

FEBRUAR 02/11

# OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln  
**MORE & MORE**  
Coole Woche!

Vorhang auf für's

Suppentheater

frisch und  
fründlich **Volg**

# Pilzgenuss vom Feinsten!



Guter  
Geschmack  
ist unsere  
Natur

Natürlich  
ohne  
geschmacksverstärkende  
Zusatzstoffe  
-Konservierungsstoffe



# Cooler Zeiten!



## Editorial

## MORE & MORE

«Öise Lade», das Volg-Kundenmagazin, erscheint 12-mal jährlich. Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur. Redaktion 058 433 55 55, www.volg.ch. Konzept, Realisation, Food-Fotografie: CULINEA, Zürich. Lithos: nc ag, Zürich. Druck: Ringier Print, Zofingen. Gedruckt auf Recyclingpapier.

**B**ei einem Lebensmittelhändler stehen natürlich Essen und Kochen im Mittelpunkt des Interesses. Unser Magazin «Öise Lade» ist vor allem deshalb so gefragt und beliebt, weil es den Leserinnen und Lesern jeden Monat feine, vielfältige und gut umsetzbare Rezepte bietet (ab Seite 49). Auch unsere Rezeptdatenbank ist eine der meist besuchten Seite auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

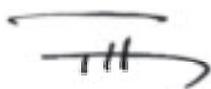
Seit über vier Jahren bieten wir in Zürich, Aarau und Gossau – zusammen mit etablierten, professionellen Kochstudios – Kochkurse zu den verschiedensten kulinarischen Themen an. Auch hier dürfen wir ein stetig wachsendes Interesse

**Essen ist Mittelpunkt** feststellen: Letztes Jahr wollten fast doppelt so viele Kochfans wie im Vorjahr ihre Kochkompetenz erweitern und vertiefen. Ab kommenden April können sie dies auch in unserem vierten Kochstudio in Wangen an der Aare tun (siehe Seite 41).

Nicht Kochprofis, sondern die «Küchenkünste» von Volg-Kunden stehen bei unserer monatlichen Kochsendung «Öisi Chuchi» auf 3+ im Mittelpunkt (siehe Seite 27).

Sie sehen, bei uns dreht sich (fast) alles ums Essen. Ich bin überzeugt, dass wir Sie auch mit dieser Ausgabe kulinarisch überraschen können.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



## Küche



## Freizeit



## Weinerlebnis

<b>KÜCHE</b> aktuell	5–7
Feines für Suppenkasper	
<b>Kochschule</b>	8–13
Kochen lernen von Profis	
<b>Marktplatz</b>	14–15
Narrhaft und nahrhaft	
<b>Saison im Volg</b>	47
Vitamine auf Lager	

<b>Naturena</b>	37
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen	
<b>Trend</b>	39
Richtig im Bild	
<b>Kochkurs</b>	41
Lernen Sie filmreif kochen à la Bollywood	
<b>Teens</b>	43
Fasnacht ist Mode	
<b>volg &amp; volgine</b>	45
Närrisch gut drauf	

<b>Weinerlebnis</b>	16–17
Zwei mit Tradition	
<b>Dorfladen</b>	19
Gemeinsam für den Dorfladen	
<b>Familienpreis</b>	21
Zehn feine Stängeli	
<b>Typisch Schweiz</b>	22–23
Typisch Volg	
Alles für Ihr täglich Brot	
<b>In eigener Sache</b>	25
Volg – das ist ein Erlebnis!	

<b>OISICHUCHI</b>	27
DI FRISCH UND FRÜNDLICH (HOCHSENDIG VOM VOLG)	
<b>Wettbewerb</b>	29
Ein Herz zum Valentinstag	
<b>Aktueller Tipp</b>	30–31
Kantönigeist in guten Suppen	
<b>Novissimo</b>	32–33
Neu in Ihrem Volg	



Unser bestes Stück Natur.

# So oder so das bessere Gefühl im Bauch.



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



**Landrauchschinken**  
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.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

Bühne frei für unser Suppentheater! Der Suppenkasper und seine Freunde zeigen Ihnen klassische und neue Suppen von elegant bis währschaft.

Suppen haben eine lange Tradition und sind flexibel wie kaum ein anderes Gericht. Bei der Zubereitung sind kreativen Köchen keine Grenzen gesetzt. In eine Suppe passt alles. Suppen wärmen den Magen. Und sie können sogar eine positive Wirkung auf unsere Seele, das Gemüt und unseren Körper haben. Je nach Zutat lösen sie Glücksgefühle aus, sind gut fürs Blut oder beruhigen bei Stress. Vorhang auf für unsere raffinierten Suppen! Lernen Sie zudem zwei internationale Suppen-Spezialitäten kennen und erfahren Sie – als Supplement – alles zu Einlagen und übers Abbinden. ▶

## Feines für

# Suppenkasper

Trittratrallala! Der Kasperli ist mit neuen Suppenideen da!



Wein  
empfehlung

Der vollmundige **Negroamaro Salento IGT** passt zu gut würzigen Gerichten wie der Kichererbsensuppe.

Hebt die Stimmung: die Kichererbsensuppe mit Rindshackfleisch.



Wein  
empfehlung

Der fruchtige **Pinot Grigio IGT Terre di Chieti** ist die perfekte Erfrischung zur Räubersuppe.

Das ist was für ganze Kerle!

Es war einmal ... eine Suppe. Suppen werden seit jeher in aller Welt aufgetischt. Vom Armeute-Essen hat sie sich zur beliebten feinen Speise entwickelt.



Währschaft: die **Räuber-suppe** mit Speck, Wurst und Kohl gibt Kraft.

## Märchen mit



Stärkt und macht stark: unser **Spinat-Cappuccino**.

Die Suppe ist ein Urelement der Küche und ist auch heute nicht vom Tisch wegzudenken. Während wir die Suppe meist zur Vorspeise oder als Hauptgang servieren, hatte sie im Mittelalter die Funktion eines warmen Frühstücks. Lange galt sie als Armeute-Essen, bis mit der Renaissance moderne und

verfeinerte Formen des Gerichts auftauchten. Vom Mittelhochdeutschen «supfen» für trinken, schlürfen abgeleitet, ist die Suppe in aller Munde.

### ZUPPA, SOPA, SOUPE

Ob zuppa, soupe oder sopa – es existieren zahlreiche regionale und länderspezifische Suppen-Spezialitäten. Von der Basler Mehlsuppe, der Bündner Gerstensuppe über die spani-

### Der Suppenkaspar

Das wohl bekannteste Kapitel des Kinderbuchs **Struwwelpeter** handelt vom Suppenkaspar. Darin erzählt der Autor und Arzt Heinrich Hoffmann die Geschichte eines Jungen, der sich weigert seine Suppe zu essen, immer dünner wird und schliesslich verhungert.

*Bollywood:  
 Die Stars der  
 indischen Küche*

Lernen Sie filmreif kochen. Denn genauso bunt, üppig und vielseitig wie ein Bollywoodfilm präsentiert sich die indische Küche. Curries, Fladenbrot oder Lassis, aber auch weniger bekannte Begleiter wie Raitas oder Samosas gehören zu diesem Abend voller Würze. Alle Infos finden Sie auf Seite 41.

Ein teuflisch raffiniertes Gericht!

Wein  
empfehlung

Der ausgewogene *Monasterio de las Viñas Crianza* passt sehr gut zur Maiscremesuppe mit Fleischeinlage.

Mit dem gewissen Etwas: die Maiscremesuppe mit Lamm und Aprikosen.

Verhext die Geschmacksinne: die Mandelcremesuppe mit Peperoni.

# haftes

# Mehrwert

sche Gazpacho, die bayrische Leberknödelsuppe bis zur französischen Bouillabaisse.

## MAGISCHE ZUTATEN

Je nach Zutat machen Suppen nicht nur satt, sie bieten Körper und Geist auch einen Mehrwert: Kichererbsen machen gute Laune. Ihre Kombination aus Eiweiss und Kohlenhydraten erzeugt ein Glücksgefühl. Die Omega 3-Fettsäuren von Seefischen beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, eine Tomatensuppe hilft gegen Stress, wer Basilikumblätter dazu serviert beruhigt die Nerven zusätzlich, die Aprikose ist eine wahre Schönheitsfrucht für die Haut und das Vitamin B im Rindfleisch ist gut fürs Blut. ▶

Dieses feine Süsschen ist die Krönung!

Elegant: die Apfel-Ingwer-Suppe.

## Suppen im Märchen

Suppen spielen auch in Märchen eine Rolle. So soll der Hahn der **Bremer Stadtmusikanten** in der Suppe landen und flieht darum mit dem Esel, der Katze und dem Hund nach Bremen. Mit einer mysteriösen **Steinsuppe** des gleichnamigen Märchens bringt ein armer Mann andere Menschen dazu, ihm Essen zu schenken, und in **Der süsse Brei** wird eine ganze Stadt mit suppenartigem Hirsebrei zugedeckt.

## Schritt für Schritt Mulligatawny



1. Zutaten vorbereiten: Obst und Gemüse klein schneiden. Frühlingszwiebel und ein Rübli zu Julienne hobeln.



2. Poulet mit Früchten und Gemüse andünsten, Gewürze und Reis dazugeben und mit Bouillon ablöschen.



3. Poulet herausnehmen und in Würfel schneiden. Das Gemüse durch ein Sieb passieren und etwas ausdrücken.

## Das Pfefferwasser der Inder

Die tamilischen Worte «Mullaga» und «Thanni» geben der Mulligatawny-Suppe ihren Namen: Wörtlich übersetzt, bedeutet das «Pfefferwasser». Sie stellte ursprünglich die einfachste Version einer Suppe dar, bei der Gewürze in einer Brühe gekocht wurden. Curry durfte bei diesem indischen Nationalgericht natürlich nicht fehlen. In der heutigen Version ist die englische Suppe nach indischer Rezeptur mit Reis und viel Gemüse angereichert.



*Poulet, Curry und Kokosmilch geben der Mulligatawny die Basis.*



4. Pouletwürfel zurück in die Suppe geben, Gemüse-Julienne und Kokosmilch hinzufügen, nochmals erhitzen, und die **Mulligatawny** ist bereit zum Genuss.



Eine Spezialität aus Marseilles: die **Bouillabaisse** serviert mit Weissbrot und Rouille, einer Knoblauchmayonnaise.

## Die Königin der Fischgerichte

**M**indestens sieben verschiedene Fischarten aus dem Mittelmeer kommen in eine klassische Bouillabaisse. Die reichhaltige Fischsuppe ist ein Gericht der provenzalischen Küche und gilt insbesondere als Spezialität Marseilles. Sie soll von Fischern in Marseille aus kleinen Fischen und Fischresten, die vom Markt übrig blieben, erfunden worden sein. Wichtig bei der Zubereitung ist die Zugabe der einzelnen Zutaten zum richtigen Zeitpunkt.



Für die Rouille alle Zutaten vermischen und das Olivenöl langsam und unter stetigem Rühren hinzufügen, bis eine Sauce entsteht.

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

### Schritt für Schritt Bouillabaisse

**1** Alle Zutaten vorbereiten, wenn nötig rüsten. Die Bouillon mit Safran ansetzen und aufkochen.

**2** Die Kartoffeln und den Sellerie sowie Fische mit festem Fleisch (z.B. Dorsch, Calamars, ganze Fische) in die Bouillon geben.

**3** Rübli, Lauch und Fische mit weicher Struktur (z.B. Lachs) oder Tiefkühlfische zur Suppe geben.

**4** Zum Schluss Kräuter, Tomaten und Garnelen in den Topf geben.

Der Profi für heiße Küchentipps: Jonas Schönberger



Tipps & Tricks

- Um den Fleischgeschmack der Mulligatwny zu verstärken, ein ganzes Poulet verwenden.
- Die Kokosmilch kann durch Milch oder Rahm ersetzt werden.
- Für die Bouillabaisse können auch tiefgekühlte Fische verwendet werden.
- Statt die Rouille selbst herzustellen, Knoblauchbrot dazu servieren.



# Meine Lieblingspizza



LA FINA, der Klassiker von BUITONI.  
Ein extradünner Boden, knusprig gebacken  
mit dem unverwechselbaren Steinofen-  
Geschmack. Erleben auch Sie genussvollen  
Pizza-Spass!

# Buitoni®

Il gusto della vita

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.

## Tipps & Tricks

- Auch Reis und Tomatenwürfel können eine Suppe aufpeppen.
- Die Einlagen nicht zu lange mitkochen, da sie sonst zerfallen.
- Für die Blätterteighaube den Teigrand grosszügig über die Suppentasse ziehen, da sich der Blätterteig noch etwas zusammenzieht.
- Wird die Suppe mit Teighaube als Hauptgang serviert, kann Brotteig verwendet werden.
- Peterli und Schnittlauch zum Garnieren benutzen.

*Mit Pasta:  
Teigwaren wie  
Tortellini verändern  
die Suppe je nach  
Füllung.*

*Mit Streifen: Flädli  
können auch aus  
Omeletten vom  
Vortag geschnitten  
werden.*

*Ein Klassiker: der  
Eierstich, verfeinert  
mit Tomatenmark.*

*Kugelrund:  
Suppenperlen oder  
Backerbsen für ein  
knackiges  
Suppenenerlebnis.*



*Eine Blätterteig-  
haube veredelt  
Suppen und gibt der  
Speise mehr Gehalt.*

## Suppen mit Showeinlage

**E**ine klare Suppe, auch Consommé genannt, ist in der Regel auf der Basis von Bouillon hergestellt. Mit verschiedensten Einlagen ist sie im Nu aufgepeppt. Dafür eignen sich auch Reste vom Vortag wie Spätzli oder klein geschnittene Omeletten. Eine leichte Einlagen-Variante stellen Gemüsescheiben oder -streifen dar.



*Flädli, Pasta, Backerbsen,  
Eier oder Teig aus dem  
Voll für feine Einlagen.*

TOUT CHAUD TOUT FRAIS  
**ORIGINAL**  
OFENFRISCH GENIESSEN



Garantiert ofenfrisch.

Volg Landbrot



– Beste Schweizer Rohstoffe

Für Sie exklusiv und ofenfrisch in Ihrem Volg erhältlich.

*In kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.*

OFENFRISCH GENIESSEN.

**Hiestand** 

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49.

**G**ebundene Suppen wie Rahm- oder Püreesuppen benötigen ein Bindemittel, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Wer mit Stärkemehl arbeitet, sollte das Fleisch vorher aus dem Topf nehmen, da es sonst faserig wird. Sie tischen eine edle Festtagsuppe auf? – Greifen Sie auch beim Bindemittel zur feinsten Lösung und mischen Sie eine Liaison an. Die Suppe danach jedoch nicht noch einmal aufkochen. Sonst gerinnt das Ei.



Die Volg-Fertigsuppen: für eilige Geniesser.

## Nie mehr falsch verbunden

Butter und Mehl zu gleichen Teilen zusammenkneten und zur Suppe geben.



Rassig: die feurige Tomatensuppe mit geröstetem Chili und Knoblauch.

Die Kartoffel stärkt Suppen. Die Kartoffelwürfel von Anfang an mitkochen.

Reis, am besten Risotto, bindet Suppen und verleiht ihnen Glanz.

Eine Bindung in letzter Minute erreicht man mit Stärkemehl oder Maizena.

Die Liaison aus Eigelb und Rahm verleiht der Suppe einen weichen rahmigen Geschmack.

Der Profi für heiße Küchentipps: Jonas Schönberger



Tipps & Tricks

- Bindungen müssen genügend auskochen. Um die volle Bindungskraft zu entfalten, benötigen Bindungen mit Mehl zirka 20 Minuten.
- Stärkemehl oder Maizena mit kalter Flüssigkeit glattrühren und in kleinen Mengen einrühren, bis der gewünschte Bindegrad erreicht ist.
- Den Reis von Anfang an zur Suppe geben. Er muss ganz verkochen, damit er später nicht mehr als Reiskorn sichtbar ist.
- Für die Liaison auf 1 Liter Suppe 1 Eigelb und 1 dl Rahm vermischen.



Süsser Hefeteig und eine Konfitürenfüllung: Der beliebte Berliner hat mittlerweile das ganze Jahr über Saison.

## Tipps & Tricks

- Fettgebäcke nicht an der Luft stehen lassen. Sie trocken schnell aus.
- Ideal bewahrt man Fasnachtschüechli, Berliner & Co. in einem verschlossenen Plastikbeutel auf.
- Frisch schmeckt das Gebäck am besten. Es lässt sich aber auch für ein paar Wochen einfrieren. Vor dem Verzehr reicht eine Auftauzeit von 30 bis 60 Minuten, eventuell kurz im Ofen aufbacken und für die Optik mit etwas Puderzucker bestreuen.
- Zigerkrapfen mit einer Creme serviert sind ein prima Dessert.



Die Fasnachtschüechli werden je nach Region anders genannt. In Kriens spricht man von «Chnoiblätze», welche für Heinz Aschwanden wie seine Krienser «Larve» dazu gehören.

### Schweizer Fasnachtstradition

Kriens ist im Kanton Luzern die Hochburg der Maskenschnitzerei. Hier kommen auch die Krienser «Wöschwyber» her. Die Figur stammt aus der Zeit, als die Krienser Frauen bei der noblen Gesellschaft in Luzern als Wäscherinnen tätig waren und manches zu klatschen hatten. Krienser Burschen machten sie schliesslich zu Fasnachtsfiguren. Man munkelt, um hinter der weiblichen Maske versteckt selbst tratschen zu können.

**A**m Donnerstag vor Aschermittwoch begann früher das häusliche Backen – und zwar mit Fett. Denn dieser Tag galt auch als letztmöglicher Schlachttag vor der Fastenzeit. Das Schmalz oder Fett als Nebenprodukt des Schlachtens konnte dabei gleich für nahrhafte Küchlein verwendet werden.



Sie gehören zur Fasnacht wie Konfetti, Guggen und Kostüme – die sündhaft feinen Versuchungen wie Schenkeli, Berliner, Krapfen und Fasnachtschüechli.

#### FEINES FETTGEBÄCK

Ab Aschermittwoch bis zu Beginn der Fastenzeit langten die Menschen dann kräftig zu: Bevor man auf gehaltvolle Speisen und Süßes verzichten musste, stärkte man sich mit kalorienreichen Kleingebäcken, die im Fett schwimmend ausgebacken wurden, dem sogenannten «Fettgebäck». Feine Krapfen, Berliner, Fasnachtschüechli und Schenkeli sind die bekanntesten davon. Und selbst wer kein Fasnachtsnarr ist, der freut sich auf die fünfte Jahreszeit allein schon wegen dieser sündhaft feinen Naschereien. ◀

*Schenkeli lassen sich in einer gut verschlossenen Dose lange lagern.*



#### Vanillesauce zu Zigerkrapfen

##### Zutaten für 4 Personen:

1 Ei und 2 EL Zucker schaumig rühren, 4 dl Milch mit halber Vanilleschote aufkochen, unter ständigem Rühren zur Eimasse geben; in der Pfanne vorsichtig erhitzen bis knapp vor den Siedepunkt – nicht kochen. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Zigerkrapfen servieren.

*Ein schnelles und feines Fasnachtsdessert: Zigerkrapfen mit Vanillesauce.*

# Narrhaft und nahrhaft



*Der Name «Chnoiblätz» rührt von der Herstellung der Fasnachtschüechli, welche vor dem Backen mit Fingerspitzengefühl über das Knie gezogen werden.*

Wein  
des Monats  
Monasterio de las  
Viñas Crianza, 75 cl  
statt Fr. 8.70  
Fr. 6.50

## Zwei mit Tradition

Der Sántis Bergkäse ist Ostschweiz pur, der Monasterio de las Viñas Crianza kommt aus einem der ursprünglichsten spanischen Weinbaugebiete.

**F**ruchtaromen mit Noten von Vanille und Holztönen, ausgewogen, rund und angenehm – der Monasterio de las Viñas Crianza bietet Schönes für den Gaumen. Allein schon sein Anbaugebiet Cariñena in der spanischen Provinz Saragossa ist vielversprechend: Es gilt seit jeher als ein Gebiet für grosse Weine und war eine der ersten Regionen, welche die Zertifizierung der Herkunftsbezeichnung erhielt.

### IM BARRIQUE AUSGEBAUT

Die Bodega Grandes Vinos y Viñedos ist die grösste Weinkellerei mit Ursprungsbezeichnung Cariñena. Hier wird der Monasterio de las Viñas Crianza gekellert und während 12 Monaten im Barrique ausgebaut. Garnacha, die typische Traubensorte für die Zone um Cariñena, macht mit 60 Prozent den Hauptanteil aus und sorgt für die samtige Art dieses Rotweins.

### BERGMILCH ALS ROHSTOFF

Auch hinter dem Sántis Bergkäse steckt eine traditionsreiche Region – das Appenzellerland. Er wird ausschliesslich mit Appenzeller Bergmilch von Kühen, die noch täglich auf der Weide frisches Berggras geniessen, hergestellt. Das Resultat ist ein Ostschweizer Käse mit Charakter, der die Würzigkeit des Appenzells und die Mächtigkeit des Sántismassivs in sich trägt. Ob zum Apéro, auf der Käseplatte, mit Brot oder in der Fondue Mischung – es gibt viele gute Gelegenheiten, den Sántis Bergkäse zu geniessen. Sein reifes, abgerundetes Aroma passt zudem wunderbar zum samtigen edlen Tropfen aus Spanien.

Käse  
des Monats  
Sántis Bergkäse  
100 g statt Fr. 2.05  
Fr. 1.65

Der natürliche  
Bergkäse



In der Berg-Käserei Gais überwacht Chef Andreas Hinterberger die Qualität des Sántis Bergkäses persönlich.

Eingebettet im hügeligen Appenzellerland auf 950 Metern über Meer liegt die Berg-Käserei Gais. Hier wird ausschliesslich frische Milch aus dem Berggebiet des Appenzellerlandes zu regionalen Berg- und Halbhartkäsespezialitäten sowie Raclettekäse verarbeitet. «Natürliche und qualitativ hochstehende Produkte herzustellen ist uns ein grosses Anliegen», sagt Inhaber Andreas Hinterberger. ◀

Diese Aktion gilt vom 31. Januar bis 26. Februar 2011, solange Vorrat.

## WEIN Notizen

Auch Weine bekennen Farbe: Beim Rotwein kennzeichnen leuchtende Kirschtöne junge Weine, bräunliche oder ziegelrote Farben weisen auf reifere Weine hin. Ein helles Gelb ist typisch für leichte Weissweine, während solche mit dunklen und honigähnlichen Farbönen eher schwer sind. Je älter der Weisswein, desto bräunlicher die Farbe.



75 cl, statt Fr. 8.70  
**Fr. 6.50**

### MONASTERIO DE LAS VIÑAS CRIANZA 2007

SPANIEN  
**FARBE:** reifes Kirschröt mit Ziegeltonreflexen.  
**CHARAKTER:** Bouquet aus Fruchtaromen mit Noten von Vanille und Holzönen. Im Gaumen ausgewogen und rund, angenehm mit gut eingebundenen Tanninen.  
**TRINKREIFE:** Lagerfähigkeit 5 bis 8 Jahre.  
**PASST ZU:** Braten, Fleischgerichten, Wild und Käse.  
**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C; 1 Std. vorher dekantieren.  
**BEWERTUNG:** 17 Punkte\*.



75 cl, statt Fr. 8.90  
**Fr. 7.50**

### CHIANTI COLLI SENESI DOCG 2009

ITALIEN  
**FARBE:** schönes Rubinrot.  
**CHARAKTER:** fruchtig, voll und ausgewogen, sehr harmonisch.  
**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung 2 bis 5 Jahre.  
**PASST ZU:** Braten, Geflügel, Wild.  
**GENIESSEN BEI:** 18 °C.  
**BEWERTUNG:** 16,25 Punkte.



75 cl, statt Fr. 7.90  
**Fr. 6.30**

### PRIMITIVO SALENTO IGT «FOLLARE» 2008/2009

ITALIEN  
**FARBE:** intensives Rubinrot mit violetten Reflexen.  
**CHARAKTER:** charmant und aussergewöhnlich fruchtig. Gute Struktur mit grosszügiger Fülle.  
**TRINKREIFE:** jung trinken.  
**PASST ZU:** Fleisch, Grilladen und Käse.  
**GENIESSEN BEI:** zirka 18 °C.  
**BEWERTUNG:** 17 Punkte\*.



75 cl, statt Fr. 11.60  
**Fr. 8.95**

### NEGROAMARO SALENTO IGT 2008

ITALIEN  
**FARBE:** Rubinrot.  
**CHARAKTER:** Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt. Elegant, fruchtig mit milder Säure. Vollmundiger Körper, langer 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.  
**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte.



75 cl, statt Fr. 9.95  
**Fr. 7.95**

### CHÂTEAU LATASTE BORDEAUX SUPÉRIEUR AOC 2007

FRANKREICH  
**FARBE:** tiefes Dunkelrot.  
**CHARAKTER:** typische Aromen von roten Waldbeeren. Schöne Struktur mit gut eingebundenem Gerbstoff.  
**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis 5 Jahre.  
**PASST ZU:** rotem Fleisch, Grilladen, Wild und Käseplatten.  
**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.  
**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte.



75 cl, statt Fr. 7.60  
**Fr. 6.20**

### GRAN TERRA TEMPRANILLO 2009

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



75 cl, statt Fr. 12.20  
**Fr. 9.90**

### LAVAUX AOC 2009

SCHWEIZ  
**FARBE:** blasses Gelb.  
**CHARAKTER:** in der Nase fruchtig und blumig. Ein leichter, fruchtiger und bekömmlicher Chasselas aus dem Lavaux.  
**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.  
**PASST ZU:** Aperitif, Süsswasserfischen, Käsefondue, Raclette, Weichkäse.  
**GENIESSEN BEI:** 7–9 °C.  
**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte.



75 cl, statt Fr. 11.60  
**Fr. 8.95**

### PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 2009

ITALIEN  
**FARBE:** Strohgelb mit leicht grünlichen Reflexen.  
**CHARAKTER:** komplexes, fruchtiges Bouquet. Am Gaumen weich, voll und harmonisch.  
**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.  
**PASST ZU:** Frischkäse, gegrilltem Gemüse, Süsswasserfisch, weissem Fleisch, als Aperitif.  
**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.  
**BEWERTUNG:** 17 Punkte.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 10/11» von Chandra Kurt

\*=Speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

## MEINE Bestellung

Aktion 31. Januar bis 26. Februar 2011

### ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton **MONASTERIO DE LAS VIÑAS CRIANZA**  
75 cl nur Fr. 39.– statt Fr. 52.20
- Anzahl 6er-Karton **CHIANTI COLLI SENESI DOCG**  
75 cl nur Fr. 45.– statt Fr. 53.40
- Anzahl 6er-Karton **PRIMITIVO SALENTO IGT «FOLLARE»**  
75 cl nur Fr. 37.80 statt Fr. 47.40
- Anzahl 6er-Karton **NEGROAMARO SALENTO IGT**  
75 cl nur Fr. 53.70 statt Fr. 69.60

- Anzahl 6er-Karton **CHÂTEAU LATASTE BORDEAUX SUPÉRIEUR AOC** 75 cl nur Fr. 47.70 statt Fr. 59.70
- Anzahl 6er-Karton **GRAN TERRA TEMPRANILLO**  
75 cl nur Fr. 37.20 statt Fr. 45.60

### WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton **LAVAUX AOC**  
75 cl nur Fr. 59.40 statt Fr. 73.20
- Anzahl 6er-Karton **PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT**  
75 cl nur Fr. 53.70 statt Fr. 69.60

Ich hole den Wein in folgendem 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. Januar bis 26. Februar 2011, solange Vorrat.

***JETZT GEWINNEN: ein Gourmet-Wochenende im Wert von CHF 5000.– für Sie und einen Alessi-Napf für Ihre Katze.***



Swiss Deluxe Hotels



***Doppelt gut füttern und doppelt gewinnen.***

*Verwöhnen Sie Ihre Katze täglich mit dem köstlichen Geschmack und den guten Zutaten von Sheba und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Gourmet-Wochenende in einem Swiss Deluxe Hotel für Sie und einen Alessi-Napf für Ihre Katze. Teilnahme auf [www.sheba.ch](http://www.sheba.ch).*



**Z**u einem richtigen Dorf gehört ein eigener Dorfladen – da waren sich die Einwohner von Siblingen 1990 einig. Kurzerhand gründeten initiative Siblinger den Förderverein «Pro Dorfladen» mit dem Ziel, eine Einkaufsmöglichkeit ins Dorf zu holen. «Gemeinsam mit der Gemeinde und mit Volg

als Partner ist uns dies gelungen», erzählt Volg-Filialeiterin und «Pro Dorfladen»-Mitglied Manuela Müller. Da sich in der Schaffhauser Gemeinde aber keine passende Liegenschaft fand, wurde der Dorfladen in einem provisorischen Container einquartiert. «Diese Übergangslösung scheint sich zu bewäh-

ren, denn der Volg ist noch heute darin untergebracht», stellt Gemeindepräsident Matthias Peter schmunzelnd fest.

Das ist keine Selbstverständlichkeit», freut sich Manuela Müller.

## GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT

Zusammen mit «Pro Dorfladen» setzen sich auch die Gemeinde und Volg weiterhin tatkräftig für die Zukunft des Ladens ein. «Das Provisorium ist in die Jahre gekommen. Deshalb sind wir daran, ein neues Zuhause für unser Siblinger Lädli zu suchen», erklärt Matthias Peter. Dies freut auch Volg-Kundin Sonja Heimgartner, denn für sie ist der Dorfladen eine Herzensangelegenheit: «Meine täglichen Einkäufe erledige ich im Volg – das ist das Beste, was ich zum Erhalt des Dorfladens beitragen kann.»

## GROSSES ENGAGEMENT

Doch nicht nur das Provisorium, auch «Pro Dorfladen» ist noch immer aktiv im Einsatz und zählt heute sogar mehr Mitglieder als in der Anfangszeit. Mit zahlreichen Aktivitäten, wie der Organisation des jährlichen Sommernachtsfests oder der Dorf-Chilbi, trägt der Verein zum Unterhalt des Ladens bei. «Es ist schön zu spüren, dass den Einwohnern der Dorfladen auch nach 20 Jahren noch am Herzen liegt.

**Mit vereinten Kräften: In Siblingen (SH) arbeiten Förderverein, Gemeinde und Volg seit 20 Jahren erfolgreich zusammen – und schmieden Zukunftspläne.**



*Engagieren sich für ihren Volg: Manuela Müller, Volg-Filialeiterin und Mitglied des Fördervereins «Pro Dorfladen», Matthias Peter, Gemeindepräsident von Siblingen, und die treue Volg-Kundin Sonja Heimgartner (v.l.).*

**Gemeinsam**

**für den Dorfladen**

# STIMOROL®

Sugarfree Gum

**NEU**



STAY FRESH  
& COOL ...

... IN ANY  
SITUATION

Alle guten Dinge sind zehn:  
Tanja Wolte D'Alessio vom Volg  
Villigen präsentiert die neuen  
Familienpreis «Branche classic».

## Zehn feine

# Stängeli

Das Volg Familienpreis-Sortiment  
erhält mit den bunten «Branchli»  
besonders süssen Zuwachs.



**Neu**  
IM  
VOLG

10 x 27 g

Fr. 4.50

10 x 27 g

**R**ot wie die Liebe zur Schokolade, Gelb für gute Laune beim Reinbeissen, Blau für die Entspannung, die der Genuss auslöst, und Grün wie die Hoffnung, bald wieder eine der kleinen Schoggistangen essen zu dürfen: Die Volg Familienpreis «Branche Classic»

sind brandneu im Sortiment und ein bunter Strauss voller süssen Versuchungen.

#### ZUM ZVIERI ODER DESSERT

Zehn einzeln verpackte Branchli aus Milkschokolade mit feiner Haselnusscremefüllung machen das Leben mit den Volg

Familienpreis-Produkten noch genussvoller. Einfach mal zwischendurch ins Weggli gesteckt oder im Ofen zwischen zwei Bananenhälften und in Alufolie verpackt zu einer feinen Schoggi-Banane verwandelt – die Schoggistängeli sind auf viele Arten ein Leckerbissen. ◀

### Passion fürs Brot

Zwei Bäcker gründeten 1959 die Hegnauer Bäckerei in Volketswil mit dem Ziel, die umliegenden Dörfer mit frischem Brot zu versorgen. Heute ist das Unternehmen unabhängig; geblieben ist die Passion fürs Brotbacken – sei es frisch für den Laden, als Knusperback-Produkt zum selbst Aufbacken oder als Halbfabrikat für den Gastronomiebereich. Unter den rund 60 Mitarbeitenden sind viele mit hohen Dienstjahren. Die durchschnittliche Betriebszugehörigkeit beträgt 10 Jahre. Das Unternehmen legt Wert auf Ökologie, natürliche Rohstoffe und moderne Produktionsanlagen.

**E**in Wohlgeruch von frischen Backwaren strömt einem beim Betreten der Hegnauer Bäckerei entgegen. Überall sind fleissige Hände am Werk: Hier werden Gipfeli aufs Blech gelegt, dort Toastbrote aus dem Ofen genommen, andernorts rührt ein Bäcker einen Teig an, der eine Etage weiter unten portioniert und flink zu Zöpfen geflochten wird. Auch Brote werden hier noch von Hand eingeschnitten oder geformt.

### ROHSTOFFE AUS DER REGION

Aller feinen Backwaren Anfang ist das Rezept. «Die beste Rezeptur nützt aber ohne Know-how und hochwertige Rohstoffe nichts», sagt Geschäftsführer Aldo Kern. Bei der Bäckerei Hegnauer sind

viele gelernte Bäcker mit ihrem Fachwissen am Werk. Verwendet werden ausschliesslich Freiland Eier, die wie die Sennereibutter aus dem Zürcher Oberland kommen. «Die Rohstoffe stammen alle aus nächster Nähe. Das ist uns wichtig», hält Aldo Kern fest. Wichtig ist Aldo Kern auch, durch moderne Produktionsmittel die Qualität der Backwaren stets zu steigern. Zum Backen des Toastbrots werden beispielsweise Formen eingesetzt, die nicht mehr gefettet werden müssen. Dass beim Backen Fett anbrennt und den Geschmack beeinträchtigt, ist somit ausgeschlossen.

### FRISCH AUS DEM OFEN

Produziert wird in Volketswil rund um die Uhr. In der Nacht werden die Frischprodukte hergestellt, tagsüber sind Fertigbackwaren an der Reihe. Innert ein bis zwei Minuten sind die Knusperback-Produkte zu Hause im Ofen fertig gebacken und duften frisch. ◀



«Frisch, freundlich, nah und hochwertig – dieses Credo wird bei uns hochgehalten und gelebt. Daher passen unsere Backwaren optimal zu Volg und seinen Werten», hält Aldo Kern, Geschäftsführer der Hegnauer Bäckerei, fest. «Wir sind wie Volg ein gestandenes Schweizer Unternehmen, das in erster Linie auf die Qualität und nicht nur auf den Preis schaut.»

In ein bis zwei Minuten sind die Knusperback-Produkte ofenfrisch genussbereit.



Ein Haufen Gipfeli: 8000 bis 12 000 Gipfeli werden pro Tag gerollt.



Knusprig angebräunt: Die Gipfeli müssen zu Hause nur noch kurz aufgebacken werden.



Handarbeit: Bäcker André Bösiger rollt von Hand einen Zopfstrang.

Die Hegnauer Bäckerei in Volketswil ZH ist eine duftende Sache: Im über 50-jährigen Unternehmen werden Toastbrot und Frischback-Produkte für Volg hergestellt.

Typisch  
Schweiz  
Typisch  
Volg 

# Alles für Ihr täglich Brot



Zöpfeln: Flink wird aus Zopfsträngen Butterzopf um Butterzopf geflochten.



Der fast fertige Zopf: Die Teigzöpfe kommen in eine Gäranlage, bevor sie gebacken werden.

Gipfeli, Toastbrot,  
Krustenkrans, Semmeli  
und Zopf von der  
Hegnauer Bäckerei  
gibt es in Ihrem Volg.

# GEWINNE

## EINE REISE ZU DEN 24 STUDIOS

& TÄGLICH DIE LETZTE STAFFEL AUF DVD

MIT

*Coca-Cola*  
zero™



**JETZT AUCH  
PROBIEREN!**

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

© 2010 The Coca-Cola Company. "Coca-Cola Zero", "Coke Zero", the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon Device are registered trademarks of The Coca-Cola Company

© 2010 Twentieth Century Fox Film Corporation. All Rights Reserved.



### Unvergleichlich aus dem Holzofen.

Unser neuer, rustikaler Meister  
Zopf mit Butter, ein Gaumen-  
und Augenschmaus.

Nur aus besten, frischen  
Zutaten. Von Hand verarbeitet  
und geflochten, ohne Eigelb,  
dafür mit Mehl bestäubt und  
im Holzofen vorgebacken -  
dieser Zopf wird Sie begeistern.  
Denn er schmeckt wie vom  
Meister selbst gemacht.

In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

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

*fredy's*  
THE FINE ART OF BREAD

## Volg – das ist ein Erlebnis!

Die «Öise Lade»-Redaktion wollte es wissen: Wie erleben Besucherinnen und Besucher die Volg-Rundgänge? Beim gemütlichen Imbiss im Anschluss an die Führung in Landquart zeigten sich die Teilnehmer begeistert – vom kleinsten Volg-Kunden bis zur älteren Generation. Auf dem etwa eineinhalbstündigen Rundgang haben sie gesehen, wie ihr Dorfladen beliefert wird. Besuchen auch Sie die Verteilzentrale Winterthur oder den Frischdienst Landquart und erfahren Sie auf einer abwechslungsreichen Führung, wie dort Tag für Tag dafür gesorgt wird, dass die richtige Ware am richtigen Ort ist. Zum Abschluss geniessen natürlich auch Sie einen feinen Imbiss.

Was alles hinter dem Volg steckt, zeigt ein Besuch der Verteilzentralen Landquart und Winterthur.

«Beeindruckend, wie viele Sachen für Volg gelagert werden und wie die Transporte in alle Dörfer funktionieren. Ich weiss jetzt viel mehr über meinen Dorfladen.»

«Mami und Papi wollten mir zeigen, wo die Sachen aus unserem Volg herkommen. Ich habe ganz viele Dinge gesehen – mega lässig fand ich das Bananenhüsl.»

«Fasziniert hat mich, wie gut die vielen Früchte und das Gemüse gelagert und wie sorgfältig die Ware behandelt wird. Da ist wirklich alles von A bis Z frisch.»



Hans Stengele (70) aus Kaiserstuhl (AG), Timo (6) und Brigitte Bucher aus Mogelsberg (SG) und Sonja Widmer (54) aus Untersiggenthal (AG) nach dem Rundgang in Landquart.

Volg Konsumwaren AG, «Volg-Rundgang», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 24

### Ich/wir komme(n) 2011 gerne zu Besuch!

Dauer der Besichtigung (inkl. Verpflegung): ca. 2 Stunden. \*Die Anzahl Teilnehmer ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt. \*\*Winterthur ausgebucht. **Achtung:** Die Besichtigung ist für gehbehinderte Personen nicht geeignet.

<b>wo</b>	<input type="radio"/> Verteilzentrale Winterthur, Deltastr. 2, 8404 Winterthur	<b>wann</b>	<input type="radio"/> Montag, 7. Februar**	<input type="radio"/> Montag, 8. August	<b>um</b>	<input type="radio"/> 16.00 Uhr	<b>wie viele</b>   _____ Pers.*
	<input type="radio"/> Frischdienst Landquart, Löserstr. 7, 7302 Landquart		<input type="radio"/> Montag, 7. März**	<input type="radio"/> Montag, 5. September		<input type="radio"/> 17.30 Uhr	
		<input type="radio"/> Montag, 4. April	<input type="radio"/> Montag, 3. Oktober		<input type="radio"/> 19.00 Uhr		
		<input type="radio"/> Montag, 2. Mai	<input type="radio"/> Montag, 7. November				
		<input type="radio"/> Montag, 6. Juni**	<input type="radio"/> Montag, 5. Dezember				
		<input type="radio"/> Montag, 4. Juli					

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

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

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, z.Hd. Frau Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, Postfach, 8401 Winterthur  
Tel. 058 433 55 24, Fax 058 433 55 20, E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch

# THOMY®

*Zu herrlichen Spargeln  
die beliebteste Sauce  
der Schweizer!*



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



Entdecken Sie Spargelrezepte und Tipps auf [www.thomy.ch](http://www.thomy.ch)

## Kentavit Birchermüesli von MORGA – flockig und fein.



Jetzt in Ihrem Volg.



Natürlich, vegetarisch.

**Wer's gerne drunter und drüber hat.**

Nur noch mit Joghurt oder Milch, Beeren  
oder Saisonfrüchten mischen und fertig ist  
das Power-Müesli.

MORGA AG, CH-9642 Ebnat-Kappel  
[www.morga.ch](http://www.morga.ch)

## Bio Gemüse-Bouillon von MORGA – instant und fettfrei.



Jetzt in Ihrem Volg.



Natürlich, vegetarisch.

**Wer gerne leicht kocht.**

Diese Dose hat es in sich; ausgesuchtes  
Gemüse, feinste Kräuter und reines Meersalz.

MORGA AG, CH-9642 Ebnat-Kappel  
[www.morga.ch](http://www.morga.ch)

# Demnächst auf **3+**

# ÖSICHUCHI

## DI FRISCH UND FRÜNDLICH (HOCHSENDIG VOM VOLG)

### Frau Mathis, kochen Sie oft?

«Ja, praktisch täglich. Für mich selbst, meine Familie, Freunde und auch für spontane Gäste. Eine Kochidee habe ich immer.»

### Woher nehmen Sie Ihre Ideen?

«Ich besitze rund 700 Kochbücher mit Rezepten aus aller Welt, darunter teilweise noch solche von meiner Urgrossmutter. Ich lese Kochbücher wie andere Leute Romane.»

### Wie sind Sie zum Kochen gekommen?

«Schon als kleines Mädchen stand ich oft bei meiner Mutter in der

Küche. Ich ging auch zu Nachbarn und sah ihnen beim Kochen zu. Manchmal brachte ich von Ausflügen zu den Nachbarn neue Zubereitungsarten mit, die meine Mutter dann ausprobierte.»

### Was fasziniert Sie am Kochen?

«Das Ausprobieren und Interpretieren von Rezepten und neuen Gerichten. Auch in den Ferien im Ausland freue ich mich immer auf die jeweilige Landesküche.»

### Haben Sie eine Spezialität?

«Für meine Familie bereite ich – wie in «Ösi Chuchi» – oft die Saftplätzli nach Rezept unserer

Urgrossmutter zu. Damit pflege ich auch eine Familientradition.»

### Welche Rolle spielt der Volg bei Ihren Einkäufen?

«Eine sehr grosse. Ich kann bequem zu Fuss in den Dorfladen gehen und kaufe täglich dort ein. Ich schätze unseren Volg sehr. Dort hole ich mir oft auch spontan Ideen für mein Mittagessen.»

Zusätzliche  
Ausstrahlung am  
**Sonntag, 6. Feb.,  
um 16.25 Uhr**  
auf 3+

### Désirée Mathis kocht Saftplätzli nach Uroma Zingg

#### Zutaten für 4 Personen:

8 Rindsaftplätzli  
1 kl. Bund Stangensellerie  
1 Zwiebel  
etwas Butter und Bratbutter  
4 Rüebli  
5 bis 7,5 dl Rindsbouillon  
(oder halb Bouillon, halb Rotwein)  
etwas Mehl  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Zwiebel und ca. 10 Blätter vom Stangensellerie fein hacken. Rüebli schälen und halbieren. Rindsaftplätzli salzen und pfeffern.
2. Zwiebel, Sellerieblätter und je eine Butterflocke auf die 4 Plätzli verteilen. Mit den restlichen 4 Plätzli decken und je mit einem Zahnstocher befestigen. Die 4 Doppeldeckerplätzli im Mehl wenden.
3. Im Bräter Bratbutter erhitzen, die Plätzli sehr stark anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
4. Etwas Mehl in den Bräter geben und hellbraun rösten. Mit der Bouillon oder halb Bouillon, halb Rotwein ablöschen. Die Rüebli und die Plätzli in die Flüssigkeit geben und ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze schmoren.

**Tipp:** Dazu passt ein Ofenguck mit Cherrytomaten. Zubereitung ca. 25 Min. + 1 Stunde schmoren

Die 52-jährige Désirée Mathis aus Rehetobel (AR) besitzt rund 700 Kochbücher. Sie sind Inspirationsquelle für ihr tägliches Kochen.



## Tausende

## Kochideen

## aus aller Welt

«Ösi Chuchi» auf **3+**

Jeweils am letzten Donnerstag des Monats.

Nächste Sendung:

**am 27. Januar um um 8.40 Uhr**

WIEDERHOLUNGEN: jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter [www.osisichuchi.ch](http://www.osisichuchi.ch)

**Unser jüngstes Baby:  
Die MINOR Stängeli  
jetzt als Tafel.**

**Besuchszeiten täglich  
Montag bis Samstag  
in Ihrer Volg-Filiale.**



**MINOR®**  
Ein Stück Glück.

# MORE & MORE



## Cooler Zeiten!

Gerade jetzt im Winter, wo frisches Obst und Gemüse nicht mehr in grosser Vielfalt erhältlich ist, sind Tiefkühlprodukte Gold wert.

Schon Kaiser Nero wusste die Kälte zu nutzen: Er verwendete Schnee und Eis von den Bergen zum Kühlen von Früchten, um sie dann an seinen Festgelagen frisch zu servieren. Heute sind die Tiefkühlregale voll von schockgefrorenen Lebensmitteln – von

der Beerenmischung bis zum fertigen Fischgericht.

### COOL KOMBINIERT

Der Genuss, der aus der Kälte kommt, erleichtert unser Leben ungemein: Die Produkte lassen sich auf Vorrat einkaufen und sind später im Nu zu einer feinen

Mahlzeit zubereitet. Wir zeigen Ihnen auf den nächsten Seiten Gerichte für jeden Tag, die Sie mit Tiefkühlprodukten und wenigen frischen Zutaten aus Ihrem Volg ganz einfach auf den Familientisch zaubern können. ▶



*Stärkt und macht stark: Der Hackfleisch-Spinatkuchen.*



**HACKFLEISCH-SPINATKUCHEN MIT SPECKWÜRFEL**

Für 4 Personen: Blech mit Kuchenteig auslegen, etwas Paniermehl auf den Teig geben. 500 g Hackfleisch und 150 g Speckwürfel mit etwas Öl andünsten, 1 Packung Blattspinat, aufgetaut, dazugeben. Vom Herd nehmen, kurz auskühlen lassen, 2 Eier unter die Spinat-Fleischmischung geben und auf dem Blech verteilen. Bei 180 °C ca. 45 Min. backen.

# Eiskalt und heiss



*Fertigteig, Speckwürfel, Hackfleisch und Spinat, für den währschaftigen Hackfleisch-Spinatkuchen.*

**D**ass wir Tiefkühlprodukte genießen können, ist in erster Linie dem amerikanischen Biologen Clarence Birdseye zu verdanken: Auf einer Reise beobachtete er, wie die Inuit bei über minus 40 Grad Celsius Fische angelten. Die Fische gefroren, kaum waren sie aus dem Wasser gezogen. Als er den Fisch später verspies, schmeckte er zu seiner Freude

wie frisch aus dem Wasser. Aus dieser schmackhaften Erfahrung entwickelte Clarence Birdseye eine neue Geschäftsidee und brachte 1930 unter dem Namen Birdseye die erste Tiefkühlkost in die Läden.

### SPITZEN VITAMINWERTE

Heute reicht die Palette der Tiefkühlprodukte von Gemüse und Früchten über Fleisch, Fisch bis

hin zu komplett fertigen Mahlzeiten. Wissenschaftler sind sich einig: Das Tiefgefrieren ist die schonendste Konservierungsform für Lebensmittel. Sogar nach mehreren Monaten sind sie noch vitamin- und nährstoffreicher als Lebensmittel, die nur wenige Tage bei Zimmertemperatur gelagert wurden. ▶



Spaghetti und Crevetten ergeben ein feines Pasta-Gericht.

#### SPAGHETTI PILL PILL

500 g Spaghetti kochen, in ein Sieb abschütten und zudecken, ca. 5 EL Olivenöl in den Topf geben Knoblauch, Chili und 1 Packung aufgetaute Crevetten zugeben, kurz rösten, Spaghetti dazu und mit Pfeffer und Salz aus der Mühle abschmecken.



Einfach und raffiniert:  
Die Spaghetti Pill Pill  
mit Crevetten.



# begehrt

Heiss auf Eis:  
Glace mit heissen  
Waldbeeren.

#### VANILLEGLACE MIT HEISSEN BEEREN

Für 4 Personen: 1 Packung TK Waldbeeren mit 100 g Zucker aufkochen, 1 Block Vanilleglace in Portionen teilen und mit den heissen Beeren überziehen.



Beeren, Zucker und Glace - mehr braucht das feine Dessert nicht.



Die Zutaten für ein Zürcher Geschnetzeltes neu kombiniert.



Zürcher Geschnetzeltes einmal anders: Als Poulet-Pie mit buntem Gemüse.

## PIE MIT POULET UND GEMÜSE

Für 4 Personen: Blech mit **Kuchenteig** auslegen, 100 g **Paniermehl** auf den Teig geben. 1 Packung **TK Gemüse** und 1 Packung **Pouletgeschnetzeltes** dünsten. Ein Beutel **Maggi-Mix Zürichgeschnetzeltes** gut abkochen, dass die Sauce schön sämig ist. Gemüse und Poulet dazugeben und auf dem Teig verteilen. Mit einem zweiten Stück Teig den Kuchen bedecken, mit **Ei** bestreichen und mit einer Gabel einstechen. Bei 180 °C 40 Min. backen.

*Schnell veredelt:  
Die Fertigpizza mit ganz viel Italianità.*

## Tipps zum Tiefkühlen

- Die Zugabe von Zucker erhöht bei Früchten die Lagerfähigkeit und erhält Aroma und Farbe besser.
- Verbrauchsgerechte Portionen abfüllen.
- Verpackungsmaterialien müssen luftdicht verschliessbar sein.
- Auftauen: Möglichst ohne Luftkontakt, langsam im Kühlschrank oder direkt bei der Weiterverwendung beim Kochen.
- Einmal aufgetaute Nahrungsmittel nicht wieder einfrieren.



Alles für ein feines Fischgericht aus Ihrem Volg.



Fein gebettet: Dorschfilets mit Senfrahmsauce auf Gemüse.

## DORSCH AUF GEMÜSEBEET

Für 4 Personen: 1 Packung **TK Dorschfilet** aufgetaut, auf beiden Seiten kurz anbraten. 1 Sack **TK Gemüse Royal** dünsten, in gefettete Gratinform geben, den Dorsch auf das Gemüse geben, den Bratensatz vom Fisch mit etwas Flüssigkeit ablöschen, 1 TL **Senf** und 1,5 dl **Halbbräu** dazugeben, über den Fisch verteilen und für 20 Min. in den Ofen. Bei 170 °C 20 Min. garen.



### PIZZA DELUXE

Für 4 Personen: **Fertigpizza** aus dem Tiefkühlregal mit Zutaten wie **Oliven** aus dem Glas, **Kapern**, **Antipastigemüse** etc. verfeinern und 10 Min. im vorgeheizten Ofen backen.



Mit Oliven und Kapern wird die Volg Pizza Prosciutto noch mediterraner.



Himbeeren und Puderzucker für die süsse Fruchteinlage.

### HIMBEER-QUARKCREME

Für 4 Personen: 200 g aufgetaute **Himbeeren** mit 50 g **Puderzucker** und 1 EL **Zitronensaft** pürieren, ein Drittel der Beerenquark unter 500 g **Rahmquark** mischen. Den Beerenquark und das Beerenpüree schichtenweise in vier Gläsern anrichten.

**D**er Aufwand für die selbstgemachte Sugo war gross. Darum hat man sie gleich in grosser Menge hergestellt. Wer auf Vorrat kocht und die Speisen nachher einfrieren möchte, sollte alles zuerst auskühlen lassen. Sonst besteht die Gefahr, dass ande-

re Produkte im Gefrierer durch den Hitzeeintrag antauen und Schaden nehmen. Produkte, die druckunempfindlich sind, sind im Gefrierbeutel gut aufgehoben. Werden druckempfindliche Produkte oder solche mit Flüssigkeit eingefroren, einen Plastikbehälter verwenden. ▶

# GENUSS auf Vorrat



Verführerisch fruchtig:  
Die geschichtete  
Himbeer-Quarkcreme.

www.sinalco.ch

# Sinalco®



**E**in paar Glaces, eine Packung Spinat, Pommes Frites oder Fischstäbchen und das Gefrierfach im Kühlschrank ist voll. Möchte man Tiefkühlprodukte auf Vorrat anlegen, kommt man um ein separates Gefriergerät nicht herum. Dieses ist an einem kühlen Ort wie dem Keller am besten untergebracht: So verbraucht das Gerät weniger Strom. Auch eine Gefrieretemperatur, die tiefer als -18 Grad liegt, erhöht den Stromverbrauch unnötig. Stromsparend sind zudem Geräte der besten Energieklasse A++.



## GEMÜSESTRUDEL

Für 4 Personen: 1 Packung buntes TK **Mischgemüse**, mit gehackten **Zwiebeln** in etwas Butter glasig dünsten, abschmecken und auskühlen lassen. Das Gemüse auf dem Pizzateig gleichmässig verteilen und einrollen. Mit 80 g zerlassener **Butter** bestreichen und im Ofen bei 180 °C 40 Min. backen.  
Tipp: Eine beliebige Sauce dazu servieren.



Pizzateig und Mischgemüse und fertig ist der Strudel.

Eine Hülle aus Pizzateig: Der Strudel mit bunt gemischtem Gemüse.



Aufgetürmt: Pommes risolées und Farmburger verfeinert mit Raclettekäse.

# Kochen mit Plan

Cooler Menues für jeden Tag

MO	Hackfleisch-Spinatkuchen mit buntem Blattsalat
DI	Spaghetti Pill Pill und feurige Tomatensuppe
MI	Tomaten-Mozzarella-Salat, Pizza Deluxe, Himbeerquarkcreme
DO	Poulet-Pie mit Maissalat
FR	Dorsch auf Gemüse mit Salzkartoffeln und Gurkensalat
SA	Gemüsestrudel mit Chicoree-Orangen-Salat
SO	Überbackener Burger mit Risolees, Vanilleglace mit heissen Beeren



Alles, was ein Cheeseburger braucht, finden Sie in Ihrem Volg.



## BURGER MIT KÄSE ÜBERBACKEN AUF RISOLEE-KARTOFFELN

Für 4 Personen: 1 Packung **Pommes Risolées** gem. Packungsbeilage zubereiten, 1 Packung TK **Hamburger** anbraten, die letzten 10 Min. vor Ende der Garzeit, die angebratenen Burger auf die Kartoffeln geben, je eine Scheibe **Raclettekäse** auf jeden Burger geben und fertig backen.

# The **EXTRA\*** Vodka Line



www.lateltin.com



**\*Red Bull Vodka Liqueur 25% vol.,  
Green-, Pink Bull Vodka Liqueur 18% vol.  
WhiteBull Vodka pure Grain 40,5% vol.**

## Ein Herz zum Valentinstag

*Schöner Schmuck und  
feine Schokolade gehören  
zu den beliebtesten  
Valentins-Geschenken.*

Der 14. Februar gehört den Verliebten. Im funkelnden Lindor-Diamantherz ist zartschmelzende Schokolade besonders romantisch verpackt.

**D**ie Tradition des Valentinstags am 14. Februar geht auf eine uralte Legende zurück. Im 3. Jahrhundert half Bischof Valentin von Terni Verliebten zur Trauung, deren Vermählung Hindernisse im Weg standen. Den frisch verheirateten Paaren schenkte er jeweils Blumen aus seinem eigenen Garten.

### VERSTECKTE HERZEN

Neben Blumen, die am Tag der Verliebten nach wie vor gerne verschenkt werden, erfreut

sich vor allem romantisch verpackte Schokolade grosser Beliebtheit. Natürlich lässt auch ein schönes Schmuckstück das Herz jeder Frau höher schlagen. Das grosse Lindor Diamantherz mit funkelnden Kristallen ist die perfekte Hülle für 17 feinste Lindor-Kugeln. Mit etwas Glück kann man dieses Jahr die süssen Schokoladen-Grüsse mit einem Herzen aus Gold ergänzen: Während der Valentins-Zeit sind in den Diamantherzen von Lindor 500 Herz-Anhänger von Christ versteckt.



## Wettbewerb

Welche Genussmomente erleben Sie mit Lindor?

- A unvergessliche
- B magische
- C zartschmelzende

**1.-25. Preis**  
im Wert von Fr. 250.-

Je ein edler Herz-Anhänger aus echtem Gold von Christ Uhren & Schmuck.

**26.-40. Preis**  
im Wert von je Fr. 120.-

Je ein Lindor-Überraschungspaket für zartschmelzende Momente.

### Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Februar 2011 unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

Per Telefon: bis 28. Februar 2011 unter 0900 220 240, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

Per Post: Lösung bis 25. Februar 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Lindt & Sprüngli», Postfach 344, 8401 Winterthur.





*Buonissimo!  
Margrit präsentiert  
die neuen Kantons-  
suppen von Maggi.*



## Kantönligeist

# in guten Suppen

Die neuen Schweizer Kantonssuppen von Maggi sind eine feine, warme Mahlzeit für kalte Winterabende.

**M**it den neuen Kantonsuppen bringt Maggi Genuss und Gemütlichkeit in die Küche. Die Auswahl umfasst zwölf beliebte und authentische Suppen, nach Originalrezept zubereitet aus zehn verschiedenen Schweizer Kantonen. Die traditionellen Suppenrezepturen wurden sorgfältig ausgewählt und sind allesamt beliebte Gerichte ihrer Ursprungsregion.

### CREMIG, SÄMIG, GLUSCHTIG

Da wäre zum Beispiel die Hüttensuppe nach Fribourger

Art: Eine reichhaltige Suppe mit feinen Teigwaren, knackigem Gemüse und cremigem Käse. Oder die sämige Kartoffelcreme nach Emmentaler Rezept – gluschtig mit einem Hauch von Speck verfeinert. Zu entdecken gibt es auch die vollmundige Linsensuppe nach Tessiner Rezeptur oder aus dem Kanton Basel die Mehlsuppe, die nicht nur während der Fasnacht schmeckt.

### VON APPENZEL BIS WAADTLAND

Die Suppenwelt der Schweizer Kantone finden Sie ab sofort in

Ihrem Volg. Sie haben die Wahl zwischen Appenzeller Sennensuppe, Basler Mehlsuppe, Berner Brotsuppe, Freiburger Hüttensuppe, Bündner Gersten-

suppe, Emmentaler Kartoffelcreme, Neuenburger Maiscremesuppe, Waadtländer Lauch- oder Zwiebelsuppe sowie Tessiner Linsensuppe oder Minestrone. ◀



Eine Tasse heisse  
Suppe sorgt an kalten  
Winterabenden  
für das innere Feuer.



## GEWINNEN MIT MAGGI

Jeder gewinnt! Auf den Maggi-Produkten finden Sie jetzt Gewinncodes für den grossen Maggi-Wettbewerb.

### Winterlicher Menüvorschlag

**Vorspeise:** Bunter Eisbergsalat

**Zutaten:**

- 1 Eisbergsalat
- 2 Rüebli
- 1 Apfel
- Salatsauce:
- 6 EL Kaffeerahm
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Arom'MAGGI
- 2 EL Mandelblättchen

**Zubereitung:**

1. Den Eisbergsalat rüsten und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Rüebli rüsten, Apfel waschen und je in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zum Salat geben.
3. Saucenzutaten verrühren und mit dem Salat mischen.
4. Mandelblättchen ohne Fettzugabe in der Bratpfanne kurz rösten und

über den Salat geben.

**Hauptgang:** Linsensuppe nach  
Tessiner Art von MAGGI

**Serviertipp:** Ein Wienerli in  
Scheiben schneiden und in der fertig  
zubereiteten Suppe erwärmen.

**Dessert:** Eine feine Käse-Obst-  
Platte.

«En Guete!»



## Ein Wein voller Lebensfreude

Der Primitivo Salento stammt aus dem Herzen Apuliens und ist der perfekte Haus- und Partywein.

Guter Tropfen:  
Primitivo Salento IGT,  
50 cl



Fr. 3.50  
statt Fr. 4.50

**B**unt, fröhlich, lautstark – so ist das Leben an der apulischen Adria. Die langgezogene Region erstreckt sich vom Stiefelsporn bis in die Spitze des Absatzes Italiens. Apulien ist auch bekannt für seine körperreichen Rotweine. Es verfügt über die meisten Rebsorten im Süden Italiens; rund 80 Prozent davon sind rote.

### OPTIMALES KLIMA

Die feinsten Qualitäten wachsen auf der Halbinsel Salento, die zur Provinz Lecce gehört. Von dort kommt auch der Primitivo Salento IGT, der neu in der praktischen Halbliterflasche im Volg-Sortiment erhältlich ist. Dank der beidseitigen Nähe des Adri-

atischen und Ionischen Meeres kühlen die Nächte in dieser Region in einem Masse ab, wie es für einen Qualitätsanbau nötig ist. Der Primitivo Salento gehört nebst dem Brindisi, Copertino und Salice Salentino zu den bekanntesten Weinen der Region.

### VIEL AROMA IM GLAS

Der Primitivo – in Kalifornien Zinfandel genannt – zeich-

net sich durch ein charakteristisches Aroma von dunklen Waldfrüchten aus, mit dezenten Noten von Zimt, Nelken und schwarzem Pfeffer. Er passt zu italienischen Antipasti, Pasta, aber auch zu Grilladen und Käse. Der Primitivo Salento ist ein perfekter Haus- und Partywein und bringt die Lebensfreude Süditaliens direkt in die gute Schweizer Stube. ◀

**Neu**  
IM  
VOLG

Süsse Versuchung:  
Minor Schokoladen-Tafel,  
80 g



Fr. 1.90  
statt Fr. 2.15

Feinstes Gebäck:  
Bonne Maman  
Madeleine\*,  
300 g



Fr. 5.35  
statt Fr. 5.95

Sesam im Snack:  
DAR-VIDA Sesam,  
4 Pocket-Packs\*,  
165 g



Fr. 2.95  
statt Fr. 3.30

Mit viel Würze:  
Stedy Fleisch  
Gewürz\*,  
270 g



Fr. 7.80  
statt Fr. 8.70

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Kurz- hals- giraffe	Erzeu- nisse aus gebrann- tem Ton	Blut- gefäss	Hauptstadt von Peru plötzl. Mas- senangst	europä- isches Meer	Initialen Einsteins röm. Zei- chen f. 1000	Autokz. für Genf Autoz. für Luxemburg	Piz in Grau- bünden Kantons- autokz.	Fragewort für den Akku- sativ	Getreide- speicher Heilbäder nehmen	Provinz in China Fluss durch Zürich
				Eier- kuchen antworten				Tausend- faches ei- ner Ein- heit Sauce (ital.)		2
Käsesorte aus den Nieder- landen			12							
Fuchs (franzö- sisch)		5								
			Wattsekun- de (Abk.) Geldschein						ältere weibliche Verwandte Ort i. Waadt	6
zum Nennwert (Bank- wesen)	National- zirkus Schlaf- erlebnis									chem. Z. f. Mangan Stadt im Kt. St. Gallen
			Gedichtform Kurort am Genfersee							8
Schlager					Autor von „Der letzte Weynfeldt“ (Martin)					
Gelände- kamm			4							
Behälter für Schul- schreib- zeug	Bündner Hochtal Errichtung v. Tunneln									
		9		Moment Gestalt aus „La Bohème“						
islam. Vorbeter in der Moschee				südamerik. Laufvogel, Pampas- strauss						
Prüf- institution für Autos (Abk.)	neun (englisch) tschech. Dirigent									11
			März (frz.) zwei (englisch)			Normen- institut olymp. Kom- itee (Abk.)	Jass- karten- farbe	Velo- oder Motorrad- fahrer (englisch)		
Über- bringerin, Aus- trägerin								un- tätig chem. Z. für Lithium		3
Ort im Aargau			1	Kurort im Kanton Grau- bünden						
Linien- fahrzeug										7
					weltweit grösste Messe der IT-Branche				ständig, andauernd	
<b>IHR GEWINN</b>										
<p>20 Mal ein Starter-Set mit dem neuen Römertopf Swing, zwei Topflappen und einem Kochbuch von Römertopf Keramik im Wert von je Fr. 75.-</p>  <p><b>RÖMERTOPF</b></p> <p>Die Zutaten in den Topf geben, Deckel aufsetzen, in den kalten Backofen schieben, Ofen einschalten und den Rest erledigt der neue Römertopf Swing von allein. Das Starter-Set mit dem Römertopf, zwei Topflappen und einem Kochbuch mit 452 Rezepten macht Kochen kinderleicht. Selbst ungeübte Köche können so feine Gerichte zubereiten. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p>										
										1102819

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Mitarbeiter der Firmen Römertopf Keramik und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Tropischer Genuss:  
Dole Tropical  
Gold Ananas\*,  
3 x 139 g



**Fr. 4.45**  
statt Fr. 4.95

Halt fürs Haar:  
Taft Haarspray Power\*,  
250 ml



**Fr. 6.-**  
statt Fr. 6.70

**Neu IM VOLG**

**Mitmachen & Gewinnen**

**Online:** bis 28. Februar 2011 unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

**Per Telefon:** bis 28. Februar 2011 unter 0900 220 260, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

**Per Post:** Lösung bis 25. Februar 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Römertopf», Postfach 344, 8401 Winterthur



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Alle Einführungspreise sind gültig vom 31. Januar bis 26. Februar 2011.

# Halter

AKTUELL!

HASCHI Kräuterbonbons werden aus ausgesuchten Heilkräutern, Honig & Gerstenmalz sorgfältig hergestellt. Der milde Goût und der sanfte Dragée-Überzug ist typisch für HASCHI und verleiht den Kräuterbonbons das angenehme Mundgefühl und schont den Gaumen.



[www.halter-bonbons.ch](http://www.halter-bonbons.ch)

**Z**  
ZWEIFEL  
DIE CHIPS-EXPERTEN

**NEW**  
Jetzt probieren!

Merranea -  
aus Liebe zum Süden!

# FREIZEIT



## Freizeit im neuen Gewand

Patricia Stauber (l.) und Chantal Waldispühl im selbstgenähten Guggen-Dress.

**C**hantal Waldispühl und Patricia Stauber verkleiden sich gern für die Fasnacht. Ihre Kostüme machen die beiden Teens jeweils selbst. Das gilt auch für das Guggen-Dress. Wo sich die beiden Freundinnen aus Eich ihre Ideen holen und warum es cool ist, sich zu verkleiden sagen wir auf Seite 43.

### BOLLYWOOD AUF DEM TELLER

Filmreife Kreationen aus Indien lernen Sie in unserem Kochkurs «Bollywood – die Stars der indischen Küche» auf den Tisch zu zaubern. Machen Sie mit uns ei-

Unsere Freizeitideen – vom Indisch-Kochkurs bis zum selbstgemachten Deko-Objekt – sind so farbenfroh wie die Fasnacht.

nen kulinarischen Ausflug voller Würze an die Wärme. Ausserdem bringen wir Sie auf Seite 39 ins Bild: Wir sagen, was man beachten muss, wenn man Kunstwerke richtig in Szene setzen möchte. ◀



**Naturena. Neue Kurse für Kreative.** Seite 37



**Kochkurs. Bollywood in der Küche.** Seite 41

**Volgi & Volgine. Närrisch gut drauf!** Seite 45



# Die Basis der meisten Reiniger: Erdöl.



Purina ONE® enthält die neue, weiterentwickelte Formel Actilea. Die spezielle Formel mit der 3-fach Wirkung wurde von den Ernährungsspezialisten und Tierärzten von Purina entwickelt:

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1 Hefe           | Unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte      |
| 2 Prebiotika     | Unterstützen eine ausgewogene Darm-Mikroflora |
| 3 Antioxidantien | Verbessern die natürliche Zell-Regeneration   |

Diese 3-fach Wirkung hilft, die natürlichen Abwehrkräfte kontinuierlich zu unterstützen. Für die Ernährungsbedürfnisse Ihrer Katze, mit qualitativ hochwertigen und äusserst schmackhaften Zutaten, die Ihre Katze begeistern werden.

Erfahren Sie mehr über Purina ONE unter: [www.purina.ch](http://www.purina.ch)

Purina ONE. Sichtbare Gesundheit für Heute & Morgen.

© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

## Designen und veredeln

Deko-Objekte mit Rosteffekt oder aus Powertex sowie veredelte Obstbäume: Der März auf den Naturena-Höfen ist spannend.



**Fricktal: Powertex-Kugel mit Statuette**



**Werdenberg: Rostdesign**



**Zugerland: Obstbäume veredeln**

Karl-Heinz Liebisch, pixelio.de

### Samstag, 19. März, 9–16.30 Uhr.

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

**Programm:** Mit Powertex, einer umweltfreundlichen Modelliermasse auf Wasserbasis, lassen sich schöne Deko-Objekte herstellen. Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechniken der Verarbeitung und modellieren eine Kugel sowie eine Figur. Bei der Statuette können Sie den Körper selber gestalten oder mit Figuren mit vorgefertigten Gipsköpfen und Styroporkörpern arbeiten und mit Modelliermasse und/oder Wickeltechnik einkleiden.

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

**Mitbringen:** Haushaltschere, Flachzange, Flachpinsel (3–5 cm breit), eigene farbige Stoffreste für Bekleidung der Figur und Dekoration der Kugel (Material mit wenig Synthetikanteil, z.B. Baumwolle, Leinen, Seide).

**Mitbringen:** Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf.

**Leitung:** Vic Zumsteg, Wil, [www.keraskulp.ch](http://www.keraskulp.ch).

**Preis:** Fr. 200.– pro Person, inkl. Mittagessen/Getränken und des Materials für Ihre Powertexkugel mit Statuette.

### Samstag, 12. März, 9 bis ca. 15 Uhr

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

**Programm:** Aus 3 Millimeter dickem Aluminiumblech schneiden Sie mit einer Schere Blumen, Herzen, Hühner für eine Osterdekoration oder andere Motive, die Ihnen gefallen. Diese Objekte überziehen Sie dann mit einer Grundierung und lassen sie trocknen. Erst jetzt wird die Rostschicht aufgetragen und mit einer Oxidation überzogen, so dass beim Trocknen der spezielle Rosteffekt entsteht. Die fertigen Teile sind ein stylischer Tür- oder Wandschmuck, Sie können diese aber auch zu dekorativen Girlanden verarbeiten.

**Teilnehmer:** 25 Personen ab 16 Jahren.

**Mitbringen:** 3 normal grosse, saubere Konfitürengläser, alte Schere, Bleistift, Föhn.

**Leitung:** Monika Oettli, Pumuckl Spiel- und Bastelparadies, Zuzwil, [www.derpumuckl.ch](http://www.derpumuckl.ch).

**Preis:** Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihr Deko-Objekt.

### Samstag, 26. März, 10–16 Uhr.

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

**Programm:** Das Veredeln (Zweien) von Obstbäumen dient der vegetativen Vermehrung und ist für eine sortenreine Erhaltung von Obstbeständen notwendig. Sie lernen die Zusammenhänge der Obstgehölzvermehrung kennen und welchen Einfluss die Kombination geeigneter Veredelungspartner auf die gewünschten Früchte sowie Grösse, Wuchs und Pflegebedarf eines Gehölzes hat. Am praktischen Beispiel üben Sie das Zweien von Bäumen und können zum Schluss einen selbst veredelten Baum im Topf mit nach Hause nehmen.

**Teilnehmer:** 30 Personen ab 16 Jahren.

**Kleidung:** warme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung.

**Mitbringen:** Baumschere, Okuliersmesser.

**Leitung:** Hermann Hotz-Mathis und Philipp Hotz, Baar.

**Preis:** Fr. 90.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie eines selbst veredelten Obstbaums im Topf.

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

## Anmeldungen «Powertex-Kugel», «Rostdesign» und «Obstbäume veredeln».

- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Powertex-Kugel»
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Rostdesign»
- Ja, ich/wir reserviere/-n \_\_\_\_\_ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Obstbäume veredeln»

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

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

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

Anmeldeschluss: 23. Februar 2011.

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

# Die Basis von Terra: pflanzliche Rohstoffe.



Terra in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**Terra. Für ein sauberes Heute und Morgen.**

Erfahren Sie mehr unter: [www.terra-henkel.ch](http://www.terra-henkel.ch)

**granini®**

Genuss des Jahres

## Litchi - Guave\*

In ihrem Heimatland China gilt die Litchi als die feinste aller Früchte. Mit ihrem Aroma begeistert auch die Guave, die schon von den Inkas kultiviert wurde.

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

### Cocktailideen

**Mexican LiGu** (mit Alkohol) | 16 cl granini Litchi-Guave  
4 cl granini Orange  
3 cl Tequila

**Fruity LiGu** (alkoholfrei) | 20 cl granini Litchi-Guave  
6 cl granini Orange

\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

**B**ilder gibt es in allen erdenklichen Formaten. Ein perfekter Platz für grosse Bilder befindet sich über dem Sofa. Damit der Bereich nicht überladen wirkt, sollte das Sofa aber 20 bis 30 Zentimeter von der Wand entfernt stehen. Auch

über einem Sideboard macht sich ein mächtiges Bild gut. Dabei darf eine Vase mit Blumen ruhig ins Bild ragen – das gibt einen spannenden Effekt. Kleine Bilder bekommen mehr Wirkung, wenn man sie in Gruppen aufhängt. Zwischen den

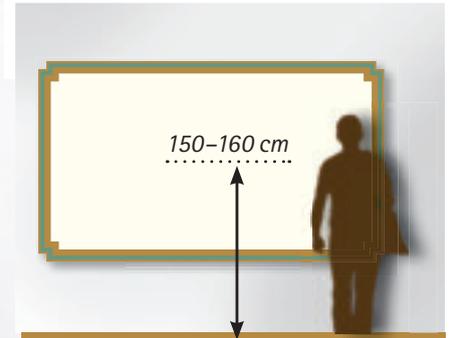
einzelnen Objekten sollten sich jedoch mindestens 5 Zentimeter Abstand befinden. Bei den Motiven gilt: Fotos von der Familie oder von der Partnerschaft unterstützen das Familien- oder Paarleben positiv. Berge wirken schützend. ◀



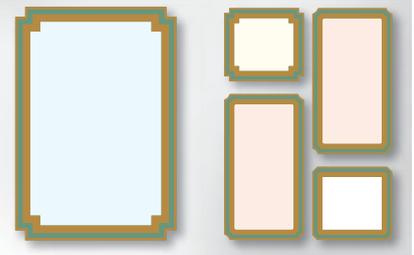
## Richtig im Bild

Wer beim Aufhängen von Bildern weiss, worauf er achten muss, verleiht seinen Kunstwerken noch mehr Wirkung.

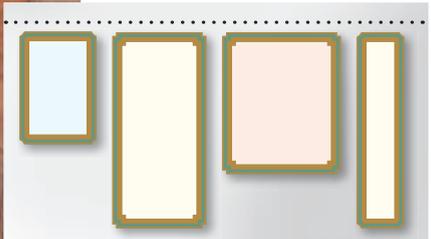
Machen Sie beim Aufhängen von Bildern Nägel mit Köpfen und beachten Sie ein paar Grundregeln.



Die Bildmitte sollte sich nicht über Augenhöhe befinden (ca. 150 bis 160 cm über Boden). Der Grund: Meist betrachtet man die Bilder im Sitzen.



Regelmässigkeit vermeiden. An einer Wand ein grosses Bild, an einer anderen Wand mehrere kleine Bilder gruppiert angebracht, sorgt für mehr Spannung.



Gruppierte Bilder vermitteln Ruhe. Die Grösse spielt keine Rolle. Die Bilder sollten aber eine gemeinsame Linie haben – z.B. die Oberkante auf gleicher Höhe.

# Wein zum Menu oder umgekehrt: Hauptsache passt.



**Fendant du Valais AOC  
Blanc d'Amour**

Passt zu: Apéro, Krevetten- und Meeresfrüchtesalat, Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Raclette, Fondue.

**Malans AOC Steinböckler  
Pinot Noir**

Passt zu: Rotem Fleisch, Terrine, kalten Platten von Bündner Spezialitäten und Käse, Pasta mit Pilzen.

**Côtes du Roussillon AOC  
Vieilles Vignes**

Passt zu: Wildgerichten, dunklem Fleisch, Hartkäse.

**Carinena DO Crianza  
Monasterio de Las Viñas**

Passt zu: Braten, Fleischgerichten, Wild, Käse, Tapas, Paella.

**Utiel-Requena DO Marqués  
de Tena Reserva**

Passt zu: Rotem Fleisch, Braten, Grilladen und Geflügel.

**Chile Sauvignon Blanc La  
Palma**

Passt zu: Apéro, Meeresfrüchten, Spargel und Gemüseplatten, Teigwaren und Ziegenkäse.

**Chile Cabernet Sauvignon  
La Palma**

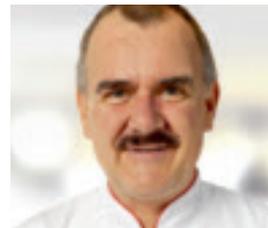
Passt zu: Fleischgerichten, Pasta, Grilladen, Ragout und Käseplatten.

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN

*Die Stars  
der indischen  
Küche bei ...*



... **CULINEA IN OERLIKON**  
MIT DANIEL HINDER:  
15. März, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung: [www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)  
oder Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
[info@culinea-kochstudio.ch](mailto:info@culinea-kochstudio.ch)



... **PETER'S KOCHSCHULE**  
IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:  
19. April, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung: [www.peters-kochschule.ch](http://www.peters-kochschule.ch)  
oder Telefon 071 383 27 17  
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b  
9200 Gossau SG  
[info@peters-kochschule.ch](mailto:info@peters-kochschule.ch)



... **COOKUK IN AARAU**  
MIT SUSANNE VÖGELI:  
23. März, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung: [www.cookuk.ch](http://www.cookuk.ch)  
oder Telefon 062 823 52 92  
Cookuk, Schachenallee 29  
5000 Aarau  
[mail@cookuk.ch](mailto:mail@cookuk.ch)

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kosten für den Kurs, inklusive Apéro, Essen, Getränken und Wein, betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage ([www.volg.ch](http://www.volg.ch)) oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon, ganz nach Ihrem Gusto.

Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Informationen finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

Es hat noch freie Plätze in den Kursen:  
**Verlockendes Marokko**, am 26.1. in Aarau und **Steamer: Machen Sie Dampf** am 22.2. in Oerlikon und am 9.3. in Aarau.

**Filmreif**

**kochen lernen**

**à la Bollywood!**

**L**iebe und Hass, Tanz, Musik und üppige Farben: Das sind einige der Zutaten, die die Filme aus der Küche der indischen Filmmetropole Mumbai so beliebt machen. Genau so üppig und vielfältig wie ein Bollywood-Film präsentiert sich die indische Küche. Verschiedenste Curries, das Fladenbrot Naan oder fruchtige Lassis haben sich schon seit geraumer Zeit auch bei uns als Küchenstars etabliert. Nebst diesen Klassikern lernen Sie in diesem Kurs noch weniger bekannte Begleiter wie Chutneys, Raita oder Samosas kennen, die auch mit Gerichten aus anderen Ländern harmonieren. Eine Gewürzkunde rundet den filmreifen Abend ab.

Setzen Sie sich noch heute mit der Anmeldung in Szene, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

**VORSCHAU**

**Niedergaren:** Fleisch zart und saftig. Fleisch, so zart wie Butter. Dafür steht Niedergaren. Wir zeigen die verschiedensten Methoden des Fleischgarens. Neue Saucenkreationen und moderne Alternativen zu Saucen wie Pestos, Chutneys oder Aroma-Salze dürfen bei diesem Abend rund ums perfekte Fleisch nicht fehlen.

- 12. April 2011 in Oerlikon
- 12. April 2011 in Gossau
- 12. April 2011 in Wangen an der Aare
- 27. April 2011 in Aarau

**Marktfisches Spargel-Festival.** Er ist der König des Frühlings – der Spargel. Frisch und knackig kreieren wir mit dem beliebten und kalorienarmen Gemüse überraschende Gerichte. Wir zeigen die Vielfalt des Spargels in seiner Verwendung, aber auch in seiner Zubereitungsart. Denn er muss längst nicht nur im Wasser gekocht werden. Eine Spargelkunde über einheimische Sorten rundet den Kurs ab.

- 11. Mai 2011 in Gossau
- 17. Mai 2011 in Oerlikon
- 18. Mai 2011 in Aarau
- 24. Mai 2011 in Wangen an der Aare

**Gartenparty für Geniesser.** Die nächste Gartenparty kommt bestimmt. Und wer gut vorbereitet ist, hat auch als Gastgeber viel vom Fest. Einfache und originelle Rezepte – vom Apéro-Häppchen über Fingerfood oder kleine Salatideen bis zur fruchtig-frischen Bowle – wir geben Ihnen Tipps für Ihren nächsten garantiert guten Open-Air-Anlass.

- 7. Juni 2011 in Wangen an der Aare
- 15. Juni 2011 in Aarau
- 15. Juni 2011 in Oerlikon
- 27. Juni 2011 in Gossau

# Gegen Husten ist ein Kräuterbonbon gewachsen!



Die echten Ricola Kräuterbonbons. Ganz ohne Zucker.  
Aber mit vielen wertvollen Kräutern. Jetzt in Ihrem Volg.

Ricola Kräuterbonbons Salbei sind in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Ricola**<sup>®</sup>

Von Natur aus gut.  
[www.ricola.ch](http://www.ricola.ch)

Die beiden Teenager Patricia Stauber und Chantal Waldispühl nähen ihre Guggen-kostüme selbst. Dabei lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf.

Zwei kreative Schneiderlein: Patricia Stauber (vorne) und Chantal Waldispühl bei der Arbeit ihres neuesten Kostüms für die Fasnacht 2011.

# Fasnacht ist Mode

**A**ls Punk, Tüfeli oder im Seventies-Look sind die 18-jährige Patricia Stauber und die 19-jährige Chantal Waldispühl aus dem luzernischen Eich schon an die Fasnacht gegangen. Sie schlüpfen gern in eine andere Rolle. Die Kostüme zu ihren Verkleidungen haben die beiden Freundinnen immer selbst gemacht.

## STULPEN UND KAPUZEN WÄRMEN

Seit einem Jahr sind die beiden bei den «Eichleguugger». Auch dort sind ihre «Gwändli» eine Eigenkreation. «Im Herbst wissen wir, welche Farben unsere Guggen an der nächsten Fasnacht

trägt. Was wir daraus machen, ist uns überlassen», erzählen die beiden. Die Ideen für Hüte, Mäntel, Röcke und Co. holen sie sich bei anderen Guggen oder in Heften. «Dann machen wir Skiz-

zen, schneiden den Stoff zu und nähen los.» Ihr Tipp: «Wichtig ist, dass man auch genug warm hat.» Eine flauschige Kapuze oder schöne Stulpen sind da genau das Richtige. ◀

## Warum verkleiden cool ist!

- Du kannst anziehen, was du willst. Es wird keiner schräg gucken.
- Du wolltest schon immer einmal selbst Kleider nähen? – Starte deine ersten Versuche als Designerin mit dem Fasnachtsgewand.
- Du möchtest später Polizist oder Krankenschwester werden? – Probier schon einmal deine spätere Berufskleidung aus.
- Wähle selbst, wer du bist: Sei ein cooler Vamp, ein lustiger Clown, ein furchtloser Cowboy, eine geheimnisvolle Zigeunerin oder ein begehrter Prominenter.
- Für eine Veränderung braucht es manchmal nur wenig: Mit bunter Fasnachtsschminke, falschen Wimpern, einer Maske oder einer Perücke siehst du schon ganz anders aus.



# GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELT. HOT CHIQUITA LOVE



## SO WIRDS GEMACHT!

Rezept für 2 Personen

### ZUTATEN

- 1 Chiquita Banane
- 300 ml Milch
- 2 EL Kakao (süss)

### ZUBEREITUNGSZEIT

10 Minuten

### ZUBEREITUNG

Milch in eine Pfanne geben und erhitzen. Von der Herdplatte nehmen und den Kakao zugeben. Rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Chiquita Banane grob zerkleinern und alles zusammen in einem Mixer gut verrühren. Zur Dekoration können Sie fein gesiebt Kakaopulver verwenden.

Chiquita wünscht gutes Gelingen! Weitere tolle Rezepte gibt es auf [chiquita.ch](http://chiquita.ch).

# volgi & volgine



## Giessen, Pflanzen, Gärtnern:

Hol dir den brandneuen Spielplan «Im Gemüsegarten» und die neuen bunten Spielfigurchen ab 1. Februar in deinem Volg!



## Kapitän Volgis Hakenhand



Geh doch wie Volgi als Kapitän an die Fasnacht! Die passende Hakenhand kannst du einfach selber machen. So geht's:



1

Das brauch't's für eine Hakenhand: 1 PET-Flaschenhals, Zeitung, Klebestreifen, Alufolie, Schere, schwarzes Klebeband, Schnur.



2

Drücke die Zeitung zu einer Wurst. Forme aus der Wurst einen Haken. Fixiere den Haken mit Klebestreifen.



3

Jetzt umwickelst du den Haken mit Alufolie. Drücke das Alu fest.



4

Beklebe den ganzen Flaschenhals mit schwarzem Klebeband. Um die engste Stelle bindest du Schnur.



5

Stecke nun den Haken in den Flaschenhals. Befestige den Haken im Innern des Flaschenhals mit Klebestreifen.



6

Fertig ist Kapitän Volgis Hakenhand! Zieh am besten den Ärmel deines Kostüms darüber, dann sieht es noch echter aus.



# *Perfekter Genuss dank feinstem Hopfen.*

Kein anderes Schweizer Bier enthält so viel edlen Hopfen. Mit grösster Sorgfalt gepflegt und teilweise von Hand geerntet legt der feine Hopfen aus dem Klostergarten der Kartause Ittingen den Grundstein für die Einzigartigkeit dieses Biers – wahrlich ein besonderer Genuss!



Das Schweizer Amber-Bier

**S**ie sind die stillen Gemüsestars des Winters, das Lagergemüse; jedes einzelne hat seine Stärken. Sellerie zum Beispiel zeichnet sich durch seinen Vitamin-E-Gehalt und viele Mineralstoffe aus. Rande bringt Farbe auf den Teller und enthält sekundäre

Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken.

### KABIS TOTAL

Weiss- und Rotkabis sind bereits seit über 1000 Jahren bei uns als optimale Vitaminspender für den Winter beliebt. Ihr naher Verwandter mit den ge-

krauten Blättern, der Wirz, ist sogar noch nahrhafter und vitaminreicher. Lauch mit seinen ätherischen Ölen und Aromastoffen ist gut für die Verdauung. Und Rüebli sind schlicht die Lieblinge der Nation: Neun Kilo werden pro Kopf jährlich in der Schweiz gegessen. ◀



Roquefort und Blätterteig zum Gemüse und fertig ist ein gutes Wintergericht.

Kistenweise Frische? Das ist dank Lagergemüse auch im Winter kein Wunschtraum.

# Vitamine auf Lager

Saison  
im VOLG



Schmeckt nicht nur Vegetarier: die Lauch-Roquefort-Taschen mit Apfel-Randensalat.

### Lauch-Roquefort-Taschen mit Apfel-Randensalat

Für 4 Personen:

1 Stange **Lauch** längs halbieren und in feine Ringe schneiden, mit 150 g **Roquefort** mischen. **Blätterteig** in 4 gleich grosse Stücke schneiden. Die Füllung jeweils auf die eine Hälfte der Teigstücke gleichmässig verteilen. Einschlagen, mit der Gabel den Rand festdrücken und 15 Min. bei 200 °C backen. 400 g **Randen** schälen und raffeln, 2 **Äpfel** entkernen und ebenfalls raffeln. Mit **Salz, Pfeffer, Öl** und **Essig** abschmecken.

**Tipp:** Mit Zwiebelringen und Apfelschnitzen garnieren.

## “Körperliche und geistige Vitalität”

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

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

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

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



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



# Ist gut, tut gut !



**INCAROM, echter Schweizer Kaffeegenuss !**

# REZEPTE

## Kichererbsensuppe mit würzigem Rindshackfleisch

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 7,5 dl Wasser
- 1 Pr. Rosmarin
- 2 EL Olivenöl

### Würzige Lammhackchügel:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Sch. Weissbrot, trockenes
- 250 g Rindshackfleisch
- 2 EL Balsamico, bianco
- Salz, Pfeffer, Zimtpulver
- 1 Ei
- 2 EL Erdnussöl

### Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht einweichen.
2. Zwiebeln hacken, mit Rosmarin im Olivenöl glasig dünsten, Kichererbsen zugeben.

Mit Wasser ablöschen und ca. 35 Min. sieden lassen, evtl. abschäumen. Mit dem Stab pürieren und durch ein Spitzsieb passieren.

3. Frühlingszwiebeln längs in Streifen schneiden und fein hacken. Trockenes Weissbrot reiben, mit Gewürzen und Frühlingszwiebeln mischen. Die Mischung von Hand unter das Hackfleisch mischen. Zum Schluss das Ei unter die Masse geben und nussgrosse Kugeln formen.

4. Hackfleischkugeln in der Bratpfanne in Erdnussöl braten. Die Suppe in flache Teller anrichten, Hackfleischchügel dazugeben und mit Olivenölspritzern garnieren.

Zubereitung ca. 30 Min.  
+ ca. 50 Min. garen



## Mandelcremesuppe



### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mandeln, gehobelt
- 3 EL Olivenöl
- 80 g Toastbrot
- 15 g Knoblauch, geschält
- 160 g Peperoni rot, entkernt
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 dl Wasser
- 1 g Safranfäden
- 1 l Gemüsebouillon

### Zubereitung:

1. Mandelblättchen in etwas Olivenöl goldgelb rösten. 50 g davon auf Küchenpapier entfetten, als Garnitur beiseitelegen. 250 g Mandeln mit dem Wasser im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten.

2. Toastbrot in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, Peperoni in Würfel schneiden. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Brotwürfel goldgelb rösten, Knoblauch und Peperoni dazugeben und 2 Min. mitrösten. Safranfäden beigegeben und mit Gemüsebouillon ablöschen, aufkochen und mit Stabmixer pürieren.

3. Die Mandelpaste unter ständigem Rühren nach und nach beigegeben. Suppe 10 Min. kochen lassen, abschäumen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit Mandelblättern garnieren.

Zubereitung ca. 30 Min.

## Maiscremesuppe mit Lamm und getrockneten Aprikosen

### Zutaten für 4 Personen:

- 570 g Mais (2 Dosen)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 7,5 dl Geflügelbouillon
- 2,5 dl Halbrahm
- 1 Limette
- 1 Zitronengras
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 St. Lammnierstück
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 20 g Rohschinken
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Halbrahm steif schlagen und kühl stellen. Maiskörner unter fließendem Wasser auswaschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Maiskörner und Zitronengras in Butter andünsten und mit Geflügelbouillon auffüllen. Unter Rühren aufkochen, 30 Min. kochen, Zitronengras herausnehmen, die Suppe fein mixen und durch Sieb passieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken.

2. Für die Einlage: Lammnierstück längs aufschneiden, plattieren, Aprikosen in Streifen schneiden und auf das Filet legen, Rohschinkenranchen in 1 cm breite Streifen schneiden und das Filet damit einschlagen. In Bratpfanne kurz anbraten und warm stellen.

3. Filet in diagonale Scheiben schneiden und in vorgewärmte Suppentassen geben. Den Rahm sorgfältig unter die Suppe heben und behutsam um die Einlage geben.

Zubereitung ca. 20 Min.  
+ 40 Min. garen



ZUM SAMMELN







## Räubersuppe

### Zutaten

#### für 4 Personen:

500 g Siedfleisch mager
150 g Speckwürfel
1 Zwiebel
200 g Weisskohl
2 EL Olivenöl
100 g geräuchte Wurst, z.B. Landjäger
1,8 dl Sauerrahm
2 EL Mehl
1 Bd. Peterli
100 g Champignons

### Zubereitung:

1. Zwiebeln, Weisskohl und Speckwürfel glasig dünsten, 1 l Wasser dazugießen und das

klein gewürfelte Fleisch dazugeben und weich kochen.

2. Die Pilze in wenig Öl dünsten, mit gehacktem Peterli bestreuen und in die Suppe geben.

3. Mit einer hellen Mehlschwitze Suppe eindicken, die feingeschnittene, geräucherte Wurst und den Sauerrahm dazugeben.

Zubereitung ca. 20 Min.

+ 1,5 Std. Garzeit

## Apfel-Ingwer-Suppe



### Zutaten für 4 Personen:

40 g Butter
35 g Zwiebeln
25 g Ingwer, frisch, geschält
400 g Äpfel geschält, ohne Kerngehäuse
35 g Weissmehl
7,5 dl Geflügel- oder Gemüsebouillon
2 dl Apfelsaft, süss
1 dl Kokosmilch
1,5 dl Vollrahm
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebeln hacken, Ingwer in feine Scheiben schneiden, Äpfel in 5 mm grosse Würfel schneiden, Vollrahm steif schlagen und kühl stellen.

2. Zwiebeln, Ingwer und Apfelwürfel weich dünsten, mit Mehl bestäuben, Fond, Apfelsaft und Kokosmilch begeben und unter Rühren aufkochen. 20 Min. kochen.

3. Suppe abpassieren oder fein mixen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren geschlagenen Vollrahm unter die Suppe ziehen.

Zubereitung ca. 30 Min.

## Spinat Cappuccino

### Zutaten für 4 Personen:

300 g Blattspinat TK
1 Bd. Basilikum
1 Bd. Peterli
1 Bd. Schnittlauch
60 g Mandelblättchen
1 Schalotte
2 EL Butter
2 EL Mehl
1 l Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Muskat
1,8 dl Creme fraîche

### Zubereitung:

1. Spinat auftauen lassen, Kräuter kurz blanchieren und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Spinat



und Kräuter im Mixbecher pürieren. 2. Butter schmelzen, Mandelblättchen und Mehl zugeben, Bouillon dazugeben und unter Rühren aufkochen. 20 Min. kochen, bis die Suppe eindickt.

3. Das Kräuter-Spinatpüree zugeben und nur noch kurz unter den Siedepunkt bringen. Crème fraîche dazugeben, im Mixer stark aufmixen und sofort servieren.

**Tipp:** Als würzige Alternative für die spätwinterliche Küche eignet sich Brunnenkresse.

Zubereitung ca. 35 Min.

## Überbackene Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

1 Blätterteig rechteckig, ausgewählt
--------------------------------------



### Zubereitung:

1. Den Teig auslegen, die Suppentasse als Schablone umgedreht auf den Teig geben, 2 cm Rand zugeben und ausschneiden, für jede Tasse ein Stück. Nochmals kühlstellen.

2. Die kalte Suppe in die Tassen füllen, mit dem Teig bedecken, diesen über den Tassenrand ziehen, andrücken und mit Ei bestreichen. Bei 210 °C backen.

Zubereitung 5 Min.

+ Backzeit 15 Min.

## Feurige Tomatensuppe

### Zutaten für 4 Personen:

1 Bt. Tomatencremesuppe
1 EL Olivenöl
1 Chili
1 Knoblauchzehe
Aceto balsamico, rosso

### Zubereitung:

Knoblauch und Chili hacken, mit Olivenöl rösten, mit etwas Aceto balsamico, rosso, ablöschen und anschliessend in derselben Pfanne die Suppe gemäss Packungsbeilage zubereiten.



www.facebook.com/ovomaltine



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.



**Heute schon geknuspert?**  
**Ovo Choco Crunch.**  
Mit Schoko und Knusper-  
stückchen.



„Hey, dis Zädeli  
lueget use!“

„Ja und – ich bin stolz uf  
min guete Gschmack!“



**EIN TEE, DER VON SICH REDEN MACHT: LIPTON YELLOW LABEL TEA.**  
Entdecken Sie den einzigartigen Geschmack klassischen Schwarztees.

**DRINK BETTER. LIVE POSITIVE.**





## Mulligatawny Soup

Pouletbrüste dazugeben, ebenfalls anbräunen, Gemüse und Obst dazugeben. Das Curry und die Pfefferkörner beigegeben, mit Brühe aufgiessen, so dass alles knapp bedeckt ist, und 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.

**2.** Die Pouletbrüste mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Die Suppe durch ein Sieb giessen und das Gemüse dabei leicht ausdrücken. Die Suppe bei offenem Deckel 20 Min. leicht einköcheln lassen.

**3.** Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Das zweite Rüebli und die Frühlingszwiebel zu Julienne schneiden und als Einlage in die Suppe geben. Die Pouletwürfel zurück in die Suppe geben, Kokosmilch dazugliessen und nochmals erhitzen. Suppe anrichten.

**Tipp:** Als Garnitur 1,5 dl Milch und eine Messerspitze Safran erhitzen und mit dem Pürierstab zu Schaum aufmixen und vor dem Servieren auf die Suppe geben. Falls sie keine Kokosmilch zur Hand haben, durch Milch ersetzen. Die Pouletbrüstli können durch Pouletschenkel ersetzt werden.

**Zubereitung ca. 30 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

3 Pouletbrüstli
80 g Langkornreis
2 Rüebli
1 Lauch
2 Äpfel
2 Bananen
3 EL Curry Madras, hot
6 schwarze Pfefferkörner
1 Chilischote, rot
3 EL Erdnussöl
7,5 dl Geflügelbouillon
2 Rüebli, für die Einlage
1 Frühlingszwiebel, für die Einlage
2,5 dl Kokosmilch
1 g Safran
Salz

### Zubereitung:

**1.** Gemüse und Früchte klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter anrösten, die



## Bouillabaisse

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Seefischfilets wie: Lachs-medallions, Dorschfilets, Goldbuttfilets, evtl. Garnelen, Muscheln etc.
200 g Kartoffeln
2 Rüebli
1/2 Stange Lauch
1/4 Knollensellerie
4 Tomaten
3 Schalotten, gewürfelt
2 Knoblauch, gepresst
1 l Gemüsebouillon

### Zubereitung Bouillabaisse:

**1.** Fisch waschen, in etwa 4 cm grosse Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten, Sellerie und Lauch fein würfeln. Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten, die Brühe ansetzen und Safran untermischen. Alles zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel zugeben, nach 10 Min. Meeresfrüchte, Rüebli, Sellerie und Lauch beigegeben. Weitere 5–10 Min. kochen, dann Tomaten, Basilikum, Salbei und Petersilie untermischen. Kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Nach Belieben Ba-

etwas Safran

1 TL getrocknete Kräuter (Provençal)

5 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

### Rouille:

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Pfefferschote

4 EL Semmelbrösel

1 Eigelb

Safran

1 dl Olivenöl

quette dazureichen.

**2.** Für die Rouille: Knoblauchzehen schälen, in einen Mörser geben und Pfefferschote hinzufügen. Fein zerstoßen. Eingeweichte Semmelbrösel, Eigelb und 1 Messerspitze Safran mischen. Das Olivenöl unter ständigem Rühren nach und nach zu der Paste hinzufügen, bis eine sähmige Sauce entsteht.

**Tipp:** Es können auch Fische aus dem TK-Sortiment verwendet werden.

**Zubereitung ca. 50 Min.**

## Eierstich

### Zutaten für 4 Personen:

2 Eier
1,5 dl Milch
1 TL Tomatenmark
Butter

### Zubereitung:

**1.** Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Muskat würzen und in ausgebutterter Form 15–20 Min. im Wasserbad pochieren. Vorsicht, nicht zu heiss und nicht zu lange, sonst zerfällt der Eierstich. Anschliessend stürzen und in Rauten oder Würfel schneiden ...

**Tipp:** Die Hälfte der Ei-Milch-



Mischung mit dem Tomatenmark vermengen und in Form füllen, nach ca. 5–7 Min. die zweite Hälfte dazugeben und weiter pochieren, bis die Masse fest ist.

# HERAUSGEPICKT

## Wussten Sie, dass ...

Mamma è davent. E nus avain fom. Ok – ins pudess ussa cuschinar in grond menu. Simplamain senza verdura. E senza bulieus. E nagins tartuffels. E nagin ris. Pomfrits fiss bun. Ma quai



### Jau conced

datti be en il restaurant. Ed en pli: nus avain be pauc temp per cuschinar. Ok. Lura faschain nus schuppa da tomatas cun viennaisas e mustarda. Quai hani gurent, ils mats. E quai va svelt. Schuppa da tomatas e svelt? Preparar las tomatas frestgas, ervas frestgas, etc. etc. Jau conced: la schuppa è ord il pachet – perquai vai svelt. Tja: in tipic bab che na sa betg cuschinar. Tut ord il pachet... Ma na. Uschia n'èsi betg. Pelvaira betg. Cler. Mamma sa propi cuschinar. Jau betg propi. Dentant il tip dals products finids, dal food ord la frestgera na sun jau vairamain betg. Ma la schuppa da tomatas ord il pachet ma regorda vi da mia uffanza. Schuppa da tomatas cun viennaisas. Quai devi mintgatant da gentar – suenter anc ina rasada da maila. E da mesa adina las novitads, sch'i gieva gist ina cursa da skis.

Ok: far buglir aua. Viaden cun la pulvra ord il pachet. En la padella daspera las viennaisas. E suenter paucas minutas è tut pront. Sco pli baud.

  
David Spinnerler



... die kleinen handlichen Kindertragtaschen für unsere jüngsten Kunden mit neuen Motiven erhältlich sind? Die zwei neuen Papier-Taschen mit je zwei verschiedenen Zeichnungen entstanden im Rahmen des Volg-Wettbewerbs «Ich und mein Dorf», der im Kindermagazin HEY vom Volg ausgeschrieben war. Dabei wurden Kinder von 6 bis 12 Jahren aufgefordert, coole Zeichnungen ihres Wohnorts abzugeben.

Patrizia Stutz aus Wigoltingen, Melanie Widmer aus Rapperswil, Sina Schärer aus Zeiningen und Dave Sollberger aus Lotzwil heissen die Künstlerinnen und Künstler. Die Taschen sind ab sofort in Ihrem Volg erhältlich.



... Sie noch einen Monat lang Zeit haben, im Volg Treuepunkte zu sammeln? – Noch bis zum 5. März gibt es pro 10 Franken Einkauf in Ihrem Volg einen Treuepunkt. Bereits ab 15 Treuepunkten können Sie damit zeitlose und formschöne Glasprodukte der Glasi Hergiswil zum halben Preis erstehen. Von der Salatschüssel bis zur Dessertschale ist alles dabei. Einlösen können Sie Ihre gesammelten Punkte noch bis zum 19. März.



Roberto Niederen



... Sie in der City Halle Winterthur in ganz andere Sphären abheben können? Das Weltraum-Musical «Space Dream», das auch von Volg unterstützt wird, ist seit letztem Herbst wieder unter dem Motto «Träume nicht dein Leben. Lebe deinen Traum» auf der Bühne zurück. Eine spektakuläre Lasershow, ein über 50-köpfiger Cast und eine traumhafte Story erwarten Sie! Neu sorgt eine Live-Band für zusätzliche Power. Lassen Sie sich das Kult-Musical nicht entgehen. Mehr Infos unter [www.spacedream.ch](http://www.spacedream.ch)





Mehr Informationen zu BEA unter [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch) oder Tel. 056 441 70 71

## Verlosung Spiel des Jahres

«Dixit» heisst das Spiel des Jahres 2010. In unserem Dezember-Heft haben wir 5 dieser Spiele verlost. Gewonnen haben: Marius Birchler aus Einsiedeln, Chantal Kuhl aus Obergerlafingen, Sarah Glauser aus Bonstetten, Manuel Baggenstoss aus Grafstal und David Schmid aus Saas.

## Auflösung des Cailler-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/10: Antwort A, 64 Prozent.

Der 1. Preis, ein Geschirrsset von Langenthal im Wert von Fr. 2300.–, geht an Ursi Forster aus Weisslingen. Den 2. bis 15. Preis, je ein Wochenend-Paket für 2 Personen im Hotel Cailler im Wert von Fr. 400.– gewannen: Max Ambühl aus Bäretswil, Priska Notter aus Künten, Stefan Sutter aus Nussbaumen, Pia Habicht aus Ottenbach, Franziska Häusler aus Altikon, Adrian Joss aus Längenbühl, Silvia Mebert aus Menzingen, Albert Schätti aus Wallisellen, Johann Hartmann aus Ebersol, Regula Grimmer aus Knonau, Guido Keller aus Zuzwil, Annemarie Steiner aus Grindelwald, Gregor Gschwind aus Therwil und Jon Gaudenz aus Scuol. 35 weitere Gewinner erhalten je drei Cailler-Cuisine-Noir-Tafeln à 200 Gramm im Wert von Fr. 11.10.

## Novissimo S'POSCHTI-GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Je einer von 22 Champagnerkühlern Cool Coat im Wert von Fr. 64.– ging an «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser aus Sennwald, Uttwil, Bäretswil, Gansingen, Laufenburg, Villnachern, Uetikon, Oberdürnten, Rohr, Oberstammheim, Winterthur, Hunzenschwil, Kleinwangen, Rorschacherberg, Uitikon, Grüşch, Hochfelden, Tegerfelden, Sursee, Reinach, Hondrich und Zuchwil. Fünf weitere Gewinner dürfen sich über einen Volg-Gutschein im Wert von je Fr. 50.– und zehn Gewinner über einen Volg-Gutschein über je Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 12/10: «Silvesterbrauchtum»



## Gewinnen mit Cailler

Die Gewinnerin Ursi Forster aus Weisslingen (Mitte) bei der Preisübergabe mit Gabi Fehr, Produkt-Managerin Food bei Volg, und Christian Spichiger von Nestlé Suisse.



## De grünen Duume

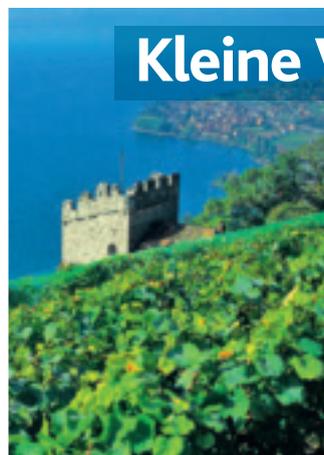
Für die meisten Arbeiten im Garten ist es noch zu kalt, nicht aber für Gartenträume. Greifen Sie daher zu Millimeterpapier und Bleistift und beginnen Sie mit der Planung des Gartens. Wenn Ihr Garten eher klein ist, lohnt sich das besonders. So lassen zum Beispiel geschwungene Beete oder eine Engstelle in der Gartenmitte das Grundstück breiter und kürzer wirken. Sichtbarrieren aus Pflanzen, Mauern oder einem Zaun verhindern, dass man das ganze Gelände auf einen Blick übersieht, und regen die Fantasie an. Es lohnt sich zudem, einzelne Gartenbereiche wie den Kompostplatz, das Gemüsebeet, den Spiel- oder Sitzplatz deutlich voneinander abzugrenzen, vielleicht mit einer Pergola, einer Hecke oder auch hohen Stauden.

## Demnächst «Öise Lade» 3/11 erscheint am 24. Februar 2011



«Exotisch» trifft auf «urchig»: Wir bringen die fernöstliche und die Schweizer Küche gemeinsam auf einen Teller.

## Schweiz – Asien kulinarisch vereint



## Kleine Weinreise

Im Weinland Schweiz gibt es viel zu entdecken. Wir nehmen Sie mit auf eine Weinreise und geben Ihnen unterwegs viele Tipps zu unseren einheimischen edlen Tropfen.



\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

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

**Bonne Maman<sup>®</sup>**  
*C'est toi que j'aime tant*

**Neu im Sortiment\***