

JANUAR 01/12

# OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln  
**MORE & MORE**  
Pausen rund  
um die Uhr

Die

Familien-

preis-

Woche

frisch und  
fründlich **Volg**

*Beweisen Sie eine gute Nase! Ob kräftig oder mild, ob Bohnenkaffee, röstfrisch gemahlener oder löslicher Kaffee: Bei Volg kommt der Kaffeegeniesser voll auf seine Kosten. Volg-Kaffees sind eine duftende Sache – erhältlich in vier verführerischen Geschmacksrichtungen. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen.*

**Volg-Hausmarken.  
Ist doch naheliegend.**



***Eine duftende Sache: Vier Aromen.  
Voller Genuss!***





## Pausen rund um die Uhr

**MORE & MORE**

### Editorial

**T**rotz eines schwierigen Marktumfeldes kann Volg auf ein erfreuliches Geschäftsjahr 2011 zurückblicken. In dieser wirtschaftlich angespannten Zeit ist es uns auch gelungen, wichtige Meilensteine für die Zukunft zu setzen: Im Frühling nahm beispielsweise unser neuer Frischdienst im bernischen Oberbipp seinen Betrieb auf.

**Herzlichen Dank** Dank modernster Lagerbedingungen und kürzerer Transportwege gelangen die Frischprodukte nun noch frischer in die Verkaufsstellen. Noch weiter westlich haben wir ebenfalls bedeutende Weichen für die Zukunft gestellt. So konnten wir kürzlich die ersten beiden Volg-Läden im Kanton Wallis eröffnen.

Von diesen Investitionen in die Zukunft profitiert natürlich vor allem unsere Kundschaft. Ich freue mich darum besonders darüber, dass wir im abgelaufenen Jahr wiederum mehr Kundinnen und Kunden in unseren Dorfläden begrüßen durften. Bei Ihnen allen möchte ich mich herzlich bedanken, dass wir Sie in den vergangenen zwölf Monaten zu unseren Kundinnen und Kunden zählen durften. Gemeinsam mit allen Volg-Mitarbeitenden wünsche ich Ihnen alles Gute für das Jahr 2012 und freue mich darauf, Ihnen auch im neuen Jahr mit Nähe, persönlicher Atmosphäre und gelebter Freundlichkeit einen hoffentlich angenehmen Einkauf im Dorfladen zu bereiten.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



**Küche**



**Freizeit**



**Weinerlebnis**

### KÜCHE aktuell

Die Familienpreis-Woche 5-7

### Kochschule

Kochen lernen von Profis 8-11

### Marktplatz

Damit läuft's wie geschmiert 12-13

### Saison im Volg

Nicht abwarten. Tee trinken! 47

### Weinseminare

Weinkunde für Geniesser 35

### Naturena

Rückblick: Naturena in voller Blüte 36-37

Neue Kurse auf den Erlebnishöfen 39

### Kochkurs

Wir verleihen Ihnen Geflügel! 41

### Teens

Fun mit dem Luftschlitten 43



Winterlicher Rätselspass 45

### Weinerlebnis

Walliser trifft Toggenburger 14-15

### Familienpreis

Tropentraum aus der Dose 17

### Typisch Schweiz

Typisch Volg 18-19

Goldgelbes zum Verfeinern

### Dorfladen

Freundlichkeit macht Schule 21

### Aktueller Tipp

Voller Energie ins neue Jahr 22-23

### In eigener Sache

Volg-Weine im neuen Weinseller 24

Rundgänge: Besuchen Sie Volg vor Ort 25



27

### Wettbewerb

Gewinnen mit Nescafé 29

### Novissimo

Neu in Ihrem Volg 30-31

# Alle guten Dinge sind Ei.

**Volg**  
frisch und fründlich



Familie Schweizer liebt Teigwaren so sehr, dass sie meistens als Hauptgericht auf den Tisch kommen. Da sollte man schon auf gute Qualität und hohen Nährwert achten. Alle 6 Sorten Volg Hausmarke-Teigwaren enthalten **drei Schweizer Eier pro Kilogramm Mehl** und bleiben beim Kochen bestens in Form. Picken Sie sich etwas Feines raus!

**Volg ist seinen Preis wert.**

*Guter Geschmack muss nicht teuer sein. Kreieren Sie feine Gerichte mit Familienpreis-Produkten wie Schweinskoteletts und Spaghetti.*

## Die Familienpreis-Woche

**Eine Woche voller feiner Alltagsgerichte für Gross und Klein: Die Familienpreis-Küche von Familie van Rijn aus Boppelsen (ZH) beweist, dass Genuss nicht teuer sein muss.**

**O**hne Wocheneinkauf und Menüplanung geht bei Yvonne van Rijn nichts. «Bei der Zusammenstellung der Menüs achte ich auf Saisonprodukte und Angebote. Sehr wichtig sind für mich die Familienpreis-Produkte aus dem Volg. Sie sind von der Menge her ideal für uns bemessen und preislich

attraktiv», sagt die 40-jährige Mutter, die nebst ihrer Familie ihren eigenen Coiffeur-Salon managt und eine Haushalts- und Kinderbetreuungs-Praktikantin ausgebildet. Wir haben Yvonne van Rijn, ihren Mann Milko und die beiden Kinder Dana (12) und Colin (8) durch die kulinarische Familienpreis-Woche begleitet. ▶

*Wocheneinkauf erledigt. Die Volg-Familienpreis-Produkte sind von der Menge her ideal für eine 4-köpfige Familie.*



**Weinempfehlung**

Mit seiner Note nach reifen Früchten ergänzt La Mancha DO die Schweinskoteletts mit Tomatenspaghetti ideal.

## MONTAG

Pasta und Paniertes passen immer: panierte Schweinskoteletts mit Tomatenspaghetti.

frisch und freundlich **Volg**

Menge	Name	Preis
1	FAMILIENPREIS SCHWEINSKOTELETTEN	10.20
1	FAMILIENPREIS SPAGHETTI, 1 KG	1.30
1	FAMILIENPREIS HÖRNLI 1 KG	1.40
1	FAMILIENPREIS KARTOFFELN, 3KG	3.40
1	FAMILIENPREIS SCHINKEN, 250 G	5.40
1	FAMILIENPREIS REIBKÄSE, 250 G	3.85
1	FAMILIENPREIS EIER, 10 ST.	2.75
1	FAMILIENPREIS KUCHENTEIG	3.95
1	FAMILIENPREIS WIENERLI	5.95
1	FAMILIENPREIS MOZZARELLA	3.70
1	FAMILIENPREIS REIS	2.60
1	FAMILIENPREIS POULETGESCHNETZELTES	9.95
1	FAMILIENPREIS FLEISCHKÄSE	6.30
1	FAMILIENPREIS WEISSMEHL	4.40
1	FAMILIENPREIS RINDSHACKFLEISCH	6.75
1	FAMILIENPREIS TOASTBROT	1.85
1	FAMILIENPREIS CHOC-O-SCHAUM	5.50
<b>TOTAL</b>		<b>79.25</b>

Besten Dank für Ihren Einkauf

## Die Woche

## fängt ja gut an



## DIENSTAG

Würstli-Klassiker mit bunter Beilage: Wienerli im Teig mit Winter-Caprese.

**D**er wichtigste Ort im Hause van Rijn ist der grosse Esstisch. «Hier kommen wir abends alle zusammen und erzählen uns, was tagsüber gelaufen ist», sagt Mutter Yvonne. Nicht wegzudenken aus der Küche ist zudem die Pinnwand, wo immer ein Zettel hängt, auf dem jedes Familienmitglied notiert, was noch einzukaufen ist. «Frischprodukte kaufe ich unter der Woche ein – entweder im Volg oder auch einmal beim Bauern in der Nähe», sagt sie.

### WERTVOLLER VORRAT

Denn zu jedem Gericht gehört für sie ein knackiger gemischter Salat oder ein Gemüse. Dank

**VOIG**  
**Koch**  
**kurs** FEBRUAR

*Rundum*  
**Beflügelndes**

Geflügel ist gesund und fein – damit beflügelt es Geniesser und Ernährungsbewusste gleichermaßen. Wie vielseitig Poulet, Truthahn und Co. in der Küche sind, erleben Sie in unserem Kochkurs. Alle Infos auf Seite 41.



*Colin kann es kaum erwarten! Es gibt sein Lieblingsgericht, Spaghetti. Er und Dana decken schon einmal den Tisch.*

dem Wocheneinkauf und der Menüplanung muss sich Yvonne van Rijn den Kopf nach der Suche von Gerichten nicht mehr zerbrechen. Öl und Essig, Gewürze und Kräuter, ein Schuss Sojasauce oder Rotwein zum Verfeinern nimmt sie aus dem Vorrat.

### EIGENKREATIONEN

Als passionierte Köchin macht sie zudem vieles selbst, wie Konfitüre oder Brot. Und etwas, was ebenfalls zu den Basics im Kühlschrank gehört, ist der Glarner Alpkäse aus dem Volg oder Ziger. «Als gebürtige Glarnerin kann ich darauf nicht verzichten», erklärt Yvonne van Rijn. ▶



**Wein**  
empfehlung

*Servieren Sie zum Hönli-Auflauf einen Schweizer im Glas. Gut passt der spritzige La Côte AOC aus dem Waadtland.*



### MITTWOCH

*Körner mit knackiger Einlage: gebratener Reis mit Poulet und Erdnüssen.*



### DONNERSTAG

*Erdapfel trifft Pastahörnchen: der Kartoffel-Hönli-Auflauf.*

## Feines für Freitag

### Schritt für Schritt Hacktätschli im Bröttäschi



1. Aus der Hackfleischmasse Kugeln formen und diese mit den Fingern leicht flach drücken.



2. Die angebratenen und leicht abgekühlten Hacktätschli zwischen zwei Toastbrot-scheiben legen. Gut zusammendrücken.



3. Bröttäschi im Mehl wenden und durchs Ei ziehen. Öl in der Pfanne erhitzen und Täschli darin beidseitig goldgelb braten.



Der 8-jährige Colin packt am liebsten mit den Händen in der Küche mit an. Sei es beim Teigkneten oder Hacktätschliformen.

Frisch kaufen:  
Zwiebeln  
Speckwürfel  
Schnittlauch  
gekochte Randen  
Erdnüsse  
Rüebli  
Lauch  
Sellerie

**B**rottäschi statt Handtäschli lautet heute das Motto. Dabei werden nicht Portemonnaie und Schlüssel in die Tasche gepackt, sondern ein beliebter Fleischklassiker: Das Hacktätschli. Die Hackfleischklösse, flach oder rund, landen nicht nur in der Schweiz gerne und oft auf dem Teller. Man kennt und genießt sie unter verschiedensten Namen international. In Deutschland heissen sie vielerorts Frikadellen, in Berlin sagt man Bulette, in Bayern Fleischpflanzerl, die Österreicher braten Fleischlaibchen, die Schweden essen Köttbullar und die Italiener Polpetta. ▶

### FREITAG

Ein etwas anderes «Ligchlemmts»: die goldgelben Hacktätschli im Bröttäschi.



**Jetzt im Volg**  
Im neuen  
Kochbuch «Herbst Winter»  
finden Sie weitere Rezepte für  
die ganze Familie.

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



**P**assend zum Winter verpassen wir dem Fleischkäse einen Mantel und umhüllen ihn mit knusprigen Kartoffeln. Ausser Rösti, innen Fleischkäse und schon sind zwei typische Schweizer Spezialitäten schmackhaft vereint. Wobei man vermutet, dass der bei uns als Nationalgericht schon eingebürgerte Fleischkäse ursprünglich aus Bayern stammt. Dort heisst er allerdings Leberkäse, obwohl keine Leber enthalten ist. Und auch mit Käse hat unser Fleischkäse nichts am Hut. Er ist vielmehr wie unsere Nationalwurst, der Cervelat, eine Brühwurst ohne Haut. ◀

## Samstag doppelt schweizerisch



Schweizer Klassiker innen und aussen: der Fleischkäse im Röstimantel.

### Tipps & Tricks

Der Profi für heisse Küchentipps:  
Jonas Schönberger



- Zum Fleischkäse mit Röstli eine Pilzrahmsauce servieren.
- Zu beiden Gerichten passen ein knackiger Saisonsalat oder gedünstetes Gemüse.
- Die Hackfleischmasse mit 2 EL Essig anreichern, das macht das Fleisch leicht mürbe.
- Statt selbst gemachten Hacktätschli fertige Hamburger oder für Vegetarier Vegi-Burger in die Toastscheiben packen.
- Blitzschnell ist der Fleischkäse im Röstimantel mit Fertigröstli zubereitet.
- Der Fleischkäse im Röstimantel kann gut vorbereitet und nachher nur noch aufgewärmt werden; die Hacktätschli können ebenfalls vorbereitet werden. Die Tätschli mit Toastscheiben jedoch erst kurz vor dem Essen zubereiten.

### SAMSTAG

Schweizer Klassiker  
innen und aussen:  
der Fleischkäse im  
Röstimantel.

### Schritt für Schritt Fleischkäse im Röstimantel



**1.** Den angebratenen Fleischkäse im Mehl wenden. Einen etwas grösseren Sockel aus geriebenen Kartoffeln in die Pfanne legen und den Fleischkäse darauf platzieren.



**2.** Den Fleischkäse rundum mit geriebenen Kartoffeln bedecken und anbraten. So lange braten, bis sich die Röstli gut vom Boden lösen lässt.



**3.** Die Röstli mit Hilfe eines grossen Tellers wenden und auf der anderen Seite knusprig braten.

adviso YOUNG & RUBICAM

Nur 1% Fett \*

Mit Milchschokolade \*

apple chips  
goldener Delicieux

apple chips  
mit Milchschokolade

Mit Sorgfalt getrocknet:  
die neuen knusprigen Apfelchips.

In den luftgetrockneten Apfelchips steckt Natur pur. Die Sorte Golden Delicious enthält drei handgepflückte Äpfel und nur 1% Fett. Wer es süsser mag, genießt die Sorte Jonathan mit feinsten Milchschokolade.

Wir tun alles für die besten Chips. **Z** DIE CHIPS-EXPERTEN  
ZWEIFEL

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# Entdecken Sie die intensive Seite von Suchard Express!

Suchard

Suchard express

INTENSE  
33% cacao

450 g

NEU im Volg

Suchard express

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter [www.volg.ch/rezepte/](http://www.volg.ch/rezepte/)

## Tipps & Tricks Apfelstreuselkuchen



**1.** Raffeln Sie die gewaschenen Äpfel ungeschält. In der Schale oder direkt da-runter steckt der Grossteil der Vitamine, die durchs Schälen verloren gehen.



**2.** Die Streuselmenge in unserem Rezept reicht für mehrere Kuchen. Die Masse nach der Herstellung zur Rolle formen und einfrieren. Zur Verwendung leicht antauen und mit der Raffel über den Kuchen reiben. Den Rest wieder einfrieren – bis zum nächsten Streuselkuchengluscht.



Wie bei Grossmuttern: der Apfelstreuselkuchen.



Feines braucht nicht viel: Volg-Familienpreis-Kuchenteig und Apfel sind die Basis für den Apfelstreuselkuchen.

## Süsse Momente zwischen durch

**E**twas Süsses zum Naschen darf natürlich nicht fehlen. Fehl am Platz ist auch einer der beliebtesten Obstkuchen, der Apfelkuchen, nie. Und weil Äpfel immer Saison haben, passt auch der Apfelkuchen immer – ob vom Blech, mit Rühr- oder Hefeteig, gedeckt oder mit versunkenen Äpfeln: Es gibt zahlreiche feine Varianten. Ein Klassiker ist der Apfelstreuselkuchen mit seinem knusprigen Krümelbelag. Und wenn es einmal blitzschnell gehen muss, ist ein Choc-o-Schaum mit Kokosraspeln, wie man ihn von der Chilbi kennt, genau das Richtige. ◀



Die schnelle Idee: Kokos-Choc-o-Schäume. Ausgepackte Choc-o-Schäume auf einem mit Backpapier belegten Blech 10 bis 15 Sek. bei 80 Grad im Ofen erwärmen, bis sie glänzen, herausnehmen und sofort in den Kokosraspeln drehen.

Vitamine und Mineralstoffe für die ganze Familie!



NEXX



„\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich“

Butter, Öl & Co. sind im besten Sinne «voll Fett»: sie liefern Energie, Vital- und Aromastoffe und sind in der Küche vielseitig einsetzbar.

## Tipps & Tricks



von Claudia Loretini-Schwarz,  
Volg Productmanagerin Food

- Für die richtige Fettmenge pro Tag gilt als Grundregel: 1 Gramm Fett pro Kilo Körpergewicht braucht der Organismus.
- Achten Sie darauf, dass sich der Anteil an «versteckten» Fetten in Schokolade, Wurst oder Fertiggerichten in Grenzen hält. Natürliche Fette und Öle sind gesünder.
- Generell gilt: Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sollten nicht hoch erhitzt werden. Eine Ausnahme ist das neue HOLL-Rapsöl, das auch zum Frittieren und Anbraten geeignet ist.
- Geben Sie beim Anbraten von Wiener Schnitzeln etwas Butter zum Öl, sie werden knuspriger.
- Wird Butter zum Andünsten mit Öl gemischt, wird sie weniger schnell dunkel.
- Butter und Margarine können tiefgefroren werden: Bis zu drei Monaten im Gefrierfach des Kühlschranks, bis zu zehn Monaten im Tiefkühlschrank.
- Bringt Abwechslung: mit Kräutern, Knoblauch, Peperoncini oder Ingwer aromatisierte Öle. Die grob gehackten Zutaten 2 Wochen im Öl ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgessen.

*Ob pur oder aromatisiert: Butter und Öl sind ausgezeichnete Geschmacksträger.*



**N**icht nur zu viel, auch zu wenig Fett ist ungesund. Denn Fett ist ein konzentrierter Energieträger und erfüllt eine ganze Reihe von wichtigen Funktionen in unserem Körper. So wird es für den Aufbau von Zellen gebraucht und schützt uns mit einem Polster gegen Kälte und Stöße. Fett liefert zudem lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann.

### ALLES IN BUTTER

Butter wird aus Milchrahm hergestellt und enthält keine frem-

den Zusätze. Sie ist ideal für die kalte Küche sowie zum Backen und gibt gedünsteten Speisen das typische Butteraroma. Margarine lässt sich wie Butter verwenden, wird aber aus Pflanzenölen gefertigt, die vorwiegend aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Zum Braten ist Bratbutter besser geeignet, da sie hoch erhitzenbar ist und nicht spritzt.

### HITZEFEST

Zum Frittieren oder Anbraten bietet sich Kokosfett oder raffiniertes Erdnussöl an, das sich ohne Rauchbildung hoch erhit-

zen lässt. Sonnenblumenöl eignet sich sowohl für Salatsaucen wie auch zum Braten, während kalt gepresstes Olivenöl vor allem in der kalten Küche und zum Dünsten zum Einsatz kommt. ◀

### ÖISE LADE TIPP

Wie und wo das Volg-Sonnenblumenöl hergestellt wird, lesen Sie ab Seite 18.

### Heisses Rapsöl

Bisher galt dies auch für Rapsöl, doch das neue Volg-HOLL-Rapsöl ist anders: Im Gegensatz zu «normalem» Raps ist diese neue Schweizer Raps-Saatzüchtung hitzebeständig und somit perfekt zum Frittieren und Braten geeignet. HOLL-Rapsöl enthält fast keine Transfettsäuren, aber viele ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind.



*Eine Vielfalt an Fetten und Ölen für die kalte und warme Küche, zum Backen, Braten, Frittieren und Verfeinern finden Sie in Ihrem Volg.*

# Damit läuft's wie geschmiert

### Gewürzbutter

1 P. getrocknete **Morcheln** in eine Tasse geben und mit warmem Wasser auffüllen. ½ **Zwiebel** fein hacken, mit 1 TL **Worchestersauce** und ein paar Tropfen **Tabasco** mischen. 250 g **Butter** schaumig rühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Morcheln klein schneiden, unter die Butter mischen. Zwiebel-Mischung dazugeben, alles gut verrühren. Masse in einen Dressiersack füllen, Rosetten auf ein Backpapier spritzen, im Tiefkühler fest werden lassen. Varianten: Masse auf einem Backpapier ca. 2 cm dick ausstreichen, kalt stellen und mit einem Guetzi-Ausstecher Formen ausstechen. Oder Masse auf ein Backpapier geben, eine Rolle formen, einfrieren und in Scheiben schneiden.



*Für die besondere Würze: selbstgemachte Gewürzbutter in Pilzform und fertige Kräuterbutter aus Ihrem Volg.*

## Walliser trifft Toggenburger

Der fruchtige Dôle AOC Valais und der würzige Heublumenkäse machen gerade jetzt im kalten Winter genussvoll Lust auf den Sommer.

**W**er heute einen Dôle trinkt, weiss genau, was er im Glas hat: Einen Walliser Wein mit mindestens 83 Grad Oechsle, der zu mindestens 85 Prozent aus Pinot Noir und Gamay besteht und in dem der Pinot Noir dominiert. Das war nicht immer so. Denn der Begriff Dôle war früher alles andere als eindeutig.

### AUS DOLE ZUM DÔLE

Als der Rotwein 1820 erstmals im Wallis auftauchte, handelte es sich noch um eine eigene Rebsorte, die aus der gleichnamigen Stadt Dole im französischen Jura stammte, war mal mehr, mal weniger Gamay oder Pinot Noir. Als Rebsorte konnte er sich deshalb nicht behaupten und der Begriff «Dôle» geriet arg ins Schwanken. Die Walliser handelten, schützten und definierten ihn unmissverständlich. Der fruchtige Dôle AOC Valais wird aus den besten Reblagen und dem besten Traubengut gekeltert, um den grösstmöglichen Genuss ins Glas zu bringen.

### HARTKÄSE MIT HEUBLUMEN

Ein dazu passender Genuss für den Gaumen ist der Heublumenkäse aus dem Obertoggen-

burg. Die saftigen Alpweiden mit ihren Kräutern und Gräsern verleihen der rohen Milch, aus der er in der Käserei Stofel in Unterwasser gekäst wird, einen einzigartigen Geschmack. Doch der cremig-würzige Heublumenkäse trumpft mit noch mehr Alpen-Aroma auf: Einzigartig macht ihn seine dunkle, mit Heublumen versetzte Rinde. Die Heublumen sorgen für einen ganz besonderen Abgang. ◀

*Käse  
des Monats*

Heublumenkäse  
100 g statt Fr. 2.65  
Fr. 2.10

*Wein  
des Monats*  
Dôle AOC Valais, 50 cl  
statt Fr. 6.95  
Fr. 5.50

### Kreativer Käser

Mit Thomas Stadelmann ist in der Käserei Stofel in Unterwasser bereits die zweite Generation am Käsen. Der kreative Meisterkäser tüfelt laufend an neuen Spezialitäten, sei es mit Holzspänen, Rotschmierekultur oder eben Heublumen. Die modernen Käsekreationen werden nach alter Tradition und überliefertem Wissen im Kupferkessi hergestellt. Die Milch stammt von Kühen der umliegenden Bergbauern.



Maya Früh von der Käserei Stofel beim Abfüllen des Käsebruchs.

## WEIN Notizen

Aufschrauben, so viel Wein trinken, wie man möchte, und zuschrauben: Drehverschlüsse sind praktisch. Leider haftet teilweise immer noch ein negatives Image an ihnen. Dabei erfüllen sie alles, was ein guter Weinverschluss braucht: Sie sind dicht, das Weinaroma bleibt erhalten und Zapfen hat dieser Wein garantiert keinen.



50 cl, statt Fr. 6.95  
**Fr. 5.50**



50 cl, statt Fr. 4.50  
**Fr. 3.50**



50 cl, statt Fr. 3.20  
**Fr. 2.35**



50 cl, statt Fr. 4.30  
**Fr. 3.10**



50 cl, statt Fr. 6.80  
**Fr. 5.50**



50 cl, statt Fr. 5.95  
**Fr. 4.95**



50 cl, statt Fr. 4.30  
**Fr. 2.95**

## DÔLE AOC VALAIS

## SCHWEIZ

**FARBE:** helles Granatrot.  
**CHARAKTER:** in der Nase fruchtig, frisch, rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen.  
**TRINKREIFE:** jung trinken.  
**PASST ZU:** Kalb, Rindsfilet, Fondue bourguignonne.  
**GENIESSEN BEI:** 12–14 °C.  
**BEWERTUNG:** 17 P. JG. 2009

## PRIMITIVO SALENTO IGT

## ITALIEN

**FARBE:** dunkles Rubinrot.  
**CHARAKTER:** dicht in der Nase mit Düften von schwarzen Beeren und Kirschen. Im Gaumen saftig, schöne Frische. Ein perfekter Haus- und Partywein.  
**TRINKREIFE:** jung trinken.  
**PASST ZU:** Antipasti, Teigwaren, Grilladen, Käse.  
**GENIESSEN BEI:** 14–16 °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, harmonischer Abgang.  
**TRINKREIFE:** jung trinken.  
**PASST ZU:** Paella, Braten, Lamm, rezentem Käse.  
**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.

## CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING

## AUSTRALIEN

**FARBE:** intensives Kirschrot.  
**CHARAKTER:** schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang.  
**TRINKREIFE:** jung trinken.  
**PASST ZU:** Spareribs, Steaks, Rehpfeffer, 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:** jung trinken.  
**PASST ZU:** Hors d'œuvre, Spargeln, Geflügel, asiatischer Küche oder als Aperitif.  
**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.

## LA CÔTE AOC

## SCHWEIZ

**FARBE:** helles Gelb.  
**CHARAKTER:** ein frischer, spritziger und fruchtiger Chasselas aus der Waadtländer Weinregion La Côte.  
**TRINKREIFE:** jung trinken.  
**PASST ZU:** Fisch, hellem Fleisch, Spargelgerichten oder als Aperitif.  
**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.  
**PASST ZU:** Fisch, hellem Fleisch, Spargelgerichten oder als Aperitif.  
**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.

## MEINE Bestellung

Aktion vom 2. bis 28. Januar 2012, solange Vorrat.

## ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton **DÔLE AOC VALAIS** 50 cl nur Fr. **33.–** statt Fr. 41.70
- Anzahl 6er-Karton **PRIMITIVO SALENTO IGT** 50 cl nur Fr. **21.–** statt Fr. 27.–
- Anzahl 6er-Karton **LA MANCHA DO** 50 cl nur Fr. **14.10** statt Fr. 19.20
- Anzahl 6er-Karton **CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING** 50 cl nur Fr. **18.60** statt Fr. 25.80

## ROSÉWEIN

- Anzahl 6er-Karton **DÔLE BLANCHE AOC VALAIS** 50 cl nur Fr. **33.–** statt Fr. 40.80

## WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton **LA CÔTE AOC** 50 cl nur Fr. **29.70** statt Fr. 35.70
- Anzahl 6er-Karton **CHARDONNAY BILLABONG DREAMING** 50 cl nur Fr. **17.70** 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. Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Januar 2012, solange Vorrat.

\*im kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# Machen auch Sie Ihren **ACTIVIA** Test!

## Activia hilft das Darmwohlbefinden zu verbessern



# Testbericht einsenden & **Skiwochenende** mit Maria Walliser gewinnen!



# BON Fr. 1.-

Beim Kauf einer Activia 4er Packung von Danone erhalten Sie Fr. 1.- Rabatt. Einzulösen bis zum 25.01.2012 in Ihrem Volg.



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



4 009700 084835

**Volg**  
frisch und fründlich

*Maria Walliser*  
Skilegende & Activia Botschafterin

**Machen Sie den ACTIVIA Test und essen Sie täglich Activia.** Berichten Sie schriftlich oder per Video bis zum 18.3.2012 von Ihren Erfahrungen. Unter allen Einsendungen werden 5 Teilnehmer ausgelost, die ein Skiwochenende im Hotel Grischa vom 30.03. bis 1.04.2012 mit Maria Walliser gewinnen. Weitere Teilnahmebedingungen auf [www.danone-activia.ch](http://www.danone-activia.ch)



Im Regal Ihres Volgs ist ein besonders süsses Tropenfrüchtchen eingezogen: die neue Volg-Familienpreis-Ananas in Sirup.

## Tropentraum aus der Dose

*Frisch eingetroffen: Diana Anhorn, Filialleiterin im Volg Göttingen, räumt die neuen Volg-Familienpreis-Ananasscheiben ins Regal.*



10 Scheiben  
Fr. 1.40

**W**er nachts in seinen süssen Träumen eine Ananas einkauft, kann laut Traumdeutungen für die nächste Zeit mit einer fröhlichen Stimmungslage rechnen. Der Genuss der leuchtend gelben Tropenfrucht löst aber auch in der Realität gute Laune aus.

### FIXFERTIG GENIESSBAR

Greift man auf die Ananasscheiben in der Dose zurück, erspart man sich sogar das Rüsten und Herausschneiden des Strunks. Saftig, süss, fruchtig, schön weich und bereits fixfertig in Scheiben geschnitten braucht man nur noch zuzubeissen.

Zehn feine Scheiben stecken in der neuen Volg-Familienpreis-Ananas in Sirup. Damit lassen sich verlockende Gerichte wie Toast Hawaii, der berühmte Waldorfsalat mit Sellerie, Riz Casimir oder fruchtige Desserts und Kuchen zubereiten.

### AUCH IM GETRÄNK FEIN

Die gesunde Frucht sowie der Sirup verleihen auch Cocktails oder einer Bowle eine besondere Note. Ist die Dose einmal offen, die Ananasscheiben in einem Gefäss im Kühlschrank aufbewahren – der nächste Ananas-Gluscht lässt bestimmt nicht lange auf sich warten. ◀



**L**ange diente die Sonnenblume nur als Zier. Bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts ein ukrainischer Bauer auf die Idee kam, aus ihren Samen Öl zu pressen. Nebst Russland und den Balkanländern gehört auch die Schweiz zu den Anbaugebieten der goldgelben Blume. Mit einem Marktanteil von über 40 Prozent ist das Sonnenblumenöl das beliebteste Öl in der Schweiz.

### BESTE QUALITÄT

Das Volg-Sonnenblumenöl wird beim über 80-jährigen Familienunternehmen Florin AG in Muttenz hergestellt. Öle von bester Qualität auf den Markt zu bringen, ist für Geschäftsführer und Inhaber Christian Florin oberstes Gebot.

### MODERNE TECHNOLOGIE

«Von der Auswahl der Saaten bis zur Anwendungsempfehlung verfolgen wir eine konsequente Qualitätsstrategie», sagt er. Ein wichtiger Bestandteil dafür sind die Produktionsanlagen. «Je besser das Öl raffiniert wird, desto

stabiler ist es. Eine optimale Raffination setzt moderne Anlagen mit einem guten Vakuum voraus», erklärt Christian Florin. Die Firma investiert daher laufend in modernste Technologien.

### WERTVOLLES VITAMIN

72 000 Tonnen Speiseöle, Speisefette und Margarinen werden bei der Ölmühle Florin AG jährlich hergestellt und rund 65 Prozent aller Ölsaaten aus der Schweiz verarbeitet.

### RAFFINIERTES ÖL

Warmgepresste Speiseöle sind länger haltbar als kaltgepresstes Öl. Das Öl ist neutraler im Geschmack und ist daher besonders vielseitig einsetzbar. Ein weiterer Vorteil ist, dass Schwermetalle, Pilzgifte und Rückstände von Pflanzenschutzmitteln komplett entfernt werden. Weil die Ausbeute grösser ist als bei der Kaltpressung, ist raffiniertes Öl günstiger. Das Volg-Sonnenblumenöl in der sonnengelben Flasche ist reich an Vitamin E und vor allem für die kalte Küche ein wertvoller Verfeinerer. ◀



«Volg ist ein wichtiger Partner für uns, der, wie wir, die Nähe zu den Schweizer Bauern pflegt. Dass wir auch auf Rohstoffe aus der Schweizer Landwirtschaft setzen können, ist für uns essenziell. Denn das zeichnet uns aus», sagt Inhaber Christian Florin.

## Goldgelbes zum Verfeinern



### Der Grösste der Branche

Mit der Gründung einer Futtermühle legte der Grossvater von Christian Florin 1930 den Grundstein für die Erfolgsgeschichte der Florin AG. Heute ist die Ölmühle Florin AG der grösste Hersteller von pflanzlichen Fettstoffen in der Schweiz. Christian Florin leitet die Firma in 3. Generation. «Viele unserer rund 120 Mitarbeiter kennen die Familie Florin seit langem und schätzen uns als verlässlichen Arbeitgeber. Denn wir haben zahlreiche Angestellte mit vielen Dienstjahren», sagt Christian Florin.

Das vitaminreiche Sonnenblumenöl des Familienbetriebs Florin AG in Muttenz (BL) bringt selbst im Winter Sonnenblumen-Sommerlaune in die Küche.

Typisch  
Schweiz  
Typisch  
Volg 

#### Was ist «Typisch Schweiz – typisch Volg»?

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



1. Die Ölmühle Florin AG in Muttenz ist der grösste Hersteller von pflanzlichen Fettstoffen in der Schweiz.



2. Im hauseigenen Labor kontrollieren Lebensmitteltechnologien das Öl laufend auf seine einwandfreie Qualität.



3. Das Saatgut wird gereinigt und gepresst. Der Saatenbrei wird in grossen Tanks mit Druck erwärmt und zu Rohöl gepresst. Dieses wird entschleimt und bei zirka 220 Grad im Dämpfer abdestilliert.



4. Über Leitungen gelangt das Öl von der Raffinerie in Abfüllbehälter. Von dort wird es in die Literflaschen abgefüllt.



Minis

SWISS MILK CHOCOLATE WITH HONEY AND ALMOND BODIAT  
**TOBLERONE**  
 CAPSED WITH WHITE CHOCOLATE

200g

Jetzt aktuell bei  
Ihrem Volg

Snowtop Mini 200g  
**CHF 3.95**

SWISS MILK CHOCOLATE WITH HONEY AND ALMOND BODIAT  
**TOBLERONE**  
 IN SWITZERLAND

# HEISS UND ALKOHOLFREI

**Lacobi**

PUNSCH MIT TRADITION  
[www.lacobi.ch](http://www.lacobi.ch)

Pilsenerpunsch  
 Punsch de sorbet  
 Punschio di stein  
 Winterkranz  
 Trop de punch  
 Winterkranz  
 Magie d'hiver  
 Punsch-Punsch-Sirup  
 Punsch-Punsch-Sirup  
 Punsch-Punsch-Sirup  
 Punsch-Punsch-Sirup  
 Punsch-Punsch-Sirup

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Wie geht man auf Kunden ein?  
Die Ladenleiterinnen Bernadette Hänkli (l.) und Kathrin Gubler (r.) spielen beim Workshop in Oberbipp Alltags- und Ausnahme-Situationen durch.

Spürbar «fründlich» soll man sich im Volg empfangen, beraten, bedient und verabschiedet fühlen. Das kommt von Herzen, ist aber auch Schulfach in der Volg-Academy.

## Freundlichkeit

## macht Schule



Kursleiterin Myriam Rogl stand selber 17 Jahre an der Front.

**M**yriam Rogl, zuständig für die Ladenführungskurse der Volg-Academy, stand selber 17 Jahre «an der Front» und weiss, was Verkäuferinnen und Verkäufer im Volg täglich leisten. Heute steht auf ihrem Lernplan, was der zweite Teil des Volg-Slogans verspricht: «Fründlich» wollen wir sein, Behaglichkeit, Zufrie-

denheit und gute Laune des Kunden bei jedem Einkauf garantieren. Doch will nicht der eine möglichst rasch durch die Regale sausen, während der andere gerne ein gemütliches Schwätzchen hält oder präzise Produktinformationen möchte? Genau diese verschiedenen Bedürfnisse sollen die Teilnehmer einen ganzen Tag lang gründlich kennenlernen.

### LÄCHELN ERWÜNSCHT

Die Theorie des Verkaufens hat viel mit Psychologie und unserem Gehirn zu tun, das praktisch noch gleich wie vor

80000 Jahren funktioniert. So reagieren wir etwa auf Mimik und Körpersprache einer Verkäuferin viel stärker als auf ihre Worte. «Wer nicht lächeln kann, sollte keinen Laden aufmachen», heisst ein chinesisches Sprichwort. Später übt Myriam Rogl mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im praktischen Rollenspiel, wie der Kontakt zum Kunden in verschiedenen konkreten Situationen mit Feingefühl und Fachkompetenz gestaltet werden kann. Dabei zeigt sich: Auch in Sachen Fründlichkeit gibt es viel Spielraum für Kreativität! ◀



## Welche Energizer-Batterie wofür

**Energizer HighTech Alkali-Batterien:** stark und zuverlässig in Geräten mit hohem Stromverbrauch (z.B. MP3- oder CD-Player, Kameras oder elektronische Agenden).

**Energizer Ultra+ Alkali-Batterien:** lange Leistung in Geräten mit mittlerem bis hohem Stromverbrauch (z.B. elektronische Spiele, Radios, Spielzeuge oder Taschenlampen).

**Energizer Recharge Nickel-Metallhydrid-Akkus und -Ladegeräte:** Diese wiederaufladbaren Produkte von Energizer sparen Zeit und Geld. Akkus können damit hunderte Male aufgeladen werden. Geeignet bei Geräten mit hoher Einsatzfrequenz und hohem Energiebedarf.



Neben Standard-Batterien bietet Volg auch die Energizer-Spezialbatterie, die Lithium-Knopfzelle Grösse 2032 sowie ein kleines Sortiment an praktischen Taschenlampen an.

Für die Fotokamera, den CD-Player oder elektronische Spiele: Mit den Energizer-Batterien ist starker Saft für alle Geräte garantiert.

# Energiegeladen ins neue Jahr



*Immer voller Power: Energizer-Batterien liefern elektronischen Geräten zuverlässige Energie.*

**E**in Leben ohne tragbare Energie ist heute undenkbar. Die kleinen Kraftpakete von Energizer machen es möglich, zu Hause oder unterwegs Musik zu hören, am Familienfest oder auf Reisen Fotos zu knipsen, abends beim Joggen oder beim Gang in den dunklen Keller den Weg zu finden. Die Wahl des richtigen Batteriesys-

tems hängt vom Stromverbrauch des Gerätes ab. Je höher der Energieverbrauch eines Gerätes ist, desto leistungsfähiger muss eine Batterie sein (s. Box).

#### **STARK AM MARKT**

Energizer ist ein unabhängiges Unternehmen, das auf eine über 100-jährige Geschichte in der Entwicklung und Produktion

von Batterien zurückschauen kann. Die Firma mit Sitz in den USA ist einer der grössten Hersteller von Trockenbatterien und Taschenlampen.

#### **NUMMER 1 DER SCHWEIZ**

In der Schweiz ist Energizer die Batterien-Marke Nummer 1. Energizer engagiert sich seit vielen Jahren für den Schutz der

Umwelt. Das Unternehmen ist ein branchenweiter Vorreiter bei der Abschaffung von Schwermetallen, wie Quecksilber, in Haushaltsbatterien. Auch bei der Verpackung wird der Umweltaspekt nicht ausser Acht gelassen. So wird zum Beispiel die Verpackung für AA-Alkali-Batterien zu 95% aus recyceltem Material hergestellt. ◀



Weinseller-Autorin Chandra Kurt:  
«Die Weine der Volg Weinkellereien  
sind ein sicherer Wert.»



## Sichere Werte

Das Volg-Weinregal steht unter vielen guten Sternen: 27 von 57 verkosteten Weinen haben von der renommierten Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 11/12» einen Stern erhalten. Mit diesem Ergebnis belegt Volg auf der Sterne-Skala der Detaillisten den 1. Platz. Mit einem Stern belohnt die Weinexpertin Weine, die ein speziell gutes Preis-Leistungs-

Verhältnis aufweisen, also empfehlenswerte Schnäppchen sind.

### GUT GEKAUFT

Weniger versierte Weinkenner dürfen beim Weinkauf also getrost nach den Sternen greifen, ohne befürchten zu müssen, einen Fehlkauf zu tätigen. Als lohnende Käufe bezeichnet Chandra Kurt beispielsweise den fruchtbetonten Primitivo aus dem Süden Italiens oder den charmanten Chardonnay aus der Neuen Welt. «Und bei den Schweizer Weinen sind die Abfüllungen der Volg Weinkellereien ein sicherer Wert», hält sie fest.



Standardwerk für preisbewusste Weinkäufer:  
«Weinseller 11/12», Werd Verlag, über 500  
preisgünstige Weine, empfohlen von Chandra Kurt.  
256 Seiten, ISBN 978-3-85932-672-9, Fr. 32.–



Die besten Volg-Weine  
auf einen Blick und  
Informationen zu den  
Degustationskursen  
mit Chandra Kurt:  
im kostenlosen Volg-  
Weinseller-Flyer.



17 Punkte\*  
Fr. 10.50

#### GOLDBEERE RIESLING-SILVANER

SCHWEIZ, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: Was für eine  
liebliche und delikate Nase!  
Sie bezaubert die Sinne in  
Sekunden. Eine wahre Delika-  
tesse aus der Ostschweiz.



16,75 Punkte\*  
Fr. 11.90

#### LAVAUZ AOC

SCHWEIZ, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: Dieser  
Chasselas macht Durst, so  
frisch und saftig kommt der  
neue Jahrgang daher. Ich gebe  
ihm dieses Jahr ein Sternchen,  
da er eine solch schöne  
Trinkfreude bereitet.



16 Punkte\*  
Fr. 7.90

#### CHARDONNAY CASWELL, BRONCO WINERY

USA, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: Im Gaumen  
üppig und süffig. Gute Unter-  
haltung zu einem äusserst  
guten Preis. Seit Jahren ein  
sicherer Wert bei Volg.



16 Punkte\*  
Fr. 7.30

#### ROSÉ CÔTES DE PROVENCE AOC, L'ESPRIT, ANDRÉ GERMAIN,

FRANKREICH, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: Perfekt für die  
Gartenparty oder das Sommer-  
fest. Es ist nicht einfach, für  
diesen Preis einen «sauberen»  
Rosé de Provence zu finden.



16,5 Punkte\*  
Fr. 8.90

#### SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ

SCHWEIZ, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: Modern  
und intensiv. Schmeckt  
ganz anders als im letzten  
Jahr. Dieser Wein erzählt  
Geschichten. Sehr schön.



16,5 Punkte\*  
Fr. 5.20

#### BARDOLINO DOC, CASA VINICOLA BOTTER CARLO

ITALIEN, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: In seiner  
Einfachheit schlicht wunder-  
bar. Perfekt für das Picknick  
am Sonntag. Fruchtiger,  
luftiger und ausgewogener  
Trinkspass.



16,5 Punkte\*  
Fr. 13.95

#### MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE

SCHWEIZ, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: Ein perfekter  
Alltagswein, wenn man sich  
ein Stück Tessin auf den  
Küchentisch holen will. Viel  
Finesse und Merlot-Charakter  
in jedem Schluck.



16,75 Punkte\*  
Fr. 7.50

#### PRIMITIVO SALENTO IGT FOLLARE, CREA CLASSIC WINES CASOLI

ITALIEN, 2010, 75 cl  
Chandra Kurt: Sehr  
sauber vinifiziert mit delikaten  
Gerbstoffen. Er will nur eins:  
den Gaumen im Nu erfreuen.  
Preislich ein Hit.



16,5 Punkte\*  
Fr. 8.50

#### BARBERA D'ASTI DOCG MASERETO

ITALIEN, 2008, 75 cl  
Chandra Kurt: War letztes  
Jahr neu bei Volg und gehört  
bereits jetzt zu den Weinen,  
die ich ins Herz geschlossen  
habe. Für einen Piemonteser  
seiner Art wirklich günstig.

\*= speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.



Herzlich willkommen hinter den Kulissen von Volg. Besuchen Sie unsere Verteilzentralen in Landquart, Oberbipp und Winterthur und erfahren Sie, wie Ihr Dorfladen funktioniert.



Oberbipp, Winterthur und Landquart: die Schaltzentralen der Volg-Läden.



## Besuchen Sie uns vor Ort!

**E**gal ob Ihr Dorfladen hinter sieben Bergen oder sieben Brücken liegt: Tagtäglich sorgen die Volg-Verteilzentrale Winterthur sowie die beiden Frischdienste in Oberbipp und Landquart, dass Sie im Laden immer vor vollen Regalen stehen und die Produkte frisch sind.

Doch wie werden Frischwaren für den Transport gelagert? Wie wird für jeden Laden die benötigte Menge ermittelt? Und wie sieht es mit Recycling aus? Auf dem spannenden einstündigen Rundgang durch die Verteilzentralen erfahren Sie, was alles hinter einem gut geführten Dorfladen

steckt. Ein feines Zvieri oder Znacht rundet Ihren Besuch hinter den Volg-Kulissen ab. Auch Gruppen und Vereine bis zu 30 Personen sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie! ◀

Die aktuelle Liste mit freien Plätzen finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch), Rubrik «Aktuell», «Volg Rundgänge»

Volg Konsumwaren AG, «Volg Rundgang», Deltastr. 2, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 24

## Ich/wir komme(n) 2012 gerne zu Besuch!

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

<b>wo</b>	<input type="radio"/> Verteilzentrale Winterthur, Deltastr. 2, 8404 Winterthur <input type="radio"/> Frischdienst Landquart, Löserstr. 7, 7302 Landquart <input type="radio"/> Frischdienst Oberbipp, Bielstr. 15, 4538 Oberbipp	<b>wann</b>	<input type="radio"/> Montag, 6. Februar <input type="radio"/> Montag, 5. März <input type="radio"/> Montag, 2. April <input type="radio"/> Montag, 7. Mai <input type="radio"/> Montag, 4. Juni <input type="radio"/> Montag, 2. Juli	<b>um</b>	<input type="radio"/> Montag, 6. August <input type="radio"/> Montag, 3. September <input type="radio"/> Montag, 1. Oktober <input type="radio"/> Montag, 5. November <input type="radio"/> Montag, 3. Dezember	<b>wie viele!</b> _____ Pers. *	<input type="radio"/> 16.00 Uhr <input type="radio"/> 17.30 Uhr <input type="radio"/> 19.00 Uhr nur in Winterthur
-----------	--	-------------	---	-----------	---	---------------------------------	---

↳ Ersatztermin und -zeit, falls die 1. Wahl bereits ausgebucht ist: \_\_\_\_\_

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

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, z.Hd. Frau Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, Deltastr. 2, 8401 Winterthur  
Tel. 058 433 55 24, Fax 058 433 55 20, [corinne.hofmaenner@volg.ch](mailto:corinne.hofmaenner@volg.ch)

# LINDNER

HOTELS & RESORTS

★★★★

**HOTELS & ALPENTHERME**

**LEUKERBAD**

Leukerbad

**SLEEP, SNOW & SPA(R)**

**SCHNEE UND WELLNESS-ERLEBNIS PUR!**

Erleben Sie eine einmalige Faszination für Körper, Geist und Sinne.

Es erwartet Sie der ideale Winterurlaub in den Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad im Herzen des sonnenverwöhnten Wallis. Geniessen Sie den Schnee beim Sonnentanken oder auf der Piste. Abends entspannen Sie in der Lindner Alpentherme und träumen schon vom nächsten Tag.

- 3 oder 7 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Vital-Frühstücksbuffet
- 1 Abendessen im Restaurant *Maison Blanche*
- 1 Heublumenwickel (ca. 25 Min.)
- 2- oder 4-Tages-Skipass (je nach Dauer des Aufenthalts)
- Kuscheliger Bademantel und -schuhe auf dem Zimmer
- Eintritt in die Thermalbäder und in das Fitness-Center der Lindner Alpentherme
- Nutzung der hoteleigenen Thermalbadelandschaft, Sauna, Dampfbad und Grottoabad

**Preis pro Person im Doppelzimmer:**

für 3 Übernachtungen: ab CHF 447.-

für 7 Übernachtungen: ab CHF 882.-

Gültig auf Anfrage und nach Verfügbarkeit im Reisezeitraum vom 17.12.2011 bis 09.04.2012.

Reservierung & Informationen  
Fon +41 27 4721-622/-623  
[www.lindnerhotels.ch](http://www.lindnerhotels.ch)  
[reservierung.leukerbad@lindnerhotels.ch](mailto:reservierung.leukerbad@lindnerhotels.ch)

Lindner Hotels &  
Alpentherme Leukerbad  
Dorfplatz  
CH-3954 Leukerbad



# ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

## Demnächst auf



**Frau Freitag, Glarner Gewürzzucker zu den Knödeln oder Alp-Schabziger-Pulver in der Gerstensuppe. Kochen Sie gerne mit einer Prise Glarus?**  
«Natürlich! Aber ich probiere vor allem gerne Dinge aus. Und als ich den Glarner Gewürzzucker entdeckte, habe ich ihn in das Knödel-Rezept meiner Omi aus Österreich eingebaut.»

**Welche Glarner Spezialitäten tischen Sie gerne auf?**

«Einen typischen Netzbraten oder Glarner Kalberwürste. In unserem Volg sind übrigens viele lokale Produkte erhältlich. Das Fleisch wird zum Beispiel von Glarner Metzgern bezogen. Ausserdem gibt es Honig, Trockenwürste, Alpkäse oder Eier von hier. Das finde ich toll.»

**Was schätzen Sie noch am Volg Elm?**

«Dass er ein Treffpunkt ist und alles hat, was es zum Überleben braucht – ja, sogar noch einiges darüber hinaus. Und ist ein gewünschtes Produkt nicht im Standard-Sortiment, kann man es bestellen. Als meine Kinder im Babyalter waren, war der praktische Hauslieferservice sehr wichtig für mich.»

**Woher nehmen Sie die Ideen?**

«Ich koche spontan. Wenn ich das Gefühl habe, die Gerichte wiederholen sich immer wieder, nehme ich ein Kochbuch zur Inspiration hervor.»

Die Elmerin Christine Freitag (48) experimentiert gerne in der Küche. In «Ösi Chuchi» verfeinert sie Omis Zwetschgenknödel auf Glarner Art.

## Mit einer Prise Glarus



Glarus kulinarisch und musikalisch: Christine Freitag aus Elm (r.) wird beim Kochen von Jodlerin Regula Rhyner-Elmer begleitet.

### Zwetschgenknödel nach Omi

Zutaten für ca. 10–12 Stück:

- 1 kg Kartoffeln, etwa gleich gross
- 300 g Zwetschgen
- 15 Würfelzucker
- 50 g Butter
- 100-150 g Mehl
- 30 g Griess
- 1–2 Eier, verquirlt
- 100 g Butter
- 4 EL Paniermehl
- Salz, Muskat

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in der Schale weich kochen. Zwetschgen halbieren, mit je ½ Würfelzucker füllen.
2. Die warmen Kartoffeln schälen, durchs Passevite treiben. 50 g Butter, Mehl, Griess, Eier, Salz, Muskat dazugeben, gut mischen. Leicht kneten und zu einer dicken Rolle formen.
3. Von der Rolle fingerdicke Stücke abschneiden und diese in der Hand flach drücken. Je eine Zwetschgenhälfte darin einpacken.
4. Paniermehl in 100 g Butter in einer Pfanne leicht rösten.
5. Eine grosse Pfanne mit leicht gesalzenem Wasser zum Sieden bringen. Die Knödel darin ca. 8–10 Min. im heissen Wasser ziehen lassen, bis sie oben auf schwimmen. Mit Schaumkelle herausheben. Knödel im gerösteten Paniermehl vorsichtig wenden und auf einer warmen Platte anrichten. Am Tisch mit Zimtucker oder Glarner Gewürzzucker Magenträs verfeinern.

Zubereitung: ca. 45 Min.

**Tipp:** Verwendet man gefrorene Zwetschgen, werden die Knödel saftiger.

Das Rezept für die «Gerstensuppe nach Freitags» finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

«Ösi Chuchi» auf **3+**

Erstausstrahlung:

Sonntag, 1. Januar, um 16.25 Uhr

Wiederholungen

Ab 5. Januar jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter [www.ösi chuchi.ch](http://www.ösi chuchi.ch)



# Süßes Chiquita Sandwich



## So wirds gemacht!

Rezept für 4 Personen

### Zutaten

- 2 Chiquita Bananen
- Frisch gepresster Zitronensaft
- 8 Scheiben Toastbrot
- Nuss-Nugat-Creme
- Gehackter Krokant

### Zubereitung

Chiquita Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Alle Toastscheiben dünn mit Nuss-Nugat-Creme bestreichen. Chiquita Bananenscheiben auf vier Toasts verteilen, mit dem Krokant bestreuen und mit den übrigen Toastscheiben bedecken. Das Chiquita Sandwich im Sandwichmaker 2 bis 3 Minuten toasten und noch heiss servieren.

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

# MORE & MORE

Kurze Pausen sind zum Auftanken da. Neue Kraft spendet ein feiner Znüni oder Snack – in der Schule, bei der Hausarbeit oder im Büro.

## Pausen rund um die Uhr

*Stapelweise Znüni-Ideen: Colin und Yvonne van Rijn finden: «Es muss nicht immer Sandwich sein.»*

**M**orgens um 7 Uhr in Boppelsen (ZH). Aufbruchzeit im Hause van Rijn: Dana (12) und Colin (8) machen sich schulfertig, Marketingleiter Milko ist parat fürs

Büro. Für die kleinen, feinen Pausensnacks zwischendurch sorgt Mutter Yvonne. Gemüse oder Obst haben Dana und Colin immer im Schulsack. Vater Milko packt oft ein Sandwich

mit ein. Es gibt aber auch andere kreative Knabbereien für Auszeiten mit Geschmack. Wir zeigen kulinarische Ideen für Znüni, Zvieri bis hin zum Bettmüpfeli. ▶

# Zeit für glatte Znünis

**G**uten Morgen! Und «en Guete»! Denn jetzt heisst es zubeissen. Die Mahlzeiten am Vormittag sind entscheidend dafür, wie leistungsfähig wir tagsüber sind. Das «Zmorge» füllt den leeren Energiespeicher, der über Nacht entstanden ist. Doch die Zeit bis zum Mittag ist lang. Der Retter in der Zwischennot heisst Znüni, die

## 10.07 Uhr:

*Milko mag es leicht und knackig:  
Die Sbrinz-Gemüse-Päckli sind da  
genau das Richtige für die  
Vormittagspause im Büro.*



### Sbrinz-Gemüse-Päckli

#### Für 8 Rollen:

1 **Rüebli** schälen, quer halbieren und jede Hälfte in 4 Stangen schneiden, ½ **Gurke** streifenweise schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. In etwa gleich grosse Stangen wie die Rüebli schneiden. 8 **Grissini** halbieren. 8 **Sbrinz-Rollen** entrollen, mit Rüebli-, Gurkenstangen und Grissini belegen und wieder satt einrollen.

### Das passt immer

Wasser, ungesüsster Tee, Milch, frische Früchte, Gemüsestangen mit Quarkdip, Vollkornbrot, Ruchbrot, Reiswaffeln, Knäckebrötchen oder Naturjoghurt.

feine Überbrückung zwischen Zmorge und Zmittag.

### JEDEM DAS SEINE

Ausgiebigen Frühstückern können ein Getränk, etwas Obst oder knackige Gemüsestangen zur 9 Uhr-Pause bereits reichen. Frühstücksmuffel oder sehr aktive Menschen benötigen einen etwas grösseren Kraftschub,

zum Beispiel in Form von Getreide-, Milchprodukten oder einem feinen Gebäck. Schön angerichtet und lustig verpackt schmeckt Kindern der Znüni gleich doppelt so gut. Und noch besser, wenn sie ihn mit ihren eigenen Händen selbst gemacht haben. «Bubieinfach» ist das Rezept für unseren Powerriegel. ▶

*Die Pausen-Muffins mit Speck und Lauch hat Mutter Yvonne bereits am Vorabend gebacken.*



*Für Naschkatzen und Liebhaber von Würzigem: Hefeschnecken süss und salzig.*



**9.40 Uhr:**

*Grosse Pause: Dana freut sich auf den selbstgemachten Powerriegel.*



## Kiwi-Smoothie

Für 2 Gläser:  
2 Kiwis schälen, Fruchtfleisch grob würfeln und mit 200 g Naturjogurt, 1 EL Haferflocken und 1 TL Honig mixen. Sofort geniessen, sonst wird er bitter.

**14.43 Uhr:**

*Milko ist heute früh zu Hause und mixt sich einen frischen Kiwi-Smoothie.*

# Feine Nach- mittags- Rast



## Dörrfrüchte-Kette

Ca. 30–40 cm starker Faden in eine Nähnadel einfädeln. 200 g gemischte Dörrfrüchte nach Belieben auf den Faden aufziehen, die Fadenenden verknoten.

**17.00 Uhr:**

*Bunter Halsschmuck zum Knabbern für Dana: die Dörrfrüchte-Kette.*





## 16.08 Uhr:

Colin genießt mit dem Mami zum  
Zvieri frische Früchte und  
ein Stück würzigen Blechkuchen.



**K**ulinarische kleine Pausen machen zweifelsohne auch nachmittags gute Laune. Kurz vor dem Abendessen sollten diese allerdings nicht zu schwer sein. Eine handvoll knackige Nüsse, ein erfrischender Frucht-Smoothie oder eine lustige Dörrfrüchte-Kette kommen da gerade recht.

### KLEINE KRISE?

Trotzdem lässt sich der tote Punkt im Büro oder der Durchhänger bei der Hausarbeit manchmal nicht vermeiden. Nehmen Sie eine Pulsdusche mit abwechselnd kaltem und warmem Wasser, öffnen Sie die Fenster und tanken Sie frische Luft oder unternehmen Sie einen kurzen Spaziergang – bereits 5 Minuten ums Haus bewirken Wunder. Und: Grüner Tee statt Kaffee heisst die Devise. Das hält, wer hätte das gedacht, nämlich länger munter. ▶

### Banana-Cream-Pie

Ergibt 12 Stück:

20 g Mehl mit 75 g Zucker und 0,5 TL Salz in einer Pfanne mischen. 2,5 dl Milch dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. 2 Min. köcheln lassen, Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. 2 Eigelb in die warme Creme geben und alles ca. 2 Min. kräftig rühren. 15 g Butter und 2 Msp. Vanillearoma hinzufügen. 2 Bananen in Scheiben schneiden und in gebackene Dessertböden legen. Creme darüber verteilen. 20–30 Min. bei 175 Grad backen. Pies abkühlen lassen. **Tipp:** mit Schlagrahm servieren.



Gefüllte Teigtaschen international:  
Die indischen Samosas und die  
spanischen Empanadas schmecken auch  
als Hauptmahlzeit mit einem Salat.

Zum Kaffeekränzchen mit der  
Nachbarin: die Banana-Cream-Pie.



### Heute an morgen denken

Speisen vom Vortag, die sich  
bestens zum Aufwärmen eignen,  
sind Quiches, Teigtaschen wie  
Samosas oder Empanadas,  
Schmorgerichte und Suppen.



 SBB CFF FFS  
RailAway-Kombi

**GET HIGH  
& FLY**  
Öffne & gewinne



**Mit Lipton  
und Snow'n'Rail  
gratis in die geilsten  
Skigebiete der Schweiz!**

Gib den Code unter dem Deckel auf [www.liptonwinter.ch](http://www.liptonwinter.ch) ein und erfahre sofort ob du gewonnen hast!  
Gewinne täglich ein Snow'n'Rail Kombi-Billet inkl. Bahnfahrt und 1-Tages-Skipass in ein Skigebiet nach Wahl  
und als Hauptpreis eine komplette Snowboard-Ausrüstung im Wert von CHF 800!

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

### Lipton Ice Tea in Ihren Volg Filialen:



Lemon  
1.5 l



Peach  
1.5 l



Lemon  
0.5 l



Peach  
0.5 l



Green  
0.5 l



Green  
1.5 l

\* in kleineren Filialen evtl. nicht verfügbar.



*Ein edler Tropfen:  
Milko gönnt sich ein  
Glas Rotwein.*

*Heiss und entspannend:  
Yvonne liebt es, zum  
Tagesabschluss eine  
Tasse Tee zu trinken.*

**20.53 Uhr:**  
*Zeit für ein flüssiges  
Bettmümpfeli.*

*Für einen guten Schlaf:  
Dana und Colin geniessen  
eine Honigmilch.*

# Jedem sein Bettmümpfeli



*Knusperkugeln: Die  
Aprikosenpralinés versüssen  
die Abendlektüre.*

**D**as Znacht ist gegessen, die Tagesschau vorbei, die Hausaufgaben erledigt. Zeit für einen kleinen Schummertrunk. Dana und Colin freuen sich auf ihre Honigmilch, die nicht nur schmeckt, sondern auch den Schlaf fördert. Yvonne van Rijn relaxt bei einem heissen Tee. Besonders entspannend sind Baldrian, Johanniskraut, Lavendel oder Melisse. Milko van Rijn gönnt sich ein Glas Rotwein. In kleiner Menge genossen – maximal 2 Deziliter – hat auch er eine beruhigende Wirkung. Und dann kommt die längste Pause des Tages: der erholsame Schlaf ...

# Goldrichtig: Goldbeere



## **Goldbeere Riesling-Silvaner**

Delikate Nase. Im Gaumen filigran, knackig, aromatisch und frisch. Eleganter und süffiger Abgang. Passt zu: Apéro, asiatischen Vorspeisen, Eglifilet, Gemüsegerichten, Spargeln. Geniessen bei: 8–10° C. Trinkreife: Jetzt, bis 2013.

## **Goldbeere Pinot Noir**

Fruchtbetonte Nase. Im Gaumen sehr modern und aromatisch. Viel Frucht, man denkt an schwarze Kirsche, Holunder. Passt zu: Kalten Platten, Kalbsplätzli, Geflügel, Gemüsewähe, Cannelloni mit Spinat. Geniessen bei: 15–16° C. Trinkreife: Jetzt, bis 2013.

## **Goldbeere Cuvée**

Vielschichtige Aromen von roten und schwarzen Beeren, Steinfrüchten und dezentes Holzaroma. Weicher, fruchtbetonter Auftakt, geschmeidiger mitteltgewichtiger Körper. Passt zu: Thai-Curry mit Poulet und Gemüse, Wildgerichte mit Spätzli, Grilladen, Blauschimmelkäse. Geniessen Bei: 15–16° C. Trinkreife: Jetzt, bis 2014.



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN



Löffel und Tasse – mehr braucht es nicht für den NESCAFÉ Genuss. So entsteht an kalten Wintertagen im Handumdrehen eine heisse Pause.



## Cool und heiss zugleich

**W**as ist entspannender als eine Pause mit einer heissen Tasse NESCAFÉ, um an einem stressigen Tag so richtig abzuschalten? Mit NESCAFÉ geht das ganz leicht und ohne Maschine. Das ist Kaffeegenuss auf unkomplizierte Art und Weise – ob Cappuccino oder eine Tasse schwarzer Kaffee. Abschalten und Geniessen gehört auch zum Schneesport. Deshalb verbindet NESCAFÉ seit über 10 Jahren seinen Namen mit dem NESCAFÉ Champs Leysin, dem einmaligen

Snowboard-Wettbewerb in den Waadtländer Alpen.

### KAFFEE IM SCHNEE

Bei tollsten Sprüngen geniessen die Zuschauer zu Schneesport und Musik natürlich eine heisse Tasse NESCAFÉ. Der Event findet dieses Jahr vom 1. bis 4. März statt. Kommen Sie doch auf eine Tasse feinen Kaffee vorbei und erleben Sie ein abwechslungsreiches Wochenende fernab der Hektik.



## Wettbewerb

Wie heisst der NESCAFÉ Snowboard Event in Leysin?

- A NESCAFÉ Champs
- B NESCAFÉ Snowboard
- C Snowboard Jump Contest

### 1. Preis im Wert von Fr. 2500.–

5 Nächte für 4 Personen im 4-Sterne-Ferienhotel Belvedere Grindelwald, inkl. Halbpension, Benutzung der Wellnessanlage, Skipässen.

### 2.–4. Preis im Wert von je Fr. 850.–

Ein Wochenende (2 Nächte) für 2 Personen in der Jungfrau-Region im Hotel Silberhorn Wengen, Hotel Alpenruh Mürren oder Hotel Schützen Lauterbrunnen, inkl. Halbpension und Skipässen.

### 5.–10. Preis im Wert von je Fr. 150.–

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

### 11.–35. Preis im Wert von je Fr. 80.–

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

### Mitmachen & Gewinnen

**ONLINE:** bis 24. Januar 2012 unter [www.volgw.ch](http://www.volgw.ch)  
**PER TELEFON:** bis 24. Januar 2012 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

**PER SMS:** Senden Sie bis 24. Januar 2012 ein SMS mit dem Keyword **VOLGW** und Lösungsbuchstabe an **4636**, für 90 Rp./SMS.

**PER POST:** Lösung bis 20. Januar 2012 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Nescafé», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Pausen machen und geniessen: Mit NESCAFÉ Cappuccino und NESCAFÉ Gold De Luxe.



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

Sie geben am Morgen so richtig Power:  
Die Ovomaltine flakes aus natürlichem Gersten-  
Malz-Extrakt und wertvollem Getreide.

**Knusprig  
kraftvoll in  
den Tag**

**neu**



**Locker flockig:**  
Ovomaltine flakes,  
450 g

**Fr. 5.35**  
statt Fr. 5.95

**A**uf den Bekanntheitsgrad der Ovomaltine kann so mancher Prominenter neidisch sein: 99 Prozent der Schweizer kennt sie. Ihr Siegeszug begann 1865 in Bern, als der Apotheker Georg Wander nach einem Mittel suchte, um der damals weit verbreiteten Mangelernährung entgegenzuwirken. Als Basis wählte er ein

Naturprodukt, das schon seit über 2000 Jahren als Heilmittel galt: das Malz.

#### **GESUNDES ZMORGE**

Trotz langer Tradition ist Ovomaltine dynamisch und bringt regelmässig neue Produkte auf den Markt. Es gibt Ovomaltine zum Trinken, als Riegel, Biscuit, Schokolade oder Brotaufstrich,

und neu als knusprige Flakes. Die Ovomaltine flakes sind ein schnelles und gesundes Frühstück, das mit seinem natürlichen Gersten-Malz-Extrakt, wertvollen Getreide sowie seinen ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen die nötige Energie für den Tag liefert. Einfach in Milch oder Jogurt rühren und Energie tanken, die schmeckt. ◀

**Samtweich und intensiv:**  
Mövenpick Caffè Crema  
Bohnen\*, 500 g

**Fr. 8.70**  
statt Fr. 9.70



**Edler Ostschweizer:**  
Goldbeere Cuvée\*,  
75 cl

**Fr. 10.50**  
statt Fr. 12.50



**Schmeckt wie selbstgemacht:**  
Knorr Bratensauce  
Töpfli\*, 112 g

**Fr. 3.95**  
statt Fr. 4.50



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**Volg**

*frisch und fründlich*

# *Einfach verblüffend gut!*

*Für einmal ist sich die ganze Familie einig: Eier-Ravioli vom Volg sind der Hit. Die feine Geflügelfleischfüllung und die fixfertige Tomatensauce schmecken so gut, dass Klein und Gross davon einfach nicht genug kriegen kann.*

**Volg-Hausmarken.  
Ist doch naheliegend.**





# FREIZEIT

Auf ein genussvolles, sportliches und kreatives Neues! Unsere Freizeit-Tipps bieten etwas für jeden Geschmack.



## Auf des Winzers Spuren

**W**ollen Sie Ihr Weinwissen auf genussvolle Art erweitern und von Wein-Experten mehr rund um die edlen Rebensäfte erfahren? Dann sind die neuen Weinseminare genau das Richtige für Sie. Die Themen sind so vielfältig wie die Weine selbst: Vom Kurs für Amarone-Liebhaber über Barrique-Weine bis hin zum Rebbaukurs. Alle Infos finden Sie auf Seite 35.

**POULET UND PISTENPASS**  
Oder lassen Sie sich von den Geflügel-Kreationen unserer Koch-

profis beflügeln und lernen Sie in unserem neuen Kochkurs, was sich mit Poulet & Co. alles anrichten lässt. Ausserdem geht es bei unseren Teens ab auf die Piste.

Aber nicht mit dem Snowboard oder den Skiern. Der 17-jährige Jonas Bünter zeigt, wie viel Spass das Snow-Bodyboard, der luftigste Schweizer Schlitten, macht. ◀

*Erweitern Sie Ihr Weinwissen an den Volg-Weinseminaren. Zum Beispiel am Rebbaukurs mit Felix Zuber.*



**Naturena. Neue Kurse, neu an 4 Standorten.** Seite 39

**Kochkurs. Geflügelgerichte, die beflügeln.** Seite 41



**Teens. Ab auf den Luftschlitten!** Seite 42

# Jetzt ist Raclettezeit!



Fein zu Raclette und Fondue –  
knackige Gurken und Silberzwiebeln von Chirat.



Nur die Knackigsten schaffen's ins Glas!

## Amarone, amore mio!

Rondinella, Corvina und Molinara lassen die Herzen der Amarone-Liebhaber höher schlagen. Aus den drei Sorten werden jedoch noch mehr schöne Weine gekellert. Wir lernen die Vielfältigkeit dieser Reben kennen.

**WO:** VOLG Weinkellereien, Winterthur

**WANN:** Do., 15.3.2012, 18.30–22 Uhr

**LEITUNG:** Ursula Reber

**KOSTEN:** Fr. 95.– pro Person



## Sind im Barrique ausgebaute Weine immer die Gewinner?

Im Holzfass ausgebaute Weine sind im Trend. Wir zeigen Ihnen den Unterschied von Barrique-Weinen und Weinen, die im Stahltank ausgebaut wurden, und lernen mehr über die geschmackliche Vielfalt, den Ausbau und die Lagerung.

**WO:** VOLG Weinkellereien, Winterthur

**WANN:** Do., 7.6.2012, 18.30–22 Uhr

**LEITUNG:** Ursula Reber

**KOSTEN:** Fr. 95.– pro Person



## Käse und Wein

Käse und Wein sind für sich allein schon ein Genuss. Doch vereint sind sie ein kulinarisches Erlebnis ohnegleichen. Welcher Wein passt aber nun zu welchem Käse?

**WO:** Restaurant Hof zu Wil,

9500 Wil SG

**WANN:** Di., 24.4.2012

**LEITUNG:** Kurt Feser und Matthias Kündig, Maitre Fromager

**KOSTEN:** Fr. 110.– pro Person.



## Vorschau Herbst 2012

- Käse und Wein
- Streifzug durch die Schweizer Sortenvielfalt
- Champagner, Schaumwein & Co.
- Einstieg in die vielfältige Welt der Weine an zwei Abenden
- Basis-Weinseminar an fünf Abenden

Die Volg-Weinseminare verbinden Wissen und Genuss. Melden Sie sich noch heute an.

# Wein-Kunde für Geniesser

## 3 Autochthone Rebsorten

Abeits der Trendsorten gibt es eine Vielzahl von Rebsorten zu entdecken, die noch dort wachsen, wo sie ursprünglich heimisch sind. Anhand von zahlreichen Beispielen zeigen wir Ihnen, was autochthone Rebsorten zu bieten haben.

**WO:** VOLG Weinkellereien, Winterthur

**WANN:** Do., 26.4.2012, 18.30–22 Uhr

**LEITUNG:** Manuela Künzli

**KOSTEN:** Fr. 95.– pro Person.



## 4 Blinddegustation

Lernen Sie die wichtigsten Punkte einer Weindegustation kennen und wenden Sie diese bei der Verkostung, begleitet von Spass und Freude, an. Dabei bringen wir Ihnen die Charakteristik der einzelnen Weine näher.

**WO:** VOLG Weinkellereien, Winterthur

**WANN:** Do., 28.6.2012, 18.30–22 Uhr

**LEITUNG:** Manuela Künzli

**KOSTEN:** Fr. 95.– pro Person.



## 6 Rebbaukurs 2012/2013 in Hallau oder Malans

Werden Sie für ein Jahr Hobbywinzer und lernen Sie die wichtigsten Arbeiten im Rebberg kennen.

**WO:** Rebstation Hallau (Fr.); Rebstation Malans (Sa.)

**DATEN:** 9./10.3, 11./12.5., 22./23.6., 17./18.8. Ab ca. Mitte Oktober 2012 Traubenlese, Frühjahr 2013 Weinabfüllung und Besichtigung der VOLG Weinkellereien, Winterthur.

**LEITUNG:** Alex Fotsch (Hallau), Felix Zuber (Malans)

**KOSTEN:** Kosten: Fr 350.– pro Person inkl. Kursunterlagen, Zvieri und Getränke, Degustation, Verpflegung am Abschlusstag.



## 7 Weinbaukurs 2012/2013 in Neftenbach bei Winterthur

Zusätzlich zu den Arbeiten im Rebberg lernen Sie die wichtigsten Tätigkeiten zur Weinbereitung kennen und kelteren Ihren eigenen Wein.

**WO:** Rebberg und Trotte in Neftenbach

**DATEN:** 9.3./11.5./15.6./ 24.8., jew. Fr., nachmittags. Ab ca. Mitte Oktober 2012 Traubenlese. 25.1. und 22.3.2013 Weinabfüllung und Besichtigung der VOLG Weinkellereien, Winterthur.

**LEITUNG:** Jürg Schönenberger

**KOSTEN:** Fr. 850.– pro Person inkl. Kursunterlagen, Eintritt Weinbaumuseum, Zvieri und Getränke, aller Weindegustationen, 36 Flaschen selbst gekelterten Weines.



**Infos und Anmeldung**

Zusätzliche Informationen erhalten Sie unter [www.divino.ch](http://www.divino.ch).  
Anmeldung: DIVINO, Kurswesen, Postfach 344, 8401 Winterthur  
Telefon 058 433 71 12, E-Mail: [mailbox@divino.ch](mailto:mailbox@divino.ch) oder [heidi.zust@divino.ch](mailto:heidi.zust@divino.ch)



*Fröhliche Ostern: Dekorativer und blumiger Osterschmuck mit Schwemholz entstand im Frühling auf dem Erlebnishof Wittnau.*

**Für die Volg-Naturena-Höfe war 2011 ein Erfolgsjahr: Naturnahe Erlebnisse, abwechslungsreiche Kreativkurse und herzliche Gastfreundschaft zogen unzählige Besucher an.**



*Einblicke in die kreative Naturena-Welt wollten 2011 viele erhaschen.*

## Naturena in voller Blüte

**T**ausende von Naturfreunden, Schulklassen, Familien und Vereinen statteten den Volg-Naturena-Höfen und den dazugehörigen Sinnespfaden sowie Naturprojekten 2011 einen Besuch ab. Oder sie nahmen an einem der vielen Kreativkurse teil: Man malte, schnitzte, bastelte, nähte und stellte Osterschmuck, Lehmöfen oder verrückte Stühle her.

### **BELIEBTER OBSTBAUM-VEREDELUNGSKURS**

«Es war ein schönes Jahr», blickt Bernadette Hotz vom Volg Erleb-

nishof Baar zurück. Die Volg-Kurse kamen so gut an, dass etliche doppelt geführt werden konnten. Besonders viele positive Rückmeldungen bekam die Bäuerin vom Obstbaum-Veredelungskurs, den ihr Mann Hermann und ihr 21-jähriger Sohn Philipp erstmals gemeinsam leiteten. «Dabei durften die Teilnehmer unter anderem einen Obstbaum in unserer Anlage veredeln, der dann beschriftet wurde», erzählt sie. «So mancher Kursteilnehmer kam im Sommer vorbei, um nachzuschauen, wie es «seinem» Baum ging.»

Auch im Werdenberg ist man glücklich: Familie Dürr auf dem Volg Erlebnishof Gams durfte doppelt so viele Führungen wie im Vorjahr verzeichnen.

#### ATTRAKTIVER GEBAUT

«Dank der Um- und Erweiterungsbauten ist der Hof für Besucher noch attraktiver geworden», freut sich Barbara Dürr.

«Über 2600 Besucher haben den Hof besucht.» Barbara Dürr: «Wir sind zu unserer Freude inzwischen in der Region bekannt und verwurzelt.»

#### AUSFLÜGLER VON WEIT HER

«Die Naturena-Kurse sind ein Bedürfnis, die Teilnehmer kommen teils von weit her zu uns», sagt Helen Schmid, die zusammen mit ihrem Mann Herbert den Volg Erlebnishof Wittnau im Fricktal führt. Etwa 1000 Personen, schätzt Helen Schmid, hätten den Hof im Zusammenhang mit einem Ausflug zum Sinnespfad besucht. «Diese Zahl ist

schwierig abzuschätzen, da wir nicht jedem persönlich begegnen. Aber fest steht: Unser Hof und Volg ergänzen sich super», freut sie sich. In diesem Sinne auf ein erlebnisreiches neues Jahr auf den Naturenahöfen. ◀



#### Natur und Kreativität

Volg Naturena sind bisher drei naturnahe Erlebniswelten in den Regionen Fricktal, Werdenberg und Zugerland. Dieses Jahr kommt neu der Standort Seebachtal in Hüttwilen dazu. Volg Naturena umfasst je einen Erlebnishof, einen Sinnespfad und ein Naturprojekt. Viel Platz wird der Kreativität eingeräumt. Jeden Monat finden interessante Kurse statt. 2012 können Besucher zum Beispiel Leuchtgirlanden aus Japanpapier herstellen, einen Seidenschal filzen, Beton-Kreationen erschaffen oder Edelweisse schnitzen. Alle Informationen zu Naturena und den Kursen finden Sie unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch) oder im **Naturena-Flyer Veranstaltungen 2012** – erhältlich ab Mitte Januar in Ihrem Volg – und jeden Monat im Volg-Magazin «Öise Lade».

*Im Fricktal wurden Tierfiguren geschnitzt und im Werdenberg Crazy Chairs sowie schöne Frühlingsdekorationen aus Waldreben gestaltet.*



*In Baar erfreute sich der erstmals durchgeführte Obstbaum-Veredelungskurs grosser Beliebtheit.*

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

*Beim Kurs «Holzkorb aus Weiden» entstanden wahre Augenweiden.*



# The EXTRA\* Vodka Line



www.lateltin.com

**OrangeBull Vodka Liqueur**

In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

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



Die Volg Erlebnishöfe sind wieder kreativ auf Kurs. Und das Beste ist, dass Sie neu an vier Orten Workshops besuchen können.

## Auf den Spuren von Wein und Design



**Fricktal: Powertex-Fotoprint auf Keilrahmen**

**Kurs 1: Fr., 3.2.2012, 9–16 Uhr**  
**Kurs 2: Sa., 4.2.2012, 9–16 Uhr**

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

**Programm:** Verwandeln Sie Ihr Lieblingsbild oder Foto in ein Kunstwerk! Sie bringen von einem Sujet Ihrer Wahl eine Laserkopie mit und der Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie dieses in einem speziellen Verfahren auf einen Keilrahmen von 40 x 50 cm transferieren. Das Bildumfeld wird mit diversen Utensilien aus dem Powertex-Sortiment oder Ihren Mitbringern geschmückt und mit passenden Farbpigmenten oder Farben ergänzt.

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

**Kleidung:** Bequeme, warme Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf.

**Mitbringen:** A4-Laserkopie, farbig oder schwarzweiss. Geeignete Motive: Ferienfotos, Porträts, Tiere, Musiknoten etc. (Achtung: Bildansicht wird seitenverkehrt wiedergegeben). Flachpinsel 3–5 cm breit, Mitbringsel wie Muscheln, Holzspäne, Dekagegenstände etc.

**Leitung:** Victor Zumsteg, Will AG, [www.keraskulp.ch](http://www.keraskulp.ch)

**Preis:** Fr. 195.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihren Powertex-Keilrahmen.



**Seebachtal: Rebkunde und Rebschnitt**

**Kurs 1: Sa., 11.2.2012, 9–16 Uhr**  
**Kurs 2: Mi., 15.2.2012, 9–16 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen.

**Programm:** Damit Weinreben sowohl im Rebberg als auch an der Hauswand oder im Garten lange Freude bereiten und einen guten Fruchtsertrag geben, sollten sie richtig gepflegt und geschnitten werden. Ein erfahrener Weinbauer gibt Ihnen zusammen mit dem kantonalen Rebbauberater eine theoretische Einführung in die Rebkunde. Mit diesem Wissen gehen Sie danach in den Rebberg und lernen das Rebhandwerk in der Praxis kennen.

**Teilnehmer:** 20 Personen ab 16 Jahren.

**Kleidung:** Bequeme, warme Arbeitskleidung; es wird teilweise im Freien gearbeitet.

**Mitbringen:** Reb- oder Gartenschere.

**Leitung:** Christian Jäger, Hüttwilen, [www.rebgut-jaeger.ch](http://www.rebgut-jaeger.ch); Markus Leumann, Rebbauberater, Schaffhausen

**Preis:** Fr. 55.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken.



**Werdenberg: Kunstwerke aus Gips**

**Kurs 1: Mi., 15.2.2012, 9–16 Uhr**  
**Kurs 2: Sa., 18.2.2012, 9–16 Uhr**

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

**Programm:** Gips ist ein leichter, gut zu verarbeitender Werkstoff, der sich wunderbar für das Basteln von effektvollen Skulpturen für Innenräume eignet. Nach Ihren Ideen stellen Sie ein Gipsobjekt her. Dabei können Sie wählen, ob Sie einen Gegenstand oder Textilien eingipsen oder eine Fantasieform kreieren möchten. Sie erhalten von der Kursleiterin alle Informationen, damit Sie zuhause weitere Gipskunstwerke herstellen können.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 12 Jahren.

**Kleidung:** bequeme, warme Arbeitskleidung.

**Mitbringen:** Es können eigene Utensilien/Textilien (nur Naturgewebe) bis max. 40 cm Grösse verarbeitet werden.

**Leitung:** Véronique Barras, Münchwilen, [www.art4light.ch](http://www.art4light.ch)

**Preis:** Fr. 150.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihr Gipsobjekt.

**Hinweis:** Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie etwas zum Eingipsen mitbringen oder, falls nicht, was Sie gestalten möchten.



**Zugerland: Weidenkugel auf Eisenständer**

**Kurs 1: Sa., 25.2.2012, 9–13 Uhr\***  
**Kurs 2: Sa., 25.2.2012, 14–18 Uhr\***

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

**Programm:** Weidenruten eignen sich besonders gut für die Herstellung von wirkungsvollen Flechtwerken aller Art. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie die biegsamen Triebe der Weiden zu einer aparten Kugel formen können. Die geflochtene Kugel wird auf einen Eisenständer mit Betonfuss montiert, so dass Ihr Dekorationsstück sowohl in Ihren Wohnräumen als auch draussen auf der Terrasse oder im Garten einen sicheren Stand hat.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 16 Jahren.

**Kleidung:** bequeme, warme Arbeitskleidung.

**Mitbringen:** Reb- oder Gartenschere.

**Leitung:** Angelika Kuttruff, Eschlikon, [www.angelikakuttruff.ch](http://www.angelikakuttruff.ch)

**Preis:** Fr. 165.– pro Person, inkl. Mahlzeit (Kurs 1: Mittagessen, Kurs 2: Abendessen) und Getränken sowie des Materials für Ihre Weidenkugel auf Eisenständer.

\* In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.

## Anmeldungen für Kurse und Workshops

### Internet

[www.naturena.ch](http://www.naturena.ch), Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG oder Zugerland ZG, Rubrik Veranstaltungen.

### Telefon, Montag bis Freitag, 8–17 Uhr

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

**Anmeldeschluss: 16. Januar 2012**

**NATURENA**  
 Schauspiel Natur – Naturnah erleben

# Meine Lieblingspizza



\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

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

# Buitoni®

Il gusto della vita



«Rundum  
 Beflügelndes» bei...



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



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



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



... **TATORT IN WANGEN a/A**  
**MIT DORIS WEIBEL-EGLI:**  
 28. Februar, 18.30–22.30 Uhr  
 Anmeldung: [www.tattort-kochschule.ch](http://www.tattort-kochschule.ch)  
 oder Telefon 032 682 00 08  
 Tattort-Kochschule, Vorstadt 13  
 3380 Wangen an der Aare  
[info@tattort-kochschule.ch](mailto:info@tattort-kochschule.ch)

Beflügeln  
 Sie Ihren Alltag  
 und melden Sie sich  
 noch heute an, die  
 Teilnehmerzahl ist  
 begrenzt!

**Wir**  
**verleihen**  
**Ihnen**  
**Geflügel!**

**VORSCHAU**

**G**eflügelgerichte, die den Gaumen von Gourmets erfreuen, erwarten Sie in unserem Februar-Kochkurs. Erleben Sie an einem beflügelnden Abend mit unseren Kochprofis, was sich mit Geflügel alles Feines zubereiten lässt. Dabei kommt auch das eine oder andere internationale Gericht auf den Tisch. Ein saftiges Stück Ente, knuspriges Poulet, edles Perlhuhn oder Maispoularde: Entdecken Sie die Vielseitigkeit von Geflügel. Und was schmeckt, ist erst noch gesund: Geflügel ist auch aus der Fitness- und Wohlfühlküche nicht mehr wegzudenken.

**Frische Frühlings-Inspirationen** Nichts schmeckt frischer als die Frühlingsküche. Wir bereiten Feines mit Frühlingskräutern, knackfrischem Markt-Gemüse und Fleisch zu. Und wenn Sie noch Ideen für Ihr Ostermenü suchen, werden Sie an diesem Kurs garantiert fündig.  
 6. März 2012 in Oerlikon  
 7. März 2012 in Aarau  
 19. März 2012 in Gossau  
 27. März 2012 in Wangen an der Aare

**Schnitzeljagd für Geniesser** Wir begeben uns mit viel Spass und Genuss auf Schnitzeljagd. Staunen Sie, wie variantenreich das vermeintlich einfache Gericht ist, und lernen Sie neue Panaden-Ideen sowie Saucen-Kreationen kennen. Tipps und Tricks rund ums Fleischbraten runden den Kurs ab.  
 3. April 2012 in Oerlikon  
 4. April 2012 in Aarau  
 5. April 2012 in Gossau  
 24. April 2012 in Wangen an der Aare

**Typisch thailändisch** Die thailändische Küche ist vielseitig, frisch und leicht. Für die exotische Note sorgen Zitronengras, Kokosmilch und Co. Wir kreieren mit Zutaten, die in der Schweiz gut erhältlich sind, allerlei Thailändisches – von Suppe über Satay bis Curry.  
 8. Mai 2012 in Gossau  
 8. Mai 2012 in Oerlikon  
 8. Mai 2012 in Wangen an der Aare  
 9. Mai 2012 in Aarau

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

Die Wintersportgebiete der Schweiz bieten immer mehr separate Airboard-Pisten an.

Jonas Bünter (17) ist ein richtiger Crack und erklärt, wie das Luftschlitten-Fahren funktioniert.

# Komm mit dem Luftschlitten

## Das Airboard: Ein luftiger Schlitten

Der Schweizer Joe Steiner der Zuger Firma Fun Care hat das Snow-Bodyboard vor zehn Jahren auf den Markt gebracht. Unter der Marke Airboard wurde ein leichter, mit Luft aufgepumpter, sehr strapazierfähiger Schneegleiter entwickelt, der durch Gewichtsverlagerung gesteuert wird.

Infos: [airboard.com](http://airboard.com)

[www.facebook.com/ovomaltine](http://www.facebook.com/ovomaltine)



**Neu,  
fein und  
einzigartig:  
Ovomaltine  
Flakes**



## Cooler Pisten

1. **Stoos (SZ):** Jonas Bünters «Heimatpiste». Auch für Anfänger. Mit kompletter Mietstation. [stoos.ch](http://stoos.ch)
2. **Klosters (GR):** Einsteigerpiste für die ganze Familie auf dem Übungsgelände Skilift Heid. Miete: Talstation Skilift Heid.
3. **Adelboden/Lenk (BE):** grosse Pistenvielfalt. Zum Beispiel auf der Tschentenalp. [tschentenalp.ch](http://tschentenalp.ch); [lenkerbergbahnen.ch](http://lenkerbergbahnen.ch)

Ein Booklet mit speziellen Airboard-Pisten in der Schweiz, Infos zur Miete und vielem mehr kannst du unter [airboard.com](http://airboard.com) herunterladen.

*Kopfvoran ins Tal:  
Jonas Bünter steuert das  
Snow-Bodyboard durch  
Gewichtsverlagerung.*

**W**enn Jonas Bünter mit seinem Snow-Bodyboard auf die Piste geht, kommt es vor, dass Touristen staunend stehen bleiben und ihn fotografieren wollen. «Vielleicht, weil ich mit dem grünen Overall und dem geschlossenen Helm ein bisschen wie ein Marsmensch aussehe», erklärt der 17-jährige aus Steinen (SZ) schmunzelnd. Ausserirdisch cool ist auch die Wintersportart, die er betreibt. Als

Abwechslung zum Skifahren pumpt er gerne sein Airboard auf und saust damit nur ein paar Zentimeter über der Schneedecke talwärts. Als Airboard Teamrider hilft er zudem an Events mit, fährt Rennen oder zeigt anderen, wie man auf dem Luftschlitten fährt.

### SCHNELL GELERNT

Vor etwa 7 Jahren probierte Jonas das Snow-Bodyboard aus und war sofort begeistert.

*Für eine sichere  
Fahrt: Jonas zieht  
unter seinem  
Anzug Knieschoner  
an. Helmtragen  
ist zudem  
Pflicht.*



## GEWINNE EIN AIRBOARD!

Wir verlosen **1 brandneues Airboard Classic 130x, Jubiläums-Edition**, das speziell zum 10. Geburtstag des Airboards angefertigt wurde, **im Wert von Fr. 498.-**. So einfach bist du dabei: Schick bis zum 25. Januar 2012 eine Postkarte mit deinem vollständigen Absender an: Volg Konsumwaren, «Airboard», Postfach 344, 8401 Winterthur.



airboard® D

«Es macht grossen Spass und ist sehr einfach und rasch zu lernen. Man darf sich aber anfangs nicht überschätzen», sagt er. Optimal steuern lässt sich das Snow-Bodyboard, wenn man auf dem Bauch liegt und kopfvoran die Piste hinunterfährt. Eine Kurve kriegt man hin, wenn man Gewicht auf eine der beiden äusseren Kufen gibt – je nachdem, ob man nach rechts oder links fahren möchte. «Gebremst wird wie beim Skifahren oder Snowboarden: Indem

man das Board quer zur Piste stellt», erklärt Jonas.

### MIT HELM UND SCHONERN

Damit das Snow-Bodyboard nicht davonfährt, wenn man einmal runterfallen sollte, wird es mit einem Bündel am Handgelenk fixiert. Zur Sicherheit wird immer ein Helm getragen. Ausserdem brauchst du Snowboard- oder Skibekleidung, feste Winterschuhe und idealerweise Knieschoner. Oft erhält man bei der Miete auch die nötige Ausrüstung dazu. ◀

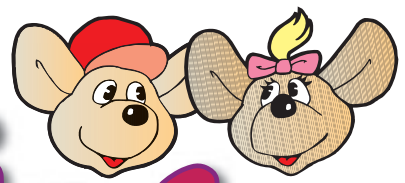
# Fischers Fritz auf Fischertat ertappt!

*Für einmal sind Kinder und Eltern gleicher Meinung:  
Fischstäbchen vom Volg sind ein ausgezeichnete Fang!  
Sie sind knusprig vorgebraten, garantiert grätenfrei  
und schmecken so gut, dass Klein und Gross davon ein-  
fach nicht genug kriegen können.*

**Volg Hausmarken.  
Ist doch naheliegend.**



# volgi & volgine



**HEY ist da!**

Wie entsteht eine Lawine? Wie jagt der Luchs? Antworten auf diese und viele weitere spannende Fragen erfährst du im neuen HEY! Hol es dir ab dem 9. Januar 2012 kostenlos im Volg!

Welcher Ausschnitt passt?



## Volgi taucht ab

Lust auf ein Experiment? Dann besorg dir 1 Eiwürfelbehälter, Wasser, 1 Figürchen (z. B. Volgi als Holzfigürchen), 4 Reissnägel, Gefrierfach, 1 Glas mit Wasser.



**1** Als Erstes ziehst du Volgi Tauchschuhe an: Stecke in seine Füße je 2 Reissnägel.

**2** Dann steckst du Volgi in ein Fach des Eiwürfelbehälters und füllst es mit Wasser. Schieb den Behälter ins Gefrierfach. Wenn das Wasser zu Eis gefroren ist, geht das Experiment weiter.

**3** Gib den Eiswürfel ins Wasser im Glas. Du siehst: Volgi schwimmt obenauf. Mit der Zeit aber sinkt er langsam zu Boden. Warum?

**DARUM:** Gefrorenes Wasser (also Eis) ist leichter als Wasser. Darum schwimmt es obenauf und ist für Volgi wie ein Schwimring. Sobald das Eis geschmolzen ist, sinkt Volgi. **Übrigens:** Das Eis in einer 1-Liter-Flasche wiegt 900 Gramm. Das Wasser in einer vollen 1-Liter-Flasche aber wiegt 1000 Gramm!

**Aktionsangebot**  
gültig vom 11. bis 14. Januar



**Rama**  
Cremefine

Cremefine zum Kochen –  
Voller Genuss auf leichte Art



*M. J. Grandjean*



Rama Cremefine zum Kochen ist die perfekte Basis für warme Gerichte wie Saucen, Suppen oder Aufläufe – und das bei nur 15 % Fett.



[www.rama-cremefine.ch](http://www.rama-cremefine.ch)



Perfekt für eine kleine Winterpause: eine dampfende Tasse Tee. Ein Leckerli zum Eintauchen gibt die besondere Note.

## Nicht abwarten, Tee trinken!

### Würziger Milchtee

Für 4 Tassen:

1 Zimtstange, 2 Nelken, 4 schwarze Pfefferkörner, 1 frischer Ingwer, 1 Pr. Muskat und 3 EL Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken anrösten. Die Gewürze nicht zu heiss anrösten; es sollte kein Rauch entstehen. Mit 5 dl Wasser ablöschen und 20 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. 2 Bt. Schwarztee dazugeben und 3 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb giessen, wieder zurück in die Pfanne leeren. 5 dl Milch dazugeben und erhitzen. Nach Belieben mit Honig süssen.

Ein Hauch Exotik für kalte Wintertage: der würzige Milchtee. Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



Chillen mit Chai? Was so exotisch tönt, heisst nichts anderes als: Gönnen Sie sich eine aromatische Teepause.

Etwa 3300 Jahre ist es her, seit der Mensch den Teege-nuss entdeckt hat. Belieb-t ist das Aufgussgetränk nicht zu-letzt wegen seiner anregenden Wirkung. Denn der Koffeingehalt von Schwarztee-Blättern ist höher als bei Kaffeebohnen. Da aber Tee mit mehr Wasser aufgegossen wird, hat das fertige Getränk nur einen mässigen

Koffeingehalt. Generell gilt: Ein Aufguss von rund drei Minuten wirkt anregend. Lässt man ihn länger ziehen, binden Gerbstoffe das Koffein.

### KRÄUTER-AUGUSS

Im Unterschied dazu sind Kräutertees frei von Koffein und bringen nicht nur eine geschmackliche Abwechslung. Gerade in der

Erkältungssaison können ihre ätherischen Öle Reizungen von Nase, Rachen und Bronchien lindern helfen.

### INDISCHE WÜRZE

Würztee mit Milch stammt aus Indien, wo er unter der Bezeichnung «Masala Chai» verbreitet ist. Jede Familie hat dabei ihre eigenen Geheimrezepte. ◀

Tee-Genuss für den ganzen Tag: In Ihrem Volg finden Sie von Erkältungstee über Kräutertee bis hin zu ausgewogenen Mischungen für jeden das Richtige.

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



Schweins-  
Kotelett  
3 Stück, ca. 550 g  
100 g **Fr. 1.85**



Rindfleisch  
gehackt  
ca. 450 g  
100 g **Fr. 1.35**



Salami Milano  
geschnitten  
ca. 250 g  
100 g **Fr. 1.70**



Falsche  
Cordon bleu  
3 Stück, ca. 450 g  
100 g **Fr. 1.95**

# Bringen Sie Ihr Sparschwein in Topform!



Wienerli  
4 Paar, 400 g  
**Fr. 5.95**



Kochspeck  
ca. 550 g  
100 g **Fr. 1.65**



Cervelas  
4 Stück, 400 g  
**Fr. 3.45**



Delikatess-  
Fleischkäse  
ca. 450 g  
100 g **Fr. 1.30**



Delikatess-  
Fleischkäse  
geschnitten, ca. 250 g  
100 g **Fr. 1.30**



Bratwurst  
4 Stück, 520 g  
**Fr. 6.50**



Vorderschinken  
geschnitten, ca. 250 g  
100 g **Fr. 2.15**

## FAMILIENPREIS

Würste, Koteletts, Hackfleisch, Schinken, Speck und Steaks – die beliebtesten Fleischprodukte gibt es bei Volg zum fast unschlagbaren Familienpreis. Hervorragende, kontrollierte Qualitäts-Produkte in Packungsgrößen, die nach Sport und Spiel für die ganze Familie oder Clique reichen. Und auch das Sparschwein satt machen.

Typisch Familienpreis:  
Gross in der Menge, klein im Preis.  
Exklusiv in über 550 Volg-Läden.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

**Volg**  
frisch und fründlich



# REZEPTE

## Panierte Schweinskoteletts mit Tomatenspaghetti

### Zutaten für 4 Personen:

4 Familienpreis-Schweinskoteletts
Salz, Pfeffer
3 EL Familienpreis-Mehl
2 Familienpreis-Eier, aufgeschlagen
150 g Paniermehl
2 EL Erdnussöl
400 g Familienpreis-Spaghetti
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatnpüree
1 dl Rotwein
1 D. Pelati
1 TL Kräuter, getrocknet

### Zubereitung:

1. Schweinskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.
2. Koteletts im Ei und danach im Paniermehl wenden.
3. Erdnussöl in einer Bratpfanne erhitzen und Koteletts darin goldbraun braten. In einer feuerfesten Form im Ofen bei 80 °C warm halten.
4. Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen, Spaghetti darin al dente kochen.
5. Sauce: Olivenöl erhitzen, Zwiebeln dazugeben und andünsten.



Tomatnpüree beigegeben, leicht anrösten, mit Rotwein ablöschen. Pelati und getrocknete Kräuter hinzufügen und bei schwacher Hitze etwas einkochen.

6. Spaghetti auf Tellern verteilen, Tomatensauce darübergeben, Koteletts neben Spaghetti anrichten.

**Zubereitung 45 Min.**

○

ZUM SAMMELN

○

## Kartoffel-Hörnli-Auflauf



### Zutaten für 4 Personen:

300 g Familienpreis-Hörnli
4 Familienpreis-Kartoffeln
130 g Speckwürfel

130 g Familienpreis-Schinken, klein geschnitten
150 g Familienpreis-Reibkäse
1 EL Schnittlauch

### Guss:

3 Familienpreis-Eier, aufgeschlagen
4 dl Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Paniermehl
3 EL Familienpreis-Reibkäse

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, klein würfeln und mit den Hörnli in

Salzwasser gar kochen. Hörnli, Kartoffeln, Speck, Schinken, Schnittlauch und Reibkäse mischen und in eine Auflaufform füllen.

2. Guss: Eier und Milch vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über die Hörnli giessen.

3. Auflauf mit Paniermehl und Reibkäse bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der untersten Rille 35 Min. backen.

**Zubereitung: 20 Min. + 35 Min. backen**

## Wienerli im Teig mit Winter-Caprese

### Zutaten für 4 Personen:

1 P. Familienpreis-Kuchenteig
1 P. Familienpreis-Wienerli
1 Familienpreis-Ei
2 Randen, gekocht
300 g Familienpreis-Mozzarella
3 EL Olivenöl
2 EL Aceto balsamico rosso
Salz, Pfeffer

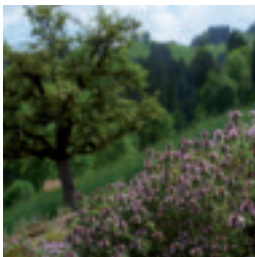
### Zubereitung:

1. Den runden Kuchenteig in 8 Stücke teilen. Wienerli damit einwickeln, mit Ei bepinseln. Im Ofen bei 180 °C 15–20 Min. backen.
2. Salat: Randen schälen und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Olivenöl und Aceto balsamico verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Randen und Mozzarella

abwechslungsweise auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Zu den Wienerli im Teig servieren.

**Zubereitung 45 Min.**





Duftender Tee aus dem Kräutergarten der Schweiz



Unsere aromatischen, biologisch angebauten Kräuter gedeihen an sonnigen Berghängen in der wundervollen Natur des Schweizer Alpenraumes und werden von Bio-Bergbauern kultiviert. Dank der extra grossen Blattstücke enthalten unsere Teesorten viele wertvolle ätherische Öle, die für das besondere Aroma verantwortlich sind.

Geniessen Sie jetzt, wo die kalten Tage wieder Einzug halten, das erstklassige Aroma unserer Alpenkräuter und Blüten als warmen, duftenden Tee. (Unsere Tees enthalten keinen Schwarztee.)

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



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

[www.facebook.com/ovomaltine](http://www.facebook.com/ovomaltine) 

# Mit wem verbringst du heute deine Pause?



**Ovomaltine**

## Pausen-Muffins

### Ergibt 12 Stück:

100 g Schinken, klein geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
½ Lauchstange
1 TL Öl
260 g Mehl
2 TL Backpulver
0,5 TL Natron
1 EL Peterli, gehackt
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer
1 Ei
2 EL Olivenöl
150 g Quark
1 dl Milch
3 EL Mineralwasser

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Lauch in feine Ringe schneiden, mit

Schinken und Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit Öl ca. 2 Min. andünsten; abkühlen lassen.

2. Mehl mit Backpulver, Natron, Peterli, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermischen, abgekühlte Schinken-Zwiebel-Füllung dazugeben und vermischen.

3. Ei, Olivenöl, Quark, Milch und Mineralwasser schaumig schlagen, Mehlmischung begeben und unterrühren.

4. Masse in das Muffinblech füllen, in der Mitte des Ofens ca. 25 Min. backen.

Zubereitung 15 Min.  
+ 25 Min. backen.



## Aprikosenpralinés

### Zutaten für 8 Stück:

50 g Dörraprikosen
2 EL Apfelsaft
4 EL Haselnüsse, gemahlen

### Zubereitung:

1. Aprikosen grob hacken, mit Apfelsaft mischen und mit dem Mixstab fein pürieren.

2. Haselnüsse rösten, 2 EL davon zur Aprikosenmasse geben und gut kneten.

3. Aus der Aprikosenmasse 8 baumnussgrosse Kugeln formen und in den restlichen Nüssen wenden.

Zubereitung: 15 Min.



## Süsse und salzige Hefeschnecken

### Zutaten für je 12 Stück:

500 g Mehl
0,5 EL Salz
1 TL Zucker
½ Hefewürfel
50 g Butter
3,5 dl Milch
150 g Haselnüsse, gemahlen
1 EL Zucker
2 EL Zitronensaft
50 g Kochschokolade, geräffelt
1 Glas Bruschettina-Masse

### Zubereitung:

1. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Eine Mulde eindrücken, Hefe hineingeben. Butter in einer Pfanne schmelzen, Milch

dazugiessen und mit dem Mehl mischen. Ca. 10 Min. kneten, bis ein weicher, glatter Teig entsteht. Zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2. Süsse Füllung: Haselnüsse, Zucker, Zitronensaft und Kochschokolade vermischen. Es soll eine streichfähige Masse entstehen. Evtl. mit etwas Wasser verdünnen.

3. Teig 1,5–2 cm dick ausrollen, halbieren und je 1 Teil mit süsser Füllung und 1 Teil mit Bruschettina-Masse bestreichen. Satt ein-

rollen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 15–20 Min. backen.

Zubereitung: ca. 45 Min. + aufgehen  
+ ca. 20 Min. backen.

**Tipp:** Damit die Schnecken ihre Form behalten, in Alu-Chäschrüchli-Formen backen. Die ausgekühlten Schnecken können auch tiefgefroren werden.



## Würziger Blechkuchen

### Für 1 Blech von 28 cm:

2 dl Halbrahm
350 g Zucker
2 dl Milch
1 TL Zimt
2 Msp. Kardamom
1 Msp. Nelkenpulver
1 Pr. Salz
3–4 EL Kakaopulver
500 g Mehl
1 P. Backpulver

### Zubereitung:

1. Halbrahm und Zucker rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Milch dazugiessen, vermischen.

2. Zimt, Kardamom, Nelkenpulver, Salz und Kakaopulver dazugeben und mischen.

3. Mehl und Backpulver dazusieben und gut verrühren. Teig in gefettetes Blech leeren, glatt streichen. In der Mitte des auf

200 °C vorgeheizten Ofens 40 bis 45 Min. backen.

Zubereitung: 20 Min.  
+ 45 Min. backen.

**Tipp:** Blechkuchen kurz vor dem Servieren mit wenig Butter bestreichen.



**TÄGLICH FRISCH**  
**TÄGLICH FINDUS**



VOM 9. - 14. JANUAR 2012  
**AKTION**  
CHF 4.20 STATT CHF 5.20



**NEU in Ihrem Volk**

**SAMTWEICHE CREMA –  
INTENSIVES AROMA**

Geniessen Sie den neuen Mövenpick Caffè Crema mit seinem samtweichen, goldenen Schäumchen.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**MÖVENPICK**  
OF SWITZERLAND

Der kleine Luxus im Alltag.

## Gebratener Reis mit Poulet und Erdnüssen

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Familienpreis-Reis
4 EL Erdnüsse
750 g Familienpreis-Pouletgeschnetzeltes, aufgetaut
3 EL Erdnussöl
2 EL Currypulver
2 Rüebli, in feine Streifen geschnitten
1 Lauch, in feine Streifen geschnitten
½ Sellerie, in feine Streifen geschnitten
Salz, Pfeffer, Sojasauce

### Zubereitung:

1. Reis in reichlich Salzwasser kochen und abgiessen.
2. Erdnüsse ohne Zugabe von Fett in der Pfanne rösten.
3. Pouletgeschnetzeltes in 2 EL Erdnussöl anbraten, 1 EL Currypulver dazugeben, anziehen und aus der Pfanne nehmen.
4. Gemüse mit 1 EL Currypulver im restlichen Erdnussöl anziehen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Reis und Pouletstreifen dazugeben und unter

Rühren anbraten. Mit den gerösteten Erdnüssen garnieren.  
**Zubereitung 40 Min.**



## Hacktätschli im Brottäschi



Salz, Pfeffer, Paprika
2 EL Erdnussöl
8 Familienpreis-Toastbrot-Scheiben
4 EL Familienpreis-Mehl
4 Familienpreis-Eier, aufgeschlagen
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Bratbutter

### Zutaten für 4 Personen:

1 P. Familienpreis-Rindshackfleisch
½ Zwiebel, gehackt

### Zubereitung:

1. Hackfleisch mit Zwiebeln und Gewürzen mischen, zu 4 gleich grossen Tätschli formen.

2. Öl in Bratpfanne erhitzen, Hacktätschli darin beidseitig gut anbraten; etwas abkühlen lassen.
3. 4 Toastscheiben mit je einem Hacktätschli belegen und je mit einer weiteren Toastscheibe bedecken. Im Mehl wenden. Eier verquirlen, würzen, die bemehl-

ten Tätschli darin wenden.  
**4.** Bratbutter in Bratpfanne erhitzen, die Tätschli darin nacheinander goldbraun braten. Die Tätschli im Ofen bei 80 °C warmhalten, bis alle fertig gebraten sind.  
**Zubereitung: 60 Min.**

## Fleischkäse im Röstimantel

### Zutaten für 4 Personen:

1 P. Familienpreis-Fleischkäse
½ EL Erdnussöl
800 g Kartoffeln, in der Schale gekocht
Salz, Pfeffer
2 EL Familienpreis-Weissmehl
2 EL Bratbutter

### Zubereitung:

1. Fleischkäse in 4 gleich dicke Scheiben schneiden, in der Bratpfanne beidseitig kurz anbraten.
2. Kartoffeln schälen, mit der Röstiraffel reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischkäsescheiben im Mehl wenden.
3. Bratbutter erhitzen, etwas geriebene Kartoffeln in die Bratpfanne geben und einen «Boden» formen. Eine Fleischkäsescheibe darauflegen, mit



Kartoffeln bedecken und beidseitig goldbraun braten. Vorgang mit allen Fleischkäsescheiben wiederholen.  
**Zubereitung: 60 Min.**

**Tipp:** Mit Pilzrahmsauce und Salat servieren.

## Apfel-Streuselkuchen

### Zutaten für 1 Form 24 cm Ø:

1 P. Kuchenteig Familienpreis
4 Äpfel
2 EL Haselnüsse gemahlen
3 Eier
1.5 dl Rahm
2 EL Mehl
3 EL Zucker
1 Pr. Zimt

### Für die Streusel:

100 g Zucker
100 g Mehl
100 g Mandeln, gerieben
100 g Butter

### Zubereitung:

1. Zutaten für die Streusel mischen, zu Teig kneten. Diesen zu einer Rolle formen, in Haushaltsfolie packen, in Gefrierer legen.
2. Springform ausbuttern und mehlen. Kuchenteig in die Form legen, Rand schön hochziehen, den Boden mit Haselnüssen bestreuen.
3. In einer Schüssel Eier, Rahm, Zucker, Zimt und Mehl verrühren. Äpfel in den Guss raffeln, alles



mischen, in die Springform geben.  
**4.** In der Ofenmitte bei 180 °C 20 Min. backen.  
**5.** Den Kuchen herausnehmen. Streuselrolle aus dem Tiefkühler nehmen und leicht antauen. Ein Stück der Streuselrolle mit der Röstiraffel über den Kuchen reiben, bis er mit Streuseln bedeckt ist. Nochmals 15 Min. backen.  
**Zubereitung: 20 Min. + 35 Min. backen**

**Tipp:** Mit Puderzucker dekorieren und mit Vanilleglace servieren.

# HERAUSGEPICKT

Lavurar cun il chau u corporal-main a chasa, en biro, en il liber u ir a scola - tut quai dovra blera substanza. Igl è impurtant ch'ins possia far tranteren ina pausa per sa mover in pau u per laschar ir ils patratgs sin in'autra via, ma era per tancar forza ed energia. Perquai prepar jau duas giadas a di ina marena per mias figlias.



## Pausa

Ina preferescha per regla in fritg u ina verdura, l'autra plitost in Dar-Vida u insatge sumegliant. I na sto gnanc esser blier.

Cler, in mail è e resta in mail. Ina carotta è e resta ina carotta ed ina cucumera na sa mida era betg. Tuttina fatsch jau mintgant insatge spezial e transmud in carotta en in crocodil privlus cun blers pizs sin il dies, ina buccuna ed egls smanatschants. Mintgant daventa la carotta dentant er ina flauta. Or da la cucumera tagl jau cun ina furma da biscuits flurs ed or dal peperoni fatsch jau stailas. Er il mail po variar en la furma: mintgant datti rintgs cun ina rusna, mintgant snics «normals» e mintgant daventa il mail er in bau da Nossadunna u in rustg. Quai fatsch jau cun in chavaminz. Magari integresch jau insanua anc in'uetta u nuschs.

Vi dals egls da mias mattas ves jau alura ch'ellas sa legran sin lur pausa e che quella vegn a gustar forsa anc dapli che uschiglio.

Gea, talas pausas èn impurtantas e sch'ellas vegnan anc curunadas cun ina pitschna surpraisa, alura èsi anc pli bel.

A revair!

*K. Kohler*

Karin Kohler-Pattis

## Wussten Sie, dass ...

●●● **Sie im Volg jede Woche neue Kochideen zum Mitnehmen finden?** Wöchentlich sind in Ihrem Dorfladen neue Rezeptkarten mit jeweils einem Hauptgericht sowie einem Vorspeisen- oder Dessertvorschlag erhältlich. Dazu gibt es einen handlichen Rezeptordner mit praktischem ABC-Register, in dem Sie all Ihre Lieblingsrezepte übersichtlich sammeln können. Volg-Kundin Mary Moor aus Niederglatt greift am Rezept-Bord gerne zu: Sie freut sich, dass sie im nahen Dorfladen immer wieder neue Inspirationen für ihren Kochalltag findet.



●●● **Sie noch bis zum 18. Februar 2012 pro 10-Franken-Einkauf im Volg einen Punkt für die Treueaktion erhalten?** Bereits mit 20 Punkten können Sie stilvolle Frottierwäsche fürs Bad von der Schweizer Textilfirma Schlossberg mit über 60 Prozent Rabatt beziehen. Ab 40 Punkten können Sie von den Goldangeboten mit über 50 Prozent Rabatt profitieren, die für besonders süsse Träume sorgen: die Schlossberg Bettwäsche «Satin Noblesse», Daunen-Duvets sowie Daunen-Kissen. Die gesammelten Punkte können bis zum 3. März 2012 eingelöst werden.



## Lesenswert!

Die kulinarischen Wünsche aller Familienmitglieder unter einen Hut bekommen? Mit dem grossen Familienkochbuch ist das ganz einfach! Es bietet 250 abwechslungsreiche Lieblingsrezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung – morgens, mittags und abends. In allen Rezeptkapiteln finden sich Austausch- und Tuning-Tipps sowie Blitzrezepte.

**Martina Kittler:**  
**Das grosse Familienkochbuch**  
GU Verlag, 240 Seiten,  
ISBN: 978-3-8338-2261-2





Mehr Informationen zu BEA  
unter [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch)  
oder Tel. 056 444 22 22

## Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. Preis, ein Collier in 750/48 K Weissgold von Rhomberg Schmuck im Wert von Fr. 1500.–, gewann Sonja Tschinkel aus Mülligen. Der 2. bis 6. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, gehen an Martin Degen aus Magden, Christina Wolf aus St. Antönien, Verena Reist aus Marthalen, Anita Laube

aus Wislikofen und Beatrice Köster aus Samstagern. Den 7. bis 16. Preis, je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–, gewannen Leserinnen und Leser aus Hettlingen, Adelboden, Oberurnen, Mauren, Biberist, Möriken, Reiden, Engelberg, Obfelden und Felsberg.

**Lösungswort 11/11: «Maisfeldlabyrinth»**

### Auflösung des Gottlieber-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 10/11: Antwort C, Thurgau

Herzlichen Glückwunsch, Sandra Frey aus Densbüren. Sie gewinnt den 1. Preis, einen Verwöhnaufenthalt mit 5 Übernachtungen im Wellnesshotel Golf Panorama in Lipperswil für 2 Personen im Wert von Fr. 5000.–. Den 2. Preis, ein Gourmetwochenende für 2 Personen im Wellnesshotel Golf Panorama, gewinnt Walter Dubach aus Watt. Der 3.–10. Preis, je eine Gottlieber Kollektion kombiniert mit einem Amarone della Valpolicella im Wert von Fr. 100.–, gehen an Erika Jambor aus Winterthur, Esther Stocker aus Zeiningen, Gabi Günthard aus Schönenberg, Susanne Weber aus Freienwil, Helene Müller aus Safenwil, Elsa Kalt aus Aarau, Ruth Mächler aus Benken und Anton Troxler aus Buchrain. 35 weitere Leserinnen und . Schmuckdose gefüllt mit Gottlieber Hüppen im Wert von Fr. 35.–.

## Gewinnen mit Gottlieber



Die glückliche Gewinnerin Sandra Frey aus Densbüren und ihr Ehemann erhalten von Volg Productmanagerin Gabi Fehr (l.) und Andrea Rivas von Gottlieber Hüppen (r.) den Gutschein für den Verwöhnaufenthalt im Wellnesshotel Golf Panorama Lipperswil.



Copyright: Fotolia

## De grünen Duume

Der Winter ist nicht nur für Gartenpflanzen eine Herausforderung. Auch Zimmerpflanzen kann die kalte Jahreszeit ganz schön zusetzen. Zum Beispiel, wenn die Luft zu trocken ist. Bei einer Raumtemperatur von 20 Grad wären rund 50% Luftfeuchtigkeit ideal, gerade auch für Blühpflanzen wie Usambaraveilchen (Bild). Wer keinen Luftbefeuchter einsetzen will, kann die Pflanzen mit kalkarmem Wasser besprühen. Regelmässiges Lüften ist ebenfalls wichtig, aber kalte Zugluft, vor allem im Wurzelbereich, mögen Zimmerpflanzen gar nicht. Sie sollten daher bei Bedarf vor dem Öffnen der Fenster umplatziert werden. Zum Giessen temperiertes Wasser verwenden und das Wasser im Untersetzer nach einer halben Stunde abgessen, sonst drohen schlaffe Blätter wegen Staunässe.

## Demnächst «Öise Lade» 02/12 erscheint am 26. Januar 2012.

Poulet rangiert bei den meisten Schweizern auf Rang 1 der beliebtesten Fleischgerichte. Weil Poulet immer passt, kochen wir kulinarische Hühner-Hits von Red Hot Chili Chicken bis Cannelhuhni.

## Top Henn



## Prost

## Schaltjahr!

Mit dem 29. Februar steht uns 2012 ein geschenkter Tag zur Verfügung. Darauf stossen wir an. Mit erfrischenden, heissen, cremigen, fruchtigen Drinks, Cocktails, Säften und Kaffees.



# Das erste soziale Netzwerk der Schweizer Bauern für Stadt und Land:



**WETTBEWERB**  
erste Verlosung  
31.01.2012  
zweite Verlosung  
31.03.2012  
dritte Verlosung  
31.05.2012  
[www.swissfarm.ch](http://www.swissfarm.ch)

**Wettbewerb:** Gewinne einen von drei Städtetrips innerhalb der Schweiz für 2 Personen im Wert von Fr. 800.– \*

SMS mit „KFL swissfarm“ an 880 (Fr. 0.90)

\* Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Melde dich jetzt an!  
[www.swissfarm.ch](http://www.swissfarm.ch)

— Stadt trifft Land —