

APRIL 04/11

OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE
Kleine Kochkünstler
ganz gross

Das grosse

**NEST
FEST**



frisch und
fründlich **Volg**

Südländisches
Temperament aus dem
Schaffhauser
Blauburgunderland.

SCHAFFHAUSER
**BLAU
BURGUNDER
LAND**



Urs Schweingruber, VOLG Weinkellereien Winterthur: «An den besten, sonnenverwöhnten Lagen von Hallau wächst dieser Wein. Kräftiges bis dichtes Rubinrot. Weicher Auftakt, dichter Mittelteil, samtig anhaltender Abgang. Passt sehr gut zu Fleisch- und Käseplatten sowie gebratenem Fleisch.»
Bei Volg. CHF 13.90 (75cl)



MORE&MORE

Editorial

Vor wenigen Tagen haben wir die Medien über das Geschäftsjahr 2010 informiert. Auch im vergangenen Jahr war die Volg-Gruppe mit ihrer Nischenpolitik und der Konzentration auf Kleinflächen erfolgreich. Erfreulicherweise konnten wir auch erneut über zwei Prozent mehr Kunden in den Volg-Läden begrüßen.

Im hart umkämpften Lebensmitteldetailhandel ist dieses gute Resultat keine Selbstverständlichkeit. Umso mehr, als gegenwärtig der Preis das beherrschende Thema ist und wir mit den vielen kleinen Dorfläden und den damit verbundenen höheren Kosten in Betrieb und Logistik nie mit den Discountern mithalten können.

Dass die Volg-Läden dennoch auf ein gutes Jahr zurücksehen können, verdanken wir einerseits unseren engagierten Mitarbeitenden, aber in erster Linie natürlich Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, die täglich bei uns einkaufen. Herzlichen Dank. Sie schätzen offensichtlich die Nähe und gute Erreichbarkeit der Verkaufsstellen, die Übersichtlichkeit des Angebots für den täglichen Bedarf und die persönliche Atmosphäre. Ich versichere Ihnen, dass wir auch in diesem Jahr intensiv an diesen Qualitäten arbeiten, damit Sie unser Versprechen «frisch und freundlich» täglich noch etwas mehr spüren und erleben.

frisch und freundlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



Weinerlebnis

KÜCHE aktuell

- Das grosse Nest-Fest 5-7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 9-11
- Marktplatz**
Kräuter und Fisch bitten zu Tisch 12-13
- Saison im Volg**
Tomäti sind nicht zu toppen 55

Activo

- Erlebniskurs Kräuter-Kunde 39
- Entdecken & geniessen**
Frühling auf den Erlebnishöfen 41-43

Naturena

- Kurse Gartendekoration 45

Kochkurs

- Marktfrisches Spargelfestival 47

Teens

- So rollt's rund 49-51

volgigolagine

- Cooler Küchenchefs 53

Weinerlebnis

- Neues für Glas und Gaumen 14-15

Hausmarke

- Herzhaft luftige Chäschi 17
- Vier Glacen zum Dahinschmelzen 29

Aktueller Tipp

- Schweizer Pasta mit Geschichte 18-19

Typisch Schweiz

- Typisch Volg
Ein fruchtig buntes Feuerwerk 20-21

Dorfladen

- Ein neuer Volg für Steinach 22-23

Familienpreis

- Riesig erfrischend 25

OISCHUCHI

- DI FRISCH UND FRÜNDLICH
HOCHSENDIG VOM VOLG 31

Wettbewerb

- Gewinnen mit Knorr 33

Novissimo

- Neu in Ihrem Volg 34-35

"Mmmh, do schmöcksch d'Frischi"



Us dä Milch vo
dä Lisa.

D'Frischchäs-Produkt
vo Züger.

**Gewinne
zwei Wochen
Abenteuer Ferien**
SMS mit ZÜGER
an 974 (CHF 0.20/SMS)

+10 000
Safartpreise

by  **TUI**
FlexTravel
weltweit individuell reisen

Teilnahmebedingungen auf www.zügerfrischkäse.ch



Züger Mozzarella, Mascarpone
und Frischkäse – jetzt im Kühlregal
In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57.

*Duftet herrlich nach
Alpenwiese: Rinds-
entrecote im Heunest.*



NEST FEST

Laden Sie zum Oster-Nestival!
Mit saftigem Fleisch, kreativen
kulinarischen Nest- und anderen Fest-Ideen.

Sie servieren butterzartes Fleisch, können das Menü ganz entspannt vorbereiten und selbst wenn die Gäste eine halbe Stunde zu spät aufkreuzen, bleiben Sie total gelassen. Das ist bei Weitem nicht nur ein schöner Traum. Dank der

Niedergarmethode gelingt Ihnen jedes Fleischstück perfekt. Die längere Garzeit können Sie nutzen, um Apéro und Beilagen vorzubereiten. Und verzögert sich der Menüablauf, ist das keine Tragödie. Das Fleisch lässt sich bei tiefer Temperatur

im Ofen lange nachgaren, ohne dass es trocken wird. Wir lüften das Geheimnis ums Niedergaren und präsentieren Ideen für kulinarische Nester auf dem Teller. Weil das Auge mitisst, fehlen Dekorationsideen für die Ostertafel natürlich nicht. ▶



**Wein
empfehlung**

Der körperreiche Spanier **Toro DO Oro** harmoniert perfekt mit dem Rindsentrecote im Heunest.



Wein
empfehlung

Zum Poulet mit Nusskruste ist ein kräftiger Tropfen wie der *Côtes du Roussillon Vieilles Vignes* ideal.



Ring frei für feines Fleisch: zur *Pouletbrust mit Nusskruste* servieren wir einen *Kartoffel-Apfelgratin-Kranz*.

Einnisten mit

Geschmack

Ein zerstreuter Physiker entdeckte per Zufall die Niedergarmethode. Heute ist sie Garant für zartes Fleisch.



©ISE
LADE
TIPP

Wie Sie mit Ihren Kindern diese und andere Osterdekorationen basteln können, sehen Sie in unserem More & More.

Der Physiker Sir Benjamin Thompson schob einst eine Lammschulter in einen nur mässig beheizten Ofen. Als er das Fleisch zum ersten Mal probierte, war es fast noch roh. Also tat er es noch einmal hinein und vergass es daraufhin in seiner Zerstretheit über Stunden.

ZARTES FLEISCH ZUFÄLLIG ENTDECKT

Als ihm das gute Stück wieder in den Sinn kam, und er es kostete, staunte er nicht schlecht: In ein derart saftiges und zartes Fleisch hatte er noch nie gebissen! Das

Niedergaren war also eine pure Zufallsentdeckung. Zugetragen hat sich das kuriose Fleischserlebnis um das Jahr 1800. Bis die Garmethode Nachahmer fand, vergingen erneut 180 Jahre.

DURCH UND DURCH SAFTIG

Heute erfreut sich das Niedergaren grosser Beliebtheit. Kein Wunder, schliesslich ist zartes Fleisch garantiert. Durch das Anbraten bei hoher Temperatur schliessen sich die Poren und der Fleischsaft wird ins innere gedrückt. Gibt man das Fleisch danach bei tiefer Temperatur in

den Ofen, entspannt es sich wieder, der Saft fängt an zu zirkulieren und verteilt sich gleichmässig bis in die äusseren Schichten.

FEINE NESTER AUF DEM TELLER

Wie sich das Fleisch entspannt, kann auch der Koch zurücklehnen. Er hat genügend Musse, sich während des Garens um andere Dinge zu kümmern, wie den Tisch schön einzudecken oder kreative Beilagen zuzubereiten. So steht einem feinen und nicht zuletzt entspannten Osterfest nichts mehr im Wege. ▶

NEST FEST



Wein empfehlung

Der *Ripasso Valpolicella DOC Superiore Zeni* passt hervorragend zum Schweinskotelett an Calavadossauce.

VOLG Koch KURS MAI

Marktfrisches Spargel-Festival

Der Spargel ist der König der Frühlingsgemüse. Wir kreieren mit dem beliebten und kalorienarmen Gemüse überraschende Gerichte und zeigen die Vielfalt der Spargeln in ihrer Verwendung und Zubereitungsart. Alle Infos finden Sie auf Seite 45.

*Raffiniert und flambiert:
das Schweinskotelett
an Calvadossauce,
begleitet von über-
backenem Chicorée.*

*Fisch mit prickelnder Perlwein-
sauce: die Forelle mit Volgaz.
Dazu passt ein erfrischendes
Orangen-Fenchel-Nest.*



*Frühling in Schichten:
die Fazzoletti Primavera
mit Bärlauchpesto.*



Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.

www.agrinatura.ch



Schweins-Nierstück mariniert

Saftiges, zartes Fleisch, verfeinert mit einer würzigen Marinade. Der aromatische Genuss, der immer passt.



Bündner Rohschinken

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



Salatwurst

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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57.

Aussen knusprig, innen saftig

Schritt für Schritt Gefülltes Schweinsfilet



1. Mit einem Abziehstab oder einem spitzen Messer ein etwa fingerdickes Loch ins Filet schneiden. Sie können das Filet auch von Ihrem Metzger einschneiden lassen.



2. Die Frischkäse-Dörrtomaten-Füllung mit einem Dressiersack in das Schweinsfilet spritzen und die Füllung von Zeit zu Zeit mit der Hand nach hinten schieben.



3. Das Filet rundum scharf anbraten und dabei mit Olivenöl oder flüssiger eingesottener Butter überziehen. So schliessen sich die Poren schneller.



4. Das Schweinsfilet mit Senf bestreichen und mit Thymian würzen. Im Ofen bei 20 Grad 60 bis 90 Minuten niedergaren.



Das Schweinsfilet und alles für die Füllung finden Sie in Ihrem Volg.

Überraschendes Innenleben: das Schweinsfilet, gefüllt mit Frischkäse und getrockneten Tomaten.

Der Profi für heiße Küchentipps: Jonas Schönberger



Tipps & Tricks

- Bei Füllungen, die zu fest sind, um sie mit dem Dressiersack ins Fleisch zu spritzen, den Filetkopf mit der Hand umschliessen, die Füllung in die Öffnung geben und mit dem Daumen ins Filet drücken.
- Pouletbrüste eignen sich besonders gut zum Füllen, da das Fleisch gern zum Austrocknen neigt.
- Fleisch mit Bratspeck umwickeln, um es vor dem Austrocknen zu schützen.
- Bei unförmigen Fleischstücken wie Schulter, Hals oder Brust empfiehlt es sich, das Fleisch zu binden.
- Füllungen können gut vorbereitet oder sogar tiefgekühlt werden. Das Fleisch kann auch bereits am Vortag gefüllt werden.

©ISE LADE TIPP

Viele coole Rezepte für kleine Köche wie Michael (13) finden Sie im More & More.



Frische Zutaten
dazugeben

Natürlicher Geschmack
garantiert



**OHNE Zusatz
von Geschmacks-
verstärkern**

Ihre kreative Küche frisch & schnell



www.maggi.ch

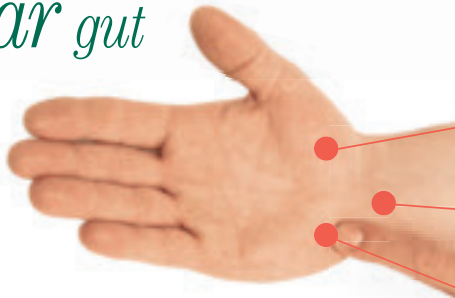
* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57.

Ganz und gar gut

Ein zartes Stück vom Rind, Kalb, Lamm oder Schwein: Kaum ein Fleisch lässt sich nicht mit der Niedergarmethode zubereiten. Einzig ganze Poulets oder Enten sind ungeeignet. Als Faustregel gilt eine Ofentemperatur von 80 Grad bei grossen Fleischstücken und 70 Grad bei

kleineren Fleischstücken wie Geschnitzeltem. Geflügel wird oft auch bei 90 Grad gegart. Wer den Garprozess anhalten möchte, reduziert die Temperatur auf 60 Grad. So kann das Fleisch noch 30 bis 60 Minuten ohne Qualitätseinbusse nachgegart werden.



Prüfen Sie per Fingerdruck, ob Ihr Fleisch die gewünschte Garstufe erreicht hat.

- **Roh** (rare, bleu): Das Fleisch ist aussen braun, innen noch fast roh.
- **Durch** (well done, bien cuit): Das Fleisch ist nicht mehr rosa und völlig durchgebraten.
- **Mittel** (medium, à point): Das Fleisch ist innen durchgehend rosa.

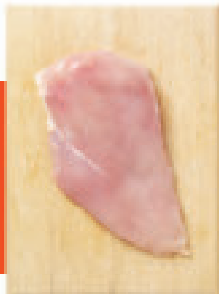


Wenige Zutaten aus dem Volg für ein würziges Lamm-Gericht.

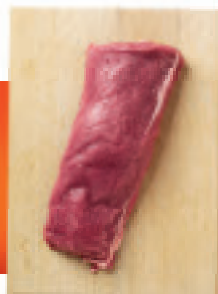
Verpackt und voller Geschmack: das Lamm im Bärlauch-Blätterteigmantel.



Sie suchen weitere Rezepte für Ostern? – Auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch finden Sie unter der Rubrik «Feiern/Einladen» viele weitere Ideen.



Pouletbrust
Anbraten: 3 bis 4 Min.
Nachgarzeit: ca. 50 Min.
Kerntemperatur: 70 Grad.
Pouletgeschnitzeltes etwas kürzer anbraten.



Lammnierstück
Gewicht: ca. 200 g
Anbraten: 3 Min.
Nachgarzeit im Ofen: 30 Min.
Kerntemperatur: 60 Grad.



Rindsentrecote
Gewicht: ca. 200 g
Anbraten: ca. 2 Min.
Nachgarzeit im Ofen: ca. 40 Min. (à point).
Kerntemperatur: 55 Grad.



Schweinssteak
Anbraten: ca. 2 bis 2,5 Min.
Nachgarzeit im Ofen: 45 bis 60 Min.
Kerntemperatur: 60 bis 65 Grad.

Tipps & Tricks

- Dicke Fischfilets oder ganze Fische nicht bei zu hoher Temperatur braten, sonst sind sie zwar aussen braun, innen aber noch roh.
- Fisch in der Bratpfanne nicht mehr als einmal wenden, sonst zerfällt er.
- Statt Alufolie kann Pergamentpapier zum Backen verwendet werden.
- Leicht und fettarm: Fisch auf einem Kräuter- oder Gemüsebett im Bratschlauch backen.
- Filets erst auf der Fleischseite, dann auf der Hautseite braten, denn so bleiben sie in Form.

Das Rezept für den
Fisch in der Salzkruste finden
Sie auf unserer Datenbank:
www.volg.ch



Fisch besonders
saftig: die *Forelle*
in Salzkruste.

Kräuter und Fisch

bitten zu Tisch

Das ideale Duo für frühlings-
leichte Menüs: zarte
Fischfilets und grüne Kräuter.



Ergänzen sich perfekt:
Peterli und Dorsch.
Glatter Peterli
schmeckt aromatischer,
krauser ist robuster.

Fisch schwimmt auf dem Speisezettel von Herr und Frau Schweizer oben auf: Der Konsum hat im vergangenen Jahr Rekordhöhe erreicht. Kein Wunder, Fisch lässt sich einfach zubereiten, ist leicht verdaulich, reich an Proteinen und äusserst abwechslungsreich. Er kann gedünstet, gebraten oder gebacken werden, lässt sich panieren oder in eine Salzkruste packen, schmeckt aus der Alufolie ebenso gut wie vom Grill.

VIEL MEER

Im Volg-Sortiment findet jeder den passenden Frischfisch für seine Lieblings-Zubereitungsart: Der Salzwasserfisch Dorsch aus dem Nordatlantik ist zum Beispiel

ideal zum Dünsten. Goldbutt, ein Plattfisch, der auf dem sandigen Meeresgrund lebt, eignet sich zum Braten und schmeckt auch mit Panade hervorragend. Lachsfilets sind reich an Omega-3-Fettsäuren und lassen sich delikat auf dem Grill oder in der Folie zubereiten.

AUS SEE UND FLUSS

Forellen sind in sauberen, sauerstoffreichen Flussgewässern zu finden und in der Küche geeignet zum Backen, Braten, Pochieren und Grillieren. Pangasius schliesslich ist ein Süswasserfisch aus Südostasien. Er hat kaum Gräten und ist mit seinem neutralen Geschmack sehr vielseitig verwendbar. ◀

© ISE LADE TIPP

Möchten Sie mehr über Kräuter erfahren? Dann melden sie sich zu einem der Activo «Kräuter»-Kurse an. Details finden Sie auf Seite 43.



Exoten in Harmonie: **Koriander** ist in Asiens Küche sehr beliebt und **Pangasius** gilt als die «Seezunge Vietnams».



Zwei Klassiker mit zeitlosem Geschmack: rosa **Lachsfilet** und feinblättriger **Dill** machen immer was her.



Kreative Kombination: **Kerbel** schmeckt leicht anisartig und passt zum intensiven Aroma des **Goldbutts**.



Ein würziges Duett: die zarte **Forelle** und der geschmacksintensive **Thymian**.



Ein guter Fang: Der Volg-Fisch-Flyer

Den kostenlosen Fisch-Flyer mit praktischen Informationen zu unserem Frischfisch-Angebot sowie feinen Rezepten finden Sie in Ihrem Volg.



Gut Würze will
Weile haben



Pius Richli etikettiert von Hand die Luzerner Rustico-Laibe am Produktionsstandort der Emmi in Emmen.

Es brauchte rund zwei Jahre des Entwickelns, bis der neue Luzerner Rustico von Emmi den Weg in den Laden fand. Damit er seinen unwiderstehlichen mild-würzigen Geschmack erhält, arbeiten die Käsermeister mit besonderen Käsekulturen. Zudem wird der Luzerner Rustico doppelt so lange gereift als der klassische Luzerner.



Wein
des Monats
Côtes du Roussillon AOC
Vieilles Vignes, 75 cl
statt Fr. 9.90
Fr. 7.90

Käse
des Monats
Luzerner Rustico
100 g statt Fr. 2.75
Fr. 2.25



75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.90

CÔTES DU ROUSSILLON
AOC VIEILLES VIGNES 09

FRANKREICH
FARBE: tiefes Granatrot.
CHARAKTER: in der Nase Aromen von roten Früchten. Im Gaumen starker Ansatz von Gewürzen. Kräftiger, voller und langer Abgang.
TRINKREIFE: Lagerfähigkeit bis 4 Jahre.
PASST ZU: Wildschwein, Fleischpastete, Gerichten mit Saucen.
GENIESSEN BEI: 18° C.
BEWERTUNG: 17 Punkte*.

Neues für Glas und Gaumen

Entdecken Sie den Luzerner Rustico und den Côtes du Roussillon AOC: Beide gelten noch als Geheimtipp.

Viel Sonnenschein, wenig Regen und regelmässige Winde: In der Provinz Roussillon herrscht ein herrliches Wein-Klima. Das in der südwestlichsten Ecke Frankreichs gelegene Gebiet gilt als Kleinod unter den Weinbaugebieten des Landes und wird noch als Geheimtipp gehandelt. Hier wird der Côtes du Roussillon AOC Vieilles Vignes Arnaud de Villeneuve gekeltert – ein Cuvée aus den beiden Hauptsorten der Region, Carignan und Grenache, sowie den Nebensorten Syrah und Mourvèdre.

PREISLICH ATTRAKTIV

Das milde Klima, umweltschonender Weinbau und moderne Technik im Kellerbereich haben zu einer ständigen Qualitätssteigerung der AOC-Weine geführt. Zu Recht sind die engagierten Winzer stolz auf ihre Produk-

te. Den Boden unter den Füßen verloren haben sie bei der Preisgestaltung trotzdem nicht. Das gilt auch für den Côtes du Roussillon AOC Vieilles Vignes Arnaud de Villeneuve, der für weniger als zehn Franken grosses Weinerlebnis bietet.

WÜRZIG UND CREMIG

Ebenfalls noch ein Geheimtipp ist der neue Luzerner Rustico. Er ist nach dem klassischen Luzerner Rahmkäse der neue Sprössling der Luzerner-Familie von Emmi. In seiner Konsistenz ist der Luzerner Rustico ebenso

geschmeidig und cremig zart, aber würziger im Geschmack. Ob zum Frühstück, auf der Käseplatte, zwischendurch oder zusammen mit einem Glas Wein: Er schmeckt bei jeder Gelegenheit – auf gut luzernerisch gesagt – «rüdig» gut. ◀

Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. April 2011, solange Vorrat.

WEINNotizen

Es ist schnell passiert: Beim Öffnen der Flasche bricht der Korken entzwei. Die Folge: Unliebsame Korkbrösel schwimmen in der Flasche. Wer den ersten Schluck Wein schwungvoll in ein Extraglas giesst, spült damit meist schon alle Brösel weg. Bei sehr vielen Korkbröseln den Wein durch einen frischen Kaffeefilter in eine Karaffe giesen.



75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. 12.90



75 cl, statt Fr. 8.70
Fr. 6.70



75 cl, statt Fr. 14.80
Fr. 11.50



75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.90



75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. 13.90



75 cl, statt Fr. 7.90
Fr. 5.90



75 cl, statt Fr. 12.90
Fr. 10.50

RIPASSO VALPOLICELLA DOC SUPERIORE 2008

ITALIEN

FARBE: sattes Rubinrot.
CHARAKTER: Aromen von reifen Beeren mit Noten von Sauerkirschen. Weicher, fülliger Auftakt am Gaumen, gehaltvoller, fruchtbetonter Körper, harmonischer, langer Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 5 Jahre.
PASST ZU: gegrilltem rotem Fleisch, reifem Hartkäse, Pizza, Nudelgerichten.
GENIESSEN BEI: 17–19 °C, 30 Min. vor dem Servieren öffnen.
BEWERTUNG: 17,75 Punkte.

SALICE SALENTINO DOC 2009

ITALIEN

FARBE: tiefes Rubinrot.
CHARAKTER: am Gaumen sortentypisch, angenehm und intensiv. Im Geschmack vollmundig, trocken, kräftig aber samtig, warm und harmonisch.
TRINKREIFE: bis 3 Jahre.
PASST ZU: italienischen Gerichten und rezentem Käse.
GENIESSEN BEI: 18–20 °C.

TORO DO ORO 2008

SPANIEN

FARBE: tiefes Dunkelrot.
CHARAKTER: angenehme Aromen nach schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und eleganten Vanillenoten. Körperreich, konzentriert und hocharomatisch im Gaumen. Langer und anhaltender Abgang.
TRINKREIFE: 4 bis 8 Jahre.
PASST ZU: Fleischgerichten, Wild, Käseplatten.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 17,75 Punkte*/Jg.06

CABERNET SAUVIGNON CASWELL 2009

USA

FARBE: Kirschröt.
CHARAKTER: dichter, reifer Auftakt mit feinen Aromen nach Kirschen. Gut eingebundene, weiche Tannine, gefolgt von Vanillenoten und Röstaromen mit einem weichen, anhaltenden Abgang.
TRINKREIFE: 3 bis 4 Jahre.
PASST ZU: Braten, Wild, Grilladen und Käse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

YVORNE AOC CHABLAIS 2009

SCHWEIZ

FARBE: blasses Gelb.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig und blumig. Leicht mineralisch mit herrlichen Bergamotte-Aromen. Im Gaumen sehr gehaltvoll und ausgewogen. Schönes Finale.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Süswasserfischen, Käsefondue, Raclette, Weichkäse.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte.

CHARDONNAY CASWELL 2009

USA

FARBE: Goldgelb.
CHARAKTER: komplexes Aroma nach Limonen und reifen Pfirsichen. Im Gaumen ausgewogen mit nachhaltigen Zitrus-, Feigen- und Pfirsicharomen, begleitet von einem Hauch Heublumen. Im Abgang Noten von Vanille und Nelken.
TRINKREIFE: bis 3 Jahre.
PASST ZU: Salzwasserfisch, Muscheln, gegrilltem Poulet, Kalbfleisch und mildem Käse.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 16,25 Punkte*.

VOLGAZ!

SCHWEIZ

FARBE: blasses Gelb.
CHARAKTER: einladender, weicher Auftakt mit Mandarinen- und Melonenaromen. Im Gaumen frisch und prickelnd, süffig mit feinen Fruchtaromen, filigran und aromatisch im Abgang.
TRINKREIFE: Perlweine werden jung getrunken.
PASST ZU: Apéro, Frühstück/Brunch, exotischen Vorspeisen.
GENIESSEN BEI: 6–8 °C.
BEWERTUNG: 18,25 Punkte*.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 10/11» von Chandra Kurt.
* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

MEINE Bestellung

Aktion 4. bis 30. April 2011

WEISSWEINE

— Anzahl 6er-Karton **YVORNE AOC CHABLAIS** 75 cl nur Fr. **83.40** statt Fr. 101.40
— Anzahl 6er-Karton **CHARDONNAY CASWELL** 75 cl nur Fr. **35.40** statt Fr. 47.40

PERLWEIN

— Anzahl 6er-Karton **VOLGAZ!** 75 cl nur Fr. **63.-** statt Fr. 77.40

ROTWEINE

— Anzahl 6er-Karton **CÔTES DU ROUSSILLON AOC** 75 cl nur Fr. **47.40** statt Fr. 59.40
— Anzahl 6er-Karton **RIPASSO VALPOLICELLA DOC SUPERIORE** 75 cl nur Fr. **77.40** statt Fr. 101.40
— Anzahl 6er-Karton **SALICE SALENTINO DOC** 75 cl nur Fr. **40.20** statt Fr. 52.20
— Anzahl 6er-Karton **TORO DO ORO** 75 cl nur Fr. **69.-** statt Fr. 88.80
— Anzahl 6er-Karton **CABERNET SAUVIGNON CASWELL** 75 cl nur Fr. **35.40** statt Fr. 47.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. April 2011, solange Vorrat.



CAFFÈ
LATTE



Wie anregend!

BY HEART



*Heiss und knusprig:
Servieren Sie zu den
Volg-Chäschüechli
einen Frühlingsalat
mit Pfefferminze.*

Der richtige Käse macht das beste Chüechli

Wie bei einem gelungenen Käsefondue liegt auch das Geheimnis der neuen Volg-Chäschüechli in der Reife und der Auswahl des Käses. Eine Mischung aus bestem Emmentaler, rezentem Appenzeller und würzigem Greyerzer Käse sorgt bei den Volg-Chäschüechli für den perfekten Geschmack. Umhüllt wird die feine Käsefüllung von sorgfältig ausgewalltem Blätterteig, der während der Backzeit von 30 Minuten im Ofen herrlich aufgeht.

OFENFRISCH AUF DEN TISCH
Chäschüechli sind nicht nur ein Genuss und machen wie ein Fondue gute Laune, sie sind auch

praktisch: Sie lassen sich auf Vorrat aufbewahren und sind im Nu ofenfrisch auf den Tisch gezaubert. Sei es zum Apéro, für spontane Gäste oder zusammen mit einem knackigen Frühlingsalat als Znacht, der jedes Familienmitglied begeistert. ◀

Das Volg-Hausmarken-Sortiment ist um einen Schweizer Klassiker reicher: die herzhaften und luftigen Chäschüechli.



Das Rezept zum Frühlingsalat mit Pfefferminze finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Bschüssig-Teigwaren werden bereits seit 1876 hergestellt.

PASTA *Premium* AG

Schweizer Pasta mit Geschichte



Die Krawättli sind eine von vielen feinen Bschüssig-Teigwarenspezialitäten im Volg.

Seit der ersten Stunde, als die Pasta die Schweiz eroberte, werden in Frauenfeld Teigwarenspezialitäten hergestellt.

Pasta ist praktisch, passt immer und schmecken tut sie erst noch. Das merkten die Schweizer nach anfänglicher Skepsis gegenüber dem neuen Nahrungsmittel, das italienische Gastarbeiter im 19. Jahrhundert in unser Land brachten. Als die Schweizer Frauen vermehrt zu arbeiten begannen und die Zeit am Herd knapper wurde, griffen sie noch so gerne und immer

öfter auf die schnell zubereiteten Teigwaren zurück. Heute gehören wir Schweizer nach den Italienern zu den grössten Liebhabern von Nudeln.

VIEL PASTA UNTER EINEM DACH

Bereits seit 1858 werden in Frauenfeld Teigwarenspezialitäten hergestellt. Mittlerweile befinden sich unter dem Dach der

Pasta Premium AG die bekannten Schweizer Marken Bschüssig, Ami, Ernst und La Chinoise. Zahlreiche Teigwarenspezialitäten von den Pasta-Profis in Frauenfeld finden Sie in Ihrem Volg.

WAS GUTE PASTA AUSMACHT

Langjährige Erfahrung, neueste Technologien und Innovationsgeist bürgen bei Pasta Premi-



«Das Goldene Ei» gewonnen

Der Tierschutzpreis «Das Goldene Ei» wird jedes Jahr an Unternehmen vergeben, die eine Vorreiterrolle übernehmen, indem sie auf Eier aus alternativen Haltungsförmern wie Boden-, Freiland- oder Biohaltung wechseln. Die Pasta Premium AG hat den renommierten Preis dieses Jahr mit Stolz entgegennehmen dürfen. Sie verwendet bei der Produktion ausschliesslich Eier aus Freilandhaltung.



nung. Hier zeigt sich auch das Know-how einer Fabrikation: Da die frisch geformten Produkte von innen her trocknen müssen, ist ein feucht-heisses Klima in unterschiedlichen Zonen nötig. Schon geringe Abweichungen führen zu Spannungsrissen. Stolle 8 bis 12 Stunden braucht es, um den Wassergehalt auf die gewünschten Werte zu reduzieren. ◀

um für Teigwarenspezialitäten von bester Qualität. Nebst einwandfreien Rohstoffen ist Zeit eine der wichtigsten Zutaten. Denn der heikelste Schritt bei der Herstellung ist die Trock-



Typisch Schweiz
Typisch Volg

Ein fruchtig buntes

Half Marc Lehnert als Schüler seinem Vater in der Bonbonfabrik beim Abpacken der Zältli, erhielt er zwar nur einmal im Jahr einen Lohn, dafür einen besonderen: «Ich durfte am Jugendfest jeweils so viele Chilbi-Bahnen fahren, wie ich wollte», erinnert er sich schmunzelnd. Seit 2005 leitet der 34-Jährige die Firma Zile mit ihren rund 60 Mitarbeitenden in dritter Generation. Über 300 verschiedene Bonbon-Produkte in diversen Geschmacksrichtungen werden im aargauischen Rapperswil hergestellt. Legt man alle Zältli

Die Volg-Familienpreis-Fruchtkaubonbons: 700 Gramm feine Himbeer-, Ananas-, Orangen- und Zitronenbonbons.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +



Feuerwerk

Seit über 60 Jahren und bereits in 3. Generation werden bei der Zile AG in Rapperswil süsse Versuchungen wie die Volg-Familienpreis-Kaubonbons hergestellt.

Ende Jahr auf die Waage, kommen 2000 bis 3000 Tonnen zusammen.

1000 BONBONS PRO MINUTE UND MASCHINE

Unter der süssen Vielfalt sind auch die Volg-Familienpreis-Kaubonbons. Mit natürlichen Farbstoffen und Fruchtsäften aromatisiert, geniesst man sie in den vier Aromen Himbeere, Ananas, Orange und Zitrone. Dafür wird ein luftiger Strang in Täfelchen geschnitten und blitzschnell verpackt. Stolze 1000 Bonbons gehen pro Minute und Anlage übers Band.

AUSGEKLÜGELTE REZEPTE

Möglich machen dieses Tempo die neuesten Techniken: In den Produktionshallen stehen hoch-effiziente Maschinen mit ausgeklügelten Systemen. Zu danken ist der vielseitige Maschinenpark Marc Lehnerts Faszination für die Technik. Er hat ursprünglich Maschinenbau studiert. «Einen Teil der Applikationen haben wir sogar selbst entwickelt», sagt er. Dadurch kann die Firma Zile eine breite Sortimentspalette, verschiedenste Verpackungstechniken und individuelle Lösungen rasch und flexibel anbieten.



«Mit Volg pflegen wir eine kontinuierliche, offene und sehr angenehme Zusammenarbeit. Es ist für mich eine ehrliche Partnerschaft», sagt Geschäftsführer Marc Lehnert. «Volg bekennt sich zur Schweiz und ihren Produkten. Das entspricht auch unserer Unternehmensphilosophie, wann immer möglich einheimische Rohstofflieferanten zu berücksichtigen.»



Buntes fürs Osternest

In der Dragiererei der Firma Zile geht es bunt zu und her. Hier werden die Volg-Zuckerostereier in neun Farben produziert. Abwechselnd werden die Kerne mit einem Zucker-Glukose-Gemisch und Puderzucker besprüht, bis sie doppelt so gross sind als ursprünglich. Viel Fingerspitzengefühl braucht dabei der Dragierer. Er sorgt mit kräftigem Mischen von Hand dafür, dass die Eier trocken, aber nicht staubig werden. Nur wenn die Ostereier die richtige Konsistenz haben, erhalten sie ihren perfekten Glanz.



Süss und farbenfroh: die Zuckerostereier aus dem Volg.



1. Der Teig für die Zitronen-Kaubonbons wird nach dem Kochen zu luftigen Strängen gewickelt.



2. Dann wird der Bonbonteig flach gewalzt und auf dem Förderband zu einem langen Strang gezogen.



3. Bei Zejlan Maksuti werden die verschiedenen Bonbons vor dem Verpacken nochmals gut gemischt.



4. Bunte Kaubonbons in vier Aromen befinden sich in der Volg-Familienpreispackung.

«Praktischer geht's nicht»

Ein Dorfladen unter neuer Flagge: Dank Volg können die Einwohner von Steinach SG weiterhin in der Gemeinde einkaufen.

Mit Volg für den neuen Dorfladen (v. l.): Ramona Zellweger (Filialleiterin), Andrea Odermatt, Ruth Albrigo, Angela Bühler, Esther Simon, Roland Brändli (Gemeindepräsident Steinach), Andrea Sutter (Volg Detailhandels AG).



Die Nachricht, dass der Dorfladen in Steinach Ende Dezember 2010 seine Tore schliessen würde, war für die Einwohner der Bodensee-Gemeinde ein Schock. «Ich konnte es mir schlicht nicht vorstellen, keinen Lebensmittelladen mehr im Dorf zu haben und stattdessen zum Einkaufen ins Nachbardorf zu fahren», erklärt die Steinacherin Elisabeth Straub. Gross war dann die Erleichterung in der Bevölkerung, als bekannt wurde, dass Volg die Coop-Verkaufsstelle übernimmt. Auch Gemeindepräsident Roland Brändli freute sich, dass

für die rund 3'300 Einwohner die Einkaufsmöglichkeit im Dorf bleibt: «Dank der guten Zusammenarbeit der Beteiligten konnte der Volg-Laden planmässig am 21. Januar eröffnet werden. So war Steinach nur knapp einen Monat ohne Dorfladen.»

ÜBERWÄLTIGENDE REAKTIONEN

Nicht nur die Bevölkerung, auch das Verkaufsteam um Ramona Zellweger fieberte der Eröffnung des Dorfladens richtiggehend entgegen. Die junge Filialleiterin und ihre vier Teamkolleginnen hatten bereits vor dem Start alle

Hände voll zu tun. Zeitweise arbeiteten zwanzig Leute gleichzeitig im Laden, damit alles pünktlich fertig wurde – da galt es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Doch der grosse Einsatz hat sich gelohnt: «Die Reaktionen waren überwältigend», erinnert sich Ramona Zellweger. «Viele Kundinnen und Kunden konnten es kaum glauben, wie hell und freundlich der Dorfladen nach dem Umbau aussieht.» Auch Anita Helfenberger hat den Laden kaum wiedererkannt: «Alles wirkt viel übersichtlicher und einladender – man fühlt sich gleich willkommen», schwärmt die Volg-Kundin.

Eine «Brodworscht» für den Dorfladen

Für seinen Einsatz zum Erhalt des Steinacher Dorfladens darf Andrea Sutter, Bereichsleiter Volg Detailhandels AG, an der diesjährigen Olma eine «anzeiger-Brodworscht» entgegennehmen. Die Redaktion des St. Galler Wochenmagazins verleiht die «Brodworscht» jedes Jahr an Personen, die für Zivilcourage, Gemeinsinn oder andere besondere Leistungen aufgefallen sind. «Volg passt perfekt in eine Gemeinde wie Steinach», erklärt Andrea Sutter. «Und die «Brodworscht» ist ein schönes Symbol dafür, wie sehr sich die Steinacherinnen und Steinacher über die Weiterführung ihres Dorfladens freuen.»



*Frisch umgebaut, hell und freundlich:
der neue Volg im Herzen von Steinach.*



*Freuen sich über die Wiedereröffnung des Dorfladens (v.l.):
Anita Helfenberger, Ramona Zellweger und Elisabeth Straub.*

ÜBER MITTAG GEÖFFNET

Viele Komplimente hat das Verkaufsteam auch für die längeren Öffnungszeiten erhalten. Wochentags ist der Volg Steinach durchgehend zwölf Stunden und am Samstag zehn Stunden geöffnet. «Meine Einkäufe kann ich nun auch in der Mittags-

pause oder bequem abends nach der Arbeit erledigen. Praktischer geht's nicht», freut sich Gemeindepräsident Roland Brändli.

BEKANNTE GESICHTER

Doch nicht alles ist neu in Steinach. So treffen die Kundinnen und Kunden im neuen

Laden auf altbekannte Gesichter – wie zum Beispiel auf Ruth Albrigo. Fünfzehn Jahre lang war die erfahrene Verkäuferin als Teilzeitarbeitnehmerin beim ehemaligen Ladenbetreiber tätig. Seit der Wiedereröffnung steht sie nun als frisch-

gebackene «Vöglarin» für die Kundschaft im Einsatz. «Einige Kunden waren anfangs ganz erstaunt, mich im neuen Laden wiederzusehen», erzählt sie schmunzelnd. «Umso mehr freut es mich, dass sie Stammkunden geblieben sind.»

Hero

SINCE 1886

Samt

samtig-feiner Konfitürengenuß
ohne Fruchtstücke und Kerne



Hero – Beste Konfitüren-
Tradition seit 1886

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Zintha Coray, Filialeiterin im Volg Trin, hilft Marcel und Tobias die Zutaten für ihre Party zusammenzustellen.

Riesig

erfrischend

So cool wie der Drink ist bei den Volg Familienpreis-Getränken der Preis. Gross in der Menge sind sie ideal für jede Party.

Heisser Sound, gute Stimmung, spannende Gespräche und viel zu lachen. Für die perfekte Party fehlt dann nur noch eines: lässige Cocktails, die schön aussehen und noch besser schmecken. Fruchtiger Orangensaft, beerenstarker Himbeersirup, erfrischender Ictea und prickelndes Mineralwasser sind die beste Grundlage für coole Getränke.

ten, ohne dass man dabei tief ins Portemonnaie greifen muss. Dazu noch ein paar wenige Zutaten aus dem Dorfladen und schon zaubert man im Handumdrehen coole Drinks mit verführerischen Namen wie «Sweet Sunrise» oder «Sour and Ice» in die Gläser. Da fühlt man sich doch gleich wie an der Strandbar in den Sommerferien!

GANZ SCHNELL SELBST GEMIXT

Alle sind im Volg in der Familienpreispackung erhältlich und ideal, um viele Gäste zu bewir-

2 Liter
Fr. 1.85

2 Liter
Fr. 1.-



6 x 1,5 Liter
Fr. 1.85

1,5 Liter
Fr. 3.80

Zwei Drinkrezepte für den «Sour and Ice» mit Minze und den «Sweet Sunrise» finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

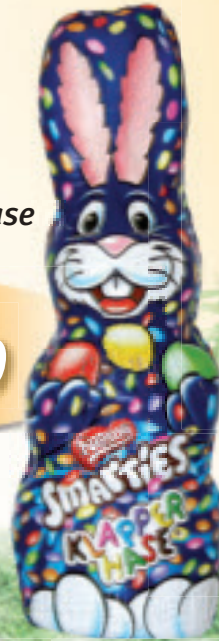
Lindt
Goldhasen-Familie
180 g

nur
9.95



Smarties Hase
180 g

nur
4.70



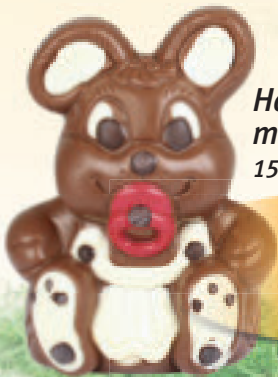
Fleckenhase Nico
Milch
320 g

nur
6.50



Hasenbaby
mit rosa Schnuller
150 g

nur
6.90



Rocher Schokola-
denhase, Milch
140 g

nur
7.60



Lindt Connais-
seurs, Pralinés Ei
235 g

nur
15.95



kinder Überra-
schung Maxi-Ei
100 g

nur
6.95





Camille Bloch
torino-Eili, Milch
117 g

nur
3.85



Hase Gaston
Milch
200 g

nur
6.20

Lindt Goldhase
Milch
100 g

nur
4.20



frohe Ostern

Sitzhase Mario
Milch
280 g

nur
4.95



Lindt Dessert-Eili
Lindor
162 g

nur
6.50



Volg
frisch und fründlich



NEU



familia Champion® macht den Unterschied.

Entdecke den Champion in dir: familia Champion® ist die bewährte natürliche Vollwertnahrung für alle, die mehr leisten wollen. Die neue Energy Plus Formel wurde nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und von erfolgreichen Sportlern getestet. Die knusprigen Müesli sorgen dank der einzigartigen Zusammensetzung der verschiedenen Kohlenhydrate für schnelle und langanhaltende Energie.

www.bio-familia.com



In dir steckt mehr.

Vier Glacen zum Dahinschmelzen

Ein cooles Quartett: Die neuen Hausmarken Rahmglace Vanille, Erdbeere, Schokolade und Caramel laden zur genussvollen Eiszeit.

Heiss auf Eis? Die vier Hausmarkenglacen inspirieren zu fantasievollen Rezepten.

Schoggi-Frappé

Für 1 Glas

2 Kugeln **Volg-Schokolade-Rahmglace** mit 2 dl kalter **Milch** mixen. Nach Belieben mit **Schlagrahm** und **Schokoladenspänen** garnieren.

Frittierte Erdbeerglace

4 Kugeln **Volg-Erdbeer-Rahmglace** abstechen und in einem mit Backpapier ausgelegten Behälter wieder einfrieren. Für die Panade 3 **Eier** aufschlagen, 200 g **Mehl** auf einen Suppenteller geben, in einer Schüssel 200 g **geriebene Mandeln** und 100 g **Paniermehl** vermischen. Sobald die Glacekugeln wieder gefroren sind, im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, in der Mandelmischung wenden, sofort wieder ins Tiefkühlfach geben und warten, bis die Kugeln hart sind. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Die gefrorenen Kugeln in heissem Öl 1–2 Min. schwimmend backen.



900 ml
Fr. 7.95

Neu
IM
VOLG

Ob nach einem Berg Bügelwäsche, der Steuererklärung oder den Mathematik-Hausaufgaben: Es gibt viele Gründe, sich eine kleine Belohnung zu gönnen. Dank den vier neuen Volg-Hausmarken-Rahmglacen findet jetzt jedes Familienmitglied seine Lieblingssorte im Tiefkühlfach.

Hergestellt wird die Glace aus einheimischem Vollrahm, einem Naturprodukt mit den wertvollen Bestandteilen der Milch. Produziert wird die Eiscreme nach strengen Qualitätsrichtlinien in der Schweiz.

GANZ NATÜRLICH

Ihren feinen Geschmack bekommt die Glace durch natürliche Zutaten: Bei der Erdbeerglace trumpft der hohe Fruchtanteil von 16 %. Bei der Sorte Caramel ergibt die Symbiose von Rahm,

Caramelsauce und Caramelstückchen die optimale Zusammensetzung. Und die Schokoladenglace überzeugt mit vielen knackigen Splittern aus Schweizer Schokolade.

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

Heiss auf Pause?

Geniessen Sie die neuen Nudelsnacks von Uncle Ben's.



NEU:



Uncle Ben's® Heiss auf Noodles: Die köstlich leichten Snacks für die Mikrowelle. Ganz ohne künstliche Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe und in nur 2 Minuten zubereitet.

 **Uncle Ben's**
„Gelingt immer“

* In kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Demnächst auf **3+**

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Familienfrau Ruth Villiger aus Rapperswil-Jona kocht gern ausgewogen und liebt Gemüse querbeet durch den Garten.

Frau Villiger, was macht Ihr Kalbsfilet im Teig speziell?

«Da ich Brät nicht so gerne mag, habe ich eine würzige Füllung aus Zwiebeln, Pilzen und Kräutern kreiert. Den Blätterteig bestreiche ich mit Leberpaste, das verleiht ihm eine besondere Geschmacksnote.»

Wie kochen Sie?

«Gesund, ausgewogen und frisch. Einen Salat oder Gemüse gibt es bei mir immer. Ich liebe Gemüse – in allen Formen, querbeet durch den Garten. Abgesehen davon, dass es schmeckt, bringt es Farbe auf den Teller.»

Was ist weniger Ihr Fall?

«Schwere, dicke Saucen.»

Was inspiriert Sie für Ihre Gerichte?

«Oft der Inhalt des Kühlschranks oder das Angebot im Laden. Ich koche gern spontan. Am Wochenende probiere ich gerne auch einmal ein Rezept aus.»

Welche Rolle spielt der Volg Jona bei Ihren Einkäufen?

«Ich kaufe fast täglich im Volg ein. Nebst der Frische und Freundlichkeit schätze ich vor allem die Nähe des Ladens und dass auch viele Produkte aus der Umgebung kommen. Zum Beispiel die feinen regionalen Käsespezialitäten.»



Regionale

Produkte

bevorzugt

Ruth Villiger (60) schätzt am Volg Jona unter anderem die regionalen Spezialitäten.



Ruth Villiger kocht: Kalbsfilet im Teig

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kalbsfilet à ca. 600–800 g
- 200 g Speck
- 1 Blätterteig, rechteckig, ausgewallt
- 2 Bd. Peterli, gehackt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 250 g Champignons, fein geschnitten
- 1 Tube Leberbrottaufstrich, Le Parfait
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Kalbsfilet würzen, anbraten und auskühlen lassen. Mit Speck umwickeln. Zwiebeln, Peterli und Champignons in der Bratpfanne dämpfen und auskühlen lassen.
2. Blätterteig auslegen, gut mit Le Parfait bestreichen. Ausgekühlte Zwiebeln, Pilze und Peterli darauf verteilen; das Filet drauflegen und mit dem Teig umwickeln.
3. Aus Teigresten Dekoration ausstechen, den Teig verzieren. Blätterteig mit Eigelb bestreichen.
4. Im Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) 35–40 Minuten backen.

Zubereitung ca. 30 Min.
+ 35 Min. backen

Gemüseudeln

Zutaten für 4 Personen als Beilage:

- 7,5 dl Gemüsebouillon
- 250 g breite, weisse Nudeln
- 1 Peperoni, gelb, in Streifen geschnitten
- 200 g Kefen, frisch oder TK
- 1 Zucchini, in breite Streifen geschnitten
- 2 dl Kaffeeahm
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 10 Salbeiblätter, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Bouillon aufkochen. Nudeln, Peperoni und Kefen hinzugeben, auf kleinem Feuer zugedeckt zirka 10–15 Minuten köcheln. Hin und wieder umrühren. Nach ca. 10 Minuten die Zucchini hinzugeben und weiterköcheln lassen. Am Schluss sollte praktisch keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein.
2. Für die Sauce Kaffeeahm, Knoblauchzehen, Salbeiblätter, eine Messerspitze Muskat sowie Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und kurz aufkochen. Die Sauce zu den Nudeln geben und sorgfältig mischen. Sofort servieren.

Tipp: Das Rezept zur Spargel-Vorspeise von Ruth Villiger finden Sie auf der Rezeptdatenbank unter www.volg.ch
Zubereitung ca. 30 Min.

Das Beliebteste im ganzen Land!



Aus frischer,
Schweizer
Milch

... Und noch viele weitere feine Sorten
in Ihrer Volg-Filliale.



LC¹ ist das beliebteste probiotische Joghurt der Schweiz. Wussten Sie
übrigens, dass die feinen LC¹ Joghurts auch ganz ohne Fett erhältlich sind?

MORE & MORE



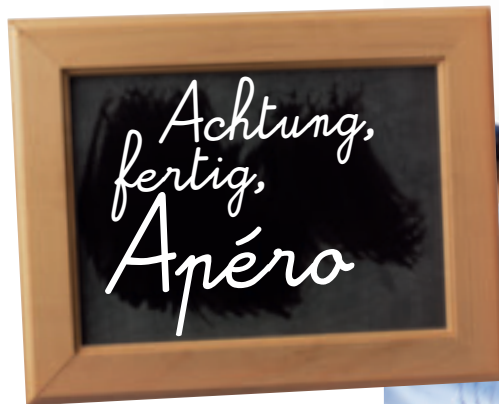
Kochen ist ein Kinderspiel: Doris Wiesmann aus Humlikon und ihre Kinder Stefanie (11) und Michael (13) wissen, wie der Hase läuft.

Schnecken, die schmecken, und Schnäuze zum Essen: Wir zeigen, was Kinder in der Küche alles Cooles anrichten können.

Stefanie ist eine leidenschaftliche Jazz-Tänzerin, Michael spürtet mit Begeisterung dem Fussball nach und Sport ist das Lieblingsfach der zwei Geschwister aus Humlikon. Aktiv sind die beiden auch in der Küche. Schnetzeln, rüsten, belegen, abschneiden und einrollen: Stefanie und Michael helfen ihrem Mami gern

beim Kochen. Wie «bubieinfach» es ist, etwas Feines auf den Teller zu zaubern, zeigen sie auf den nächsten Seiten. Sie wirken beim Ostermenü tatkräftig mit, bereiten Apéro, Beilagen und Desserts zu und basteln Dekorationen. Und weil es immer wieder eine Gelegenheit zum Feiern gibt, finden Sie auch Partyhits für Kids. ▶

Für einen guten Start: das Rezept dem Alter entsprechend aussuchen. Kalte Gerichte sind für die Kleinsten geeignet.



Stefanie und Michael kochen schon ganz alleine. Mutter Doris steht mit Rat und Tat zur Seite.

Schritt für Schritt Gefüllte Crêpes-Schnecken



1. Die Frischkäse-Kräuter-Mischung mit einem Messer auf die Crêpes streichen.



2. Schinken-Scheiben auf die Crêpes legen und satt aufrollen.



3. Jetzt muss Stefanie die Crêpes-Rollen nur noch in Rädli schneiden.



GEFÜLLTE CRÊPES-SCHNECKEN

Ergibt ca. 20 Stück
30 g Butter schmelzen, auskühlen lassen, 100 g Mehl, 2 Pr. Salz, 3 Eier und 2,5 dl Milch in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermischen, ca. 30 Min. ruhen lassen. In einer Bratpfanne goldgelbe Crêpes ausbacken und auf einem Gitter auskühlen lassen. 150 g Frischkäse, z.B. Philadelphia, gehackte Kräuter, Zitronenzesten und Saft einer Zitrone gut verrühren und auf den Crêpes verteilen. Mit Schinkentranchen belegen, aufrollen und in «Rädli» schneiden.

Zubereitung ca. 1 Std.



Spielen am Apéro eine feine Rolle: die Crêpes-Schnecken.



ZAUBERSTÄBE

1/3 Hefe und 200 g Mehl mit einer Prise Salz und 1 EL Olivenöl verreiben, 1 dl Wasser von der Mitte aus anrühren. Teig gut kneten, bis er geschmeidig ist. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen, ganz dünn ausrollen und in feine Streifen schneiden. Diese mit Wasser bepinseln, mit Mohn, Sesam, Kümmel, Thymian etc. bestreuen und bei 180 °C ca. 8–12 Min. backen.

Zubereitung 45 Min.



Simsalabim und schon sind sie fertig, die Zauberstäbe.

In der Nüdeli-
Blumenwiese blüht
Gemüse so richtig auf.



NÜDELI-BLUMENWIESE

Für 4 Personen:

2 **Rüebli** und ½ **Sellerie** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Guetzlausstecher Sterne, Blüemli usw. ausstechen. 1 **Lauch** in feine Streifen schneiden. Ausgestochenes Gemüse, Lauch und 3 gehäufte **EL TK-Erbesen** mischen, 500 g **Nüdeli** in Salzwasser kochen. 3 Min. vor Schluss die Gemüsemischung begeben.



Schritt für Schritt Kartoffelstock mit Goldstückli



1. Mit dem Apfelsausstecher aus einer gerüsteten Peperoni «Goldstückli» ausstechen. Die Reste klein schneiden und unter einen Blattsalat mischen.



2. Die weich gekochten Kartoffeln durch das Passe-vite in eine Schüssel drehen.



3. Die in Milch und Butter gekochten Peperonitaler mitsamt der Flüssigkeit zu den Kartoffeln geben, verrühren und würzen.

So schmeckt's noch besser:
Beweisen Sie Kreativität
mit pfiffigen Rezeptnamen, beim
Anrichten und Aufpeppen.



Kartoffelstock mit
Goldstückli: ein kleiner
Piratenschatz auf dem
Teller.

Gewinnen Sie ...

... kunterbuntes, cooles Kochwerkzeug für Kids!

Wir verlosen 5 x ein 6er-Set und 5 x ein 12er-Set «Kids-Cooking» von Kuhn Rikon. Schicken Sie bis zum 20. April eine Postkarte mit Ihrem vollständigen Absender an: Volg Konsumwaren, «kinderkitchen», Postfach 344, 8401 Winterthur.



**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND



KARTOFFELSTOCK MIT GOLDSTÜCKLI

Für 4 Personen:

800 g **Kartoffeln mehlig kochend (blau)** schälen und in Stücke schneiden. Zugedeckt auf einem Siebeinsatz ca. 25 Min. weich dämpfen. 1 gelbe **Peperoni** entkernen und mit dem Apfelsausstecher runde Taler ausstechen. Die Kartoffeln ausdämpfen lassen, durch das Passe-vite drehen. 1,5 dl **Milch** und 2 EL **Butter** erwärmen, Peperonitaler dazugeben, kurz aufkochen, zu den Kartoffeln geben und alles zu einem weichen Püree rühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen.
Zubereitung ca. 20 Min.
+ ca. 25 Min. Kartoffeln dämpfen

Schritt für Schritt **Cheese-Cake mit Beeren**



1. Die Mischung für den Kuchenboden in der Springform gut andrücken und die Quarkmasse gleichmässig darauf verteilen.



2. Nach dem Backen auf den leicht abgekühlten Kuchen das Sauerrahm-Vanille-Topping geben und nochmals kurz backen.



3. Nach 24 Stunden die Beerenglasur auf dem kalten Cake verteilen und nochmals so lange kühlen, bis die Glasur fest ist.



Ein himmlisches Stück Kuchen: der Cheese-Cake mit Beeren.

Der krönende Abschluss: Blitzschnell fertig ist das Eiscreme-Soda, für viele Gäste eignet sich der Cheese-Cake.

Schritt für Schritt **Eiscreme-Soda**



1. Ein bis zwei Kugeln Vanilleglace und ein paar Himbeer-Eiswürfel in ein grosses Glas geben.



2. Alles mit Himbeersirup übergiessen und mit Mineralwasser auffüllen. Die Gläser nicht randvoll füllen.



3. Mit Schlagrahm dem Eiscreme-Soda eine Krone aufspritzen.



Ein Träumchen mit Schäumchen: das Eiscreme-Soda.



CHEESE-CAKE MIT BEEREN

Für eine Springform von 24 cm Ø 100 g **Baumnüsse**, 160 g fein geriebene **Petit-Beurre** und 50 g **Butter** mischen, auf dem Boden der Springform gut andrücken. 2 Pack **Familienpreis-Quark** gut verrühren, 4 Eier, 300 g **Zucker**, 1 EL **Zitronensaft** und 1½ Pack **Vanillezucker** dazugeben, gut mischen, auf den Boden geben. Bei 180 °C 30–40 Min. backen. 15 Min. abstehen lassen. 2 dl **Sauerrahm**, 240 g **Zucker** und 1 Pack **Vanillezucker** verrühren, auf den Kuchen geben. Nochmals 5 Min. backen. Auskühlen lassen und 24 Std. kühl stellen. 300 g **Beerengelee** aufkochen. 450 g **Beeren** dazugeben, etwas auskühlen lassen. Auf dem Kuchen verteilen, kalt stellen, bis die Glasur fest wird. **Zubereitung ca. 2 Std. + 24 Std. kühlen.**



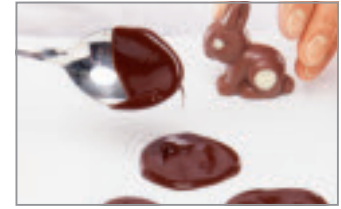
EISCREME-SODA

In jedes Fach eines **Eiswürfelbehälters** eine **TK-Himbeere** legen, mit etwas **Mineralwasser** auffüllen und in den Tiefkühler stellen. 1–2 Kugeln **Familienpreis-Vanille-Rahmglace** und ein paar **Himbeer-Eiswürfel** in ein grosses Glas geben. 0,5 dl **Himbeersirup** darübergiessen und den Rest mit **Mineralwasser** auffüllen. 1,5 dl **Rahm** steif schlagen und auf das Getränk geben.



Für den letzten Schliff auf dem Tisch: Stefanie und Michael hatten beim Schoggihasenverzieren besonders viel Spass.

Schritt für Schritt Verzierte Schoggihasen



1. Aus geschmolzener Schokolade mit einem Löffel eine rundliche Fläche aufs Backpapier streichen, die etwas grösser als der Boden der Hasen ist.



2. Die Hasen auf die noch flüssige Schokoladenfläche setzen, mit Smarties, Perlen und bunten Streuseln verzieren. Mit flüssiger Schokolade Augen aufmalen.

Dekoration zum Vernaschen: die bunt verzierten Schoggihasen.



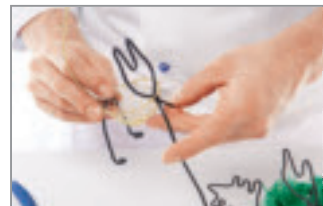
Schritt für Schritt Eierbecher



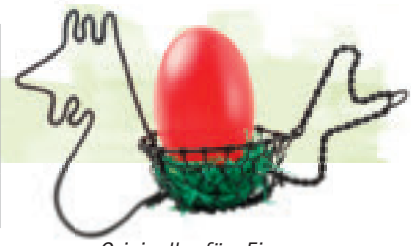
1. Das braucht's: schwarze Farbe, Zange, Draht, Kunstgras und pro Eierbecher ein Asia-Fonduesieb.



2. Aus Draht mit Hilfe der Zange Beine (z.B. für eine Katze) und einen Oberkörper mit Beinen formen.



3. Die Körperteile durchs Fonduesieb stecken. Den Haltegriff des Siebs zu einem Schwanz formen. Alles schwarz ansprayen.



Originelles fürs Ei: tierischer Eierbecher aus einem Fonduesieb.

Schritt für Schritt Styropor-Häsli



1. Ein Styropor-Ei (ca. 10 cm) mit einem schrägen Schnitt halbieren. 2 Styropor-Kugeln (Ø 3 cm) halbieren. Aus Tonkarton vier Hasenohren schneiden.



2. Zwei kleine Halbkugeln mit Stecknadeln an die grosse Kugel befestigen und anleimen. Für die Schnauzhaare aus Karton vier Hasenohren schneiden.



3. Mit einem Messer im Kopf zwei Schlitzze einschneiden und die Ohren hineinstecken. Die Barthaare auf dieselbe Weise anbringen. Ein Gesicht aufmalen.



Die kecken Styroporhasen können nach Belieben verziert werden.

KEINE LUST, SELBER NACH SCHNÄPPCHEN ZU JAGEN?



GEWINNE 1 BUTLER FÜR 1 MONAT ODER
100 WEITERE ATTRAKTIVE PREISE.

AB MITTE APRIL
GEWINNCODE IN JEDER PACKUNG.





BLÄTTERTEIG-SCHNÄUZE

Ergibt ca. 30 Stück
Ausgerollten **Blätterteig** eckig mit 2 EL **Senf** bestreichen und mit 100 g **Rohschinken** belegen. Von beiden Seiten zur Mitte satt einrollen. Die Rolle 1 Std. kühl stellen. 1 cm breite Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Genügend Abstand lassen, da sie im Ofen noch aufgehen. Bei 200 °C ca. 12 Min. backen.



Feines im Fokus: Michael und Stefanie finden die Blätterteig-Schnäuze «mega lässig».

Schritt für Schritt Blätterteig-Schnäuze



1. Den mit Senf bestrichenen Blätterteig mit Rohschinkenscheiben belegen.



2. Den belegten Blätterteig von beiden Seiten her zur Mitte satt einrollen, in Scheiben schneiden und backen.



Ist der Star an jeder Party: die fruchtige Kinderbowle mit Eisfrüchten.



Fingerfood ist für Geburtstagsfeste perfekt! Feiern, Spielen, Toben machen Durst. Genügend Erfrischungsgetränke dürfen daher nicht fehlen.



KINDERBOWLE MIT EISFRÜCHTEN

Aus einer Dose Fruchtstücken ein paar verschiedene **Fruchstücke** in den Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser auffüllen. Den Rest der Früchte in 5 dl **Apfel-Cranberry-Saft** einlegen. Kurz vor dem Servieren 1 Fl. **Rimuss Perlwein** dazugeben. ½ dl **Himbeer-sirup** und **Zucker** je auf einen Unterteller geben. Für den Zuckerrand den Rand der Gläser im Sirup und dann im Zucker drehen.

Schritt für Schritt Eisfrüchte



1. In einem Eiswürfelbehälter in jedes Fach eine Frucht legen.



2. Die einzelnen Fächer mit Wasser auffüllen und gefrieren lassen.



3. Die bunten Eiswürfel mit fruchtigem Inhalt in die Bowle geben.



VIELFALT ZUM VERLIEBEN!



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Neu: Dr. Oetker Bistro Apéro.



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



* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Jede der neuen Suprême-instant-Suppen von Knorr ist eine Verführung für sich und bietet ein unwiderstehliches Geschmackserlebnis.

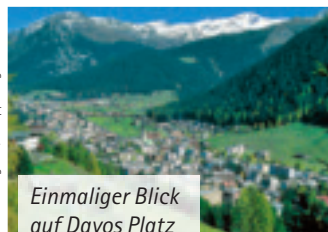
swiss-image.ch



Beliebtes Reiseziel: Davos mit dem malerischen Davosersee.

Edle Suppen

für wahre Geniesser



Einmaliger Blick auf Davos Platz und Davos Dorf.

Was gibt es Besseres, als sich an einem nasskalten Aprilwettertag mit einer wärmenden Suppe zu verwöhnen? Suppen schmecken nicht nur, sie heben

auch die Stimmung. Eine Tasse gute Laune steckt in jedem Beutel der edlen Suprême-instant-Suppen von Knorr. Schnell zubereitet sind sie und ein wahrer Genuss für zwischendurch.

DREI VARIATIONEN IM VOLG
Die Suprême-instant-Suppen sind mit erlesenen Zutaten verfeinert, die jeder Suppe ihre besondere Note geben. Im Volg sind folgende drei

feinen Suppenvariationen erhältlich: «Champignons» mit Speckwürfeln und cremiger Mascarpone, «Kürbis» aus sonnengereiften Kürbissen, mit Crème fraîche und knusprigen Croûtons und «Spargel» mit Crème fraîche und Schnittlauch. Jede Packung sorgt für Suppengenuss hoch drei – dank der drei praktischen Portionenbeutel für je eine feine Tasse heisser Suppe. ◀

Suppen mit Pep: Knorr Suprême «Champignons», «Kürbis» und «Spargel» gibt es in Ihrem Volg.



Knorr Suprême Suppen - edle Suppenvariationen für wahre Geniesser

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

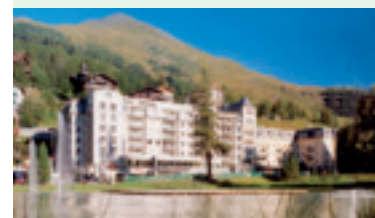
Wettbewerb

Wie viele Knorr-Suprême-instant Suppenvariationen sind im Volg erhältlich?

- A 1
- B 4
- C 3

1. Preis im Wert von Fr. 3080.-

1 Woche (7 Nächte) für zwei Personen im Executive-Doppelzimmer im ArabellaSheraton Hotel Seehof Davos, inklusive Halbpension während der Sommersaison 2011.



2. und 3. Preis im Wert von je Fr. 760.-

Je ein Wochenende (Freitag bis Sonntag, 2 Nächte) für zwei Personen im Executive-Doppelzimmer im ArabellaSheraton Hotel Seehof Davos, inklusive Frühstück während der Sommersaison 2011.

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

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

11.-65. Preis im Wert von je Fr. 50.-

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

Mitmachen & Gewinnen

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

Per Telefon: bis 24. April 2011 unter 0900 220 240, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

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

Neu
IM
VOLG

La Toscana, die neue Pizzakreation von Buitoni, schmeckt so frisch, als hätte der Pizzaiolo sie eben aus dem Ofen gezogen.



Die extra Knusprige

Im Herzen der Toskana liegt die Casa Buitoni. Inspiriert von der italienischen Tradition entstehen hier die Rezepte für die feinen Buitoni-Spezialitäten wie die Pizza-Neuheit La Toscana. Mit ihrem schönen, typischen Teigrand – aussen knusprig, innen luftig – und dem reichen Belag aus erntefrischen mediterranen Zutaten sieht sie aus, wie eine perfekte Pizza aussehen muss – und das Beste: Sie schmeckt wie frisch gemacht. Das Geheimnis der absoluten

Knusprigkeit liegt im natürlich gereiften Sauerteig, der nach langer Teigruhe mit Olivenöl verfeinert und im Steinofen vorgebacken wird. Zuhause ist sie im Ofen innert rund 10 Minuten herrlich duftend auf dem Tisch und bereit zum Genuss.

SAFTIGER SCHINKEN ODER SCHARFE SALAMI

Die neue La Toscana gibt es in zwei Geschmacksvarianten: die beliebte «Prosciutto e Funghi» mit saftigem Hinterschinken,

Champignons, Mozzarella und schwarzen Oliven und die würzige «Calabrese-Salami piccante» mit scharfer Calabrese-Salami, Mozzarella und Provolone-Käse, köstlich grillierter Peperoni und sonnengereiften Tomaten. Eines haben die beiden Pizza-Kreationen gemeinsam: Sie garantieren einen italienischen Abend von seiner feinsten Seite. Die Premium-Pizzas sind jetzt in Ihrem Volg erhältlich. Auswählen, backen, reinbeissen und geniessen. Buon Appetito!

Rundum italienisch:
Buitoni Pizza La Toscana*

Fr. 7.50

Gold des Südens:
Cinquina Olivenöl
extra vergine*, 1 l

Fr. 12.15

statt Fr. 13.50

Pulver für Power:
Isostar Lemon,
400 g
Isostar Orange,
400 g

Fr. 10.25

statt Fr. 11.40

Kraftstoff mit Sauerstoff:

Active O2 Fitness
Apple/Kiwi, 0,75 l
Active O2 Fitness
Orange/Lemon*, 0,75 l

Fr. 2.25

statt Fr. 2.50

Besonders beweglich:
Trisa Zahnbürste
Flexible Head medium*

Fr. 3.15

statt Fr. 3.50

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Wir halten den Regionen die Stange!

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

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

Volg
frisch und fründlich

FREIZEIT

Draussen wächst, gedeiht und spriesst es. Tun Sie es der Natur gleich und werden Sie aktiv. Zum Beispiel im neuen Activo-Kurs, der frühlingshafter nicht sein

könnte. In der freien Natur atmen Sie wohlriechend-würzige Kräuter ein und lernen dabei von unseren Experten an einem erlebnisreichen Tag alles über Küchen- und Heil-

kräuter. Welch duftende Sache der neue Activo-Kräuterkurs ist, lesen Sie auf Seite 41. Eine starke Stange ist der Spargel. Marktfrisch kommt er bald auf den Tisch. Unsere Kochpro-

fis zeigen Ihnen im Volg-Kochkurs, wie vielseitig das gesunde Gemüse ist. Und das richtige Rezept, um das Velo jetzt frühlingsfit zu machen, hat unser Veloprofi Lukas Loretz. ◀

Ideen im grünen Bereich



Kräuter hautnah: Remo Vetter von «lazy gardening» ist einer von drei Experten, der Sie in die wunderbare Welt der Kräuter mitnimmt.

Hurra, der Lenz ist da! Unsere Freizeitideen duften nach Kräutern, schmecken nach Spargel und bringen Sie in Fahrt.



Naturena. Kreatives für den Garten. Seite 45



Kochkurs. Spitzen Spargel-Küche. Seite 47



Teens. Rund ums Rad. Seite 49

Für Liebhaber.

Villiger Premium. Stilvoll geniessen.



www.villiger-premium.ch

villiger

IN LOVE WITH TOBACCO

Praxisnah in der freien Natur erfahren Sie alles über Kräuter.



Dieser Activo-Kurs ist eine duftende Sache. Experten zeigen Ihnen die Welt der Kräuter. Dabei lernen Sie alles über Salbei, Thymian & Co.

Erlebniskurs

Kräuter-Kunde

Sie geben Speisen die Würze, veredeln Öle und heilen: Kräuter sind ein wesentlicher Bestandteil in Küche und Hausapotheke. Lernen Sie von unseren Kräuterexperten, wofür und wogegen ein Kraut gewachsen ist, wie Sie die Kräuter richtig topfen, umpflanzen, welchen Standort welches Kraut bevorzugt und wie Sie Ihre Kräutchen richtig hegen und pflegen, damit sie üppig gedeihen.

EIN KURS VOLLER FRISCHE

Das alles erfahren Sie bei unserem Activo-Kräuterkurs – wie es sich gehört – praxisnah in der freien Natur. Dabei riechen, geniessen, schmecken und entdecken Sie Kräuter und gehen auch nicht mit leeren Händen nach Hause. In jedem Kurs stellen Sie aus frischen Kräutern ein Produkt her – sei es ein Kräuteröl, Kräutersalz, eine Kräutersalbe oder ein wohlriechendes Duftkissen. ◀

Samstag, 21. Mai, 9.30 bis 16.30 Uhr

Ort: 3700 Spiez, Hotel Eden, Seestr. 58
Kursleitung: Remo und Frances Vetter
Kursinhalt: Küchen- und Heilkräuter
Mitnehmen: gartentaugliche Kleidung, Regenschutz, Humor, Mittagessen
Teilnehmer: 10–20
Kosten: Fr. 187.– pro Person, inklusive Material, Unterlagen, Getränke.

Sonntag, 22. Mai, 10.30 bis 16.30 Uhr

Ort: 8193 Eglisau, Zur Heimat, Wilerstr. 84
Kursleitung: Corina Gantner, Herbanatura
Kursinhalt: Heilkräuter
Mitnehmen: Sonnen- oder Regenschutz, Mittagessen
Teilnehmer: 6–12
Kosten: Fr. 187.– pro Person, inklusive Material, Unterlagen, Getränke.

Samstag, 21. Mai, 9 bis 16 Uhr

Ort: 5608 Stetten, Gärtnerei Moll, Grabenmattenstr. 18
Kursleitung: Daniel Bottlang
Kursinhalt: Küchen- und Heilkräuter
Mitnehmen: gartentaugliche Kleidung, Regenschutz, Mittagessen
Teilnehmer: 8–16
Kosten: Fr. 187.– pro Person, inklusive Material, Unterlagen, Getränke.

Samstag, 28. Mai, 9.30 bis 16.30 Uhr

Ort: 9053 Teufen, Hätschen
Kursleitung: Remo und Frances Vetter
Kursinhalt: Küchen- und Heilkräuter
Mitnehmen: gartentaugliche Kleidung, Regenschutz, Humor, Mittagessen
Teilnehmer: 10–20
Kosten: Fr. 187.– pro Person, inklusive Material, Unterlagen, Getränke.

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

Anmeldungen für die Kurse «Kräuter-Kunde»

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Kräuter» in Spiez.
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Kräuter» in Stetten.
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Kräuter» in Eglisau.
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Kräuter» in Teufen.

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Kräuter»
 Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.
 Anmeldeschluss: 29. April 2011

Das erste Magnum Mini mit
Riesenstückchen!

MAGNUM[®]

Temptation



Sinnliche Verführung
jetzt auch für Zuhause*

www.magnum.ch

*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Alle Magnum Multipackungen in Aktion vom 18.04.-23.04.2011



Mit der Kuh auf Du und Du ist man im Fricktal. Schöne Rastplätze und viel zu entdecken gibt es dazu.



Fricktal:

Spielend durch

die Natur



Die Volg Erlebnishöfe sind ein Frühlings-Ausflugsziel für die ganze Familie. Was Sie jetzt auf welchem Hof erleben können.

Spielplatz und Tiergehege heissen die begehrten Plätze im Naturenhof Fricktal. Helen Schmid, die mit ihrem Mann Herbert den «Erlenhof» in Wittnau führt, weiss, dass diese Attraktionen im Frühling bei den kleinen Besuchern besonders gefragt sind. «Das Wasserspiel am Sinnespfad ist auch bei den

Grossen beliebt», sagt sie. «Ab April sind bei uns zudem die Kirschblüten eine Pracht.»

VIELSEITIGES ANGEBOT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der rollstuhlgängige Bauernhof der Familie Schmid mit der nahe gelegenen Postautostelle bietet sich an für Spontan-

besuche, Führungen, Apéros oder auch Firmenessen. Neben dem Sinnespfad ist das Volg Naturprojekt im Fricktal sehenswert: ein Feuchtbiotop. In dieser Lebensgemeinschaft aus Pflanzen und Tieren herrscht ein ökologisches Gleichgewicht und mit Geduld lassen sich Molche oder Kaulquappen erspähen. ▶



Auf dem Erlebnishof Werdenberg spielen Kühe, Rinder und Kälber eine grosse Rolle. Spiel und Spass kommt ebenfalls nicht zu kurz.



Werdenberg:

«Kuhles» im

neuen Stall



Geniessen beim Rasten: Knabbereien, Grillware, Pizzateig für Schlangebrot und ein Erfrischungsgetränk aus Ihrem Volg.



Mit viel Leidenschaft führen Barbara und Hans Dürr ihren Bio-Bauernhof in Gams. Ab diesem Frühling erlaubt der rollstuhlgängige Erlebnishof neue und tierisch spannende Einblicke: Der frisch erstellte Stall für Pferde und Kälber sowie der Melkstall wurden noch besucherfreundlicher

gestaltet. Für Gruppen ab 20 Personen werden Sonntagsbrunchs und lustige Bauernhof-Olympiaden angeboten.

WALD MIT ENTDECKUNGSWERT

Neben dem Sinnespfad lockt das Volg Naturprojekt Gamserwald. Hier wurden zum Schutz

für Mensch, Tier und Umwelt über 2400 Bäume gepflanzt. Zum Volg Schutzwald führt eine leichte, speziell markierte Rundwanderung von zwei bis drei Stunden. Wer frühmorgens ganz leise unterwegs ist, kann Tiere wie Rothirsche, Gämsen, Dachse, Murmeltiere oder Schneehasen beobachten. ▶



Die Volg Erlebnishöfe

Die Volg-Erlebnishöfe: Volg Natu-rena umfasst jeweils einen Erlebnishof, einen Sinnespfad und ein Naturprojekt. Jeden Monat finden Kurse und Workshops für die ganze Familie statt.

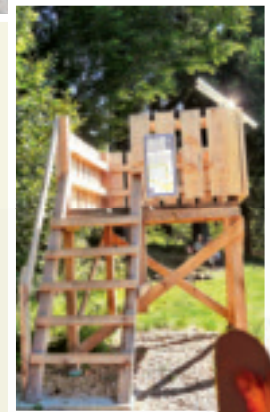
Offen: 21. März bis 31. Oktober; Betriebsführungen, spezielle Veranstaltungen ab 15 Personen auf Voranmeldung das ganze Jahr über möglich.

Sinnespfade: Rundwanderung; reine Gehzeit ca. 1 Std., Rast- und Grillplätze vorhanden.

Mehr Infos: Im Naturena-Flyer Kurse & Workshops und in der Naturena-Broschüre, erhältlich in Ihrem Volg oder im Internet unter www.naturena.ch



Action auf dem Sinnespfad: Von rotierenden Scheiben bis zu der Hängebrücke – auf dem Hof im Zugerland kann man viel erleben.



Zugerland:

Chüngeli und

Chriesibluescht



Ob Bauernolympiade oder Farmsafari: Auf dem «Hofmärcht» in Baar ist bei Bedarf viel los. Spontanbesucher können aber auch ganz gemütlich Kaninchen, Ziegen, Schafe, Hühner oder Hochlandtiere bewundern, sich an den Jungtieren erfreuen oder im Hofladen saisonale Produkte wie

Bärlauch-Teigwaren oder Deko-Objekte einkaufen.

BLÜTENTRAUM

Das Volg Naturprojekt ist hier eine 800 Meter lange arten- und strukturreiche Feldhecke mit Heckenrosen, Weiss- und Schwarzdorn, Schneeball und vielen anderen Sträuchern. Sie

bietet Tieren wie Feldhasen, Igel, Haselmäusen oder Wiesel einen Lebensraum. Bäuerin Bernadette Hotz-Mathis: «Ab Mitte April blühen die berühmten Zuger Kirschbäume. Und ab Mai stehen viele Sträucher der Naturhecke in Blüte.» Auch hier erwartet den Besucher ein erlebnisreicher Sinnespfad. ◀

KELLOGG'S® müslix® – Das Müesli für Ihre Stimmung...

...für die harmonischen, aktiven oder anregenden Momente im Leben.

ADPH000104

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
© KELLOGG Company USA © 2011 KELLOGG Company



Kellogg's

**NESCAFÉ
Dolce
Gusto**

DeLonghi

SENSATIONELLES ANGEBOT FÜR VOLG KUNDEN

99.- CHF
statt 129.- CHF

**GRATIS
LIEFERUNG**



BESTELLSCHEIN

Profitieren Sie von unserem exklusiven Angebot!

Schicken Sie den ausgefüllten Bestellschein an die folgende Adresse und Sie bekommen die NESCAFÉ® Dolce Gusto® Maschine gegen Rechnung von CHF 99.- portofrei nach Hause geschickt. Nestlé Suisse S.A. • NESCAFÉ DOLCE GUSTO • Promotion 496017 • Postfach 353 • 1800 Vevey

Name:

Vorname:

Adresse:

Postleitzahl:

Ort:

Datum: ___ / ___ / ____

Unterschrift:

Wählen Sie Ihre Farbe und kennzeichnen Sie, wieviele Maschinen Sie möchten.

Dieses Angebot ist nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar. Dieses Angebot ist gültig bis zum 30. April 2011 für VOLG Kunden.



KIRSCHROT
80136



SCHWARZ
80138



ORANGE
80137

Für zusätzliche Informationen: www.dolce-gusto.ch

Stilvolles im Garten



Fricktal: Dekosäulen aus Ton

Zusatzkurs:
Freitag, 13. Mai
10–17 Uhr



Werdenberg: Gartenobjekte und Drahtkugeln

Zusatzkurs:
Freitag, 27. Mai
9–14 Uhr



Zugerland: Dekorative Gartenstecker

Da wird nicht nur Ihr Nachbar staunen! Die Gartendekorationen der Naturena-Kurse sind einzigartige Hingucker.

Samstag, 14. Mai, 9–18 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Stelen (Säulen) aus Ton sind beliebte Dekorationsobjekte, die im Garten oder auf der Terrasse die Blicke auf sich ziehen. Aus Ton formen Sie unter Anleitung verschiedene Objekte wie Herzen, Blumen, Kugeln und andere Teile, die von der Kursleiterin in ihrem Atelier winterhart gebrannt werden. Nach gut drei Wochen können Sie Ihre Keramikelemente abholen. Diese montieren Sie auf einen 120 Zentimeter langen Metallständer mit einer Bodenplatte, die der Stele den nötigen Halt gibt.

Teilnehmer: 12 Personen ab 18 Jahren.

Kleidung: Bequeme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung (der Kurs kann bei guter Witterung teilweise draussen stattfinden).

Leitung: Brigitte Borner, Aarau Rohr, www.bb-keramik.ch

Preis: Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Dekosäule und den Brand der Teile.

Samstag, 14. Mai, 9–16 Uhr. Ausgebucht!

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Garten- und Terrassenschmuck aus altem Blech und Schwemholz ist völlig angesagt. Die Kursleiterin, eine wahre Künstlerin ihres Fachs, zeigt Ihnen, wie Sie Steine, Schwemholz, Blech und Draht zu trendigen Wohnaccessoires komponieren. Sie werden staunen, wie Sie mit ein wenig Übung und dem richtigen Blick für die Formgebung aus diesen unterschiedlichen Materialien fantasievolle Objekte gestalten, die Ihrem Garten oder Ihrer Terrasse eine individuelle und stylische Note verleihen.

Teilnehmer: 16 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: Bequeme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung (der Kurs kann bei guter Witterung teilweise draussen stattfinden).

Mitbringen: Flachzange, Gartenschere, Arbeitshandschuhe.

Leitung: Ruth Thut, Floristin, Thal.

Preis: Fr. 220.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Objekte.

Samstag, 21. Mai, 9–14 Uhr. Ausgebucht!

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

Programm: Haben Sie Lust, Ihren Garten mit selbst gelöteten Dekorationsideen zu verschönern? In diesem Workshop kreieren Sie originelle Gartenstecker mit lustigen Motiven. Die Kursleiterin zeigt Ihnen die Herstellung einer Lötampe und vermittelt Ihnen die Technik des Lötens. Mit den erworbenen Kenntnissen biegen Sie aus Draht fantasievolle Formen nach Ihren Vorstellungen und löten sie zu einem luftig-leichten Gartenstecker zusammen. Jeder Gartenstecker ist ein Unikat und eine prachtvolle Ergänzung im Garten oder in Pflanzentöpfen.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren.

Mitbringen: Kleine Zangen (Seitenschneider, Rundzange), Notizpapier.

Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung.

Leitung: Regula Wolfensberger, Bastelboutique Leibundgut AG, Zürich.

Preis: Fr. 110.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Gartenstecker.

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

Anmeldungen «Dekosäulen aus Ton», «Gartenobjekte und Drahtkugeln» und «Dekorative Gartenstecker».

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Dekosäulen aus Ton»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Gartenobjekte und Drahtkugeln»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Dekorative Gartenstecker»

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

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ E-Mail _____

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.
Anmeldeschluss: 19. April 2011.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



Maharadscha trifft Latina

Chiquita Zucchini-Curry



So wirds gemacht!

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit:
20-30 Min.

Zutaten

- 4 nicht zu reife Chiquita Bananen
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- 4 kleine Zucchini
- 180 g Vollmilchjoghurt, nature
- 90 g Crème fraîche
- ½ TL Rohrzucker
- ½ – 1 EL mildes Currypulver
- Je ¼ TL Kurkuma, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 2 EL Öl

Zubereitung

Schalotte oder Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken. Zucchini ungeschält der Länge nach halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Bananen schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Joghurt, Crème fraîche, Rohrzucker, Currypulver und übrige Gewürze gut verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Schalotte oder Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze zwei Minuten dünsten. Dann die Hitze erhöhen, die Bananen- und Zucchinischeiben begeben und unter sorgfältigem Wenden mitbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce darübergeben, aufkochen und eine Minute kochen lassen. Mit Trockenreis servieren.

Chiquita wünscht gutes Gelingen! Weitere tolle Rezepte gibt es auf chiquita.ch.

«Marktfrisches
Spargel-
Festival» bei



... **PETER'S KOCHSCHULE
IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:**
11. Mai, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: www.peters-kochschule.ch
oder Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG
info@peters-kochschule.ch



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



... **COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:**
18. Mai, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung: www.cookuk.ch
oder Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch



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

Doris Weibel-Egli hat den Durchblick und zeigt Ihnen in Wangen kreative Spargel-Ideen.



**Werden Sie
Spargel-Spezialist**

Er ist knackig, er ist gesund, er ist der König der Frühlingsgemüse – der Spargel. Nicht nur sein einmaliger Geschmack zeichnet ihn aus, auch seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche machen ihn zu einem Gemüse der Extraklasse. Denn Spargel kann längst nicht nur gedämpft oder in Wasser gekocht werden. Wir stellen Ihnen überraschende, neue Gerichte mit dem gesunden, kalorienarmen Gemüse vor, das nach wie vor als Delikatesse gilt. Eine Spargelkunde über einheimische Sorten rundet diesen frühlingsfrischen Kurs ab.

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

Es hat noch freie Plätze im Kurs: Niedergaren: Fleisch zart und saftig, am 20.4. in Wangen an der Aare.

VORSCHAU

Gartenparty für Geniesser Gut vorbereitet, haben auch Sie als Gastgeber viel vom nächsten Gartenfest. Wir stellen einfache und originelle Rezepte vor – vom Apéro-Häppchen über Fingerfood bis zur fruchtig-frischen Bowl – und geben heisse Tipps für stimmungsvolle Open-Air-Anlässe.

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

Die Welt des Woks Einfach, schnell und gut: Wok-Gerichte sind nicht nur in der asiatischen Küche angesiedelt. Wie vielfältig die Welt des Woks beim Kochen ist, entdecken Sie an diesem Abend. Let's wok!

- 8. Juni 2011 in Aarau
- 5. Juli 2011 in Wangen an der Aare
- 6. Juli 2011 in Gossau
- 19. Juli 2011 in Oerlikon

Wie Gott in Südfrankreich Begleiten Sie uns auf diese kulinarische Reise in den Süden Frankreichs zu einer leichten, mediterranen Schlemmerküche. Honig oder Kräuter wie Lavendel und Thymian verfeinern viele Gerichte. Tapenaden und frische Fische gehören dazu. Gerichte, fast wie Ferien!

- 23. August 2011 in Oerlikon
- 23. August 2011 in Wangen an der Aare
- 29. August 2011 in Aarau
- 29. August 2011 in Gossau

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

Aktualisierte Kursdaten finden Sie auf www.volg.ch.

Strahlendes Zuhause

Testen Sie jetzt gratis:
Held eco Geschirrspülmittel Zitrone
Muster bestellen auf www.held-clean.ch/gspm

Klapp-Test gut
K-Test Nr. 6/2008

saldo-Test gut
saldo 6/2007

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht alle Produkte erhältlich!

Überzeugen Sie sich jetzt selbst:

- › Kraftvoll und leistungsstark
- › Rohstoffe pflanzlicher Basis und Mineralien
- › Keine bedenklichen Rückstände in Ihrem Zuhause

Held
eco
www.held-clean.ch

Carefree® Den ganzen Tag wie morgenfrisch.

Carefree NEW COMFORT FORM
cotton
aloe
flexiform
original
original Vorteilspack

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Endlich! Der Velo-Winterschlaf ist vorbei. Der von Volg gesponserte Mountainbiker Lukas Loretz gibt auf zwei Seiten Tipps für einen optimalen Saisonstart.

So rollt's rund

Bist du sattelfest?

Bei einem Allroundvelo ist die Sattelhöhe dann richtig eingestellt, wenn das **Bein ganz durchgestreckt** ist und die Ferse das untenstehende Pedal gerade noch erreicht. Eine leicht abwärts geneigte Sattelspitze löst übrigens viele Sitzprobleme!



Mach dein Velo fit!

Bewegliche Teile wie Kette, Federgabel oder Dämpfer mit ein paar Tropfen Öl versehen und das Velo aufpumpen. Lukas Loretz' Tipp: «Fährst du oft über Kieswege, eher härter aufpumpen, mit etwas weniger Luft hast du mehr Grip.» Ausserdem solltest du Folgendes prüfen:

- Sind die Reifen noch intakt und nicht zu spröde?
- Funktionieren die Bremsen einwandfrei? Sind die Bremsbeläge noch o. k.?
- Lassen sich alle Gänge problemlos durchschalten und sind die Schaltkabel noch beweglich?
- Funktioniert das Licht?
- Und: Hast du schon eine neue Velo-Vignette?

Aufpumpen: Über den Winter geht oft Luft aus den Reifen verloren.

*Der Schnee ist weg.
Jetzt sind die
Pfund dran.*



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

VERSUCHEN SIE'S DOCH MAL MIT ASSUGRIN.

NEU!
ERHÄLTlich BEI VOLG!



Viktor Röthlin

Viktor Röthlin
Marathon
Europameister 2010



Isostar Pulver Hydrate & Perform* 400g
erhältlich in den Aromen Lemon & Orange

isostar
www.isostar.ch



Bleib flexibel!

Damit du unterwegs auch bei einer kleinen Panne cool bleibst, nimm Folgendes mit auf die Velotour:

- Ersatzschlauch
- eine kleine Pumpe oder eine CO₂-Patrone
- ein Werkzeug-Tool
- ein isotonisches Getränk und einen Getreideriegel



Lukas voll in Fahrt

Mountainbiker Lukas Loretz aus Langendorf (SO) fährt seit 2009 beim Team Giant Swiss SR Suntour. Er trainiert fünf Mal wöchentlich und absolviert eine Lehre als Polymechaniker mit Berufsmatur. Sein Motto: «Nicht mit Verbissenheit, sondern mit Freude zum Ziel.» Volg unterstützt ihn dabei als Sponsor.

Seine grössten Erfolge:
 2008: 4. Rang an den Schweizer Meisterschaften, Junioren.
 2009: 15. an der WM in Canberra, 3. am Racer Bikes Cup.
 2010: 3. Rang am Racer Bikes Cup, Kat. Amateure.

Velo im Web

Zahlreiche Velorouten:

www.veloland.ch
www.tourenguide.ch

Velobörse im Internet:

www.velomarkt.ch

Velobörsen in diversen Kantonen:

www.pro-velo.ch/boersen

Einen Ersatzschlauch hat Lukas immer dabei: «Im Notfall kannst du bei einem Loch im Schlauch auch einfach einen Knoten machen.»



Für den Kraftschub zwischendurch: ein Powerade Mountain Blast und Balisto Nuts aus deinem Volg.



Aus dieser Perspektive siehst du am besten, ob Sattel und Lenker gerade ausgerichtet sind.

Keine krummen Sachen!

Prüfe, ob dein **Sattel gerade** ausgerichtet ist. Muss eventuell die Lenkerhöhe nachgestellt werden? Als Richtwert gilt beim Mountainbike: Der Lenker ist etwa auf Sattelhöhe. Allround-Velo: Der Lenker ist zirka 5 cm über Sattelhöhe. Downhill-Mountainbike: Der Lenker ist zirka 7 cm über Sattelhöhe.

Nimm's nicht zu eng!

Ein guter **Helm** ist das A und O für eine sichere Fahrt. Für den perfekten Schutz, den Helm gut in die Stirne ziehen. Der Helm sollte auch **bequem sitzen**. Lukas Loretz' Tipp: «Stell den Riemen unter dem Kinn so ein, dass du immer noch gut schlucken kannst.» Als Faustregel gilt: Zwei Finger haben zwischen Kinn und Riemen gerade noch Platz.



Zieh den Helm an und achte darauf, dass du genügend Platz zwischen Kinn und dem unteren Riemen hast.

www.sinalco.ch

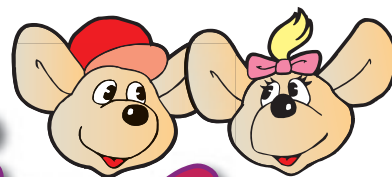
Sinalco®



**Aktion vom
18. - 23. April
in Ihrer Volg-Filiale.**



volgi & volgine

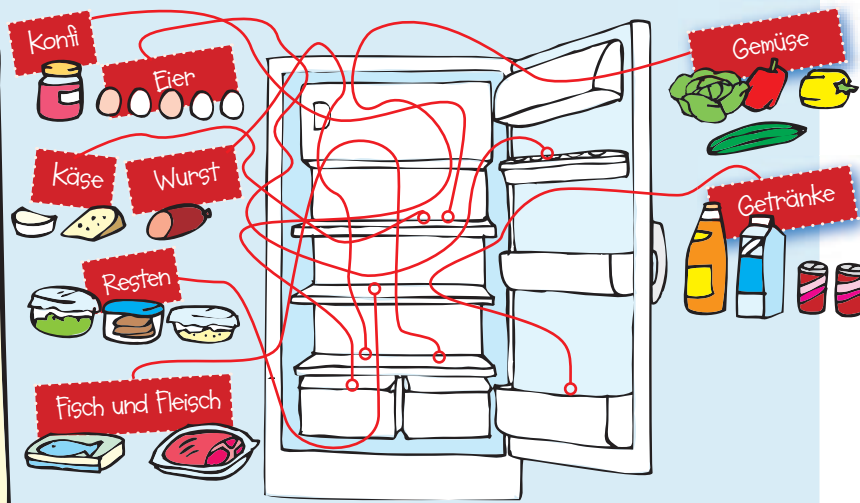
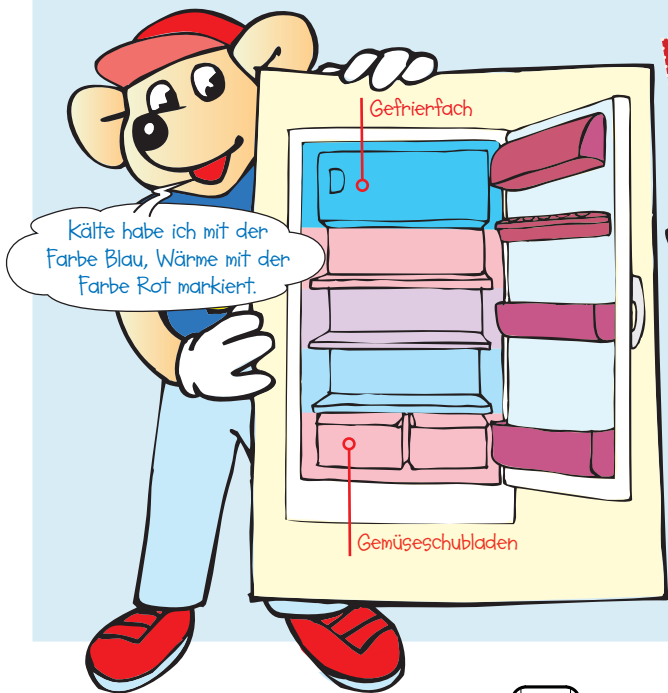


Warm und kalt im Kühlschrank

Hast du es gewusst? Nicht überall im Kühlschrank ist es gleich kalt. Kalte Luft sinkt nämlich. Und darum ist das oberste Fach gleich unter dem Gefrierfach das wärmste. Das kälteste ist das Fach gleich über der Gemüseschublade. In der Gemüseschublade selber ist die Temperatur etwas wärmer. Weshalb? Weil die Platte über der Schublade die Kälte abhält. Am allerwärmsten ist es in den Fächern an der Tür.

Was gehört wohin?

Nicht alle Nahrungsmittel mögen's gleich kalt. Was du am besten wo hinstellst, erfährst du in diesem Rätsel.



Karin und Rita machen sich viel zu spät von der Party auf den Heimweg. Karin: «Meine Mutter wird kochen vor Wut!» Rita: «Du hast's gut. Bei uns gibt's so spät nie mehr etwas Warmes.»

Findest du's?

In diesem Durcheinander sind 4 Gegenstände, die eigentlich ins Badezimmer gehören und nicht in die Küche. Findest du sie?



eve
von Cardinal.

Unwiderstehlich prickelnd.
Der besondere Aperitif (alc. 3.1% vol) mit dem
Geschmack von Grapefruit, Litchi oder Passion Fruit.



Macht gute Laune:
Frühstückstomaten mit
Aceto balsamico.

Saison
im VOLG

Tomätli sind nicht zu toppen

**Kleine ganz gross:
Mini-Tomaten überzeugen durch
Geschmack und Vielseitigkeit.**

Anfangs stand das «xitomatl» genannte Gewächs im Ruf, einen «Liebeswahn» zu entfachen. Erst im 19. Jahrhundert trauten sich die Europäer, die angeblich giftige Zierpflanze, die die spanischen Eroberer aus Zentralamerika mitgebracht hatten, als Gemüse zu geniessen. Gerade für das Früh-

stück sind die kleinen Roten eine Bereicherung, besonders in Kombination mit Aceto balsamico: Er regt Stoffwechsel und Verdauung an. Die Kombination von süss und sauer ist zudem ein echter Muntermacher. Tipp: Tomaten nicht im Kühlschrank lagern, sie verlieren sonst an Geschmack. ◀

Frühstückstomaten

Für 4 Personen:

2 **Zwiebeln** hacken, 500 g **Tomaten** halbieren, 2 EL **Olivenöl** in Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln begeben, kurz andünsten. Tomaten begeben und alles schön glasig dünsten. Mit 1 dl **Aceto balsamico** ablöschen und etwas einreduzieren.

Tipp: Passt hervorragend zu Rührei oder Spiegelei.



Ein Traumpaar:
Cherrytomaten und
Balsamico-Essig
aus dem Volg.



Von wegen dumme Kuh!

Anne, Kuhtrainerin & Rivellutionärin

Schluss mit Vorurteilen.
Jetzt das neue Rivella
Gelb probieren.



lang-lebe-anders.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

REZEPTE

Rindsentrecotes im Heunest

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rindsentrecotes, à 160–180 g
- Pfeffer, Salz
- 2 EL Bratbutter
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Thymianzweige
- 4 Handvoll Heu
- 4 St. Backpapier, Schnur

Zubereitung:

1. Entrecotes mit Salz und Pfeffer würzen und in der Bratpfanne mit Bratbutter auf beiden Seiten

kurz anbraten. Heu waschen und auf 4 Stück Backpapier verteilen. 2. Knoblauch halbieren und mit Rosmarin und Thymian ebenfalls auf dem Heu verteilen.

3. Entrecotes ins Heunest legen. Backpapier zu einem Paket falten, evtl. mit Bindschnur zubinden. Im Backofen bei 200 °C für 10–15 Min. garen.

4. Kurz stehen lassen und im Heunest servieren. Das Heunest wird nicht mitgegessen.

Zubereitung ca. 40 Min.

Forelle mit Volgaz-Sauce



Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Forellen innen und aussen salzen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 Min. ziehen lassen.

2. Forellen in eine Gratinform legen. Zwiebeln, Champignons und Pfefferkörner dazugeben.

3. Forellen mit Volgaz knapp bedecken und im Ofen ca. 20–30 Min. garen. Vorsichtig aus dem Sud herausnehmen, warm stellen.

4. Sud passieren und einreduzieren. Butter und Mehl mit einer Gabel gut vermischen, in den Sud geben und binden. Sauerrahm begeben und abschmecken.

Zubereitung ca. 50 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Forellen à ca. 200 g, küchenfertig
- Meersalz
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 100 g Champignons, geviertelt
- 6 Pfefferkörner, schwarz
- 75 cl Volgaz (Perlwein)
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- 125 g Sauerrahm

○

ZUM SAMMELN



Pouletbrust mit Nusskruste

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pouletbrüstli
- 1 EL Öl

Kruste:

- 100 g Butter, weich
- 100 g Baumnüsse, grob gehackt
- 50 g Paniermehl oder fein geriebenes Toastbrot
- 2 EL Kräuter, gehackt, z.B. Salbei, Thymian, Rosmarin
- 1 EL Nussöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Kruste weiche Butter, Baumnüsse, Paniermehl, Kräuter und Nussöl mischen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2. Die Pouletbrüstli mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und in heissem Öl braten, bis sie knapp durch sind.

3. Die Krustenmasse auf die Pouletbrüstli streichen und im Ofen gratinieren.

Zubereitung ca. 40 Min.

Garzeit im Ofen ca. 3–5 Min.

Orangen-Fenchelnest

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Fenchel
- 2 Orangen
- 2 EL Weissweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Wasser
- 1 Zwiebel
- 6 EL Pflanzenöl



Zubereitung:

1. Fenchel in feine Scheiben schneiden, Orangen schälen und in Scheiben schneiden oder filetieren.

2. Essig, Salz und Pfeffer mit Wasser verrühren. Zwiebel in feine Würfel schneiden, dem Essig-Wasser beimischen. Zuletzt das Öl

dazugeben.

3. Fenchel und Orangen fächerartig auf Teller anrichten oder in einer Schüssel vermischen und die Sauce darübergeben.

Zubereitung ca. 20 Min.

○



Ristorante. So fein wie in
Ihrer Pizzeria.



Jetzt neu bei Volg: Die Pizza Ristorante Tonno* mit saftigem Thunfisch, einer würzigen Sauce und erlesenen Kräutern. So fein wie in Ihrer Pizzeria.



Qualität ist das beste Rezept.

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Mit Rimuss stossed alli aa!



Jetzt zum
Aktionspreis!

RIMUSS

100% natürlich. Ohne Alkohol.

Party · Rosé · Champion · *Litchi Perl demi sec*

In kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich. Aktionsdauer: 4.-23. April 2011

Kartoffel-Äpfel-Gratin



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
300 g Äpfel
½ l Milch
Salz, Pfeffer
Muskat, frisch gerieben
2 Knoblauchzehen
30 g Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und waschen, auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen und entkernen. Ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. Beides mit der Milch und den Gewürzen in einer Pfanne aufkochen;

sofort vom Herd nehmen. Eine Ringform mit Knoblauchzehen ausreiben und mit Butter ausfetten. Backofen auf 170 Grad vorheizen.

3. Den Pfanneninhalt mit einem Löffel in der Ringform verteilen und im Ofen auf der zweituntersten Rille gut 1 Std. garen. Gratin aus dem Ofen nehmen und stürzen.

Zubereitung ca. 20 Min.

Garzeit im Ofen ca. 1 Std.

Tipp: Mit Käse bestreuen und goldbraun überbacken. Je weicher die Kartoffeln gekocht werden, desto kürzer die Garzeit im Ofen.

Überbackener Chicorée

Zutaten für 4 Personen:

8 Chicorée
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenpüree
800 g Tomaten, geschält und gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Rosmarin-Zweig
1 dl Rotwein oder Wasser
8 Tr. Schinken, gekocht, dünn geschnitten
100 g rezenten Hartkäse, z.B. Pecorino



2. Püree zufügen und kurz anrösten. Tomaten begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée mit Schinkenranchen umwickeln.

3. Die Sauce in eine ofenfeste Form geben. Chicorée drauflegen. Mit geriebenem Käse bestreuen und in der unteren Ofenhälfte während ca. 20 Min. backen.

Zubereitung ca. 30 Min.

20 Min. Backen

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl dünsten.

Schweinskoteletts an Calvadosauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinskoteletts
2 EL Bratbutter
1 Zwiebel, gehackt
1 Apfel, fein geschnitten
1 EL Mehl
3 dl Weisswein
2 cl Calvados
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Den Ofen auf 80 °C vorheizen und eine Gratinform mitwärmen. Koteletts in 1 EL Bratbutter auf jeder Seite ca. 2 Min. kräftig braten, in die vorgewärmte Form legen und ca. 45 Min. garen.

2. 1 EL Bratbutter, Zwiebeln und Äpfel in die Pfanne geben, andün-

ten. Mehl begeben, kurz anrösten.

3. Mit Calvados flambieren, mit Weisswein ablöschen, den Bratensatz lösen und gut einkochen.

4. Crème fraîche dazugeben, nicht mehr kochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung ca. 30 Min.

Garzeit im Ofen 45 Min.

Schweinsfilet, gefüllt mit Frischkäse und getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinsfilet
3 EL Olivenöl
150 g Frischkäse, z.B. Philadelphia
100 g Tomaten, getrocknet aus dem Öl
1 EL scharfer Senf
1 TL Thymian, getrocknet

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 °C vorheizen, eine Platte mitwärmen.

2. Das Schweinsfilet von Fett und Silberhaut befreien. Tomaten hacken und mit Frischkäse mischen.

3. Mit einem spitzen Messer ein Loch ins Filet stechen. Die Toma-

ten-Frischkäse-Masse mit dem Dressiersack ins Filet spritzen.

4. Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet kräftig anbraten, herausnehmen, mit Thymian würzen und mit Senf bestreichen. 60 bis 90 Min. garen.

Zubereitung ca. 20 Min.

+ Garzeit im Ofen ca. 1,5 Std.



Zart aber herzhaft
SICILIANischer Genuss.
Jetzt mit Rezeptetikette



SICILIA
 lemon & lime juice

ALPINE WATER. POWERED BY OXYGEN.



Jetzt mit 10% Einführungsrabatt!

Orange Lemon ist in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

TÄGLICH FRISCH TÄGLICH FINDUS



IN AKTION VOM 11. - 16. APRIL 2011

Frisch. Frischer. Findus.

Fazzoletti Primavera (Nastüechli Frühlingsart)

Zutaten für 4 Personen:

Teig:

500 g Mehl
4 Eier
4 TL Olivenöl
Salz

Bärlauchpesto:

50 g Bärlauch
20 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen,
geschält und geviertelt
0,5 dl Olivenöl, nach Belieben
Bärlauchöl
50 g Parmesan oder Sbrinz,
frisch gerieben
Salz,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Teig:

1. Mehl auf ein Brett sieben, Mulde hineindrücken und Eier, Öl und Salz hineingeben; mit den Fingern von innen nach aussen mit dem Mehl mischen. Währenddessen mit einer Hand immer wieder Mulde formen, damit die Eier nicht auslaufen können.

2. Teig kneten, bis ein glänzender, geschmeidiger Laib entsteht. Das dauert 10 bis 15 Min. Ist der Teig zu fest geworden, etwas Wasser oder Öl unterkneten. Teig in Folie ca. 1 Std. ruhen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsflä-



che möglichst dünn ausrollen und Quadrate von 10 x 10 cm ausschneiden. In viel Salzwasser 2–3 Min. sieden.

Zubereitung Pesto:

3. Bärlauch waschen, trocknen und grob zerpfeifen. Mit Pinienkernen, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Parmesan oder Sbrinz daruntermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Einen Löffel Pesto auf einem gekochten Pastablatt verteilen, mit weiterem Blatt belegen, wieder Pesto drauf und so weiter, 3–4 Blätter hoch.

Zubereitung Teig ca. 30 Min.

+ ausrollen und schneiden 15 Min.

+ Pesto ca. 15 Min.

Tipp: Für den Teig sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur aufweisen.

Lamm im Bärlauch-Blätterteig-Mantel

Zutaten für 4 Personen:

2 Lammierstücke,
à je ca. 200 g
Salz, Pfeffer
1 EL Bratbutter
320 g Blätterteig, viereckig,
ausgewallt
1 Eigelb

Masse:

1 Bd. Bärlauchblätter
20 g Steinpilze, getrocknet
1 Zwiebel
Petersilie
4 Tr. Bratspeck
175 g Kalbsbrät

Zubereitung:

1. Lammierstücke würzen. Beidseitig kurz anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Für die Masse Steinpilze 10 Min. einweichen. Pilze, Zwiebeln und Bärlauch fein hacken. Specktranchen knusprig braten und herausnehmen. Gehackte Zutaten im Speckfett 5 Min. dünsten. Erkalten lassen. Speck

fein zerbröseln. Alles mit dem Brät mischen.

3. Teig auslegen. Hälfte der Brätmasse auf die Oberseite der Lammierstücke streichen. Lammierstücke mit der bestrichenen Seite nach unten auf den Teig legen und mit der restlichen Masse bestreichen. Ein Teigstück satt über das Fleisch legen, die Ränder nach

oben klappen und andrücken.

4. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen. Mit der Gabel etwas einstechen. In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Min. backen, herausnehmen. Vor dem Aufschneiden 5 Min. ruhen lassen.

Zubereitung ca. 40 Min.

Backzeit ca. 30 Min.



Ballantine's
ESTD 1827

BEST STANDARD BLENDED WHISKY 2011

In der alljährlich erscheinenden Whisky Bible, die als weltweit einflussreichste Publikation über Whisky gilt, wurde Ballantine's Finest zum Best Scotch Standard Blended Whisky der Jahre 2009, 2010 und 2011 gekürt.



HERAUSGEPICKT

Il di d'anniversari è in di tut spezial ed en bieras famiglias datti pitschnas tradiziuns per celebrar il giubilar u la giubilara. Tar nus dastga quel u quella che ha ils onns giavischar il gentar. Entant che nus creschids avain magari giavischs da menu pli extravagants u spezials, èn ils menus preferids da mias fi-



La turta d'anniversari

glias modests: Selina giavischa per regla risot da tomatas cun servelas e Laura bizochels da spinat cun groma e schambun. Natiralmain dastgan ellas era giavischar lur turta d'anniversari. – Jau fascheva quellas turtas adina fitg gugent: turta da tschigulatta cun glasura, in cake da carottas en furma da locomotiva u muffins. Ina giada è mia figlia returnada plain plaschair d'ina parti d'ina amia e m'ha raquintà: «Mamma, oz hai jau gi la meglra turta dal mund! Fas er ina giada quella per mai?» Curt suenter hai jau scalinà tar mia vischina per m'infurmar davart il recept. Ella m'ha guardà in pau schenada e m'ha ditg ch'i saja fitg simpel: in fund da turta cumprà, lasura ina stgatla crema da vaniglia e sisura frajas. Fini! Sia figlia giavischia numnadamain adina questa turta. – Dapi quel di stoss era jau far adina questa, meglra turta dal mund' per Selina.

Fitg gugent han ils uffants era petit beurres cun in pau glasura da tschigulatta e smarties. Quai è fitg bel per l'egl. Ma legher èsi schon! Nus creschids avain l'impressiun da stuair far turtas enormas e creaziuns da menus stravagantas, ma il pli gugent han ils uffants per regla insatge tut simpel. N'è quai betg bel, sch'ìls giavischs èn uschè modests!?!

K. Kohler

Karin Kohler-Pattis

Wussten Sie, dass ...



... Volg ein grosser Lehrstellenanbieter ist und momentan 440 Jugendliche zu Verkaufsprofis ausbildet? Jährlich beginnen etwa 160 junge Menschen ihre Ausbildung im Volg. Auch für diesen Sommer gibt es noch in vielen Volg-Läden freie Lehrstellen. Das Einzigartige an einer Lehre im Volg ist die Möglichkeit, schon früh in allen Abteilungen mitzuarbeiten. Im Verlaufe eines Arbeitstages wird die Arbeit mehrmals gewechselt, so ist der Tagesablauf abwechslungsreich und spannend. Ausserdem profitieren die Volg-Lernenden von einer internen Ausbildung. Neugierig geworden? Alle offenen Lehrstellen im Volg sind ausgeschrieben auf www.lehrstellenboerse.ch



Das Koch- und Wissensbuch «Frühling Sommer» begeistert Leser und Kochfans gleichermaßen: Über 7000 Exemplare wurden im ersten Jahr bereits verkauft. Nun erscheint der Bestseller in 2. Auflage mit 222 Rezeptideen, die herrlich nach Frühling und Sommer schmecken. Dabei wird keine feine Gelegenheit ausgelassen – vom Osterfest bis zur Sommerparty. Angereichert mit nützlichen «WissensBissen» und dank stimmungsvoller Fotografie auch optisch ein Leckerbissen.

Kochbuch Frühling Sommer

Edition CULINEA
196 Seiten, 222 Rezepte, 322 Bilder
ISBN 978-3-033-02352-9
www.culinea.ch

Lesenswert!



Das kleine Buch vom Salz

Teubner
192 Seiten
ISBN 978-3-833816550

Salz ist nicht gleich Salz, zeigt dieses Buch. Die umfassende Warenkunde stellt verschiedene Salzsorten vor, eine Übersicht verrät, welches Salz zu welchem

Gericht passt. Praxistipps und Rezepte demonstrieren schliesslich, wie die verschiedenen Salze selbst hergestellt und kreativ eingesetzt werden können.



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

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Je eines von 20 Starter-Sets mit dem neuen Römertopf Swing von Römertopf Keramik im Wert von je Fr. 75.– ging an «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser aus Frauenkappelen, Adligenswil, Huttwil, Langnau a/A, Balterswil, Amriswil, Ottenbach, Leuzigen, Sax, Herznach, Buchs, Subingen, Winterthur, Bettlach, Hedingen, Ettingen, Maienfeld, Wolfhausen, Kandergrund und St. Gallen. 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 02/11: «Winterstuerme»



essenin agijada © istockphoto

De grünen Duume

Ein kleines Kraut kommt 2011 gross raus: Rosmarin wurde zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Der Halbstrauch ist seit dem Altertum ein Symbol für Treue, gilt als Stärkungsmittel für das Gedächtnis und stärkt Herz und Kreislauf. Sein ätherisches Öl wirkt ausgleichend auf Nerven und Kreislauf, hilft bei Erschöpfung, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen. Jetzt im April können Sie in der Landi junge Pflänzchen kaufen und im Garten oder in Kübeln pflanzen. Rosmarin mag einen warmen, sonnigen Standort und humose, nicht zu lehmige Erde. Zum Überwintern muss das Würz- und Heilkraut auch an geschützten Lagen abgedeckt werden. An ungeschützten Lagen empfiehlt es sich, die Pflanze auszugraben und im Haus bei 8–10 °C an einem hellen Ort zu überwintern.

Gewinnen mit Nestlé

Auflösung des Nestlé-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 01/11: Antwort C, in Leysin.

Der 1. Preis, eine Woche Skiferien für die ganze Familie im Skigebiet Disentis mit 5 Übernachtungen, Halbpension, Skipässen und Skimiete im Gesamtwert von Fr. 2500.–, geht an Michelle Jaggi aus Hittsau. Den 2. bis 26. Preis, je 2 x 1 Tageskarte für Disentis Bergbahnen im Wert von Fr. 100.–, gewannen «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser aus Villnachern, Aesch, Wädenswil, Füllinsdorf, Meilen, Reinach, Niederweningen, Horgen, Rüttenen, Ellikon an der Thur, Sitterdorf, Sirmach, Klingnau, Bibern, Neukirch, Flawil, Benken, Widen, Schlatt, Gächlingen, Burgdorf, Wuppenau, Aeschi, Niederlenz und Roggwil. 39 weitere Gewinner erhalten einen Volg-Gutschein über je Fr. 80.–.



Die Gewinnerin Michelle Jaggi aus Hittsau erhält von Volg-Product-Managerin Claudia Schwarz (links) und Christian Spichiger von Nestlé den Gutschein für eine Woche Skiferien überreicht.

Demnächst «Öise Lade» 05/11 erscheint am 28. April 2011



Farben spielen eine Rolle

Im Wonnemonat Mai bringen wir richtig Farbe in die Küche. Kulinarische Evergreens treiben es dabei bunt. Gerichte in Grün, Rot oder Gelb geben dabei den Farbton an.



Eden für jeden

Ob Garten, Balkon oder Terrasse – jeder gestaltet sich sein Plätzchen im Freien anders. Wir zeigen Ideen für jeden Outdoor-Typ und liefern Wissenswertes zur Gartensaison.

Cailler[®] of Switzerland



FÜR LIEBEVOLL ZUBEREITETE SCHOKOLADENDESSERTS:
CAILLER CUISINE



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



PUR CHOCOLAT, PURE EMOTION.

REZEPTIDEEN AUF WWW.CAILLER.CH



Maison Cailler depuis 1819