsäure bekämpfen Weiss- und Rotkohl, Wirz und Chinakohl Entzündungen und Infekte. Knoblauch wehrt nicht nur Vampire ab, sondern hemmt auch das Wachstum von Bakterien. ▶

Jetzt
in Ihrem Volg
Kochbuch «Herbst Winter»
233 naturnahe Saisonrezepte
Exklusiv im Volg statt Fr. 39.90 nur
Fr. 34.90



Neu: Knorr Saucen für feinsten Geschmack.



Knorr Suprême Saucen:
beste Zutaten für höchsten Genuss.

Dr. Gourmet empfiehlt:

Geschmackvoll gereinigt

Von scharfem Senf bis saurer Zitrone gibt es Lebensmittel, die so richtig durchputzen. Und diese schmecken erst noch. Sei es als Tee zum Trinken oder als Suppe zum Auslöffeln.

ÜBERRASCHENDER FENCHEL

Wer hätte das gedacht: In Sachen Vitamin-C-Gehalt übertrumpft der Fenchel die Orange! Zudem ist er verdauungsfördernd und krampflösend. Kartoffeln machen satt, sind aber trotzdem kalorienarm und wirken entschlackend.

SAURES GEGENGIFT

Als Antioxidans macht die Zitrone wie andere Zitrusfrüchte aggressive Sauerstoffmoleküle unschädlich, die unter anderem durch Stress, Rauchen, Alkohol und zu wenig Schlaf entstehen. Ingwer regt durch sein Gingerol den Wärmestoffwechsel und die Verdauung an.

SCHARF UND OHO!

Senfölglycoside sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Rettich oder Senf ihren scharf-bitteren Geschmack geben. Sie regen den Appetit an und haben eine verdauungsfördernde Wirkung. Rettich hilft zudem, fettreiche Nahrung besser zu verdauen. ◀

Fertig, Husten!

Weil Zwiebeln schwefelhaltige Senföle enthalten, kann ein Zwiebeltee das Abhusten erleichtern, wenn hartnäckiger Schleim in den Bronchien sitzt. Zwiebeln in Scheiben schneiden, ca. 5 Min. mit 5 dl Wasser kochen, durch ein Sieb giessen und mit etwas Honig süßen. Heiss trinken!

Bessere Verdauung

- Zitrusfrüchte
- Kartoffeln
- Ingwer
- Fenchel
- Senf
- Rettich

Andrea Stocker trichtert's Ihnen gerne ein: So fein kann gesunde Küche sein!



Für den Ingwer Zitronen-Tee
Ingwer- und Zitronenscheiben in
heissem Wasser etwas ziehen lassen.

«Magische Suppe» Kartoffel-Fenchel-Suppe

Für 4 Personen: 400 g **Fenchel** waschen und in Streifen schneiden, 400 g **Kartoffeln** schälen und in Würfel schneiden. 2 EL **Öl** in einem grossen Kochtopf erhitzen, 1 gehackte **Zwiebel** mit 1 gepressten **Knoblauchzehe** langsam darin dämpfen. Fenchel und Kartoffelwürfel beigegeben, alles gut mischen und leicht anschmoren. Topf von der Herdplatte ziehen, 2 TL **Currypulver**, ½ TL gemahlener **Ingwer** und 1 TL gemahlener **Kreuzkümmel** unter das Gemüse rühren. Mit 1 l **Hühnerbouillon** ablöschen. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen, Suppe aufkochen, bei schwacher Hitze 30 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren. Evtl. etwas Wasser oder Bouillon dazugeben. Kurz vor dem Servieren schaumig aufschlagen.

Entschlackt und macht satt:
Die «Magische Suppe» mit
Fenchel und Kartoffeln.

Je schärfer desto besser:
Senf und Rettich.

Gegen Husten und Heiserkeit ist ein Kräuterbonbon gewachsen.



**DUO
Aktion**
Alle Ricola Beutel in
der Duo-Verpackung
zum Aktionspreis:
7.11. – 12.11.11

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Von Natur aus gut.
www.ricola.ch

Die neuen Premium-Saucenkreationen von Knorr sind ein besonders feiner Genuss. Da schmeckt das Lieblingsgericht gleich doppelt so gut.



Gerichte krönen, Verwöhntage gewinnen

Rosa Pfeffer, Eierschwämmli und Kräuter-Dill: Drei neue unwiderstehliche Saucen von Knorr setzen Ihren Gerichten die Krönung auf. Die hochwertigen Saucen aus besten Zutaten begeistern jeden kleinen und grossen Feinschmecker am Tisch und gelingen im Handumdrehen. Nur für begrenzte Zeit gibt es die zwei Limited-Edition-Saucen «Eier-

schwämmli» und «Kräuter-Dill». Während die Eierschwämmli-Sauce zu Geflügel, Rind- und Kalbfleisch herrlich schmeckt, ist die «Kräuter-Dill»-Sauce zu zarten Fischgerichten ein Hochgenuss.

SUPRÊME-SAUCEN

Die Suprême-Saucen umfassen drei feine Kreationen. Die raffinierte Rosa-Pfeffer-Sauce ist

der perfekte Partner für verschiedene Fleischgerichte. Zusätzlich zu dieser Neuheit finden Sie ab sofort auch die Varianten «Morchel» und «Steinpilz» mit ihren bewährten Rezepturen, aber in der neuen roten Suprême-Verpackung im Volg-Regal. Verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten mit den neuen verführerischen Saucen. ◀

Feine Saucen zum Verfeinern: Diese Suprême- und Limited-Edition-Saucen von Knorr gibt es in Ihrem Volg.



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

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



Ein Ort für Geniesser: das Hotel Sunstar in Grindelwald.



Wettbewerb

Wozu passt die Knorr-Kräuter-Dill-Sauce am besten?

A Braten B Fisch C Rösti

1. Preis
im Wert von Fr. 3100.-

7 Nächte im Doppelzimmer Superior im Hotel Sunstar in Grindelwald für 2 Personen, inkl. Frühstücksbuffet, 4-Gang-Auswahlmenü am Abend und Eintritt in die Wellnessoase; gültig während der Sommersaison 2012.

2. und 3. Preis
im Wert von je Fr. 900.-

2 Nächte (Fr. bis So.) im Doppelzimmer Superior im Hotel Sunstar in Grindelwald für 2 Personen inkl. Frühstücksbuffet, 4-Gang-Auswahlmenü am Abend und Eintritt in die Wellnessoase; gültig während der Sommersaison 2012.

4.-9. Preis
im Wert von je Fr. 100.-

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

10.-59. Preis
im Wert von je Fr. 50.-

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. November 2011 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 24. November 2011 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. November ein SMS mit Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. November 2011 auf Postkarte mit Absender (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Knorr», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Bären lieben alle: Weil sie wunderbare Kuscheltiere sind. Und erst recht, wenn sie wie der neue Lindt Bär aus feinsten Schokolade bestehen.

Bärenstarkes Geschenk von Herzen

Der flauschige Plüschbär mit seinen Knopfaugen gehört zu den festen Begleitern jeder Kindheit: Man schmiegt sich an ihn an, träumt mit ihm, vertraut ihm seine kleinen Geheimnisse an und er spendet Geborgenheit, wenn man traurig ist oder sich unsicher fühlt. Nicht ohne Grund erinnert man sich auch als Erwachsener gerne an seinen Lieblingsbären zurück und wird ihm Herzen wieder zum Kind.

SÜSSER HERZENSBOTSCHAFTER

Auch die Mâitres Chocolatiers von Lindt wissen, wie wichtig der putzige Freund für uns ist, und haben rechtzeitig zu Weihnach-

ten ein besonderes Geschenk für alle kleinen und grossen Freunde des süssen Lieblings mitgebracht: den Lindt Bären. Er besteht nicht aus Plüsch, sondern aus feinsten Lindt Schokolade und ist mit seinem roten Herz um den Hals immer eine süsse Aufmerksamkeit. Und somit auch ein ideales Geschenk für jemanden, dem man schon immer zeigen wollte, dass man ihn mag oder bei dem man sich auf süsse Art bedanken möchte.

VON MINI BIS MAXI

Ob als Minibär oder als klassische 100-Gramm-Hohlfigur: die niedlichen Bärenprodukte lassen kleine und grosse Geniesserherzen höher schlagen. ◀



Urs Liechti, Mâitre Chocolatier bei Lindt.

Kleiner starker Beschützer

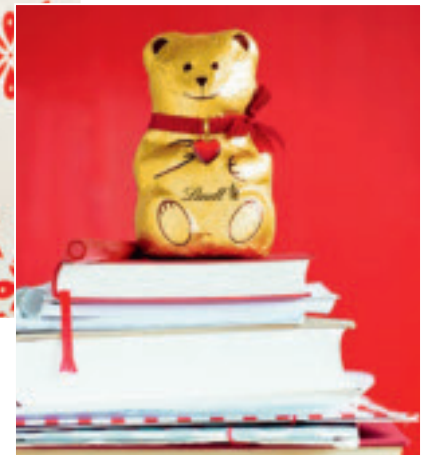
Herr Liechti, warum ist die neue Schokoladekreation von Lindt ausgerechnet ein Bär geworden?

Urs Liechti: «Der Bär ist für uns alle ein zentrales Symbol der Kindheit: Jeder hatte einen Plüschbären zu Hause, er weckt Erinnerungen an Geborgenheit, ist der kleine starke Beschützer, Maskottchen oder sogar Glücksbringer und lässt uns für kurze Zeit wieder Kind sein. Wer freut sich also nicht über einen herzigen Bären als kleine süsse Aufmerksamkeit?»



Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem freundlichen Lindt Bären.

Ob als Minibären oder klassische 100-Gramm-Hohlfigur – mit dem neuen Lindt Bären schenkt man von Herzen besonders Feines.



Immer wieder stehen Herausforderungen an: Da kommt der Lindt Bär als süßer Begleiter und Glücksbringer wie gerufen.



Eine weltberühmte Schoggi aus der Schweiz.

(Und ein Stück Toblerone.)



Erfunden in der Schweiz. Jetzt wieder zu haben.

Neu
IM
VOLG

Mit Doppelprägung und aus 100% chlorfrei gebleichtem Zellstoff: das neue Volg-Toilettenpapier.



8 Rollen à 160 Blatt
Fr. 5.30
statt Fr. 5.90

Komplett
von der Rolle

Das neue Volg-Toilettenpapier ist extra weich. Die 8 mal 160 Blatt pro Pack ergeben 1280 Stück Flauschigkeit für unsere wichtigsten Sitzungen.

Vielleicht erinnern Sie sich noch, als einst Familie Zuppiger aus Bolligen ins Sahlenweidli zog, um für eine Fernsehserie zu leben wie zu Gotthelfs Zeiten und den Alltag meisterte, wie man es vor 200 Jahren tat. Wir Zuschauer litten mit: kein Licht, zu kurze Betten und raue Farnwedel anstelle von sanftem WC-Papier.

VIER EXTRA WEICHE LAGEN
Vom neuen Volg-Toilettenpapier konnte man damals nur träumen: Mit vier Lagen und dank moderner Soft-Technologie ist es extra weich. Die Doppelprägung – Herzen auf der Vorder- und Blumen auf der Rückseite – ist übrigens nicht nur hübsch anzusehen. Sie hält die einzelnen Lagen optimal zusammen. Ausserdem sorgt die strukturierte Oberfläche für mehr Flauschigkeit. Der Umwelt zuliebe besteht das Volg-Toilettenpapier aus 100 Prozent chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

«Perfekt schweizerisch»: Unter diesem Motto wird der Weichkäse Baer Gourmet Suisse produziert.



Tag für Tag cremiger



Milder Schweizer:
Baer Gourmet Suisse 180 g

Fr. 3.95

Ideal für Müesli:

Emmi Yogurt Milk, Classic*
Emmi Yogurt Milk Erdbeere*
je 750 ml



Fr. 2.95

Schokolade mit Schneespitze:
Toblerone Mini Snowtop,
200 g



Fr. 3.55

statt Fr. 3.95

Stilles Wasser:
Valser Silence*,
6 x 150 cl



Fr. 8.70

Seit rund 90 Jahren stellen die Käsermeister von Baer ihre Weichkäse mit viel Liebe zur Sorgfalt und Perfektion her. Vereint mit 100 Prozent Schweizer Milch wird so die beste Qualität erreicht. Die Produktionsstätte des Baer Gourmet Suisse liegt in Küssnacht

am Rigi. Die Baer AG wurde 1922 von Edwin Baer gegründet und ist noch heute die grösste Weichkäserei der Schweiz.

EIN KÄSE FÜR ALLE FÄLLE

Mild, cremig und weich – diese drei Eigenschaften machen den Baer Gourmet Suisse zum ide-

alen Käse für die ganze Familie und jeden Feinschmecker. Er passt zum Zmorge, zum Apero, zum Znacht und bereichert jede Käseplatte. Aber das Allerbeste ist: Er wird von Tag zu Tag cremiger, ohne seine milden Aromen zu verlieren. Ein Genuss bis zum letzten Bissen!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Meeresfisch	▼	Ruhetag der Juden	▼	Filmlichtempfindlichkeit	▼	versteckt auf jemanden warten	Autokz.-Kanton Neuenburg	Titelfigur bei Brecht (Arturo)	französisch, span.: in	russ. Atomrakete (... 20')	▼	starker Zweig	▼	Geldgeber	beweglicher Körperteil	▼	Observatorium	▼							
schweiz. Schauspieler(in) (Lys)	▶		○4			Feldsalat	▶						○14			○7									
Nachn. d. schw. Sängerin (Vera)	▶			tropischer Wirbelsturm		Gleichstand beim Tennis	▶				○16				Körperoberfläche		unbestimmter Artikel								
Besitz an Nutztieren		○11	Tropenstrauch	▶				<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">IHR GEWINN</h2> <p style="margin: 0;">Ein traumhaftes Collier in 750/18 K Weissgold von Rhomberg Schmuck im Wert von Fr. 1500.-</p> <p style="margin: 0;">SWITZERLAND</p> <p style="margin: 0;">Eine Schmuck-Kreation zum Träumen ist das exklusive Collier mit Karabinerverschluss von Rhomberg Schmuck. Das zeitlose und schöne Schmuckstück überzeugt durch seine schlichte Eleganz und wird Sie über Jahre an jedem Anlass stilvoll begleiten. Das Collier ist 45 cm lang und in einer edlen Schmuckschatulle verpackt. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p> </div>				Tal in Graubünden		Landstreitmacht				○10							
schweiz. Ort am Inn	▶					Staudengemüse	▼							schweiz. Softwarepionier (Pascal)		Umgestaltung		Auto-kennz. Kt. Nidwalden							
franz., latein.: und	▶		schweiz. National-Zirkus		herstellen														○17	norweg. Hafenstadt					
Dachrinne	versunkene Insel (Sage)	Schlittengleiteisen												Abk.: Energieeinheit				russischer Monarch							
										französisch: BRD		○5		altnord. Sagensammlung											
Grund für Rutschgefahr		Steuer		int. Kfz-Z. Libanon	▶					Ort im Untergadin	Gewaltherrscher			Figur der Quadrille											
	○9															○8		Kunststil							
Ort bei Glarus			Anrede und Titel in England		○3										○1	griechischer Buchstabe		vollständiges Bienenvolk							
				Ballwiederholung b. Tennis						Fremdwortteil: mit, zusammen		Filmferkel													
chem. Zeichen für Tantal			Windschattenseite				Wacholderbranntwein		Teil der Bibel (Abk.)	japanische Währung	○12		Flächenmass			modern									
Autor von ‚Peer Gynt‘					○6	Schlangengart							○15						○13						
schweiz. Ort am Inn						Versteigerung				jetzt				ein Hautaus-schlag											

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 Rhomberg Schmuck und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Kriegt alles gebacken:
Bio Weissmehl*,
1 kg

Fr. 2.65
statt Fr. 2.95



Mit natürlichen Ölen:
Frosch Oase Raumerfrischer,
Zitronengrasfrische*,
90 ml

Fr. 9.90
statt Fr. 11.90




Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. November 2011 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 24. November 2011 unter **0901 260 360**, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. November 2011 ein SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. November 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Rhomberg», Postfach 344, 8401 Winterthur.

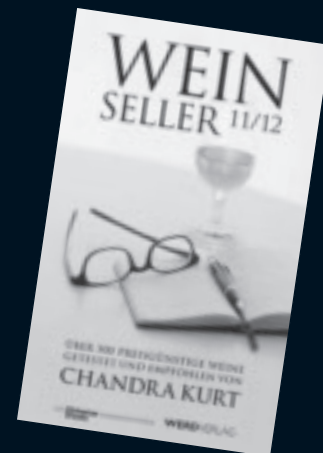
Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 31. Oktober bis 26. November 2011.



Chandra Kurt 11/12: 5 Favoriten aus dem Haus der Weinkultur.



Zum 14. Mal erscheint Chandra Kurts «Weinseller». Der erfolgreichste Weineinkaufsführer der Schweiz präsentiert über 500 preisgünstige Weine vom Schweizer Detailhandel. Dieses Jahr sind es fünf Volg-Weine, welche Chandra Kurt besonders gut gefallen haben und von ihr mit einem zusätzlichen «Schnäppchen»-Stern für ein hervorragendes Preis-/Leistungsverhältnis ausgezeichnet wurden.



Fünf Volg-Weine, die Chandra Kurt besonders gut gefallen:

Ripasso Valpolicella DOC Superiore 2009, Zeni • Wenn Sie gerne Amaronen haben sollten Sie diesen Wein verkosten – er ist auch als der kleine Bruder des Amaronen bekannt. Die Nase ist intensiv, zeigt Noten von Schokolade, schwarzen Kirschen und Kaffee. • Trinkreife: Bis 2016 schön. • Passt zu: Ragout, Tagliatelle à la Bolognese, Siedfleischsuppe, Braten, Lamm, Wild, Eintopf. • Preis: Fr. 16.90 • Bewertung: 17,25 Punkte

Animus Douro DOC 2008 • Die Nase ist absolut charmant mit ihren blumigen, fruchtigen Nuancen. Im Gaumen ebenfalls sehr gefällig und fruchtbetont. Modernes Portugal zu einem attraktiven Preis. • Trinkreife: Bis 2012 schön. • Passt zu: Eintopf, Braten, Wurstwaren, Lammkeule, Pilzgerichte, Olivenpastete. • Preis: Fr. 8.90 • Bewertung: 16,75 Punkte *

Cabernet Sauvignon La Palma 2010, Viña La Rosa • Beeriger Auftakt, der an reife, konzentrierte Waldbeeren denken lässt. Im Gaumen saftig und fruchtbetont. Zeigt keine Kanten und will nur eins: den Gaumen mit seinem fruchtig, bodenständigen Charme verführen. • Trinkreife: Bis 2013 schön. • Passt zu: Grilladen, Partywein, exotische Küche, Ente. • Preis: Fr. 8.90 • Bewertung: 16,75 Punkte *

Féchy AOC 2010, Cave Duprée • Die Nase ist charmant und duftet delikat nach Honig, Karamell und reifen Birnen. Im Gaumen trocken und spritzig. Hat eine leicht rassige Säure, die ihm ein dynamisches Temperament verleiht. • Trinkreife: Jetzt trinken. • Passt zu: Apéro, Käseschnitte, Kalte Platte, Süsswasserfisch, Sushi. • Preis: Fr. 11.90 • Bewertung: 16,5 Punkte

Goldbeere Pinot Noir 2010, VOLG Weinkellereien • Granatrot. Die Nase ist fruchtbetont und lässt an schwarze Kirschen, Holunder und etwas Erdbeeren denken. Im Gaumen sehr modern und aromatisch. Viel Frucht und gleichzeitig viel Frische. • Trinkreife: Jetzt geniessen. • Passt zu: Apéro, Fisch, Kalte Platte, Kalbsplätzli, Geflügel, Champignon-Wähe, Cannelloni mit Spinat. • Preis: Fr. 11.50 • Bewertung: 16,5 Punkte



* = Schnäppchen-Tipp
(Texte: Leicht gekürzte Fassung von Chandra Kurt)

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Das Haus der Weinkultur.


VOLG WEINKELLEREIEN

FREIZEIT

Bringen Sie sich im Dezember kreativ und genussvoll in Festlaune – in unseren Kochkursen oder auf den Naturena-Höfen.

st es draussen trüb und nass, macht Kreativsein besonders viel Spass! Die Volg Erlebnishöfe verwandeln sich rechtzeitig in beschauliche Weihnachts-Werkstätten voller dekorativer Ideen. Gestalten Sie in den neuen Naturena-Kursen unter der Anleitung von Experten anmutige Weihnachtsengel, gelöteten Weihnachtsschmuck oder wunderschöne Perlensterne.

FESTMAHL ZUM VORBEREITEN

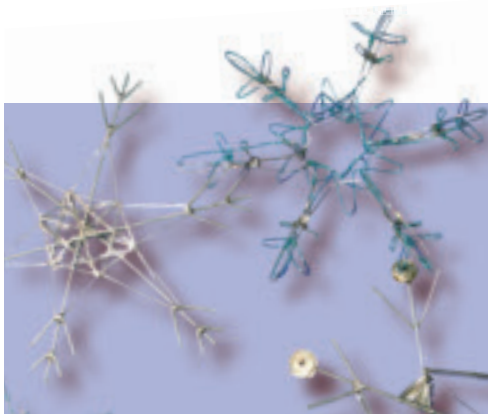
Unsere Kochprofis in Aarau, Gossau, Wangen an der Aare und

Kreative Ideen für viel Festlichkeit



Richten Sie Festliches an. An unserem Weihnachtsmenü-Kochkurs zaubern wir Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen.

Zürich-Oerlikon sind ebenfalls bereits in Festmahl-Laune und haben für Sie schöne Weihnachtsmenüs zusammengestellt, die himmlisch schmecken und Ihnen ein Familienfest ohne Hektik bescheren, weil sie gut vorzubereiten sind. Machen Sie es sich dieses Jahr einfach und lassen Sie sich an einem stimmungsvollen Kochkurs-Abend besinnlich und fein auf Weihnachten einstimmen. Wo wir für Sie ein Fest auf dem Teller zelebrieren, erfahren Sie auf Seite 41. Wir wünschen Ihnen schon heute eine kreative und feine Adventszeit! ◀



Naturena. Weihnachtlich werken und wirken. Seite 39

Teens. Junge Samariter als Retter in der Not. Seite 43



Volgi & Volgine. Restaurant für Vögel Seite 45

Entdecken Sie das fruchtig-bittere Eve.



It's a Lady Thing.



www.cardinal-eve.ch



Es weihnachtet auf den Naturena-Höfen. Eine schöne Gelegenheit, um zauberhafte Weihnachts-Dekorationen zu kreieren.

Adventsstimmung selber machen



Ausgebucht!
Zusatzkurs am Montag,
5. Dezember, 9–18 Uhr.

Fricktal: Weihnachtsengel

Samstag, 3. Dezember 2011, 9–18 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Draht und Pappmaché sind die Grundlagen für diese anmutigen Weihnachtsengel. Unter fachkundiger Anleitung modellieren Sie die gut 30 Zentimeter grosse Grundfigur und bemalen sie mit Acrylfarbe. Als besonderes Gestaltungselement stehen auch Anlegeöl und Blattgold zur Verfügung, was Ihrem Objekt einen edlen Touch verleiht. Zum Schluss wird der Weihnachtsengel mit Engelsflügeln aus handgefertigtem Kalbsleder (Lampenpergament) veredelt.

Teilnehmer: 14 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung, es wird teilweise draussen in einer Remise gearbeitet.

Mitbringen: Föhn, fünf leere Marmeladengläser.

Leitung: Daniela Häbig, Freiburg (D).

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



Werdenberg: Gelöteter Weihnachtsschmuck

Samstag, 10. Dezember 2011, 9–17 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Weihnachtszeit ist Bastelzeit, Schnee und Eis inspirieren zu festlichen Advents- und Weihnachtsdekorationen, die Wärme und Glanz ins Wohnzimmer bringen. In diesem Kreativ-Workshop fertigen Sie aus unterschiedlichem Draht Spiralen, Federn und kantige oder geschwungene Muster. Mithilfe von Lötkolben und Zinn fügen Sie die einzelnen Formen dann zu kunstvollen Sternen, Eiskristallen, Kerzenhaltern und anderem Weihnachtsschmuck für Tisch, Tür, Fenster und Baum zusammen.

Teilnehmer: 14 Personen ab 12 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Lötkolben und Seitenschneider (falls vorhanden), Firlefnanz nach Lust und Laune.

Leitung: Susanne Willi-Wolfer, Ganterschwil.

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für ca. 5 Objekte, je nach Materialaufwand.

Zugerland: Perlensterne



Samstag, 17. Dezember 2011, 9–14.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Hofmärcht, Deinikon 9, 6340 Baar.

Programm: Mit Nadel, Faden und Draht kreieren Sie fünf wunderschöne, dekorative Perlensterne. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie verschiedene Perlen zu edlen Motiven verarbeiten können. Der kleinste Stern, gerade mal 35 Millimeter gross, kann zu wunderschönem Kartenschmuck verarbeitet werden. Die grösseren Sterne mit einem Durchmesser von 55 bis 85 Millimeter bringen Ihren Weihnachtsbaum zum Strahlen. Die Perlensterne kommen auch als funkelnder Fensterschmuck oder als festliche Tischdekoration schön zur Geltung.

Teilnehmer: 15 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Sofern vorhanden: kleine Rundzange, Zange zum Drahtschneiden, dünne Stricknadel.

Leitung: Ines Leuenberger, Winterthur, www.kreative-momente.ch

Preis: Fr. 90.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für 5 Perlensterne.

Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09

Anmeldungen «Weihnachtsengel», «Gelöteter Weihnachtsschmuck» und «Perlensterne».

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Weihnachtsengel»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Gelöteter Weihnachtsschmuck»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Perlensterne»

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 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07. Anmeldeschluss: 15. November 2011.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

«... und was backen Sie heute Ihren Liebsten?»



Apfel-Tarte mit Pfefferminze

Für 6-8 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20-25 Minuten

Zutaten für 1 Tarte

- 1 LEISI QUICK Kuchenteig, rund ausgewallt
- 100 g geschälte, geriebene Mandeln
- 100 g Zucker
- 2 EL Apfelsaft
- 3 mittelgrosse Äpfel, ca. 500 g

Garnitur

- wenig Puderzucker
- einige Pfefferminzblättchen

Zubereitung

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Teig mit dem Backpapier in eine Tarteform (ø 24 cm) legen, so dass er einige Zentimeter über den Rand steht.

Die Mandeln mit Zucker und Apfelsaft verrühren und auf dem Teigboden verstreichen. Den Rand frei lassen.

Die Äpfel unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocknen. Die Kerngehäuse ausstechen, die Äpfel ungeschält in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden und ziegelartig auf dem mit Mandelmasse bestrichenen Kuchenboden legen.

Den überstehenden Teigrand locker nach innen schlagen. Die Tarte im unteren Drittel des Backofens während 20-25 Minuten goldgelb backen.

Nach kurzem Abkühlen mit Puderzucker und Pfefferminzblättchen bestreuen und lauwarm servieren.



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

Freuen Sie sich drauf.

«Weihnachten – einfach festlich» bei ...

Überlassen Sie die Zusammenstellung Ihres Weihnachtsmenüs dieses Jahr unseren Kochprofis. Wir zeigen Ihnen an einem stimmungsvollen Abend feine Ideen – von Vorspeise bis Dessert – für Ihr Festmahl, die unkompliziert sind, aber himmlisch gut schmecken. So können Sie dem

Familienfest gelassen entgegenblicken. Und das Beste ist: Auch an Weihnachten selbst bleibt Ihnen als Gastgeber genug Zeit für Musse. Denn unser Menü lässt sich gut vorbereiten. Freuen Sie sich auf einen festlich-fröhlichen Kochkurs-Abend und stimmen Sie sich genussvoll auf die Festtage ein! ◀

Weihnachten: festlich

und fein



Lassen Sie auch bei der Anmeldung nichts anbrennen, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Feine Festtags-Ideen, zum Beispiel mit Fisch, bekommen Sie an unseren Kochkursen serviert.

VORSCHAU

Steamer: Dampfgaren spielend leicht
In einem unserer beliebtesten Kochkurse machen wir Volldampf in der Küche! Steamen, die schonende und gesunde Art des Kochens, ist absolut in und begeistert Jung und Alt. Wir zeigen Ihnen, was Sie von Apéro bis Dessert alles im Dampf zubereiten können. Welches Gerät Sie zuhause besitzen, spielt für diesen Kurs keine Rolle.

- 5. Januar 2012 in Gossau
- 10. Januar 2012 in Oerlikon
- 10. Januar 2012 in Wangen a. d. A.
- 11. Januar 2012 in Aarau

Rundum Befeügelndes Geflügelfleisch ist grösstenteils fettarm, reich an Eiweiss und ein wichtiger Bestandteil in der Fitness- und Wohlfühlküche. Was sich mit Poulet, Trutenfleisch und Co. alles Feines zubereiten lässt – im Alltag und für Gäste –, lernen Sie in diesem Kurs. Dabei kommt auch das eine oder andere internationale Geflügelgericht auf den Tisch.

- 7. Februar 2012 in Oerlikon
- 8. Februar 2012 in Gossau
- 15. Februar 2012 in Aarau
- 28. Februar 2012 in Wangen a. d. A.

Frische Frühlings-Inspirationen Nichts schmeckt frischer als die Frühlingsküche. Wir bereiten Feines mit saisonalen Produkten zu. Frühlingskräuter wie Bärlauch und knackfrisches Gemüse vom Markt spielen in der «grünen» Küche eine grosse Rolle. Fleisch fehlt natürlich nicht. Und wenn Sie noch Ideen für Ihr Ostermenü suchen, werden Sie an diesem Kurs garantiert fündig.

- 6. März 2012 in Oerlikon
- 7. März 2012 in Aarau
- 19. März 2012 in Gossau
- 27. März 2012 in Wangen a. d. A.

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.



... **COOKUK IN AARAU**
MIT SUSANNE VÖGELI:
29. November, 18–22 Uhr
Anmeldung: www.cookuk.ch
oder Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch



... **TATORT IN WANGEN a/A**
MIT DORIS WEIBEL-EGLI:
6. Dezember, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.tatort-kochschule.ch
oder Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
info@tatort-kochschule.ch



... **CULINEA IN OERLIKON**
MIT JONAS SCHÖNBERGER:
12. Dezember, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.culina-kochstudio.ch
oder Telefon 044 388 44 66
Culina Kochstudio, Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea-kochstudio.ch



... **PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU**
MIT PETER GÄCHTER:
12. Dezember, 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

A photograph of an ice hockey game in progress. A player in a brown and blue uniform is in the center, celebrating with his arms raised. Other players in similar uniforms are visible on the ice, including a goalie in the background. The arena is filled with spectators.

WIN!

**NHL TICKETS &
NEW YORK TRIP
FÜR DICH & 3 FREUNDE**

A large Snickers candy bar is shown at the bottom of the page, partially unwrapped to reveal the nougat and caramel filling. The wrapper is brown and blue with the 'SNICKERS' logo in white and blue.

**DU BIST
NICHT DU,
WENN DU
HUNGRIG BIST.**

WWW.GETSOMENUTS.CH

SNICKERS

WINCODE IN JEDER PROMO-PACKUNG

DAMIT DU WIEDER DU BIST, ESSE LIEBER SCHNELL EIN SNICKERS UND MIT ETWAS GLÜCK KANNST DU EINEN TRIP NACH NEW YORK GEWINNEN. Denn Snickers stillt jetzt sogar deinen Reisehunger: Gewinne einen Trip mit 3 Freunden nach New York inkl. Flug, Hotel und Tickets für ein NHL-Eishockey-Game. Oder eine von 20 XBOX-360-Konsolen Slim Standart (4 GB) mit Kinect-Sensorleiste. **Code in jeder Packung.** Weitere Infos auf getsomenuts.ch

Bei einem Unfall zählt oft jede Minute. Nur: Wie kann man helfen? Wo manche hilflos danebenstehen, kann Jungsamariterin Nicole Howald (19) handeln.

Nicole Howald zeigt an einer Übungspuppe, wie die Mund-zu-Mund-Beatmung geht.



Retter in der Not

«In der Help-Gruppe lernt man zu helfen – das rettet vielleicht einmal ein Leben», sagt Nicole Howald.

Nicole Howald kniet am Boden, etwas ausser Atem. Sie beatmet gerade – zum Glück keinen richtigen Menschen, sondern nur die Übungspuppe. Die Mittelschülerin aus Wetzikon (ZH) weiss genau, was zu tun ist, wenn jemand nicht mehr atmet. Sie kennt auch Tricks, um Blutungen zu stoppen, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen oder einen Sonnenstich zu erkennen.

WENN'S EILT

«Bei einem Unfall zählt jede Minute», weiss Nicole Howald. «Ich will im Notfall nicht hilflos danebenstehen, sondern wissen, was zu tun ist.» Wie in brenzligen Situationen zu helfen ist, lernte Nicole Howald bei den Samaritern Wetzikon. Dort ist sie seit acht Jahren dabei, heute als Leiterin der Jugendgruppe. Diese trifft sich jeden zweiten Freitag – mal giessen sie Kerzen, mal besichtigen sie die Seepolizei. «Und natürlich lernen wir, wie im Ernstfall zu helfen ist.» Und, musstest du schon mal Erste Hilfe leisten, Nicole? – «Bis jetzt ist es zum Glück beim Pflasterli-Kleben geblieben.»

Willst auch du mitmachen?

Wo sich in deiner Nähe Jungsamariter in sogenannten Help-Gruppen treffen, erfährst du im Internet unter www.help-samariterjugend.ch.

FREIZEIT

volgi & volgine



Wuff!

HOL DIR DAS NEUE
HEY! AB DEM
7. NOVEMBER
IN DEINEM VOLG



Hallo zusammen!
Auf dem Foto siehst du uns mit Jambo
Jambo ist ein Bernhardiner, er ist
unser bester Freund. Was wir zusammen
aushecken, erfährst du im neuen HEY.
Liebe Grüsse Yannick Jambo Kilian



McCain

Lust auf Geschmack?



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



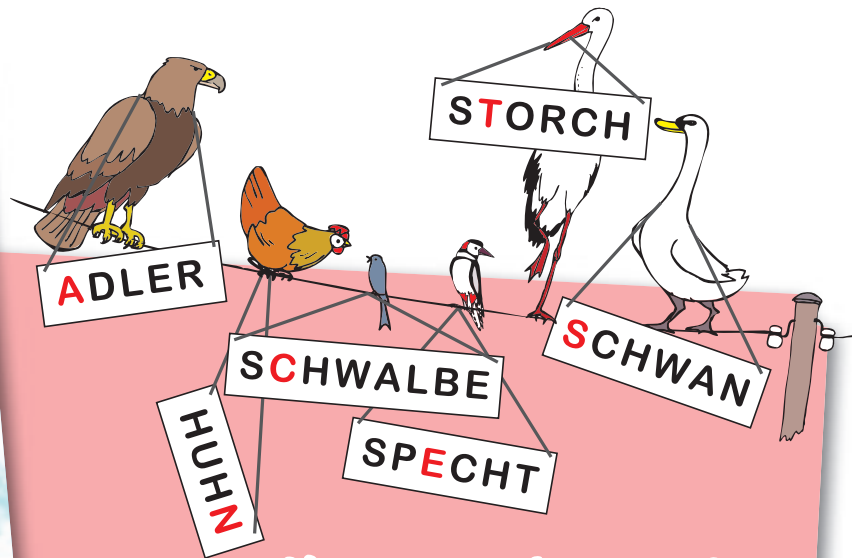
www.mccain.ch

Vom Tiefkühler in den Backofen.

Warum haben Schwäne
so einen langen Hals?
Damit sie bei Hoch-
wasser nicht ertrinken.

Ein Spatz wartet schon seit 1 Stunde
auf seine Freundin. Als die Freundin
endlich daher hüpfet, fragt der
Spatz: «Wo warst du so lange?»
Antwortet die Freundin: «Bei diesem
schönen Wetter sagte ich mir: Was
soll's, heut flieg ich nicht, sondern
geh mal zu Fuss.»

Nem4a/Fotolia.com



Hier geblieben!

Viele Vögel ziehen im Winter in den Süden. Aber nicht alle. 4 aus dieser Vogelschar siehst du auch im Winter bei uns. Welche? Aus den roten Buchstaben in ihren Namens-Schildern kannst du ein Lösungswort bilden.

LÖSUNG: NAST

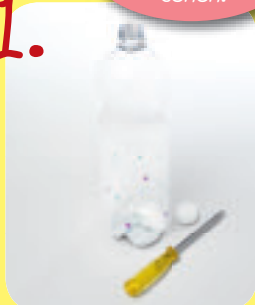


Ich überlass
das Bohren
einem Erwach-
senen.

Ein Restaurant für Vögel

Vögel finden auch im Winter genug Fressen. Trotzdem baut Volgine aus einer Plastikflasche ein Futter-Häuschen. Denn sie will die Vögel mal genau beobachten.

1.



In die untere Hälfte der Plastikflasche 2 Löcher bohren (kleiner Finger passt knapp durch). Gegenüber jedem Loch nochmals je 1 Loch bohren. Dann etwa 3 Finger über jedem Loch je 2 kleinere Löcher bohren.

2.



Flasche mit wasserfesten Filzstiften verzieren.

3.



Durch die größeren Löcher Äste stecken. Vogelfutter in Flasche füllen, mit Deckel verschliessen. Um den Flaschenhals eine Schleife binden.

4.

Häng das Vogel-Restaurant im Freien auf. Am besten so, dass du die Vögel gut beobachten kannst, aber nicht zu nah an einer Fensterscheibe.



Baileys in neuer Verpackung



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL.

WWW.DRINKIQ.COM

The BAILEYS word and associated logos are trade marks. ©R & A Bailey & Co. 2011.



«Gluschtig, spritzig», vitaminreich:
Orangen, Mandarinen und Clementinen sind
die Frucht-Liebhaber des Winters.

Saison
im VOLG

Mandarinen-Knödel mit Zimtucker

Zutaten für 4 Portionen:

500 g **Quark** durch ein Sieb streichen, mit 40 g weicher **Butter**, 30 g **Zucker**, ¼ TL **Salz** und der Schale von ½ **Zitrone** verrühren. 2 **Eier** zugeben, 120 g **Weizen-griess** und 80 g **Paniermehl** einarbeiten. 30 Min. quellen lassen. Für die Füllung 4 **Mandarinen** schälen, in Schnitze teilen, klein schneiden und mit 50 g **Puderzucker** mischen. Kugeln formen, flach drücken, die Füllung daraufgeben und mit der Masse umschliessen. Die Knödel in leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben und bei reduzierter Hitze 12–25 Min. kochen lassen. Herausheben und gut abtropfen lassen. In einer Bratpfanne 40 g **Butter** zerlassen, 80 g **Paniermehl**, 1 EL **Zucker** und etwas **Zimt** begeben und die Knödel darin wälzen.



Orange

Munter-
macher

Halbieren und orange sehen: Mandarinen-Knödel aus klein geschnittenen Mandarinschnitzen mit Zimtucker.



Orangen, Blutorange und Mandarinen gehören zur Gattung der Agrumen, auch Zitrusfrüchte genannt.

Ihr Ursprungsland ist China, wo sie als kaiserliche Frucht galt. Von hier aus eroberte die Mandarine die Welt. Im 19. Jahrhundert erreichte sie Europa und errang im Laufe der Zeit mit ihrem feinen, aromatischen Geschmack einen festen Platz in der Winter-Küche.

LIEBE VERWANDTE

Eng mit ihr verwandt sind die Orangen, sie entstanden aus

einer Kreuzung von Mandarine und Pampelmuse. Sie sind äusserst vielseitig, können roh gegessen, ausgepresst und als Saft genossen oder für die warme Küche verwendet werden. Clementinen sind eine Kreuzung aus Mandarinen und Orangen. Sie überzeugen durch ihre Süsse, sind leicht zu schälen, fast kernlos und als Winter-Snack bei Gross und Klein beliebt.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter www.volg.ch

Der milde Genuss.



In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

Nicht nur ideal zu Raclette!
Raffinierte Koch-Ideen auf
www.hengstenberg.de



Meisterhaft backen. Nichts klebt fest. Backen wie ein Profi!



Das neue Toppits® 3D Antihaf Back-Papier ist ideal zur Zubereitung verschiedenster Backwaren oder Snacks. Die neuartige 3D Back-Struktur des Papiers reduziert die Kontaktfläche und somit das Anback-Risiko beträchtlich. Zusammen mit der beidseitigen antihaf Silikon-Beschichtung gelingt jeder Gaumenschmaus meisterhaft.



REZEPT



Feurige Maismuffins

Zutaten für 12 Stück:

- 200 g Mehl
- 2,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Natron
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 1 EL Kräuter, gehackt
- 2 Chilischoten, gehackt
- 1,3 dl Aktifit, natur
- 2 EL Olivenöl
- 160 g Ziegenkäse oder Caprice des Dieux
- 1 D. Mais
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 175 °C Umluft vorheizen.
2. Mais gut abtropfen. Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden und beiseitestellen. Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben und gut mischen.

3. In einer zweiten Schüssel Eier und Salz schaumig schlagen; Pfeffer, Olivenöl, Kräuter, Chili und Aktifit unterrühren. Die Mehlmischung unterheben und vorsichtig Ziegenkäse und Mais dazugeben.
4. Teig in Förmchen füllen und 20 bis 25 Min. backen. Wenn die Muffins goldbraun sind, aus dem Ofen holen, abkühlen lassen.

Zubereitung ca. 20 Min.

Tipp: Als Vorspeise oder mit einem Salat als leichtes Nachtessen servieren. Anstelle von Aktifit-Natur Natur-Buttermilch verwenden.

Rheintaler Ribel

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Ribelmais
- 3 dl Milch
- 3 dl Wasser
- 1 EL Salz, gestrichen
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Butter

Zubereitung:

1. Ribelmais in eine Schüssel geben. Milch, Wasser und Salz zusammen aufkochen und Ribelmais damit anbrühen. Mindestens 3 Std. zugedeckt, ohne Zugabe von Hitze, quellen lassen.
2. Rapsöl in Bratpfanne erhitzen. Maismasse begeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze rösten. Zwischendurch einige Minuten zugedeckt stehen lassen, damit der Ribel feucht bleibt.
3. Butter nach und nach zugeben und während etwa 20 Min. weiterribeln, bis sich goldbraun geröstete Krümelchen bilden.

Zubereitung 45 Min.

+ 3 Std. quellen lassen

Tipp: Dazu passen ein Früchtekompott und Milchkaffee. Statt Ribelmais feinen Mais verwenden.



ZUM SAMMELN

Huhn im Kakao auf gebratenen Maisschnitten

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 5 dl Milch | 2 EL Erdnussöl |
| Salz, Pfeffer, Muskat | 4 Pouletbrüsti, gewürfelt |
| 50 g Butter | 1 EL Bratbutter |
| 125 g Maisgriess | 1 EL Mehl |
| 1 Eigelb | 2 dl Weisswein |
| | 2 EL Kakao |

Zubereitung:

1. Milch, Gewürze und die Hälfte Butter in einer Pfanne aufkochen. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen den Mais nach und nach einlaufen lassen.
2. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Mais zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Anschliessend auf kleinem Feuer köcheln lassen.
3. Eigelb und die restliche Butter unterrühren, die Masse in eine eingefettete Cakeform streichen und erkalten lassen. 2-3 Stunden fest werden lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen,

die Pouletwürfel rundherum anbraten, mit Mehl bestäuben, mit Weisswein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Den Kakao begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Polenta aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Die Polenta-Scheiben in einer beschichteten Pfanne mit etwas Bratbutter beidseitig anbraten. Mit den Pouletwürfeln und der Sauce servieren.

Zubereitung 1 Std.

+ 2-3 Std. Ruhezeit für Polenta



DAS ORIGINAL
LONGDRINK-GLAS
VON
Captain Morgan®



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH
TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. WWW.DRINKIQ.COM

© 2011 CAPTAIN MORGAN RUM CO.

Neu: Dr. Oetker Bistro Apéro.



Probieren Sie die neuen Bistro Apéro Snacks von Dr. Oetker! Zum Beispiel die feinen Mini Baguettes, Mini Chüechli und Pizzettini.*



BISTRO

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Mais-Erbsli-Puffer mit Schnittlauchquark

Zutaten für 4 Personen:

1 D. Mais à 285 g
1 D. Erbsli à 260 g
2 TL Backpulver
80 g Mehl
4 Eier, aufgeschlagen
2 EL Erdnussöl
200 g Rahmquark
1 EL Schnittlauch, geschnitten
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Mais und Erbsli in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mehl und Backpulver dazugeben und mit den Eiern vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Bratpfanne Erdnussöl erhitzen, die Mais-Erbsli-Masse

mit einer kleinen Kelle oder einem Suppenlöffel in die Pfanne geben und beidseitig goldgelb braten.

3. Den Schnittlauch unter den Quark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Puffern servieren.

Zubereitung 20 Min.

Mais-Schmarren

Zutaten für 4 Personen:

2,5 dl Milch
1 TL Vanillezucker
1 Pr. Salz
4 EL Zucker
4 EL Butter
150 g Maisgriess
4 Eier



Zubereitung:

1. Milch, Butter, Vanillezucker, Salz und 1 EL Zucker aufkochen, Griess einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen.

2. 1 ganzes Ei sowie 3 Eigelbe unter die Masse rühren; etwas abkühlen lassen.

3. Eiweiss steif schlagen und den restlichen Zucker einrieseln lassen. Unter die Griessmasse ziehen. Diese in eine gebutterte ofenfeste Form giessen und im Backofen 10 Min. bei 180 °C backen.

4. Mit Puderzucker bestäuben und mit einem Löffel in grosse Stücke zupfen.

Zubereitung 40 Min.

+ 10 Min. Backzeit

Tipp: Mit Zwetschgenkompott servieren.

Gorgonzolapolenta mit gebackenen Salbeiblättern



Zutaten für 4 Personen:

1 EL Olivenöl
50 g Zwiebeln, gehackt
1 L Gemüsebouillon
250 g Bramata-Mais
50 g Butter
150 g Gorgonzola, klein gewürfelt
40 Salbeiblätter
Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten und mit $\frac{2}{3}$ der Bouillon ablöschen.
2. Polenta einrieseln lassen und mit

dem Schwingbesen unterrühren. Vom Feuer nehmen und zugedeckt 20 Min. quellen lassen. Gut durchmischen, wieder auf den Herd stellen und bei kleiner Hitze nach und nach bei ständigem Rühren die restliche Bouillon dazugiessen.

3. Den Gorgonzola kurz vor dem Servieren unter die Polenta rühren.

4. Die Salbeiblätter waschen, gut trocken tupfen. In nicht zu heissem Öl frittieren (160 °C). Die Polenta mit den Salbeiblättern garnieren.

Zubereitung 1 Std.

THAILAND
Santa Maria

Der Spezialist für ihre Thai-Küche.

www.santamariaworld.com

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Plenty im härtesten Test der Welt.

Egal, wie nass es wird: Plenty ist so reissfest wie kein anderes – durch seine neuen Aqua-Zellen. Testen Sie selbst. Überzeugt oder Geld zurück.



Plenty White 2x86 Blatt* – das STÄRKSTE Haushaltstuch bei nasser Verwendung.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Natürlicher Duft für Raum und Seele.

Entdecken Sie jetzt die Raumerfrischer von Frosch Oase in der Duftvariante **Zitronengrasfrische*** und dem aktuellen Trendduft **Granatapfelblüte***. Frosch Oase – ganz natürlich ohne Alkohol.



NEU



Frosch
Oase

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

www.frosch-oase.ch

Popcorn-Varieté



Zubereitung:

1 EL Erdnussöl und 2 oder 3 Puffmaiskörner in einem Topf erhitzen. Zerpuffen die Körner zu Popcorn, 70–80 g Puffmaiskörner in den Topf leeren, Deckel aufsetzen und auf das Popcorn-Geräusch warten. Beginnen die Körner zu platzen, Pfanne vom Herd ziehen und unter gelegentlichem Schütteln des Topfs warten, bis alle Körner zu Popcorn zerpufft sind.



Popcorn mit Salz:

Fertiges **Popcorn** mit **Salz** würzen.

Popcorn mit Schokolade:

Über dem Wasserbad 100 g **Schokolade** schmelzen, 50 g **Butter** daruntermischen, fertiges **Popcorn** dazugeben und gut vermischen.



Popcorn mit Gewürzbutter:

50 g **Butter** in einen Topf geben, 2 TL **getrocknete Kräuter** beigeben. Das fertige **Popcorn** dazugeben und gut mischen.

Tipp: Anstelle von Butter **Kräuterbutter**, **Trüffelbutter** oder andere **Gewürzbutter** verwenden.

Popcorn mit Caramel:

100 g **Zucker** in einem Topf caramelisieren, 1 dl **Wasser** dazugeben und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Fertiges **Popcorn** dazugeben und gut mischen.

Popcorn mit Limetten:

Die Schale von 1 **Limette** abreiben und die Limette auspressen. In einem Topf 50 g **Butter** erhitzen, fertiges **Popcorn** dazugeben, die Limettenschale daruntermischen, mit dem Saft ablöschen, genießen.

Polentaschnitten mit Frischkäse-Tomatenfüllung

Zutaten für 4 Personen:

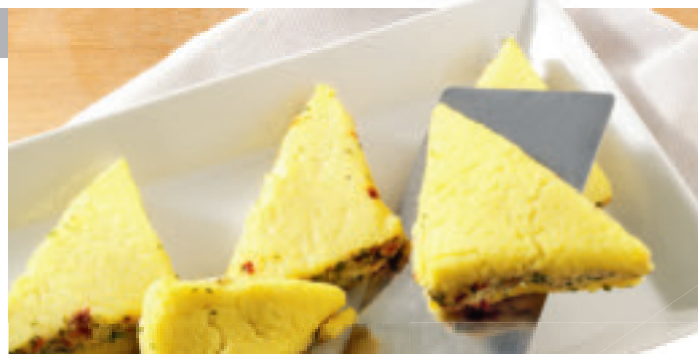
6 dl Milch
125 g Maisgriess
50 g Butter
1 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat
wenig Öl

Füllung:

250 g Tomaten, getrocknet, aus dem Öl
200 g Frischkäse
50 g Reibkäse
1 EL Kräuter, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Milch, Gewürze und die Hälfte der Butter auf den Siedepunkt bringen. Unter Rühren mit dem Schwingbesen Mais nach und nach einlaufen lassen.
- Zugedeckt 15 Min. quellen lassen, dann auf kleinem Feuer köcheln lassen.
- Eigelb und restliche Butter unterrühren, die Masse auf einem geölten Backblech 2 cm dick austreichen; erkalten lassen.
- Füllung: Tomaten gut abtropfen und fein hacken. Frischkäse und Reibkäse vermischen, Tomaten und



Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Maisschnitte halbieren, die Füllung auf der einen Hälfte der Maisschnitte glatt streichen und mit der zweiten Hälfte bedecken.

6. Die Polentaschnitte in Portionen schneiden und im Ofen bei 170 °C 15 Min. backen.

Zubereitung 30 Min., + 15 Min. quellen lassen + 15 Min. backen

Tamales: mit Rindfleisch gefüllte Maiswickel

Zutaten für 4 Personen:

500 g Maisgriess
250 g Margarine
5 dl Milch
3 Eier
Salz

Füllung:

250 g Zwiebeln, gehackt
250 g Rindfleisch, geschnetzelt
80 g Schweineschmalz
1 Peperoncino, gehackt
3 Chilischoten, gehackt
3 EL Kürbiskerne, gehackt

Zubereitung:

- Maisgriess mit der heissen Margarine vermischen. Milch, Eier und Salz dazugeben und auskühlen lassen.
- Füllung: Zwiebeln und Fleisch im Schweineschmalz anbraten. Peperoncino, Chili und Kürbiskerne dazugeben und auskühlen lassen.
- Tamales: Auf 8 Stück Backpapier, 15 x 20 cm, je einen grossen Löffel der Mais-Masse mittig verteilen und darauf etwas Zwiebel-Fleisch-Mischung geben. Darüber nochmals einen Löffel Masse verteilen, so dass die Füllung nicht mehr zu sehen ist.



4. Das Backpapier einschlagen, so dass die Masse vollständig verpackt ist. Die Enden mit Küchenschnur zubinden.

5. Tamales im Wasserdampf dünsten oder in einem grossen Topf im siedenden Wasser ca. 20 Min. garen.

Zubereitung 1,5 Std.

Tipp: Eine grosse Kartoffel mitkochen oder dämpfen. Wenn die Kartoffel durch ist, sind auch die Tamales fertig. Anstelle von Schweineschmalz Bratbutter verwenden.

HERAUSGEPICKT

Ultimamain sun jau stà giu la Bassa. Quest atun, cura ch'il tirc n'era anc betg segà. En la Turgovia è quai stà. Là hai jau vis in bellezza champ da tirc, quel era dentant circumdà d'ina saiv electrica. Pertge mettan quels ina saiv electrica enturn il champ da tirc, sun jau ma dumandà.



La saiv enturn il

champ da tirc

Il pur ha lura svelto declarà: la saiv duai proteger il tirc dals portgs selvadis. Quels han numnadamain era fitg gugent il tirc ch'ils purs semnan per pavar il muvel. Els van lura entamez il champ e cumenzan a devastar quel e magliar il tirc – quai dentant dal center vers anora. Ussa na vegnan els betg d'entrar in ils champs pervi da la saiv electrica.

Sco mattets essan nus er adina ids in ils champs da tirc. E nus avain fatg precis il medem sco ils portgs selvadis. Amez il champ avain nus cumenzà a terrar las spias da tirc. Enfin che nus avain ina bella chamona. Là avain nus lura dà l'emprim bitsch magari. U simplamain empruvà da mangiar il tirc. Ma quel na gustava betg; logic betg! Igl era adina tirc per pavar las vatgas e betg tirc dulutsch. Quel vegn strusch semnà tar nus.

Buntad era dentant a chasa la pulenta da mamma. Fatga cun blera groma e chaschiel. U perfin cun in toc mascarpone entamez; che lieua be plaunet. Lura turnava la regurdanza vi da l'emprim bitsch entamez il champ da tirc.


David Spinnler

Wussten Sie, dass ...

... es zu den Volg-Rezept-Flyern einen handlichen Rezept-Ordner mit Abc-Register gibt? Darin können Sie all Ihre Lieblingsrezepte wunderbar aufbewahren. Das Register sorgt dafür, dass Sie das gewünschte Gericht jederzeit schnell finden. Dank der abwaschbaren Oberfläche können Sie den Ordner zudem problemlos direkt in der Küche aufstellen. Sie erhalten den Rezept-Ordner für Fr. 6.90 in Ihrem Dorfladen. Immer eine Kochidee auf Lager: Holen Sie sich jetzt das aktuelle Wochenrezept gratis in Ihrem Volg!



Zweites Werk aus der Erfolgsküche



Macht das Jahr saisonal komplett: Das Pendant zum Bestseller «Frühling Sommer» heisst «Herbst Winter» und begeistert sowohl Anfänger als auch Profiköche wie Jonas Schönberger.

Viele Volg-Kundinnen und -Kunden konnten es kaum erwarten, bis das saisonale Pendant zum Bestseller «Frühling Sommer» erscheint. Jetzt ist das Koch- und Wissensbuch «Herbst Winter» in Ihrem Dorfladen erhältlich. Mit 233 Rezepten querbeet durch alle Gänge und für jeden Anlass. «Besonders gefällt mir, dass viel Wissenswertes zu einzelnen Produkten und nützliche Küchenpraxis vermittelt wird», sagt Profikoch Jonas Schönberger. Nebst vielen Kochideen bietet «Herbst Winter» Warenkunde, Saisontabellen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Dekoideen. Typisch Volg, es wird vorwiegend mit einheimischen Produkten gekocht. Und weil das Auge mitisst, ist das Ganze mit hochklassigen Food-Aufnahmen angereichert.

Frühling Sommer

bestellbar unter www.culinea.ch oder im Buchhandel erhältlich. ISBN: 978-3033-02352-9. Fr. 39.90.

Exklusiv im Volg
statt Fr. 39.90
Nur Fr. 34.90



Mehr Informationen zu BEA
unter www.bea-verlag.ch
oder Tel. 056 444 22 22

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Der 1. bis 8. Preis, je 1 Dörrgerät dörrex von Stöckli im Wert von je Fr. 179.–, ging an Doris Jacober aus Haslen, Hans Stocker aus Oensingen, Hedy Messerli aus Frauenfeld, Ursula Thurner aus Mägenwil, Walter Müller aus Allenwinden, Hans von Dach aus Illnau, Magdalene Egloff aus Buchs

und Monika Schlegel aus Sempach. Fünf «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser gewannen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, zehn weitere Gewinner erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.
Lösungswort 9/11:
«Aufbewahrungstipps»

Auflösung des Tilsiter-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 08/11: Antwort A, 1893.

Abheben darf Michael Blöss aus Esslingen. Er gewinnt den 1. Preis, eine Heissluftballonfahrt für 10 Personen im Wert von Fr. 5000.–. Den 2. bis 11. Preis, je eine Tilsiter-Sparkuh, gefüllt mit je Fr. 150.–, erhalten Luzia Rüttimann aus Arni, Nina Lareida aus Thusis, Antonia Wolf aus Dussnang, Manfred Jud aus Biberist, Beatrix Kammermann aus Remigen, Christine Duppen-thaler aus Wangen a/A., Elisabeth Bont aus Oberriet, Maria Hurschler aus Dallenwil, Antonia Rööslü aus Rüttenen und Julia Müller aus Schachen. 10 Leserinnen und Leser gewannen je einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von je Fr. 100.–, weitere 10 Leser einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von je Fr. 50.–.



**Gewinnen
mit Tilsiter**

Der Gewinner Michael Blöss aus Esslingen darf zusammen mit 9 weiteren Personen in diesem Heissluftballon die Schweiz von oben erleben.



Copyright: Stockphoto

De grünen Duume

Jetzt ist höchste Zeit, um frostempfindlichen Kübelpflanzen ein Winterquartier einzurichten. Immergrüne «Südländer» wie Oleander (Foto) oder Zitronenbäumchen müssen frostfrei und bei 3 bis 7 Grad in einem hellen Raum überwintern. Als Faustregel gilt: je wärmer der Raum, desto mehr Licht benötigen die Pflanzen. Sie müssen den ganzen Winter gegossen werden, allerdings nur sparsam und erst, wenn der Wurzelballen trocken ist. Eine regelmässige Kontrolle auf Schädlinge oder Krankheiten lohnt sich. Laubabwerfende Pflanzen wie Granat- oder Stechapfel können auch in einem fensterlosen Kellerraum überwintern, der allerdings regelmässig gelüftet werden muss.

Demnächst «Öise Lade» 12/11 erscheint am 24. November 2011.



**Frohe
Wein-Nachten!**

Zum Weihnachtsmenü darf ein edler Tropfen nicht fehlen. Wir geniessen den Wein aber nicht nur zum Essen, sondern verfeinern damit jeden Gang von Apéro bis Dessert.

**Festlich
dekoriert**

Glanzvoll, gläsern, gluschtig: Unsere Weihnachtsdekurations-Ideen für Tisch und Teller, Fenstersims und Hauseingang lassen Wohnräume in der Adventszeit in vollem Glanz erstrahlen.





Höhlengereift. In Ruhe.

