

MAI 05/11

WOLG IDEEN LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT



Jetzt kommt

Farbe auf

den Tisch

das Heft zum Sammeln
MORE MORE
Eden für jeden

frisch und
fründlich **Volg**



Ein bisschen Provence für Ihren Salat!



NEU

Saisonsorte
in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.cantadou.ch



Editorial

Ab 1. Mai werden wir 350 Verkaufsstellen westlich des Baregg隧nels mit rund 1500 Frischprodukten – Milchprodukte, Fleisch, Früchte und Gemüse usw. – aus dem bernischen Oberbipp beliefern. Nach einer knapp einjährigen Bauzeit können wir in den nächsten Tagen diese Frischprodukte-Verteilzentrale in Betrieb nehmen. Bis anhin wurden diese Läden von der Suhr AG beliefert.

Der Standort Oberbipp ist ideal, weil damit die Transportwege für die heiklen Frischprodukte kurz sind. Dass der ursprünglich ostschweizerische Volg in den letzten Jahren gerade im «Westen» gewachsen ist, zeigt das Beispiel aus dem Kanton Bern: Im Oktober 1996 wurde in Mühlethurnen der erste Berner Volg-Laden eröffnet, heute beliefert die Volg Konsumwaren AG über 50 Volg-Läden und gegen 40 weitere Dorfläden im Kanton Bern.

Die Investition von 30 Millionen Franken zeigt auch, dass wir von der Zukunft der Dorfläden überzeugt sind. Mit dem Frischdienst Oberbipp können wir unsere Leistungsfähigkeit stärken und damit die Attraktivität der Dorfläden für Sie, liebe Kundinnen und Kunden, weiter erhöhen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung

MORE & MORE



Küche

- KÜCHE aktuell**
Evergreens bekennen Farbe 5–7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 9–13
- Einfach & bequem**
Thon in Ton 15–17
- Saison im Volg**
Eichblatt & Co. 55



Freizeit

- Kochkurs**
Peppige Ideen – fetzige Party 47
- Naturena**
Design aus Holz und Stein 49
- Teens**
Ab auf den Hof! 51
- volg! volgine**
Alles neu macht das Hey! 53



Weinerlebnis

- Weinerlebnis**
Waldaroma trifft Meeresbrise 18–19
- Hausmarke**
Einen guten Müeslimorgen
Potzblitz! Blitzblank. 21
43
- Typisch Schweiz**
Typisch Volg
Alles Frischkäse oder was! 22–23
- Dorfladen**
Ein Volg für Gross und Klein 25
- Aktueller Tipp**
Milch frisch vom Schaf
Glace gegen Fernweh 26–27
29
- In eigener Sache**
- OISICHUCHI**
zu Frisch und Feinlich
Gochwendig vom Volg 31
- Wettbewerb**
Gewinnen mit Ramseier 33
- Novissimo**
Neu in Ihrem Volg 34–35
- Heim Outdoor**
Balkonien blüht auf! 37–39
- Heim Lebenslust**
Zum Fressen gern! 40–41



frifrench
das Original

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

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57.

Weiss wie die Reinheit: der Spargel, Gemüsekönig des Frühlings.

Treiben Sie es ruhig wieder einmal bunt: Passend zum Wonnemonat Mai wird die Küche jetzt so richtig farbenfroh.



Grün wie der Frühling: Rucola mit seinem erdnußartigen Geschmack.



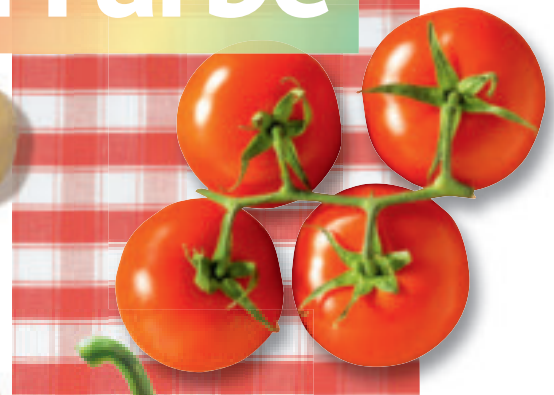
Rote Erdbeeren, grüner Spinat, gelbe Peperoni, rosa Rhabarber: Im Gemüse und Früchteregeal wird es von Tag zu Tag bunter. Die besten Voraussetzungen, Freunde und Familie mit einem besonderen Menü zu überraschen. Sagen Sie doch mit einem Gericht in Rot wie die Liebe, dass Sie Ihre Mitmenschen von Herzen mögen oder tischen Sie ganz in Sonnengelb gute Laune zum Reinbeissen auf. Knackfrisches Gemüse steht dabei im Mittelpunkt. Doch bei diesen Speisen werden sicher auch Fleischtiger zu Temporär-Vegetariern. Für die perfekte Stimmung sorgen neben den kulinarischen Hits auf dem Teller musikalische Evergreens aus den Boxen – passend zu jedem Farbton. ▶

Evergreens

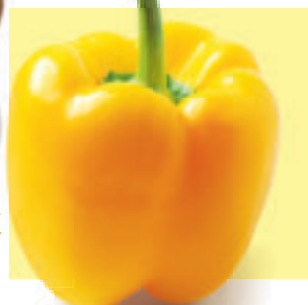
bekennen Farbe



Braun wie die Bodenständigkeit: Die Kartoffel macht Gerichte meist währschaft.



Rot wie die Liebe: Tomaten – passenderweise auch Liebesapfel genannt.



Gelb wie die Lebensfreude: Auch die Peperoni liebt sonnige Plätzchen.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57.



Die Erdbeere ist keine echte Beerenart; sie gehört botanisch zur Gattung der Rosengewächse.



Beim frühlingshaften, cremigen Erdbeer-Rhabarber-Tiramisù kann keiner widerstehen!

Mit rotem Faden

Pasta-Klassiker für Vegetarier: Spaghetti mit Tofu-Bolognese.



Wein
empfehlung

Der rubinrote *La Mancha DO* passt farblich und geschmacklich perfekt zur Tofu-Bolognese.

Farben setzen Akzente – bei der Kleidung, in Wohnräumen und nicht zuletzt auf dem Teller, wo Gerichte gerne mit buntem Gemüse, mit Früchten und frischen Kräutern aufgepeppt werden.

ESSEN MIT WIRKUNG

Wer mit Farben kocht, erzielt aber weit mehr als nur einen Augenschmaus. Denn auch bei der Ernährung, fand man heraus,

haben Farben eine Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wer Gemüse und Früchte der Farbe Rot wählt, versorgt sich vom kleinen Zeh bis ins Blut mit neuen Energien. Setzen Sie Erdbeeren oder Tomaten also ruhig mal für einen Kraftschub ein! Grün steht im Allgemeinen für einen Neubeginn und Wachstum. Auch in der Farbennahrung trägt Grün zur Erneuerung bei: Man schreibt Spinat oder Avocado zu,

Das im Gemüse enthaltene Senf-öl gibt den Radiesli die Schärfe.

Chilis wurden schon von den Mayas zum Würzen geschätzt.





Die Comicfigur Popeye machte den Spinat berühmt.



Eines der ersten Frühlingsgemüse ist der Kohlrabi.



Komplementärfarben-Essen:
Aussen grün und innen rot ist die Spinatroulade.

VOLG
Koch
kurs JUNI

Gartenparty für Geniesser

Feine Ideen für Ihre fetzige Gartenparty erwarten Sie an diesem Kurs. Von Häppchen bis Bowle lassen sich diese kulinarischen Kreationen gut vorbereiten, damit auch Sie als Gastgeber viel vom Fest haben. Alle Infos finden Sie auf Seite 47.

im grünen Bereich

den Körper zu entgiften und von Altlasten zu befreien.

GUT AUFGELEGT

Die passenden Rhythmen für einen Abend in Rot-Grün gibt es in Hülle und Fülle: Von Tom Jones' «Green Green Grass of Home», «Mein kleiner grüner Kaktus» von den Comedian Harmonists bis zu Chris de Burgh's «Lady in Red» oder Cliff Richards «Rote Lippen soll man küssen». Das sorgt für Stimmung und macht das Essen zum Genuss für Gaumen, Augen und Ohren!

Kunstwerk auf dem Teller:
der Avocado Flan auf
Aprikosen-Peperoni-Chutney.



Wein
empfehlung

Mit seiner Eleganz und dem fruchtigen Aroma ergänzt der **Dôle Blanche AOC Valais** den Avocado Flan optimal.



Die Azteken taufte die Avocado «ahuacati», was «Butter des Waldes» heisst.



.....
**WO GESCHMACK
HERKOMMT**
.....

Wir kennen den Wert der irdischen Güter und wie man das Beste aus ihnen hervorbringt. Seit 1865 wählt unsere Leidenschaft für Geschmack die feinsten Oliven aus. Denn wir haben gelernt: hinter köstlichem Essen steht immer feinstes Olivenöl.



Hat die Peperoni einen intakten Stiel, reift sie noch nach und ist länger haltbar.



Rüebli haben im Frühling einen höheren Zuckergehalt als im Herbst und Winter.



Das Gelbe vom Brei

Vegetarisch in Hülle und Fülle: die goldgelben Kartoffelpastetli mit Rüebli-Peperoni-Füllung.



Schritt für Schritt Kartoffelpastetli



1. Die gekochten, geschälten und abgekühlten Kartoffeln durchs Passevite drehen und mit Eigelb, Mehl und Gewürzen zu einer kompakten Masse rühren.



2. Die Kartoffelmasse in einen Dressiersack füllen, zuerst den Pastetliboden auf ein Backpapier spritzen, dann den Rand zirka 5 cm hoch ziehen.



3. Damit sie nicht austrocknen und eine schöne Kruste erhalten, die Pastetli vor dem Backen rundum mit Eigelb bestreichen.

Sonnenschein hebt die Stimmung. Das gilt auch für sonniges Gelb auf dem Teller. In der Farbernährung gehört die gelbe Peperoni, mit der unsere Pastetli gefüllt werden, ebenso zu den Nahrungsmitteln, die der Farbe Gelb zugeordnet sind wie Ingwer, Curry oder Ananas. Gelb hilft bei Prüfungsängsten oder Arbeitsunlust und orange Lebensmittel wie Rüebli sorgen für Lebensfreude. Dazu

schmettern die Beatles «Yellow Submarine» und singt Schlagersänger Heino ein heiteres «Hoch auf dem gelben Wagen» – mehr gute Laune geht nicht. ▶



Kartoffeln, Eier und Rahm bilden die Basis für die Pastetli.

Der Profi für heisse Küchentipps:
Jonas Schönberger



Tipps & Tricks

- Schneller geht es, wenn Sie beim Kartoffelpüree auf eine Fertigmischung zurückgreifen. Den Kartoffelstock gemäss Packungsbeilage zubereiten. Die übrigen Zubereitungsschritte bleiben gleich.
- Die Kartoffelpastetli mit einer Fertig-Pastetli-Mischung füllen.
- Beim Bepinseln mit Ei die Spitzen mit dem Pinsel leicht herunterdrücken, damit sie im Ofen nicht anbrennen.
- Kleine Kartoffelpastetli eignen sich als Vorspeise oder zum Apéro. Sie können auch kalt gefüllt werden, zum Beispiel mit Fertigsalaten.
- Die Pastetli können am Vortag zubereitet werden. Nach dem Backen ganz auskühlen lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag bei zirka 130 Grad nochmals aufwärmen und nach Belieben füllen.



Pitabrot

... mit warmen oder kalten Leckereien füllen

Pitabrote – für die schnellen, einfachen Mahlzeiten!

Im Ofen backen – aufschneiden – füllen und sofort geniessen. Pitas, der Food-Knüller für jede Party: Ein jeder füllt sich seine Pita mit den Köstlichkeiten, die er am liebsten mag. Ob warm oder kalt, ob salzig oder süss, starten Sie Ihre Pita-Party am besten gleich heute!

Das Pitabrot kurz anfeuchten – vier bis fünf Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das Brot seitlich einschneiden und die damit entstandene Tasche mit Ihren Lieblingszutaten füllen. Fertig ist der Essens-Schmaus.



Imported by:

LC Lüscher Cake, Blumenweg 2, 8472 Seuzach, T 0041 (0)52 335 56 00, www.lueschercake.ch

Variationen in Weiss



Die Liaison aus Eigelb und Rahm macht die Spargelcrèmesuppe besonders cremig.

Der weisse Spargel hat ein einzigartiges süsslich-bitteres Aroma.



Eine schmackhafte Variante mit dem zarten Grünen: Spargelragout mit Morcheln.

Lebensmittel, die eine weisse Weste haben, sind auf dem Menüplan gar nicht so unschuldig. Spargel, Knoblauch oder Reis verstärken die Wirkung der anderen Farben noch, wenn man die Gerichte mit ihnen ergänzt. Besonders grosser Beliebtheit erfreut sich jetzt der König des Frühlings – der Spargel. Für Kaiserwetter auf dem Stimmungsbarometer sor-

gen dazu die Comedian Harmonists, die frühlingfrisch trällern: «Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen trallala. Die ganze Welt ist wie verhext. Veronika, der Spargel wächst!» ▶



Umwickelt und überbacken: der währschafte Spargel-Gratin.

Schritt für Schritt Spargel-Gratin



1. Vorbereitete Tomaten, gekochte Kartoffeln und gehacktes Basilikum in eine ausgebutterte Gratinform geben und alles durchmischen.



2. Für die Sauce die Mehlschwitze mit aufgefangenem Spargelwasser ablöschen, den Rahm beifügen, etwas köcheln lassen, Käse und Eigelb einrühren und würzen.



3. Jeweils 2 bis 3 Stangen gekochten Spargel mit Rohschinken umwickeln, auf das Gemüse legen, mit der Gratinsauce übergiessen und im Ofen überbacken.

Tipps & Tricks

- Beim Spargelkauf darauf achten, dass die Spitzen geschlossen und die Stangen fest und knackig sind.
- Weisse Spargeln immer schälen und zwar von den Spitzen her. Das holzige Ende abschneiden.
- Bei grünen Spargeln schält man nur sehr dicke Stangen.
- Spargeln nicht in zu stark kochendem Wasser garen. Am besten kurz aufkochen, den Topf vom Feuer nehmen und die Spargeln gar ziehen lassen.



Rohschinken für die Spargeln und Mehl und Butter als Saucengrundlage.



Unser bestes Stück Natur.

Qualität

kommt nicht von irgendwo.



Holzfällersteak mariniert
Grosser Genuss: Aussen würzig, innen saftig. Die Grillsaison ist eröffnet.








Schweinskotelett
Der Klassiker unter den Grillartikeln. Ein saftiger Leckerbissen, ganz einfach zuzubereiten.



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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



Braun gebraten

1. Hackfleisch, gedünstetes Gemüse, das eingeweichte und ausgedrückte Brot und Eier in eine Schüssel geben, kräftig würzen und von Hand sehr gut durchmischen.



2. Aus der Masse einen Laib formen und rundum in Paniermehl wenden. Den Hackbraten in heissem Öl in einem Bräter rundum scharf anbraten.



3. Das klein geschnittene Gemüse und den Rosmarin rund um den Hackbraten verteilen, alles mit Bratenfond-, Port- und Rotwein übergießen und backen.



4. Den Braten aus der Gratinform nehmen, Rosmarinweig entfernen, das Gemüse mit der Flüssigkeit pürieren, den Hackbraten aufschneiden und geniessen!

Schritt
für
Schritt Bunter Hackbraten

Die Zutaten: Hackfleisch,
Gemüse, Brot, Eier,
Paniermehl und Flüssigkeit
zum Ablöschen.



Tipps & Tricks

- Ein Hackbraten lässt sich gut am Vortag zubereiten.
- Anstelle von reinem Rindhackfleisch gemischtes Hackfleisch verwenden. Das macht den Braten saftiger und schmackhafter.
- Wer einen Fleischwolf besitzt, kann das Gemüse und die Zwiebeln auch gleich durch den Wolf drehen.
- Für einen mediterranen Hackbraten Käse wie Feta oder Mozzarella und getrocknete Tomaten unter die Masse mischen.
- Orientalisch wird der Hackbraten, wenn man ihn mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Chili würzt und unter die Hackfleischmasse getrocknete Aprikosen oder Rosinen mischt. Dazu einen Joghurt dip servieren.

Brauntöne sorgen für Behaglichkeit. Gemütlich wird es am Tisch definitiv mit dem Hackbraten. Die günstigste Variante des Sonntagsbratens schmeckt Jung und Alt, kann auch von kleinen Kindern mühelos zerteilt werden und lässt sich in unzähligen Varianten zubereiten. Als Bindemittel verwenden wir Schweizer traditionell eingeweichtes Weissbrot und Eier, während in den Küchen Italiens und Griechenlands gekochter Reis oder in Norwegen Kartoffelstock unter die Masse gehoben wird. Der gute Ton zum braunen Braten? – Natürlich Frank Zappa's legendärer «Bobby Brown».

DER SAISON-HIT

Schweizer Salat-Eier



EICO

Der Partner rund ums Ei • Le pro de l'œuf

(in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich)



NEU

in unserem Sortiment!

in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Haus-Sauce
haus-sauce.ch

Haus-Sauce AG, 8274 Tägerwilen



EINFACH & bequem

Schnelle kalte Küche
mit mediterranem
Touch: der Thon-
salat mit Cikorino
rosso und Oliven.

Diese Gerichte
versprechen rosige
Zeiten in der Küche:
Im Nu sind ein
Hauptgang und ein
Dessert zubereitet.



Thon in Ton

Wer das Leben durch die rosarote Brille sieht, dem geht es zweifelsohne blendend. Liebevoll und sanft wirken sich weiche Rosa- und Lilatöne auch auf unser Gemüt aus. Ob das auch für den zartrosa Thunfisch gilt, ist zwar nicht bewiesen. Doch mit einem raffinierten Thonsalat an knackig-frischem Cikorino rosso lassen sich mit Sicherheit knurrende Mägen auf schmackhafte Art besänftigen.

Rosa Speisen im Munde und den Schlager «Rosamunde» in den Ohren – das fühlt sich an wie frisch verliebt! ▶



Thon, Oliven und ein feines Dressing aus dem Volg und fertig ist ein leichter Hauptgang.

Thonsalat mit Cikorino rosso und Oliven

Für 4 Personen:

1 Cikorino rosso waschen und in Streifen schneiden. 500 g Rote Kidney-Bohnen abgiessen, unter kaltem Wasser spülen, gut abtropfen lassen und mit 1 Zwiebel und 3 EL Thousand Island Dressing mischen. 150 g Thunfisch aus der Dose gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Sorgfältig unter die Bohnen mischen. Auf den Salatstreifen anrichten und mit Oliven garnieren.
Zubereitungszeit 10 Min.



Nur natürliche Zutaten
und Schweizer Rahm

Pralinato

ALL  NATURAL



* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



Drei die Sie mögen
werden.

Fredy's steht für authentische Backwaren und so schmecken auch unsere Brote, nämlich rustikal und bodenständig. Unser Geheimnis – Weizenkeime und Vollkornmehl sind in allen drei Sorten enthalten und geben so den Broten den einzigartigen Geschmack.

Wild & Ruch
Huusbrot
Mehrkornbrot

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

www.fredys.ch

fredy's
THE FINE ART OF BREAD 

EINFACH & bequem

Tipps & Tricks

- Anstelle von Waldbeeren nach Belieben andere Beeren aus dem Tiefkühlsortiment verwenden.
- Mit frischen Beeren schmeckt das Eis natürlich fast noch besser. Die Früchte müssen bei der Zubereitung aber gefroren sein. Die Beeren daher zuerst tiefkühlen.
- Den Rahm nach dem Schlagen nochmals in den Kühlschrank stellen und ihn sehr kalt zu den pürierten Beeren geben.



Cremig wie ein Softeis ist die Express-Waldbeerglace.

Express-Waldbeerglace

Für 4 Personen:

450 g TK Waldbeeren mit 100 g Puderzucker mischen und ca. 10 Min. einziehen lassen. Währenddessen 3 dl Vollrahm steif schlagen. Beeren im Mixer oder mit dem Stabmixer grob pürieren. Rahm zufügen und alles nochmals kurz mixen. Mit dem Glaceportionierer Kugeln formen oder die Masse mit dem Spritzsack in ein Glas dressieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit 15 Min.

Dieses Dessert macht seinem Namen alle Ehre: So zügig haben Sie noch nie eine selbstgemachte Glace serviert, wetten?

Purer Genuss

in Purpur

Ihre Gäste werden es kaum glauben: Sie verschwinden für ein paar Minuten in der Küche, in der weit und breit keine Glacemaschine zu sehen ist, greifen zum Mixer und kehren mit einer hausgemachten Rahmglace zurück. Und weil wir Schweizer regelrecht heiss auf Eis sind – 50 Millionen Liter Glace pro Jahr werden hierzu-

lande konsumiert – wird die Lust auf eine weitere Express-Glace nicht lange auf sich warten lassen. Warum beim nächsten Mal nicht einen neuen Geschmack ausprobieren? Ob Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren: Dieses Rezept lässt sich je nach fruchtigem Belieben ändern. Halten Sie sich dieses coole Rezept also unbedingt warm! ◀



Rahm, Puderzucker und Beeren aus dem Volg ergeben eine coole Glace-Idee.

Er kommt aus der Spitze und schmeckt auch Spitze: Der Primitivo Salento IGT bringt süditalienische Lebensfreude in jedes Weinglas. Die langgezogene Region Apulien macht Stiefelsporn und Absatz Italiens aus. Fröhlich und bunt wie das Leben in Apulien empfiehlt sich der Primitivo Salento IGT als perfekter Haus- und Partywein.

GUTE NACHT, GUTER WEIN

Die feinsten Qualitäten wachsen auf der Halbinsel Salento, der Spitze des Absatzes, wo auch der «Wein des Monats» beheimatet ist. Dass gerade hier ausgezeichnete Weine entstehen, hat einen erfrischenden Grund: Dank der beidseitigen Nähe des Adriatischen und Ionischen Meeres kühlen nach heissen, trockenen Tagen hier die Nächte genau in dem Masse ab, wie es für einen Qualitätsanbau nötig ist. Finessenreiche und aromatische Weine sind das Resultat.

BODENSTÄNDIG WIE EIN HOLZER

Ein gehaltvoller Wein, der nach einem Käse verlangt, der bei so viel Aroma mithalten kann. Ein Käse mit Charakter ist der Urschwyzer Holzerkäse, der im Schwyzer Milchhuus am Fusse des Mythen im Herzen der Schweiz gekäst wird. Der Halbhartkäse ist natürlich, bodenständig und von herbem Charme – genau wie sein Namensgeber, der Holzer im Wald. Während der fünf bis siebenmonatigen Reifezeit erreicht der Käse seine besondere Würze und bereichert danach Käseplatten, verfeinert Fondues und eignet sich für herzhafteste Käseschnitten.

Käse des Monats

Holzerkäse
100 g statt Fr. 2.45
Fr. 2.–

Wein des Monats

Primitivo Salento IGT
50 cl
statt Fr. 4.50
Fr. 3.50

Waldaroma trifft Meeresbrise

Der herbe Charme des Urschwyzer Holzerkäses und das italienische Dolce Vita des Primitivo Salento IGT verleihen dem Mai noch mehr Wonne.

Käse ist Familien-tradition.

Philipp Suter,
Fabrikationsleiter im
Schwyzer Milchhuus,
verwendet für die
Pflege des Holzerkäses nur Salzwasser.



Seit 1898 werden im Schwyzer Milchhuus Käsespezialitäten hergestellt. Aus der kleinen Käserei des Urgrossvaters ist ein dynamischer Familienbetrieb geworden, in der die Familie Reichmuth bereits in 4. Generation tätig ist. Natürlichkeit steht bei der Käseherstellung im Vordergrund: Die Milch stammt von den umliegenden Höfen und auch bei der Pflege wird auf Zusatzstoffe verzichtet.



50 cl, statt Fr. 4.50
Fr. 3.50

PRIMITIVO
SALENTO IGT

ITALIEN

FARBE: dunkles Rubinrot mit Violettschimmer.

CHARAKTER: dicht und üppig in der Nase mit Düften von schwarzen Beeren und Kirsche. Im Gaumen saftig, satt und dicht, leicht würzig. Schöne Frische, komplexe Struktur. Grosszügige fruchthige Fülle im Abgang.

TRINKREIFE: jung trinken, 1 bis 2 Jahre.

PASST ZU: Antipasti, Teigwaren, Grilladen und Käse.

GENIESSEN BEI: 14–16 °C.

Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Mai 2011, solange Vorrat.

WEIN Notizen

Der Drehverschluss bei Weinen ist teilweise noch mit einem negativen Image behaftet. Völlig zu Unrecht. Die Weine sind sicher vor Korkgeschmack und schädlichem Sauerstoffeinfluss. Vitalität und Frische werden hervorragend konserviert. Die Verschlüsse halten zudem vollständig dicht – perfekt fürs nächste Picknick!



50 cl, statt Fr. 6.95
Fr. 5.50

50 cl, statt Fr. 3.20
Fr. 2.40

50 cl, statt Fr. 4.30
Fr. 3.20

50 cl, statt Fr. 6.75
Fr. 5.50

DÔLE AOC VALAIS

SCHWEIZ

FARBE: kräftiges Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch, rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen, fruchtige Nuancen.
TRINKREIFE: jung trinken, bis 2 Jahre.
PASST ZU: Kalb, Rindsfilet, Fondue bourguignonne.
GENIESSEN BEI: 12–14 °C.

LA MANCHA DO

SPANIEN

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

CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING

AUSTRALIEN

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

DÔLE BLANCHE AOC VALAIS

SCHWEIZ

FARBE: helles Rostrosa.
CHARAKTER: in der Nase Aromen nach frischen Früchten mit Himbeernote. Am Gaumen gute Fülle, kräftig, reich, elegant und frisch.
TRINKREIFE: bis 2 Jahre, bezaubert durch seine jugendliche Leichtigkeit.
PASST ZU: Aperitif, Vorspeisen, Spargeln, Geflügel, asiatischer Küche.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.

LA CÔTE AOC

SCHWEIZ

FARBE: helles Gelb.
CHARAKTER: typisch fruchtiger, erfrischender und spritziger Wein aus der schönen Region der «La Côte» am Genfersee.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Fisch, Käsefondue.
GENIESSEN BEI: 7–9 °C.

CHARDONNAY BILLABONG DREAMING

AUSTRALIEN

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



50 cl, statt Fr. 6.10
Fr. 4.95

50 cl, statt Fr. 4.30
Fr. 3.20

MEINE Bestellung

Aktion 2. bis 28. Mai 2011

WEISSWEINE

- _____ Anzahl 6er-Karton **LA CÔTE AOC** 50 cl nur Fr. **29.70** statt Fr. 36.60
_____ Anzahl 6er-Karton **CHARDONNAY BILLABONG DREAMING** 50 cl nur Fr. **19.20** statt Fr. 25.80

ROSÉWEINE

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

ROTWEINE

- _____ Anzahl 6er-Karton **PRIMITIVO SALENTO IGT** 50 cl nur Fr. **21.–** statt Fr. 27.–
_____ Anzahl 6er-Karton **DÔLE AOC VALAIS** 50 cl nur Fr. **33.–** statt Fr. 41.70
_____ Anzahl 6er-Karton **LA MANCHA DO** 50 cl nur Fr. **14.40** statt Fr. 19.20
_____ Anzahl 6er-Karton **CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING** 50 cl nur Fr. **19.20** statt Fr. 25.80

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____
PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Mai 2011, solange Vorrat.

Der coole Glacé-Mix.



Celebrations Ice Cream in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.





Der passionierten Hobby-Sportlerin Nadia Amarú gibt das Volg-Birchermuesli die nötige Power für den Tag.

Einen guten Mueslimorgen!

Mit dem neuen Volg-Hausmarken-Birchermuesli starten Sie gesund und gut gelaunt in den Tag.

Muesli gehört neben Fondue und Schokolade zu den Schweizer Spezialitäten, die auf der ganzen Welt berühmt sind. Sein Erfinder, der Aargauer Arzt Dr. Maximilian Bircher Brenner, gilt als Pionier der Vollwert-Ernährung.

FITNESS ZUM GENIESSEN

Für ernährungsbewusste Feinschmecker von heute präsentiert Volg nun das neue Hausmarken-Birchermuesli. Es enthält keine Rosinen und kommt ganz ohne künstlichen Zucker aus. Zudem stecken in 100 Gramm nur gerade acht Gramm Fett. Das feine Birchermuesli schmeckt am besten, wenn es mit der zwei- bis dreifachen Menge Flüssigkeit – zum Beispiel Milch, Fruchtsaft oder Tee – mindestens fünfzehn Minuten quellen kann. Dann lässt es sich ganz nach Belieben mit Früchten, Joghurt oder Rahm verfeinern. ◀



Typisch Schweiz Typisch Volg



Christof und Markus Züger, Geschäftsführer der Züger Frischkäse AG: «Dank den Dorfläden sind die Züger-Produkte in der ganzen Ostschweiz bekannt. Wie Volg legen wir Wert auf Nachhaltigkeit und Schweizer Produkte.»



Alles Frischkäse

Bei der Firma Züger in Oberbüren werden täglich 300 000 Liter Milch von Ostschweizer Bauernbetrieben zu Käse verarbeitet.



Was ist «Typisch Schweiz – typisch Volg»?

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

Kennen Sie den beliebtesten Käse der Schweiz? Es ist keineswegs eine der traditionellen und berühmten Hartkäse-Sorten des Landes, sondern Mozzarella. «Frischkäse liegt im Trend», bestätigt Christof Züger, der gemeinsam mit

seinem Bruder Markus in der 5. Generation die Züger Frischkäse AG leitet. «Er ist leicht, bekömmlich und sehr vielseitig.»

SCHWEIZER MOZZARELLA

1984 hatte Edwin Züger, der Vater der jetzigen Eigentümer, damit begonnen, in einer leerstehenden Garage mit Schweizer Milch einige Kilo Mozzarella herzustellen. 2010, 26 Jahre später, verarbeitet die Firma Züger 300 000 Liter Milch pro Tag zu 45 Tonnen Käse und Butter. Sobald der Erweiterungsbau fertig gestellt ist, sollen es sogar bis zu 50–60 Tonnen sein. Christof Züger: «Wir glauben an die Zukunft des Produktionsstandorts Schweiz. Die Käsemarkt-Liberalisierung hat uns geholfen. Wir haben die Chance genutzt und expandiert. Rund ein Drittel unserer Produktion wird heu-

te exportiert, vor allem in den EU-Raum und nach Asien. Doch auch im Inland konnte Züger seine Umsätze deutlich steigern.»

REGIONAL VERANKERT

Der Mut zur Expansion brachte der Firma im vergangenen Jahr nicht nur den Titel «Unternehmer des Jahres», sondern auch den Nutzen für die ganze Region: 140 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei der Züger Frischkäse AG angestellt. Darunter sechs Milchtechnologen und drei KV-Lehrlinge. Rund 700 Bauern liefern ihre Milch an das Unternehmen. Etwa 300 von ihnen haben ihre Höfe im Umkreis von 30 Kilometern. Christof Züger: «Das ist entscheidend für die Qualität: Nicht zuletzt wegen der kurzen Transportwege haben wir für unsere Produkte so gute Rohstoffe.» ◀

oder was?



*Vielseitig und leicht:
Frischkäse eignet sich für
kreative Apéro-Häppchen
wie für die warme Küche.*

Was ist Frischkäse?

Käsesorten werden nach ihrer Lagerdauer und ihres Wassergehaltes in Frisch-, Weich-, Halbhart- und Hartkäse unterschieden. Frischkäseprodukte weisen den höchsten Wassergehalt auf. Zudem werden Frischkäse wie Quark, Ricotta oder Mascarpone im Gegensatz zu Halbhart- und Hartkäse kaum gelagert, sondern nur pasteurisiert.

Die Käse-Produktionsstrasse

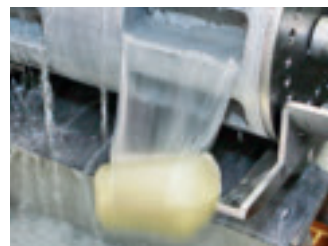
Als eine von nur drei Firmen in ganz Europa arbeitet die Züger Frischkäse AG mit einem Koagulator. Das ist eine technologisch hochmoderne Produktionsstrasse für Feta und Mozzarella. Täglich werden mit der ausgeklügelten Technik 250 000 Liter Milch zu einem der beiden Produkte verarbeitet. Der Prozess dauert rund acht Stunden.



1. In der 42 Meter langen kontinuierlichen Käseanlage, dem Koagulator, wird die Milch zu Mozzarella verarbeitet.



2. Mozzarella ist ein Brüh- und Ziehkäse, das unterscheidet ihn von anderen. Der Käsebruch wird erwärmt und wie ein Teig geknetet.



3. Anschliessend wird er in Formen gegossen, abgekühlt und mit kaltem Wasser in der Form stabilisiert.



4. Rund 7000 Tonnen Mozzarella werden jährlich verarbeitet und verpackt.

THURGAUER KUHLTUR

IN AKTION* VOM 11. BIS 14. MAI 2011

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Ein bisschen sieht man es ihnen an – den Thurgauer Kühen. Als wüssten sie genau, dass aus ihrer Milch diese zwei exzellenten Käse gemacht werden – im Familienbetrieb der Strähl Käse AG in Siegershausen.

www.straehl.ch

Strähl

Der kräftige ECHTE THURGAUER.



Der milde THURGAUER RAHMKÄSE.

Ein Hochgenuss
zu saftigem
Fleisch ...

... und eine
Delikatesse zu
zartem Fisch.



Neu und nur für begrenzte Zeit: die feinen Saucen-Jahresvarietäten von Knorr. Die feine Eierschwämmli Sauce mit sorgfältig ausgewählten Pilzen und Kräutern eignet sich perfekt zu Rind-, Kalbfleisch und zu Geflügel. Die Kräuter-Dill Sauce, fein abgeschmeckt mit Dill, Petersilie und Kerbel, ist der perfekte Genuss zu jeder Art von Fisch.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



HEY-Leser Remo (10) und Mutter Elisabeth Herter (hinten) finden den Volg Haslen von Gertrud und Sepp Fischli super.

Ein Volg für Gross und Klein

In Haslen (GL) sind bereits die Jüngsten der rund 630 Einwohner treue Kunden im Dorfladen von Sepp und Gertrud Fischli.

Der 10-jährige Remo Herter schrieb auf seiner Kundenkarte an die Volg-Geschäftsleitung: «Ich wünsche mir im Heft «Öise Lade» einen Bericht vom Volg-Laden Haslen.» Auf die Frage, was ihm denn an diesem Dorfladen so gut gefalle, meint er kurz und bündig: «Sepp und Gertrud Fischli sind immer

total nett. Und es gibt viele feine Sachen in ihrem Volg.»

VON KLEIN AUF STAMMKUNDE

Fast täglich kommt der sportbegeisterte Primarschüler im Laden vorbei, um einen Einkauf fürs Mami zu erledigen oder etwas Süsses zu kaufen. «Remo

habe ich schon alleine in den Volg geschickt, kaum dass er laufen konnte», erzählt seine Mutter Elisabeth Herter. «Und das Verkaufsteam ist stets helfend zur Stelle, wenn er ein Produkt nicht findet. Das schätze ich sehr.» Die gebürtige Zürcherin ist selber seit vielen Jahren treue Kundin des Hasler Dorfladens, den Sepp und Gertrud Fischli seit 28 Jahren mit viel Herzblut betreiben. Es erstaunt daher nicht, dass das Ehepaar all seine Kunden – ob gross oder klein – persönlich kennt. «Es ist spannend zu beobachten, wie die Kinder grösser werden. Am

meisten freut es mich, wenn sie auch als Erwachsene bei uns einkaufen», erzählt Sepp Fischli.

GROSSE SOLIDARITÄT IM DORF

Der private Detaillist ist dankbar, dass ein Grossteil der Bevölkerung im südlichen Glarnerland den Mini-Volg mit ihren Einkäufen unterstützt: «Die Kunden stehen hinter uns. Ohne diesen grossen Rückhalt könnten wir den Laden nicht führen.» Sepp und Gertrud Fischli ist es deshalb auch besonders wichtig, stets ein offenes Ohr für die individuellen Wünsche der Kundschaft zu haben. Und ihr grosses Engagement ist nicht unbemerkt geblieben: «Als Kunden spüren wir bei jedem Einkauf, wie sehr dem Ehepaar Fischli der Laden und das Dorfleben am Herzen liegt. Darum verdienen sie es doch einfach, dass im «Öise Lade» über sie berichtet wird», finden Elisabeth und Remo Herter. Recht haben sie!

*Direkt vom Bauernhof:
Die Ostschweizer Milch
für die Bioproducte der
Molkerei Biedermann
wird zu feinen Premium-
Produkten veredelt.*



Laktosefreie Joghurts löffeln

Milchzucker kommt vorwiegend in der Kuhmilch vor. Menschen, die an einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) leiden, können Milchzucker nicht genügend verdauen. Die Molkerei Biedermann führt cremige laktosefreie Biojoghurts im Sortiment – mit Bourbon Vanille oder erntefrischen Früchten. Dafür wird die Laktose enzymatisch in Glukose und Galaktose gespalten und kann vom Verdauungsapparat besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Milch

Im thurgauischen Bischofszell setzt die Molkerei Biedermann auf innovative Bioproducte wie Joghurts aus Schafmilch.

Feinschmecker haben die Schafmilch mit ihrer rahmigen Konsistenz und dem zarten Mandelaroma längst entdeckt. Im Gegensatz zur Ziegenmilch hat sie keinen aufdringlichen Eigengeschmack und ist sehr bekömmlich. Daher kann Schafmilch für Menschen



*Feines aus Schafmilch
in Ihrem Volg: die
Jogurts in den Sorten
Mango, Himbeer
und Nature.*

frisch vom Schaf

mit einer Kuhmilchallergie eine genussvolle Alternative sein. Schafmilch findet in der Schweiz immer mehr Anhänger: Die Produktion und Verarbeitung hat im letzten Jahrzehnt stark an Bedeutung gewonnen.

REGIONALE PRODUKTE AUS OSTSCHWEIZER MILCH

Einen Namen mit innovativen Biomilchprodukten – auch

aus Schafmilch – hat sich die Molkerei Biedermann mit Sitz in Bischofszell (TG) in den vergangenen Jahren gemacht. Das erfolgreiche und umweltbewusste Unternehmen der Milchwirtschaft beschäftigt rund 100 Mitarbeiter. Die Produkte in Spitzenqualität sind die Basis für den Erfolg. Dafür verarbeitet die Molkerei Biedermann ausschliesslich Milch von

Ostschweizer Milchproduzenten grösstenteils zu Bio- und regionalen Produkten.

SCHAFMILCH ZUM LÖFFELN UND TRINKEN

Die Schafmilch holt die Molkerei Biedermann frisch bei den Bauern ab und veredelt sie zu Premium-Produkten wie den feinen Schafmilchjogurts. Dank dem Wissen und der Erfahrung

der Mitarbeiter gelingt es der Molkerei Biedermann, den unverkennbaren Geschmack der Schafmilch in ihren Produkten dezent zur Entfaltung zu bringen. Kommen Sie auf den Schafmilch-Geschmack und probieren Sie die köstlichen Schafmilchjogurts in den Sorten Nature, Mango und Himbeer aus Ihrem Volg oder geniessen Sie die Schafmilch einfach pur! ◀

Biskuitteig – selbstgemacht mit Dr. Oetker!



Eine von vielen Kreationen, die mit unserem Biskuitteig möglich sind: «Frühlingstorte». Bestellen Sie jetzt gratis das Rezept: 062 285 53 41 oder tina.mueller-valli@oetker.ch



Qualität ist das beste Rezept.

in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

So fein kann der Tag beginnen:

Mit einer Schale KELLOGG'S® Special K Sensations™ Honey.

Die knusprig-leckeren Cerealiencluster aus Reis, Weizen, Gerste, Hafer und Mais sind mit Honig verfeinert. Geniessen Sie Löffel für Löffel den feinen Geschmack, z.B. mit etwas Milch oder Joghurt.

Schon probiert?



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



MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM



Die Summer Limited Edition 2011 Kokosnuss & Zitronengras und die Neuheit Yoghurt & Aprikose von Mövenpick Ice Cream.

Was im ersten Moment aussergewöhnlich erscheint, entpuppt sich als wahre Gaumenfreude: Indisches Eisenkraut, auch Lemongras genannt, verfeinert die neue Summer Limited Edition von Mövenpick. Bei Kokosnuss & Zitronengras reichern die Maître's Glaciers vollmundige Kokosnuss Ice Cream mit feinen Kokosnussraspeln an und vermählen es gekonnt mit aromatisch frischem Zitronengras-Coulis. Löffel für Löffel stillt die neue Kreation mit ihrer asiatischen Exotik jedes aufkommende Fernweh höchst genussvoll.

COOLE NEUHEITEN

Auch diese Summer Limited Edition wurde wie alle Mövenpick Ice Cream ohne künstliche Zusatz- und Farbstoffe hergestellt. Kokosnuss & Zitronengras ist ab sofort bis zirka September im Volg erhältlich. Ebenso finden Sie mit dem fruchtigen Yoghurt & Aprikose eine weitere feine und erst noch kalorienarme Neuheit im Tiefkühlregal Ihres Dorfladens. ◀

Serviervorschlag: Mövenpick Kokosnuss & Zitronengras mit Orangengelée und Orangencreme im Glas

Für 4 Personen:

4	Eigelb
75 g	Zucker
15 g	Maizena, ca. 1 EL
100 ml	Milch
2-3	Bio-Orangen, Schale und Saft
100 ml	Rahm, steif geschlagen

Gelée: Gelatineblätter kurz einlegen, gut auspressen, im warmen Wasserbad schmelzen. Mit Orangensaft mischen, in 4 Gläser verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Creme: Eigelb, Zucker und Maizena schaumig rühren. Milch und Orangenschale aufkochen, von der Herdplatte nehmen,

8 Min. ziehen lassen. Orangensaft bei grosser Hitze zur Hälfte einkochen. Nach und nach zur Eigelbmasse rühren. Milch beifügen. Creme unter Rühren aufkochen, bis sie bindet. Sofort von der Herdplatte nehmen, auskühlen lassen, kalt stellen. Rahm darunterziehen. Zum Fertigstellen je 1 Sablé auf das Gelee im Glas geben. Mit Creme bedecken. 60 Min. zugedeckt kalt stellen. Kurz vor dem Servieren Eiweiss mit Zucker steif schlagen und mit dem Spritzbeutel eine Haube auf die Creme dressieren. Kurz unter dem Grill oder mit dem Bunsenbrenner abflämmen. Mit einer Kugel Kokosnuss & Zitronengras servieren.

Glace gegen

Fernweh

Die neue limitierte Sommersorte von Mövenpick Ice Cream Kokosnuss & Zitronengras ist eine erfrischende Kombination.



AKTION
vom 11. bis 14. Mai

Frischer starten!

Jeder Tag verdient einen frischen Start. Am besten gleich zum Frühstück: mit LÄTTA, der Halbfettmargarine, die einfach frisch schmeckt ... und der Tag kann kommen!



Mehr zum Frühstück:
www.laetta.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Demnächst auf

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH (HOCHSENDIG VOM VOLG)

Frau Gerniak, welche Rolle spielt Kochen für Sie?

Eine grosse. Ich koche in einem Behindertenheim, täglich für meine Familie und habe früher einmal gewirtet.

Sie sind Mitglied im Chabis-Club. Was tun Sie dort?

Wir stellen Sauerkraut her. Das beginnt mit dem Hobeln und Einstampfen des Gemüses und endet beim Chabis-Essen im Herbst. Wir haben mit 300 Kilogramm angefangen, dieses Jahr werden es 700 Kilogramm Chabis sein. Zudem haben wir eine Dorf-Brauerei. Das Dorfgass-Bier verwende ich für meine

Sauce; es kann aber auch ein anderes dunkles Bier sein.

Wie wichtig sind Ihnen regionale Produkte?

Sehr wichtig. Auch der Volg führt viele Produkte aus der Region. Das finde ich schön und das wird im Dorf auch geschätzt.

Was schätzen Sie am Volg?

Dass wir mit dem Volg einen Dorfladen haben, in dem wir alles für den täglichen Bedarf erhalten. Den beiden Frauen dort gebührt ein grosses Lob für ihr Engagement. Wünsche werden, sofern möglich, immer erfüllt. Daher wollen wir unserem Dorfladen auch Sorge tragen. ◀

Trudy Gerniak (52) bei der Zubereitung der Bärlauchspätzli, die zum Schweinsnierstück passen.



Kochen mit

Herz und Hopfen

Trudy Gerniak aus Langenbruck (BL) kocht gern mit Spezialitäten aus dem Dorf und kreiert damit feine Eigenkreationen.

Trudy Gerniak kocht:

Schweinsnierstück an dunkler Biersauce

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Schweinsnierstück am Stück
- 12 g Fleischgewürzmischung
- 2 EL Honig
- 2 TL Pfeffermischung, grob gemahlen

Biersauce

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 dl dunkles Bier
- 2 dl Bratensauce
- 40 g Butter
- 1 Rosmarinzwig
- Kümmel, gemahlen
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Schweinsnierstück mit Fleischgewürzmischung würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
2. Den Honig erwärmen und mit dem Pfeffer mischen. Die Mischung auf

der weissen Oberseite des Schweinsnierstücks verteilen.

3. Im Ofen ca. 50 Min. garen. Es sollte nicht ganz durch sein und einen saftigen Kern aufweisen.

4. Für die Sauce Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig anziehen. Mit Bier ablöschen und etwas einkochen.

5. Bratensauce dazugeben und würzen. Rosmarin ca. 10 Min. in der Sauce ziehen lassen, herausnehmen.

6. Etwas Bratensaft zur Sauce geben, evtl. mit Maizena abbinden.

7. Das Schweinsnierstück in 2 cm dicke Tranchen schneiden, anrichten und mit Biersauce beträufeln.

Zubereitung ca. 30 Min.

+ 50 Min. garen

Tipp: Die Rezepte für die Bärlauchspätzli und das gedämpfte Lauchgemüse von Trudy Gerniak finden Sie unter www.volg.ch



Lass es leuchten!



Das neue Persil mit Leuchtkraft-Formel.
Denn nur reine Wäsche kann richtig strahlen!

www.persil.ch



Da weiss man, was man hat.

MORE & MORE

Machen Sie Ihre blumigsten Träume wahr: Unser Ratgeber gibt Ihnen Tipps für Garten und Balkon.



Paradiesisches Plätzchen an der Sonne: Gartenbank und Schirm von der Landi, Kissen von Ikea und Gartentisch von Fly.

Eden für jeden

Schon in einer alten Bauernregel heisst es: «Steigt der Saft in die Bäume, erwachen die Frühlingsträume.» Denn die Möglichkeiten, sich mit den eigenen Händen ein kleines Balkon- oder Garten-Paradies zu erschaffen, regt Fantasie und Kreativität an. Zudem ist Gartenarbeit gesund: Eine Studie hat gezeigt, dass schon nach

kurzer Zeit der Puls ruhiger und die Herzfrequenz gleichmässiger wird. Verspannungen lösen sich und die Stimmung steigt.

GÄRTNERN TUT GUT

Gartenarbeit stärkt das Immunsystem und ist für die Kondition ebenso effektiv wie Walken oder Schwimmen. Zudem nehmen Pflanzen Menschen, wie sie sind.

Sie werten nicht, sondern sind dankbar für Zuwendung.

DAS LÄCHELN DER BLUMEN

«Mensch sein heisst Gärtner sein», dichtete Philosoph Emerson Ralph Waldo. «Blumen sind das Lächeln der Erde.» Auf den folgenden Seiten liefern wir Ihnen ideenreiche Anregungen für paradiesische Gartenstunden. ▶



Strauch- oder Kletterrosen? Duft-, Moos-, oder Hagebuttenrosen? Lassen Sie sich in der Landi beraten, welche Sorte für Sie die richtige ist.



Ihr Treffpunkt für das Tête-à-tête: Gartenmöbel aus lackiertem Metall (beides Fly) dazu ein selbst gemachter Mojito.

Es braucht nicht viel für eine Romantik-Insel auf dem Balkon oder im Garten: Ein Tischchen, zwei Stühle, das sanfte Leuchten von Windlichtern, einen verführerischen Drink und Pflanzen, die vorneugierigen Blicken schützen. Eine Pergola, eine Laube oder ein bepflanzt Rankgerüst schaffen eine intime Stimmung. Ein Moskitonetz oder aufgespannte farbige Tücher zaubern ebenfalls ein besonderes Ambiente.

BLUMEN FÜR ROMANTIK

Romantik-Klassiker sind Rosen und der Flieder «Syring». Neue Züchtungen und Farben versprechen Vergnügen für Augen und Nase. Oder pflanzen Sie des Nachts besonders intensiv duftende Pflanzen wie Nachtviole, Nachtkerzen oder Sommerlevköjen.



MOJITO
 In ein Whiskeyglas 3 cl Limettensaft, 10 Minzeblätter und 2 TL braunen Zucker geben, mit einem Stößel die Zutaten leicht zerdrücken. 5 cl Rum dazugießen und das Glas mit Crushed Ice auffüllen. Mit Mineralwasser aufgießen und mit Minzeblättern garnieren. Mit einem Strohhalm servieren.

Ein Fall für zwei

Schaffen Sie ein lauschiges Plätzchen für romantische Momente unter freiem Himmel.



Für Lagerfeuer-Romantik: Feuerkorb aus Metall (Landi).



Das zarte Leuchten dieser Windlichter lässt die Welt gleich rosiger erscheinen (www.heine.ch).



Dill, Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch gedeihen auch auf dem Fensterbrett. Samen gibt es in Ihrem Volg.

Selbstgezogenes schmeckt doppelt so gut: Neues, Nützliches und Schönes für Ihren Gourmet-Garten.

RADIESLI-TZATZIKI

Ein Bund Radiesli waschen und in feine Streifen schneiden, zwei gepresste Knoblauchzehen mit 150 g Natur-Jogurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Erfrischend: ein Tzatziki mit Radiesli aus dem eigenen Garten.



Praktisch: Das Gartenset von Ikea mit Markierungen auf der Blumenkelle zum Abmessen der Pflanztiefe.

Säen, ernten, geniessen



Zum Giessen: Das sonnengelbe Polyäthylen-Modell (Landi) und die Country-Giesskanne aus pulverbeschichtetem Stahl (www.garpa.ch).



Halten Dreck und Nässe stand: Gummistiefel aus der Landi.

Sie werden sich – fast – wie im Schlaraffenland fühlen, wenn Sie Kräuter, Obst und Gemüse aus dem eigenen Anbau ernten. Speziell für Balkonbesitzer gibt es eine Reihe von kleinwüchsigen Züchtungen für Pflanzgefässe. Neu bei der Landi sind «Nasch mich»-Sorten: Verschiedene Beeren im Dekotopf, die schon kurz nach dem Kauf genussreif sind.

COLA AB STRAUCH

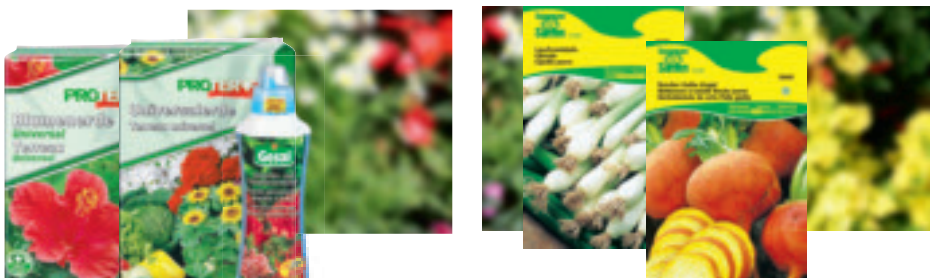
Zu den Neuheiten im Kräuterbereich gehört das Süss-

kraut Stevia, oder Jiaogulan, das Kraut des Lebens, eine asiatische Teepflanze. Für Kinder spannend sind Exoten wie Cola-Kraut oder Schokoladenminze. Noch wenig bekannt ist die Goyabeere, auch Bittermelone genannt, und die Apfelbeeren Aronia. Die erbsengrossen, schwarzen Früchte schmecken süss-säuerlich-herb. ▶



Die roten Goyabeeren sind reich an Karotin und Vitamin C. Sie schmecken frisch, getrocknet oder gekocht.

Optimale Pflanzernahrung: Gartenerde und Universaldünger aus dem Volg



Lauchzwiebeln und die Randensorte «gelbe Kugel» gehören zu den Neuheiten von UFA-Samen. Sie finden sie in der Landi.



AUSFLÜGE

Erleben Sie das Frühlingserwachen hautnah. Spazieren Sie mit Ihrer Familie in den nächsten Wald, wo zartes Laub und Bärlauch spriessen. Radeln Sie in öffentliche Parks und holen Sie sich Anregungen für den eigenen Garten. **Tipp:** Entdecken Sie die verspielte Seite der Natur auf den Volg Erlebnishöfen im Fricktal, Werdenberg und Zugerland (Infos unter www.naturena.ch)

BLUMENWIESEN

Eine üppige Blumenwiese gedeiht nicht in jeder Erde. Die Samenmischung muss dem Bodentyp angepasst werden. Eine Alternative ist der UFA-Blumenrasen CH. Die Mischung gedeiht überall dort, wo normaler Rasen wächst. **Tipp:** Lassen Sie im Mai beim Mähen einige «Margeriteninseln» bis zum 2. Schnitt stehen (Infos unter www.ufasamen.ch oder in Ihrer Landi).

DÜNGEN

Düngen oder nicht düngen? Das hängt nicht von den Pflanzen, sondern auch vom Boden ab. **Tipp:** Holen Sie sich in der Landi ein Bodenuntersuchungs-Set. Damit etwas Erde einsammeln und diese an die angegebene Adresse einschicken. Es werden alle für Pflanzen wichtigen Nährstoffe sowie der pH-Wert gemessen und Sie erhalten eine fachgerechte Beratung.

Sieben Frühlingstipps auf einen Streich

Lockt auch Sie der Lenz? Mit unseren Tipps sind Sie von A bis Z auf Frühling eingestellt!



FAMILIENPROJEKTE

Gemeinsame Projekte schweissen zusammen. Das gilt auch für Garten und Balkon. Planen Sie gemeinsam, was wo gepflanzt wird, und setzen Sie das Projekt auch zusammen um. **Tipp:** Rufen Sie zum Familienwettbewerb auf! Ob Badminton, Cricket oder Slackline: Hauptsache Spass und Bewegung!

ÖISE LADE TIPP

Mehr über Geranien erfahren Sie ab Seite 37.

GERANIEN

Kein Wunder, sind Geranien die Lieblinge der Blumenkisten: Eine Studie hat gezeigt, dass sich gestresste Frauen beim Anblick von Geranien zweimal schneller beruhigen als beim Anblick eines Baumes! **Tipp:** Verwelkte Blüten regelmässig abschneiden. Erhöht die Blühfreudigkeit und schützt vor Pilzkrankungen.

INSEKTEN

Vier Fünftel aller Pflanzen sind auf Insektenbestäubung angewiesen. Zudem helfen viele Insekten, Schädlinge in Schach zu halten, z.B. Schlupf- und Grabwespen, Marienkäfer, Florfliegen, Raubmilben oder Laufkäfer. **Tipp:** Pflanzen Sie Stauden, die Insekten anlocken, wie Beifuss, Eisenkraut, Johanniskraut, Melisse oder Sonnenhut.

JÄTEN

Unkräuter konkurrieren mit Gartenpflanzen um Licht, Nährstoffe und Wasser. Allerdings gibt es auch nützliche Unkräuter, bei denen man durchaus ein Auge zudrücken darf. Dazu gehören Rainfarn, Gänseblümchen, Fenchel oder Efeu. **Tipp:** Jäten Sie im gut sichtbaren Bereich rund um den Sitzplatz gründlich, in wenig beachteten Winkeln nur die wirklich lästigen Unkräuter.





Sonnenblume «Mittag-
sonne» und die Neuheit
«Trockenbiotop-Mischung».
Erhältlich in der Landi.

Ob Tessinerpalme, Agaven oder Callistermon: Südländische Gewächse bringen Ihnen die Ferien nach Hause. Für farbenfrohe Abwechslung sorgt eine neue Oleander-Sorte mit drei Blütenfarben an derselben Pflanze. Ein aussergewöhnlicher Blickfang sind 80-jährige, mehrere Meter hohe fruchttragende Oliven-

bäume, die in der Landi erhältlich sind.

ASIEN IM TREND

Ebenfalls im Trend liegt fernöstliches Ambiente mit Bambus, exotischen Strelizien und plätschernden Brunnen. Die neuen Bonsais für den Garten verleihen ihrem Eden einen nicht alltäglichen asiatischen Touch. ▶

Ein Platz an der Sonne

Mittelmeer-Feeling ohne
lange Anreise? Gestalten
Sie Ihre mediterrane Oase
vor der eigenen Haustüre.

SANGRIA

1 Fl. Rotwein mit 2 cl Brandy,
2 cl Cointreau, 2 cl Gin und
4 dl Orangen-Limonade
mischen. 1 Zitrone und
2 Orangen filetieren,
mit Eiswürfeln in
einen Krug geben
und umrühren.



Eine Hängematte ist das Richtige für genüssliches Dolcefar niente: Modell «Acapulco» von Fly hat eine hölzerne Hängenaufrichtung.



Oleander steht für
südlichen Charme, braucht
aber Winterschutz.

Olivenbäume sind Charakterstämme mit
Geschichte und Tradition. Mit der richtigen
Pflege gedeihen sie auch bei uns.

Blickfang: Tonkisten mit
Lavendel-Stämmchen und
mediterranen Kräutern (Landi).

Platz zum Tollen, Toben und Träumen:
Kindergerechte Gärten laden
nicht nur die Kleinen zum Spielen ein.

Verspielte Natur



Ist schnell aufgestellt
und bringt erfrischende Ab-
kühlung: farbenfrohes
Planschbecken von der Landi.



Welken garantiert
nicht: Windräder
«Bauergarten»
(www.bea-verlag.ch).

Seit Generationen ein
Hit: Springseil in neuem
Look (www.bea-verlag.ch).



Kinder lieben Hecken und
Büsche. Es eignen sich
ungiftige und robuste
Gewächse wie Buchs, Bambus,
Lorbeer und der Knallerbsen-
strauch, dessen Früchte so lustig
knallen, wenn man sie zwisch-
en den Fingern zerdrückt. Weiden-
tunnel laden zum Verstecken, die
talerähnlichen Samen-
kapseln der Lunaria zu fanta-
sievollen Spielen und selbst

gesuchte Walderdbeeren zum
Schlemmen. Kinder mögen ei-
gene kleine «Nachbeete» oder
«Kräuterkasten» mit rund einem
Quadratmeter Platz, in denen sie
Radiesli, Kapuzinerkresse, Zuc-
chetti, Himbeeren oder Cher-
rytomaten pflanzen können.

sich trittfeste Polsterstauden
wie Sagina, Thymus oder Vinca
an. Und damit Ihnen genügend
Zeit bleibt, gemeinsam mit Ih-
ren Kindern draussen zu spielen,
setzen Sie im Familiengarten am
besten unkomplizierte Pflanzen
wie Hauswurz, Koniferen, Juni-
perus oder Rhododendren. ▶

ACHTUNG ACTION

Kinder wollen herumrennen. Als
Alternative zu Wiesen bieten



Ganz wie die Grossen:
Grundausrüstung
für kleine Gärtner
(www.bea-verlag.ch).



Boccia für unter-
wegs: Crossboccia
lässt sich auch auf
unebenen Flächen
spielen. Im Sport-
fachhandel erhältlich.



LECKERBISSEN

So manche Blüte ist nicht nur dekorativ, sondern auch eine Delikatesse. Zu den essbaren Gartenblumen gehören Borretsch und Zucchettblüten, Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Stiefmütterchen, Veilchen, Gänseblümchen, Rosen oder Geranien. **Tipp:** Holunderblüten im Ausbackteig – Grossmutter Spezialität neu entdeckt.

UMSTELLUNG

Am Ende der dunklen Winterzeit ist unser Serotonin-Spiegel ziemlich niedrig. Der Mangel dieses Hormons, das für gute Laune zuständig ist, gilt laut neusten Untersuchungen als Hauptursache für Frühjahrsmüdigkeit. Dagegen helfen viel Bewegung an der frischen Luft, vitaminreiche Kost und Wechselduschen. **Tipp:** Haben Sie Mühe, morgens aus dem Bett zu kommen? Massieren Sie vor dem Aufstehen einige Minuten Ihre Ohren.

VÖGEL

Vögel beleben einen Garten und helfen bei der Schädlingsbekämpfung. **Tipp:** Pflanzen Sie Sträucher, die Vögel anlocken, wie Berberitze, Hartriegel, Schneeball, Spindelstrauch, Eberesche oder Felsenbirne.

WINTERBLASS

Im Frühling sollte die winterblasse Haut langsam an die Sonne gewöhnt werden. Sonnenschutz daher von Anfang an und grosszügig auftragen: rund 25 ml für den Körper eines Erwachsenen. Das entspricht in etwa der Menge eines Schnapsglases. **Tipp:** Halten Sie sich bei der Gartenarbeit an die Vier-H-Regel: Hut, Hose, Hemd, hoher Lichtschutzfaktor.

Frühlingsfit in acht Schritten

Sind Sie reif für den Garten? Wir liefern das nötige Knowhow.



Passt auch auf kleine Balkone: grüner Kugelgrill von Weber. Im Gartenfachhandel erhältlich.

STANDORT DES GRILLS

Achten Sie beim Aufstellen auf einen stabilen Untergrund und zwei Meter Abstand zu brennbaren Materialien, Balkon- und Gartenpflanzen. Beachten Sie die Windverhältnisse und stellen Sie Ihren Grill so, dass der Rauch niemanden belästigt. **Tipp:** Um notfalls ein Feuer zu löschen, eine Löschdecke beim Grill deponieren.

X-TRA-WURST

Jedes Familienmitglied mag etwas anderes vom Grill? Bei Würsten ist das kein Problem. Hier kann sich jeder seine X-tra-Wurst grillen. **Tipp:** Würsteinschnitten verhindert nicht nur das Aufplatzen der Haut, es vergrössert auch die Oberfläche und es entstehen mehr Röststoffe. Ob Drachen- oder Rippenmuster: Lassen Sie jeden sein eigenes Wurstmuster kreieren.



Damit ihr Grillmeister Feuer fängt: Holz, Holzkohle und Grillanzünder aus dem Volg.

TRINKEN

Gartenarbeit macht durstig. Trinken Sie daher 1,5 bis 2,5 Liter kalorienfreie oder kalorienarme Flüssigkeit, möglichst verteilt über den ganzen Tag. Denn der Darm kann nicht mehr als rund 0,8 Liter pro Stunde verarbeiten.

ZIMMER IM FREIEN

Balkone und Gärten sind mehr als einfach ein Platz im Freien, es entstehen zusätzliche Zimmer, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten können. **Tipp:** Um notfalls ein Feuer zu löschen, eine Löschdecke beim Grill deponieren. Denn brennendes Fett darf nicht mit Wasser bekämpft werden.

Toblerone Tobelle. Dünne Täfelchen, grosser Genuss.

Schon probiert?
Jetzt aktuell
bei Ihrem VOLG.

Tobelle 160 g
CHF 7.75



TOBLERONE

Gönnen Sie sich wieder mal einen Schluck Natur pur – mit Ramseier Produkten aus feinsten Schweizer Äpfeln.



Saft trinken,

Kraft tanken

Der Werbeslogan «Die Kraft der Natur» ist bei Ramseier Programm. Und das seit eh und je. Denn bereits vor über hundert Jahren, als die Unternehmensgeschichte in Ramsei im Emmental ihren Anfang nahm, stand die Naturreinheit im Zentrum der Schweizer Marke.

ÜBER 30 APFELSORTEN FÜR VIEL AROMA

In den vier eigenen Mostereien werden jährlich 50'000 Tonnen Schweizer Äpfel und Birnen zu fruchtigen Premium-Produkten veredelt. Für die Aromavielfalt sorgen über 30 verschiedene Apfelsorten. Auf Zuckerzusätze und künstliche Süsstoffe wird generell verzichtet. Getreu dem Motto:

«Die Natur liefert alles, um Schweizer Qualitätsprodukte herstellen zu können.»

DER NEUE ROTE

Tradition und Innovation gehören für Ramseier zusammen.

Das neueste Produkt ist der Ramseier Apfel Cranberry, eine Mischung aus Süessmost und der gesunden roten Cranberry-Frucht. Er ist wie der Ramseier Süessmost und die Ramseier Apfelschorle eine spritzig-natürliche Erfrischung aus Ihrem Volg. ◀

Ramseier hoch drei in Ihrem Volg: Ramseier Süessmost, Ramseier Apfelschorle und Ramseier Apfel Cranberry.



Nach erholsamen Ferien im Hotel Schweizerhof in Lenzerheide sind Sie garantiert wieder voll im Saft.

Wettbewerb

Welche gesunde Frucht steckt in der neuesten Produktinnovation von Ramseier?

- A Litschi
- B Cranberry
- C Mango

1. Preis im Wert von Fr. 4000.–



1 Woche Ferien (7 Übernachtungen) im 4-Sterne-Hotel Schweizerhof, Lenzerheide, für eine Familie (zwei Erwachsene und max. zwei Kinder) während der Saison Mai–November 2011 oder 2012.

2. Preis im Wert von Fr. 2500.–



Ein Stöckli-Bike XC6.

3.–5. Preis im Wert von je Fr. 500.–

Volg-Einkaufsgutscheine.

Mitmachen & Gewinnen

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

Per Telefon: bis 24. Mai 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. Mai 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Ramseier», Postfach 344, 8401 Winterthur.

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

Natürlich und mild – so schmeckt das «Glarner Grüessli». Den gesunden Brotaufstrich aus Bergfrischkäse und Schabziger gibt es jetzt in Ihrem Volg.

Neu
IM
VOLG

Ein feiner Gruss aus Glarus



Luftiger Aufstrich:
Glarner Grüessli
Zigermousse, 100 g
Fr. 2.90



So verführerisch wie sein Geschmack ist die Produktbotschafterin des «Glarner Grüessli»: Miss Schweiz 2009, Linda Fäh, präsentiert den neuesten Streich aus dem Hause Geska.

EINZIGARTIG IN DER WELT

In der einzigen Schabzigerfabrik der Welt in Glarus wurde mit dem neuen Zigermousse aus Bergfrischkäse und Schabziger ein luftiger und natürlicher Brotauf-

streich kreiert. Liebhaber von gesundem Streichkäse erhalten mit dem «Glarner Grüessli» eine milde und dezent gewürzte Schabziger-Variante.

DIPPEN UND STREICHEN

Es ist reich an Kalzium und Eiweiss. Ob als Dip, zum Strei-

chen oder zum Apéro: Das «Glarner Grüessli» entfaltet seinen Charme auf viele Arten und schmeckt auf Birnbrot oder einem Cracker, garniert mit Schnittlauch, Trockenfleisch oder Fruchtstückchen herrlich frisch. Holen Sie sich die neue Schweizer Spezialität im Volg. ◀

Klein und knackig:
Reitzel Cornichons, Tante Anita*, 200 g

Fr. 3.55
statt Fr. 3.95



Gute Saure-Gurken-Zeit:
Reitzel Gurken, Tante Anita*, 430 g

Fr. 3.45
statt Fr. 3.85



Mit Pfiff und Pfifferling:
Knorr Sauce Eierschwämmli Ltd.*, 30 g

Fr. 3.35
statt Fr. 3.75



Fein zu Fisch:
Knorr Sauce Kräuter-Dill Ltd.*, 33 g

Fr. 2.65
statt Fr. 2.95



Frischer Aufstrich:
Züger Frischkäse, Kräuter, 150 g

Fr. 2.95



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Man sieht sich im Leben immer zweimal:
Aus dieser Anzeige wird einmal Ihr Toilettenpapier.

Das neue Hakle Naturals wird zu 100% aus Recyclingpapier hergestellt. Für den WWF eine besondere Freude. Und auch Sie können sich freuen, denn die Qualität des Toilettenpapiers bleibt unverändert hoch – ganz so, wie Sie es von Hakle gewohnt sind. Übrigens: Haben Sie gewusst, dass sich Hakle und der WWF gemeinsam für einen gesunden Wald einsetzen? Unsere Partnerschaft kommt der Umwelt direkt zugute.



HEIM *outdoor*

Vielseitige Blumenpracht: Geranien sind als Steher, Hänger, in Töpfen und Kistchen schön anzusehen.



Balkonien blüht auf!

Jetzt heisst es an die Blumentöpfe und Balkonkistchen: Die Geranienpflanzzeit beginnt!

Steher, Hänger, gefüllt und einfach, von rosa bis dunkelviolett: In ihrer üppigen Pracht zieren Geranien zahlreiche Balkone, Terrassen und Fensterbänke. Die robuste und vielseitige Blume ist zweifelsohne der Star unter den Balkonpflanzen. Auch weil sie bei richtiger Pflege lange blüht: Von Mai bis zu den ersten Frösten im Herbst kann man sich an ihr erfreuen. Eine grosse Auswahl an Geranien aller Arten und Farben

finden Sie an den Geranienmärkten, die diverse Volg-Läden noch bis zirka Ende Mai durchführen.

NEUE SCHÖNHEIT IM SORTIMENT

Neu im Volg-Sortiment ist «Die Nacht». Ein Halbhänger in sattem Dunkelviolett – wunderschön auch in Kombination mit weissen und zartrosa Pflanzen. Sie kommt, wie alle Geranien von Volg, aus der Schweiz. ▶



Franziska Pfeiffer weiss, wie man Geranien pflanzt, hegt und pflegt. Dazu gehört auch, Verblühtes regelmässig wegzuschneiden.

Mit diesen Tipps von Franziska Pfeiffer, Volg-Verantwortliche Einkauf Blumen, haben Sie an Ihren Geranien noch mehr Freude.

10 goldene

Geranien-Regeln

1 Nach dem Kauf den Geranien ein ausgiebiges **Wasserbad** verpassen, so dass der Erdball bis in die Wurzeln mit Wasser vollgesogen ist, und danach einpflanzen.

2 «Oft werden zu viele Geranien in ein Gefäss gepflanzt», sagt Franziska Pfeiffer. Als Faustregel gilt: **pro 20 cm 1 Geranie**. Also in einer Kiste von 60 cm 3 Pflanzen vorsehen.

3 **Hänger** setzt man bereits beim Einpflanzen schräg in die Erde. So gibt man ihnen von Anfang an vor, wohin sie wachsen sollen.

4 Eine Augenweide sind Gefässe, in denen Steher und Hänger zusammen eingesetzt werden. Oder **kombinieren Sie** die Geranien mit filigranen Wolfsmilchsorten (Euphorbia), Plectranthus, Gundermann oder Bidens.

5 Die **Eisheiligen** können bis Mitte Mai (Kalte Sophie am 15.5.) für Frost sorgen. Bis dahin das Wetter gut beobachten. Sinken die Temperaturen unter den Gefrierpunkt, die Geranien an die Hauswand stellen und abdecken.

6 Es darf ruhig ein **sonniges Plätzchen** sein. Geranien fühlen sich aber auch im **Halbschatten** wohl.

7 Geranien sollten jede Woche gedüngt werden. Verwenden Sie nach dem Eintopfen einen **Langzeitdünger**, damit Sie nicht wöchentlicher daran denken müssen.

8 **Giessen** Sie Geranien, die direkt der Sonne ausgesetzt sind, täglich; jene im Halbschatten alle zwei Tage. Ist es sehr heiss, die Pflanzen morgens und abends giessen.

9 Weist die Pflanze **gelbe Blätter** auf, wurde die Pflanze vermutlich zu stark gegossen. Prüfen Sie vor jedem Giessen, ob die Erde noch feucht ist, damit Sie die Geranie nicht ertränken.

10 Zum **Überwintern** stellt man die Geranien vor dem ersten Frost ins Haus. Die Pflanzen im Frühling zurückschneiden und frisch Eintopfen. Dünger nicht vergessen! ◀

HEIM *Lebenslust*

Dr. Haustier

Studien haben ergeben, dass ...

- ... Haustierhalter weniger zum Arzt gehen.
- ... Katzen Herzinfarkten vorbeugen.
- ... Hundehalter durch die täglichen Spaziergänge einen gesunden Kreislauf und ein gestärktes Immunsystem haben.
- ... Kinder durch Haustiere an Selbstvertrauen gewinnen und über ein längeres Durchhaltevermögen verfügen.
- ... die Gegenwart des Haustiers ein beruhigenderes Gefühl auslöst als die des Ehepartners.

Webtipps

www.petfinder.ch Das grösste Schweizer Tierportal mit vielen Informationen

www.anis.ch Animal Identify Service (Datenbank für gekennzeichnete Heimtiere)

www.tierer.uzh.ch Institut für Tierernährung. Wissenswertes zur Ernährung, Beratung



Trocken- und Nassfutter sowie zahnpflegende Denta Stix für Hunde finden Sie in Ihrem Volg.

Katzen und Hunde sind mit Abstand die beliebtesten Haustiere der Schweizer. Worauf es bei der Ernährung ankommt und weitere Häppchen aus der Haustierwelt.

Seinen vierbeinigen Liebling richtig zu ernähren, ist im Prinzip ganz einfach: «Wenn man Hunde und Katzen in der richtigen Menge mit Alleinfutter füttert, das dem jeweiligen Alter angepasst ist, und man die Rationen aufgeteilt anbietet. Die Energie der Leckereien, die das Tier nebenher erhält, muss zudem von der Gesamtration abgezogen werden,

Zum



Die Hundenamen-Hitparade*

1. ♂ Rocky	3. ♂ Rex
1. ♀ Luna	3. ♀ Kira
2. ♂ Lucky	
2. ♀ Gina	

* Quelle: ANIS. Erhoben aus allen registrierten Hunden und Katzen, Stand Frühling 2011.

um Übergewicht zu vermeiden», sagt Annette Liesegang, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Tierernährung Zürich. Trocken- und Nass-Alleinfutter enthalten alle nötigen Nährstoffe wie Energie, Protein, Fett, Ballaststoff sowie Vitamine und Mineralstoffe in bedarfsgerechten Mengen. Wer als Ergänzung Frischprodukte verfüttern möchte, kann auf Rüebli, Brok-

koli oder Sellerie zurückgreifen. «Aufgepasst bei Kohlarten oder blähendem Gemüse», warnt Annette Liesegang. Nicht auf den Speiseplan gehören Schokolade, andere Süssigkeiten oder Chips. Auch bei Steinobst ist Vorsicht geboten. Wer seinem Tier ein Leckerli geben will, findet unter den Tiernahrungsmitteln eine gute Auswahl – wie Hundebiscuits oder Schweinsöhrli. ◀



«Vögeliwohl» mit Vogelsand und der richtigen Nahrung vom Volg.

Fressen gern



Nager mögen Kracker und Frisches wie Rüebli und Salat.

Senioren für Senioren

Mit einem Tier bleibt man aktiv! Die Angst, vor dem Tier sterben zu können, hält Senioren jedoch oft davon ab, sich ein Haustier anzuschaffen – Katzen können immerhin 20 Jahre und Hunde 12 Jahre und älter werden. Petfinder.ch, das grösste Tierportal der Schweiz, vermittelt betagtere und somit nicht mehr so quirlige Tiere (Hunde ab 9 J., Katzen ab 12 J.) an ältere Menschen.

www.petfinder.ch Rubrik Suchen und Finden; «Senioren für Senioren».

Miezen mögen's kurz

Verhaltensforscher haben herausgefunden, dass Katzen sich zweisilbige Namen, die einen Vokal enthalten, am besten merken können und sie aus der Ferne auch besser verstehen – idealerweise solche, die auf «i» enden. Gipsy oder Cherry sind Beispiele für den optimalen Katzennamen.



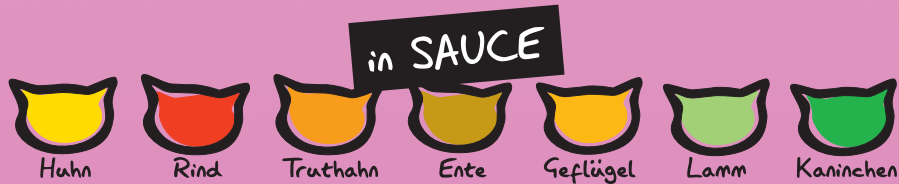
Foto: zvg von petfinder.ch

Die Katzennamen-Hitparade*

1. ♂ Simba	3. ♂ Felix
1. ♀ Luna	3. ♀ Sina
2. ♂ Leo	
2. ♀ Kira	



Vom Familienpreis-Alleinfutter über Katzensand bis Cat-Sticks Lachs gibt's im Volg alles für die Katz'.



Vielfalt und Abwechslung für Ihre Katze!

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

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



whiskas
Katzen würden Whiskas® kaufen.

Sagt Kalk den Kampf an: der Volg Sofortentkalker.

1 Liter
Fr. 4.95

Neu
IM
VOLG

Potzblitz! Blitzblank.

Eine saubere Sache ist der neue Volg-Entkalker. Zuverlässig und wirksam entfernt er lästige Kalkablagerungen in Küche und Bad.

Kalkablagerungen zeugen für einen hohen Mineral- und Magnesiumanteil im Leitungswasser und sind gesundheitlich unbedenklich. Trotzdem: Auf die lästigen unschönen weissen Spuren, die an Zahnputzbechern, Armaturen und auf Oberflächen entstehen, die regelmässig mit hartem Wasser in Berührung kommen, könnte man getrost verzichten. Mühsam wird es auch, wenn

das Wasser nicht mehr in einem schönen Guss durch Duschbrause und Hähne fliesst. Wasserkocher oder Kaffeemaschinen, die nicht regelmässig entkalkt werden, haben zudem eine geringere Lebensdauer.

EINWIRKEN UND ABSPÜLEN

Ein zuverlässiges Mittel, um Kalkablagerungen schnell und wirksam zu entfernen, sind Entkalker auf Zitronensäureba-

sis, wie der neue Volg-Entkalker. Ob Pfannen, Gläser, elektrische Geräte, Hahnensiebe, Chromstahl-Oberflächen oder Badezimmerplättli – er sagt Kalk den Kampf an. Die Gegenstände oder Flächen einfach mit Volg-Entkalker behandeln und einwirken lassen. Mit Frischwasser gründlich nachspülen und potzblitz! Das sieht ja aus wie neu! ◀

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

Das Original aus Italien

APEROL Spritz:

- 1/3 Aperol
- 2/3 Prosecco
- etwas Mineral
- auf Eis servieren

APEROL
Spritz



FREIZEIT

Häppchenweise

neuer Schwung!



Jetzt findet die Freizeit wieder im Freien statt! Unsere Tipps bringen Teens auf den Bauernhof, Kreative in die Natur und Geniesser zum Feiern in den Garten.

Feine Ideen für Ihre nächste Gartenparty fliegen Ihnen in unserem neuen Volg-Kochkurs nur so zu. Unsere Kochprofis in Aarau, Gossau, Oerlikon und Wangen an der Aare liefern Ihnen dabei viele Tipps, Tricks und Rezepte, mit denen Sie an Ihrem nächsten Open-Air-Anlass so richtig durchstarten können – ganz ohne Stress. Mehr zum Kochkurs für beste Sommerlaune auf Seite 47.



GESTALTEN UND ANPACKEN

Kreative schöpfen bei den neuen Naturena-Kursen in der Natur aus dem Vollen: Aus Stein und Holz werden einzigartige Kunstobjekte gestaltet. Und Teens mit Power erwartet ein Sommerferienjob beim Bauern – viel frische Landluft inklusive. ◀



Naturena. Neue Kurse für Kreative. Seite 49



Teens. Lust aufs Land. Seite 51

Volgi & Volgine. Alles neu macht das HEY! Seite 53



Mehr Abwechslung mit den Salatdressings von KNORR

OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
OHNE
KONSERVIERUNGSTOFFE



*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Die wahren und letzten echten Schweizer Gurken!



Ein einzigartiges Rezept aus dem Jahr 1936,
entwickelt von Tante Anita persönlich

Frische Gurken, die von Schweizer Bauern
geerntet wurden

Produziert in Aigle VD, in der Fabrik
von Reitzel (Suisse) SA

*Tante
Anita*



VON HUGO

HUGO REITZEL

REITZEL



«Gartenparty für Geniesser» bei ...



... «TATORT» IN WANGEN a./A MIT DORIS WEIBEL-EGLI:
7. Juni, 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



Feiern im Freien und mit guten Freunden, einen lauen Sommerabend so richtig genüsslich ausklingen lassen macht Spass. Besonders, wenn auch Sie als Gastgeber am Fest entspannt mitfesten und geniessen können. Eine gute Organisation ist dafür das A und O. Wir zeigen Ihnen einfache und originelle Rezepte, die sich gut vorbereiten und je nach Gästeschar in kleinerer oder grösserer Menge herstellen lassen. Von Apéro über Fingerfood bis zur fruchtig-frischen Bowle ist alles dabei. Mit unseren feinen Ideen wird Ihr nächster Open-Air-Anlass garantiert eitel Sonnenschein!



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



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



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

Eröffnen Sie das Fest schon heute mit der Anmeldung für diesen Kurs, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Peppige Ideen –

fetzige Party

Es hat noch freie Plätze im Kurs: **Niedergaren: Fleisch zart und saftig, am 11.5. in Aarau.**

VORSCHAU

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 a.d.A.
- 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. Kräuter wie Lavendel und Thymian oder Honig verfeinern viele Gerichte. Tapenades und frische Fische gehören ebenfalls dazu. Gerichte fast wie Ferien!

- 23. August 2011 in Oerlikon
- 23. August 2011 in Wangen a.d.A.
- 29. August 2011 in Aarau
- 29. August 2011 in Gossau

Fisch auf den Tisch! Fisch ist fein und macht fit. Wir kochen mit frischen Fischen aus Süsswasser und Meer und bereiten diese auf verschiedenste Arten zu. Zudem erfahren Sie, was es mit Labels wie Fair Fish oder Bio auf sich hat und welche Fische Sie mit gutem Gewissen auf-tischen können. Angeln Sie sich diesen Kursplatz!

- 1. September 2011 in Gossau
- 6. September 2011 in Wangen a.d.A.
- 7. September 2011 in Aarau
- 13. September 2011 in Oerlikon

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

NEU!
ERHÄLTlich BEI VOLG![®]
in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Find us on facebook

Viktor Röhlin

Viktor Röhlin
Marathon
Europameister 2010



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

isostar
www.isostar.ch

www.cardinal-eve.ch

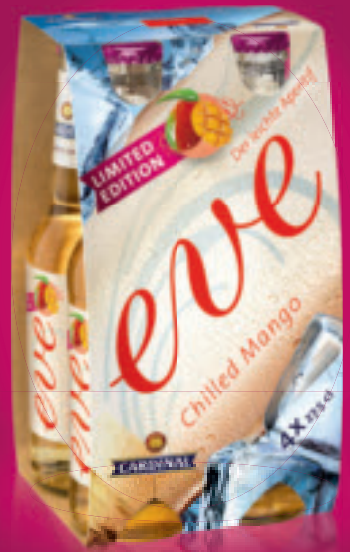
LIMITED EDITION
Chilled Mango



Die Erfrischung
des Sommers.



eve
von Cardinal.



Unwiderstehlich prickelnd.

NEU

Weiden, Alabaster und Schwemmholz: Bei den neuen Naturena-Kursen sind natürliche Materialien die Grundlage für kunstvolle Objekte.

Design aus Holz und Stein



Fricktal: Holzkorb aus Weiden



Werdenberg: Arbeiten mit Alabaster



Zugerland: Schalen aus Schwemmholz

Samstag u. Sonntag, 18. u. 19. Juni, 9–16 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Weidenruten sind extrem biegsam und lange haltbar, was sie zu einem beliebten und variablen Werkmaterial macht. In der Schweiz wachsen sie oft an Wasserläufen und sind deshalb in vielen Regionen leicht zu finden. In diesem Kurs werden einheimische und importierte Kulturweiden verflochten. Sie lernen einfache Grundtechniken wie das Zäunergeflecht und verschiedene Bindungen. Damit stellen Sie einen praktischen Holzkorb her, der, mit saisonalen Materialien dekoriert oder bepflanzt, zum attraktiven Wohn- und Gartenschmuck wird.

Teilnehmer: 10 Personen ab 12 Jahren
(Kinder nur in Begleitung Erwachsener)

Kleidung: der Witterung entsprechend. Der Kurs findet draussen statt.

Leitung: Werner Turtschi, Hondrich, www.korbmacher.ch

Preis: Fr. 260.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie das Material für Ihren Holzkorb.

Samstag, 4. Juni, 9–17 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Alabaster ist ein klassisch anmutender Stein, der die spezielle Eigenschaft hat, dass er lichtdurchlässig ist. Einfach zu bearbeiten, bietet Alabaster viele Gestaltungsmöglichkeiten. Der geübte Steinbildhauer und Kursleiter zeigt Ihnen, wie sich dieses ungewöhnliche Naturmaterial schnitzen, behauen, sägen, glätten und zum Leuchten bringen lässt. Wahlweise können Sie eine Skulptur, Schale, ein Gefäss oder ein Lampenobjekt formen und erleben, wie viel Spass das Arbeiten mit diesem Stein macht.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren.

Mitbringen: Notizblock und Schreibzeug.

Kleidung: bequeme, der Witterung entsprechende und staubunempfindliche Arbeitskleidung (der Kurs findet draussen statt), Arbeitshandschuhe und Schutzbrille (sofern vorhanden).

Leitung: Michael Bauer, Teufen, www.bauersteine.ch

Preis: Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie das Material für Ihr Alabaster-Objekt.

Samstag, 11. Juni, 9–17 Uhr.

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

Programm: Sofern das Wetter mitspielt, werden wir zuerst in der näheren Umgebung des Volg Erlebnishofs nach geeigneten Hölzern suchen – bringen Sie aber auf jeden Fall schon einige flache, rissfreie Schwemmhölzer mit. Die Fundstücke werden gereinigt und auf die Eignung zum Schnitzen geprüft. Danach höhlen Sie ein passendes Holz mit dem Schnitzmesser aus und formen Ihre Schale. Dabei steht Ihnen ein erfahrener Holzbildhauer mit Rat und Tat zur Seite und zeigt Ihnen die Grundtechniken der Holzbildhauerei.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren.

Mitbringen: sofern vorhanden eigene Fundstücke an Schwemmhölzern und Schnitzmesser.

Kleidung: der Witterung entsprechend. Der Kurs findet draussen statt.

Leitung: Paul Widmer, Uetliburg, www.bildhauer-widmer.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie der Benützung des Schnitzwerkzeugs.

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

Anmeldungen «Holzkorb aus Weiden», «Arbeiten mit Alabaster» und «Schalen aus Schwemmholz».

- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Holzkorb aus Weiden»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Arbeiten mit Alabaster»
- Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Schalen aus Schwemmholz»

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: 18. Mai 2011

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

bester eistee-geschmack*

neue
formulierung!



NESTEA[®]

NESTEA lemon 0.5 L in kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich

NESTEA is a registered trade mark of Société des Produits Nestlé S.A. licensed to Beverage Partners Worldwide S.A. © 2011 Beverage Partners Worldwide S.A. All rights reserved.

* zitrone



Macht gern das Kalb mit ihrem Kälbli: Martina Eggenberger aus Grabserberg findet das Leben auf dem Bauernhof super.

Ab auf den Hof!

Heuen, ernten, Tiere füttern: Ein Ferienjob auf dem Land macht Spass, ist ein einmaliges Erlebnis und ein Sackgeld gibt es erst noch.



Ob käsen oder heuen: Auf dem Bauernhof gibt es viel zu tun und langweilig wird es nie.

Martina Eggenberger, Lernende im Volg Gams, kennt das Leben auf dem Bauernhof seit jeher. «Die Nähe zur Natur und den Umgang mit den Tieren finde ich einfach super», schwärmt die 16-Jährige aus Grabserberg.

ES HAT NOCH PLATZ

Wer nicht wie Martina Eggenberger auf einem Bauernhof aufgewachsen ist, kann trotzdem erleben, was bei Landwirten alles los ist. Der Verein «Agriviva» vermittelt Jobs auf dem Bauernhof. Rund 2500 Jugendliche zieht es dabei jedes Jahr aufs Land. «In

den Sommerferien ist die Nachfrage am grössten. Noch hat es aber genug freie Plätze in der Deutschschweiz», sagt Jolanda Dietiker von «Agriviva».

IMMER WAS LOS

Ob im Stall, im Hofladen oder bei der Ernte – auf dem Bauernhof gibt es immer etwas zu tun und langweilig wird es nie. Du bist mittendrin und voll dabei, siehst, wie Lebensmittel produziert werden und unterstützt eine Bauernfamilie bei ihrer Arbeit. Unterkunft, Verpflegung und ein Taschengeld pro Tag sind inklusive. ◀

Bist du fit für «Agriviva»?

- ➔ Du bist zwischen 14 und 25 Jahre jung und suchst einen Ferienjob für zwei bis acht Wochen. Herbstferien: Auch eine Woche möglich.
- ➔ Die Landwirtschaft interessiert dich und du hast Lust, auf einem Bauernhof mit anzupacken. Vorkenntnisse brauchst du keine.
- ➔ Du möchtest in deinen Ferien etwas erleben, in der Natur tätig sein und eine Prise echte Landluft schnuppern.

Wenn das auf dich zutrifft, kann's losgehen: Anmelden kannst du dich unter www.agriviva.ch oder bestell die Unterlagen unter Tel. 052 264 00 30.

VOTE & WIN

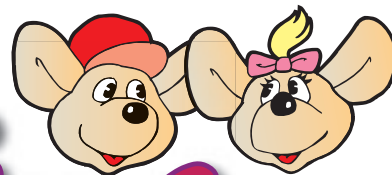
EINE REISE AN DIE m&m's WORLD IN NEW YORK



**STIMM AB UND
GEWINNE EINE REISE
NACH NEW YORK
ODER EINEN VON 500 M&M'S® AUTOMATEN**
INFOS AUF JEDER PROMO-PACKUNG ODER AUF WWW.M-MS.CH

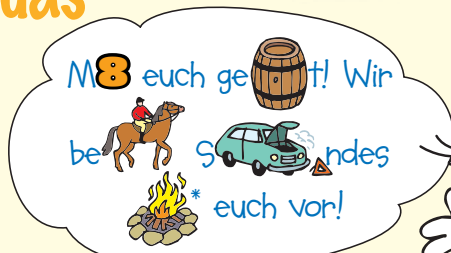


volgi & volgine



Alles neu macht das HEY

Kannst du Volgis & Volgines Geheimsprache lesen? Wetten, sie plaudern übers neue HEY?! Das liegt ab dem **9. Mai** in deinem Volg bereit.



* Schweizerdeutsch



Lösung: Macht euch gefasst! Wir bereiten Spannendes für euch vor. Welche Themen kommen werden? Diese: Blitz und Donner, Graffiti, homussen, Schildkröte.



Topf mit Pfupf

Volgi & Volgine läuten die Gartenzeit ein und basteln Übertöpfe – natürlich jeder auf seine Art.

Volgines Topf:

Für Volgines Topf brauchst du: 1 Gefäss (z. B. Volg Familienpreis Jogurt), Wasser-Leim (Gemisch aus halb Wasser und halb Flüssigleim), Pinsel, Stoffschnipsel, Schrägband, Schere.



Topf mit Wasser-Leim einpinseln. Stoffschnipsel draufdrücken.



Schrägband entlang der Kante rings um den Topf kleben. Band dabei über Kante hinauslaufen lassen, einschneiden. Laschen ins Topf-Innere legen, anleimen.



Schrägband und Stoffschnipsel mit Wasser-Leim überpinseln. Trocknen lassen.

Meinen Topf kriegst du so hin: Stülpe eine Socke über einen kleinen Blumentopf. Das wär's auch schon!



Volgis Topf:



Macht Ihre Grilladen unwiderstehlich.



Unsere Saucen und Grillbutter verleihen Ihrer Grillparty die richtige Würze. Von fein-aromatisch bis feurig-scharf. Kommen Sie jetzt auf den Geschmack! In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

BUFIS



Gemeinsam schmeckt's am besten!



9.40
statt 14.10

Angebot gültig vom 2.-7. Mai 2011, solange Vorrat

Saison im VOLG

Eine Auswahl an verschiedenen Blattsalaten finden Sie in Ihrem Volg.

Cicorino rosso



Eisberg



Eichblatt



Kopfsalat



Rucola



Bunter Gartensalat mit Mais, Radiesli und Rohschinken

Für 4 Personen:

1 Bund Radiesli waschen, würfeln, zusammen mit 1 Dose Mais in 1 Schüssel voll mit gerüstetem Blattsalat geben. 1 EL getrocknete Salatkräuter, 2 EL Mayonnaise, 2 EL Weissweinessig, Salz und Pfeffer für die Sauce mischen und etwas ziehen lassen. 150 g Rohschinken in Streifen schneiden. Salat mit der Sauce mischen und mit Rohschinkenstreifen garnieren.

Eichblatt & Co.

Jetzt haben wir den Salat! Das gesunde Grünzeug bringt besonders an wärmeren Tagen eine angenehm knackige Frische auf den Teller.

Der nussige Eichblatt, der kräftige Kopfsalat, der knackige Eisberg oder der würzige Rucola: Ab jetzt sind Salate wieder in aller Form im Laden erhältlich.

IN SALZ EINGELEGT

Sie gehören zu den Blattgemüsen, die alle Gemüsearten

umfassen, deren Blätter oder blattartige Teile vorwiegend roh gegessen werden. Nimmt man den Salat übrigens beim Wort, ist er – vom lateinischen «salata» abgeleitet – ein «Gesalzener», weil ihn das Einlegen in Salz früher länger haltbar machte. Heute kommt Salat nur noch frisch auf den Tisch und ist die

erste Wahl, wenn es darum geht, etwas Gesundes aufzutischen.

RASCH GENIESSEN, BITTE!

Um möglichst viele der wertvollen Vitamine und Mineralien geniessen zu können, die Blattsalate rasch verbrauchen, gründlich waschen, aber nicht wässern, sowie erst kurz vor

dem Verzehr zerkleinern und das Dressing darübergeben. Nehmen Sie ruhig wieder mal ein Blatt vor den Mund! ◀

*Schöne Mischung:
der Gartensalat
mit Mais,
Radiesli
und Rohschinken.*

Viele weitere kreative Salatideen von Ämmitauer- bis Zuckerhutsalat finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Neu

CARAMBAR CUB'S



Das weiche Caramel-Bonbon
mit dem einzigartigen Geschmack
von Carambar überzogen mit feiner
Milkschokolade!



REZEPTE



Tofu bolognese

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tofu
1/2 Limette
2 EL Olivenöl
1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Rüebli
1 Peperoni, rot
1 EL Tomatenpüree
400 g Pelati
2,5 dl Rotwein
Je 1 Lorbeerblatt, Rosmarin- zweig, Thymianzweig
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili

Zubereitung:

1. Tofu in einer Schüssel fein zerbröseln und mit Limettensaft beträufeln. Kurz ziehen lassen.
2. Frühlingszwiebeln, Rüebli und

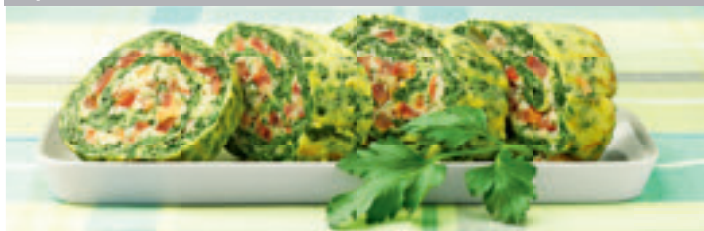
Peperoni in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu dazugeben, gut anbraten. Das Gemüse dazugeben und mitdünsten. Das Tomatenpüree begeben, mit Rotwein ablöschen und etwas einreduzieren.

3. Pelati, Rosmarin, Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. Einkochen, bis die Bolognese die gewünschte Konsistenz hat. Nach Belieben würzen.

Zubereitung ca 30 Min.

Tipp: Tofu bolognese kann auch für Lasagne verwendet werden. Anstelle von Tofu Hackfleisch oder eingeweichte Borlottibohnen nehmen.

Spinatroulade



Zutaten für 4 Personen:

3 Eigelb
1 Knoblauchzehe
350 g Spinat TK, aufgetaut
1/2 TL Salz, Pfeffer, Muskat
3 Eiweiss

Füllung:

4 Tomaten, gewürfelt
2 EL gehackte Kräuter
100 g Sbrinz, gerieben
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spinat und Knoblauch hacken, mit Eigelb mischen und würzen.

Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Spinatmasse ziehen.

2. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech gleichmässig 1–1,5 cm dick ausstreichen. Bei 200 °C 8–10 Min. backen.

3. Die Tomatenwürfel mit Kräutern und Reibkäse vermischen, würzen, auf dem Spinatbiscuit verteilen und sofort einrollen.

Zubereitung ca. 40 Min.

Tipp: Um eine gelbliche Roulade zu erhalten, 1 Prise Safran unter die Spinatmasse mischen; für eine rötliche Roulade 2 TL Tomatenpüree dazugeben.

Erdbeer-Rhabarber-Tiramisù

Zutaten für 4 Personen:

250 g Erdbeeren
200 g Rhabarber, frisch
3 EL Zucker
1 Zitrone, Saft
1 dl Wasser
3 Eier
3 EL Zucker
200 g Mascarpone
24 Löffelbiscuits

Zubereitung:

1. Erdbeeren vierteln und mit Zitronensaft mischen. Rhabarber in kleine Stücke schneiden, mit Zucker mischen und in einer Pfanne andünsten. Mit Wasser ablöschen und knapp weich kochen. Die Erdbeeren dazugeben und auskühlen lassen.

2. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, unter den Mascarpone mischen. Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Mascarponecreme ziehen.

3. Je drei Löffelbiscuits auf vier Teller verteilen, mit Rhabarber-Beerensaft tränken, je die Hälfte der Creme und der Früchte daraufgeben. Je drei getränkte Löffelbiscuits darauflegen, mit dem Rest der Früchte und der Creme bestreichen. Mit einem Messer die Kanten rundum in Form bringen.

Zubereitung ca. 20 Min. + auskühlen

Avocadoflan auf Aprikosen-Peperoni-Chutney

Zutaten für 4 Personen:

2 dl Gemüsebouillon
1 dl Vollrahm
3 Bl. Gelatine, eingeweicht
150 g Avocado
1 EL Peterli, gehackt
1 EL Zitronensaft

Chutney:

100 g Aprikosen TK
100 g Peperoni, in Würfel
2 Zwiebeln, in Streifen
150 g Zucker
2 dl Weissweinessig
50 g Ingwer, geraffelt
1 Pr. Nelkenpulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Flan Bouillon aufkochen, Rahm dazugeben und kurz aufkochen. Die Gelatine dazugeben. Avocado würfeln, mit Zitronensaft mischen und mit dem Peterli zur Rahm-Bouillon geben. Pürieren und in 4 Förmchen füllen. Ca. 3 Std. kühl stellen.

2. Für das Chutney Aprikosen, Peperoni und Zwiebeln in einer Pfanne mit Zucker mischen, Essig dazugeben, aufkochen. Ingwer und Nelkenpulver begeben und 2 Std. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung ca. 30 Min. + 3 Std. kalt stellen



Jolly Time

Nature

Butteraroma

Classic Nature für die Pfanne

oscarreifes Popcorn für's Heimkino!

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

McCORMICK
Experten seit 1889

Der Extra-Dreh für Frische & Geschmack

Entdecken Sie den ganzen Geschmack und das volle Aroma von frisch gemahlene Gewürzen und Pfeffer mit den patentierten Aromamühlen von McCormick.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Aroma-Mühle Le Moulin
Pfeffer Bauquet
Poivre 3 saveurs

Aroma-Mühle Le Moulin
Pfeffer schwarz
Poivre noir

Aroma-Mühle Le Moulin
Pfeffer rot
Poivre rouge

Aroma-Mühle Le Moulin
Pfeffer weiß
Poivre blanc

Finden Sie uns auf **facebook**

www.mccormick.ch

Spargelragout mit Morcheln

Zutaten für 4 Personen:

15 g Morcheln, getrocknet
1 kg Spargeln, grün
60 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
1 dl Weisswein
200 g Mascarpone
100 g Mehl

Zubereitung:

1. Morcheln in Wasser einweichen. Spargeln schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, in kochendes Salzwasser geben, kurz mitkochen und vom Herd nehmen.

2. Zwiebeln in der Hälfte der Butter andünsten, die Morcheln dazugeben, mit Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren. Den Mascarpone dazugeben. Falls die Sauce zu dick wird, mit etwas Spargelfond verdünnen.



3. Die Spargeln abschütten, auf einem Küchentuch trocken tupfen, im Mehl wenden und im restlichen Butter goldbraun anbraten. Auf warme Teller etwas Sauce geben und die Spargeln darauf anrichten. Die restliche Sauce über die Spargeln geben oder separat dazu reichen und sofort servieren.

Zubereitung 20 Min.

Tipp: Den Spargelfond auffangen und für Suppe verwenden.

Für Deko: Blätterteigstreifen um ein Esstäbli wickeln und bei 180 °C 10 Min. backen.

Samtweiche Spargelcremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spargeln
30 g Butter
1 Eigelb
5 dl Spargelfond
2 EL Mehl
1 dl Weisswein
2 dl Rahm
3 Pr. Muskatnuss
3 Pr. Pfeffer (weiss)
1 TL Salz



Zubereitung:

1. Spargeln schälen, die Köpfe abschneiden, beiseitelegen. Spargelfond zum Kochen bringen. Spargeln in 2 cm lange Stücke schneiden und im Fond ca. 20 Min. kochen. Wenn die Spargeln ganz weich sind, Pfanne vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab gut pürieren.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen

und das Mehl gleichmässig darüberstäuben. Unter ständigem Rühren goldgelb anschwitzen, Weisswein langsam dazugiessen und anschliessend die Spargelsuppe dazugeben. Alles aufkochen, Spargelköpfe dazugeben, etwa 12 Min. köcheln.

3. Eigelb mit 1 dl Rahm verquirlen, restlichen Rahm steif schlagen. Ei-Rahm-Mischung in die Suppe einrühren und langsam erhitzen, nicht aufkochen. Suppe mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Mit Schlagrahm garnieren.

Zubereitung 35 Min.

Spargel-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Spargeln, weiss
800 g kleine Kartoffeln (Raclette, festkochend)
8 kleine Tomaten
8 Sch. Rohschinken
2 Bd. Basilikum
60 g Butter
2 EL Mehl
2,5 dl Rahm
60 g Grana Padano
3 Eigelb
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen



Zubereitung:

1. Spargeln schälen und im Salzwasser sieden. Spargelwasser auffangen.

2. Kartoffeln mit Schale gar kochen, abkühlen lassen und

längs halbieren oder vierteln. Tomaten achteln, Basilikum fein hacken und zusammen mit den Kartoffeln und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben.

3. Jeweils 2 oder 3 Spargeln mit Rohschinken umwickeln und auf das Gemüse legen. Butter erhitzen, Mehl darin hell anschwitzen, mit etwa 2,5 dl Spargelwasser ablöschen. Rahm dazugiessen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Käse und Eigelb einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauce auf den Spargeln verteilen und alles bei 200 °C 10–15 Min. im Ofen überbacken.

Zubereitung 30 Min.

Backzeit im Ofen 10–15 Min.

KÖSTLICHES AUS GRIECHENLAND

* in kleineren Volg-Läden
eventuell nicht erhältlich



THRAKI GmbH
 GASWERKSTR. 2, 8952 SCHLIEREN
 TEL. +41 (0)43 495 03 15
 FAX +41 (0)43 495 03 17
 FOOD@FETA.CH
 WWW.THRAKI.CH



FRITS
MIT KETCHUP
NEU

POM-BÄR
Original

BÄRENSTARKER KNABBERSPASS

POM-BÄR Frits in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.pom-baer.ch

*Feinstes Rahmglace
aus Schweizer Vollrahm*



LASSEN SIE SICH VERFÜHREN
VON DEN 4 GLUSCHTIGEN SORTEN
DES NEUEN VOLG RAHMGLACES

- Erdbeere mit 16% Fruchtanteil
- Caramel mit köstlichen Caramel-Stückli
- Schokolade mit vielen knackigen Schokoladesplittern aus echter Schweizer Schokolade
- Vanille, der feine Klassiker

Diese exquisiten Glaces werden aus Schweizer Vollrahm hergestellt - einem echten und unverfälschten Naturprodukt.

Geniessen Sie das reiche Geschmackserlebnis der ganz besonderen Art und verwöhnen Sie sich mit einem Stück Schweiz.



Kartoffelpastetli

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend (geschält, gekocht und abgekühlt)
2 Eigelb
3 EL Mehl
1 Pr. Muskat
Salz
1 Eigelb

Für die Füllung:

1 gelbe Peperoni, gewürfelt
2 Rüeblen, gewürfelt

2 TL Mehl
80 g Butter
2,5 dl Halbrahm
1 Msp. Safran
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln durchs Passevite drehen, Eigelb, Mehl und Gewürze dazugeben, alles gut mischen und in einen Dressiersack füllen.

2. 8 Pastetliböden auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen, dann den Rand auf dem Boden hochziehen. Die Pastetli

aussen und oben auf dem Rand mit Eigelb bepinseln und bei 170 °C 10–12 Min. backen.

3. Für die Füllung Peperoni und Rüeblen in Butter knapp weich

dünsten. Mit Mehl bestäuben, Rahm und Safran beigegeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung in die Pastetli geben.
Zubereitung 20 Min.



Bunter Hackbraten



Zutaten für 4 Personen:

4 Sch. Brot vom Vortag
1,5 dl Milch
200 g Rüeblen
200 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen, gepresst

200 g Lauch
1 Bd. Peterli, gehackt
2 Zwiebeln, gehackt
50 g Butter
600 g Familienpreis Rindshackfleisch
2 Eier

2 EL Öl
3 dl Bratenfond
1 dl Portwein
2 dl Rotwein, kräftig
2 Zweige Rosmarin
Salz und Pfeffer
Paniermehl

Zubereitung:

1. Das Brot in kleine Würfel schneiden, in die Milch geben und einweichen.

2. Je die Hälfte von Rüeblen, Sellerie und Lauch fein schneiden, mit Zwiebeln, Knoblauch und Peterli in Butter kurz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben, auskühlen lassen.

3. Das Hackfleisch, das ausgedrückte Brot und die Eier ebenfalls

in die Schüssel geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse einen Laib formen, im Paniermehl wenden und im heissen Öl scharf anbraten.

4. Den Hackbraten in einen Bräter geben. Restliches Gemüse klein schneiden und mit Rosmarin sowie Bratenfond, Port- und Rotwein ebenfalls in den Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Std. bei 200 °C backen.

5. Braten herausnehmen, Rosmarinzweige entfernen und die Sauce mit dem Gemüse pürieren. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Zubereitung ca. 40 Min. + 1 Std. im Ofen backen.



**classic
BodyStyle®**

Erfrischung
mit **Mehrwert**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

1000 mg L-Carnitin

no sugar, no calories

www.mybodystyle.ch

HERAUSGEPICKT

Wussten Sie, dass ...

Il mais matg. Il mais dal delizi. Per maridar. Per giudair. Per guardar co che tut prui. Tja. Tar nus sin 1650 meters sur mar è quai anc difficil durant il matg. Magari guard'ins las ultimas flatgas da naiv. Perquai giain nus là nua che tut è en flur. Nua ch'ins sa gia far



Matgira!

bogn. Nua ch'ins po gia sa promenar cun in glatsch enta maun. Giusum l'Italia è quai. Salentu.

Ed uschia essan nus precis l'incuntrari dals randulins engiadinais. Quai èn quels che faschevan carriera en Italia sco pastiziers e turnavan durant la stad en Engiadina – apunto sco las randulinas. Quels avaiavan blers raps e fabritgavan bellezza chasas en las vischnancas engiadinaisas.

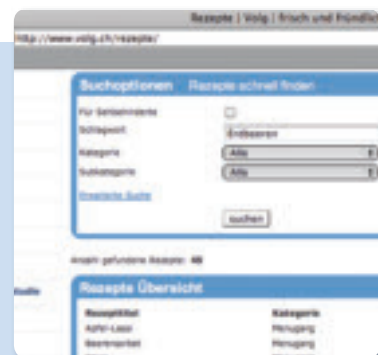
E tge faschain nus? Nus restain tut onn en Engiadina e guardain las bellezza chasas engiadinaisas – ina suenter l'autra vidas. E durant il mais matg giain en l'Italia per chargiar las batterias e per stgaudar nossas olmas. Uschia pudain era nus guardar ina cuntrada en flur, per exempel cun planiras plain flurs papaver. Ed uschia pudain era nus laschar stgaudar la pel dal sulegl e mangiar in gelato.

La davosa giada cura che nus essan turnads navevi.


David Spinner

... die **Rezeptdatenbank** auf **www.volg.ch** für jede Gelegenheit eine gute Idee auf Lager hat? Das Passende zu finden ist ein Kinderspiel: Sie müssen die Erdbeeren und den Rahm aufbrauchen? Einfach die beiden Zutaten in die Stichwortsuche eingeben und schon erscheint eine

Rezeptauswahl. Das Kochen muss besonders schnell gehen? Sie suchen Ideen für einen Brunch, das Picknick oder die Grillparty? Sie haben in «Öise Lad» ein Rezept entdeckt? – Mit einem Click erhalten Sie zu jedem Thema Rezeptideen auf einen Blick. So einfach ist Kochen!



Kochbuch Frühling Sommer
Edition CULINEA
196 Seiten, 222 Rezepte,
322 Bilder
ISBN 978-3-033-02352-9
www.culine.ch

alle Gänge und Anlässe bringen den Frühling und den Sommer in die Küche. Gekocht wird naturnah – mit Produkten aus dem Schweizer Frühlings- und Sommerangebot. Angereichert ist das Werk mit vielen kleinen «WissensBissen», die beim Zubereiten Sicherheit verleihen und eine wichtige Einkaufshilfe sind. Die 322 knackigen Foodfotos machen «Frühling Sommer» auch optisch zum Leckerbissen.

... das **Koch- und Wissensbuch «Frühling Sommer»** in 2. Auflage erschienen ist? 222 saisonale Rezepte auf 196 Seiten querbeet durch

Lesenswert!

Wie bei den Menschen gibt es auch bei den Pflanzen Paare, die für einander bestimmt zu sein scheinen. Sie passen optisch perfekt zusammen, harmonisieren in Farbe, Form und Grösse oder haben die gleichen Bedürfnisse. Damit die Liebe im Beet richtig erblüht, liefert die Schweizer Gartenspezialistin Sabine Reber in diesem Buch unzählige Tipps und Tricks.

Traumpaare im Beet
Sabine Reber, Callwey
144 Seiten
ISBN 978-3-7667-1710-8





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

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Einen von 7 Elektro-Gourmet-Woks von Solis inkl. Buch «Wokken und Grillen» im Wert von je Fr. 218.80 gewannen Jrene Husi aus Reinach, Uschi Bolliger aus Schafisheim, Isabel Studer aus Gipf-Oberfrick, Elisabeth Peter aus Gossau, Guido Thalheim aus Rothenburg, Vera Küttel aus Dallenwil und Linus Schmed aus Trun. 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 3/11: «Kindergeburtstage»

Gewinnen mit Lindt

Auflösung des Lindt-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 02/11:
Antwort C, zartschmelzend.

Der 1. bis 25. Preis, je einen edlen Herz-Anhänger aus echtem Gold von Christ Uhren & Schmuck im Wert von je Fr. 250.-, gewannen «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser aus Birmensdorf, Rothenbrunnen, Wattwil, Arbon, Oetwil am See, Brunnadern, Pfaffnau, Kaisten, Zuchwil, Mörschwil, Fischingen, Würenlingen, Willisau, Trun, Döttingen, Emmenbrücke, Heerbrugg, Bäretswil, Obfelden, Rothenfluh, Bülach, Uitikon-Waldegg, Maienfeld, Wiler b. Utzenstorf und Mosnang. 15 weitere Gewinner erhielten je ein Lindt-Überraschungspaket im Wert von je Fr. 120.-.



Gewinnerin Monika Sigg aus Birmensdorf und Sohn Till bei der «süssen» Preisübergabe mit Roger Bischof, Key Account-Manager Lindt & Sprüngli (l.), und Volg Product-Managerin Gabi Fehr (r.).



De grünen Duume

«Behäbig» und würdevoll wie eine brütende Henne wirkt Sedum im Garten. Die unkomplizierte Pflanze, auch bekannt als Fetthenne, wurde zur Staude des Jahres 2011 gekürt. Sedum ist robust und eignet sich für Balkonkistchen genauso wie für Beete und Dachbegrünungen und blüht in verschiedenen Farben. Ihre dicken, fleischigen Blätter dienen der Staude als Wasserspeicher. Bei grosser Hitze oder Trockenheit verfärben sich diese oft rötlich. Wird es kühler und feuchter, kehrt die normale grüne Farbe zurück. Sedum mag viel Sonne und durchlässige Böden, erträgt aber auch Halbschatten und schwerere Erde. Die Stauden können durch Stecklinge oder Teilung leicht vermehrt werden, meist bewurzeln sich auch Teilstücke wie einzelne Blätter sehr schnell.

hazel produlive © istockphoto

Demnächst «Öise Lade» 06/11 erscheint am 28. Mai 2011



Die grosse

Sommer-Grilliade

An die Grills, fertig, los: Bei unserer Sommer-Grilliade nehmen wir es sportlich. Denn wir erbringen feine Spitzenleistungen – und das nicht nur mit Fleisch. Werden Sie topfit am Grill!

Schön in den Sommer

Ob mit natürlichen Mitteln wie Ei und Olivenöl oder Pflegeprodukten aus Ihrem Volg: Wir geben Beauty- und Pflegetipps vom Zehennagel bis in die Haarspitzen.



Lindt
LINDOR

18.50

8.35

5.60

8.95

Aktion gültig vom 2. bis 7. Mai

Unser Geschenk:
Bis zu **10.- Franken**
auf einen Fleurop Blumenstrauss!*

*Beim Kauf eines ausgewählten LINDOR-Produkts des Muttertags-Promotionsassortiments schenken wir Ihnen:
5.- Franken auf einen Fleurop-Blumenstrauss beim Kauf eines Cornets 200g oder Tafel Multipacks; 10.- Franken beim Kauf eines Cornets 500g.

**In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.