

FEBRUAR 02/12

OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE&MORE
Prost Schaltjahr!

**Top
Henn**

Kulinarische

Hühner-Hits

frisch und
fründlich **Volg**

MIT ECKEN UND KANTEN



OFFENSICHTLICH RAGUSA. 



Prost Schaltjahr!

MORE & MORE

Editorial

Mittlerweile 21 Jahre ist es her, seit die erste «Öise Lade» Ausgabe erschienen ist. Auch als Twen erfreut sich das Volg-Magazin einer stetig wachsenden Beliebtheit. Dies bestätigt unsere Leserumfrage, an der über 3400 Leserinnen und Leser teilgenommen haben – über 20 Prozent mehr als bei der letzten Befragung. Für uns ist dies ein schönes Zeichen dafür, dass wir Sie auch im elektronischen Medienzeitalter mit unserem «alten» Medium jeden Monat von Neuem mit vielen attraktiven Themen unterhalten und überraschen können.

Neben den vielen positiven Reaktionen zu «Öise Lade» freue ich mich vor allem darüber, dass auch der Volg-Laden von Ihnen gute Noten erhält und Sie der Meinung sind, dass unser Leitspruch «frisch und fründlich» in unseren Dorfplätzen spürbar gelebt wird. Einige Befragte haben sogar ein Lob oder auch ein Dankeschön an «ihren» Volg-Laden ausgesprochen.

Auch wenn Sie uns meist gut benotet haben, so wissen wir, dass wir keineswegs perfekt sind und noch manche Hausaufgaben zu erledigen haben. Für alle Mitarbeitenden und für das «Öise Lade»-Team sind die guten Bewertungen und Anregungen aber ein grosser Ansporn, unsere Leistungen weiterzubessern.

Weitere Informationen zur Leserumfrage finden Sie auf den Seiten 22 und 23.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



Weinerlebnis

KÜCHE aktuell

- Top Henn 5–7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 9–13
- Einfach & bequem**
Fajita trifft Fasnacht 14–15
- Saison im Volg**
Deftig gut! 47

Naturena

- Neue frühlinghafte Kreativkurse 39

Kochkurs

- Kulinarische Frühlings-Inspirationen 41

Teens

- Skifahrer Marcel Koch 43



- Auf heissen Spuren 45

Weinerlebnis

- Ein Paar für alle Fälle 16–17

Hausmarke

- Käuen ist clever 19

Typisch Schweiz

- Reif fürs Racletteöfeli 20–21

In eigener Sache

- Auswertung Leserumfrage 22–23
- Besuchen Sie Volg 25



- 27

Wettbewerb

- Gewinnen mit Lindor 29

Dorfladen

- Poschten ist ein Kinderspiel 31

Aktueller Tipp

- Kantonale Suppenkreationen 32–33

Novissimo

- Neu in Ihrem Volg 34–35



Unser bestes Stück Natur.

So oder so das bessere Gefühl im Bauch.



www.agrinatura.ch



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



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



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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

Hühner-Hits zum Geniessen:
Das sind unsere Top Henn. Dabei
kommt Poulet klassisch, kreativ,
mal anders und mal international
auf den Tisch.



Das Poulet: Es wiegt küchenfertig ca. 700 Gramm bis 1,5 Kilogramm. Wie alle Poulet-Frischfleischprodukte im Volg kommt es aus der Schweiz.

Auf der Fleisch-Hitparade rangiert Poulet ganz oben. Und das seit eh und je. Denn schon unsere Vorfahren erkannten, dass sich Hühner relativ anspruchslos halten lassen und für ein reichliches Mahl gut sind. Weil der Hahn als Symbol der

Fruchtbarkeit galt, wurde eine erfolgreiche Ernte jeweils mit einem Hähnchenbraten gefeiert. Bald war er Bestandteil eines jeden Festes, egal, ob ein König feierte oder ein Bauer. Beliebt ist Poulet nach wie vor. Kein Wunder: Es ist gesund, günstig und vielseitig in

seiner Art und Zubereitung. Ob als Schenkel, ganzes Poulet oder Geschnetzeltes, aus dem Ofen, zu Pasta oder im Sandwich – Poulet passt immer. Wir haben für Sie kulinarische Hits vom Huhn zusammengestellt, die Bestseller auf dem Teller sind. ▶

**VOIG
Koch
kurs** MÄRZ

*Frische
Frühlings-Inspirationen*

Frühlingskräuter und marktfrisches Gemüse spielen in unserer Frühlingsküche die Hauptrolle. Ein gutes Stück Fleisch fehlt natürlich nicht. Und wer frühlingsfrische Ideen fürs Ostermenü sucht, wird in diesem Kurs ebenfalls fündig. Alle Infos auf Seite 41.

**Pizza
Pollo**



Pizza-Spezialität mit Poulet? Unsere Poulet-Calzone ist der beste Beweis, dass das wunderbar schmeckt.

**Schnee-
huhn**



Schneeweisses im Schmortopf: das Milchpoulet schmeckt nicht nur im Winter.

Der fruchtige Pinot Grigio IGT Terre di chieti und das «Schneehuhn» sind ein kulinarisches Traumpaar.

**Wein
empfehlung**

**Coq vom
Rebstock**



In Wein schwimmt nicht nur Fisch, sondern auch Poulet fein: Coq au vin blanc, der französische Klassiker mit Weisswein zubereitet.

Von Pizza Pollo bis Canellhuhni

Poulet ist einfach ein Hit! Es schmeckt und ist mit seinem leicht verdaulichen Eiweiss sowie dem geringen Fettanteil erst noch gesund. Einzig die Geflügelhaut besteht aus reinem Fett. Dafür macht sie das Poulet saftig, knusprig und geschmacklich unschlagbar. So erstaunt es auch kaum, dass Poulet zusammen mit anderem Geflügelfleisch weit am häufigsten auf unseren Tellern landet. Etwa 10 Kilogramm Poulet verspeist jeder Schweizer pro Jahr.

WELTWEIT BELIEBT

Nicht nur wir Schweizer schwören auf Poulet. Es ist in zahlreichen internationalen Gerichten der Star. Im französischen Coq au vin, im amerikanischen Club-Sandwich, im indischen Tandoori

Achtung, Suchtgefahr! Die **Pasta mit Chilisauce** hat Potenzial zum Lieblingsgericht.

Red Hot Chili Chicken



Weinempfehlung



Gehaltvoll und saftig ist der **Costalago Rosso Veronese IGT Zeni**, ein ebenbürtiger Partner zum rassigen Red Hot Chili Chicken.

Chicken, als Wiener Backhendl und nicht zuletzt im typisch schweizerischen Poulet im Chörbli.

KLEINE POULETKUNDE

Ein Küken von 40 Gramm wächst innerhalb von nur 5 Wochen zu einem etwa 2 Kilogramm schweren Poulet heran. Je nach Alter des Tiers heisst das daraus gewonnene Produkt anders. Ein Poulet ist etwa 5 bis 8 Wochen alt und wiegt küchenfertig zirka 700 Gramm bis 1,5 Kilogramm. Mistkratzerli oder Coquelets sind kleine Poulets im Alter von 3 bis 4 Wochen à je 450 bis 600 Gramm. Maispoularde stammt von Hühnern, die überwiegend mit dem gelben Korn gefüttert wurden. Und da wären noch die Suppenhühner. Weil die Legedauer einer Henne nach rund einem Jahr stark abnimmt, werden Legehennen dann geschlachtet und für die Zubereitung von Hühnerbouillon und Saucen verwendet. ▶



Poulet mit Meerwert

Der Süden zergeht einem förmlich auf der Zunge: **mediterranes Zitronen-Oliven-Poulet** mit Knoblauch und Rosmarin.



Weinempfehlung

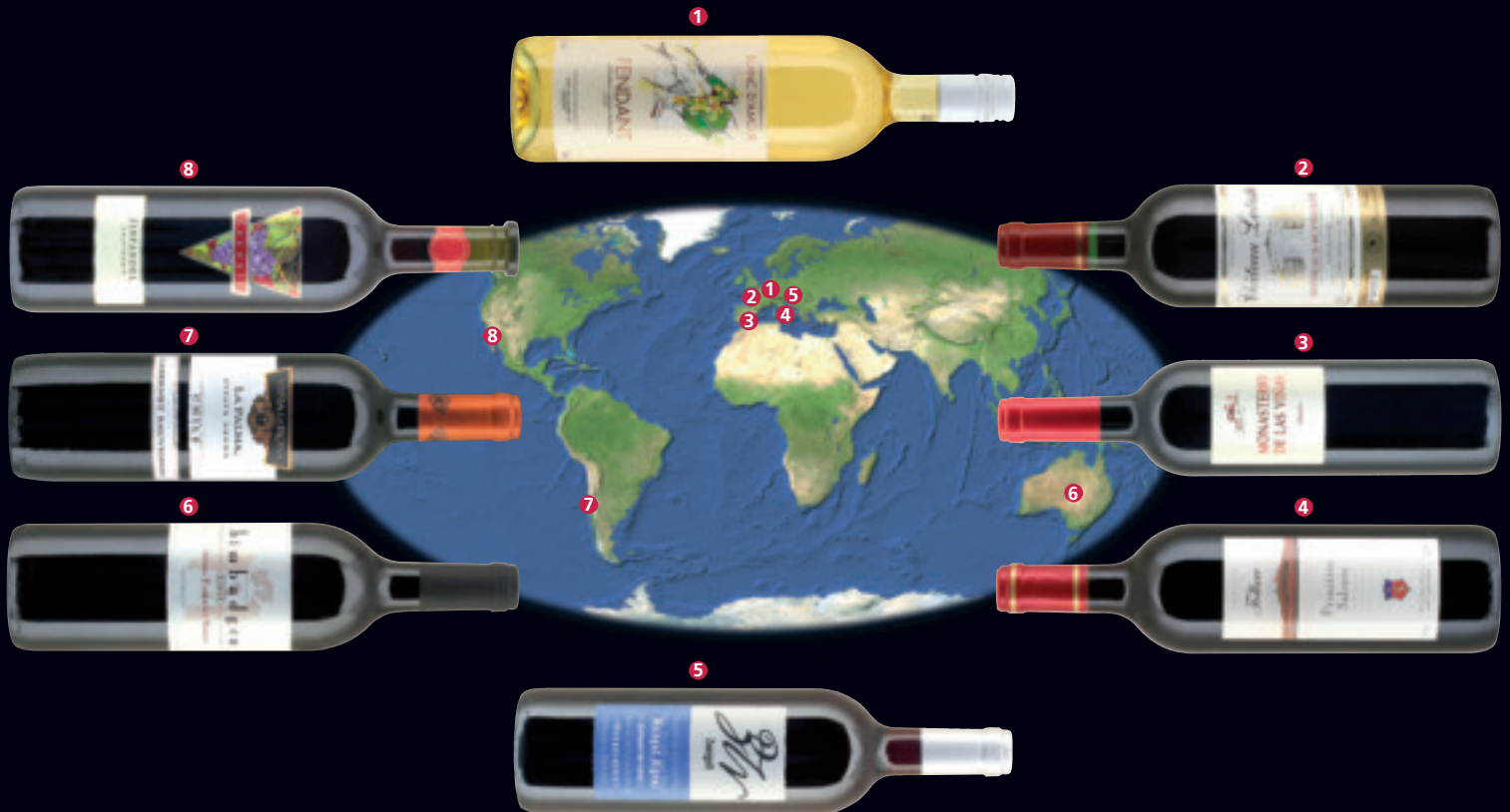
Zum mediterranen «Poulet mit Meerwert» passt ein südländischer Rotwein wie der **Monasterio Cariñena DO Crianza** perfekt.



Cannellihuhni

Huhn spielt eine feine Rolle: **Cannelloni mit Kräuter-Poulet-Füllung**.

Von der Schweiz aufs internationale Parkett – Weinreise um die Welt.



Unser Sortiment umfasst Weine aus über 90 verschiedenen Traubensorten. Neben hervorragenden Schweizer Weinen finden Sie darin Trouvaillen aus weiteren 10 Ländern rund um den Globus.

Weingenuß – rund um den Globus

- 1 Schweiz, Wallis – Fendant du Valais AOC Blanc d'Amour
- 2 Frankreich, Bordeaux – Château Lataste rouge Bordeaux Supérieur
- 3 Spanien, Cariñena – Monasterio de las Viñas Crianza
- 4 Italien, Apulien – Primitivo Salento IGT Follare
- 5 Oesterreich – Zweigelt Weingut Aigner
- 6 Australien – Bimbadgen Ridge Shiraz, Cabernet Sauvignon, Merlot
- 7 Chile – Cabernet Sauvignon La Palma
- 8 USA, Kalifornien – Zinfandel Caswell

Diese Weine sind evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Das Haus der Weinkultur.


VOLG WEINKELLEREIEN

Da werden Ihre Tischgäste platt sein! Die Spezialität aus der Toskana, «Pollo al mattone», bringt nämlich das ganze Poulet flach auf den Teller. Um es gleichmässig zu garen, wird ein Poulet aufgeklappt und mit einem Backstein (ital. mattone) flachgedrückt. Auch in anderen Ländern bereitet man Platthühner zu, allerdings nicht zwingend mithilfe eines Backsteins: In Frankreich sagt man zum flachen ganzen Huhn «à la crapaudine», was auf die an eine Kröte (frz. crapaudine) erinnernde Form anspielt. Ein ebenfalls gängiger Begriff ist das Poulet à l'americaine. ▶

Pollo al mattone



Fein mit Stein



4. Einen Schamott- oder Backstein mit Alufolie einpacken, das Poulet damit flachdrücken und mit dem Backstein im Ofen zu Ende garen.

Tipps & Tricks

Der Profi für heisse Küchentipps:
Jonas Schönberger



- Frisches Poulet sollte innerhalb von 48 Stunden verarbeitet werden.
- Poulet vor der Zubereitung mit kaltem Wasser abspülen (ganzes Poulet innen und aussen) und trockentupfen.
- Gefrorenes Poulet im Kühlschrank auftauen, die Auftauflüssigkeit sofort wegschütten. Einmal aufgetautes Poulet nicht wieder einfrieren.
- Beim Verarbeiten von rohem Poulet separates Schneidebrett und Besteck verwenden.
- Zum Pollo al mattone wird traditions-gemäss ein Ciabatta-Brot serviert.
- Poulet mit Backstein kann auch auf dem Grill zubereitet werden.

Schritt für Schritt Pollo al mattone



1. Das Poulet auf der Innenseite mit einem Brotmesser oder einer Geflügelschere links und rechts des Rückgrats entlang ein-, aber nicht durchschneiden und das Rückgrat heraus schneiden.



2. Mit leichtem Fingerdruck die Brust und den Brustknochen herausdrücken.



3. Olivenöl in einer ofenfesten Bratpfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und das Poulet aufgeklappt darin anbraten. Danach im Ofen garen.



Ein in Alufolie verpackter Schamottstein macht aus dem ganzen Poulet ein neues Gericht. Schamottsteine sind im Baufachmarkt erhältlich.



OFENFRISCH GENIESSEN
ORIGINAL
OFENFRISCH GENIESSEN

Das knusprige, dunkle Volg Landbrot.



Aus 100% Schweizer IP-SUISSE Getreide.



Jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg – bis Ladenschluss.

Brot in kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

www.hiestand.ch

Hiestand[®]
OFENFRISCH GENIESSEN

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

Poulet im Knusperkleid



Exotisch: das Poulet im Knusperkleid aus Kokosflocken mit Reis und Currysauce. Als Panade eignen sich auch gemahlene Haselnüsse, Mandelblättchen, Haferflocken oder Paniermehl (v.l.)

Panaden-Parade

Schritt für Schritt
 Panieren



1. Bemehlte Pouletstücke durch das verquirlte und gewürzte Ei ziehen.



2. Pouletstücke in den Kokosraspeln wenden, Raspeln gut andrücken.

Panieren geht im wahrsten Sinn des Wortes über Studieren. Denn hat man kein Paniermehl im Haus, muss man sich über Alternativen nicht lange den Kopf zerbrechen. Hafer-, Kokos- oder Müsli-flocken, Cornflakes, Pommes Chips, gemahlene Nüsse oder Mandeln eignen sich ebenso gut für die knusprige Hülle. Das Wort «Panieren» leitet sich vom französischen «paner» – «mit Brot bestreuen» – ab: Schon vor über 2000 Jahren wurde hartes Brot zermahlen und zum Panieren oder Binden von Saucen verwendet. ▶

DEPUIS 1885

Jacquet

C'est à vous de créer !

HotDOG

HAMBURGER

Mini Hamburger

© Pain Jacquet - R.C.S. Evry 318 947 332 - Photographies et illustrations non contractuelles

20%

Rabatt auf diesen MAGGI Suppen

von Montag, 13. Februar bis Samstag, 18. Februar 2012

Maggi

®



*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Probieren Sie jetzt unsere köstlichen MAGGI Suppen

Sammeln Sie MONDO Punkte auf allen MAGGI Suppen



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

Willkommen im Chicken Club

Es ist der Star unter den Sandwichs, das Club-Sandwich, und so beliebt, dass es selbst auf Speisekarten gehobener Restaurants zu finden ist. Natürlich isst man die Königin der Eingeklemmten nicht rustikal von Hand, sondern stilvoll mit Messer und Gabel. Wer das dreieckige Sandwich erfunden hat, ist sagemunten. Angeblich soll es Ende des 19. Jahrhunderts erstmals in einem Gentlemen's Club für reiche Herren in der Nähe von New York serviert worden sein und war somit ausschliesslich Männern vorbehalten.

Viel Schweizer Fleisch am Knochen

Wer im Volg frisches Poulet kauft, ist garantiert Schweizer Fleisch. Denn die Frisch-Pouletprodukte sind ausschliesslich aus heimischem Geflügel hergestellt. Vom gesamten Volg-Pouletfleisch stammen stolze 84 Prozent aus der Schweiz. In verarbeitetem Fleisch, beispielsweise Poulet-Nuggets, ist auch ausländisches Geflügel enthalten.



**Huhn-
 Stapler**

Der Gipfel der Sandwich-Kreationen: das legendäre Club-Sandwich.



Frische Pouletspezialitäten aus der Schweiz: Agri-Natura-Pouletbrüstli, Poulet-Geschnetzeltes, Mistkratzerli (1. Reihe); marinierte Pouletbrüstli, -flügel, -schenkel, Poulet-Jägersteak und Bachofe-Güggeli aus dem Volg.

Kochideen von Ihrem Volg

Jede Woche finden Sie in Ihrem Dorfladen ein neues Rezept. Die Rezept-Flyer enthalten jeweils ein saisonales Hauptgericht sowie eine Idee für eine Vorspeise oder ein Dessert. Im dazugehörigen handlichen Rezept-Ordner mit ABC-Register können Sie alle Rezepte übersichtlich sammeln.



EINFACH & bequem

Fingerfood für Fiesta-Freunde und Faschnachtsfans: Unser Express-Menü vereint eine unkomplizierte Tortilla-Variation mit einem fröhlichen Dessert.

Fajita trifft



Tipps & Tricks

- Neben Maistortillas gibt es auch Weizentortillas, die sich besser rollen und falten lassen.
- Gefaltete Maistortillas heissen Tacos.
- Weizentortillas mit Füllung, die fertig zubereitet serviert werden, sind Burritos.
- Frittierte Burritos kennt man als Chimichangas.
- Füllt man Weizentortillas selbst am Tisch, nennt man sie Fajitas.
- Bei gefüllten, gerollten und gratinierten Maistortillas handelt es sich um Enchiladas.
- Sind die Tortillas gefüllt, gerollt und frittiert, aber nicht überbacken, heissen sie Flautas.
- Flache, belegte Maistortillas nennt man Tostadas.



Vom Blattsalat über Ketchup und Tortilla-Wraps bis zu Chicken Nuggets und Zwiebeln finden Sie alles für Ihre kulinarische Mexiko-Reise im nahen Dorfladen.

Fajitas mit Nuggets

Zubereitung:

1 P. Chicken Nuggets gemäss Packungsangabe zubereiten. Jedes Nugget dritteln und im Backofen auf einem Teller warm halten. 100 g Blattsalat und 1 Zwiebel in Streifen schneiden. 4 Tortilla-Wraps auslegen und je gleich viel Salat- und Zwiebelstreifen belegen. Die Nuggetstücke darüber verteilen und mit je 1 TL Tartarsauce und 1 TL Ketchup garnieren. Die Tortillas ein Stück einschlagen und einrollen.

Zubereitung: 10 Min. + Garzeit der Nuggets

Fasnacht

Sie ist originell und abwechslungsreich, die mexikanische Küche, hat sie sich doch aus aztekischen, spanischen, französischen, arabischen und karibischen Kochtraditionen entwickelt. Eine wichtige Rolle spielen dabei Bohnen, Früchte und natürlich Mais.

VIVA TEX-MEX!

Mais kommt in Mexiko gleich mehrmals täglich auf den Tisch, und dies meist in Form von Tortillas, frisch gebackenen Mais-Fladen. Daraus werden verschiedene Gerichte wie Burritos, Enchiladas oder Fajitas zubereitet. Bekannter als die klassische mexikanische Küche sind hierzulande allerdings Tex-Mex-Kreationen. Ursprünglich war Tex-Mex der Spitzname der Texanisch-Mexikanischen Eisenbahn. Doch längst bezeichnet man damit Kochkreationen, die typische Einzelele-

mente der mexikanischen Küche und der Südstaatenküche verwendet.

FASNACHTSFARBIG

Genauso farbenfroh wie Mexikos Küche ist unsere Dessert-Kreation – und passt damit perfekt in die närrische Zeit. Die Grundlage dafür sind Madeleines, ein ursprünglich französisches Kleingebäck, das in Förmchen gebacken wird. Unsere Variation wird gefüllt und ähnelt damit einem Berliner, der wiederum ein traditionelles Fasnachts-Gebäck ist. ◀



Für ein konfettibuntes Dessert:
Himbeerkonfitüre, Madeleines und
Smarties aus dem Volg.

Madeleines-Berliner

Für 4 Personen:

4 **Madeleines** längs halbieren und mithilfe eines Mokkalöffels je in der Mitte der Innenseite eine Ausbuchtung ausstechen. Diese mit je 1 TL **Himbeerkonfitüre** füllen. Den Deckel wieder aufsetzen und auf ein Backgitter geben. 1 P. **Schokoladenglasur** gemäss Packungsanleitung zubereiten, die Madeleines zur Hälfte damit überziehen und mit **Smarties** und **Zuckerstreuseln** garnieren.

Weitere Rezeptideen finden Sie auf unserer
Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Drei Sonnen, so heisst es, machen die Lavaux-Trauben zu etwas Besonderem: die Sonne am Firmament, die rund 1800 Stunden pro Jahr auf das Gebiet zwischen Lavaux und Montreux scheint. Dann der See mit seinem Widerschein und die hellen Mauern der Terrassen, die mit ihrer Strahlungswärme ebenfalls das Gedeihen der Reben fördern.

GRANDIOSE AUSSICHT

Mit rund 800 Hektaren sind die Terrassen des Lavaux das grösste

zusammenhängende Weinbaugebiet der Schweiz. Die Böden sind unterschiedlich: in Wassernähe kieshaltig, oben eher schwerer. Die häufigste Rebsorte ist der Chasselas, aus der auch der Lavaux gekeltert wird. Ein leichter, fruchtiger und bekömmlicher Wein, der zum Apero genauso passt wie zum Käsefondue.

TAGES-BEGLEITER

Vielseitig ist auch der Volg-Dorfkäse aus der Bergkäserei Gais. Sein mild-aromatischer Geschmack und der cremige Teig kommen beim

Zmorge genauso gut an wie beim Mitternachts-Plättchen. Die Milch stammt ausschliesslich aus den Berggebieten im Appenzellerland.

TRADITIONELL GEFERTIGT

Der pasteurisierte Vollfett-Halbhartkäse wird acht Wochen gelagert, bevor er in den Verkauf gelangt. «Es ist uns ein grosses Anliegen, natürliche, qualitativ hochstehende Produkte aus einer sehr traditionsreichen Region herzustellen», sagt Andreas Hinterberger, der das Familienunternehmen leitet.



LAVALUX AOC 2009/10

SCHWEIZ
FARBE: blasses Gelb.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig und blumig. Leicht und bekömmlich.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Süsswasserfischen, Käsefondue, Raclette, Weichkäse.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Pkt.*/Jg. 10

Sie sind beide unkompliziert und kommen gut an:
 der leichte Lavaux-Wein aus dem Waadtland und der
 cremige Volg-Dorfkäse aus dem Appenzellerland.

Ein Paar für alle Fälle

Echtes vom Berg

30 000 bis 35 000 Kilogramm Milch verarbeitet das Team der Bergkäserei Gais täglich zu verschiedenen Berg-, Halbhart- und Raclettekäsen. Der eigenständige Privatbetrieb von Andreas Hinterberger liegt auf 950 m ü. M. und ist idyllisch ins hügelige Appenzellerland zwischen Bodensee und Säntis eingebettet.



Andreas Hinterberger von der Bergkäserei Gais bei der Käseprobe.

Wein
 des Monats
 Lavaux AOC, 75 cl
 statt Fr. 11.90
Fr. 9.70

Käse
 des Monats
 Volg-Dorfkäse
 100 g statt Fr. 1.95
Fr. 1.50

WEINNotizen

Je stärker ein Gericht gewürzt ist, desto kräftiger darf der Wein dazu sein. Ein alkoholreicher Wein verstärkt den Eindruck der Süsse oder der Gewürze in einem Gericht. Vorsicht: Die Säure von Gericht und Wein multipliziert sich! Wird zu einem Salat mit einer säuerlichen Salatsauce ein säurehaltiger Wein serviert, hinterlässt dies einen übersäuerten Eindruck.



75 cl, statt Fr. 11.60
Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 7.50
Fr. 5.50



75 cl, statt Fr. 8.50
Fr. 6.90



75 cl, statt Fr. 11.60
Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 12.90
Fr. 9.90



75 cl, statt Fr. 7.50
Fr. 5.95



75 cl, statt Fr. 8.50
Fr. 6.50

PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT 2010

ITALIEN

FARBE: zartes Strohgelb.**CHARAKTER:** komplexes, fruchtiges, blumiges Bouquet. Am Gaumen weich, voll und harmonisch.**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Frischkäse und gegrilltem Gemüse. Hervorragend zu Süßwasserfischen, weissem Fleisch, Antipasti, als Aperitif.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte. (2010)

ZWEIGELT 2009

ÖSTERREICH

FARBE: kräftiges Rubinrot mit violetten Reflexen.**CHARAKTER:** komplexe, intensive Nase mit Aromen von Kirschen, Zwetschgen, Holunder und einem Hauch Lebkuchengewürzen.

Weicher Auftakt, kräftige Struktur im Abgang.

TRINKREIFE: jetzt, bei guter Lagerung bis 4 Jahre.**PASST ZU:** kräftigen Speisen, Wildpfeffer, Rehschnitzel, Brasato, Hartkäse.**GENIESSEN BEI:** 15–17 °C.**BEWERTUNG:** 16 Pkt. (09)

BARBERA D'ASTI DOC MASERETO 2008

ITALIEN

FARBE: intensives Granatrot.**CHARAKTER:** lieblicher Auftakt mit Aromen von getrockneten Früchten und Konfitüre. Am Gaumen gute Tanninstruktur, vollmundig und anhaltend.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis 6 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch, Risotto und Käse.**GENIESSEN BEI:** 18 °C.**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte*. (2008)

NEGROAMARO SALENTO IGT 2009

ITALIEN

FARBE: Rubinrot.**CHARAKTER:** Aromen von frischer Minze und Himbeere. Weicher Auftakt. Am Gaumen elegant und mit reifen Tanninen. Vollmundig mit aromatischem Abgang.**TRINKREIFE:** jung trinken, bis 4 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch, besonders vom Holzkohलगrill, Käse von mittlerer Reife und Wild.**GENIESSEN BEI:** 15–17 °C.**BEWERTUNG:** 16 Punkte. (2009)

COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT 2009

ITALIEN

FARBE: Rubinrot.**CHARAKTER:** blumiger Duft mit Noten reifer Beerenaromen. Am Gaumen weicher Auftakt, gehaltvoller Körper mit samtigen Abgang.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis 4 Jahre.**PASST ZU:** Wild, Rindsragout, asiatischen Gerichten und Grilladen.**GENIESSEN BEI:** 18–20 °C.**BEWERTUNG:** 16,75 Punkte. (2009)

GRAN TERRA TEMPRANILLO 2010

SPANIEN

FARBE: tiefes Dunkelrot.**CHARAKTER:** sanfte Aromen nach schwarzen Johannisbeeren und Vanille. Rund und gut strukturiert hinterlässt er einen weichen und harmonischen Abgang.**TRINKREIFE:** bis 6 Jahre.**PASST ZU:** Wild, rotem Fleisch, Braten, Barbecues, Paella und Käseplatten.**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.**BEWERTUNG:** 16 Punkte. (2010)

MONASTERIO DE LAS VIÑAS CRIANZA 2008

SPANIEN

FARBE: Kirschrot mit Ziegeltonreflexen.**CHARAKTER:** mit einem Bouquet aus Fruchtaromen mit Noten von Vanille und Holznoten. Am Gaumen ausgewogen und rund, mit gut eingebundenen Tanninen.**TRINKREIFE:** bis 8 Jahre.**PASST ZU:** Braten, Fleischgerichten, Wild und Käse.**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.,

1 Std. vor Genuss dekantieren.

BEWERTUNG: 17,25 Punkte*.

(2008)

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 11/12» von Chandra Kurt. * = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

MEINE Bestellung

Aktion vom 30. 1. bis 25. 2. 2012, solange Vorrat.

ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton ZWEIGELT, 75 cl nur Fr. 33.– statt Fr. 45.–
- Anzahl 6er-Karton BARBERA D'ASTI MASERETO, 75 cl nur Fr. 41.40 statt Fr. 51.–
- Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO SALENTO IGT, 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 69.60
- Anzahl 6er-Karton COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT, 75 cl nur Fr. 59.40 statt Fr. 77.40

- Anzahl 6er-Karton GRAN TERRA TEMPRANILLO, 75 cl nur Fr. 35.70 statt Fr. 45.–
- Anzahl 6er-Karton MONASTERIO DE LAS VIÑAS CRIANZA, 75 cl nur Fr. 39.– statt Fr. 51.–

WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton LAVAUX AOC, 75 cl nur Fr. 58.20 statt Fr. 71.40
- Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGT, 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 69.60

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 30. Januar bis 25. Februar 2012, solange Vorrat. Jahrgangsänderungen vorbehalten.



Alles, was wir an Jemppo Taschentüchern mögen,
gibt es auch in der Box.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Jemppo[®]

Wie das Leben sich auch entfaltet.

Kauen

ist clever

Kaugummi schmecken gut und tun gut. Kauen Sie ruhig mal wieder – zum Beispiel die neuen Volg-Kaugummi Erdbeer und Spearmint.

neu

Die praktische Dose Volg-Kaugummi passt in jede Handtasche und ist wiederverschliessbar.

Kleiner Kaugummi, aber oho! Schon lange vor unserer Zeitrechnung kauten Menschen auf Blättern, Wurzeln oder Harz herum, um sich die Zeit zu vertreiben oder den Atem zu erfrischen. Heute weiss man, dass Kauen viel mehr bewirkt: Die Tätigkeit der Kaumuskeln verbessert die Blut- und Sauerstoffversorgung unseres Gehirns und regt es an. So werden das Konzentrationsvermögen und die Aufmerksamkeit gesteigert.

KAUEN GEGEN STRESS

Gleichzeitig hat das Kauen eine entspannende Funktion und hilft, in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Mit den neuen zuckerfreien Volg-Kaugummi mit fruchtigem Erdbeer- oder erfrischendem Spearmint-Geschmack erwarten Sie gleich zwei neue Sorten für mehr Kau-spas im Leben.

65 g

Fr. 3.30

Die neuen Volg-Kaugummi Erdbeer und Spearmint sind zuckerfrei und werden in der Schweiz hergestellt.

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

Bezugsquelle (farbverändert): Ochsner Shoes, www.ochsner-shoes.ch

Rund drei Monate wird er im Reifekeller der Käserei Hardegger in Jonschwil (SG) gehegt und gepflegt. Dann schmeckt der Volg-Familienpreis-Raclettekäse einfach zum Dahinschmelzen!

Wenn fünf Mitarbeiter der Käserei Hardegger rund ums Raclette-Öfeli sitzen und geschmolzenen Käse aus dem Pfännli schaben, dann tun sie das nicht primär des Genusses wegen. Alle zwei Wochen wird der hauseigene Raclettekäse, der auch im Volg-Familienpreis-Sortiment geführt wird, kritisch unter die Lupe genommen. Schliesslich hat ein guter Raclettekäse für Geschäftsführer Josef Hardegger einiges zu erfüllen: Er darf nicht bitter oder salzig sein, er darf beim Schmelzen nicht ausfetten und im Mund nicht «chätschig» wie ein Kaugummi sein.

VOM REIFEKELLER IN DEN VOLG

So heiss wie im Racletteofen geht es in der Käserei Hardegger zu und her, sobald es draussen kälter wird. Dann kommt der Volg-Familienpreis-Raclette aus dem Reifekeller in die Konfektionierung, wird in Blöcke geschnitten, verpackt und an die Volg-Verteilzentralen geliefert. Was heute geordert wird, gelangt innert Tagesfrist in die Dorfläden.

EINE ECHTE DORFKÄSEREI
Dörflich ist auch die Käserei Hardegger geblieben – trotz des Wachstums über die Jahrzehnte. «Wie es sich für eine Dorfkäse-

rei gehört, wird die Milch täglich morgens und abends von den 18 Untertoggenburger Landwirten angeliefert», sagt Josef Hardegger. 7000 Liter Milch werden pro Tag verarbeitet. Getreu der Toggenburger Käserei-Tradition ist ein Schweinestall dem Betrieb angegliedert. An die Schweine wird die Schotte verfüttert, eine wässrige Restflüssigkeit, die beim Käsen entsteht. Und wie es sich ebenfalls für eine Dorfkäserei gehört, wohnt Josef Hardegger selbst mit seiner Familie direkt über der Käserei. ◀



Josef Hardegger, Inhaber Käserei Hardegger: «Die Beziehung zu Volg ist eine echte Partnerschaft. Mit Volg verbindet uns die Begeisterung für das gute Produkt. Ich schätze den persönlichen Austausch und das Familiäre, das trotz der hektischen Zeit gepflegt wird.»

Reif fürs

Raclettöfeli

97 gute Geister

Dass die 1956 von seinem Vater gegründete Dorfkäserei heute eine der bedeutendsten Käseproduktionsstätten der Schweiz geworden ist, ist für Josef Hardegger das Werk von vielen verschiedenen Personen. «97 gute Geister», darunter viele langjährige Mitarbeiter mit über 30-jähriger Betriebszugehörigkeit, sorgen dafür, dass mit viel Handwerk und Können Käse von höchster Qualität hergestellt, gepflegt, weiterverarbeitet oder konfektioniert wird. Im Familienbetrieb arbeitet nebst Josef Hardeggers Frau Beatrix auch seine 82-jährige Mutter immer noch regelmässig im Betrieb mit. Und die 3. Generation, die drei Teenager von Josef und Beatrix Hardegger, packt bereits in den Ferien fleissig mit an.





1. Der Käsebruch wird begutachtet und danach in Formen gefüllt, in denen er zu Laiben gepresst wird.



2. Die jungen Käse, mit der Herstellermarke und dem Produktionsdatum gekennzeichnet, kommen in den Reifekeller.



3. Alle zwei Wochen findet eine Prüfung der Käsequalität statt.



4. Die Raclette-Käse werden in Blöcke geschnitten, in eine Schale gelegt und mit der Volg Familienpreis-Folie verschlossen.



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.



Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +

Im September haben wir Sie aufgefordert, uns Ihre Meinung zu sagen. Das Ergebnis der Leserumfrage: «Öise Lade» begeistert!

Was interessiert Sie am Volg-Kundenmagazin «Öise Lade» am meisten, was gefällt, was missfällt und was fehlt? – Dies und mehr wollten wir von Ihnen wissen. Rund 3400 «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser sind diesem Aufruf gefolgt und haben bei unserer Leserumfrage mitgemacht. Dafür möchten wir uns herzlich bei Ihnen bedanken. Denn Ihre Meinung ist uns wichtig.

AUFBEWAHREN, AUSPROBIEREN

Gefreut hat uns besonders, dass unser Magazin immer mehr zu begeistern vermag: Über 80 Prozent der Befragten beurteilten das Magazin als lesefreundlich und übersichtlich. Über die Hälfte aller Leserinnen und Leser gab an, das Magazin jeden Monat intensiv zu lesen, stolze weitere 41 Prozent lesen es punktuell. Neun von zehn Lesern sind mit «Öise Lade» wunschlos glücklich. Grosser Beliebtheit erfreuen sich

Viel Lob für «Öise Lade»



„ Ich erhalte «Öise Lade» schon so lange. Dafür bedanke ich mich. „

H. Kron, Brügg

„ Wir sind eine Grossfamilie mit fünf Kindern und kaufen alles, was uns möglich ist, im Volg ein – wegen der Freundlichkeit und der speziellen Sachen, die es anderswo nicht gibt. „

Familie W. Eberhart, Würenlingen

Ein Hoch auf «Öise Lade»: Verena Schenk aus Lohn-Ammannsegg gewann den 1. Preis, eine Turmix Küchenmaschine Vario Tronic 600 Deluxe im Wert von Fr. 499.–

„Danke. Wir sind glücklich und zufrieden, dass wir in unserem Dorf einen Volg-Laden haben.“

Hanny Heinzer-Bürgler, Illgau

Den 2.–6. Preis, je 1 IGLU-Fornello-Tischgrill im Wert von Fr. 81.50, haben gewonnen: Patrick Schütz aus Bassersdorf, Christine Vogelsang aus Suhr, Angelika Bürge aus Rapperswil, Liselotte Mathys aus Bülach und Peter Dietsche aus Altstätten.



Weitere Gewinner

Je 1 IGLU-Fornello-Piccolo-Tischgrill im Wert von Fr. 69.50 erhalten: Fränzi Zürcher aus Interlaken, Richard Schwertfeger aus Jegenstorf, Bruno Elliker aus Uznach, Kurt Oetterli aus Feldmeilen und Annelies Engetschwiler aus Bönigen.

20 Leserinnen und Leser dürfen sich über einen Römertopf-Brottopf im Wert von je Fr. 75.– freuen.

19 weitere gewannen einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–. Wir wünschen allen Gewinnerinnen und Gewinnern viel Freude an den Preisen!



„Ich schätze das handliche Format von «Öise Lade». Spannend finde ich die Reportagen über die «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Produkte. Ich staune immer wieder, welche zum Teil kleinen Familienbetriebe diese Spezialitäten herstellen.“

Verena Schenk, Lohn-Ammannsegg

insbesondere die Rezepte und kulinarische Themen. Ausserdem werden die Inhalte von «Öise Lade» aktiv genutzt: 84 Prozent der Leser bewahren einzelne Rubriken auf, drei Viertel kocht die Rezepte nach, über die Hälfte informiert sich über Neuheiten.

UNKOMPLIZIERTES INSPIRIERT

Zu den Leserinnen, die gerne mal ein Rezept aus «Öise Lade» ausprobieren, gehört auch Verena Schenk aus Lohn-Ammannsegg (SO). «Die Rezepte sind meist nicht so kompliziert. Das mag ich», sagt sie. In Zukunft wird das Kochen für Verena Schenk noch einfacher: Sie hat den 1. Preis, eine multifunktionale Turmix-Küchenmaschine, ge-

wonnen. «Dass ich den Hauptpreis gewonnen habe, hat mich sehr, sehr überrascht», sagt die 69-jährige treue Volg-Kundin. «Ich kaufe praktisch alles im Volg. Das Sortiment ist ideal für meinen Kleinhaushalt und lokale Produkte finde ich dort auch», sagt sie.

GELEBTE FREUNDLICHKEIT

Viel Lob erhielt Volg auch von zahlreichen anderen Leserinnen und Lesern. Sie finden, dass das Volg-Motto «frisch und freundlich» gelebt wird und die Läden einladend und frisch gestaltet sind. Sämtliche Fragebogen werden nun detailliert ausgewertet, damit wir unseren Lesern und Kunden einen noch besseren Service bieten können. ◀



Glückliche Gewinnerin: Verena Schenk (M.) bei der Preisübergabe mit der regionalen Verkaufsleiterin Therese Grossenbacher (l.) und Lindita Sejdiu, Filialleiterin Volg Lohn-Ammannsegg.

Gerber+

Mixe das Fondue nach deinem Geschmack!

Diese Saison
NEU
im Volg



Jetzt geht es los! Ab sofort laden wir Sie wieder jeden ersten Montag im Monat ein, den Volg in Landquart, Oberbipp und Winterthur noch näher kennen zu lernen.

Oberbipp

Landquart

Winterthur

**Biegen Sie zur
Besichtigung ab!**

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

Erfahren Sie an einem abwechslungsreichen einstündigen Rundgang durch die Volg-Verteilzentrale Winterthur oder die Frischdienste Oberbipp und Landquart, wie Ihr Dorfladen funktioniert. Sehen Sie selbst, wie Obst und Gemüse frisch gehalten

werden, bevor es in den Volg kommt, wie Mitarbeitende in all den vielen Gestellen blitzschnell die Produkte finden und wie danach die Transporte in jeden einzelnen, noch so entlegenen Volg organisiert sind. Vor dem Rundgang erhalten Sie die wichtigsten

Informationen in einem Kurzfilm präsentiert. Und zum krönenden Abschluss geniessen Sie ein feines Zvieri oder Znacht. Nutzen Sie die Chance, Ihren Dorfladen so nah wie nie zu erleben. Auch Gruppen und Vereine bis zu 30 Personen sind herzlich willkommen. ◀

Die aktuelle Liste mit freien Plätzen finden Sie unter 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.

wo	<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	wann	<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	um	<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	wie viele! _____ 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



Durchstarten mit Bio Energy Drink



100% natürliche Energie
Jetzt ausprobieren!

* Sie erhalten auch das Biotta Classic Sortiment
* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



NEU

www.biotta.ch

Biotta[®]
Der Schweizer Bio-Pionier

granini[®]

BESTE FRÜCHTE

Alle granini PET 1L in Aktion vom 13. bis 18. Februar 2012!

Die granini Fruchtsäfte garantieren Fruchtliebhabern ein intensives und authentisches Fruchterlebnis. Ob als 1L Familienformat oder der handlichen 33cL Flasche für unterwegs, das vollmundige Aroma sonnenverwöhnter Früchte erfreut jeden.

Bei Volg sind die Sorten Orange, Fruchtcocktail und neu Pink-Grapefruit erhältlich.*



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

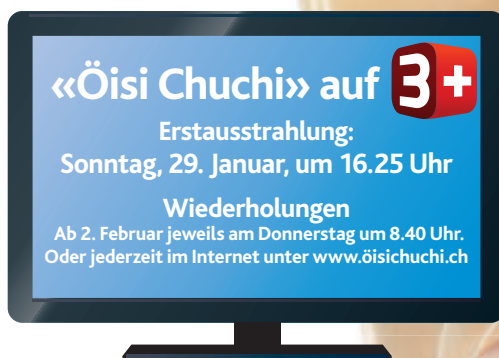
Demnächst auf **3+**

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Sonja Frikart aus dem solothurnischen Rüttenen stellt in «Ösi Chuchi» ihre Lieblings-Lasagne vor.

Präsentiert lagenweise Genuss:
Hausfrau Sonja Frikart (58)
aus Rüttenen.



Viva,

Lasagne!

Frau Frikart, sind Sie schon einmal vor der Kamera gestanden?

«Nein, das ist eine neue Erfahrung für mich. Und ich bin schon total nervös! Aber ich freue mich sehr darauf.»

Sie bereiten Ihre Lasagne Spezial zu. Weshalb haben Sie dieses Gericht gewählt?

«Ich habe es schon oft gemacht. Wir haben diese Vari-

ante mit getrockneten Tomaten und Auberginen total gern.»

Kochen Sie gerne?

«Ja, ich liebe es. Ich koche jeden Tag. Wichtig ist mir, dass ausgewogene Kost auf den Teller kommt. Saisonales Gemüse und Salat gibt es bei mir immer.»

Sie haben einen Volg im Dorf ...

«Gott sei Dank! Es ist der einzige

Lebensmittelladen in Rüttenen. Da ich nicht Auto fahre, bin ich froh, dass ich zu Fuss oder mit dem Velo in den Volg gelange.»

Was schätzen Sie am Volg Rüttenen?

«Die Freundlichkeit des Personals. Der Volg ist darum auch ein Treffpunkt. Zudem finde ich dort alles, was ich brauche.» ◀

Lasagne Spezial

Zutaten für 6–8 Personen:

500 g Lasagneblätter, ohne Vorkochen
800 g Rindfleisch, gehackt
2 Zwiebeln, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Tomatenpüree
2 dl Rotwein
2 D. Pelati, je 400 g
1 Glas Tomaten, getrocknet, in Öl (250 g)
6 dl Bratensauce
2 Auberginen
150 g Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer, Oregano
Olivenöl

Béchamelsauce:

40 g Butter
30 g Mehl
5 dl Milch
1 dl Rahm oder Rama Cremefine
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

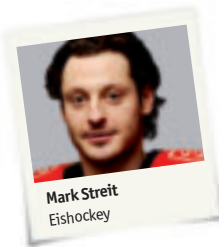
1. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
2. Rindfleisch anbraten, Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten, Tomatenpüree dazugeben, mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Min. kochen.
3. Pelati und getrocknete Tomaten dazugeben, Bratensauce dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Unter regelmässigem Rühren ca. 45 Min. kochen.
4. Auberginen in 5-mm-Scheiben schneiden, auf Haushaltspapier ausbreiten, salzen, ca. 5–10 Min. ziehen lassen, abtupfen, beidseitig in Olivenöl anbraten. Beiseitestellen.
5. Béchamelsauce: Butter in Pfanne schmelzen, Mehl begeben, verrühren. Milch dazugießen, unter ständigem Rühren köcheln, bis die Sauce bindet. Rahm oder Rama begeben, mit Gewürzen abschmecken.
6. Lagenweise in Gratinform füllen: Tomatensauce, Lasagneblätter, Tomatensauce, Béchamelsauce, Lasagneblätter, Tomatensauce, Auberginen, Béchamelsauce, Lasagneblätter, Tomatensauce, Béchamelsauce. Mit Parmesan bestreuen.
7. Ca. 45 Min. im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Umluft) backen.

Zubereitung: ca. 70 Min. + 45 Min. backen

Das Rezept für das Randencarpaccio mit Äpfeln finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Rivella feiert Geburtstag und du kannst gewinnen.

Gewinne einen Tag mit deinem Lieblingssportler!



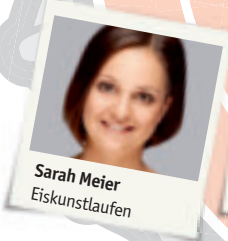
Mark Streit
Eishockey



Lisa Urech
Leichtathletik (Hürden)



Didier Défago
Ski alpin



Sarah Meier
Eiskunstlaufen



Simone Niggli-Luder
Orientierungslauf



Mike Schmid
Skicross



Kein Kaufzwang/Promotionsende: 30.4.2012/Gratiscodes: SMS mit RIVELLA an 959 (CHF 0.20/SMS)

Weitere Sportler auf: www.rivella.ch/60

WIN 100x Make-up-Produkte für ein Jahr!

MAYBELLINE NEW YORK



coca-colalight.ch

Teilnahmecode auf jeder 0.5L PET. Kein Kaufzwang. Gratisteilnahme unter 0848-80800.

© 2011 The Coca-Cola Company. "Coca-Cola light", the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

MORE & MORE

Dieses Jahr wird uns ein Tag geschenkt: der 29. Februar.

Ein Grund zum Anstossen! Wir präsentieren Ihnen **29 Ideen** und Rezepte rund um Getränke.

Prost Schaltjahr!

Der 29. Februar: ein Tag mehr zum Geniessen. Zum Beispiel mit einem feinen Smoothie, Cocktail oder Shake.

Panta rhei – alles fließt, wusste bereits der griechische Philosoph Heraklit. Und dies bezieht sich keineswegs nur auf Fragen der Lebenseinstellung. Auch für unsere Körper ist wichtig, dass «alles im Fluss» ist. Dazu braucht er neben Nahrung genügend Flüssigkeit sowie Entspannungs- und Genusszeiten. Im Schaltjahr 2012 steht uns mit dem 29. Februar ein Tag mehr zum Geniessen zur Verfügung. Wir stellen Ihnen daher 29 süffige Ideen vor. Darunter heiße und kalte Getränke-Rezepte vom Smoothie bis zum Cocktail sowie weitere Tipps rund um Getränke. Und unser Schaltjahr-Menü schmeckt nicht nur gut, es lässt uns auch viel geschenkte Zeit für Musse und Vergnügen. ▶

1 TRINKEN SIE ÜBER DEN DURST

Die «Basis» sollten rund 1,5 Liter Wasser, ungesüsste Kräutertees oder Fruchtschorlen bilden. Denn Wasser wirkt in unserem Körper als Baustoff für die Zellen, als Lösungsmittel bei der Verdauung, als Transportmittel und als Wärme-regulator. Wer seinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt, hilft ihm, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

2 TRINKEN SIE SICH SCHLANK

Wasser steigert Stoffwechsel und Fettverbrennung. Bei kaltem Wasser muss der Körper zudem Energie aufwenden, um die Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu bringen. Nicht zuletzt speichert der Körper bei Wassermangel Kalorien als Fett. Wer zu wenig trinkt, nimmt also zu.

3 SCHLUSS MIT MÜDE UND UNKONZENTRIERT

Ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent reicht schon für einen Leistungsabbau von 20 Prozent. Das Blut wird dickflüssiger, kann weniger Sauerstoff transportieren. Abhilfe schafft ein Glas Wasser jede Stunde.



4

Mexikanische Schoggi

Für 4 Tassen

In einer Pfanne 1 l Milch erhitzen, 1 Vanilleschote, ½ fein gehackte Chili, 2 EL Honig, 2 Pfefferkörner, 1 Pr. Salz und 2 Pr. Zimt dazugeben. Kurz aufkochen und durch ein Sieb giessen. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark in die Milch geben. 300 g zartbittere Schokolade dazugeben und verrühren. Wenn die Schokolade geschmolzen ist, auf vier Tassen verteilen und servieren.

Schlürfen Sie sich munter

5 GRIFF INS KÜHLREGAL

Jogurtdrinks reduzieren das Risiko für stressbedingte Infekte. Eine Untersuchung zeigte, dass regelmässige Konsumenten mehr Immunzellen im Blut hatten und sich weniger häufig erkälteten.

6 FRISCH GEPRESSTER ORANGENSAFT

Er kann mehr als den Durst löschen. Orangensaft spendet Vitamin C und Vitalstoffe. Zudem wirkt der Duft von Orangen gegen Wintermüdigkeit. Einfach ein grosses Stück Schale auf den Heizkörper legen.

7

Winterzauber

Für 1 Liter

1 Orange und 1 Zitrone waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und in einen Krug geben. 1 l Wasser aufkochen und ebenfalls in den Krug giessen. 2 Bt. Apfel-Zimt-Tee und 2 EL Honig dazugeben. Nach 5 Min. die Teebeutel entfernen, den Tee auf Tassen verteilen und servieren.



8

Schoggi-Bananen-Shake

Für 4 Drink-Gläser

3 Bananen, Saft einer ½ Zitrone, 2 Kugeln Schoggiglace und 1 dl Milch in den Mixbecher geben, gut vermischen und auf 4 Drink-Gläser verteilen.

9 KOPFSCHMERZEN WEGTRINKEN

Bei rund einem Drittel aller Migräneattacken ist Flüssigkeitsmangel der Auslöser. Bei Kopfschmerzen daher erst mal einen halben Liter trinken. Sind die Schmerzen nach drei Stunden nicht verschwunden, haben sie eine andere Ursache.

10 EIN SCHLUCK FÜR DIE SCHÖNHEIT

Die Haut besteht zu 65 Prozent aus Wasser. Wird zu wenig getrunken, trocknet die Haut aus und es bilden sich vermehrt Knitterfältchen.

11 EIN EXTRAGLAS AB 40

Wassermangel fördert Gedächtnisverlust, Antriebslosigkeit, Allergien und Kreislaufbeschwerden. Mit den Jahren braucht der Körper mehr Wasser, gleichzeitig schwindet aber das Durstgefühl.

12 FRÜH ANFANGEN

Achten Sie darauf, bereits bis zur Mittagszeit 1 Liter Flüssigkeit zu trinken.

13 WENIG TRINKEN BEIM ESSEN

Zuviel Flüssigkeit verdünnt die Magensäfte und erschwert ihnen ihre Aufgabe. Besser: eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ausreichend trinken.

Feine Fitmacher: Unsere Drinks und Tipps verhelfen Ihnen Schluck für Schluck zu Wohlbefinden.

14

Randen-Apfel-Saft

Für 4 Drink-Gläser

3 Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen. 2 Randenknollen gekocht schälen und in Stücke schneiden. Die Äpfel in einen Mixbecher geben, kurz aufmixen, die Randenstücke dazugeben und nochmals gut durchmixen. Die dickliche Masse in ein Passiertuch geben und über einer Schüssel gut ausdrücken. Den gewonnenen Saft in Gläsern anrichten und servieren.

Tipp: Anstelle des Mixers einen Entsafter benutzen. Oder fertigen Randensaft mit Äpfeln aufmixen.

15

Kirschen-Cranberry-Flip

Für 4 Drink-Gläser

1 Dose Kirschen ohne Stein mitsamt Saft in den Mixbecher geben. 1,5 dl Cranberry-saft, 1 Eigelb sowie 5 Eiswürfel dazugeben und gut aufmixen. In 4 vorgekühlte Gläser füllen und mit Mineralwasser aufgießen.

16 GRUNDAUSSTATTUNG

Die Rezepte auf dieser Seite lassen sich alle mit normalen Küchenutensilien zubereiten. Wenn man sein Cocktail-Repertoire erweitern möchte, leisten ein Shaker, ein Barsieb, «Strainer» genannt, und ein Messbecher, «Jigger» genannt, gute Dienste.

17 MENGEN-LEHRE

Manche Mengenangaben bei Bar-Rezepten können verwirren. So entspricht ein Barlöffel nur einem halben Teelöffel und mit einem «Dash», einem Spritzer, sind 0,1 cl gemeint. Ein Messglas entspricht 2 cl.

18 FARBSPIELE

Farbige Eiswürfel in einem Drink erzeugen überraschende Effekte. Mischen Sie dafür Wasser mit Sirup, Fruchtsaft oder Lebensmittelfarbe.

19 SCHÜTTELN ODER RÜHREN

Als Faustregel gilt: Drinks mit Rahm, Fruchtsaft oder anderen trüben Zutaten werden im Shaker geschüttelt. Drinks mit klaren Zutaten werden im Glas gerührt.

20

Ananas-Mango-Drink

Für 4 Drink-Gläser
Glasränder mit Schnitz von 1 Zitrone abreiben, danach in etwas Rohzucker tunken. Das Fruchtfleisch von 1 Mango mit 6 dl Ananassaft pürieren. In Gläser verteilen, mit 4 dl kohlesäurehaltigem Wasser auffüllen. 4–8 Eiswürfel dazu geben und servieren.



24 Bloody Mary

Für 4 Drink-Gläser
200 g Pelati mit 2 dl Mineralwasser, 8 cl Wodka, dem Saft von ½ Zitrone und 5 Eiswürfeln gut aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen, auf vier Gläser verteilen und servieren.

21 NOTFALLDRINK

Sie merken schon vor dem Zubettgehen, dass Sie etwas zuviel Alkohol getrunken haben. Machen Sie sich noch eine «heisse Zitrone»: 2,5 dl Wasser aufkochen, den frisch ausgepressten Saft einer Zitrone dazugeben, bei Bedarf mit Honig süßen. Vitamin C und Wasser helfen dem Körper, den Alkohol zu verarbeiten.

22 REUEDRINK

Wenn Sie am Morgen mit Kopfschmerzen aufwachen, helfen Wechselduschen, Suppe, Vitamin C, frische Luft und viel Wasser.

23

Waldfee-Cocktail

Für 4 Drink-Gläser
0,5 dl Beerensirup und 2 EL Zucker separat in je einen Unterteller leeren, den Rand von 4 Gläsern zuerst im Sirup, danach im Zucker drehen. 5 dl Apfelsaft mit 1 dl Preiselbeersaft und 10 cl Gin vermischen. Den Drink in die vorbereiteten Gläser füllen und servieren.



25 RUNDUM DEKORATIV

Ein Deko-Rand am Glas wie bei unserem «Waldfee-Cocktail» sieht einfach gut aus. Als Alternative zu Zucker bieten sich Kokos- und Schokoraseln oder Pulverkaffee an. Bei pikanten Drinks sind Ränder aus Salz oder Paprika schön anzusehen. Vorher den Glasrand in Zitronensaft, Eiweiss oder Aceto balsamico drehen.

26 BLICKFANG

So bekommen heisse und kalte Getränke mit einem Rahmhäubchen das besondere Etwas: mit gehackten Pistazien, Mandelplättchen, Kakaopulver oder Zimt.



28

Schwedenpunsch

Für 2 Liter

Von 1 **Orange** dünne Streifen abschälen, dabei möglichst wenig weisse Haut mit wegschneiden. Orange halbieren und auspressen. In einem grossen Topf auf dem Herd 3 EL **Zucker** karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen. Umrühren, bis sich das Karamell komplett aufgelöst hat. 3 **Nelken** in 3 **Ingwerscheiben** stecken. Zusammen mit 100 g **Rosinen**, 50 g **Mandelstiften**, Orangenschalen und 1 **Zimtstange** in den Topf geben. 5 dl **Apfelsaft** dazuleeren, aufkochen. 5 dl **Weisswein**, 2 dl **Weinbrand** und 4 cl **Rum** dazugeben. Nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen. Ingwer mit Nelken und Zimtstange entfernen, den Punch mitsamt Mandelstiften und Rosinen in Punschgläser füllen. Mit einem Löffel servieren.

Messen, mixen, shaken und
geniessen: Mit unseren
Drinks kommt garantiert gute
Laune auf!



27

Flämmli

Für 1 Glas

1 **Espresso** in einer Kaffeetasse zusammen mit 2 St. **Würfelsucker** und einem Glas mit 4 cl **Williams** servieren. Den Würfelsucker in den Kaffee geben, nicht umrühren. Den Kaffee soweit von oben wegtrinken, bis nur Zucker übrig bleibt. Den Williams in die Tasse leeren und anzünden. Mit einem Löffel gut umrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Löffel ins leere Williamsglas stellen (Achtung, nicht in den Mund nehmen, der Löffel wird sehr heiss!). Den Unterteller über die Tassenöffnung legen, um die Flamme zu löschen. Den Williams zurück ins Glas giessen und geniessen.

Flüssiges zum Festen

29

Weisser Russe

Für 1 Drink

3 cl **Kaffeeликör**, 8 cl **Rahm** und 3 cl **Wodka** mit 5 bis 6 **Eiswürfeln** im Shaker vermischen und in ein Glas giessen.



Mehr Drinks

Auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch finden Sie viele weitere bunte Getränke-Ideen.

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



Apfel-Tarte mit Pfefferminze

Für 6-8 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20-25 Minuten

Zutaten für 1 Tarte

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

Garnitur

- wenig Puderzucker
- einige Pfefferminzblättchen

Zubereitung

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

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

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

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

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



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

Freuen Sie sich drauf.

3 Gänge zum Abschalten

Unser Schaltjahresmenü lässt Ihnen genügend Zeit, um am 60. Tag des neuen Jahres vom Alltag abzuschalten.



Tomatencreme-Suppe
Schweinschulterbraten
an Morchelsauce mit Kartoffelkroketten
Belle Hélène im Glas

Für 4 Personen

Morgens: 600–800 g Schweinschulterbraten mit 2 EL Senf und 3 TL Fleischwürzmischung gut einreiben. 1 Bt. getrocknete Morcheln in einer Tasse Wasser einweichen. Backblech mit einem Ofengitter belegen, Braten auf das Gitter legen und bei 75 °C in den Ofen schieben. **Abends:** 1 Bt. Tomatensuppe zubereiten und mit 150 g Sauerrahm garnieren. 1 Bt. Morchelsauce gemäss Packungsangabe zubereiten. Morcheln durch ein Sieb giessen, Einweichwasser auffangen. Morcheln sowie die Hälfte des Einweichwassers zur Morchelsauce geben und auf die gewünschte Dicke einreduzieren, warm stellen. Braten aus dem Ofen nehmen. Ofen-Kroketten zubereiten. Währenddessen Braten in 1 EL Bratbutter rundum anbraten; vor dem Servieren 5 Min. abstehen lassen. Dessert: 1 D. Williamsbirnen abschütten; Birnen in kleine Würfel schneiden. 8 Löffelbiskuits zerbröseln und auf 4 Gläser verteilen. Birnenwürfel darübergeben, mit 1 D. Stalden-Schokoladencreme bedecken, mit Schlagrahm aus der Dose garnieren.

2 012 ist kein gewöhnliches Jahr. Oder besser gesagt, kein «Gemeinjahr», denn so nennt man Jahre ohne Schalttage. Und dass es diese überhaupt gibt, hat damit zu tun, dass unser Kalender, der Gregorianische, nicht ganz zum Sonnenjahr passt. Denn die Erde braucht nicht genau 365 Tage, um die Sonne zu umkreisen, sondern 365¼ Tage. Alle vier Jahre gibt es daher einen zusätz-

lichen Tag, den 29. Februar. Weil auch diese Rechnung nicht ganz aufgeht, gibt es in allen Jahren, die durch 100 teilbar sind, keine Schaltjahre – ausser wenn die

Jahreszahl durch 400 geteilt werden kann. Zu kompliziert? Dann geniessen Sie einfach den Ausklang eines geschenkten Tages mit unserem Schaltjahresmenü. ◀

THOMY®

*Zu herrlichen Spargeln
die beliebteste Sauce
der Schweizer!*



1 TESTSIEGER ****
gut (5)
Beim Kassensturz
Sauce Hollandaise Test*
17. Mai 2011

2.95
statt 3.75

In Aktion in Ihrem Volg vom
31. Januar bis 04. Februar 2012



Entdecken Sie Spargelrezepte und Tipps auf www.thomy.ch

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

Jetzt probieren!

Feldschlösschen Amber

Das auf Eichenholz gereifte
bernsteinfarbene Spezialitätenbier
mit einem Alkoholgehalt
von 5.2% vol.

FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET



Bereiten Sie zum Valentinstag am 14. Februar anderen mit LINDOR eine Freude.



Wettbewerb

Welches Lindt Chocolate-Produkt passt besonders gut zum Valentinstag?

- A Lindt Milch Chocolate Tafel
- B Lindt Goldhase
- C Lindt LINDOR Diamantherz

1. Preis
im Wert von Fr. 269.-

Ein funkelnder Herzanhänger mit Collier von CHRIST und ein Gutschein für 2 Personen für die Chocoleria, die neue Chocladen-Erlebniswelt bei Lindt & Sprüngli in Kilchberg (ZH).

2.–25. Preis
im Wert von je Fr. 150.-

Ein funkelnder Herzanhänger mit Collier von CHRIST und ein LINDOR Cornet.

26.–50. Preis
im Wert von je Fr. 140.-

Ein Gutschein für 2 Personen für die Chocoleria, die Chocladen-Erlebniswelt bei Lindt & Sprüngli in Kilchberg (ZH).

51.–62. Preis
im Wert von je Fr. 50.-

Ein Verwöhnpaket von LINDOR.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 22. Februar 2012 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 22. Februar 2012 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 22. Februar 2012 eine SMS mit dem Keyword **VOLGW** und Lösungsbuchstabe an **4636**, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Februar 2012 auf Postkarte mit Absender (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Lindt», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Von Herzen

schenken



Süßes in Herzform: Die Diamantherzen von Lindt sind das perfekte Geschenk für Verliebte.

Bereits im alten Rom wurden am 14. Februar die Frauen im Gedenken an die Göttin Juno mit Blumen beschenkt. Seinen Namen verdankt der Valentinstag allerdings Bischof Valentin von Terni, der am 14. Februar 269 eines Märtyrertodes starb, weil er heimlich Brautpaare traute. Die von ihm geschlossenen Ehen sol-

len aber unter einem guten Stern gestanden sein.

ZARTSCHMELZEND UND FUNKELND

Noch heute wird der Valentinstag als Tag der Liebe zelebriert. Das perfekte Geschenk ist das Diamantherz, gefüllt mit feinsten LINDOR Kugeln. Mit etwas

Glück befindet sich darin nicht nur zartschmelzende Chocolate, sondern auch ein funkelnder Herzanhänger mit einem Collier von CHRIST. Zusätzlich gibt es Diamantschmuck von CHRIST im Wert von bis zu 25000 Franken zu gewinnen. Und natürlich viele weitere schöne und süsse Preise in diesem «Öise Lade»-Wettbewerb. ◀

WARUM MIT DER ZEIT GEHEN?

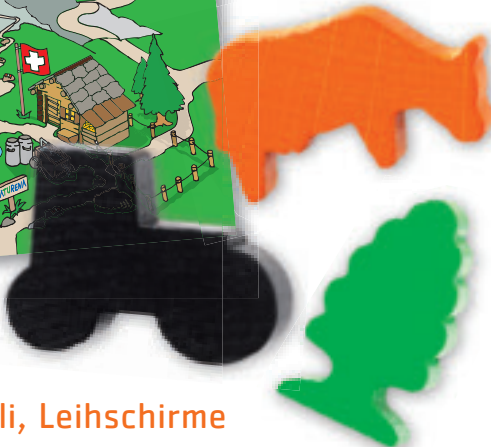
**SINALCO ist
und bleibt gut!**





Immer wieder neue Orte zum Entdecken bieten die kostenlosen Volg-Spielpläne. Neu im Februar: «Auf der Alp».

Zu jedem Spielplan gehören natürlich auch viele neue Holzfigürli zum Spielen und Sammeln.



Kinder-Poschtiwägeli, Leihschirme oder Kindertragtaschen sorgen dafür, dass das Einkaufen im Volg den jüngsten Kunden einfach viel Spass macht.

Poschten ist ein Kinderspiel

Könnten Fabio (7) und Silvano (5) ihren Poschtizettel selbst schreiben, stünde an erster Stelle: Süssigkeiten. Diese, da sind sich die beiden Brüder einig, kaufen sie am liebsten im Volg ein. Auch wenn Mami Marianne Lucca meist andere Dinge wie Milch, Brot oder Käse auf dem Einkaufszettel notiert: Spass macht Fabio und Silvano der Einkauf im nahe gelegenen Volg trotzdem. Vor allem die kleinen Kinder-Einkaufswagen finden sie «megalässig».

HEFTLI UND HOLZFIGÜRLI

Mutter Marianne wiederum schätzt, dass ihre Kinder beim

Einkauf im Volg gut aufgehoben sind. «Man hilft ihnen dort immer gerne weiter», sagt sie. Dass sich die kleinen Kunden im Dorfladen wohl fühlen, dafür sorgen im Volg gleich mehrere Dinge. Nebst der Kindertragtasche und den kindergerechten Einkaufswagen haben die Kinder mit dem «HEY» ihr eigenes Magazin zum Rätseln und Lesen. An der Kasse erwarten sie Holzfigürli für die Volg-Spielpläne. Für sonnige Laune im Ladeninnern sorgt das Volg-Team, das den Kleinen freundlich weiterhilft, sollte das Gestell einmal zu hoch sein oder der Artikel nicht gefunden werden. Und herrscht ausserhalb der



«Poschte im Volg isch lässig.» Fabio (r., 7) und Silvano (5) aus Dürnten gefallen das Kindermagazin «HEY», der Kinderleihschirm und die handliche Kindertragtasche.

Ladentüren Regenwetter statt eitel Sonnenschein, gibt es den blaugelben Kinderleihschirm mit auf den Weg. Und das alles kostenlos. Im Volg sind eben auch die Kleinsten die Grössten! ◀

Freunde heimeliger und schneller Mahlzeiten kommen mit den reichhaltigen Kantonssuppen von Maggi voll und fein auf ihre Kosten.

Besonders an kalten Winterabenden tut es gut, eine wärmende, herzhaft-suppe zu geniessen. Fehlen Lust oder Zeit, das eigene Süppchen von Grund auf zuzubereiten, kommen die Qualitätssuppen aus dem Beutel wie gerufen. Die schonend aufbereiteten Fertigprodukte sind im Handumdrehen gekocht.

KANTONAL, REGIONAL, LOKAL

Der Firmenkultur von Maggi entspricht es seit jeher, den Konsumenten in der Schweiz mitten ins Herz zu kochen. Ein authentisches Stück Schweiz steckt in den Kantonssuppen – allesamt durch und durch Spezialitäten aus den verschiedenen Schweizer Kantonen nach Rezepten, welche die Eigenheit des Landes, einer Region oder einer bestimmten Stadt repräsentieren.

TESTS UND KOSTPROBEN

Produktentwickler, Marketingleute sowie die Kochbrigade tragen dazu bei, feine Rezepte aus traditionellen Kochbüchern aufzuspüren und solange abzuschmecken, bis sie den Qualitätsansprüchen des Expertenteams entsprechen. Danach folgt der härteste Test: Die Suppen werden bei einem Konsumententest auf die Kostprobe gestellt und nur jene Produkte, die als «ausgezeichnet» bewertet werden, schaffen es über die Ziellinie. Das Produktergebnis muss immer der Originalrezeptur

Die Schweiz im Suppenteller

entsprechen – aber auch reichhaltig, nahrhaft und geschmackvoll für die ganze Familie sein.

OHNE GESCHMACKS- VERSTÄRKER

Maggi legt grossen Wert auf Natürlichkeit und Aroma. Deshalb setzen die Verantwortlichen alles daran, in Zukunft sogar ganz auf den Zusatz von Geschmacksverstärkern zu verzichten. Die neue Sorte «Chügelisuppe», die im Volg erhältlich ist, macht hier schon mal einen lobenswerten Anfang. Entdecken Sie die Schweiz und ihre Kantone von ihrer heissesten Suppenseite! ◀

*Suppe aus der Südschweiz:
Tessiner Minestrone.*



Nach Emmentaler Rezeptur:
Kartoffelcremesuppe.

Pionier der schnellen Suppen

Julius Maggi war ein erfinderischer Geschäftsmann mit viel Gespür für den Gusto des arbeitenden Volkes. 1872 hatte er die Vision, den berufstätigen Frauen ein preiswertes, nahrhaftes und eiweissreiches Nahrungsmittel anzubieten, das sie ihrer Familie rasch auf den Tisch zaubern konnten. Nach jahrelanger Forschung und unzähligen Experimenten gelang es ihm 1883, aus einem reichhaltigen Gemüsemehl kräftige Suppen zuzubereiten. 1886 brachte die Firma Maggi die ersten kochfertigen Suppenrollen auf den Markt, für die es nur noch heisses Wasser brauchte, um daraus ein einfaches, nährendes Süsschen zu zaubern.



Neu im Sortiment: Luzerner
Chügelisuppe ohne
Geschmacksverstärker.



Die nahrhaften Maggi-Kantonssuppen nach traditioneller Rezeptur sind Schweizer Suppenspezialitäten aus verschiedensten Regionen unseres Landes.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Entdecken Sie eine Lebkuchenspezialität mit Tradition neu. Die Honig-Nüssli von Hug sind jetzt im Volg erhältlich.



Süss-würziges Halbrund



Weicher Kern,
zuckrige Hülle:
Hug Honig-Nüssli*,
290 g

Fr. 4.15
statt Fr. 4.65

Ob zum Tee, zum Kaffee oder zum Geniessen zwischendurch: Die Honig-Nüssli von Hug finden immer Abnehmer. Bereits im Mittelalter entdeckt und geliebt, werden diese traditionellen Gebäcke heute im Herzen der Schweiz vom Familienbetrieb Hug herge-

stellt. Das lebkuchenartige Gueuzli in der Form einer Halbkugel überzeugt mit seinem weichen Kern und dem knusprigen weissen Zuckermantel.

NATÜRLICH HONIG

Das Honig-Nüssli ist Teil einer neuen Lebkuchengebäck-Linie

von Hug, die ohne künstliche Zusatzstoffe hergestellt wird. Ergänzt wird die Linie mit dem Honig-Läckerli, das 20 Prozent feinsten Honig und 11 Prozent Mandeln enthält, sowie der Lebkuchen-Mischung, mit den drei traditionellen Produkten Honig-Nüssli, Honig-Läckerli und Crema.◀

Luftig und leicht:
Weiches Hug
Honig-Läckerli*,
290 g

Fr. 4.15
statt Fr. 4.65



Lebkuchen-Mix:
Hug Lebkuchen-
Mischung*,
290 g

Fr. 4.95
statt Fr. 5.50



36 kleine Versuchungen:
Lindt Mini Gianduja*, 165 g

Fr. 12.95
statt Fr. 14.40



Hauchdünn und knusprig:
Kambly Apériefeuilles Nature*,
100 g
Kambly Apériefeuilles Crème
Fraîche Oignons*, 100 g

Fr. 4.45
statt Fr. 4.95



Doppelte Würze:
Thomy Mayonnaise
mit Senf*, 265 g

Fr. 3.70
statt Fr. 4.10




* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Alt-Bundesrätin (Nachn.)	Tennisbegriff	kleinste Einheit eines Dramas	span. Doppelkonsonant	Urbild, Urform	Jubelwelle im Stadion (La...)	unmodern (engl.)	englisch: nach, zu	Initialen von Kästner	Haushalt	altjapanisches Brettspiel	Bilderrätsel	kurz für: heran	
				an Jahren zunehmen	Nachn. Olymp. S. 4erBob '72, Hans.						Weltfußballbund (Abk.)		
Karpfenfisch, Döbel	ruhelos, rastlos		Initialen Hitchcocks					Kurort in der Schweiz	kleiner, starker Kaffee	Vergnügen (engl.)			
umziehen												ergriffen	
folglich, somit			schweiz. Telekom (Abk.)					chem. Zeichen für Selen		risikoreich		chemisches Element	
				Weltalter in der griech. Antike				Stimmzettelbehälter	Preis, Gewinn				
Ort am Walensee (SG)	scheinbare Bahn der Sonne		dt.-frz. Maler † 1966 (Hans)								Stammvater		
					Ort in der Schweiz								
Initialen Tucholskys			Wohnkomplex	wegen, weil				Besitz an Nutztiern	von Sinnen			Drogenentwöhnung	
Kantonshauptstadt	ungar.-schweiz. Pianist, † (Géza)							Firmenzeichen					
			kant. Auto-kennzeichen									biblischer Riese (A.T.)	nicht lieblich
				Wacholderbranntwein				an jenem Ort	musikalischer Halbton	Eidg. Techn. Hochschule			
griechischer Gott der Künste	Augenblick		kant. Auto-kennzeichen					Initialen der Nannini	Gestell zum Trocknen von Heu				
schweiz. Romancier, † 1971							also dann (ugs.)	schweiz. Schriftsteller (Urs)		schweiz. Architekt (Her-mann)			
beherzt												Geheimdienst d. eh. Sowjetunion	

IHR GEWINN

1 Wärmepumpen-Wäschetrockner im Wert von Fr. 3390.-

SCHULTHESS
Wäschepflege mit Kompetenz.



Der Wärmepumpen-Wäschetrockner Schulthess Spirit eMotion TW 7235i überzeugt durch seine hohe Energieeffizienz, ist leise im Betrieb und bietet mit der myTop5-Taste und dem autoClean Selbstreinigungssystem Topkomfort. Mehr Infos: www.schulthess.ch. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.

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


Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der Firmen Schulthess und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Extra schonend zubereitet:

Whiskas Sanfte Küche, gegrilltes Geflügel, Beutel*, 4 x 85 g

Whiskas Sanfte Küche, gegrilltes Fleisch, Beutel*, 4 x 85 g

Fr. 3.45
statt Fr. 3.85



Genau richtig portioniert:

Whiskas Mini Fleisch, Beutel*, 6 x 50 g

Whiskas Mini Geflügel, Beutel*, 6 x 50 g

Fr. 2.95
statt Fr. 3.30



Tierisch saftiger Snack:

Whiskas Sticks Huhn, 3 x 6 g

Whiskas Sticks Rind, 3 x 6 g

Fr. 1.30
statt Fr. 1.45




Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 22. Februar 2012 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 22. Februar 2012 unter **0901 260 360**, für 90 Rp./Anruf, Festnetz-tarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 22. Februar 2012 ein SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Februar 2012 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Schulthess», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 30. Januar bis 25. Februar 2012.

Das Neuste von Whiskas®: **SANFTE KÜCHE**

Die neue Rezeptur mit den zwei
schonenden Zubereitungsarten
«Gegrillt» und «Geschmort»
schmeckt garantiert!
Jetzt testen!



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht verfügbar

FREIZEIT

Frühlingsgefühle lassen sich kreieren und sogar kochen. Unsere Freizeit-Ideen sind der beste Beweis dafür.

Auf den Volg Erlebnishöfen kündigt sich der Frühling von seiner kreativen Seiten an. Holen Sie sich frische Ideen und gestalten Sie an den neuen Naturena-Kursen eine bepflanzte Mooskugel oder Schmuck aus Veloschläuchen und österliche Dekorationen wie ein Nest aus Waldreben oder Eier aus Rocailles-Perlen. Alle Informationen finden Sie auf Seite 39.

FRÜHLINGSFRISCH AUF DEN TISCH

Den Frühling von seiner kulinarischen Seite erleben Sie an den Volg-Kochkursen. Bereiten Sie mit unseren Kochprofis frische Gerichte mit knackigem Gemüse und saftigem Fleisch zu und holen Sie sich feine Anregungen für Ihr Ostermenü. Noch mitten im Winter steckt der Teenager Marcel Koch. Der von Volg gesponserte Skifahrer über seine Leidenschaft auf zwei Brettern. ◀

Auf den Naturena-Höfen spriesst die Kreativität wieder: Gestalten Sie zum Beispiel im Fricktal bepflanzte Mooskugeln.



Kochkurs. Frische Frühlings-Inspirationen. Seite 41



Teens. Nachwuchsskifahrer Marcel Koch. Seite 43

Volgi & Volgine. Auf heißen Spuren. Seite 45





Bull Vodka

www.BULLVODKA.ch

Alkohol verantwortungsvoll konsumieren



Perlen, Waldreben, Moos und Veloschläuche sind die Grundmaterialien für kreative Deko- und Schmuckobjekte unserer neuen Kurse.

Kreativ, dekorativ, innovativ



Fricktal:
Bepflanzte Mooskugel

Kurs 1: Sa, 17.3.2012, 9–13 Uhr*
Kurs 2: Sa, 17.3.2012, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Sie verkleiden eine rund 30 Zentimeter grosse Styroporkugel mit Moos. Dann pflanzen Sie verschiedene Frühlingsblüher auf die Kugel und schmücken sie zum Schluss mit diversen zur Auswahl stehenden Dekomaterialien. Die bepflanzte Mooskugel ist nicht nur ein lebendiger Blickfang für Ihren Wohnbereich, sondern auch eine geschmackvolle Geschenkidee für viele Gelegenheiten.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung.

Leitung: Angelika Kuttruff, Eschlikon, www.angelikakuttruff.ch

Preis: Fr. 175.– pro Person, inkl. Mahlzeit (Kurs 1: Mittagessen, Kurs 2: Abendessen) und Getränken sowie des Materials für Ihre bepflanzte Mooskugel.

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



Seebachtal: Osternest aus Waldreben

Kurs 1: Sa, 24.3.2012, 9–13.30 Uhr*
Kurs 2: Sa, 24.3.2012, 14–18.30 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen.

Programm: Waldreben oder Nielen sind ideal zum Flechten verschiedener Dekorationsobjekte und beliebt, weil sie vielerorts im Wald zu finden sind. Sie lernen in diesem Workshop Tipps und Tricks, wie Sie aus den biegsamen Ranken ein hübsches Nielenest wickeln können, das Sie zu Ostern und anderen Anlässen nach Belieben immer wieder neu mit saisonalen Materialien füllen und ausgestalten können.

Teilnehmer: 15 Personen ab 12 Jahren.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung; der Kurs kann teilweise im Freien stattfinden.

Mitbringen: 50–100 m Nielenranken, ca. 0,5 m² Moos vom Waldboden, geschliffene Gartenschere, Flachzängli, Seitenschneider für Draht. Falls vorhanden: Schwemholz, Flechten, Schneckenhäuschen, schöne Steine etc.

Leitung: Maddy Gaupp, Atelier CreArt, Homburg.

Preis: Fr. 90.– pro Person, inkl. Mahlzeit (Kurs 1: Mittagessen, Kurs 2: Abendessen) und Getränken.

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



Werdenberg: Schmuck aus Veloschläuchen

Kurs 1: Sa, 10.3.2012, 10–15 Uhr
Kurs 2: Mo, 12.3.2012, 10–15 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Ab sofort können Sie alte Veloschläuche wieder verwenden: Damit lassen sich tolle Schmuckteile anfertigen. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie ein gereinigter Veloschlauch auf verschiedene Arten zerschnitten und die einzelnen Stücke dann zusammen mit farbigen Perlen und Kugeln aufgezogen oder mit Silberdraht kombiniert werden. Sie können wahlweise Ketten, Armbänder, Broschen oder Schlüsselanhänger basteln, die Ihrem Outfit eine trendige Note geben.

Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Lochzange, Häkelnadel Nr. 2.5, kleine Zange, Schere, Masstab.

Leitung: Regula Wolfensberger, Zumikon.

Preis: Fr. 135.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für 2–3 Schmuckobjekte.



Zugerland: Ostereier aus Rocailles-Perlen

Kurs 1: Mi, 28.3.2012, 10–15 Uhr
Kurs 2: Sa, 31.3.2012, 10–15 Uhr

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

Programm: Diese wunderschönen Perlen-Ostereier machen Ihren Osterbaum zu etwas ganz Besonderem. Aus kleinen Rocailles-Perlen in zwei bis drei Farben umnähen Sie ein Watte-Ei mit verschiedenen Mustern und verzieren es mit Bändern und Stoffen. Die gelernte Technik im Perlennähen können Sie auch auf andere Objekte anwenden und so zu Hause weiteren Osterschmuck oder andere Dekosachen kreieren.

Teilnehmer: 12 Personen ab 10 Jahren.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung.

Mitbringen: kleine Schere, Seh- und Nadelein-fädelhilfe, falls nötig.

Leitung: Silvia Jenzer, Kilchberg, www.rocailles.info

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für Ihr Perlen-Osterei.

Anmeldungen für Kurse und Workshops

Internet

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. Februar 2012

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Lipton

„Und,
wie isch er so?“



„Genau nach mim
Gschnack.“



LIPTON YELLOW LABEL. TYPISCH BRITISCH.
Traditionell im Geschmack und einzigartig im Charakter.

DRINK BETTER. LIVE POSITIVE.



13.60 Statt 16.60

Aktion gültig vom 20.02.12
bis zum 25.02.12



Nestlé

Nesquik[®]

**Weil Kinder nur
einmal gross werden**

Nesquik liefert viel Energie und enthält
zusätzlich verschiedene Mineralstoffe und
Vitamine, die ein Kind zum Wachsen braucht.



NESQUIK, so schmeckt Kindheit

«Frische
Frühlings-Inspirationen»
bei...

Wie wäre es mit einer Portion Frühling? So richtig schön knackig, strotzend vor Vitaminen und natürlich frisch angerichtet. In diesem Kurs bereiten wir Feines mit Frühlingskräutern zu, mit erdefrischem Marktgemüse und mit saftigem Fleisch. Zudem stellen wir Ihnen blühende Rezeptideen für das Ostermenü vor, die sich wunderbar vorbereiten lassen. ◀

Spüren Sie
den Lenz in der
Küche und melden Sie
sich noch heute an,
die Teilnehmerzahl
ist begrenzt!

Frühling
zum Geniessen



Marktfrische Zutaten wie Kräuter und Gemüse, aber auch Fleisch sind die feinen Frühlingsboten in diesem Kurs.



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



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



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



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

VORSCHAU

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 Wangen an der Aare
- 9. Mai 2012 in Aarau

Fangfrischer Sommerfisch. Fisch ist ein Fitmacher und ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Wir zeigen, wie Fisch optimal in die Alltagsküche integriert werden kann, und stellen fangfrische Fisch-Ideen für Pfanne, Ofen und Grill vor. Dabei kommen See- und Meeresfische sowie passende Beilagen auf die Teller.

- 6. Juni 2012 in Aarau
- 12. Juni 2012 in Wangen an der Aare
- 19. Juni 2012 in Gossau

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

NEU AB FEBRUAR 2012



DER FRISCHE-KICK FÜR KOPF UND GEIST

**DEXTRO
ENERGY**

Dextro Energy. Aktivier das Beste in Dir.

Energie abbauen, den Adrenalin-Kick spüren: Das begeistert Marcel Koch aus Uezwil (AG) am Sport. Der von Volg gesponserte Skifahrer ist darum täglich in Bewegung.



Nie ohne Aufwärmen: Vor der ersten Fahrt wärmt sich Marcel die Beine auf, indem er jedes einzeln etwa 30 Sekunden lang nach vorne und nach hinten schwingt.



Rücken und Becken nicht vergessen! Dafür nimmt Marcel die Skistöcke hinter den Rücken und dreht sich nach links und rechts.

Wie Cuche & Co.: An Rennen trägt Marcel (17) seit dieser Saison das gleiche Renndress wie die Skifahrer der Schweizer Nati.

Auf zwei Brettern gross geworden

Marcel Koch ist auf der Piste aufgewachsen. Der 17-Jährige kommt zwar aus dem Flachland, besucht aber regelmässig die Grosseltern in Wengen, wo das Lauberhorn vor der Haustür liegt. Das gleiche Renndress, mit dem die Schweizer Skifahrer die berühmte Weltcupabfahrt runterfahren, zieht jetzt auch Marcel an. Er ist Mitglied der Juniorenmannschaft im Nidwaldner Ski-

verband, steht im Winter jedes Wochenende auf Skiern, trainiert mehrmals pro Woche Ausdauer und Kraft und geht einmal wöchentlich ins Judo.

ALLES FÜR EINE MINUTE

Sport ist Marcells Leben und der Spass daran für ihn wichtiger als die Schlusszeit. Obwohl für ihn klar ist: «Für diese Minute auf der Piste gebe ich alles. Denn darauf habe ich lange hingearbeitet»,

sagt er. Wenn er im Riesenslalom, Slalom oder Super G von Tor zu Tor fährt, gibt es nichts, was sonst zählt. «Das gibt mir den Adrenalin-Kick. Da kann ich Energie abbauen», erklärt er. Seine sportlichen Ziele sieht Marcel realistisch. «Man kommt so weit, wie man kommt.» Wenn er dann aber wie letzte Saison in der Gesamtwertung des Zentralschweizer Raiffeiscups 9. wird, ist er trotzdem stolz. ◀



Im Training: Marcel steht im Winter jedes Wochenende auf den Skiern.

STIMOROL®

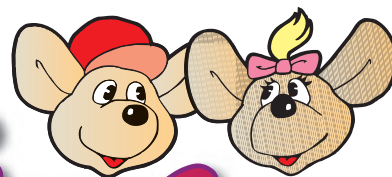
Sugarfree Gum

Probieren Sie jetzt
den fruchtig-sauren Kaugummi!

NEU!



volgi & volgine



Schön warm: Monster-Kissen

Das Monster tankt auf der Heizung Wärme auf. Wenn du es dann an dich nimmst, gibt es dir schön warm.

- Trichter
- 500 Gramm Goldhirse
- 1 Stück Stoff (20 x 40 cm)

- Nähnadel
- 2 Kreise aus weißem Filz
- 3 Dreiecke aus weißem Filz
- schwarzes und weißes Garn



1
Leg das Stück Stoff vor dich hin. Sticke mit schwarzem Garn ein breites Monster-Maul in die untere Stoff-Hälfte.



2
Unter das Maul nähst du mit weißem Garn die drei Dreiecke. Übers Maul nähst du mit schwarzem Garn die zwei Kreise. Fertig ist das Monster-Gesicht.



3
Falte den Stoff in der Mitte zusammen. Das Monster-Gesicht ist jetzt im Innern. Nähe die beiden Stoffhälften am Rand zusammen. Lass eine Handbreit offen. **Tipp:** Näh enge Stiche, sonst verliert das Monster nachher seinen Inhalt.



4
Stülpe das Monster-Gesicht nach aussen. Füll das Monster mit Hirse und näh das offene Stück zusammen.



Volg verschenkt neue Spielpläne



Es ist wieder soweit! Im Volg gibt es jetzt einen neuen Spielplan samt herzigen Holzfigurli. Diesmal geht's mit Volgi & Volgine ab auf die Alp. Jolleradihoo!



Gegen **Husten** und **Heiserkeit** ist ein **Kräuterbonbon** gewachsen.



**Jetzt
in Aktion**
Alle Ricola Beutel in
der Duo-Verpackung
zum Aktionspreis:
30.1. – 4.2.12

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Von Natur aus gut.
www.ricola.ch

Saison im VOLG

Die Metzgete, einst ein traditionelles Festmahl, ist heute ein unkompliziertes Gute-Laune-Gericht für jeden Tag.



Deftig gut

Schlachtpfanne

Zutaten für 4 Personen

In einer Pfanne 1 dl **Wasser** und 1 dl **Süssmost** erhitzen, 1 Bt. **Sauerkraut** in die Pfanne geben, 400 g **Speck** und 400 g geräuchertes **Rippli** darüberlegen und auf kleiner Hitze erwärmen. Direkt in der Pfanne oder auf einer Platte servieren.



Gutes vom Land: Süssmost, Rippli und Speck.

Die berühmteste Metzgete der Schweiz? Natürlich die Berner Platte, und das hat seine Geschichte. Die Berner schlugen im Spätwinter 1786 bei der Schlacht von Neuenegg die Franzosen in die Flucht. Für das improvisierte Festmahl danach plünderte die

Gemeinde die haltbar gemachten Wintervorräte und tischten den Kämpfern Schinken, Speck, Rippli, Gnagi, Sauerkraut, Dörrbohnen und Kartoffeln auf.

URCHIG WIE EINST

Das deftige Gericht versetzt einen auch über 300 Jahre später

noch in Siegerlaune. Dank vorgekochter Fleischspezialitäten ist die Zubereitung unkompliziert geworden. Und kalorienarme und Vitamin-C-reiche Beilagen wie Sauerkraut und Kartoffeln sorgen dafür, dass Rippli & Co. zum zeitgenössischen Kochstil passen. ◀

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



Gewinne

eine legendäre Reise in die USA!



Beantworte bis am 1.5.2012 die Wettbewerbsfrage auf www.marssnack.ch
und gewinne mit etwas Glück eine Reise an legendäre Plätze in den USA!

«Coq vom Rebstock»: Coq au vin blanc

Zutaten für 4 Personen:

1 Poulet
2 EL Bratbutter
100 g Champignons, frisch
12 Silberzwiebeln
80 g Bratspeck, in Streifen
4,5 dl Weisswein, kräftig
1 Knollensellerie, grob gewürfelt
1 Rüebli, grob gewürfelt
1 Bd. Peterli
1 Lorbeerblatt
1 EL Thymian, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 dl Fleischbouillon
1 EL Cognac
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Poulet in 8 Stücke zerlegen und enthäuten. Die Pouletstücke in Bratbutter anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Champignons putzen und vierteln, Silberzwiebeln halbieren. Zusammen mit den Speckstreifen in derselben Pfanne anziehen und nach ca. 5 Min. ebenfalls herausnehmen.
3. Pouletstücke wieder in die Pfanne geben und mit der Hälfte des Weins ablöschen.
4. Sellerie, Rüebli sowie Peterlizweige, Lorbeerblatt, Thymian und Knoblauch zum Poulet



geben und alles ohne Deckel 10 Min. köcheln lassen.

5. Fleischbouillon hinzugeben und 20 Min. zugedeckt schmoren lassen. Speck, Silberzwiebeln und Champignons wieder dazugeben, 10 Min. weiterschmoren lassen.
6. Pouletstücke mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warmstellen. Den restlichen Wein zur

Sauce geben und bis zur Hälfte einkochen lassen. Mit Cognac, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Butter in kleinen Stücken unter die Sauce rühren.

7. Die Pouletstücke wieder zurück in die Sauce geben, kurz erwärmen und servieren.
Zubereitung: 20 Min. + 55 Min. garen

«Poulet mit Meerwert»: mediterranes Zitronen-Oliven-Poulet



Zutaten für 4 Personen:

1 Poulet oder 4 Pouletschenkel
3 Zitronen, frisch
1 Peperoncino, frisch
3 Knoblauchzehen, geviertelt
1 Bd. Rosmarin, frisch
2 EL Oliven
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. 2 Zitronen auspressen; 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Das Poulet zerteilen.
2. Den Peperoncino entkernen und klein hacken. Rosmarinzwige, Peperoncini, Oliven, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit dem Zitronensaft und Olivenöl

vermischen und über die Pouletteile verteilen, alles im Ofen bei 200 °C ca. 1 Std. garen. In der Hälfte der Garzeit Pouletteile wenden, Zitronenscheiben hinzufügen und bis zum Schluss mitschmoren lassen.

Zubereitung: 10 Min + ca. 1 Std. garen

«Pizza Pollo»: Poulet-Calzone

Zutaten für 4 Personen:

300 g Pouletgeschnetzeltes
2 EL Olivenöl
1 EL Mehl
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Rüebli, fein gewürfelt
1 dl Rotwein
1 D. Sugo
1 Rosmarinzwig
4 Pizzateig, rund ausgerollt
1 EL Tomatenpüree
3 EL Reibkäse
150 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Pouletgeschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Mehl bestäuben, das Fleisch aus dem Topf nehmen.
2. Zwiebel und Rüebli in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Rotwein ablöschen. Wein etwas einreduzieren, Sugo und Rosmarin dazugeben. Alles zu einer dicklichen Sauce einkochen. Pfanne vom Herd nehmen.
3. Pouletgeschnetzeltes in die Sauce geben, etwas abkühlen lassen.



4. Pizzateig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Pizzarondellen mit Tomatenpüree bestreichen, auf der einen Hälfte die Poulet-Tomatensauce verteilen, Reibkäse und Mozzarella darüber-

geben und den Teig zusammenfallen. Die Teigränder gut andrücken.

5. Im Ofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen.
Zubereitung: 30 Min. + ca. 25 Min. backen

3FACH-PROPHYLAXE FÜR RUNDUM GESUNDE ZÄHNE

Zahnmedizinisch vorbeugend gegen:



Zahnsteinbildung

Karies

Zahnfleischprobleme

Zur Vorbeugung der drei häufigsten Probleme in der Mundhygiene – Karies, Zahnfleischprobleme und Zahnsteinbildung – gibt es **Odol-med3[®] TRIPLE-PRO**.

Das Besondere: Die neue Acti-Fluor-Formel bindet Fluorid an den Zahnschmelz und unterstützt die Stärkung des Zahnschmelzes durch die Wiedereinlagerung von Mineralien und Kalzium. Damit Sie den Zahnarztstuhl mit einem Lächeln verlassen.



GENUSS IN 3 SORTEN.

Erleben Sie die Vielfalt echter Schweizer Schokolade.

www.facebook.com/caotina



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Caotina[®]

Caotina. Die Schokoladenseite des Lebens.

«Schneehuhn»: Milchpoulet

Zutaten für 4 Personen:

1 Poulet ganz, in 8 Stücke geteilt
1 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico, bianco
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Rosmarin, grob gehackt
4 EL Mehl
2 EL Bratbutter
5 dl Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Olivenöl, Aceto balsamico sowie je die Hälfte des Knoblauchs und Rosmarins vermischen, die Pouletteile damit marinieren und im Kühlschrank zugedeckt einen halben Tag ziehen lassen. Die Ma-

rinade abstreifen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Pouletteile in 2 EL Mehl wenden.

2. In einem Schmortopf Bratbutter erhitzen, die Pouletstücke darin anbraten, herausnehmen und die Hitze reduzieren. 2 EL Mehl in den Schmortopf geben und langsam andünsten, ohne dass dieses Farbe annimmt. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen.

3. Milch zum Mehl giessen, zurück auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen. Den restlichen Knoblauch und Rosmarin dazugeben und kurz vor den Siedepunkt bringen. Die



Pouletstücke dazugeben und ca. 40 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 20 Min.
+ 40 Min. schmoren
+ 4 Std. marinieren

«Red Hot Chili Chicken»: Pasta mit Chilisauce



Zutaten für 4 Personen:

500 g Penne Rigate
1 EL Bratbutter
600 g Pouletgeschnetzeltes
10 g Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Peperoncini, entkernt, fein geschnitten
0,5 dl Weisswein
1,5 dl Gemüsebouillon
3 dl Vollrahm
1 EL Peterli, gehackt
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen.

2. Bratbutter in Bratpfanne erhitzen, Pouletgeschnetzeltes darin scharf anbraten und beiseite stellen.

3. In einem kleinen Topf Butter erhitzen, die Zwiebeln und die Peperoncini darin andünsten. Mit Weisswein ablöschen, etwas einreduzieren.

4. Gemüsebouillon dazugiessen und ca. 10 Min. kochen. Rahm begeben und die Sauce nochmals ca. 15 Min. einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Pouletgeschnetzeltes in die Sauce geben und erhitzen. Die Penne mit der Sauce mischen, auf Teller verteilen, mit Peterli garnieren und servieren.

Zubereitung: 40 Min.

«Cannelluhni»: Cannelloni mit Kräuter-Poulet-Füllung

Zutaten für 4 Personen:

16 Lasagneblätter
3 Pouletbrüstli
1 EL Erdnussöl
150 g Kräuterfrischkäse
1 EL Kräuter, gehackt
20 g Butter
1 EL Mehl
3 dl Milch
2 EL Reibkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Lasagneblätter in viel heissem Salzwasser knapp al dente kochen, abgiessen, mit reichlich

kaltm Wasser abkühlen und im Wasser beiseitestellen.

2. Pouletbrüstli in kleine Würfel schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die Pouletwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

3. Frischkäse, Kräuter und Pouletwürfel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer Pfanne die Butter schmelzen, das Mehl dazugeben und gut verrühren. Vom Herd nehmen, Milch dazugiessen, unter ständigem Rühren bei middle-



rer Hitze aufkochen und beiseitestellen.

5. Die Lasagneblätter auslegen und die Füllung auf den Rand geben, einrollen und in eine ausgefettete Gratinform einschichten.

Den Reibkäse unter die Sauce rühren und über die Cannelloni verteilen. Im Backofen bei 200 °C ca. 20 Min. überbacken.

Zubereitung: 30 Min.
+ 20 Min. überbacken

Ein Hochgenuss
zu saftigem
Fleisch ...

... und eine
Delikatesse zu
zartem Fisch.



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

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Neu: Knorr Saucen für feinsten Geschmack.



Knorr Suprême Saucen:
beste Zutaten für höchsten Genuss.

«Pollo al mattone»: Poulet mit Backstein

Zutaten für 4 Personen:

1 Poulet
2 EL Olivenöl
2 Rosmarinzweige
3 Knoblauchzehen
1 Backstein
Alufolie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Poulet waschen, trocken tupfen und mit einem grossen Messer oder einer Geflügelschere das Rückgrat herausschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Backstein mit Alufolie einpacken, in einer ofenfesten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauchzehen

und Rosmarin beigegeben. Poulet in die Pfanne legen und alles gut mischen. Die Pfanne in den 200 °C heissen Ofen stellen und ca. 30 Min. braten.

3. Das Poulet aus dem Ofen nehmen, den Backstein auf das Poulet legen, sodass es flachgedrückt wird, und mitsamt Backstein wieder zurück in den Ofen schieben. Nach weiteren 15 Min. das Poulet wenden, von der anderen Seite mit Backstein beschweren, nochmals 20 Min. weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und ca. 5 Min. stehen lassen.

Zubereitung: 1,5 Std.



Poulet im Knusperkleid



Zutaten für 4 Personen:

3 Eier
1 TL Currypulver
4 Pouletbrüstli, in Streifen geschnitten
200 g Mehl
200 g Kokosraspeln
2 EL Bratbutter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier aufschlagen und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

2. Pouletstreifen im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Kokosraspeln wenden.

3. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die panierten Pouletstreifen portionenweise darin anbraten. Im Backofen bei 80 °C bis zum Servieren warm stellen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: Dazu passen Reis und eine Currysauce.



«Huhn-Stapler»: Club-Sandwich

Zutaten für 4 Personen:

4 Pouletbrüstli, gewürzt und gebraten
12 Toastscheiben
8 Specktranchen
2 EL Ketchup
1 EL Mayonnaise
5 Tabasco-Spritzer
Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer
200 g Weisskabis, fein geschnitten
8 Salatblätter
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
2 Essiggurken, in Scheiben geschnitten
8 Holzspiesse

Zubereitung:

1. Toastscheiben auf ein Backblech legen und im Backofen unter dem Grill beidseitig toasten. Specktranchen in einer Bratpfanne knusprig braten.

2. Ketchup, Mayonnaise und Gewürze verrühren, mit Weisskabis mischen und gut vermengen.

3. 8 Toastscheiben mit je einem Salatblatt belegen und Kabisalat darauf verteilen. Mit Pouletstreifen und Speck belegen. Mit Zwiebelringen und Essiggurken garnieren. Immer 2 belegte Toastscheiben mit der Füllung nach oben aufeinanderlegen.

4. Mit den restlichen 4 Toastscheiben bedecken. In den gegenüberliegenden Ecken einen Holzspieß durchstecken und den Stapel diagonal mit einem Brotmesser durchschneiden.

Zubereitung: 20 Min.



HERAUSGEPICKT

Mia onda n'ha anc gnanc ventg onns e tuttina è ella gia en la vegliadetgna da pensiun. Be pervia dals 29 da favrer, ses di d'anniversari. Sch'ins è gia pli vegl poi anc esser carmalant d'avair anniversari ils 29 da favrer. Lura pon ins adina divider la vegliadetgna cun 4. Ma sco uffant? Quai sto esser la tortura. En sasez han



Il di regalà

ins alura be mintga 4 onns anniversari, damai datti era be mintga 4 onns regals. E sch'ins fa tuttina mintg'onn festa, ston ins adina far festa u il di avant u il di suenter. Pauc agreabel. Ed ils giubileums? Fan ins lura festa per il dieschavel cun 40? Festival il ventgavel fiss lura prest ina prestaziun.

E co èsi per quels che n'han betg anniversari ils 29 da favrer? In di regalà? U in di supplementar cun stress, lavur e pendasas? Probablmain dependa quai da mintgin. Sch'il dretg da lavur prevesa la pussaivladad da far liber quest di ch'i dat be mintga 4 onns, na sa jau betg. Ma ins savess sez surpigliar l'iniziativa. Dir al schef: «Ils 29 sun jau davent, Vus n'avais segiramain betg fatg quint cun mai quel di ch'i dat be mintga 4 onns.» E lura si e davent; wellness cun l'um u cun la dunna. U in bel di da skis. U simplamain restar a chasa, leger il cudesch ch'ins vuleva leger gia daditg e la saira baiver in aperitiv cun in surrir per il di regalà.

A revair!

David Spinnler

Wussten Sie, dass ...



... Sie die **Volg-Rezepte**, die Sie nachgekocht haben, auf unserer Datenbank unter **www.volg.ch** jetzt bewerten können? Geben Sie einem hervorragenden Rezept fünf Sterne oder einem, das Sie weniger gelingen finden, nur einen. Das Gericht war gut, aber nicht herausragend? – Klicken Sie vier Sterne an. Sie haben einen Tipp für die Zubereitung, der für andere nützlich ist, oder eine Idee, wie man das Rezept abwandeln kann? Halten Sie Ihre Anregungen in einem kurzen Kommentar fest. So soll auf der Volg-Website ein aktives und hilfreiches Kochforum von Hobbyköchen entstehen. Um eine Bewertung abgeben zu können, brauchen Sie sich übrigens nicht zu registrieren. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

... Sie für die **Volg-Treueaktion mit hochwertiger Frottier- und Bettwäsche sowie Daunen-Duvets von Schlossberg noch bis zum 18. Februar 2012 Punkte sammeln können?** Für jeden 10-Franken-Einkauf in Ihrem Dorfladen erhalten Sie einen Punkt. Bereits mit 20 Punkten können Sie Schlossberg-Frottierwäsche fürs Bad 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. Einlösen können Sie Ihre gesammelten Punkte bis zum 3. März 2012.



... das neue «**Öise Lade**»-Kochbuch «**Herbst Winter**» mit bereits über **3500 verkauften Exemplaren auf dem Weg zum Bestseller** ist? Im Saisonwerk für die kalte Jahreszeit finden sich Rezepte für jede Gelegenheit. Zum Beispiel typische Faschnachts-Backwaren wie «Chruchtele», «Strübli» oder «Hasenöhrl». Oder kulinarische Geschenke wie Apfel-Ingwer-Chutney oder Trinkschoggi am Stiel. Vorschläge für Aperio-Häppchen sind genauso vertreten wie Menüs für Gäste – und vieles mehr. Das Koch- und Wissensbuch «Herbst Winter» beinhaltet 233 naturnahe Saisonrezepte für Anfänger und Könner sowie zahlreiche nützliche Wissensbissen. Es ist für Fr. 34.90 in Ihrem Volg erhältlich.





Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. bis 15. Preis, je 1 Küchenwäsche-Set von Meyer-Mayor im Wert von je Fr. 100.–, gewannen Rosmarie Bürge aus Bichelsee, Doris Eichmann aus Langendorf, Rudolf Jäger aus Untervaz, Pia Kämpf aus Frutigen, Alfred Gruber aus Hinwil, Iris Kühne aus Wetzikon, Andrea Marco Steiger aus Rothrist, Maria Cerutti aus Schwerzenbach, Willi Graf aus Aesch,

Lore Plüss aus Riedholz, Josef Sutter aus Trin, Erica Trutmann aus Effretikon, Toni Bur aus Itingen, Lina Baumgartner aus Worb und Marcel Kamm aus Adliswil. Fünf «Öise-Lade»-Leserinnen und -Leser erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, zehn weitere Gewinner je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.
Lösungswort 12/11: «Weihnachtszauber»

Auflösung des Knorr-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/11: Antwort B, Fisch

Eine Woche Ferien in Grindelwald geniesst Manuela Eliseo aus Grabs. Sie gewinnt den 1. Preis, 7 Nächte im Hotel Sunstar Grindelwald für 2 Personen im Wert von Fr. 3100.–. Der 2. und 3. Preis, je ein Wochenende im Hotel Sunstar Grindelwald mit 2 Übernachtungen für 2 Personen, gehen an Andrea Baumann aus Kirchleerau und Helga Widmer aus Hemmental. Je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 100.– erhalten Judith Heule aus Lüchingen, Vreni Keller aus Fulenbach, Hans Wolfensberger aus Emmenbrücke, Marie-Theres Kümin aus Einsiedeln, Conny Zanchetta aus Waldenburg und Alma Jenny aus Mollis. 50 weitere Leserinnen und Leser gewannen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–.



Geniesst eine Woche Ferien in Grindelwald: Gewinnerin Manuela Eliseo aus Grabs bei der Preisübergabe mit Giuliano Mauri (l.), Key Account Manager Unilever, Volg-Produktmanager Andreas Lehmann und Knorrli.



Copyright: Fotolia

De grünen Duume

Wie mit Zucker bestäubt wirken Bäume und Gewächse an manchen klaren Tagen, wenn sie mit Raureif überzogen sind. Doch wie entsteht er? Raureif ist eine Ablagerung von gefrorenem Nebel und bildet sich bei einer Luftfeuchtigkeit von über 90 Prozent und Temperaturen unter minus 8 Grad durch Sublimation. Das heisst, Wasserdampf mutiert direkt in einen festen Aggregatzustand. Raureif findet man immer nur an der Windseite von Gewächsen oder Gegenständen. Eisblumen sind eine besondere Form von Raureif. Raufrost ist etwas anderes, er entsteht aus unterkühlten Wassertropfen, die spontan gefrieren. Und Reif ist eine Ablagerung von Eiskristallen am Boden und an bodennahen Gegenständen. Er ist quasi der kalte Bruder des Taus und kündigt meist schönes Wetter an.

Demnächst «Öise Lade» 03/12 erscheint am 23. Februar 2012.

Hokuspokus am Herd

Manchmal bleibt nicht viel Zeit, um zu kochen. Wer trotzdem etwas Feines essen möchte, kommt voll auf seine Kosten. Wir zeigen Menüs, die wie von Zauberhand blitzschnell aufgetischt sind.



Saubere Tricks



O Schreck, ein Fleck! Schon wieder lästige Fruchtfliegen beim Obst und auf der Herdplatte ist etwas angebrannt. Kein Grund zur Panik mit unserem Kartenset für kleine Notfälle im Haushalt.

CAFFÈ CHICCO D'ORO®



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.