

MÄRZ 03/12

WOLG LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE
Saubere Tricks

Hokuspokus!

Im Nu zum Genuss

frisch und
fründlich **Volg**



eBalance-Brot:

Sie sehen: 76 kcal.

Im eBalance-Brot aus 100% Vollkornmehl stecken so viele Nahrungsfasern wie in kaum einem anderen Brot. Dadurch wird der Blutzuckeranstieg verlangsamt, was eine längere Sättigung und weniger Fettbildung zur Folge hat. Mittel- und langfristig können Sie damit abnehmen oder Ihr Idealgewicht halten. Kurzfristig werden Sie einfach feststellen, wie gut Ihnen das eBalance-Brot schmeckt.

eBalance.ch
Leichter abnehmen.

Sauberer Set selbst gemacht



MORE & MORE

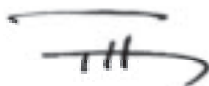
Editorial

Frischprodukte haben im Volg-Kanal eine grosse Bedeutung: Rund ein Drittel der Verkaufsfläche in unseren Volg-Läden ist für die Frischprodukte reserviert. Nicht umsonst lautet unser langjähriger Leitsatz deshalb «frisch und fründlich».

Um dieses Versprechen gegenüber unseren Kundinnen und Kunden zu erfüllen, unternehmen wir grosse Anstrengungen – angefangen beim Wareneinkauf, in den Frischdiensten, über den Transport in die Verkaufsstellen bis hin zur fachgerechten Pflege im Laden. Gerade in kleinen Dorfläden mit geringeren Kundenfrequenzen ist es eine besondere Herausforderung, die einwandfreie Frische – zum Beispiel von Früchten und Gemüse – sicherzustellen. Wie unsere Verkaufsteams in den Volg-Läden täglich dafür sorgen, damit Sie stets topfrische Produkte in den Einkaufswagen legen können, lesen Sie auf Seite 21.

Tadellose Frische können unsere Volg-Verkaufsteams natürlich nur dann anbieten, wenn die heikle Ware frisch und auf schnellstem Wege von den Verteilzentralen in die Verkaufsstellen gelangt. Bei einer Besichtigung unserer Frischdienste in Winterthur, Landquart oder Oberbipp können Sie sich von unseren Anstrengungen selber ein Bild machen. Die Termine finden Sie auf Seite 25. Melden Sie sich rasch an, denn einige Daten sind bereits ausgebucht. Wir freuen uns auf Sie.

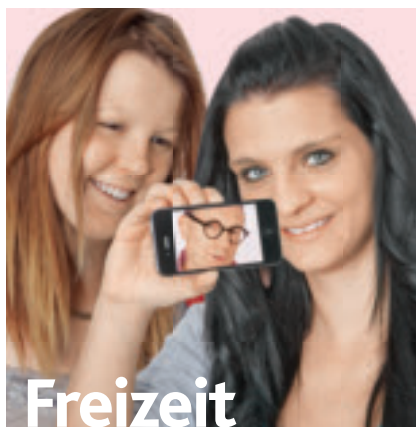
frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche



Freizeit



Weinerlebnis

KÜCHE aktuell

- Simsalabim am Herd 5–7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 9–11
- Marktplatz**
Bunter Milchmix 12–13
- Saison im Volg**
Frühlingsbote mit Knoblinote 47

Kochkurs

- Schnitzeljagd für Geniesser 37
- Lebenslust**
Kuchen mit Stiel 39
- Frühlingskur für Zimmerpflanzen 41

Naturena

- Neue Kurse für Kreative 43

volg & volgine

- Was im neuen HEY steckt 44
- Teens**
Der Super-Schnappschuss 45

Weinerlebnis

- Ursprung und Moderne 14–15
- Typisch Schweiz**
Typisch Volg
Ei, wie frisch und fein 16–17

Hausmarke

- Heiss auf guten Geschmack 19

Dorfladen

- Frisches Wasser für die Frische 21

In eigener Sache

- Gewinner der Volg-Sternstunden 23
- Kommen Sie zur Volg-Besichtigung 25

OISCHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
HOCHZEITLICH VOM VOLG

Wettbewerb

- Gewinnen mit Melitta 29

Aktueller Tipp

- Einen süssen guten Morgen 30–31

Novissimo

- Neu in Ihrem Volg 32–33



Unser bestes Stück Natur.

Weil die

Natur das schönste Zuhause ist.



www.agrinatura.ch



Landjäger

Unverkennbar: Fest im Biss
und würzig in der Nase.
Der ideale Snack.



Schweinskoteletts

Der Klassiker unter den Grill-
artikeln. Ein saftiger Leckerbissen,
ganz einfach zuzubereiten.



Bauernschinken

Sein mildes und würziges
Aroma verwöhnt den Gaumen.
Einfach köstlich.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Magisch schnell verblüffend
fein kochen: Dafür müssen Sie
kein Zauberer sein. Diese
Gerichte sind im Handumdrehen
genussbereit.

Simsalabim im Küchenalltag

Hokuspokus und Simsalabim! Willkommen bei der Zubereitung zauberhafter Gerichte, die sensationell schmecken, nach viel Kochkunst aussehen, aber keine Hexerei sind. Denn mehr als 30 Minuten Ihrer Zeit beanspruchen diese Kreationen nicht. Ideal für den Alltag, wenn es im Büro wieder einmal spät geworden ist, man rasch noch etwas kochen

möchte, bevor man zur Theaterprobe muss oder einfach keine Lust hat, lange am Herd zu stehen. Mit der richtigen Basis an Lebensmitteln in Kühlschrank, Tiefkühler oder Vorratsschrank sparen Sie sich sogar das tägliche Einkaufen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Nu zum Genuss kommen und Ihre Tischgäste dennoch überraschen – geschmacklich und optisch.

*Wie von Zauberhand zubereitet:
Mit ein paar Basis-Lebensmitteln
ist Kochen ein Kinderspiel.*

Dank Peperoncini
doppelt hot: die heisse
weisse Bohnensuppe.

Weil die Optik nicht wurst ist:
Avocado-Stock mit Saucisson.
Tipp: Für einen roten Stock etwas
Randensaft zum Stocki geben.

Zauberhaft und

verblüffend gut

**Wein
empfehlung**

Der Südschweizer Merlot Ticino
DOC Selezione d'Autore passt
hervorragend zum Gericht mit
der Westschweizer Wurst.

Es sind oft kleine Dinge, die uns zum Staunen bringen. Eine optische Täuschung. Ein einfacher Kartentrick. Oder grossartiger Geschmack trotz geringem Aufwand. Wie simpel Letzteres ist, zeigen wir Ihnen mit Gerichten, die sich wie von Zauberhand zubereiten lassen. Dazu gibt es ein paar weitere Kniffe, die das Kochen zur blitzschnellen Angelegenheit machen.

CLEVER KAUFEN

Beim Einkauf fängt alles an. Denn der schlaue Koch schaut voraus. Machen Sie sich Menüpläne für mehrere Tage, die Spielraum lassen. Zum Beispiel für die Restenverwertung oder wenn es Sie

**Wein
empfehlung**

Zum währschaften Risotto ist ein frischer, weicher und eleganter Wein wie der Goldbeere Riesling-Silvaner ideal.

Knackig und cremig:
bunter Gemüse-Risotto
mit Schinkenstückchen.



**Wein
empfehlung**

Der fruchtige *Dôle AOC Valais Nuit d'Amour* trinkt sich ausgezeichnet zur Bürlipizza.

Belegter Brotboden: Die Bürlipizza lässt sich auch wie eine «echte» Pizza belegen.
Tipp: schmeckt auch mit Weggli.

plötzlich nach etwas Anderem «gluschtet», das nicht auf dem Plan steht.

EINE BASIS LEGEN

Ein guter Rat ist der gute Vorrat. Ergänzen Sie immer vorhandene Grundnahrungsmittel mit anderen nützlichen Produkten. Zum Beispiel Blätterteig. Damit lassen sich schnelle Desserts wie Fruchttalysien oder -tartes backen. Auch tiefgekühlte Beeren sind für kleine Wunder gut. Für Kuchen oder Muffins muss man sie nicht einmal auftauen, sie machen das Gebäck sogar saftiger. Getrocknete Tomaten wiederum verleihen Gerichten eine feine mediterrane Note.

EINMAL KOCHEN – ZWEIMAL ESSEN

Die doppelte Menge bereitet oft doppelten Genuss! Gebratener Reis oder ein Reissalat erhält den perfekten Geschmack erst mit vorgekochtem Reis. Nicht alle Speisen lassen sich einfrieren und ohne Geschmacksverlust wieder aufwärmen – Suppen schon. Kochen Sie Suppen also ruhig in grosser Menge und frieren Sie sie portionenweise ein. Stocki-Puffer, Risotto-Krokette, Polenta-Rösti: Seien Sie kreativ und bringen Sie Resten anders in Form. ▶



Knackig und dank Thon, Eiern und Mais trotzdem gehaltvoll: der Schlemmer-Salat mit Sprossen.

**VOIG
Koch
kurs** APRIL
*Schnitzeljagd
für Geniesser*
Das beliebte Schnitzel ist in unserem neuen Kochkurs der Star! Wir zeigen Ihnen, wie vielseitig das Schnitzel ist, präsentieren andere Panaden-Ideen und Saucen-Kreationen. Alle Informationen auf Seite 37.



Frucht in Schichten: Nellie Melbas Knuspercoupe mit Müesliflocken.



EiCO⁺



**Für Höchstgenuss in weniger
als 30 Minuten**

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



**Ristorante. So fein wie in
Ihrer Pizzeria.**



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



Qualität ist das beste Rezept.

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Schritt für Schritt Bananenschaum im Schoggimantel



1. Bananen längs halbieren und mit geschmolzener Kochschokolade austreichen. Ins Gefrierfach legen. Den Vorgang wiederholen.



2. Bananhälften würfeln, mit Zitronensaft, Zucker und Rahm fein pürieren.

3. Die Bananenmasse in den Rahmbläser füllen und in die leere Bananenschale spritzen. Die Schokoladenbanane aus der Schale nehmen und daneben anrichten.



Drei für einen süßen Schaum- und Schoggitraum: Bananen, Volg-Kochschokolade und Vollrahm.



Leicht, luftig und traumhaft anzusehen sind Espumas. Das klingt nobel und kompliziert. Fakt ist aber: Espumas schmecken wohl edel und sehen nach Haute Cuisine aus, sind aus dem Spanischen übersetzt aber einfach ein «Schaum» und so spielend leicht zuzubereiten wie ein Schinken-Käse-Toast. Denn der Rahmbläser hext aus einem Püree oder einer Flüssigkeit, die man in ihn einfüllt, ganz von allein ein magisches Schäumchen. Verblüffen Sie Ihre Gäste doch einmal so, wie es der Erfinder der Espumas, der katalanische Spitzenkoch Ferran Adrià, regelmäßig in seinem Restaurant El Bulli getan hat. ▶

Schritt für Schritt Parmesankorb



1. Einen runden Ausstecher von 10 cm Durchmesser in eine heiße, beschichtete Pfanne stellen, die Käse-Mehl-Mischung portionenweise hineinstreuen und goldgelb braten.



2. Die Käserondellen vorsichtig über den Boden einer Tasse stülpen und auskühlen lassen.

Bluff aus dem Bläser



Zwei Käse für eine originelle Beilage: Reibkäse und Gorgonzola.

3. Gorgonzola mit Sauerrahm, Rahm, Eiweiss und Salz mischen, durch ein Sieb streichen, in den Bläser füllen und in die Körbchen spritzen. Ein gebratenes Schweinssteak dazu servieren.

Tipps & Tricks

Der Profi für heisse Küchentipps: Doris Weibel-Egli



- Espumas können süß, salzig, kalt oder warm zubereitet werden.
- Bei Espumas wird eine flüssige Speise mit einem Bindemittel verdickt. Zum Beispiel mit Gelatine, Agar-Agar, Eiweiss oder Rahm. Für einen warmen Schaum benötigt man Stärke, z.B. in Form von stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln.
- Warme Espumas können vorbereitet und im Bläser im Wasserbad warm gehalten werden.
- Weil im Gegensatz zur Mousse nur kleine Mengen an Rahm oder Eiern verwendet werden, bleibt das Aroma der Zutaten besser erhalten. Die Schaum-Technik schont zudem die Vitamine, die natürlichen Farben bleiben ebenfalls erhalten.
- Den Rahmbläser mit der darin enthaltenen Masse vor dem Spritzen immer kräftig schütteln.
- Im Gegensatz zu Mousses verflüssigen sich angerichtete Espumas relativ schnell.

Unser coolstes Quartett.

Die Volg Rahmglaces werden aus **Schweizer Vollrahm**, einem unverfälschten Naturprodukt, hergestellt. **Vanille**, der cremige Klassiker. **Erdbeere** mit 16 Prozent Fruchtanteil. **Caramel** mit zarten Caramel-Stückli und **Schokolade** mit Splittern aus Schweizer Schokolade.



Natürlich Erdbeer!



natürlich han ich's gärn.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

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

Das A und O der schnellen Küche ist der Vorrat. Denn auch Einkaufen kostet Zeit. Hat man zu den üblichen Grundnahrungsmitteln wie Salz, Mehl, Zucker, Bouillon, Öl oder Gewürzen noch ein paar zusätzliche Dinge auf Lager, ist die Kocherei im noch so hektischen Alltag keine Hexerei! Für jederzeit schnellen Salatgenuss sorgt eine selbstgemachte Salatsauce, die man in grösserer Menge zubereitet und je nach Lust und Laune mit wenigen Zutaten in eine andere Art von Dressing verwandelt. ◀

Abrahadabra: Alles ist da!



FENSTERSIMS
 Bananen
 Avocado
 frische Kräuter

KÖHLSCHRANK
 Appenzeller surchoix
 Hinterschinken
 Kräuter-Frischkäse
 Butter
 Milch
 Eier

VORRATSSCHRANK

Risotto-Reis
 Stocki
 getrocknete Tomaten
 weisse Bohnen
 Erbsli und Rüepli
 Mais
 Thon
 Pfirsiche



Eine Sauce, vier verschiedene Dressings: Unsere Basis-Salatsauce (Bügelflasche) lässt sich mit wenig Aufwand in eine Thousand-Island-Sauce, eine italienische Sauce oder eine Joghurt-Kräutersauce (v.l.), verwandeln.

TIEFKÖHLER

Blätterteig
 Frischbacksemmeli
 Toastbrot
 Vanilleglace
 Waldbeeren
 Gemüse-Mix
 Reibkäse

Jede Woche neue Rezepte

Weitere schnelle Kochideen für die kreative Alltagsküche finden Sie in Ihrem Volg. Die Rezept-Flyer enthalten jede Woche ein neues saisonales Hauptgericht sowie eine Idee für eine Vorspeise oder ein Dessert. Im dazugehörigen Rezept-Ordner mit ABC-Register können Sie alle Rezepte übersichtlich sammeln.





Halbgefrorenes Buttermilchtörtchen

Für eine 12er-Muffinform

Jede Mulde der Muffinform mit je 2 Papierbackförmchen auslegen. 100 g **Doppelrahm** mit dem Mixer aufschlagen. 80 g **Puderzucker** dazusieben und 5 dl **Buttermilch** unterrühren. 150 g aufgetaute **TK-Beeren** in Papierbackförmchen legen; Masse gleichmässig darüber verteilen. Über Nacht in den Gefrierer stellen. Törtchen aus dem Gefrierer nehmen. Aus 12 **Schokoreiswaffeln** mit einer Ringform passende runde Böden ausstechen, diese nach Belieben nochmals in 1 P. erwärmte **Schokoladenglasur** tauchen, auskühlen lassen. Törtchen daraufstürzen. Papierförmchen entfernen; Törtchen mit etwas Doppelrahm bestreichen und 50 g **Beeren** darüber verteilen. Evtl. je mit einem **Minzblatt** garnieren.

Ein cooler, schöner und feiner Buttermilch-Beeren-Traum ist das halbgefrorene Buttermilchtörtchen.

Mit Frucht- oder Schokoladengeschmack, als kalter Cappuccino oder internationaler Lassi: Farbenfrohe Milchmischgetränke stehen für modernen Milchkonsum. Besonders jüngere Menschen sind laut dem Dachverband der Schweizer Milchproduzenten Swissmilk auf den neuen Milchgeschmack gekommen. Die Milch-Drinks für unterwegs sind aber auch bei älteren Generationen immer beliebter.

wie Milch, Butter- oder Sauermilch, Jogurt oder Molke bilden bei Milchmischgetränken die Basis; Fruchtkonzentrate, -säfte, Schokolade- oder Vanille-Extrakt sowie Zucker oder Süsstoff sorgen für das Aroma. Je nach Produkt kommen Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente dazu.

ERFRISCHEND UND FETTARM

Die kalorien- und fettarme Molke entsteht bei der Käseherstellung und wäre frisch nur zwei Stunden haltbar. Daher wird sie für den Handel pasteurisiert. Auch Buttermilch enthält nur wenig Fett und Kalorien. Sie ist zudem ein erfrischender Durstlöscher, schmeckt leicht säuerlich und ist dickflüssiger als Milch. Sogar schaumige Milchshakes sind mittlerweile fixfertig erhältlich. Entdecken Sie Milch im Kühlregal Ihres Dorfladens wieder einmal neu!

JOGURTDRINK MIT GESCHICHTE

Dabei ist die Idee, Jogurt & Co. zu trinken statt zu löffeln, uralte. In Indien, im Nahen Osten oder auf dem Balkan haben Jogurtgetränke eine lange Tradition. Während dort auch salzige Varianten ins Glas kommen, sind süsse Jogurt-drinks bei uns klar die Nummer eins. Verschiedene Milchprodukte



Zum Shaken, Schlürfen und Trinken: Milchmischgetränke auf der Basis von unterschiedlichen Milchprodukten gibt es für jeden Geschmack.

Milch mit Aroma zum Mitnehmen: Kalte Milchmischgetränke sind im Trend und als flüssiger Snack für zwischendurch oder schnelles Zmorge heiss begehrt.

Bunter Milchmix

Tipps & Tricks

- Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Kalzium und Vitamin D; beides ist wichtig für Knochen und Zähne.
- Drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken rund zwei Drittel des täglichen Kalziumbedarfs. 2,5 dl Molke oder 2 dl Buttermilch entsprechen einer Portion.
- Andere Länder, andere Milchdrinks: Kefir ist ein Sauermilchprodukt aus dem Kaukasus. Die Inder trinken süsse oder salzige Lassi, die aus Jogurt und Wasser oder Milch gemischt werden. Es ist ein erfrischendes Getränk zu scharfen Speisen. Ayran heisst das schaumige Lassi-ähnliche Getränk der Türken. Das persische Jogurtgetränk Dugh aus Jogurt, Molke und Wasser ist leicht gesalzen.



Wein
des Monats
Goldbeere Pinot Noir, 75 cl
statt Fr. 11.50
Fr. 9.50

Käse
des Monats
Glarner Alpkäse
100g statt Fr. 2.85
Fr. 2.30

Ob Neukreation oder traditionelles Rezept: Der Pinot Noir Goldbeere und der Glarner Alpkäse sind genussvolle Beispiele einheimischer Wertschöpfung.

Ursprung und Moderne

tiven Eigenschaften aus jeder Reblage zu einem optimalen harmonischen Ganzen zusammen. Eine aufwändige Kunst, die in der Fachwelt auch als «Mariage», als Vermählung, bezeichnet wird.

schiedene Untersuchungen haben denn auch gezeigt, dass Alpkäse höhere Werte an Omega-3-Fettsäuren enthalten als Berg- oder Talkäse.

GESUND UND GESCHMACKVOLL

Ebenfalls von verschiedenen Lagen, in diesem Fall verschiedenen Alpweiden, kommt die Milch für den Glarner Alpkäse. Hier wachsen weit über 100 verschiedene Kräuter und Gräser. Diese reiche Vegetation enthält viele gesunde Nährstoffe, welche die Kühe mit dem Futter aufnehmen und so in die Milch gelangen. Ver-

KLEINE MENGEN
Der vollfette Halbhartkäse ist ein Saisonprodukt, das nur im Sommer direkt auf den Alpbetrieben hergestellt wird. Bis im Herbst werden jeweils rund 72 Tonnen hergestellt, was etwa 11 000 Laiben entspricht. Nach mindestens acht Wochen Lagerung ist der Käse genussreif. Mit zunehmendem Alter wird der anfangs milde Alpkäse zu einer würzigen Spezialität. ◀

Er begeisterte auf Anhieb Kenner wie Geniesser, der Pinot Noir Goldbeere, den das Önologenteam der Volg Weinkellereien vor wenigen Jahren kreierte. «Dieser Pinot will nur eins – Spass machen», schreibt zum Beispiel die Schweizer Weinexpertin Chandra Kurt im aktuellen Weinseller: «Er ist bunt wie ein Regenbogen und unterhalt-

sam wie der Eurovision Song Contest. Easy drinking für Jung und Alt. Moderne Schweiz, die sich farbig kleidet.»

GEGLÜCKTE HEIRAT

Die Trauben für diesen Wein wachsen in verschiedenen Lagen in der Ostschweiz. Mit viel Wissen, Erfahrung und Feingefühl fügt das Önologenteam die posi-

Von der Alp ins Tal

Viel Handarbeit steckt in jedem Glarner Alpkäse. Lisä und Gabi Freuler auf der Alp Niederen bei der Arbeit.



Die frische Rohmilch wird noch kuhwarm und ohne lange Transportwege traditionell und mit viel Handarbeit direkt auf den Alpen verkäst. Nach vier Wochen kommt der Glarner Alpkäse ins Zentrallager der Käsegenossenschaft in Glarus, welche die Qualität der Käse prüft und die Käsepflege durchführt.

Diese Aktion gilt vom 27. Februar bis 31. März 2012, solange Vorrat.

WEIN Notizen

Schweizer Weine haben bei Volg einen hohen Stellenwert. Die renommierte Weinautorin Chandra Kurt und Verfasserin des «Weinsellers» schätzt die attraktiven einheimischen Tropfen im Volg. «Interessant sind vor allem die Schweizer Weine des Jahrgangs 2010. Es lohnt sich, diesen tollen Jahrgang zu entdecken», so Chandra Kurt.



75 cl, statt Fr. 11.50
Fr. 9.50



75 cl, statt Fr. 8.90
Fr. 7.30



75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 13.95
Fr. 11.50



75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.90



75 cl, statt Fr. 10.50
Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 11.90
Fr. 9.50

GOLDBEERE PINOT NOIR 2010

SCHWEIZ
FARBE: Rubinrot.
CHARAKTER: intensive Nase. Am Gaumen Schmelz und viel Frucht. Samtig, weich und fruchtbetont im Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Charcuterie, Würstgrilladen, asiatischen Gerichten, Wildpfeffer mit Preiselbeeren.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ 2010

SCHWEIZ
FARBE: helles Rubinrot.
CHARAKTER: Aromen von roten Früchten. Im Gaumen rund, weiche Struktur, ausgewogen, fruchtiger Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: täglichen Mahlzeiten, vor allem im Sommer sehr angenehm, da er frisch serviert werden kann.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.
BEWERTUNG: 16,75 Punkte.*

DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR 2010

SCHWEIZ
FARBE: helles Rubinrot.
CHARAKTER: fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenem Rindsfleisch, Rindsfilet an Pfeffersauce, Lamm, Käseplatte.
GENIESSEN BEI: 13–15 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE 2011

SCHWEIZ
FARBE: leuchtendes Rubinrot.
CHARAKTER: kräftige Struktur, elegante Tannine. Ausgewogener Wein mit schönem Rückgrat.
TRINKREIFE: jetzt trinken, bei guter Lagerung bis 4 Jahre.
PASST ZU: Sonntagsbraten, Pilzgerichten mit Mais-Polenta, Hartkäse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR 2010

SCHWEIZ
FARBE: blasses Rosa.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch und aromareich. Am Gaumen lebendig, fruchtig, feurig.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Champignons an Rahmsauce, Kalbfleisch, kaltem Fleisch, grilliertem Poulet, Fisch und leichten Sommergerichten.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte.

GOLDBEERE RIESLING-SILVANER 2010

SCHWEIZ
FARBE: blasses Gelb mit grünen Reflexen.
CHARAKTER: frischer Auftakt, angenehmes Säurespiel, feinfruchtige und präsenze Zitrusfrucht. Weich und elegant im Abgang.
TRINKREIFE: bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Süsswasserfisch-Speisen wie Eglifilet oder Fischknusperli, Cremesuppen, Chnoblilbrot.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 17 Punkte.*

FÉCHY AOC LA CÔTE 2010

SCHWEIZ
FARBE: klares, helles Strohgelb.
CHARAKTER: feinfruchtiger Auftakt mit mittlerem Körper. Leicht trockener Abgang, endend auf feiner Fruchtaromatik.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.
PASST ZU: Aperitif, Fisch, Raclette, Fondue.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.
BEWERTUNG: 16,5 Punkte.

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

MEINE Bestellung

Aktion vom 27. 2. bis 31. 3. 2012, solange Vorrat.

ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR 75 cl nur Fr. 57.– statt Fr. 69.–
- Anzahl 6er-Karton SALVAGNIN AOC FEU SACRÉ 75 cl nur Fr. 43.80 statt Fr. 53.40
- Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 65.40
- Anzahl 6er-Karton MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE 75 cl nur Fr. 69.– statt Fr. 83.70

ROSÉWEIN

- Anzahl 6er-Karton CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS 75 cl nur Fr. 53.40 statt Fr. 65.40

WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING-SILVANER 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 63.–
- Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC LA CÔTE 75 cl nur Fr. 57.– statt Fr. 71.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

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

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 27. Februar bis 31. März 2012, solange Vorrat.

Hannes Messer ist auf einem Bauernhof mit Hühnern aufgewachsen. Eier mochte er trotzdem nicht. Heute ist er Geschäftsführer der EiCO, einer der grössten Eierhandelsfirmen der Schweiz, isst täglich ein Ei und hat das Hühnerprodukt nicht nur kulinarisch lieb gewonnen. Die Eierwelt fasziniert ihn. So weiss er denn auch «aller-Ei» interessante Dinge zu erzählen: Zum Beispiel, dass ein Ei alle Vitamine enthält, ausser Vitamin C. Oder, dass man ein intaktes Ei nicht in einer Hand zerdrücken könne, obwohl man immer glaubt, Eier seien fragil.

BESSER SCHÄLBAR

«Das Eiergeschäft ist ein schnelles Geschäft», erklärt Hannes

Messer. Sind die Eier auf den Höfen der 80 Schweizer Landwirte gelegt, geht es rassig. Täglich treffen frische Eier ein, die nach ein paar Tagen in den Läden sind. Einzig die Eier, die gekocht und eingefärbt werden, kommen zuerst ins 2 Grad Celsius kalte Zwischenlager. «Dann lassen sie sich später besser schälen», erklärt Hannes Messer.

MEHR ALS NUR ZIERDE

Kunterbunt bemalt werden Eier in der EiCO Bern das ganze Jahr über. Doch jetzt, in der Vorosterzeit, ist die Nachfrage massiv höher: «28 000 gefärbte Eier pro Stunde laufen im Zwei-Schicht-Betrieb von 6 bis 22 Uhr über alle drei Anlagen», führt Hannes Messer aus. Die Lebensmittelfarbe verziert das gekochte Ei

übrigens nicht nur, sondern konserviert es auch. «Durch das Kochen verliert das Ei den natürlichen Schutz. Die Lebensmittelfarbe versiegelt das Ei und macht es dadurch haltbar», so Hannes Messer. ◀

Vom Hühnerstall direkt in die EiCO und wenige Tage später in den Volg. In der EiCO in Bern dreht sich alles rund um frische und gefärbte Eier.

Ei, wie frisch



EiCO-Eier im Volg: Ostereier, Bodenhaltungseier und Picknick-Eier – alle aus der Schweiz.

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.



«Wie bei Volg spielt Frische bei uns eine zentrale Rolle. Der enge Kontakt zu den Schweizer Bauern ist eine weitere Gemeinsamkeit. Mit Volg verbindet uns eine langjährige und gute Partnerschaft. Diese Kontinuität schätze ich sehr», sagt Hannes Messer, Geschäftsführer EiCO.

Eine halbe Million Eier pro Tag

Die 1997 gegründete EiCO beliefert den Schweizer Detailhandel mit rohen, gekochten und gefärbten Eiern und gehört wie Volg zur Fenaco-Gruppe. Täglich werden an die Produktionsstandorte in Bern und Märstetten über eine halbe Million Eier geliefert, der Grossteil davon stammt aus der Schweiz. 65 Mitarbeiter sind an beiden Standorten tätig, viele davon mit langer Betriebszugehörigkeit. Sie werden saisonal bedingt von temporären Arbeitskräften unterstützt.

Idee für Ihren nächsten Sonntagsbrunch:
Russischer Salat im Ei serviert.

und fein



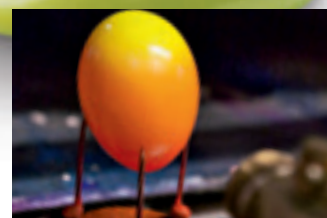
1. Die rohen Eier werden durchleuchtet und mit einer Kamera auf Schmutz und Risse kontrolliert. Beschädigte Eier werden aussortiert.



2. Mehrere kleine Hämmerchen mit integriertem Mikrofon schlagen an jedes Ei. Verändert sich der Klang, ist das Ei beschädigt. So werden sogar feinste Risse erkannt.



3. Die Eier werden nach Grösse sortiert und abgepackt.



4. Gekochte Eier werden mit Lebensmittelfarbe angesprayed. Das macht sie dekorativ, aber auch länger haltbar.

TÄGLICH FRISCH TÄGLICH FINDUS



1-2-3 fertig!



In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

www.mccain.ch

Vom Tiefkühler in die Bratpfanne oder den Backofen.

Beim Frittieren und Braten ist das Volg-HOLL-Rapsöl die Zutat erster Wahl. Es bleibt auch bei hohen Temperaturen stabil.

Heiss auf guten Geschmack



Ob schweizerisches Fasnachtsgebäck wie Strübli oder asiatische Wan-Tans: Das Volg-HOLL-Rapsöl verleiht allem Frittiertem und Gebratenem einen guten Geschmack.

Die Rezepte für Strübli und Wan-Tan finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Das gesunde Rapsöl verfeinert bis anhin vor allem die kalte Küche, weil es nicht zu stark erhitzt werden sollte. Eine neue natürliche Saatenzüchtung, der Schweizer HOLL-Raps, bringt das beliebte Speiseöl nun auch in die Töpfe, Pfannen und Fritteusen: Dem Volg-HOLL-Rapsöl kann es nämlich fast nicht heiss genug sein. Mit seinem beträchtlichen Ölsäuren- und geringen Linolensäureanteil bleibt es auch bei hohen Temperaturen stabil, was es ideal zum Braten und Frittieren macht.

Hoch
erhitzbar

1 Liter
Fr. 5.40

Natürlich, schweizerisch und stark erhitzbar: Das Volg-HOLL-Rapsöl ist ideal zum Frittieren und Braten.



WAS HEISST HOLL

Für diese vorteilhafte Zusammensetzung steht auch der Name HOLL. Er besteht aus den Anfangsbuchstaben der Worte High Oleic (hoher Ölsäuregehalt) und Low Linoleic (tiefer Linolensäureanteil). Das ungehärtete Öl enthält zudem praktisch keine Transfettsäuren und ist somit leicht im Genuss.

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

Valser nimmt sich Zeit



*in kleineren Verkaufsstellen
evt. nicht erhältlich

VALSER CLASSIC – authentisch, prickelnd und ausgewogen
Unaufhaltsam arbeitet sich Wasser Tropfen für Tropfen durch 1000 Meter tiefes Gestein, um nach 25 Jahren kristallklar, rein und hoch mineralisiert als VALSER Mineralwasser aus der St. Petersquelle zu fließen. Seine Herkunft aus dem mineralreichen Bündnerschiefer macht es so besonders. VALSER Classic erfrischt mit einem angenehm geringen Gehalt an Kohlensäure, ist bekömmlich und vitalisiert von Natur aus.

Mit 1 Liter VALSER täglich decken Sie 52 Prozent der empfohlenen Tagesdosis von Calcium und 18 Prozent der empfohlenen Tagesdosis von Magnesium ab.

VALSER SILENCE – still und mild

Für noch mehr Unbeschwertheit können Sie nun das neue stille Mineralwasser von Valser genießen. Valser Silence stammt aus der neu erschlossenen St. Paulsquelle oberhalb von Vals. Auf 1815 Metern über Meer gehört die St. Paulsquelle zu den höchstgelegenen Quellen in den Schweizer Alpen. Dank seinem geringen Gehalt an Mineralien von 220 mg/l ist Valser Silence besonders mild im Geschmack und ist geeignet für die Zubereitung von Babynahrung.

Ein solches Wasser eignet sich vorzüglich als Begleiter für ein langes Abendessen, denn es erfrischt und neutralisiert den Gaumen in Perfektion.

VALSER 

www.valser.ch

Damit Früchte und Gemüse knackig bleiben, werden sie vom Verkaufspersonal in den Volg-Läden mehrmals täglich mit Wasser besprüht.

So bleiben die zarten Blätter länger frisch: Maria Flury, Filialleiterin vom Volg Hochwald, besprüht die Blattsalate mehrmals täglich mit frischem Wasser.

Frisches Wasser für die Frische

Für Volg-Kunden sind nur die frischesten Produkte gut genug. Das gilt speziell bei Früchten und Gemüse. «Unsere Kunden stellen zu Recht hohe Ansprüche an die Frische. Darum geben wir stets unser Bestes, damit das Früchte- und Gemüsesortiment immer topfrisch ist und die Kunden «gluschtig» macht», sagt Maria Flury, Filialleiterin vom Volg-Laden in Hochwald (SO).

ERFRISCHUNG IM STUNDENTAKT

Um die Frische der Früchte und Gemüse auch nach der Anlieferung zu bewahren, erhalten sie vom Verkaufspersonal in den Volg-Läden regelmäßig eine

kühle Dusche: Blattsalate und Radiesli werden beispielsweise stündlich mit frischem Wasser besprüht. Durch das regelmässige Befeuchten bleibt die Temperatur dieser empfindlichen Produkte konstant niedrig und sie trocknen weniger schnell aus. «Wenn uns Menschen warm ist, sorgt eine erfrischende Dusche wieder für einen kühlen Kopf. Das Gleiche gilt für Früchte und Gemüse», erklärt Maria Flury.

REGELMÄSSIGE CHECKS

Mit Besprühen allein ist es aber nicht getan: Mindestens einmal am Tag kontrolliert eine Mitarbeiterin das Früchte- und Gemüse-Gestell im Detail aus

der Sicht der Kunden: Würde ich selber zugreifen? Sind wirklich alle Produkte tadellos frisch? Ist das Sortiment aktuell? Sind die Herkunftsangaben korrekt? Das Ergebnis dieser Checks wird schriftlich festgehalten.

AUFWAND LOHNT SICH

Maria Flury und ihre Teamkolleginnen lassen den empfindlichen Produkten diese Sonderbehandlung gerne zukommen: «Die regelmässige Pflege und Kontrolle ist arbeitsintensiv. Aber wenn die Kunden nach dem Betreten des Ladens zuallererst nach dem knackigen Gemüse oder den saftigen Früchten greifen, wissen wir, dass sich der Aufwand lohnt.» ◀



Perwoll - so vielseitig wie Ihre Kleidung.



Erfahren Sie mehr unter: www.perwoll.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

So traumhaft ist die Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad: Gertrud Schenk, Jürg Bänninger und Anna Fischlin zeigen, wo sie bald entspannen.

Das Glück hat unterschiedliche Gesichter. Bei Jürg Bänninger aus Splügen ist es seine Frau Annette, die für ihn den Wettbewerbstalon ausgefüllt hat. Ein Last-Minute-Glückskind ist Elisabeth Morosoli aus Schüpbach. «Fast hätte ich vergessen, den schon lange ausgefüllten Talon einzuwerfen. Erst am letztmöglichen Abgabetag fiel es mir wieder ein.»

FREUDENTRÄNEN

Bei Rosmarie Rieger aus Seuzach lag das Glück ganz nah. Sie wohnt direkt über dem Volg und besucht ihren Dorfladen daher oft. So hat sie auch bei den Sternstunden immer fleissig mitgemacht. Dass sie je gewinnen würde, hätte die treue Volg-Kundin nie gedacht. «Als ich es erfuhr, musste ich vor Freude weinen», erzählt sie. Gefreut haben sich weitere sieben Volg-Kundinnen und -Kunden: Auch sie haben 5 Nächte inklusive Halbpension für 2 Personen im Wert von je über Fr. 2000.– in den Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad gewonnen.

TRADITIONSHAUS MIT THERMALBAD

Ob Schneesportler, Wanderer, Geniesser oder Mountainbiker: Die Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad bieten für alle etwas. Das Herz des Traditionshauses im sonnenverwöhnten Wallis ist die grösste und höchstgelegene Thermalbadanlage Europas mit Medical Wellness, Beauty und Sauna. Die Alpentherme ist direkt vom Hotel über einen unterirdischen Zugang erreichbar. ◀

Die Gewinner des Sternstunden-Wettbewerbs stehen fest. Zehn Volg-Kunden freuen sich über den Hauptpreis: Gratis-Ferien in den Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad.



Eine Woche Ferien

gewonnen

LINDNER
HOTELS & RESORTS
**** HOTELS & ALPENTHERME
LEUKERBAD



Bei der Preisübergabe: Elisabeth Morosoli, Matthias Weinhold, Gertrud Schenk, Janez Hribar, Daniela Kleck, Marketingleiterin Schweiz Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad, Jürg Bänninger, Anna Fischlin, Dieter Krähenbühl, Volg-Geschäftsleitung Verkauf sowie Rosmarie Rieger (v.l.). Leider nicht dabei sein konnten Hans Dürst, Yvonne Moldehn und Bernadette Zampieri.

Ein voller Erfolg

Zum 3. Mal hat Volg im Dezember 2011 die Sternstunden durchgeführt. Sie sind laut Dieter Krähenbühl, Volg-Geschäftsleitung Verkauf, ein Mix aus «Danke sagen, attraktiven Wettbewerben und einmaligen Angeboten». So waren Tablerone Mini, Le Prestige Quick Nusschinkli, Ripasso Valpolicella DOC Superiore Zeni, Gerber Fondue sowie Ramseier Orangensaft zu Sternstunden-Preisen erhältlich. Zudem gab es Preise im Wert von über 150 000 Franken zu gewinnen. «Die Sternstunden haben zum guten Volg-Jahr beigetragen und waren ein voller Erfolg», so Krähenbühl. Freuen Sie sich also schon heute auf die nächsten Sternstunden in Ihrem Volg.

AKTION
gültig vom
12. – 17. März 2012
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Die Kraft der Natur



APFEL CRANBERRY
✓ 100% natürlich
✓ erfrischend
✓ ohne Zuckerzusatz

natürliche Frische



Jeden ersten Montag im Monat nehmen Sie Volg-Mitarbeitende in Landquart, Oberbipp und Winterthur mit auf einen Rundgang durch ihre Verteilzentrale.

Die Betriebsleiter und ihre Mitarbeitenden nehmen die Besucherinnen und Besucher gerne mit hinter die Volg-Kulissen: Erich Ackermann, Leiter Frischdienst Oberbipp; André Vogler, Leiter Verteilzentrale Winterthur, und Karl Kühne, Leiter Frischdienst Landquart (v. l.).

«Wir zeigen Ihnen, wie Volg funktioniert.»

Jede Volg-Verteilzentrale hat ihre Besonderheit: Brandneu ist der Frischdienst Oberbipp. «Die logistischen Abläufe sind sehr effizient. Spannend sind auch die unterschiedlichen Kühlräume mit optimalen Klimazonen für die

einzelnen Produkte», sagt Leiter Erich Ackermann.

KURZFILM, RUNDGANG, VERPFLEGUNG

Der Frischdienst Landquart ist auch ein Bahnhof. Direkt vom Lager wird die Ware für die Volg-Läden im Engadin auf die Rhätische

Bahn verladen. «Das hat nicht jeder», schmunzelt Betriebsleiter Karl Kühne. Ausserdem werden nur hier die Getränke gerüstet. Das gesamte Trockensortiment – von Büchse bis WC-Papier – lagert in der Verteilzentrale Winterthur und wird hier für jeden Dorfladen bereitgestellt. «Unsere Besucher

sind immer wieder überrascht, was es alles braucht, bis die Ware in den Volg kommt», erzählt Betriebsleiter André Vogler. An allen drei Standorten erwarten Sie ein Kurzfilm, ein spannender einstündiger Rundgang sowie ein feines Zvieri oder Znacht. Wir freuen uns auf Sie! ◀

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, 5. März <input type="radio"/> Montag, 7. Mai <input type="radio"/> Montag, 4. Juni <input type="radio"/> Montag, 2. Juli <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	um <input type="radio"/> 16.00 Uhr <input type="radio"/> 17.30 Uhr <input type="radio"/> 19.00 Uhr nur in Winterthur	wie viele! ____ Pers. *
---	---	--	--	--------------------------------

↳ 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

SPARGEL IN BESTEN HÄNDEN!

FRISCHE IDEEN VON KNORR CHEFKOCH GEORG SCHMÜCKER



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

NEU
in Ihrem VOLG!



THOMY

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Demnächst auf

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Die Emmentaler-Pastete hat Regula Staub aus Menzingen (ZG) schon als Kind genossen. Jetzt zeigt sie ihr liebstes Familienrezept in «Öisi Chuchi».

«Käse ist

meine wichtigste

Zutat»

*Liebt Käse über alles:
Regula Staub (46),
Hausfrau und Mutter
von vier Kindern, aus
Menzingen.*

Frau Staub, haben Sie Emmentaler Wurzeln, dass Sie eine Emmentaler Pastete in «Öisi Chuchi» kochen?

«Nein. Der Name bezieht sich allein auf den Käse, der darin enthalten ist. Aber ich mag Käse über alles – und zwar in aller Form. Er ist sozusagen meine wichtigste Zutat beim Kochen (lacht). Ob Gschwelti, Fondue, Pasta – ich könnte immer Käse essen.»

Ist die Emmentaler Pastete eine Eigenkreation?

«Nein, die hat schon meine Mutter oft gemacht. Sie hat mir das Rezept weitergegeben. Die Emmentaler Pastete erinnert mich an meine Kindheit und kommt auch in meiner Familie gut an. Wie waren uns jedenfalls alle einig, dass wir dieses Gericht vorstellen.»

Haben Sie noch einen Tipp zur Zubereitung?

«Das tolle an der Emmentaler

Pastete ist, dass sie je nach Lust und Laune anders gefüllt werden kann – zum Beispiel mit Brokkoli oder auch mit Thon schmeckt sie gut. Sie ist auch ideal, um Reste zu verwerten.»

Welche Rolle spielt der Volg bei Ihren Einkäufen?

«Ich kaufe den Grossteil unseres Bedarfs in unserem Dorfladen ein. Der Volg hat für mich

aber auch die Bedeutung des Umschlagplatzes im Dorf: Hier treffe ich mich gerne auf einen Schwatz mit dem Personal oder mit anderen Dorfbewohnern.»

Was schätzen Sie am Volg Menzingen?

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

«Öisi Chuchi» auf 

Erstausstrahlung:

Sonntag, 26. Februar, um 16.25 Uhr

Wiederholungen

Ab 1. März jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter www.öisichuchi.ch

Emmentaler Pastete

Zutaten für 6 Personen:

- 550 g Blätterteig, ausgewählt
- 300 g Schinken, in Tranchen
- 200 g Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 300 g Emmentaler, in Scheiben geschnitten
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 150 g Salamischeiben
- 2 D. Spargeln
- 1 Eigelb

Zubereitung:

1. Blätterteig auf Backblech (ca. 42 x 47 cm gross) legen.
2. Im mittleren Teig-Drittel die Zutaten schichtweise wie folgt verteilen: je eine Lage Schinken, Tomaten, Emmentaler, Champignons, Salami, Spargeln, Salami, Champignons, Emmentaler, Tomaten, Schinken.
3. Teigränder mit Wasser bestreichen, den Teig von beiden Seiten so einschlagen, dass die Füllung verpackt ist. Teigverschluss gut andrücken. Pastete mit Eigelb bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
4. Pastete im auf 200 °C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze 40 Min. backen.

Tipp: Mit einem grünen Salat servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 40 Min. backen

Das Rezept für das Stracciatella-Mousse finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

DIE SANFTE PFLEGE DER NATUR.



Hakle® – mit natürlich pflegendem Kamille-Extrakt. So sanft, sicher und gründlich, dass Sie sich wirklich sauber fühlen können. Und nicht vergessen: erst trocken – dann feucht. Unsere bekannte Pflegeformel ist schonend zur Haut und wird seit Jahren geschätzt.



MORE & MORE

Etwas «angeschmörzelt», angebrannt oder angeschmiert? – Kein Grund zur Panik. Schneiden Sie die Hausmittel-Tricks auf den nächsten Seiten aus und basteln Sie sich Ihr Notfall-Set.



Ein Stapel voller nützlicher Tricks:
Mit unserem Kartenset zum
Selbermachen haben Sie bei jedem
Notfall ein Ass im Ärmel.

Das Saubere-Set selbst gemacht

Igitt, ein Fleck! Schon wieder ein Papiertaschentuch mitgewaschen. Und auf die lästigen Fruchtfliegen, die um Ihr Obst kreisen, könnten Sie auch getrost verzichten. Jetzt heisst es cool bleiben. Denn gegen jeden kleinen Alltagsnotfall ist nebst den bewährten Putzmitteln auch ein Hausmittelchen gewachsen. Ge-

wusst wie – greifen Sie jetzt einfach in die Sockenschublade oder den Vorratsschrank und begeben das kleine Malheur im Handumdrehen. Und damit Sie beim nächsten kleinen Notfall sofort wissen, was zu tun ist, können Sie sich aus unseren Tipps ein praktisches Notfall-Kartenset zusammensetzen. ▶

A **Notfall:**
**Verfärbte
Thermoskanne**



Lösung: 1 Päckli **Backpulver** in die Thermoskanne geben, mit heissem Wasser auffüllen und ca. 30 Minuten einweichen lassen. Danach ausspülen.

A **Notfall:**
**Hilfe!
Fruchtliegen**



Lösung: In einem Glas etwas **Essig** mit etwa gleichviel **Wasser** mischen, einen Spritzer **Spülmittel** dazugeben und vermischen. Glas in die Nähe der Früchteschale stellen.

A **Notfall:**
**Leicht verstopfter
Abfluss**



Lösung: Coca-Cola in den Abfluss leeren. Am nächsten Tag heiss nachspülen. Kochendes **Kartoffelwasser** ruhig auch mal im Bad abgiessen. Es hält Rohre frei.

Wenn's brenzlig wird

A **Notfall:**
**Verkrustete
Gratinform**



Lösung: Etwas **Alufolie** locker zu einer Kugel knüllen und die Gratinform damit blank putzen.

A **Notfall:**
**Matter
Chromstahl**



Lösung: Etwas **Mehl** auf einen weichen Lappen geben und den Chrom damit wieder glänzend reiben.



Die Küche ist ein heisses Pflaster. In der Hitze des Herdplattengefechts ist rasch etwas angebrannt. Gut, wenn man im Falle einer verkrusteten Gratinform weiss, wie viel geballte Kraft in der Alufolie steckt oder welche Reinigungspower Backpulver hat, ist die Thermoskanne einmal verfärbt. Wo Lebensmittel wie frische

Früchte lagern, tummeln sich gerne auch Fruchtfliegen. Stellen Sie ihnen mit einfachen Mitteln eine flüssige Falle: Mit einem Fruchtsaft-Wasser-Abwaschmittel-Cocktail. Der Fruchtsaft lockt die ungebetenen «Gäste» an, das Abwaschmittel nimmt der Flüssigkeit die Oberflächenspannung, so dass die Fliegen untergehen. ▶



Bewährte Küchenhelfer: Geschirrspül-Pulver und -Tabs, fettlösender Küchenreinigungs-Spray und Volg Abwaschmittel.



Damit Ihre Wäsche wieder strahlt, finden Sie in Ihrem Volg Wasser-Enthärter, Waschpulver und Flüssigwaschmittel sowie Fleckentferner.

A

**Notfall:
Verschmutzter
Hemdkragen!**



Lösung: Den Kragen mit etwas **Shampoo** einreiben, bevor das Hemd in die Waschmaschine kommt.

A



Retter in der Reinigungs-Not

Diese Tricks haben sich gewaschen – und sie überraschen. Oder hätten Sie gedacht, dass Ihr feiner Nylonstrumpf auch als Fusselmagnet dienen kann? Oder Shampoo auch eine Art Vorwaschmittel für verschmutzte Hemdkragen ist, weil es die Körperfette nicht nur aus den Haaren, sondern auch aus Stoffen löst? Und was

hat Zeitungspapier, was zum Beispiel ein herkömmliches Küchenpapier nicht hat? – Es fasert nicht und ist somit das ideale Utensil, um Fenster blitzblank zu putzen oder trocken zu reiben. ▶



Mit einem Klick - hygienisch frisch.

Das erste
selbst-
haftende
WC-Gel.

Dank WC-Ente: Sauberkeit und Frische ohne Plastik-Einhänger.

Das Gel mit dem praktischen Spendergriff in der WC-Schüssel platzieren, aufs Knöpfchen drücken und bis zum Klick in Richtung Schüssel schieben - fertig. So einfach war WC-Hygiene noch nie. Die formschönen Discs haften bis zu einer Woche, bevor sie sich langsam auflösen. Und bilden bei jedem Spülen einen Schutzfilm, der Kalk abweist.

Ente gut. Alles gut.



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Johnson
A FAMILY COMPANY
UNE ENTREPRISE FAMILIALE

**Glänzend und duftend
in den Frühling mit Ajax!**

IN AKTION
vom 12.-17.03.2012



WIN!
3x Gutscheine
à CHF 1'000
für Ihren Frühlingssputz.
www.ajax.ch

Sauberkeit mit Leichtigkeit.

Teilnahmebedingungen: www.ajax.ch, kein Kaufzwang, Teilnahmechluss: 31.03.2012

SOS im Alltag



Es sind kleine Dinge, die zwar nicht schlimm sind, aber grausam auf die Nerven gehen können: Ein Wischer, der in der Besenkammer ständig umkippt. Die schönen schlanken Leuchter-Kerzen, die durch zu viel Sonnenlicht krumme Dinger geworden sind. Oder der unangenehme Geruch in der Wohnung, der schnell beseitigt werden muss, weil spontan Gäste vorbeikommen und, so ein Pech, der Raumspray ausgerechnet jetzt leer ist. Drei Probleme, die einfacher gelöst sind, als Sie denken. ◀

A **Notfall:**
Krumme Kerzen



Lösung: Kerzen kurz in **heisses Wasser** legen und sie danach auf einem Holzbrett von Hand wieder gerade rollen.

A **Notfall:**
Es mieft!



Lösung: Riecht es in der Wohnung unangenehm, einen Wasserzerstäuber mit Wasser füllen, ein paar Spritzer **Zitronensaft** dazu pressen und frischen Zitrusduft versprühen.

A **Notfall:**
Der Besen ist nicht standfest!



Lösung: Einen Finger von einem **Gummihandschuh** abschneiden und über die Enden des Besenstiels stülpen. So kippt er nicht mehr um.



Nützlich im Nasszellenbereich: Allzweck- und Glasreiniger, Volg-Sofort-Entkalker, Putzlappen und Schwämme gegen hartnäckigen Schmutz.

Ausschneiden, aufkleben, fertig ist das saubere Set

Stellen Sie unsere Tipps und Tricks zu einem nützlichen Kartenset zusammen. So geht's: Nehmen Sie alte Jasskarten (oder andere Spielkarten). Schneiden Sie die 15 gezeichneten Karten aus diesem «More & More» aus und kleben Sie je eine «Notfall»-Karte auf eine Jasskarte. Bewahren Sie das Kartenset an einem Ort auf, wo Sie es schnell zur Hand haben.



PURINA
ONE[®]

DANK PURINA ONE STERILCAT
STRAHLT IHRE KATZE TAG
FÜR TAG GESUNDHEIT AUS.

Speziell von den Purina Experten mit geschmackvollen, hochwertigen Zutaten entwickelt, Purina ONE Sterilcat enthält:

- ✓ 17% Rind als Hauptzutat.
- ✓ ein höheres Protein-Fett-Verhältnis für die Gewichtskontrolle.
- ✓ einen ausgewogenen Mineralstoffgehalt für die Gesundheit der Harnwege.

www.purina-one.ch

Purina ONE. Sichtbare Gesundheit für Heute & Morgen.

✓ Äussere Merkmale
Gewichtskontrolle

✓ Innere Merkmale
Gesunde Harnwege



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

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

PURINA[®]
Your Pet, Our Passion.[®]

durgol[®] express - der ausgezeichnete Schnell-Entkalker

Ideal zur Lösung
der täglichen Kalk-Probleme

- hochwirksam
- schonend
- sicher



AKTION Alle durgol[®] Produkte
27.2.2012 bis 3.3.2012

durgol[®]

Das Schweizer Original gegen Kalk



Wettbewerb

Jeder wievielte Lebensmitteleinkauf wandert ungebraucht in den Müll?

- A Jeder achte.
- B Jeder zehnte.
- C Jeder fünfte.

1.–3. Preis
im Wert von je Fr. 1300.–

Ein Premium-Kaffeefullautomat
Melitta Caffeo CI.

4.–6. Preis
im Wert von je Fr. 600.–

Ein Kaffeevollautomat Melitta Caffeo
Solo&milk.



7.–9. Preis
im Wert von je Fr. 300.–

KOCHEN-live! Ein Kurs im Kochstudio von
Annemarie Wildeisen für 2 Personen.

10.–20. Preis
im Wert von je Fr. 75.–

Ein Wasserkocher Melitta Look Aqua Vario.



21.–50. Preis
im Wert von je Fr. 20.–

Eine Toppits-Probierbox.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. März 2012 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 24. März 2012 unter
0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif.
Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, den Namen
und die Adresse auf das Band.

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

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

Lebensmittel rein, Luft raus, mehr Geschmack:
Die innovativen Vakuüm-Gefrierbeutel von Toppits
verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln.

Geschmack erhalten Genuss gewinnen



Macht Lieblingskaffee auf
Knopfdruck: der Premium-
Kaffeefullautomat Melitta
Caffeo CI.

Jeder fünfte Lebensmitteleinkauf wandert ungebraucht in den Müll: Wie eine Studie zeigt, werfen Konsumenten in Europa durchschnittlich 20 Prozent der eingekauften Esswaren weg. Obschon ein Grossteil davon noch hätte konsumiert werden können, wären die Lebensmittel richtig aufbewahrt worden.

SCHUTZ VOR GEFRIERBRAND

Vielfältige Lösungen zum Frischhalten und Einfrieren von Lebensmitteln bietet Toppits. So bleiben Frische, Geschmack, Vitamine und Nährstoffe noch lange Zeit erhalten. Neu auf dem Markt ist der



innovative Vakuüm-Gefrierbeutel aus dicker Folie. Er ist mit einem Ventil und einem sicheren Verschluss versehen. Die dazugehörige Handpumpe entzieht dem Beutel die überschüssige Luft. Dabei schmiegt sich die Folie eng an das Gefriergut, was die Ansiedlung von Bakterien erschwert, vor Gefrierbrand schützt und die Lebensmittel länger haltbar macht.

Handpumpe inklusive:
Toppits-Vakuüm-Gefrierbeutel
ermöglichen ein effizientes
und einfaches Vakuumieren
von Lebensmitteln.



Weitere nützliche Tipps & Tricks zur
Resteküche: www.toppits.ch

Hero blickt bereits auf eine 125-jährige Konfitüren-Tradition zurück. Eine Konfitüre hat sich dabei besonders bewährt: «Delicia» ist schon seit über 60 Jahren auf dem Markt. Mit ihrem Anteil von 60 Prozent bester Fruchtauslese, bei der nur vollreife, sorgfältig ausgewählte Früchte verwendet werden, überzeugt sie auch anspruchsvollste Geniesser.

FRUCHTIGE VIelfALT

Künstliche Aromen, Konservierungsmittel und Farbstoffe findet man bei dieser Premium-Konfitüre hingegen nicht. Durch schonende Zubereitung wird sie noch heute nach dem Originalrezept zur echten Gourmet-Konfitüre verarbeitet und ist ein

Muss auf jedem Schweizer Frühstückstisch. «Delicia» bietet eine Vielfalt von elf Grundsorten für jeden fruchtigen Konfitüregeschmack. Darunter natürlich die klassischen und schweizweit beliebtesten Sorten Erdbeere, Himbeere, Aprikose und Schwarze Kirsche. Ergänzt werden die Klassiker durch Brombeere, Pflirsich, Waldbeere, Heidelbeere, Bitterorange, Johannisbeer- und Quittengelee.

ZUM ZMORGE ODER DESSERT

Dass man mit Hero «Delicia» auch wunderbar backen kann, beweist der Delicia-Osterkuchen, der mit «Delicia» Aprikose verfeinert wird. Er schmeckt auf dem österlichen Zmorgen-Bufet oder als Dessert. ◀

Mit den feinen, hochwertigen Konfitüren von Hero wird das Aufstehen zum Genuss. Damals wie heute.

Einen süssen
guten Morgen



11-mal feinfruchtige Konfitüre: Hero Delicia gibt es von A wie Aprikose bis W wie Waldbeere für jeden Geschmack.



Delicia-Osterkuchen

Zutaten für 1 Kuchen:

- 200 g Weizenmehl
- 0,5 TL Salz
- 100 g Butter
- 40 g Zucker
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- 1 Ei, verquirlt

Für die Füllung:

- 4 dl Milch
- 1 Pr. Salz
- 55 g Griess
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 50 g Butter
- 45 g Zucker
- 40 g Rosinen
- 3 Eier, getrennt
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 3 EL Hero Delicia Aprikose, nach Belieben erwärmt und passiert

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis und mit verquirltem Ei in die Küchenmaschine geben und kneten. Aus 175 g des fertigen Teigs eine Rolle formen. Rest ausrollen. Mit der Teigrolle den Kuchenrand formen. Rand an den Boden montieren. Kühl stellen.
2. Milch in einem Topf aufkochen. Salz und Griess einrühren. 15–20 Min. auf kleinstem Feuer köcheln lassen, gelegentlich rühren. Backofen auf 220 Grad vorheizen.
3. Zitronensaft und -schale, Butter, Zucker, Rosinen und Mandeln unter den Milch-Griess rühren. Etwas abkühlen lassen. Eigelb unterrühren, Eiweiss zu Schnee schlagen und unter die Masse heben.
4. Teigboden mit Konfitüre bestreichen, Füllung darübergießen.
5. Kuchen ca. 30 Min. backen.
6. Ausgekühlten Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Eine dünne Schicht Hero Delicia Aprikose auf dem Kuchenboden und ein feiner Geschmack nach Griess, Mandeln und Eiern: der Delicia-Osterkuchen.

neu

Kauspass aus der Dose

Erfrischende Begleiter für den ganzen Tag: die neuen Volg-Kaugummis in der wiederverschliessbaren Dose.

Frisch und fruchtig:

Volg-Kaugummi Spearmint, 65 g
Volg-Kaugummi Erdbeer, 65 g

Fr. 3.30



Kaugummi liegt im Trend: Rund 2000 Tonnen kauen die Schweizerinnen und Schweizer jedes Jahr, Tendenz steigend. Denn Kaugummis machen nicht nur Spass, sie bringen auch praktischen Nutzen. Zum Beispiel für die Zähne: zuckerfreie Kaugummis regen den Speichelfluss im Mund an

und helfen mit, zahnschädliche Säuren zu neutralisieren.

FEIN UND ZUCKERFREI

Hinzu kommt der Genuss. Denn die neuen Volg-Kaugummis in der handlichen Dose schmecken einfach gut. Das beliebte Spearmint-Aroma für langanhaltende Frische und das fruch-

tige Erdbeer-Aroma, das auf natürlichen Fruchtpulvern basiert, garantieren zuckerfreien Kauspass. Beide Sorten zeichnen sich durch die Zugabe von über 20 Prozent Xylit aus, das sich positiv auf die Mundhygiene auswirkt. Dank der wiederverschliessbaren Dose sind die Volg Kaugummis immer mit dabei. ◀

Nuss- und Honiggenuss:

Lindt Excellence
Crème de Noisette
100 g

Lindt Excellence
Miel Exquis*
100 g

Fr. 2.95

statt Fr. 3.30



Fein und schokoladig:

Lindt Hauchdünn Milch
180 g

Fr. 7.90

statt Fr. 8.90



Knusprig und mit Mandeln:

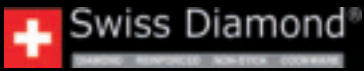

Toblerone
Crunchy Almonds
100 g

Fr. 2.35

statt Fr. 2.60



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

schweiz. Metro- pole	Er- holung, Ferien	▼	Ver- halten	schriller kurzer Ruf	▼	▼	zu bewei- sende Behaup- tung	kant. Auto- kenn- zeichen	Düsen- flug- zeug	▼	Fremd- wortteil: doppelt	Gips- art	▼	▼	flüssiges Fett	▼	ein chris- tliches Fest	Teil am Fahr- zeug					
4							ge- kochtes Rind- fleisch																
Kurzw. Flieger- abwehr			eng- lischer Artikel				bestens		1			5			gold- durch- wirkter Stoff		ägypti- scher Sonnen- gott						
	10			kleines Blas- instru- ment			<div style="text-align: center;"> <p>IHR GEWINN</p> <p>15 x Swiss Diamond Online- Guthaben im Wert von je Fr. 100.-</p>   <p>Kochgeschirr aus dem Hause Swiss Diamond: der Geheimtipp von Koch-Profis. In der Schweiz hergestellt und ausgestattet mit der weltweit führenden und patentierten Anti-Haft-Beschichtung mit echten Diamantkristallen. Mehr Informationen unter www.swissdiamond.com. Weitere Preise sind 5 Volg-Gutscheine à Fr. 50.- und 10 Volg-Gutscheine à Fr. 20.-.</p> </div>				Draht- esel		Haupt- stadt der Schweiz										
kant. Auto- kenn- zeichen			Märchen- gestalt			Freizeit- fischer								Kantons- haupt- stadt								selbst- süchtiger Mensch	
Bröt- chen			konstant, konti- nuierlich		livländ. Längen- maß	▼								Kaffee mit Sahne (Café..)		US- Film- komiker (t, Stan)			deutsche Vorsilbe				
Mittag- essen	Ände- rung im Erb- gefüge	Vorname d. Schau- spielers Connery	▼																				
						7																	Winter- sport- anlage
											ange- nehm riechen												
ein Wein- ver- schnitt		Schön- ling (franz.)	▼	latei- nische Vorsilbe: weg																			
Hoch- schul- reife						6																	Blut- ader
	3										Zeit- messer												
kleine Brücke			Berg der Albis- kette			8																	
Alt- Bundes- rat (Nachn.)		schweiz. Ski- springer- zentrum	▼				Sehhilfe																
																			9				

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

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

Mit Blütenextrakt und Baumwollmilch:

Adidas Dusch Women Protect*, 250 ml
Adidas Dusch Women Relax*, 250 ml

Fr. 3.85
statt Fr. 4.30



Cremig und blumig:

Le Petit Marseillais Duschcreme Orangenblüte* 250 ml

Fr. 3.95
statt Fr. 4.40



Zuverlässig und fleckenfrei:

Nivea Deo Roll-On Black&White Clear, 50 ml
Nivea Deo Roll-On Black&White Power*, 50 ml

Fr. 4.40
statt Fr. 4.90



Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. März 2012 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 24. März 2012 unter **0901 260 360**, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. März 2012 ein SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS.

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




Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 27. Februar bis 31. März 2012.



Coca-Cola
belohnt Ihre Treue!

JETZT SAMMELN

und attraktive Rabatte von bis zu 50%
auf  Küchengeräte erhalten!



Weitere Informationen unter www.worldonmyplate.ch
Die Promotion gilt für Coca-Cola, Coca-Cola zero und Cola-Cola light 1.5L.

FREIZEIT

An die Kameras und Kochkellen lautet das Motto. Wir servieren Ihnen Fototipps für tolle Bilder sowie Kochideen für Schnitzelfans und Naschkatzen.



Zoom dich schlau: Die Volg-Lernen- den Joëlle Reutimann aus Hirzel und Samantha Büchi aus Frauenfeld bekommen Tipps vom Profi-Fotografen Georges Wino.

Freizeitpass

im Fokus

Bei unseren Teens macht es klick! Ein Profi-Fotograf gibt Tipps, wie man Menschen und Momente mit Handy oder Digitalkamera ins rechte Licht rückt. Alles rund um den Super-Schnappschuss auf Seite 45. So bunt wie die Welt der Fotografie sind die neuen Naturena-Kurse. Ob schräger Vogel, natürliche Salbe, stylische Leuchtgirlande oder eigenes Gemälde: Was Sie auf welchem Volg Erlebnishof gestalten können, sehen Sie auf Seite 43. Kreativität gibt auch in unserem Kochkurs den feinen Ton an. Unsere Kochprofis bereiten mit Ihnen überraschende Schnitzel-Gerichte zu. Sie mögen's lieber süss? – Versuchen Sie Kuchen einmal auf ganz andere Art und naschen Sie mit Stiel.



Kochkurs. Schnitzeljagd für Geniesser Seite 37



Lebenslust. Trendige Kuchen am Stiel. Seite 39

Volgi & Volgine. Was im neuen HEY steckt. Seite 44



Feines aus Laupen.



Ritz AG CH-3177 Laupen Tel. 031 740 22 22 www.ritzag.ch In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

15.60
statt 19.60
Bohnen/VAC
2x500g

JACOBS
Médaille
d'Or

Aktion

12.-17. März
in Ihrer Volg-Filiale

JACOBS
Médaille
d'Or

JACOBS
Médaille
d'Or

10.40
statt 11.70
Instant
200g

www.medailledor.ch



«Schnitzeljagd für Geniesser» bei ...



... **CULINEA IN OERLIKON** MIT JONAS SCHÖNBERGER:
3. April, 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:
4. April, 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:
5. April, 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:
24. April, 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

Schritt für

Schritt zum

Schnitzel-Hit

Das berühmteste Schnitzel ist das goldgelbe panierte Wiener Schnitzel. Doch es ist bei Weitem nicht die einzige Art, Schnitzel zuzubereiten. Die Schnitzel-Welt ist gross und überraschend vielseitig. Das wollen wir Ihnen an diesem Abend auf feinste Art und Weise zeigen. Staunen Sie, wie variantenreich Schnitzel sind, und lernen Sie neue Ideen für die Hülle und Saucen-Kreationen kennen. Dazu servieren unsere Kochprofis Tipps und Tricks rund ums Fleischbraten. ◀

Panieren geht über Studieren!
Melden Sie sich jetzt an,
die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Schnitzel klassisch und auf neue Art: Jonas Schönberger kocht mit Ihnen in Oerlikon verschiedenste Schnitzel-Kreationen.

VORSCHAU

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

Tapas, Mezze & Co: Häppchen, die nach Meer schmecken. Dieses Häppchen-Happening ist wie Ferien! Italienische Antipasti, spanische Tapas oder orientalische Mezze: Sie sind klein, aber fein und raffiniert obendrein. Ob zum Apero, an der Gartenparty oder bunt gemixt als reichhaltige Mahlzeit in geselliger Runde begeistert das Fingerfood mit all seiner Vielfalt.

2. Juli 2012 in Gossau

3. Juli 2012 in Wangen an der Aare

4. Juli 2012 in Aarau

Kochkurse in Oerlikon: Wegen der Verschiebung des MFO-Gebäudes, in dem sich das CULINEA-Kochstudio befindet, können in Oerlikon ab Mai vorübergehend leider keine Volg-Kochkurse durchgeführt werden.

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

Wernli

Choco Petit Beurre

Das Original von Wernli



Nur in grösseren
Volg-Läden erhältlich

Me het de Wernli eifach gernli.

Cake Pop statt Cupcake heisst der neueste Trend aus England und Amerika. Die herzigen Kuchen-Schleckstängel sind wunderbar handlich und so süss, wie sie aussehen.

Kuchen mit Stiel



Schokoladen-Herz

Für 20 Lollis:
1 **Choco-Splitter-Cake** in Scheiben schneiden, daraus Herzen ausstechen. 1 Bt. **dunkle Schokoladenglasur** gemäss Packungsangabe zubereiten, Holzspiesse ca. 1 cm tief hineintauchen, in Herzen stecken. 30 Min. kühl stellen. Herzen in Glasur tauchen, dekorieren und trocknen lassen.

Tiloli-Cake

Für 20 Lollis:
1 **Tiroler Cake** in Scheiben schneiden, diese in je in 6 Würfel schneiden. 1 Bt. **helle Kuchenglasur** und 1 Bt. **dunkle Kuchenglasur** gemäss Packungsangabe zubereiten. Holzspiesse ca. 1 cm tief in helle Glasur tauchen, in Kuchenwürfel stecken. 30 Min. kühl stellen. Kuchenwürfel in helle Glasur tauchen, trocknen lassen. Dunkle Glasur in Spritzsack füllen und Streifen über die Kuchenwürfel ziehen. **Tipp:** Übrige Glasur in Tupperware leeren und bis zur nächsten Verwendung aufbewahren.

Zitronenfalter

Für 20 Lollis:
125 g **Butter**, 90 g **Zucker**, 0,5 P. **Vanillezucker** und die abgeriebene Schale von 1 **Zitrone** schaumig rühren. Nacheinander 4 **Eier** unterrühren. 150 g **Mehl**, 0,5 P. **Backpulver** und 50 g **Maizena** mischen, unter die Masse heben. In eine Cakeform füllen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 60 Min. backen. Lauwarmen Kuchen aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden, Schmetterlinge ausstechen. 1 Bt. **helle Kuchenglasur** gemäss Packungsangabe zubereiten. Holzspiesse ca. 1 cm tief in helle Glasur tauchen, in Kuchenschmetterling stecken, 30 Min. kühl stellen. Kuchenschmetterling in helle Glasur tauchen, dekorieren und trocknen lassen.

Fürs trendige Kaffeekränzchen, als Hingucker auf jedem Dessertbuffet und ein originelles Mitbringsel: die Kuchen-Lollis.

Tipps & Tricks



Damit der Lolli zusammenhält, die Holzspiesse ca. 1 cm tief in die warme Glasur tauchen, in die Kuchenstücke stecken und ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen.



Ein Salatsieb mit der Öffnung nach unten auf ein Blech stellen und die Lollis zum Trocknen in die Sieblöcher stecken.

Naschen Sie einmal richtig stielvoll! Zum Beispiel mit den kleinen, aber feinen Kuchen-Lollis, auch Cake Pops genannt. Dabei werden mundgerechte Kuchenstücke auf Holzspiesse gesteckt, mit Glasur überzogen und nach Belieben mit Zuckerstreuseln, -perlen oder Schokoladenglasur dekoriert. Was

toll aussieht, muss nicht viel Arbeit mit sich bringen. Denn wenn es einmal schnell gehen muss, stellen Sie Ihre Cake-Lollis einfach aus fixfertigen Kuchen her. Sie haben trocken gewordene Kuchenreste übrig? – Zerbröseln Sie die Stücke, vermischen Sie sie mit wenig Frischkäse und formen Sie Kugeln daraus.

N.A!

* NATURE ADDICTS

Die Frucht in der Tasche!



100%
FRUCHT!

NEU!

- ✓ Ohne Zuckerzusatz
- ✓ Ohne Süßungsmittel
- ✓ Ohne Konservierungsmittel
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe und Aromen

* Alle unsere Rohstoffe sind aus Früchten



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Die gesunde Alternative für zwischendurch.

www.na-natureaddicts.ch

Gönnen Sie Ihren Zimmerpflanzen nach dem Winter etwas Wellness: Jetzt ist der ideale Zeitpunkt für ein Pflanzenbad, zum Umtopfen oder für eine kleine Kur.



Rückschnitt

Nach einem Formschnitt wachsen Pflanzen wieder voller. Verholzte Pflanzentriebe mit der Gartenschere stützen, für weichere Stängel reicht ein Rüstmesser. Auch die Wurzeln vertragen einen Rückschnitt.



Dusche

Die Pflanzen können jetzt eine Dusche gut gebrauchen. So bekommen die Blätter wieder Feuchtigkeit und es werden Staub, aber auch eventuelle, nicht sichtbare Schädlinge abgespült. Die Pflanzen sanft mit lauwarmem Wasser abbrausen. Kann die Pflanze nicht in die Badewanne getragen werden, die Blätter mit einem feuchten Lappen abwischen.



Stärkung

Verwöhnen Sie Ihre Zimmerpflanzen hin und wieder mit etwas abgestandenem Mineralwasser. Oder stärken Sie sie mit abgekühltem Zinnkrauttee gegen Pilzbefall.



Umtopfen

Wachsen Wurzeln durch das Abzugsloch am Topfboden hinaus, ist es höchste Zeit für einen neuen Topf. Er sollte etwa 5 cm grösser sein als der bisherige.

Frühlingskur für Zimmerpflanzen



Wasser wirkt im Frühling für Ihre Zimmerpflanzen wie ein Jungbrunnen.

Wenig Tageslicht, trockene Heizungsluft: Der Winter ist für Pflanzen eine stressige Zeit. Tun Sie Ihren Zimmerpflanzen jetzt etwas Gutes. Der März ist perfekt zum Umtopfen, Zurückschneiden und für ein kleines Verwöhnprogramm. «Beim Umtopfen ist wichtig, dass der neue Topf zur Grösse des Wurzelballens passt», weiss Franziska Pfeiffer, Volg-Verantwortliche Einkauf Blumen. Klebrige Pflanzenblätter sind ein Hinweis auf

Schädlinge, die von blossen Auge nicht erkennbar sind. Eine Pflanzendusche kann Abhilfe bringen. Bleiben die Schädlinge hartnäckig, hilft nur, ein Blatt abzuschneiden und sich im Fachhandel Rat zu holen. ◀

NIVEA

**100 JAHRE
HAUTPFLEGE
FÜRS LEBEN**

**SCHWARZ BLEIBT SCHWARZ
WEISS BLEIBT WEISS
WIRKUNG OHNE DEO-FLECKEN**


PROFITIEREN SIE JETZT
VOM EINFÜHRUNGSPREIS:

CHF 4.40

STATT CH 4.90

Gültig vom 20. Februar bis 7. April 2012

www.NIVEA.ch/blackwhite

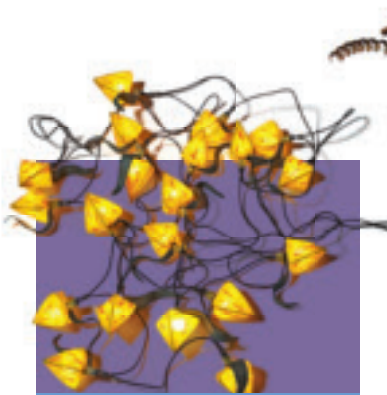
 www.facebook.com/nivea.ch

0800 80 61 11 (Mo-Fr, 9-12 Uhr, gratis)



Was darf es sein? Eine Leuchtgirlande, ein schräger Vogel, ein eigenes Gemälde oder eine natürliche Salbe? Sie haben bei unseren neuen Kreativkursen die Wahl.

April, April, der schafft, was er will



Fricktal: Leuchtgirlande aus Japanpapier

Kurs 1: Mo, 16.4.2012, 9–16.30 Uhr
Kurs 2: Sa, 21.4.2012, 9–16.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Ob frühlingshaft, klassisch oder romantisch: Diese bunten Leuchtgirlanden tauchen die Umgebung in ein zauberhaftes Licht und schaffen ein stimmungsvolles Ambiente. Unter Anleitung überziehen Sie gebogene Drahtrohlinge mit farbigem Japanpapier und montieren diese auf die Lämpchen einer Lichterkette. Wer's gerne etwas verspielt mag, kann die fertige Lichterkette auch in eine künstlerische Efeuranke flechten und so tolle Effekte erzielen.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung.

Mitbringen: Cutter, Schere, kleine Flach- und Seitenschneiderzange.

Leitung: Regula Wolfensberger, Zumikon.

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Leuchtgirlande mit 20 Lämpchen.



Seebachtal: Schräge Vögel aus Rostblech

Kurs 1: Fr, 20.4.2012, 9–16 Uhr
Kurs 2: Sa, 21.4.2012, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen.

Programm: Mit Rostblech in Kombination mit Draht und Schwemholz lassen sich angesagte Accessoires für drinnen und draussen leicht selber herstellen. Das Thema dieses Workshops sind Hühner und andere schräge Vögel, die Sie unter künstlerischer Betreuung Schritt für Schritt und ganz nach Ihren Vorstellungen aufbauen und ausgestalten. Dabei steht Ihnen eine breite Auswahl verschiedener Metallteile und Hölzer zur Verfügung.

Teilnehmer: 16 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung. Der Kurs kann teilweise draussen stattfinden.

Mitbringen: Arbeitshandschuhe, Gartenschere und Flachzange.

Leitung: Ruth Thut, Thal.

Preis: Fr. 195.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 60.– für ein Objekt.



Werdenberg: Öl-Malkurs in BOB-ROSS-Technik

Kurs 1: Sa, 14.4.2012, 9–17 Uhr
Kurs 2: Mo, 23.4.2012, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Sie möchten malen und wissen nicht, wie anfangen? Dann ist die Methode nach BOB ROSS genau das Richtige für Sie. Diese einzigartige Maltechnik beruht auf einer speziellen Ölfarbe, die Sie, während sie noch nass ist, in Schichten auftragen. Der zertifizierte BOB-ROSS-Instruktor zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie sofort mit der expressiven Malerei anfangen und in kurzer Zeit ein realistisches Gemälde mit Landschaftsmotiv auf eine Leinwand (50x60 cm) pinseln können.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: pflegeleichte, warme Arbeitskleidung.

Leitung: Kurt Erb, Airbrush-Design, Wil ZH, www.airbrushdesign.ch

Preis: Fr. 195.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Ölbild.



Zugerland: Natürliche Hausmittel

Kurs 1: Sa, 21.4.12, 9.30–16.30 Uhr
Kurs 2: Mo, 30.4.12, 9.30–16.30 Uhr

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

Programm: Viele Pflanzen haben eine heilende und ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Das Wissen über die Vielfalt und Wirkungsweise von wohltuenden Kräften aus der Natur liegt absolut im Trend des modernen Gesundheitsbewusstseins. Die Kursleiterin erzählt Ihnen Spannendes aus der Heilpflanzenwelt, zeigt Ihnen die Herstellung von Tinkturen, Salben und Tees und vermittelt Ihnen aus ihrem breiten Erfahrungsschatz deren Anwendung für den Hausgebrauch.

Teilnehmer: 25 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: bequeme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung. Der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Melanie Küpfer, Escholzmatt, www.pflanzenwelten.ch

Preis: Fr. 90.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Salbe, Tinktur und Creme.

Anmeldungen für Kurse und Workshops

Internet

www.naturena.ch, Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG oder Zugerland ZG, Rubrik Veranstaltungen.

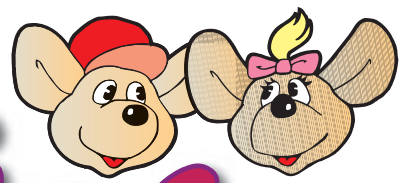
Telefon, Montag bis Freitag, 8–17 Uhr

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

Anmeldeschluss: 21. März 2012.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Volgi & Volgine



Jetzt gibt's wieder HEY

Achtung, Achtung! Ab dem 5. März liegt in deinem Volg das druckfrische HEY bereit. Hol es dir kostenlos und erlebe tolle Abenteuer.

Zu einigen Themen aus dem neuen HEY haben sich Volgi & Volgine Fragen ausgedacht. Kannst du sie beantworten?

Schreibe die Buchstaben der richtigen Antworten in die Kästchen. Dann entsteht ein Lösungswort:

1. 2. 3. 4. 5.

1. Spitalschule
 Wer besucht eine Spitalschule?
 M Ärzte.
 B Kranke Kinder, die lange im Spital bleiben müssen.
 P Kranke Kinder, die besonders gern zu Schule gehen.

2. Krähen gehören zu den intelligentesten Tieren der Erde. Welches ist ein Krähen-Kopf?

3. VELLO
 Wie viele Unterschiede findest du in den beiden Bildern?

W 2
 U 3
 L 4



4. Osterei
 Volgine bemalt ein rohes Ei. Worauf muss sie achten?
 M Keine giftige Farbe verwenden! Sie könnte durch die Schale ins Ei-Innere dringen.
 T Mit Wassermalfarbe bemalen! Dadurch wird die Schale stark. (Gut fürs Tütschen!)
 Z Bloss nicht Grün verwenden! Der Osterhase ist allergisch auf Grün!

5. WARUM WERDEN SPAGHETTI IM HEISSEN WASSER WEICH?

A Die Hitze macht sie elastisch.
 E Sie saugen Wasser auf.
 I Die Blasen des kochenden Wassers pumpen sie voll mit Luft.

Mit dem Handy oder der Digitalkamera lassen sich tolle Momente für immer festhalten. Wenn du beim Fotografieren ein paar Dinge beachtest, werden deine Pictures noch cooler.



Tricks zu Clicks: Fotograf Georges Wino zeigt der Volglernenden Samantha Büchi (19) aus Frauenfeld, worauf es beim Fotografieren ankommt.

Der Super-Schnappschuss



Grösser, dünner, dicker

Tricks mit der Perspektive. Ein von unten aufgenommenes Objekt wirkt grösser; eine Person aber auch dicker oder selbstsicherer. Von oben aufgenommen scheinen Dinge und Menschen kleiner und schmäler.



Nütze die Natur

Die Natur ist ein Gestaltungskünstler. Spiegelungen im Wasser machen aus jedem Motiv ein richtiges Kunstwerk. Auch durchs Gegenlicht fotografierte Blätter von Laubbäumen sehen toll aus.

Wie der Profi

Profi-Fotografen arbeiten im Studio oft mit einem sogenannten Aufheller, um das Gesicht des Modells gut auszuleuchten. Du hast keinen? – Stell dein «Model» neben eine weisse Wand. Damit erzielst du eine ähnliche Wirkung.

Schatten macht schöner

Porträt-Aufnahmen werden am besten, wenn die Person nicht direkt an der Sonne steht. Fotografiere deine Freunde bei Sonnenschein an einem schattigen Ort. Ideal ist ein bewölkter Himmel. Dessen weiches Licht macht schöne Gesichtskonturen.

Apps zum Abdrücken

Zahlreiche Apps «motzen» deine Handy-Fotos kunstvoll «auf»: Zum Beispiel «Colorsplash». Es macht nur gewisse Bereiche des Bildes farbig, der Rest bleibt schwarz-weiss. Eines der beliebtesten ist «Hipstamatic»; damit erzielst du Retro-Effekte. Infos z.B. unter www.foto-apps.com



Im Spotlight

Wenn du zuhause in deinem Zimmer etwas fotografieren möchtest, zum Beispiel deine neuen Schuhe, achte darauf, dass das Licht nur von einer Seite kommt.

Lieber früh und spät

Wenn du frühmorgens oder gegen den Abend fotografierst, sind die Farben auf dem Foto kräftiger.



Gewinne
3 Tage London
für 2 Personen
inkl. VIP-Anlass!

www.missionlondon.ch
facebook.com/lueschercake



Pitabrot

...für schnelle und einfache Mahlzeiten!

Im Ofen 4 - 5 Minuten backen, aufschneiden, mit warmen oder kalten Lieblingszutaten füllen – fertig ist die Köstlichkeit. Schnell und einfach – Genuss pur!

Imported by:
LC Lüscher Cake, St.Gallerstrasse 188, CH-8404 Winterthur, T +41 (0)52 335 56 00, www.lueschercake.ch, info@lueschercake.ch



TASTE OF Nature®

NATÜRLICHER GENUSS FÜR JEDEN TAG!*

100% BIOLOGISCH • GLUTENFREI • VEGAN • NATRIUMARM • NAHRUNGSFASERQUELLE



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Ohne Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und künstliche Farbstoffe. Ohne raffinierten Zucker und künstliche Süsstoffe. Tiefer glykämischer Index.

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA • 1217 Meyrin
Marketing & Verkauf: DABSO SA • 3400 Burgdorf
Website: www.uhlmann.ch • E-Mail: tasteofnature@uhlmann.ch

Er soll früher die erste Nahrung für die Bären nach dem Winterschlaf gewesen sein und so seinen Namen erhalten haben: der Bärlauch. Heute schätzen Feinschmecker sein einzigartiges Aroma.

Saison
im VOLG

Wenn es im Wald wie in einer Küche riecht, dann ist wieder Bärlauchzeit. Der grüne Bruder des Knoblauchs ist der Frühlingsbote schlechthin und sorgt bereits ab März für einen appetitlich-würzigen Duft in der Luft. Er punktet mit seinem Geschmack aber auch damit, dass er leichter ver-

daulich als Knoblauch ist und die Körperausdünstung nach dem Genuss geringer ausfällt.

VEREDELN UND VERARBEITEN

In der Küche verleiht das grüne Lauchgewächs vielem eine besondere Note. Schon wenig fein geschnittener frischer Bärlauch

genügt, um Saucen, Suppen oder Salate frühlingsfrisch zu veredeln. Wer lange etwas vom Bärlauch haben möchte, legt ihn gehackt in Öl ein oder verarbeitet ihn zu einem Pesto. Saisonale Spezialitäten wie Bärlauchkäse oder -wurst sind fixfertig genussbereit und eine Delikatesse für jeden Gourmet.



Frühlingsbote mit Knoblinote

Die frische Frühlingsvariante der Chäschüechli: Bärlauch-Chüechli mit Quark.

Bärlauch-Chüechli

Für 12 kleine Aluförmchen:
500 g Mehl und 250 g Butter in einer Schüssel gut verreiben. 2,5 dl Wasser und 0,5 EL Salz vermischen, beigegeben; sofort zu einem Teig kneten. Kühl stellen und 1 Std. ruhen lassen. 1 Bd. Bärlauch waschen und fein hacken. Mit 250 g Quark, 4 Eiern und 80 g Mehl vermischen. Teig ausrollen und 12 Rondellen ausstechen. 12 Aluförmchen damit auslegen, mit Bärlauch-Masse füllen. Bei 185 °C 15–20 Min. backen.

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

Nestlé LC¹ hält, was die Werbung verspricht!

In den Kühlregalen werden viele verschiedene Milchprodukte mit der Aussicht auf körperliches Wohlbefinden angepriesen. Bisher wurde jedoch nur eines dieser Werbeversprechen wissenschaftlich bewiesen und bestätigt: «Nestlé LC¹ reguliert sanft und natürlich die Verdauung.»

Sie helfen uns bei der Verdauung von Nährstoffen und schaffen ein optimales Milieu für die Darmflora – Darmbakterien, wie etwa Milchsäurebakterien, spielen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Doch leider lassen sich die nützlichen Bakterien von vielen verschiedenen Faktoren beeinflussen. Einem Ungleichgewicht kann mit besonders wirksamen und widerstandsfähigen Milchsäurebakterien, sogenannten Probiotika, entgegengewirkt werden.

Nestlé LC¹ – der Pionier der Probiotika

Das von Nestlé in den LC¹ Produkten eingesetzte Bakterium war die erste probiotische Kultur, die in einem Joghurt ihre Wirkung entfaltete. Die Wissenschaftler im Forschungszentrum von Nestlé haben dieses Bakterium während sechs Jahren aus über 4000 Bakterienstämmen eruiert und seine positiven Wirkungen auf den menschlichen Organismus nachgewiesen. Das Bakterium wurde in Langzeittests geprüft und erhielt 1995 von der Lebensmittelüberwachung die höchste Sicherheitseinstufung. In Folge dessen durfte Nestlé LC¹ als erstes probiotisches Milchprodukt auf dem Schweizer Markt eingeführt werden. Die Probiotika von Nestlé LC¹ zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie die erste Verdauungsstation, den Magen, überleben und in hohen Mengen und wirksamer Form unseren Darm erreichen. Dort haften sie sich als Schutzschicht an die Darmwände, beeinflussen positiv das Gleichgewicht unserer natürlichen Darmflora und verdrängen krankheitserregende Keime aus dem Darm.

Probiotische Prophezeiungen kommen auf den Prüfstand

Obschon die verschiedenen Probiotika sehr unterschiedlich wirken, locken Hersteller probiotischer Milchprodukte mit vollmundigen Gesundheitsversprechen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) nimmt es mit dem guten Bauchgefühl allerdings künftig genau: Die Werbeversprechen probiotischer Milchprodukte werden in Zukunft nur noch mit Wirkungsnachweis zugelassen. Alle Hersteller werden darum die Wirkung ihrer probiotischen Produkte mit klinischen Studien nachzuweisen haben.

Auf Anfrage bestätigt das Bundesamt für Gesundheit: «Nestlé LC¹ reguliert sanft und natürlich die Verdauung.»

Der probiotische Vorreiter Nestlé LC¹ ist die erste und einzige Herstellerin, die sich der strengen Prüfung des BAG bereits gestellt hat. Im September 2010 hat Nestlé LC¹ dem BAG ein detailliertes Dossier vorgelegt. Die wichtigsten Aussagen der darin enthaltenen Studien betreffen die positive Wirkung von Nestlé LC¹ auf den Magen-Darm-Trakt, die dadurch verbesserte Zusammensetzung der Darmbakterien und auch die daraus resultierenden positiven Ergebnisse für die gesamte Gesundheit. Nun

hat das BAG bestätigt, dass bei einer empfohlenen Tagesdosierung von einem Nestlé LC¹ Joghurt der gewünschte Effekt auf die Regulierung der Verdauung eintritt. Damit ist der Gesundheits-Claim «Nestlé LC¹ reguliert sanft und natürlich die Verdauung» auch amtlich bewilligt.



Jetzt ohne Risiko probieren!

Probieren Sie LC¹ 14 Tage lang. Wenn Sie mit der Wirkung nicht zufrieden sind, erhalten Sie von uns Ihr Geld zurück. Und so funktioniert es! Senden Sie uns:

- eine kurze Begründung, warum Sie mit LC¹ nicht zufrieden sind
- Ihre Einkaufsquittung(en)

- Ihre Schweizer Bankverbindung

Bitte Absender nicht vergessen. Nur eine Auszahlung pro Haushalt.

Wenn Sie mehr über LC¹ und dessen Wirkung wissen möchten:
www.lc1.ch

REZEPTE

Bunter Gemüse-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

50 g Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
250 g Royal-Gemüsemischung TK
500 g Risotto
1 dl Weisswein
1 l Wasser
1 Bouillon-Würfel
1 EL Erdnussöl
150 g Schinken, gekocht, in Stückli geschnitten
50 g Frischkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter in Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und das Gemüse begeben und glasig dünsten.
2. Risotto dazugeben, kurz mitdünsten und mit Weisswein ablöschen. Wasser und Bouillon-Würfel begeben und unter Rühren köcheln lassen, bis der Risotto gar ist.
3. Öl in einer Bratpfanne erhitzen; Schinkenstückli darin anbraten.



4. Frischkäse unter Risotto ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schüssel leeren; Schinkenstückli darüber verteilen.
- Zubereitung: 20 Min.**

○

Avocado-Stock mit Saucisson



Zutaten für 4 Personen:

2 Saucissons
1 Lorbeerblatt
1 P. Stocki
1 Avocado
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasser in einem Topf erhitzen, Lorbeerblatt dazugeben, Saucissons in das knapp siedende Wasser geben und weich garen.

2. Stocki gemäss Packungsangabe zubereiten.
3. Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit Hilfe einer Gabel gut zerdrücken. Das Avocadomus mit dem Schwingbesen unter den Stocki rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Avocado-Stock anrichten. Die Würste in 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf den Stock geben und servieren.

Zubereitung: 20 Min

ZUM SAMMELN

○

Heisse weisse Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 Peperoncino, gehackt
1 TL Kräuter, getrocknet
450 g weisse Bohnen aus der Dose
1,2 l Wasser
1 Bouillon-Würfel

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Peperoncini-Stücke und Kräuter begeben, andünsten.

2. Bohnen dazugeben, mit Wasser ablöschen. Bouillon-Würfel begeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: 2 Kochspecktranchen in 5 cm breite Stücke schneiden und in der Suppe weich kochen. Frische, in Ringe geschnittene Peperoncini dazu servieren.



Vollendetes Aroma – vollendeter Genuss!



www.lateltin.com



Alkohol verantwortungsvoll konsumieren.

Nellie Melbas Knusper-Coupe

Zutaten für 4 Personen:

100 g Himbeeren TK
2 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft
1 D. Pfirsich
4 EL Knuspermüesli
4 Kugeln Vanilleglace

Zubereitung:

1. Himbeeren, Puderzucker und Zitronensaft in einer kleinen Pfanne erhitzen. Pfirsiche abschütten und in Würfel schneiden.

2. Müesli auf 4 Coupegläser verteilen, zuerst die Pfirsichwürfel, dann je 1 Glacekugel darüber verteilen; mit Himbeeren und nach Belieben etwas Schlagrahm garnieren.

Zubereitung: 10 Min.



Bûrli-Pizza

Zutaten für 4 Personen:

8 Frischbackbûrli
16 Sch. Raclette-Käse
8 Tr. Bratspeck, in Streifen geschnitten
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 D. Champignons, geschnitten
Pfeffer aus der Mühle, Paprika

Zubereitung:

1. Bûrli quer halbieren und auf

ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

2. Raclettekäse darauflegen; Speckstreifen, Zwiebelringe und Champignons darüber verteilen. Mit Pfeffer und Paprika würzen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 10 Min. backen.

Zubereitung: 15 Min.

Tipp: Die Bûrli wie eine Pizza Prosciutto mit Schinken, Tomaten und Mozzarella belegen. Mit Oregano würzen.

Schlemmersalat mit Sprossen

Zutaten für 4 Personen:

1 D. Thon
1 D. Mais
1 Bt. Blattsalat
2 dl Dressing
50 g Sprossen
2 Eier, gekocht

Zubereitung:

1. Thon und Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Blattsalat in eine Schüssel geben, mit Mais und Thon mischen. Eier vierteln oder würfeln.

3. Dressing über Salat verteilen, mit Sprossen und Eiern garnieren.

Zubereitung: 10 Min.



aufreissen
reinbeissen
geniessen



minipic
the alpine snack

Jetzt online: Entdecken Sie mehr als 50 schmackhafte Bündner Rezepte. www.Spezialitads-dal-Grischun.ch

Frischer
starten!

AKTION
vom 29. Februar bis 4. März

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

Mehr zum Frühstück:
www.laetta.ch



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Schweinssteak mit Gorgonzola-Espuma

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinssteaks
1 EL Erdnussöl
Fleischwürzmischung
100 g Grana Padano
20 g Mehl
75 g Gorgonzola
180 g Sauerrahm
1 dl Rahm
3 Eiweiss
1 Pr. Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 80 °C vorheizen, in einer Bratpfanne Öl erhitzen, Steaks würzen und darin beidseitig anbraten. Im Ofen warm stellen.

2. Grana Padano und Mehl vermischen. Einen runden Ausstecher von 10 cm Durchmesser in eine heisse, beschichtete Pfanne stellen, die Käse-Mehl-Mischung portionenweise in den Ring streuen und goldgelb braten. Gebratenen Käse aus der Pfanne nehmen und vorsichtig über den Boden eines Glases legen, auskühlen lassen.

3. Gorgonzola, Sauerrahm, Rahm und Eiweiss mixen, durch ein Sieb streichen und in einen Rahmbläser füllen. Den Rahmbläser mit einer Patrone/Kapsel füllen.

4. Steaks auf 4 Teller anrichten, je ein Parmesankörbli danebenstellen und den Gorgonzola-schaum in die Körbe spritzen.

Zubereitung: 50 Min.



Bananschaum im Schoggimantel



Zutaten für 4 Personen:

4 Bananen
200 g Kochschokolade, geschmolzen
0,5 dl Zitronensaft
100 g Zucker
1,5 dl Rahm
1 EL Mandelstifte, geröstet

Zubereitung:

1. Bananen längs halbieren und aus der Schale lösen. 4 halbe Schalen mit geschmolzener Schokolade ausstreichen, kurz ins Gefrierfach legen. Ist die Schokolade in den Bananenhäl-

ten fest geworden, nochmals etwas mit Schokolade ausstreichen.

2. Bananen in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Zucker und Rahm mischen und pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und in einen Rahmbläser füllen. Den Rahmbläser mit einer Patrone/Kapsel füllen.

3. Die Schalen aus dem Gefrierfach nehmen. Die Schokolade-Hohlkörper herauslösen. Je 1 Hohlkörper und 1 leere Schale auf 4 Teller verteilen. Die leere Bananenschale mit Bananschaum auffüllen; evtl. mit gerösteten Mandelstiften garnieren.

Zubereitung: 40 Min.

Basis-Salatsauce

Zutaten für 1 Liter:

3 dl Wasser
1 Bouillon-Würfel
3 dl Sonnenblumen- oder Rapsöl
3 dl Kräuternessig
2 TL Salz
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasser aufkochen und Bouillon-Würfel dazugeben und auflösen. Die Gewürze dazugeben und etwas auskühlen lassen. Öl und

Essig dazugeben, gut aufmixen und in eine saubere Flasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch gut schütteln.
Zubereitung: 15 Min.

Ableitungen:

Jogurt-Kräutersauce

2 dl Basis-Sauce mit 180 g Naturjogurt und 1 EL Kräuter vermischen.

Thousand-Island-Sauce

2 dl Basis-Sauce mit 2 EL Ketchup, 2 EL Mayonnaise, 1 Spritzer Worcestersauce und Tabasco verrühren.

Italienisches Dressing

2 dl Basis-Sauce mit je 2 EL Aceto balsamico und Olivenöl vermischen und 1 Pr. getrockneten Thymian dazugeben.



HERAUSGEPICKT

Enconuschais Vus quella situaziun: Vus vegnis a chasa, avais ina frestgera prest vida, fom ed en curt duessas Vus avair pront ina tschaina? Tgenin è Voss recept cumprovà, sch'i sto puspè ina giada ir svelt? Avris Vus ina stgatla raviolis u stgautais Vus ina pizza en furnel? U faschais Vus simplamain café cumplet?




Sch'i sto puspè ina giada ir svelt

Tgenin è Voss recept «d'urgenza» ch'è svelt preparà? Jau fatsch en ina tala situaziun adina bruschetttas. Paun hai jau per il solit ed i na fa per fortuna era nagut, sch'el n'è betg pli uschè frestg. Anzi, cun paun veder vegnan las bruschetttas gist anc pli croccantas. Jau tagl il paun en talgias e las brass sin omaduas varts en ieli d'ulivas fin ch'ellas èn bellas brinas. Entant tagl jau intginas tomatas en quaderins, met quels en ina cuppa ed als cundesch cun fleur de sel, paiver nair e paiver da Cayenne. Quels che vulan pon er anc agiuntar tschagulas ed agl taglià fin. Alura met jau la maschaïda cun agid d'in tschadun sin las talgias-paun e las lasch en la padella fin che las tomatas èn tempradas levamain. Per finir springel jau anc in pau basilic frestg u setgentà sin las bruschetttas e las serv cun in zichel crema di balsamico, in aschieu dulutschin viscus, ed ina salata verda.

En questa revista chattais Vus ulteriuras ideas per tratgas ch'èn preparadas en curt temp. Pertge betg ina giada empruvar insatge auter? I vala segir la paina.

Bun divertiment da cuschnar las tratgas svelt fatgas e stai bain!


Angela Schmed

Wussten Sie, dass ...



... Sie Ihre gesammelten Punkte der Schlossberg-Treueaktion noch bis zum 3. März in Ihrem Volg einlösen können? Erstellen Sie bereits ab 20 Punkten Frottierwäsche fürs Bad mit über 60 Prozent Rabatt. Sie haben mindestens 40 Punkte gesammelt? – Dann sind unsere Goldangebote genau das Richtige für Sie: Mit über 50 Prozent Rabatt können Sie die Schlossberg-Bettwäsche «Satin Noblesse», Daunen-Duvets sowie Daunen-Kissen beziehen. Nutzen Sie die letzte Gelegenheit, von dieser traumhaften Treueaktion zu profitieren!

... es die handlichen Volg-Kindertragtaschen mit vier neuen bäumigen Motiven gibt? In einem Malwettbewerb im Kindermagazin HEY waren die jüngsten Volg-Kunden aufgefordert, ihren «Wunderbaum» zu zeichnen. Vier besonders gelungene Werke zieren nun die neuen Papiertragtaschen im Kleinformat, die ab sofort kostenlos in Ihrem Dorfladen erhältlich sind. Die kleinen Künstler der neuen Kindertragtaschen sind Eliane (6) aus Staufen, Laura (12) aus Grabserberg, Sina (7) aus Malans und Dominik (10) aus Freienstein.



... Sie das Kochbuch «Herbst Winter» nur noch für kurze Zeit exklusiv im Volg zum Spezialpreis erhalten?

Nutzen Sie die Gelegenheit und sichern Sie sich jetzt noch das Bestseller-Saisonwerk! Unter den 233 Rezepten befinden sich viele, die auch an wärmeren Tagen gut schmecken: Dips und Saucen, fruchtige Drinks, leichte Fischgerichte, Apero-Häppchen, feine Dessert- und Kuchen-Kreationen, klassische Beilagen und kulinarische Mitbringsel.

Exklusiv im Volg
statt Fr. 39.90

Nur Fr. **34.90**



ÖISE LADE
gedruckt in der
Schweiz
auf Schweizer
Recyclingpapier



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

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Der 1. bis 20. Preis, je 1 Römertopf-Jubiläumsbräter inkl. Kochbuch im Wert von je Fr. 76.80, ging an Leserinnen und Leser aus Dulliken, Kriessern, Oberstammheim, Steinebrunn, Füllinsdorf, Burgstein, Wynigen, Buochs, Saland, Schinz nach Dorf, Root, Amriswil, Winkel, Münchenbuchsee,

Flawil, Heerbrugg, Möhlin, Gais, Hedingen und Hombrechtikon. Fünf «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser gewannen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–, zehn weitere Gewinner erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.
Lösung 01/12: «Familienpreisprodukte»

Auflösung des Cailler-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 12/11: Antwort B, Pralinen

Den 1. Preis, einen Kurs im Atelier du Chocolat mit Übernachtung im Hotel Cailler Charmey für max. 14 Personen im Wert von Fr. 4300.–, hat Alex Hofmann aus Warth gewonnen. Der 2.–30. Preis, ein Kurs im Atelier du Chocolat für 2 Personen im Wert von je Fr. 116.–, gehen an Leserinnen und Leser aus Seon, Gams, Zuchwil, Wädenswil, Alvaschein, St. Antönien, Dachsen, Schüpfheim, Bottenwil, Kütigen, Tuggen, Weinfeld, Möhlin, Walchwil, Gunzgen, Lenzburg, Goldach, Wiedlisbach, Meggen, Rehetobel, Zollikerberg, Uttigen, Frauenfeld, Illighausen, Rüfenach, Klingnau, Reinach, Turgi und Oshwand. 20 weitere Leser gewannen je 1 Schokoladentafel Cailler Lait und Noir à 200 g.



Der Gewinner des Hauptpreises, Alex Hofmann aus Warth (M.), bei der Preisübergabe mit Remo Studer, Key Account Manager Nestlé Suisse SA (l.), und Ruedi Abderhalden, Bereichsleiter Beschaffung Food/Nearfood Volg (r.).

Gewinnen mit Cailler



© silvaredato - Fotolia.com

De grünen Duume

Essbares muss nicht immer aus dem Gemüsebeet stammen: Auch Wiesen und Blumenbeete haben kulinarisch viel zu bieten. Kapuzinerkresse (Bild) zum Beispiel erinnert im Geschmack an Wasserkresse und peppt mit seinen farbenfrohen Blüten jeden Salat auf. Die unkomplizierte Pflanze kann ab Mitte März in Saatgefässe oder ab Ende April ins Freiland gesät werden. Gänseblümchen verursachen noch weniger Aufwand, können sie doch meist einfach von der Gartenwiese gepflückt werden. Am delikatesten sind die nur halb geöffneten Blüten, sie schmecken nussartig. Duftveilchen können kandiert und als Dekoration für Desserts verwendet werden. Dafür die Blüten mit halbstreif geschlagenem Eiweiss bestreichen, dünn mit Zucker bestreuen und auf einem Gitter zwei Tage trocknen.

Demnächst «Öise Lade» 04/12 erscheint am 29. März 2012.

Ei, Ei, Ei!

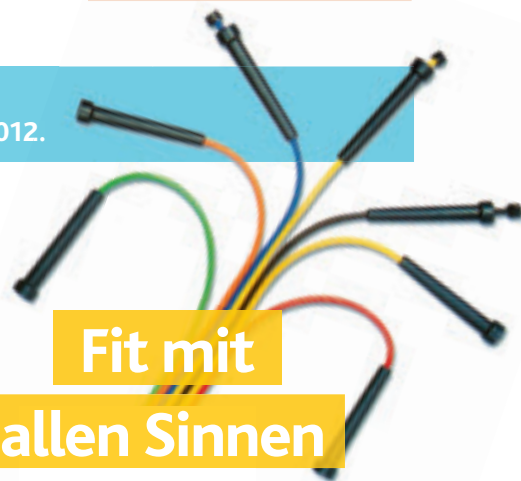
Zu Ostern richten wir ein kulinarisches Eierlei an. Im Töpfchen, in der Sulze, in der Sauce, zum Dessert oder gar als Cocktail: Das Ei kommt in vielen feinen Formen auf den Teller.



Fit mit

allen Sinnen

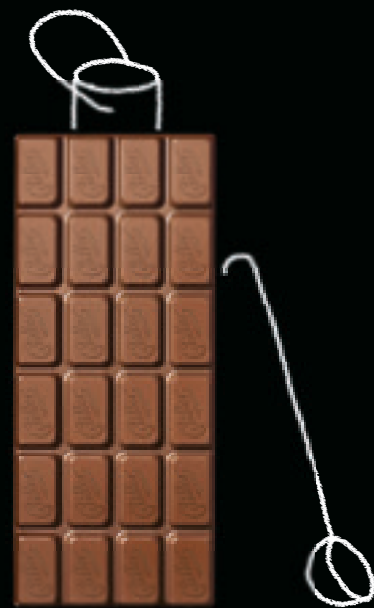
Hüpfen, riechen, schmecken, spielen, tasten: Wir bringen unseren Körper mit viel Spass und allen Sinnen in Schwung. Und dabei macht die ganze Familie mit!



Cailler[®]

of Switzerland

WARUM SOLLTEN WIR HUNDERTE
KILOMETER ZURÜCKLEGEN, WENN
WIR DIE MILCH DIREKT VOM BAUERN
NEBENAN BEZIEHEN KÖNNEN?



Wir verwenden Milch aus der Region. Weitere Informationen unter www.cailler.ch.



PUR CHOCOLAT, PURE EMOTION.

