

APRIL 04/12

VOISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

das Heft zum Sammeln
MORE & MORE
Fit mit allen Sinnen

Das grosse

Frühlings-Eierlei

frisch und
fründlich **Volg**

*Muuh,
das isch
frisch!*
d'Lisa



*Us dä Milch vo
dä Lisa.*

*D'Frischchäs-Produkt
vo Züger.*

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.frischkaese.ch

Züger Mozzarella, Mascarpone,
Ricotta und Frischkäse – jetzt im Kühlregal

Fit mit allen Sinnen



MORE & MORE

Editorial

Würde heute jemand im Volg mit dem Gedanken spielen, die Volg-Märkli abzuschaffen – die Enttäuschung bei unseren Kunden wäre sicher riesengross. Täglich werden in den Volg-Läden nämlich Hunderte von vollen Markenbüechli gegen eine Zehnernote eingetauscht. Allein im vergangenen Jahr lösten 656 000 Kunden ein volles Markenbüechli ein!

Seit seiner Wiedereinführung vor genau zehn Jahren hat sich unser praktisches Rabattsystem also zu einer wahren Erfolgsgeschichte entwickelt. Zwar waren wir damals zuversichtlich, dass unsere Kunden die Volg-Märkli gerne sammeln würden. Dass die Popularität im Zeitalter von Plastikkarten und digitalen Rabattcoupons weiterhin so stark anhält, ist aber auch für uns überraschend. Etwas Altbewährtes muss somit nicht zwingend «altmodisch» sein, im Gegenteil: Das traditionelle Volg-Märkli passt offenbar bestens zu Volg und zu unseren modernen Dorfläden. Dies zeigt auch die Tatsache, dass nicht nur unsere älteren Kunden die Vorteile der Rabattmarken – keine Registrierung, kein Sammeln von persönlichen Daten, keine zusätzliche Kundenkarte usw. – schätzen, sondern auch die jüngeren (und jüngsten) Kunden begeisterte Märkli-Sammler sind. Lesen Sie dazu auf Seite 27 auch den Bericht über die Familie Vetsch aus Grösch.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche

KÜCHE aktuell

- Das grosse Eierlei 5–7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 8–13
- Einfach & bequem**
Ei wie einfach, ei wie fein 14–15
- Saison im Volg**
Als Paar unschlagbar 55



Freizeit

- Activo**
Kurs «Feng-Shui im Alltag» 39
- Lebenslust**
Das Ei als Deko-Objekt 41–43
- Kochkurs**
Typisch thailändisch 45
- Naturena**
Die neuen Kurse 47
- Teens**
Cooler Sound selbstgemacht 49
- volg & volgine**
Lustiger Osterspäss 51–53



Weinerlebnis

- Weinerlebnis**
Sonnenreif und kräuterzart 16–17
- Aktueller Tipp**
Erfrischend geheimnisvoll 19
Pasta mit noch mehr Swissness 29
- Typisch Schweiz**
Typisch Volg
Zahn für Zahn gepflegt 20–21
- Hausmarke**
Rosa Zeiten für Geniesser 23
- Dorfladen**
Volg-Märkli: eine «gäbige» Sache 27
- In eigener Sache**
- OISCHUCHI**
IN FREIER UND FREIWILLIGER
GEMEINSCHAFT VOM VOLG 31
- Wettbewerb**
Gewinnen mit Knorr 33
- Novissimo**
Neu in Ihrem Volg 34–35



Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.

www.agrinatura.ch



Schweins-Nierstück mariniert

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



Bündner Rohschinken

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



Salatwurst

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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Eier können allerlei: Sie kommen beim Kochen zum Einsatz, verfeinern Drinks und sind als Deko-Objekt ein Augenschmaus.

**EI-
IDEE**

nach der anderen

Zu Ostern richten wir ein grosses «Eierlei» an. Dabei spielt das Ei die Hauptrolle und zeigt, wie facettenreich es sich in Szene setzen lässt.

Gekocht, gehackt, gebraten, zum Trinken, als Schnee, salzig oder süss: Ei, Ei, Ei – Eier sind in der Tat vielseitig im Genuss. Wie das aussehen kann, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten, wo «Ei» gute Idee nach der anderen folgt. In unserer Kochschule erfahren Sie, wie der Frühlingssaucen-Klassiker, die Sauce hollandaise,

gelingt oder wie Sie eine Sulze selbst herstellen. Das Ei ist aber nicht nur ein Alleskönner in der Küche. Es ist auch eines der wertvollsten Nahrungsmittel für unseren Körper. Oder geflügelter mit Wilhelm Buschs Worten gesagt: «Das weiss ein jeder, wer's auch sei, gesund und stärkend ist das Ei.» In diesem Sinne frohe und feine Ostern. ▶

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter www.volg.ch/rezepte/



**Wein
empfehlung**

Der fruchtige Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas und die Champignons-Wienerli-Piccata ergänzen sich perfekt.

Die Ei-Käse-Masse macht's: **Champignons-Wienerli-Piccata.** Dazu passen Tomatenspaghetti.

Pikante Morgenstund: Zum feurigen Ei im Töpfchen schmeckt geröstetes Toastbrot oder Zopf.



Eine Variation des Nüsslisalats Mimosa: der Nüsslisalat mit Rührei.

**Wein
empfehlung**

Zum reichhaltigen Cordon bleu mit Gorgonzola und Salami passt ein kräftiger Tropfen wie der Côtes du Roussillon AOC Vieilles Vignes.

Das Ei steckt in der Knusperhülle: **Oster-Cordon-bleu mit Gorgonzola und Salami.**

Überraschungs-Eier

Das Ei symbolisiert das Leben. Undenkbar wäre auch ein kulinarisches Leben ohne Eier. Obschon man Eier oft mit Ostern in Verbindung setzt, ist das Ei allgegenwärtig in der Küche. Erst mit einem Frühstücksei fängt der Tag für viele perfekt an. Der Kuchen zum Kaffeeklatsch am Nachmittag, die Piccata mit knuspriger Ei-Käse-Hülle zum Znacht, dazu ein Nüsslisalat Mimosa – Eier sind rund um die Uhr ein feiner Begleiter.

ten, die Deutschen Pfannkuchen, in Spanien kommt die Tortilla auf den Tisch, Italiener füllen Crespelle, die Österreicher richten Kaiserschmarrn an und die Franzosen hauchdünne Crêpes.

TRAUMHAFT EIER

Viel Feines, das jahrein, jahraus schmeckt, haben wir mit Eiern angerichtet. Das Ei steckt in der knusprigen Hülle, tritt als Rührei auf, triumphiert als luftig-leichtes Soufflé, glänzt im Töpfchen und kommt süssfruchtig im Eierbecher als Dessert daher. Und wenn Sie jetzt vor lauter Ei-Ideen von Eiern träumen sollten, ist das kein Grund zur Panik: Im Traum ein Ei zu sehen oder in der Hand zu halten, steht für schöne Lebensaussichten und Erfolg. ▶

DIE WELT IST EIN EIERKUCHEN

Eier bereichern den Speiseplan in der ganzen Welt. Insbesondere der Eierkuchen kennt international verschiedenste Formen. Wir Schweizer backen Omelet-

Eischnee macht die «Härd-
 öpfel» luftig: Kartoffel-
 Soufflé mit Rindsplätzli.



**Wein
 empfehlung**

Der Ripasso Valpolicella DOC
 Superiore Zeni trinkt sich hervor-
 ragend zu Gerichten mit rotem
 Fleisch wie Rindsplätzli.



Ei im Ei: Der Eiersalat im Blätterteig-Ei
 bereichert den Osterbrunch und überzeugt
 geschmacklich wie optisch als Vorspeise.



Dessert-statt Frühstücksei,
 stilgerecht serviert: Orangen-
 mousse im Schoggi-Ei.



**VOLG
 Koch
 kurs** MAI

Typisch

Thailand

Lust auf eine kulinarische Reise
 nach Thailand? – Lernen Sie die
 vielseitige, würzige und leichte
 Küche Thailands an einem fei-
 nen und lustigen Kochkursabend
 kennen und kreieren Sie allerlei
 Thai. Alle Infos auf Seite 45.



Wenig Zutaten für eine grossartige Optik: Sulze-Gelée, Spargeln, Erbsen und Eier.

Ei, Ei, Eingelegt

Sie haben von Ostern noch Eier übrig? – Eine feine und etwas andere Verwendungsidee ist eine selbstgemachte Gemüse-Sulze. Dabei sorgen die in Scheiben geschnittenen, hart gekochten Eier für eine besonders schöne Optik. Das Wort «Sulze» leitet sich vom althochdeutschen sulza, «Salzwasser», ab. Durch die Zugabe von Sulzepulver entsteht ein Gelée, in das Fleisch oder Gemüse eingelegt wird, was die Zutaten konserviert. Weil die Sulze lange kühl gestellt werden muss, ist sie ideal zum Vorbereiten und eine schöne Vorspeise für eine grössere Gästeschar. ▶

Schritt für Schritt Oster-Sulz



1. Essig und Wasser in einem Topf aufkochen, Sulzepulver beigegeben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen.



2. Wenig Sulze in die Form füllen, kalt stellen. Auf der etwas fest gewordenen Sulze eine Scheibe Ei platzieren. Mit restlicher Einlage belegen und mit restlicher Sulze auffüllen. Über Nacht fest werden lassen.



Eier in Form gebracht: die Oster-Sulze mit Gemüse-Ei-Einlage – eine festliche Vorspeise.

Tipps & Tricks

Der Profi für heiße Küchentipps: Jonas Schönberger



- Beim Pochieren werden Lebensmittel zusammen mit Flüssigkeit wie Wasser und Wein schonend gegart. Die Kochtechnik eignet sich besonders für zartes Fischfleisch. Die Restflüssigkeit, der Pochier-Fond, wird oft für die Sauce weiter verwendet.
- Gerinnt die Sauce hollandaise, kann man sie retten, indem man 1 Eigelb in einer Schüssel mit 1 EL Wasser verquirlt und die geronnene Sauce nach und nach unter Rühren zugiesst und glatt rührt. Oder die Sauce vom Wasserbad nehmen und etwas Eiswasser oder 1 Eiswürfel unter die Sauce schlagen.
- Die Sauce hollandaise kann ca. 30 Min. im Voraus zubereitet und kurz vor dem Servieren im heißen Wasserbad unter Rühren erwärmt werden.
- Unter die servierfertige Sauce hollandaise 1 EL Dijon-Senf ziehen. Passt zu grilliertem Fisch, Gemüse und Poulet.
- Für eine Sauce béarnaise Weisswein- oder Estragonessig verwenden, mit gehacktem Estragon würzen. Passt zu dunklem Fleisch, Spargeln, Fisch.
- Für eine Sauce maitaise unter die fertige Hollandaise abgeriebene Schale und Saft einer Blutorange mischen. Passt zu Fisch und Spargeln.

Yes, Ei can!

Saucen, die aus einer Mischung aus Eigelb und Butter oder Öl aufgeschlagen werden, flössen manch einem Hobbykoch Respekt ein. Die Sauce hollandaise gehört in diese Königsklasse der cremigen Saucen. Obwohl sie ihren Ursprung in Frankreich hat, steht Holland Pate für ihren Namen. Man vermutet, weil die Franzosen aus Buttermangel während des 1. Weltkriegs auf die Butter der Holländer zurückgreifen mussten und dies im Namen der Sauce festhielten. Machen Sie diese feine Saucen-Kreation doch einmal selbst. Sie werden sehen: Ja, Sie können es! ▶



Mehr Frischfisch zu Ostern

Die Sauce hollandaise passt hervorragend zu Fisch. Zur Osterzeit finden Sie in Ihrem Volg ein erweitertes Frischfisch-Angebot.



Für Frühlingstage mit «Fischgluscht»: pochierte Goldbuttröllchen mit Kräuter-Hollandaise.

Schritt für Schritt

Goldbuttröllchen mit Kräuter-Hollandaise



1. Die mit Kräuterfrischkäse gefüllten, gebundenen Goldbuttröllchen mit den gehackten Zwiebeln in eine Gratinform stellen, mit Wein, Wasser und Gewürzen angiessen und im Ofen pochieren.



2. Den Pochierfond vom Fisch mit Eigelb vermischen und über dem warmen Wasserbad schaumig rühren. Unter ständigem Rühren die flüssige Butter dazugießen. Das Wasser darf nie sieden.



Frische Kräuter, Frischkäse und Goldbuttröllchen: Viel mehr braucht dieses feine Fischgericht nicht.

NEU

*Knusprig gebackene
Vollkornbiscuits
mit 5-Korn-Flocken!*



**20%
RABATT
AUF DIESEN
PRODUKTEN**

Von Montag, 2. April bis
Samstag, 7. April 2012



THOMY

macht mehr draus

Mayonnaise mit Senf ist in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter www.volg.ch/rezepte/



*Ei besonders sämig:
 Blumenkohlragout mit
 Schinken und Ei.*

Tipps & Tricks

- Die Eier immer mit der Spitze nach unten lagern.
- Stark riechende Lebensmittel wie Fisch oder Käse nicht direkt neben Eiern aufbewahren. Durch seine poröse Schale nimmt das Ei leicht Gerüche auf.
- Für Roheierspeisen wie Tiramisù nur Eier verwenden, die weniger als 21 Tage alt sind. Während dieser Zeit verfügen Eier über einen natürlichen Schutz gegen die Bildung von Keimen.
- Die beste Geschmacksentwicklung haben Eier 7 bis 14 Tage nach Legedatum.
- Eiweiss und Eigelb können leicht verklopft separat in je einem Gefäss tiefgekühlt werden. Vermischt man Eiweiss und Eigelb gut mit dem Mixer, können sie auch zusammen tiefgefroren werden. Haltbarkeit: 3 Monate.

EI-IDEEN

Ovales Wunderwerk

Das Ei gehört zu den wertvollsten Nahrungsmitteln. Es enthält alle lebenswichtigen Baustoffe und liefert unserem Organismus hochwertiges Eiweiss sowie wichtige Mineralstoffe. In einem Ei stecken zudem alle Vitamine, ausser Vitamin C. Ein einziges Ei versorgt uns bereits mit einem Achtel des Tagesbedarfs der Vitamine A und B2, die der Haut gut tun, sowie einem Fünftel des knochenstärkenden Vitamins D. Und das Ei schmeckt natürlich auch gut: Jeder Schweizer isst pro Jahr rund 190 Eier. ▶

*Frisch und nah gelegt:
 Ein Grossteil der rohen
 Eier im Volg kommt
 von den lokalen
 Bauernhöfen. Sie sind
 mit «Feins vom Dorf»
 gekennzeichnet.*



Geniesse die Unendlichkeit



Magnum Infinity
Chocolate & Caramel



NEU

Cremiges
Milchschoko-
ladenglace durch-
zogen von einer
feinen Caramelsauce,
umhüllt von knackiger Schokolade mit
Kakaobohnenstückchen.
71% des gesamten Kakaos stammt
von Rainforest Alliance™
zertifizierten Farmen.



Alle Magnum Multipackungen
in Aktion
16.04. - 22.04.2012

Magnum White



Magnum Classic



Magnum Almond



Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Ei und Erdbeeren gibt's zum Dessert: der cremige Erdbeer-Eier-Cocktail und die Vanille-Eierlikör-Creme mit Erdbeeren.



Wie süss und bunt die Eierwelt sein kann, zeigt sich zu Ostern. Eier werden gefärbt, Zucker- und Schokoladeneier versteckt, gesucht und vernascht. Nicht nur zu Ostern beliebt ist der Eierlikör. Er hiess ursprünglich «Advocaat» und wurde von den Ureinwohnern des Amazonas aus Avocados, Rohzucker und Rum gemixt. Der belgische Destillateur Eugen Verpoorten wandelte das Getränk ab: Aus Mangel an Avocados verwendete er Eidotter und erfand den Eierlikör. Nebst Eigelb enthält er Zucker, Honig und Alkohol, schmeckt als süsses Getränk oder verfeinert Desserts.

Eier von ihrer süssesten Seite



Eier von ihrer süssesten Seite: der cremige Eierlikör und die Osterspezialitäten in Eierform aus Zucker und Schokolade.

Jede Woche neue Rezepte

Weitere Kochideen, die auch im Alltag für Festtagslaune sorgen, finden Sie jede Woche in Ihrem Volg. Die Rezept-Flyer enthalten jeweils ein saisonales Hauptgericht sowie eine Idee für eine Vorspeise oder ein Dessert.



EINFACH & bequem

Ein ganz einfacher und bequemer Hauptgang: Fleischkäse mit Spiegelei.



Ei wie einfach,
ei wie fein

Ob würzig oder süß: Unsere währschaften «einfach & bequem»-Gerichte haben beide ein goldgelbes Herz.

Fleischkäse mit Spiegelei

Für 4 Personen:

1 TL Erdnussöl in Bratpfanne erhitzen, 4 Fleischkäsescheiben beidseitig darin anbraten, im Backofen bei 80 °C warmstellen. Nochmals 1 TL Erdnussöl in der Pfanne erhitzen, 4 Eier in die Pfanne aufschlagen und Spiegeleier braten. Spiegeleier auf je einer Fleischkäsescheibe anrichten. Einen Salat dazu servieren.

Bei uns heisst er Fleischkäse, in der Romandie nennt man ihn «fromage d'Italie», Käse aus Italien. Und dies obwohl die allseits beliebte Fleischspezialität weder diesseits noch jenseits des Röstigrabens etwas mit Käse zu tun hat. Genau genommen ist Fleischkäse eine Wurst, nur eben in Kastenform und ohne Haut.

SCHWEIZER HIT!

Nach Bratwürsten, Cervelats und Schinken gehört Fleischkäse zu den gefragtesten Char-

cuterie-Produkten des Landes. Erfunden haben den Fleischkäse allerdings weder die Schweizer noch die Italiener, sondern die Bayern.

OCHSENAUGEN

Warum das Spiegelei Spiegelei genannt wird, ist nicht ganz klar. Möglicherweise kommt die Bezeichnung vom spiegelnden Glanz des Dotters. In der Deutschschweiz ist die Eispeise auch als Stierenaugen bekannt und im Französischen als Ochsenauge – œil de bœuf. Wer in den USA

ein einseitig gebratenes Spiegelei mit flüssigem Dotter möchte, präzisiert dies mit «sunny side up, please», bitte ein Ei mit der sonnigen, gelben Seite oben.

TÄUSCHUNGSMANÖVER

Unser Dessert ist allerdings eine Art optische Ei-Täuschung: Es sieht aus wie ein Spiegelei, besteht aber aus einer saftigen Pfirsichhälfte, die in einem süssen Spiegel aus Vanillecreme schwimmt. Ein Anblick, bei dem für Süßmäuler gleich die Sonne aufgeht. ◀



Eier, Fleischkäse, Stalden-Creme, Pfirsiche und Salat: Mehr braucht es nicht für dieses unkomplizierte Menü.

Tipps & Tricks

- Wenn Sie Spiegeleier aus besonders frischen Eiern zubereiten, bleibt das Eiweiss schön kompakt und läuft nicht so stark auseinander.
- Nur das Eiweiss salzen. Den Dotter vor dem Braten zu salzen, macht ihn zäh, ihn danach zu salzen, fleckig.
- Für den guten Geschmack und besonders glänzendes Eidotter 1 TL flüssige Butter über das Spiegeleier giesen.
- Als Alternative zum Erdnussöl eignen sich Bratbutter, Olivenöl oder Volg-HOLL-Rapsöl zum Spiegeleier-Braten.
- Wer die Eier ohne Fett anbraten will: vor dem Ei 1 EL Wasser in eine beschichtete Bratpfanne geben.
- Für das Dessert statt Pfirsiche Aprikosenhälften verwenden.

Süsse Spiegeleier

Für 4 Personen:

1 D. **Pfirsiche** im Sieb abtropfen lassen, je eine Hälfte als «Eigelb»-Halbkugel auf 4 Teller verteilen. Mit 1 D. **Vanillecreme** das «Eiweiss» um die Pfirsichhälfte formen.

Vertreibt die letzte Spur Trübsinn:
süßes Spiegelei.

Sonnenreif und kräuterzart

Kalifornien und der Bodensee sind sich näher, als man denkt: Das zeigen der vollmundige Cabernet Sauvignon Caswell und der milde St.-Paulin-Käse.

Das kalifornische Längstal, das California Central Valley, gilt als Fruchtgarten Amerikas. Über 250 verschiedene landwirtschaftliche Produkte wachsen in dem mehr als 50'000 Quadratkilometer grossen Gebiet. Unter anderem werden über zwei Drittel der kalifornischen Trauben hier geerntet.

HERZSTÜCK

Die Cabernet-Sauvignon-Trauben für diesen Wein stammen von besten Reblagen im Herzen des Central Valley. Das zuverlässige Klima mit seinen oft drückend heissen Tagen und den kühlen Nächten behagt den Reben und bringt einen gehaltvollen Wein mit eigenständigem Charakter hervor.

«KÄSEKÖNNER»

Einen mild-würzigen Geschmack zeichnet den St.-Paulin-Käse der Käserei Oberli im st.gallischen Rossrüti bei Wil aus. Nach traditioneller Art und Weise reift dieser Halbhartkäse im Käsekel-

*Käse
des Monats*
St. Paulin
100g statt Fr. 1.90
Fr. 1.55

*Wein
des Monats*
Cabernet Sauvignon
Caswell, 75 cl
statt Fr. 7.90
Fr. 5.50



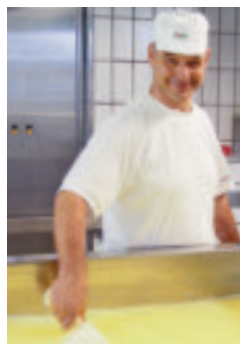
ler vier bis sechs Wochen und erhält dadurch seinen typischen Geschmack. Hergestellt wird der St. Paulin aus pasteurisierter Vollmilch, die von 37 Landwirt-

schaftsbetrieben aus der Region stammt. Mit grossem handwerklichem Geschick und langjähriger Erfahrung wurde der St. Paulin in der Käserei Oberli

selbst entwickelt. Liebhaber milder Sorten schätzen den St. Paulin als Frühstück- wie auch als Dessertkäse oder natürlich auch zum Znacht. ◀

Käse mit Tradition

Die Käseherstellung erfordert viel Fingerspitzengefühl: Käser Rolf Reubi kontrolliert mit der Kelle den Käsebruch und die Farbe der Sirte.



Die Käserei Oberli ist ein Familienunternehmen und wird heute in dritter Generation von Christian Oberli geführt. Auf traditionelle Art, aber mit Käsefabrikationsanlagen, die den höchsten Anforderungen entsprechen, hat sich der Betrieb auf die Herstellung von qualitativ hochwertigem Halbhartkäse spezialisiert. Die Käserei Oberli beschäftigt zwölf Mitarbeitende und hat bereits mehrere Auszeichnungen für ihre Käse erhalten.

Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. April 2012, solange Vorrat.



75 cl, statt Fr. 7.90

Fr. 5.50

-30%



75 cl, statt Fr. 9.90

Fr. 7.90



75 cl, statt Fr. 9.30

Fr. 6.90

-25%



75 cl, statt Fr. 16.90

Fr. 12.90



75 cl, statt Fr. 11.50

Fr. 9.30



75 cl, statt Fr. 14.50

Fr. 11.50

CABERNET SAUVIGNON CASWELL, 2010

USA

FARBE: Kirschrot.**CHARAKTER:** dichter, reifer Auftakt mit feinen Kirscharomen. Gut eingebundene Tannine, gefolgt von Vanillenoten und Röstaromen ergeben einen weichen, anhaltenden Abgang.**TRINKREIFE:** bis 4 Jahre.**PASST ZU:** Braten, Wild, Grilladen und Käse.**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.**BEWERTUNG:** 16 Punkte.

CÔTES DU ROUSSILLON AOC, 2010

FRANKREICH

FARBE: Granatrot.**CHARAKTER:** in der Nase Aromen von roten Früchten und Leder. Im Gaumen starker Ansatz von Gewürzen. Kräftiger, voller und langer Abgang.**TRINKREIFE:** bis 4 Jahre.**PASST ZU:** Wildschwein, Fleischpastete, Gerichten mit Saucen.**GENIESSEN BEI:** 18 °C.**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte.

NERO D'AVOLA SICILIA IGT, 2010

ITALIEN

FARBE: dichtes Rubinrot.**CHARAKTER:** lieblicher Auftakt mit Beerenaromen und Gewürzen. Im Gaumen vollmundig, geschmeidig mit noblem Tannin.**TRINKREIFE:** bis 3 Jahre.**PASST ZU:** rotem Fleisch, reifem Käse und Wild.**GENIESSEN BEI:** 18 °C.

RIPASSO VALPOLICELLA DOC SUPERIORE, 2009

ITALIEN

FARBE: sattes Rubinrot.**CHARAKTER:** Aromen von reifen Beeren. Weicher, fülliger Auftakt im Gaumen, gehaltvoller, fruchtbetonter Körper. Harmonischer, lang anhaltender Abgang.**TRINKREIFE:** trinkreif, bei guter Lagerung bis 5 Jahre.**PASST ZU:** rotem Grillfleisch, reifem Hartkäse, Pizza, Nudelgerichten.**GENIESSEN BEI:** 17–19 °C.**BEWERTUNG:** 17,25 Punkte.

RIOJA DOCA LA TONADA 3 BANDAS, 2009

SPANIEN

FARBE: Granatrot.**CHARAKTER:** fruchtig, weich, mit feiner Eleganz.**TRINKREIFE:** bei guter Lagerung bis 6 Jahre.**PASST ZU:** Grilladen, kräftigem rustikalem Essen, rotem Fleisch.**GENIESSEN BEI:** 17–18 °C.**BEWERTUNG:** 16,5 Punkte.

TORO DO ORO 2009

SPANIEN

FARBE: tiefes Dunkelrot.**CHARAKTER:** Aromen nach schwarzen Beeren und eleganten Vanillenoten. Körperreich, konzentriert und hocharomatisch im Gaumen. Der Abgang ist lang und anhaltend.**TRINKREIFE:** trinkreif, bei guter Lagerung bis 8 Jahre.**PASST ZU:** diversen Fleischzubereitungen, Wild und Käseplatten.**GENIESSEN BEI:** 16–18 °C.**BEWERTUNG:** 17,75 Punkte*

75 cl, statt Fr. 15.90

Fr. 12.90



75 cl, statt Fr. 7.90

Fr. 5.50

-30%



75 cl, statt Fr. 12.90

Fr. 10.50

YVORNE AOC CHABLAIS 2010

SCHWEIZ

FARBE: blasses Gelb.**CHARAKTER:** in der Nase fruchtig und blumig. Leicht mineralisch mit schönen Bergamotte-Aromen. Im Gaumen gehaltvoll und ausgewogen. Im Abgang mit schönem Finale.**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Aperitif mit Amuse-Bouches, Süsswasserfisch, Käsefondue, Raclette, Weichkäse.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.**BEWERTUNG:** 16,75 Punkte.

CHARDONNAY CASWELL 2010

USA

FARBE: zartes Gelb**CHARAKTER:** im Gaumen nachhaltige Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen, Pfirsich, begleitet von einem Hauch Heublumen. Im Abgang anhaltend mit Noten von Vanille und Nelkenaromen.**TRINKREIFE:** jung trinken, bei guter Lagerung bis 3 Jahre.**PASST ZU:** Salzwasserfisch, Muscheln, grilliertem Poulet.**GENIESSEN BEI:** 8–10 °C.**BEWERTUNG:** 16 Punkte*.

VOLGAZ! PERLWEIN

SCHWEIZ

FARBE: helles Gelb mit grünlichen Reflexen.**CHARAKTER:** in der Nase florale Noten. Weicher Auftakt durch natürliche Restsüsse, eleganter Körper, nachhaltiger, aromatischer Abgang.**TRINKREIFE:** jung trinken.**PASST ZU:** Aperitif, gereiftem Hartkäse, ist aber jederzeit ein Hochgenuss!**GENIESSEN BEI:** 8 °C.**BEWERTUNG:** 18,25 Punkte*

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 11/12» von Chandra Kurt.

*speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.

MEINE Bestellung

ROTWEINE

— Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON CASWELL, 75 cl nur Fr. 33.— statt Fr. 47.40

— Anzahl 6er-Karton CÔTES DU ROUSSILLON AOC, 75 cl nur Fr. 47.40 statt Fr. 59.40

— Anzahl 6er-Karton NERO D'AVOLA SICILIA IGT, 75 cl nur Fr. 41.40 statt Fr. 55.80

— Anzahl 6er-Karton RIPASSO VALPOLICELLA DOC SUPERIORE, 75 cl nur Fr. 77.40 statt Fr. 101.40

— Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCA LA TONADA 3 BANDAS, 75 cl nur Fr. 55.80 statt Fr. 69.—

— Anzahl 6er-Karton TORO DO ORO, 75 cl nur Fr. 69.— statt Fr. 87.—

WEISSWEINE

— Anzahl 6er-Karton YVORNE AOC CHABLAIS, 75 cl nur Fr. 77.40 statt Fr. 95.40

— Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY CASWELL, 75 cl nur Fr. 33.— statt Fr. 47.40

PERLWEIN

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

Ich hole den Wein in folgendem Laden ab:

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

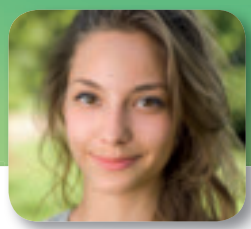
Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. April 2012, solange Vorrat.



Danke!

Über 500'000 neue BUITONI Fans.

Wir haben nachgefragt:



G. Blum aus St. Moritz

«Ich bin echt überrascht. Die Tortelloni sind ganz ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel. Das ist mir wichtig!»



J. Bellier aus Lausanne

«Die mit Formaggio sind besonders fein. Da haben wir immer einen Vorrat zu Hause. Tiefgekühlt ist einfach praktisch.»



N. Hofstetter aus Zürich

«BUITONI hat die besten Füllungen. Da schmeckt man, was drinnen ist. Und so schnell fertig – echt genial.»



L. Fuchs aus Basel

«Endlich Pasta, die nicht zusammenklebt. Je nach Hunger mach ich mir genau so viele wie ich mag.»

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Vom 4. April bis Ende Mai lädt Henniez zur Schatzsuche. Beim grossen Online-Gewinnspiel locken zahlreiche Preise.

Erfrischend geheimnisvoll

Von der Quelle ins Glas

Sieben Jahre braucht ein Regentropfen, um die Gesteinsschichten der Broye (VD) zu durchdringen und als kostbares Henniez-Mineralwasser hervorzusprudeln. Im Herzen der rund 100 Hektaren grossen geschützten Domäne von Henniez stehen rund 70'000 Bäume. Diese Landschaft gibt dem Wasser seinen einzigartigen Geschmack und liefert die wertvollen Mineralstoffe und Spurenelemente.



Seit jeher verbindet das Mineralwasser Henniez eine enge Beziehung zum Wald, der die Quelle schützend umgibt. Nach der erfolgreichen Einführungen der iPhone-App Henniez-Ways, das Informationen zu über 35 Waldspaziergängen liefert, startet Henniez jetzt eine grosse Schatzsuche. Dort werden die Geheimnisse

des Waldes, der Natur und des Wassers auf spielerische Art entdeckt – und dabei fleissig Punkte gesammelt. Je schwieriger die Aufgabe, desto mehr Punkte gibt es für die richtige

Für jeden Geschmack: Henniez Mineralwasser gibt es mit viel, wenig und ohne Kohlensäure.

Antwort. Je nach Punktezahl kann man an unterschiedlichen Verlosungen teilnehmen. Je mehr Punkte für eine Verlosung gefordert sind, desto verlockender ist der Gewinn. Als

Hauptpreis gibt es zum Beispiel 5 Stromer-E-Bikes im Wert von je Fr. 6000.–. Übrigens: Wer auf eine Frage keine Antwort haben sollte – Hinweise gibt es auf allen Henniez-Flaschen oder auf www.henniez.ch.



Typisch Schweiz Typisch Volg



Trisanerinnen und Trisaner

Wer bei Trisa arbeitet, ist nicht einfach ein Mitarbeiter. Er gehört zur Familie der Trisaner. Alle Trisanerinnen und Trisaner sind Aktionäre und stellen 50 Prozent der Mitglieder des Verwaltungsrats. Seit 1989 beziehungsweise 1994 arbeiten die Brüder Adrian und Philipp Pfenniger in 4. Generation in der Firma, die schon ihr Urgrossvater in den 1890er Jahren prägte. Generationen spielen nicht nur in der Firmenleitung eine Rolle. Auch in der Belegschaft sind Familien über Generationen bei Trisa tätig. Kürzlich wurde gar ein Mitarbeiter mit 50 Dienstjahren in die Pension verabschiedet.



Vor 125 Jahren wurde Trisa in Triengen (LU) gegründet. Heute sind die innovativen Schweizer Zahnbürsten in aller Munde.

Rundum

Von der batteriebetriebenen Schallzahnbürste bis zur Kinderzahnbürste gibt es im Volg Trisa-Zahnbürsten für jedes Bedürfnis.



Typisch
Schweiz
Typisch
Volg 

Was ist «Typisch Schweiz – typisch Volg»

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

Aus Holz und Naturhaarborsten von Schweinen oder Dachsen bestand die erste Zahnbürste, die 1903 in Triengen fabriziert wurde. Die Borsten wurden von Hand eingezogen. 5000 Zahnbürsten verliessen die Produktionsstätte der Trisa damals pro Jahr. Heute sind es jeden Tag über 1 Million Stück. Modernste Herstelltechnologien haben die aufwändige Handarbeit weitgehend verdrängt und die Zahnbürstenwelt der Trisa bunt, vielseitig, ausgeklügelt und innovativ gemacht.

GLOBAL UND LOKAL

Aus dem 1887 gegründeten Unternehmen mit 30 Mitarbeitenden, die vorwiegend Haarbürsten herstellen, ist ein weltweit führender Hersteller von Mund- und Zahnpflegeprodukten geworden. Rund 95 Prozent der Zahnbürsten werden in über 80

Länder exportiert. Lokal geblieben ist die Produktionsstätte: Im luzernischen Triengen sorgen über 800 Mitarbeitende dafür, dass qualitativ hochstehende Zahnbürsten entstehen. Die Mitarbeitenden sind für CEO Adrian Pfenniger der «mit Abstand wichtigste Erfolgsfaktor». Denn für ihn gilt: «Ohne begeisterte Mitarbeiter keine begeisterten Kunden.» Dabei wird grossen Wert auf Konstanz gelegt. «So bleibt viel Know-how in der Firma», sagt Pfenniger. Die Mitarbeiter tragen auch einen wesentlichen Teil zu Erfolgsfaktor Nr. 2 bei: den Innovationen. Die Angestellten werden aktiv aufgefordert, ihre Ideen einzubringen. Dazu kommt eine langjährige Zusammenarbeit mit weltbekannten Universitäten und Zahnmedizinern.

125. GEBURTSTAG

Mut, Pionier-, Unternehmer- und Erfindergeist haben sich ausgezahlt: Trisa feiert dieses Jahr seinen 125. Geburtstag. Und wenn sich Adrian Pfenniger dazu etwas wünschen dürfte, wäre es, dass die Trisanerinnen und Trisaner diesen Mut, Drive und Schwung mit in die Zukunft nehmen. ◀

125 JAHRE
ANS
ANNI
YEARS

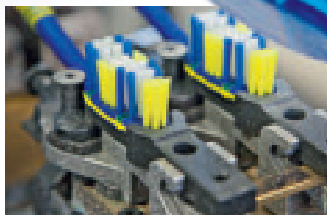
Trisa[®]
OF SWITZERLAND

DANKE - MERCI - GRAZIE - THANK YOU

gepflegte Zähne



1. Für den Griff der Zahnbürste wird Polypropylen-Granulat erhitzt, mit Farbpigmenten gemischt und in Form gespritzt.



2. Ein winziges Ankerplättchen wird in den Bürstenkopf gestanzt und fixiert so das Borstenbündel.



3. Die Kunststoffborsten werden endgerundet. Dies garantiert die schonende Reinigung für die Zähne und das Zahnfleisch.



4. Die fertigen Trisa-Zahnbürsten in verschiedensten Farben werden assortiert abgepackt.

Exzellent und naheliegend: 5 Kellermeisterwerke



**Goldbeere
Riesling-Silvaner**



**Malans
Pinot Noir
Steinböckler**



**Goldbeere
Cuvée**



**Fläsch
Pinot Noir
Gemswändler**



**Goldbeere
Pinot Noir**

Diese 5 exzellenten Weine der
VOLG Weinkellereien beweisen es:
Die Deutschschweiz braucht sich
in Sachen Weinqualität hinter nie-
mandem zu verstecken!



Das Haus der Weinkultur.

Diese Weine sind evtl. in kleineren
Verkaufsstellen und ausserhalb der
Produktions-Region nicht erhältlich.

Der neue Volg-Atlantik-Rauchlachs ist ein Lebensmittel, das man liebt: Er ist gesund und schmeckt exquisit.

Rosa Zeiten

für Geniesser



Runder Start in den Aperó: die Rauchlachs-Röllchen mit Crêpes, Frischkäse und einer Hülle aus feinem Schnittlauch.

Rauchlachs-Röllchen

Für 4 Personen zum Aperó:

2 Eier, 2 EL Mehl, 1 dl Milch, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Daraus ca. 4–5 kleine Crêpes backen. Tranchen von 1 P. Volg-Atlantik-Rauchlachs auf 1 St. Frischhaltefolie von ca. 30 cm Länge auslegen. Lachs mit Crêpes bedecken, mit 1 P. Kräuterfrischkäse bestreichen, satt einrollen, ca. 2 Std. kühl stellen. Lachsrolle aus der Folie nehmen, in 2 EL gehackten Kräutern drehen, 1 cm dicke Scheiben abschneiden und servieren.

neu

Geräucherter Lachs galt lange als Luxusgut. Weil Lachse heute vermehrt gezüchtet werden, muss man zum Glück nicht mehr zum reichen Adel gehören, um in den Genuss dieser aromatischen Delikatesse zu kommen. Geblieben ist, dass man Rauchlachs gern zu besonderen Gelegenheiten serviert.

FETT, DAS GUTTUT

Dabei dürfte man ihn ruhig öfters auftischen. Denn Lachs ist zwar fettreich – doch die mehr-

fach ungesättigten Fettsäuren des Typs Omega 3 sind für unseren Körper sehr wertvoll. Perfekte Partner für den Rauchlachs sind Toastbrot und Butter, Meerrettichschaum, Dill, Kapern und Zitrone. Doch er schmeckt auch in der warmen Küche – zum Beispiel in einer Pastasauce al salmone oder als Omelettenfüllung. Wenn Sie ihn roh geniessen, nehmen Sie die Packung einige Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank, damit sich das Aroma voll entfalten kann. ◀

100 g

Fr. 6.90

Der Volg-Atlantik-Rauchlachs wird in der Schweiz geräuchert und verarbeitet. Er ist ab sofort in Ihrem Dorfladen erhältlich.





Fleckenhase Georg

Milch
320 g

7.95



Cailler assortierte
Eili 150 g

6.50

Cailler Frigor
Eili 157 g



Lindt Goldhase im
Blumenkörbli

200 g

9.95



m&m's Osterhase

195 g

4.65



Hase Berni, Milch,
bemalt

290 g

8.95



Munz Gelée mit
Fruchtaroma

200 g

3.25

Lindt Connaisseurs

Pralinés Ei

235 g

17.95





Lindt Goldhase Milch
100 g

4.20



Babyhase Laura
Milch
200 g

6.95



Lindt Lindor Osternest
160 g

9.50



5 kleine Hasen Milch
5 x 15 g

2.95



Eili Milch Beutel
300 g

6.20



Süßes am laufenden Band

**4er-PACK
AKTION**
gültig vom
2. - 7. April 2012



Die Kraft der Natur

planet-turcom.ch



natürliche Energiebomben

Täglich frische Produkte, attraktive Öffnungszeiten, eine angenehme Einkaufsatmosphäre und auch mal einen kurzen Schwatz mit dem Verkaufspersonal. Es gibt gewiss viele gute Gründe, um im Volg einzukaufen. Und dank der Volg-Märkli lässt sich

dabei erst noch bares Geld sparen. Das findet auch Ruth Vetsch aus dem bündnerischen Grüşch: Seit der Wiedereinführung des Rabattsystems vor zehn Jahren ist die 31-jährige Mutter und Hausfrau fleissige Märkli-Sammlerin: «Für mich ist es einfach eine gäbige Sache.

Und man hat nicht noch eine Kundenkarte mehr im Portemonnaie.»

BEI JUNG UND ALT BELIEBT

Das Sammelfieber hat auch schon die jüngsten Familienmitglieder im Hause Vetsch gepackt: Vor allem die 6-jährige Fiona und

ihre ältere Schwester Carina (9) sind sofort zur Stelle, wenn es nach dem gemeinsamen Einkauf gilt, die Märkli ins Sammelheft einzukleben. Nur der 3-jährige Luan ist noch zu klein dafür: «Momentan rupft er unsere Märkli lieber wieder aus dem Heft raus, wenn wir sie eingeklebt haben», erzählt Carina lachend.

DANKESCHÖN FÜR DIE KUNDENTREUE

Doch auch bei der übrigen Kundschaft vom Volg Grüşch kommt das praktische Rabattsystem sehr gut an: «Fast all unsere Kunden sind treue Märkli-Sammler», erklärt Filialeiterin Ursula Margadant. Und unter den rund 2000 Einwohnern in der Gemeinde kommen stetig neue hinzu. «Kunden, die frisch mit dem Sammeln anfangen, sind oftmals ganz überrascht, wenn sie schon für einen kleinen Einkaufsbetrag mit einem Märkli belohnt werden. Da macht ihnen der Einkauf im Dorfladen gleich doppelt Freude.»



Treue Volg-Kunden: Kauft Familie Vetsch im Volg Grüşch bei Filialeiterin Ursula Margadant ein, gehört das Märkli-Sammeln bei jedem Einkauf dazu.

«Einfach

eine gäbige Sache»

Volg-Märkli sammeln lohnt sich – und macht erst noch Spass: Im bündnerischen Grüşch sind darum bereits die jüngsten Kunden fleissige Märkli-Sammler.



Volg-Treue macht sich bezahlt

Volg-Märkli erhalten Sie in Ihrem Volg bei jedem Einkauf. Sammelhefte zum Einkleben der Märkli gibt es an der Kasse oder beim Info-Board. Für jedes volle Sammelheft bekommen Sie an der Kasse 10 Franken in bar.



Rosière

Diese Weine machen Ihren Alltag zu etwas Besonderem.

Syrah Vin de Pays d'Oc demi-doux Rosière, 75 cl
Chardonnay Viongnier Vin de France Rosière, 75 cl

NEU IM SORTIMENT

Vin Rosé de France demi-doux Rosière, 75 cl*

*Nur in grossen Verkaufsstellen erhältlich

Rosière

WEIN EIN LEBEN LANG!

GEWINNEN SIE EINEN IMMER VOLLEN WEINKLIMASCHRANK

Ja, ich möchte einen Weinklimaschrank von Eurocave mit jährlichem Nachfüllservice* im Wert von CHF 25'000.- und zusätzlich monatlich 10 Weinpakete im Gesamtwert von CHF 10'000.- gewinnen!

Coupon ausfüllen und in einem Kuvert einsenden an:
SCHULER St. JakobsKellerei, Franzosenstr. 14, 6423 Seewen-Schwyz

Vor-/Nachname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Tel. _____ Geburtsdatum _____ n1110n



Wert
CHF
25'000.-

Oder Gratis-SMS: mit Kennwort „LebenLangWein“ + Name, Adresse an 266 senden.

Beispiel: LebenLangWein, Hans Muster, Musterstrasse 9, 9999 Muster.

Oder teilnehmen auf:
www.schuler.ch/lebenlangwein

Teilnahmeschluss: 30.06.2012. Teilnahmeberechtigt sind ausschliesslich Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr. Mitarbeiter der Firma SCHULER und deren Agenturen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Teilnehmer sind mit der Erfassung ihrer Daten einverstanden, um auch in Zukunft Informationen der SCHULER St. JakobsKellerei zu erhalten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Teilnahme an der Verlosung ist unabhängig vom Kauf. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Keine Korrespondenz. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. * = 20 Jahre lang Weine im Wert von CHF 1'000.- pro Jahr.

Tradition - Leidenschaft - Stolz



DON PASCUAL

... ideal zu jedem Anlass!

Die beliebten
Klassiker aus
den Regionen
Navarra und
Rioja!

In Ihrer VOLG Filiale

DON PASCUAL Rioja Clásico
in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.schuler.ch

EuroCave
WEINKLIMASCHRÄNKE

Über 300 Jahre Weinkultur

SCHULER
ST. JAKOBSKELLEREI 1694

Etwa 75 000 glückliche Hühner legen die 900 bis 1000 Tonnen Freilandeier, welche Pasta Premium für ihre Marken pro Jahr verarbeitet.

Wie bei allen Teigwaren aus dem Hause Pasta Premium werden für die traditionsreichen Bschüssig-Teigwaren nur noch Schweizer Freilandeier verwendet.



Formenvielfalt und Schweizer Qualität zeichnen die Bschüssig-Teigwaren aus.

Pasta mit noch mehr «Swissness»

Die Pasta Premium AG in Frauenfeld, die unter anderem die Marken Bschüssig, Ami, Ernst und La Chinoise produziert, verarbeitet seit letztem August in ihren Eigenmarken ausschliesslich Eier aus Schweizer Freilandhaltung. Weil die Eierlieferanten frühere Lieferengpässe beheben konnten, können nun alle Eier mit

Freilandqualität aus der Schweiz bezogen werden. Die Pasta Premium AG kann so auf noch mehr Schweizer Qualität setzen.

BIS 1000 TONNEN EIER

20 Millionen Hühnereier oder sage und schreibe 900 bis 1000 Tonnen Eier verarbeitet Pasta Premium jedes Jahr. Das sind zirka 75000 Hühner, wovon je-

des durchschnittlich 270 Eier pro Jahr legt. Gerne würde Pasta Premium alle für die Teigwaren verwendeten Produkte im Inland beziehen. Doch ist dies leider heute nicht möglich. Erste Versuche mit in der Schweiz gezogenem Hartweizen verliefen bisher noch nicht positiv, da dieser den hohen Qualitätsstandard nicht erfüllen konnte.



Bschüssig



BON FR. 6.-

2 Packungen
Feldschlösschen Original
10x33cl mit Bon nur
Fr. 17.90 statt Fr. 23.90.
Einzulösen bis zum
25. April 2012
in Ihrem Volg.

Keine Barauszahlung.



Volg
frisch und fründlich



FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET

ÖSICHUCHI

Demnächst auf **3+**

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Hanspeter Kaiser kocht gefüllte Pouletbrüstli mit Salsa cruda

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pouletbrüstli
- 60 g getrocknete Tomaten, in Öl
- 3 TL Crème fraîche
- 1,5 EL Parmesan, gerieben
- 1 TL Paniermehl
- 3 EL Peterli, glattblättrig, grob gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 250 g Cherry-Tomaten, halbiert
- Salz, Pfeffer
- Bratbutter

Zubereitung:

1. Pouletbrüstli längs einschneiden, so dass eine Tasche entsteht.
2. Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen, Tomaten fein hacken, mit Crème fraîche, Parmesan, Paniermehl und 1 EL Peterli mischen.
3. Pouletbrüstli mit der Masse füllen; Öffnung mit einem Zahnstocher oder mit Küchenschnur verschliessen.
4. Bratbutter in der Pfanne erhitzen, Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 5 Min. anbraten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im auf 200 °C vorgeheizten Backofen 15 Min. garen.
5. Salsa cruda: 1 EL ÖL der eingelegten Tomaten in der Pfanne erwärmen, Schalotten darin andämpfen. Cherry-Tomaten begeben, gelegentlich hin und her schwenken, nicht zu heiss werden lassen. Pfanne vom Herd nehmen, mit 2 EL Peterli mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Pouletbrüstli servieren.

Zubereitung: 50 Min.

Die Rezepte für das Rheintaler Tüggaribelsüppli, den Kokos-Kartoffelstock und die grünen Spargeln mit Toulouser Sauce finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

Hanspeter Kaiser aus Sax (SG) tischt in «Ösi Chuchi» regionale Spezialitäten und international angehauchte Speisen auf.

Kochen wie ein Kaiser

Herr Kaiser, kombinieren Sie gern Einheimisches und Exotisches?

Ja, ich finde, unsere Schweizer Gerichte können gut mit Bestandteilen anderer Küchen gemischt werden. Es braucht nur den Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Was ist denn Ihre neueste Entdeckung?

Der Kokos-Kartoffelstock, den ich ebenfalls vorstelle. Ein überraschendes Geschmackserlebnis! Man darf einfach nicht zu

viele Kokosflocken auf einmal begeben und muss ihn regelmässig abschmecken.

Kochen Sie oft?

Ich bin Mitglied in zwei Männerkochclubs und koche auch gerne für die Familie. Kochen ist für mich Entspannung.

Was kochen Sie am liebsten?

Hörnli mit Gehacktem und Apfelsauce. Ebenso asiatische Gerichte aus dem Wok. Ich mag diese würzige, schnelle und leichte Küche sehr.

Welche Rolle spielt der Volg bei Ihren Einkäufen?

Ich kaufe seit meiner Kindheit im Volg ein. Ich bin in Gams mit dem Volg aufgewachsen. Heute wohne ich im Nachbarort Sax, unweit vom Volg entfernt. Mir ist es wichtig, den Volg zu unterstützen. Denn das Geschrei ist ja meist erst dann gross, wenn der Dorfladen plötzlich fehlt.

Wetzt gern die Messer: Hanspeter Kaiser (46) aus Sax (SG) ist Mitglied in zwei Männerkochclubs.





**NEU bei
Volg. Jetzt
probieren..**

**grossartiger
geschmack
30% weniger zucker***



**STEVIA extrakt
süsse aus natürlicher quelle**

* Als die meisten Eistees. ** In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.
NESTEA® ist eine eingetragene Schutzmarke der Société des Produits Nestlé S.A. © 2012 Beverage Partners Worldwide S.A. Alle Rechte vorbehalten.

MORE & MORE

Ob Blinddegustation, Ausflug in die Natur oder Seilspringen: Geniessen Sie wie Henry Kaltbrunner, Nicole und Desirée Weber den Frühling mit allen Sinnen.



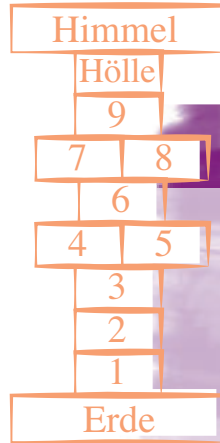
Fit mit allen Sinnen

Frühlingsduft liegt in der Luft: die ideale Jahreszeit, um Körper und Geist wieder in Schwung zu bringen. Wir stellen Spiel- und Spass-Ideen für die ganze Familie vor.

Wenn im Frühling die Natur erwacht, wirkt das oft wie Doping für unser Gemüt: Es zieht uns an die frische Luft, wir sind offen für neue Entdeckungen, wollen Ballast abwerfen. Auslöser dafür ist das Frühlingslicht: Steht die Sonne wieder höher am Himmel, werden wir aktiver, denn indirekt wirkt das

Licht positiv auf diverse Gute-Laune-Hormone. Besonders viel Spass machen Aktivitäten im Lenz, wenn man sie gemeinsam mit der Familie genießt. Unsere Vorschläge bringen zudem Bewegung in Ihren Alltag und sprechen alle Sinne an. So können Frühlingsgefühle bei Gross und Klein auf vergnügliche Art ausgelebt werden. ▶

*Kleiner Aufwand,
grosser Spass:
Desirée Weber zeigt
ihrer Grossmutter
Martha Kaltbrunner
die neusten Gummi-
twist-Tricks.*



Himmlich

Das Hüpfspiel «Himmel und Hölle» soll bereits bei den alten Römern beliebt gewesen sein. Am einfachsten wird das Spielfeld mit Strassenkreide auf einen Asphaltplatz gemalt. Jeder Mitspieler benötigt zudem einen Kieselstein. Damit muss jeweils dasjenige Spielfeld getroffen werden, das Ziel der Hüpfrunde ist. Das «Hölle»-Feld wird immer übersprungen und auf dem Rückweg muss der Kiesel wieder mitgenommen werden.

Geist und Körper sind Trumpf

Familienspiel: Hüpfmal wieder!

Kaum ein Spiel braucht so wenig Ausrüstung wie Gummitwist: Ein etwa drei Meter langes Gummiband genügt und schon kann der Hüpfspass losgehen. Die Enden des Gummis werden miteinander verknüpft und je nach Schwierigkeitsgrad spannen zwei Mitspieler das Band auf Knöchel-, Knie-, Hüft- oder gar Taillenhöhe zwischen sich. Ein dritter Mitspieler hüpfert nun in, auf oder zwischen den Gummibändern in einem vorher verabredeten Rhythmus. Macht er einen Fehler, ist der Nächste dran.



Erfrischender Früchtetee

Für 1 Liter:
1 Stück **Ingwer** in feine Scheiben schneiden und in einen Krug geben.
3 **Früchtetee-Beutel** dazugeben und mit 1 l heissem Wasser aufgiessen.
1 **Limette** auspressen, den Saft in den Tee geben. Nach Belieben mit **Honig** oder **Zucker** süssen.

Perfekter Durstlöcher, wenn man vor lauter Aktivität ins Schwitzen gerät: der erfrischende Früchtetee.

Spiele sind mehr als nur ein Zeitvertreib. Sie sind oft ein Ausgleich für unsere Seele, eine Möglichkeit, sich wie ein Kind am Moment zu erfreuen. Je nach Art des Spieles stehen dabei andere Funktionen im Mittelpunkt: Bei Brett- oder Kartenspielen sind es Entspannung, Geselligkeit und die Möglichkeit, vergnüglich seinen Geist zu trainieren. Bei körper-

orientierten Spielen sind es Ausgleich zum «kopflastigen» Alltag, Stressabbau und Training für Muskeln und Ausdauer. Altbewährte Spiele verbinden dabei

Generationen: Der Vater bringt der Tochter das Jassen bei. Die Enkelin zeigt der Oma, welche neuen Gummitwist-Varianten in ihrer Generation «in» sind. Die jüngere Tochter verblüfft die Mutter mit Rope-Skipping-Sprüngen. Gemeinsam genießt die ganze Familie ein zünftiges Spiesser-Plättli und einen erfrischenden Früchtetea. ▶



Wer trumpft auf? Sarah und ihr Vater Harry Weber bei einem zünftigen Jass.

Oster-Jass

Jassen gilt als das Schweizer Kartenspiel schlechthin und existiert in unzähligen Varianten, die teils auch schon für jüngere Kinder geeignet sind. Mit Jasskarten üben Kinder Rechnen und Zählen und die Erwachsenen trainieren ihr Gedächtnis und ihr Kombinationsgeschick.



Fitnesstraining einmal anders: Desirée Weber hat Spass an grossen Sprüngen.

Seilkunst

Rope-Skipping ist die moderne Variante des Seilspringens und keineswegs nur ein Kinderspiel. Vielmehr ist es auch für Erwachsene ein effizientes Konditionstraining und ein Wettkampfsport. Dabei wird entweder auf Geschwindigkeit gesprungen oder es werden in der Variante «Freestyle» Figuren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden gehüpft.

Spiesser-Plättli

Für 4 Personen:

8 **Cornichons** in Scheibchen schneiden und auf Zahnstocher stecken. Je 1 **Silberzwiebel** daraufstecken, 10 Tranchen **Rohessspeck** halbieren, aufrollen und ebenfalls aufstecken. 2 Scheiben **Brot** in 20 kleine Würfel schneiden und zuoberst aufstecken.



Ideal fürs Kartenspiel: Das Spiesser-Plättli bietet häppchenweise Genuss und die Finger bleiben sauber.

Mit Fingerspitzengefühl der Nase nach

Versuchen Sie mit verbundenen Augen und nur durch Tasten eine Nektarine von einer Tomate zu unterscheiden – fast unmöglich. Erst wenn man daran riecht oder gar hineinbeißt, wird der Unterschied klar.erspüren Ihre Fingerspitzen den Unterschied zwischen Zwieback und Knäckebrot, Zucchini und Gurken, Weisskohl und Wirz? Unterscheidet Ihre Nase zwischen Dill und Estragon oder Erdbeeren und Himbeeren? Probieren Sie es aus!



Riechen und ertasten Sie den Frühling. Sarah Weber verlässt sich auf ihre Sinne.

Unsere fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – kommen in unserer kopflastigen Welt manchmal zu kurz. Sie wieder anzukurbeln, bringt mehr Lebensfreude und Vitalität in den Alltag. Beginnen Sie mit Lockerungsübungen: Schütteln Sie Arme und Beine aus oder tanzen Sie zu Ihrem aktuellen Lieblingssong quer durch die Wohnung. Trauen Sie sich, eine oder zwei Minuten ausgiebig zu seufzen, zu gähnen und zu stöhnen, das baut ebenfalls Spannungen ab. Entdecken Sie dann mit unseren Spielideen Ihr «inneres Kind» wieder, spontan, begeisterungsfähig und spielfreudig. ▶

Familienspiel Eierlauf

Bauen Sie einen Osterparcours mit Hindernissen zum Überklettern, zum Unterkriechen, zum Umlaufen. Ein hartgekochtes Ei muss auf einem Esslöffel möglichst schnell durch diesen Parcours transportiert werden. Der Gewinner bekommt ein Schokoladen-Ei.

Mit Genuss und Spass



Aufgepeppte Eier zum Mitnehmen: die gefüllten Picknick-Eier.



Gefüllte Picknick-Eier

Für 4 Stück
4 hartgekochte Eier schälen und halbieren. Das Eigelb mit einem Löffel auslösen und mit 2 TL Mayonnaise verrühren. 2 TL Kräuter daruntertermischen und die Masse wieder in die Eier füllen. Je 2 Eihälften aufeinanderlegen und mit Haushaltsfolie satt einwickeln.



Vertrauen Sie Ihrem Geschmack? Ohne die Flasche oder die Etikette gesehen zu haben, degustieren Martha Kaltbrunner und Nicole Weber zwei Weine.

Mozzarella-Kugeln

Für 4 Personen:

2 Packungen **Mozzarella-Perlen** in einem Sieb abtropfen lassen. 3 EL frische, gehackte **Kräuter** in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Mozzarella-Perlen vermischen, bis sie rundum «paniert» sind. 2 EL **Sesam** in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett rösten und mit 1 EL zerstoßenem **Pfeffer** in einer Schüssel vermischen. Die restlichen Mozzarella-Perlen dazugeben und ebenfalls gut mischen. In Schälchen anrichten.

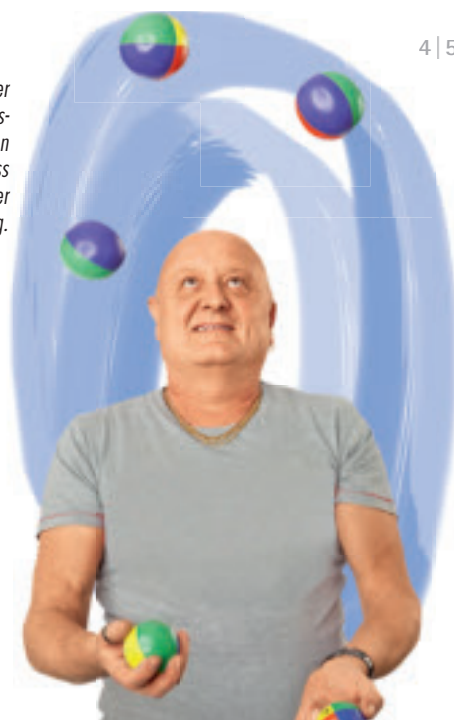


Rundes, das rundet: die bunten Mozzarella-Kugeln.

Familienspiel «Hör mal, was da schüttelt»

Füllen Sie ein leeres Metall-Osterei oder eine leere Volg-Kaugummidose, ohne dass es die Mitspieler sehen, mit «Schütteldingen», zum Beispiel, Münzen, Haselnüssen, Reiskörnern oder Holzstücken. Nun wird rundum geklappert und jeder versucht zu erraten, was drin ist. Der Gewinner wählt das nächste «Schüttelding». Alternative: Schütteln Sie den Rhythmus eines Liedes, den die Mitspieler versuchen zu erraten.

Ob Show, Spass oder fast schon Bewegungsmeditation: Jonglieren lässt den Alltagsstress vergessen. Harry Weber wagt den Einstieg.



Ball-Artistik

Jonglieren ist mehr als «nur» ein Spiel. Es fördert Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer sowie Koordination und Wahrnehmung – und es baut nachweislich Stress ab. Für den Anfang reichen drei griffige Jonglierbälle, von denen einer immer in der Luft sein sollte.

Private Weinprobe

Veranstalten Sie Ihre eigene Weindegustation und lernen Sie gemeinsam neue Tropfen kennen. Legen Sie dafür ein Thema fest und verkosten Sie zum Beispiel dieselben Rebsorten aus verschiedenen Regionen. Ideal sind 6 bis 8 Personen. Pro Person rechnet man mit einer Flasche Wein. Nebst den Weinen brauchen Sie zwei bis drei Gläser pro Person, damit die Weine verglichen werden können, Weissbrotwürfel und stilles Wasser zum Neutralisieren sowie ein Gefäss, in das Sie die Restmenge abgiessen können.



Die Jongliertaschen von Huspo im Wert von Fr. 210.– enthalten 3 Jonglierteller, 1 Set mit drei Jongliertüchern, 3 Jonglierringe, 3 Jonglierkeulen, 2 Diabolos, 9 Jonglierbälle und 1 Indiacafun. **Mitmachen und gewinnen:** Schicken Sie uns bis zum 25. April 2012 eine Postkarte mit Ihrem vollständigen Absender an: Volg Konsumwaren, «Jonglieren», Postfach 344, 8401 Winterthur.



*Feine Fischvariante mit SICILIA
... macht Geschmack auf Ostern.
Jetzt mit Rezeptetikette.*

SICILIA
lemon & lime juice



VOIG_Inh-Feb-2012_4Brotre.indd

4 mal vitaler Genuss.

Fredy's steht für authentische Backwaren und so schmecken auch unsere Brote, nämlich rustikal und bodenständig. Unser Geheimnis – regionale Zutaten, Weizenkeime und Vollkornmehl geben den Broten den einzigartigen Geschmack.

Holzofen Wild&Ruch
Holzofen Mehrkornbrot
Holzofen Huusbrot
Maisbrot mit
echter Polenta

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.



www.fredys.ch

**BEST STANDARD
BLENDED WHISKY 2011**

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

Ballantine's
ESTD 1827



Drink responsibly

Aktiv an der Frühlingsluft



Mit Vergnügen über Stock und Stein: Henry und Martha Kaltbrunner tanken mit Desirée Weber Energie bei einer Frühlingswanderung.

Knusperecken

Für 1 Blech:

2 Tafeln **Ovo-Schokolade** und 50 g **Kochschokolade** grob zerbröckeln, mit 30 g **Butter** im Wasserbad schmelzen. 200 g **Tutti Frutti** grob hacken und zur geschmolzenen Schokolade geben. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, mit einem weiteren Backpapier belegen und mit einem Wallholz ca. 1 cm dick ausrollen. Auskühlen und fest werden lassen. Mit einem scharfen Messer in Ecken schneiden.

Süsse Kraftpakete für unterwegs: die Knusperecken mit Ovo-Schoggi.



Gartenkegeln

Gartenkegeln ist Flaschenrecycling mit Fun: Lösen Sie von neun leeren 1,5-Liter-PET-Flaschen die Etiketten ab und füllen Sie sie mit Wasser. Bei Bedarf das Wasser mit Lebensmittelfarbe färben. Nun stellen Sie die Flaschen im Garten auf und kegeln mit einem normalen Spielball.



Kennen Sie Volg Naturena? Das sind naturnahe Erlebniswelten für die ganze Familie, zu denen immer ein Erlebnishof, ein Sinnespfad und ein Naturprojekt gehören.

SPASS FÜR ALLE SINNE

Auf dem Sinnespfad lernen Gross und Klein die Natur von ihrer verspielten Seite kennen und schärfen ihre Sinne. Jeweils

acht interaktive Stationen vermitteln erstaunliche Sinnesindrücke und informieren über beeindruckende Fähigkeiten unserer einheimischen Tiere. Zum Beispiel können Sie mit Klanghölzern neue Melodien und Rhythmen entdecken, die Duftgeheimnisse der Ameisen erkunden oder versuchen, blind verschiedene Naturmaterialien durch Tasten zu erkennen.

NATURENA Volg Schauspiel Natur - Naturnah erleben



Volg Naturena gibt es in den landschaftlich reizvollen Regionen Fricktal, Werdenberg, Zugerland und Seebachtal. Details zu den Erlebnishöfen, den Naturprojekten und den Sinnespfaden finden Sie unter www.naturena.ch.

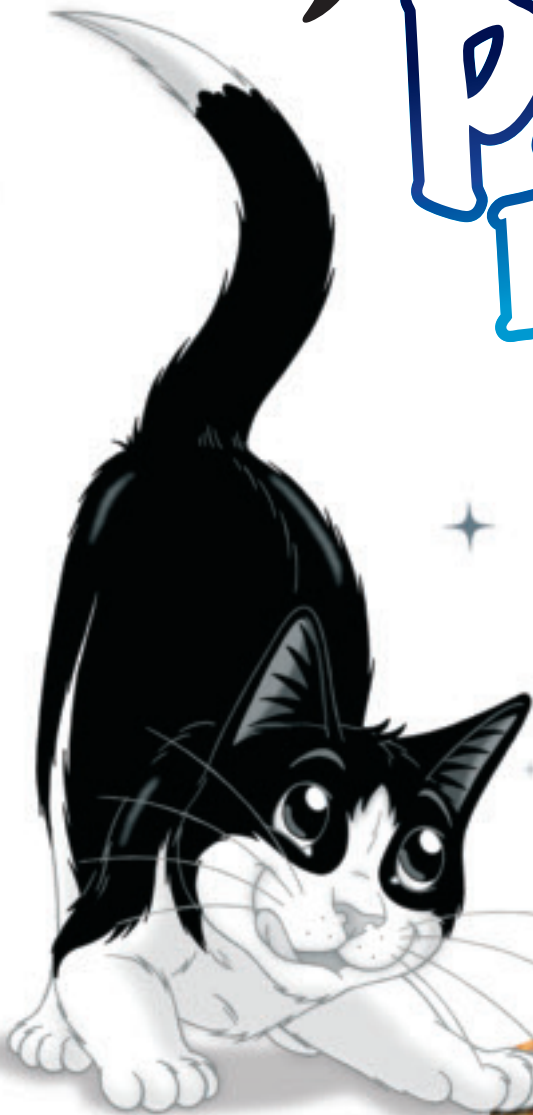
PURINA®

felix®

Party mix™
snacks

Neu
im
Volg

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



Snacks
CHF 2.35
statt CHF 2.65

**Jetzt neu FELIX Party Mix - der unwiderstehlich bunte Mix aus Leckerlis.
Für mehr fröhliche Momente voller Unfug mit Ihrem kleinen Racker!**

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Einführungspreis ist gültig vom 26. März bis 14. April 2012 – solange Vorrat.

PURINA®
Your Pet, Our Passion.®



Für besonders feines Gemüse: Töpfli in den Topf, und schon verleiht das neue Knorr-Bouillon-Töpfli Gemüse-Gerichten eine feine Würze.

Zuhause und im Hotel geniessen



Das Sheraton Hotel Waldhuus Davos im typischen Chalet-Stil ist der perfekte Erholungs-ort für Geniesser.

Bei Knorr arbeitet ein internationales Team von Chefköchen ständig daran, neue Produktideen zu kreieren. Die neueste Kreation von Chefkoch Georg Schmücker ist das Bouillon-Töpfli, das nur Gemüsezutaten von höchster Qualität enthält. Es ist im Volg erhältlich.

Sie noch mehr Genuss gewinnen. Mit etwas Glück können Sie sich und Ihre Familie bald schon im Hotel Sheraton in Davos rundum verwöhnen lassen. ◀

IDEAL ZU GEMÜSE

Schon probiert? – Das Knorr-Bouillon-Töpfli passt ideal zu jedem Lieblings-Gemüserezept, denn es verleiht dem Gemüse einen würzigen Geschmack. Einfach den Inhalt des Töpflis in die Pfanne geben und schon schmilzt die Bouillon dahin. Übrigens: Mit den Knorr-Bouillon-Töpfli können



Feine Gemüsebouillon für feinste Gemüsegerichte: Das Bouillon-Töpfli von Knorr gibt es in Ihrem Volg.

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

? Wettbewerb

Wie heisst der Knorr-Chefkoch, der das Bouillon-Töpfli kreiert hat?

- A Knorli
- B Georg Schmücker
- C Remo Walder

1.–3. Preis im Wert von Fr. 2000.–

7 Nächte im Executive-Doppelzimmer im Sheraton Hotel Waldhuus, Davos, für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 12 Jahre inkl. Frühstücksbuffet, 4-Gang-Menü am Abend sowie freie Nutzung des Wellnessbereichs und der Bergbahnen Davos/Klosters während der Sommersaison 2012 und 2013.

2. und 3. Preis im Wert von je Fr. 1400.–

5 Nächte im Executive-Doppelzimmer im Sheraton Hotel Waldhuus, Davos, für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 12 Jahre inkl. Leistungen wie beim 1. Preis.

4.–10. Preis im Wert von je Fr. 100.–

Ein Volg-Einkaufsgutschein.

11.–60. Preis im Wert von je Fr. 50.–

Ein Volg-Einkaufsgutschein.

Mitmachen & Gewinnen

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

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

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

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





Die neuen Kreationen von Wernli lassen die Herzen von Biscuit-Liebhabern höher schlagen.

Diese Herzli hat man gernli



Von Herzen geniessen:

Wernli Petit Amour Cœur Finesse, 100 g
Wernli Petit Amour Cœur Mousse*, 100 g

Fr. 3.50
statt Fr. 3.90

Schon 1958 schuf Fritz Wernli mit dem Japonais einen Schweizer Biscuit-Klassiker: Damals gelang es erstmals, ein derart feines Confiserie-Gebäck im Biscuitformat maschinell und in dieser Qualität herzustellen. Über die Jahre folgten bei Wernli viele weitere solche exquisiten Biscuit-Spe-

zialitäten wie zum Beispiel die Capucines oder Florentins.

HAUCHDÜNN, LUFTIG UND FEIN GEFÜLLT

Als Pionier im Bereich der delikaten Kleinbiscuits setzt Wernli diese Tradition nun mit der edlen Petit-Amour-Linie fort. Mit den beiden herzförmigen Produk-

ten der neuen Biscuitlinie Petit Amour beweist Wernli einmal mehr höchste Confiseur-Kunst: Das Cœur Finesse ist hauchdünn und fein gefüllt. Mit einem luftigen Inneren, viel Schokolade und einem besonderen Knack überzeugt das Cœur Mousse. Das nennt man Biscuit-Genuss mit Herz!

Gesunde Guetzli:
DAR-VIDA Biscuits
5-Korn, 250 g



Fr. 3.50
statt Fr. 3.90

Power-Crunch:
Isostar
Energy Müesli
crunchy, 500 g



Fr. 6.25
statt Fr. 6.95

Mediterraner Snack:
Roland Orvita
Tomate-Basilikum, 4 x 33 g



Fr. 2.90
statt Fr. 3.25

Knuspriger Sonnengruss:
Roland Orvita
Sonnenblumenkerne*, 4 x 33 g



Fr. 2.95
statt Fr. 3.40

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Damals nannte man
INNOVATION

noch

Erfindung.



DIE WELT VERÄNDERT SICH, GUTES BLEIBT GUT: SEIT 50 JAHREN HABEN WIR DIE FRISCHESTEN CHIPS-IDEEN.

An unserer Pionierrolle haben wir Freude. Als allererster Chips-Hersteller der Schweiz haben wir nie damit aufgehört, an neuen Ideen und Geschmacksrichtungen zu arbeiten. Diesmal überraschen wir Sie mit den Jubiläums-Chips in den Sorten «Grillierter Cervelat» und «Fromage & oignons grillés». Damit feiern wir, dass der Zweifel Frisch-Service für garantiert knusprigen Genuss sorgt. Seit genau 50 Jahren.
www.zweifel.ch

Wir tun alles für die besten Chips.



DIE CHIPS-EXPERTEN

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

FREIZEIT

Mehr Wohlgefühl beim Wohnen und Leben: Die traditionelle chinesische Energielehre Feng-Shui vermittelt die Kunst, mit seiner Umgebung in Harmonie zu sein. Lernen Sie in unserem Activo-Kurs, wie Sie Ihr Umfeld optimieren können, und erfahren Sie mehr über die wichtigsten Grundbausteine von Feng-Shui wie die fünf Elemente, Ying und Yang und die Lebensenergie Qi. Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen auf Seite 39. Für ein schöneres Zuhause sorgen auch unsere Oster-Dekorationsideen. Dabei zeigt sich das Ei von seiner dekorativsten Seite. Ei-Ideen für Tisch und Teller finden Sie auf den Seiten 41 und 43. Und so bunt wie der Osterbaum sind unsere weiteren Freizeit-Ideen. Wir wünschen viel Freude und Inspiration.



Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz: Erfahren Sie in unserem Activo-Kurs «Feng-Shui» mehr darüber, wie Sie die 5 Elemente nutzen.

Voll im Element

Was steckt hinter Feng Shui? Wie dekorativ ist das Ei und wie holen Sie Thailands Küche in Ihr «Dihei»? Das und mehr erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Kochkurs. Die würzige Küche Thailands. Seite 45

Naturena. Kreative Dekorationen. Seite 47

Teens. Ronnie Ricci. Ein Ass am Bass. Seite 49



ROT. ITALIENISCH. ORIGINAL.

ENJOY RESPONSIBLY



Jetzt probieren bei Ihrem Volg*.

NESTEA

Bester Eistee Geschmack

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Mit Zitronenaroma. NESTEA® ist eine eingetragene Schutzmarke der Société Nestlé S.A. ©2012 Beverage Partners Worldwide S.A. Alle Rechte vorbehalten.

Lernen Sie an diesem Activo-Kurs, wie Sie Ihr Umfeld mit der Lehre von Feng-Shui optimieren können.



Mehr Energie mit

Feng-Shui



Eine rote Wand im Wohnbereich schafft gemäss Feng-Shui Wärme und Behaglichkeit.

Schon jahrtausendealt ist die chinesische Energielernlehre Feng-Shui. Zeitgemäss, ja sogar richtiggehend im Trend, ist das Leben nach Feng-Shui mehr denn je. Feng-Shui leitet sich von den beiden Urkräften «Wind» (Feng) und «Wasser» (Shui) ab. Wohlbe-

finden in Wohn- und Lebensbereiche zu bringen und diese harmonisch zu gestalten, steht bei der Lehre von Feng-Shui im Mittelpunkt.

MEHR HARMONIE

Erfahren Sie von unseren Experten, was hinter Feng-Shui steckt, wie Sie den Energiefluss in Ihren Wohnräumen positiv nutzen,

welche Rolle Ying und Yang oder die Himmelsrichtungen spielen. Unterstützt Sie das Raumklima positiv, gewinnen Sie mehr Lebensqualität. Das kann wiederum Ihr Beziehungs- und Familienleben harmonisieren, den Schlaf verbessern und mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress mit sich bringen. ◀

Kosten: Fr. 245.– pro Person, inkl. Getränke. Alle Kurse mit Mittagspause von 1 bis 1,5 Std.

Samstag, 12. Mai, 9–17.30 Uhr
Ort: 8304 Wallisellen, Wirtschaft zum Doktorhaus, Familiensaal, Alte Winterthurerstr. 31

Kursleitung: René Schmid, Dübendorf

Mitbringen: Farbstifte, Zirkel.

Samstag, 2. Juni, 9–16.30 Uhr
Ort: 3000 Bern, Marktstr. 61, 2. Stock B

Kursleitung: Ute Born, Wattenwil

Mitbringen: Farbstifte, Schreibutensilien, Notizblätter.

Samstag, 2. Juni, 9–16.30 Uhr
Ort: 9607 Mosnang, Architektur Schaltegger, Schulstrasse 5a

Kursleitung: Monika Mutti-Schaltegger, Mosnang

Mitbringen: Grundrissplan von Wohnung/Haus/Büro, Katasterplan mit Nordpfeil, Geburtsdatum der einzubeziehenden Personen, Massstab, Dreieck, evtl. Zirkel, Bleistift, feine Filzstifte in div. Farben, evtl. Entstehungsjahr des Gebäudes (Erstbezug).

Samstag, 23. Juni, 9–17 Uhr
Ort: 6003 Luzern, Hotel Waldstätterhof, Zentralstrasse 4

Kursleitung: Renata Hartmann, Kriens

Mitbringen: Notizpapier, Farbstifte, schmalen Ordner (leer), Kopie des Wohnungsgrundrisses (notfalls von Hand aufgezeichnet), falls vorhanden: Pendel.

Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «activo», «Kurs Feng-Shui» Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09.

Anmeldungen für die Kurse «Feng-Shui»

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Feng-Shui» in Wallisellen.

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Feng-Shui» in Mosnang.

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Feng-Shui» in Bern.

Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Feng-Shui» in Luzern.

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «activo», Kurs «Feng-Shui», Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.

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

Anmeldeschluss: 26. April 2012

DIE SCHWEIZ MACHT AUF BLAU

NEUE
SORTE



JETZT PROBIEREN!
EINFÜHRUNGSPREIS
CHF 2.35



Ei mit Ohren: Der Serviettenring aus Filz und Silberfolie ist ein niedlicher Hingucker.

An einem liebevoll gedeckten und geschmückten Tisch schmecken der Karfreitagsfisch und der Osterbrunch gleich doppelt so gut. Bunte Ostereier sind oft allein schon Zier genug. Doch wie wäre es mit etwas Selbstgemachtem, dem man nicht alle Ostertage begegnet? – Zum Beispiel einem frühlingsfrischen Eierkarton, bei dem Eierschalen als Behälter für Blumen, Kräuter, Chilis oder Salz und Pfeffer fungieren. Ei und Hase in einem ist das Filz-Ei mit silbernen Hasenohren, das Servietten einen österlichen Auftritt beschert.



Schnittmuster für Serviettenring

Es ist «Eigedeckt»

Machen Sie auch optisch Osterstimmung. Zum Beispiel mit einfachen, dekorativen Eier-Ideen für Tisch und Teller.

Oster-Serviettenring

Für 1 Stück:

Eier und Ohrenvorlage auf dieser Seite ausschneiden oder nach eigenen Wünschen anfertigen. Ei-Form zweimal auf **Filz** aufzeichnen, ausschneiden. Ohren auf **Silberfolie** aufzeichnen, ausschneiden. Für die Ohrmuschel längs unten einen Knick machen. Filz-Eier auf einer Seite mit **Heissleim** bestreichen, Ohren zwischen beide Eier legen und zusammenkleben.



Witzig: Ausgeblasene Eierschalen dienen als Behältnisse für Kräuter, Salz und Pfeffer oder mit wenig Wasser gefüllt als Vasen für Frühlingsblumen.

Dekorativer Eierkarton

10 extragrosse **Eier** mit **Eierkarton** kaufen oder bestellen. Eier ausblasen und reinigen. Vorsichtig mit Hilfe einer Nadel oben eine Öffnung in jedes Ei machen. Deckel des Eierkartons abschneiden, mit **Heissleim** auf der Unterseite des Eierkartons kleben. Karton rundum mit **Perlmutscheiben** und dekorativem **Geschenkband** verzieren. Die Eierschalen mit **Frühlingsblumen** oder **Kräutern, Salz** und **Pfeffer** füllen.

Tipp: Kräuter erst kurz vor dem Essen einfüllen und mit etwas Wasser bestäuben.



Mit Rimuss stossed alli aa!



Jetzt zum Aktionspreis!

19.3. - 7.4.2012

RIMUSS

100% natürlich. Ohne Alkohol.

Party • Rosé • Champion • Litchi Perl demi sec

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Aktionsdauer: 19.3.2012 - 7.4.2012

granini®

BESTE FRÜCHTE

Alle granini PET 1L in Aktion vom 16. bis 21. April 2012!

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

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



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Eierkunst am Osterbaum

Rosa und gelbe Acryl-Eier

Pinke oder gelbe **Acrylfarbe** mit etwas Wasser mischen, die Farbe mit einem weichen Pinsel auf **ausgeblasene Eier** auftragen.

Variante Rosa: **Haftkleber** auf das Ei auftragen, ca. 4 Std. eintrocknen lassen.

Krälleli oder **Glasperlen** in eine Schale leeren und Eier darin drehen.

Variante Gelb: Selbstklebendes weisses **Zierband** um die Eier wickeln. Eventuell mit Sekundenleim Figuren aufkleben.



Eier in Pastellfarben, mit Struktur und Steinchen machen aus dem Osterbaum eine zarte Frühlingsdekoration.



Schmucke Hühner- und Glaseier-Kreationen zieren unseren Osterbaum. Als Grundlage sind Zweige von Forsythie, Birke, Weide oder Haselnuss geeignet.

Am traditionellen Osterbaum kommen ausgeblasene und dekorierte Eier besonders schön daher. Die Hühnereier nach dem Ausblasen gründlich ausspülen, mit warmem Wasser sorgfältig reinigen und trocknen lassen. Ein einfacher Trick zum Aufhängen von Hühnereiern: Einen Nylonfaden mehrmals um ein halbiertes Zündholz wickeln, den Faden verknoten und das Zündholz senkrecht in die Öffnung des Eis stecken. Das Hölzchen legt sich beim Hochziehen der Schnur quer vor die Öffnung.



Grüne Glas-Eier

Glas-Ei mit **Sprit** reinigen. Grüne **Glasfarbe** (z.B. Crystallpaint) mit einem feinen Schwämmchen auftragen (tupfen), über Nacht trocknen lassen.

Variante uni: Mit den Fingern **Glitterpaste** auftragen, 24 Std. trocknen lassen, zur Farbverstärkung nochmals Glasfarbe auftragen.

Variante mit Steinen: **Haftkleber** auf die gewünschten Stellen geben, ca. 4 Std. trocknen, **Glitzersteine** oder **Perlen** aufsetzen.

Bezugsquelle Glas-Eier und Bastelmateriale: Bastel-Huus Amsler, Aarau; www.bastel-huus.ch.
Extragrosse Eier: «Feins vom Dorf»-Lieferant in Ihrem Dorf.



CAFFÈ
LATTE

NEU



Und Sie dachten,
Kaffeekränzchen sind
uncool.

«Typisch Thailand» bei ...



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



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



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

CULINEA-KOCHKURSE IN OERLIKON:

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

Frisch, farbenfroh, vielseitig: Die Thai-Küche mit ihren exotischen Gewürzen ist das perfekte Mittel gegen Fernweh.

Sichern Sie sich Ihren Platz für die kulinarische Thailand-Reise noch heute. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Thai für dihei

Thailands Küche ist berühmt für ihre abwechslungsreiche Raffinesse. Fast immer wird bei einer Mahlzeit gleich eine Vielzahl von Gerichten serviert, damit ein harmonisches Gleichgewicht an Aromen, Formen und

Farben entsteht. Die thailändische Küche gilt zudem als eine der vielseitigsten. Mit ihren frischen Früchten und Gemüse,

Fleisch und Fisch ist sie leicht und gesund. Für die exotische Note sorgen Zitronengras, Kokosmilch und Co. In diesem Kurs kreieren wir mit Zutaten, die in der Schweiz gut erhältlich sind, allerlei Thai – von Suppe über Satay bis Curry.

VORSCHAU

Fangfrischer Sommerfisch. Fisch ist ein Fitmacher und ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Wir geben Tipps, wie Sie Fisch in Ihre Alltagsküche integrieren, und liefern fangfrische Fisch-Ideen für Pfanne, Ofen und Grill. 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. 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 Fingerfood in all seiner Vielfalt.

- 2. Juli 2012 in Gossau
- 3. Juli 2012 in Wangen an der Aare
- 3. Juli 2012 in Aarau

Genuss im Glas. Gerichte im Glas sind in der Gastronomie ein Trend. Machen Sie es wie die Profis und richten Sie edel an. Amuse-Bouche, Suppe, Salat oder Dessert – der Genuss im Glas ist fast grenzenlos. Und glasklar ist: Sie werden sowohl für die schöne Präsentation als auch für den guten Geschmack Beifall ernten.

- 15. August 2012 in Aarau
- 16. August 2012 in Gossau
- 28. August 2012 in Wangen an der Aare

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Apero, Essen, Getränke und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Infos auf www.volg.ch.



NEU: GENIO™

AUTOMATISCH, KLEIN & OHO!

MEHR ALS
20
SORTEN

PROFI-
QUALITÄT
MAX. 15 BAR
DRUCK

SCHNELL
& INTUITIV

ENERGIE-
EFFIZIENT



119.- CHF
statt **169.-** CHF

GRATIS
LIEFERUNG

**+ 3 KAPSELSCHACHTELN*
ALS GESCHENK**



*im Wert von CHF 19.80

www.dolce-gusto.ch

BESTELLSCHEIN

Profitieren Sie von unserem exklusiven Angebot!

Schicken Sie den ausgefüllten Bestellschein an die untenstehende Adresse. Sie erhalten dann die NESCAFÉ® Dolce Gusto® Maschine und Kapseln gegen Rechnung für CHF 119.- portofrei nach Hause geschickt.
Nestlé Suisse S.A. • NESCAFÉ DOLCE GUSTO
Promotion 496017 • Postfach 353 • 1800 Vevey

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Tel:

E-mail:

Datum:

Unterschrift:

Wählen Sie Ihre Farbe und kennzeichnen Sie, wie viele Maschinen Sie möchten.

Dieses Angebot ist nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar. Dieses Angebot ist gültig bis zum 31.07.2012 - solange Vorrat reicht.



VIOLETT
80717



TITAN
80716



BLACK
80715

Jolly Time

Butteraroma

Nature

Classic Nature für die Pfanne

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

oscarreifes Popcorn für's Heimkino!

Körbe, Skulpturen, Kugeln und Brunnen: Auf den Volg Erlebnishöfen gestalten Sie originelle Zierobjekte in allen Formen.



Fricktal: Gips- und Mosaikskulptur

Kurs 1: Fr, 18.5.2012, 10–16.30 Uhr
Kurs 2: Sa, 19.5.2012, 10–16.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

Programm: Mit Gitterdraht formen Sie eine Skulptur oder ein fantasievolles Objekt, das Sie mit einer Lage aus gipsgetränktem Baumwollstoff-Stücken umwickeln. So bildet sich eine robuste Unterlage für den Gips, mit dem Sie Ihr Kunstwerk durch Raspeln und Schleifen in die gewünschte Form bringen. Zum Schluss verschönern Sie Ihre Skulptur mit bunten Glas- und Keramikteilen, die Sie zu Ornamenten komponieren, auf Ihr Gipsobjekt kleben und verkitten.

Teilnehmer: 12 Personen ab 18 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung; der Kurs kann teilw. draussen stattfinden.

Mitbringen: Schere, Hammer, Zange (falls vorhanden), Tasche oder Schachtel für Objekt-Transport.

Leitung: Gabriela V. Affolter, Leuzingen, www.factory008.ch.

Preis: Fr. 180.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für Ihr Gipsobjekt.



Seebachtal: Drahtkugel mit Perlen und Schwemmholz

Kurs 1: Sa, 5.5.2012, 9–13 Uhr*
Kurs 2: Sa, 5.5.2012, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen.

Programm: Die filigranen und luftigen Drahtkugeln sind draussen und drinnen ein absoluter Hingucker. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie Eisendraht in eine aparte Kugelform mit ca. 25 cm Durchmesser biegen können. Im runden Drahtgeflecht befestigen Sie ein fertiges Metallteil in Form eines Herzes oder einer Blume, verzieren Ihr Kunstwerk mit Perlen und Schwemmholz und geben ihm dadurch Ihre eigene trendige Note.

Teilnehmer: 14 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung; der Kurs kann teilw. draussen stattfinden.

Mitbringen: verschiedene Schwemmhölzer, runden Eimer (ca. 25 cm Durchmesser).

Leitung: Monika Schorr, Seuzach www.zumblaechnopf.ch.

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für Ihre Drahtkugel.

* In den Kurszeiten ist 1 Std. für die Mahlzeit eingerechnet.

Mit Fantasie in den Frühling



Werdenberg: Körbe und Schalen aus Schwemmholz

Kurs 1: Sa, 5.5.2012, 9–16 Uhr
Kurs 2: Mo, 7.5.2012, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Schalen oder Körbe von XS bis XL kann man nie genug haben. Besonders dekorativ sind sie, wenn sie aus Schwemmholz gearbeitet sind. Aus einer Auswahl verschiedener Hölzer suchen Sie die passenden aus, bearbeiten sie mit der Bohrmaschine und fügen sie mit Schrauben und Draht zu einer Schale oder einem Korb nach Ihren Vorstellungen zusammen. Die unterschiedlichen Hölzer lassen viel Spielraum für Kreativität und so wird jedes Gefäss zu einem Unikat.

Teilnehmer: 15 Personen ab 14 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung; der Kurs kann teilw. draussen stattfinden.

Mitbringen: Arbeitshandschuhe, Gartenschere, Flachzange. Evtl. selbst gesuchte Schwemmhölzer.

Leitung: Ruth Thut, Floristin, Thal.

Preis: Fr. 200.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 60.– für Ihr Schwemmholzobjekt.



Zugerland: Zierbrunnen aus Stein

Kurs 1: Mi, 9.5.2012, 9–17 Uhr
Kurs 2: Sa, 12.5.2012, 9–17 Uhr

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

Programm: Dieser kleine Zierbrunnen, beim Hauseingang, im Garten oder auf der Terrasse, ist auch ohne fließendes Wasser ein lebendiges Dekorationsobjekt. Sie lernen den Umgang mit Mörtel und Steinen und formen unter Anleitung einen Miniaturbrunnen. Geschmückt mit Pflanzen oder Blumen bringt er Farbe an jeden Standort. Wenn Sie ihn nicht zuhause bepflanzen möchten, haben Sie vor Ort die Möglichkeit, sich mit entsprechendem Pflanzenmaterial einzudecken.

Teilnehmer: 20 Personen ab 18 Jahren.

Kleidung: Bequeme, warme Arbeitskleidung; der Kurs findet teilweise draussen statt.

Mitbringen: Schachtel/Box für Heimtransport des Brunnens.

Leitung: Käthi Baumgartner, Betschwanden.

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für Ihren Zierbrunnen. Passendes Pflanzenmaterial kann vor Ort gekauft werden.

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: 19. April 2012

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Pizza wie Mama sie macht.



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Qualität ist das beste Rezept.

Kleiner Moment. Grosser Genuss.



Neu:

Ronnie ist in seiner Band Bassist und unterstützt den Leadsänger mit backing vocals.

Cooler Sound selbstgemacht

Im Rampenlicht zu stehen wie ein Superstar. Das ist der Traum von vielen Teens. Ronnie Ricci (18) aus Biberist (SO) lebt ihn – als Bassist in einer Band.

Zweimal in der Woche schlägt der Lernende Ronnie Ricci nach einem frisch & fründlichen Arbeitstag im Volg Lohn-Ammannsegg harte Töne an. Dann trifft er sich mit seinen Freunden Julian, Jacques, Fredy und Manuel im Proberaum. Zusammen sind sie «Blow a fuse», eine junge Metalcore-Band*. Vor etwa einem

Jahr haben die fünf Teens ihre Band gegründet. Jetzt sind sie dran, ihre ersten Songs zu schreiben.

CD ALS ZIEL

«Unser Ziel ist, eine eigene CD herauszugeben und auf Tour zu gehen.» Wie es ist, auf der Bühne zu stehen, weiss Ronnie bereits. «Anfangs ist man vor einem Auf-

tritt immer meganervös. Aber wenn die Leute mitmachen, ist es einfach das Grösste.»

EINE BAND GRÜNDEN

Ronnie kennt seine Bandkollegen aus der Schule und von Metalcore-Konzerten. «Konzerte sind ein guter Treffpunkt, weil Menschen zusammenkommen, welche dieselbe Musik mögen.

Wichtig für eine Band ist, dass alle motiviert sind und Spass haben, aber die Sache auch engagiert angehen», weiss Ronnie. Und falls du zufällig in der Umgebung von Lohn-Ammannsegg wohnst: «Blow a fuse» sucht noch einen Gitarristen ...

* Metalcore: ein Mix aus Thrash Metal, Death Metal und Hardcore Punk.



Lady Marmelade

Chiquita Bananenkonfitüre

So wirds gemacht!

Rezept für ca. 3–4 Gläser Konfitüre

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

30 Minuten

Menge

ca. 1 kg Konfitüre

Zutaten

- 1 kg sehr reife Chiquita Bananen (mit Schale)
- 70 ml Grapefruitsaft
- 80 ml Wasser
- 500 g Gelierzucker
- 3 – 4 mittlere Einmachgläser

Zubereitung

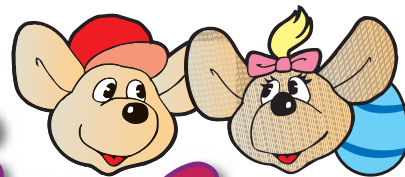
Chiquita Bananen schälen und das Fruchtfleisch mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern (nicht im Mixer). Alle Zutaten mit den Chiquita Bananen in einem Kochtopf vermischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Während der Kochzeit öfters umrühren und aufpassen, dass sich die Masse nicht am Topfboden ansetzt. Den dabei aufsteigenden Schaum mehrmals mit einer Schöpfkelle abschöpfen. In der Zwischenzeit vier Einmachgläser mit heissem Wasser füllen und beiseitestellen. Nach ca. 30 Minuten Konsistenz prüfen – wenn die Masse dickflüssig geworden ist, kann der Kochtopf vom Herd genommen werden. Die Konfitüre sofort in die leeren, heißen Einmachgläser abfüllen, Deckel daraufschrauben und unter kaltem Wasser abkühlen.

Lagerung

Die Konfitüre kann ungeöffnet zwei Monate bei Raumtemperatur gelagert werden. Einmal geöffnet, sollte sie im Kühlschrank gelagert und innert zwei Wochen konsumiert werden.

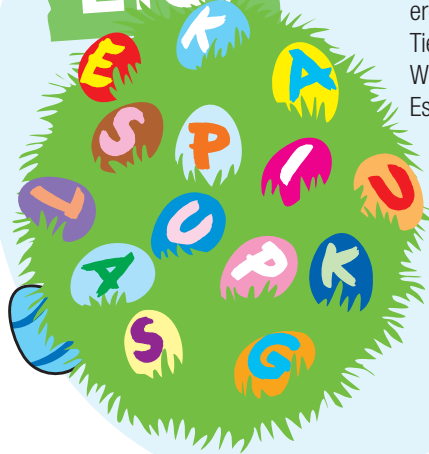
Chiquita wünscht gutes Gelingen! Weitere tolle Rezepte gibt es auf chiquita.ch.

volgig volgine



Doppelte

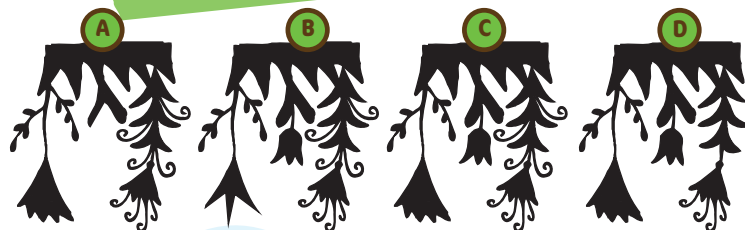
Eier



Streiche alle Buchstaben durch, die du doppelt findest. Aus den übrigen Buchstaben ergibt sich der Name eines Tiers, das jetzt aus dem Winterschlaf erwacht. Tipp: Es ist nicht der Osterhase. :-)

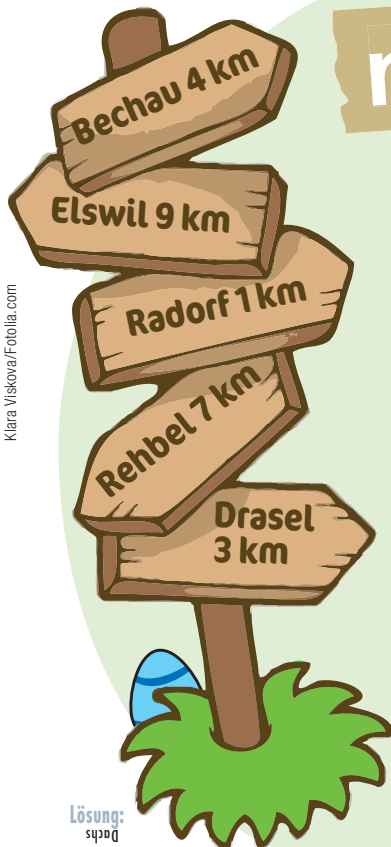
Lösung:
1001

Welcher Schatten passt?



Lösung:
3

Von da nach dort



In all diese Dörfer möchte der Osterhase hoppeln. Und zwar genau in dieser Reihenfolge: Zuerst hoppelt er in das Dorf, das am nächsten liegt. Dann hoppelt er in das Dorf, das am zweitnächsten liegt, und so weiter. Schreibe du für den Osterhasen die Reihenfolge auf. Dann kannst du im grünen Balken ein Lösungswort lesen.

1.	R	A	D	O	R	F
2.						
3.						
4.						
5.						

Lösung:
1001



Hilf mit beim Suchen

Oh nein! Der Osterhase hat die Eier verloren. Wie viele blaue Eier mit Streifen findest du auf dieser Seite?

Lösung:
8 Eier



UM FRÜHLINGS- GEFÜHLE ZUM ERWACHEN ZU BRINGEN!



Bei Abgabe dieses Gutscheins
an der Alпамare Eingangskasse
erhalten Sie

20% Rabatt

auf den Alпамare-Eintritt.

Gültig: 29. März bis 30. April 2012

Inkl. max. 3 Begleitpersonen

Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen



Adresse:
Gwattstrasse 12
CH-8808 Pfäffikon

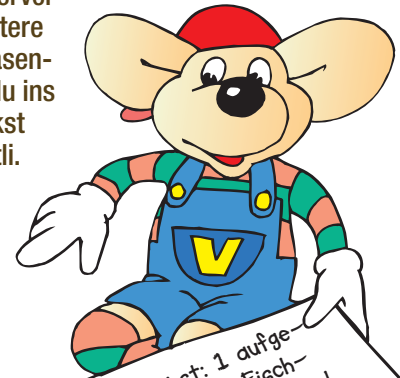


Der grösste Fun- und
Wasserpark Europas!
www.alпамare.ch

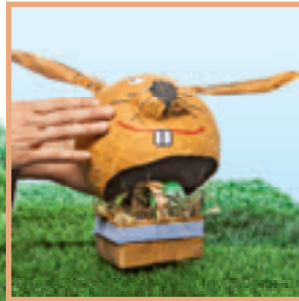
Cobra Code: VOLG

Hasiges Osterversteck

Suchst du nach einem richtig coolen Osterversteck? Dann kleistere mit Volgi einen Hasenkopf. Den stellst du ins Gras und versteckst darunter das Nestli.



Du brauchst: 1 aufgeblasenen Ballon, Fischkleister, Zeitungs- und Papierschnipsel, Malfarbe, Pinsel, Wasser und Schere.



Tipp:
Befestige an den Ballon 2 Klammerli und leg den Ballon auf ein Glas. So rollt er nicht davon.



1. Rühre in einer Schüssel Fischkleister mit Wasser an. Tunke die Zeitungsschnipsel darin und lege sie rund um den Ballon.

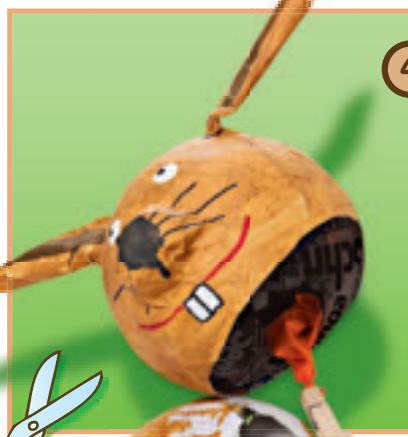


2. Zerknülle etwas Zeitung und kleistere sie vorne an den Ballon. Das ist die Hasennase. Falte 3 Zeitungslagen zu 2 Ohren. Kleistere sie oben auf dem Ballon an. Dann lässt du den Hasen trocknen.

Jetzt kleisterst du eine Schicht weisse Papierschnipsel über den ganzen Hasen. Lass alles trocknen. Dann bemalst du den Hasen. Warte, bis die Farbe trocken ist.



3.



4. Zum Schluss stichst du den Ballon mit einer Schere auf. Zieh den Ballon aus dem Hasen. Schneide das untere Drittel des Hasen ab. Dabei hilft dir ein Erwachsener. Der hohle Hasenkopf ist ein super Versteck für ein Osternestli!



*Kommt der Frühling
ein, zwei Kilos zu
früh?*



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

VERSUCHEN SIE'S DOCH MAL MIT ASSUGRIN.



CAFFÈ
**CHICCO
D'ORO**



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Saison im VOLG

Sie sind völlig verschieden, passen aber perfekt zusammen: die kulinarischen Frühlingsboten Erdbeeren und Rhabarber.

Als Paar

unschlagbar

Sie sind beliebt – aber nicht das, was sie scheinen: Rhabarber, der meist zu den Früchten gezählt wird, gehört eigentlich zur Familie der Knöterichgewächse und ist damit ein Gemüse. Erdbeeren wiederum sind keine «richtigen» Beeren, sondern zählen wie Hagebutten zu den «Sammelnussfrüchten».

GESUND UND SCHLANK

Gemeinsam ist den beiden nicht nur, dass sie äusserst kalorienarm sind. Ihr Vitalstoffgehalt darf sich auch sehen lassen. Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen, sind reich an Folsäure, Kalzium, Magnesium und Eisen. Rhabarber trumpft ebenfalls mit Vitamin C auf, hat viel Kalzium, das wichtig für die Knochen ist, und viel Kalium, das entwässernd wirkt und für einen optimalen Nährstofftransfer vom Blut in die Körperzellen sorgt. ◀

Frühlingspower in Rot: frischen Rhabarber und frische Erdbeeren finden Sie in Ihrem Volg.

Das Rezept für den Erdbeer-Rhabarber-Lassi finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

Mit einem Hauch von Exotik: Das Erdbeer-Rhabarber-Chutney passt hervorragend zu Fisch, Fleisch oder Gemüse.

Erdbeer-Rhabarber-Chutney

Für 4 Einmachgläser:

500 g Rhabarber putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. 250 g Erdbeeren waschen, entstielen und vierteln. Beides mit 800 g braunem Zucker, 400 g gehackten Zwiebeln, 2,5 dl Weissweinessig und 1,5 dl Apfelessig, 1 dl

Wasser, 1 TL Salz, 1 TL Koriander und 0,5 TL Nelkenpulver unter Rühren zum Kochen bringen. Ca. 1 Std. bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen. Chutney in heiss ausgespülte Einmachgläser füllen und gut verschliessen.



-20%

auf diesen MAGGI-Suppen

von Montag 23. April bis Samstag 28. April 2012

Maggi

®



*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Probieren Sie jetzt unsere köstlichen MAGGI Suppen

Sammeln Sie MONDO Punkte auf allen MAGGI Suppen



REZEPTE

ZUM SAMMELN

«Ei im Ei»-Eiersalat im Blätterteig-Ei



Zutaten für 4 Personen:

- 1 P. Blätterteig eckig
- 1 Ei, zum Bestreichen
- ½ Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
- 4 Eier, hartgekocht, geschält
- 1 EL Kräuter, gehackt
- 1 EL Mayonnaise
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Aus dem Blätterteig 4 «Eier» formen sowie Streifen von ca.

1,5 cm Breite ausschneiden. Mit den Streifen auf jedem Blätterteig-Ei einen Rand aufziehen. Mit Ei bepinseln und bei 185 °C für 12–15 Min. backen.

2. Eier schälen, in feine Würfel schneiden.

3. Mayonnaise und Essig verrühren, mit Kräutern und Eiwürfeln vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Eisbergsalatstreifen auf den gebackenen Blätterteig-Eiern verteilen und den Eiersalat darauf anrichten.

Zubereitung: 30 Min.

Nüsslisalat mit Rührei

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Nüsslisalat
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Essig
- 4 Eier
- 1 TL Kräuter, getrocknet
- 1 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Nüsslisalat rüsten und waschen.

2. Sauce: Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eier aufschlagen, Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In einer Bratpfanne Butter erhitzen, Eimasse dazugeben und ein feinkrümeliges Rührei braten.

5. Nüsslisalat auf vier Teller verteilen, mit Sauce beträufeln. Das Rührei darüber verteilen.

Zubereitung: 15 Min.

Oster-Cordon-bleu mit Gorgonzola und Salami

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinssteaks
- 100 g Salami, geschnitten
- 100 g Gorgonzola
- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- 1 P. Paniermehl
- 2 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Schweinssteaks in der Mitte ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Zwischen Klarsichtfolie dünn klopfen.

2. Eine Seite jedes Schnitzels mit 3 Salamischeiben belegen, je einen Viertel vom Gorgonzola daraufstreichen. Mit weiteren Salamischeiben belegen, bis der Gorgonzola bedeckt ist. Schnitzel zuklappen und gut zusammendrücken.

3. Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Cordons bleus im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken.

4. In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen; Cordons bleus rundum goldbraun braten.

Zubereitung: 30 Min.

Tip:

Mit Pommes frites, Kartoffelkroketten oder Salat servieren.

Feuriges Ei im Töpfchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Butter
- 2 dl Rahm
- 4 Eier
- 100 g Schinken, klein geschnitten
- 2 Peperoncini, klein gehackt
- 1 EL Kräuter, frisch, gehackt
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung:

1. 4 Portionen-Auflaufförmchen oder 4 Tassen grosszügig ausbuttern. Je 1 EL Rahm auf den Boden geben. Schinken und Peperoncini darauf verteilen.

2. Eier aufschlagen und in die Förmchen gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Förmchen mit Alufolie verschliessen und in eine Gratinform mit heissem Wasser stellen. Im auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. pochieren.

Herausnehmen, Alufolie entfernen. 3. Restlichen Rahm mit Kräutern verrühren, auf die 4 Eier in den Förmchen verteilen, wieder zurück in den Ofen stellen und nochmals 4–5 Min. pochieren. Das Eigelb soll innen noch leicht flüssig sein.

Zubereitung: 30 Min.

Tip:

Zum Zmorge mit geröstetem Toastbrot oder Zopf geniessen.

Genuss
beginnt mit Ben.



Geniessen Sie zum Beispiel
ein köstliches Poulet Sweet & Sour



Entdecken Sie jetzt, wie aus einem kleinen Reiskorn
viele köstliche Gerichte entstehen können: mit den einfachen
bis raffinierten Rezept-ideen auf www.unclebens.ch

Beginn
mit Ben



ANGEBOT GÜLTIG VOM 02.04. BIS 07.04.2012 AUF ALLE STALDEN PRODUKTE

Finden Sie
STALDEN[®] im Duopack
in Ihrem Volg

DUOPACK
CHF 7.90
statt CHF 10.20





Champignons-Wienerli-Piccata

Zutaten für 4 Personen:

100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
 2 Wienerli, in Scheiben geschnitten
 3 Eier
 100 g Reibkäse
 2 TL Mehl
 1 EL Erdnussöl
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen, mit Reibkäse und Mehl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Champignons und Wienerli zur Ei-Masse geben, gut vermischen.

3. In einer Bratpfanne Erdnussöl erhitzen. Masse mit einer kleinen Kelle portionenweise in die Pfanne geben, beidseitig goldbraun braten. Piccata-Chüechli bis zum Servieren im Backofen warmstellen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp:

Dazu passen Tomatenspaghetti.

Oster-Sulze

Zutaten für 1 Liter:

400 g Rüebli, Erbsli, Dosenspargeln, Essiggurken
 1 L Wasser
 1,5 dl Essig
 2 TL Salz
 1 Zwiebel, gehackt
 1 Nelke
 1 Lorbeerblätter
 1 Pr. Zucker
 1 P. Sulzpulver, Menge nach Packungsangabe
 4 Eier, hart gekocht

Zubereitung:

1. Rüebli klein schneiden, im Salzwasser weichkochen. Dosenspargeln und Essiggurken klein schneiden, Eier in Scheiben schneiden. Alle Einlagen vermischen und im Kühlschrank kalt stellen.

2. In einem Topf Wasser und Essig aufkochen, das Sulzepulver beigegeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.

3. Etwas Sulze in eine Terrinenform leeren, kalt stellen.

4. Eier in die Mitte der Form legen. Erbsen, Rüebli, Essiggurken und Spargeln darauf arrangieren.

5. Mit der restlichen Sulze aufgiessen.

6. Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

Zubereitung: 40 Min. + 10 Std.auskühlen lassen.

Tipp:

Rüebli in Blumenform schneiden.



Orangenmousse im Schoggi-Ei

Zutaten für 4 Personen:

4 Schokoladen-Eier, ohne Füllung
 200 g Schokolade, weiss
 2 Orangen, abgeriebene Schale und Saft
 3 Eier
 4 Bl. Gelatine
 2,5 dl Vollrahm

Zubereitung:

1. Vorsichtig die Spitze der Schokolade-Eier aufbrechen, damit sie als Hohlform verwendet werden können.

2. Eier trennen, das Eiweiss steif schlagen und kalt stellen. Rahm steif schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.



3. Weisse Schokolade im Wasserbad schmelzen, Orangenschale und -saft sowie Eigelbe darunterziehen. Gelatine auflösen, unter die Schokolade mischen und mit Schlagrahm gut verrühren. Eischnee vorsichtig darunterheben.

4. Mousse mit einem Dresiersack in die Schokolade-Eier spritzen, kühl stellen.

Zubereitung: 40 Min.

Rindsplätzli mit Kartoffel-Soufflé

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
 70 g Butter
 4 Eier, getrennt
 2,5 dl Rahm
 125 g Reibkäse
 1 Msp. Muskat
 4 Rindsplätzli, à la minute
 1 EL Erdnussöl
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, pürieren.

2. Kartoffelpüree mit Butter, Ei-

gelb, Rahm, Reibkäse und Gewürzen schaumig schlagen.

3. Eiweiss steif schlagen und unterheben. Masse in eine ausgebutterte ofenfeste Form füllen, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30–40 Min. backen, bis das Soufflé aufgegangen ist.

4. Kurz vor Ende der Backzeit in einer Bratpfanne Erdnussöl erhitzen. Rindsplätzli trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig kurz anbraten. Plätzli mit dem Soufflé servieren.

Zubereitung: 1 Std.



MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM



AKTION

FROHE OSTERN PROFITIEREN SIE JETZT !

25% RABATT AUF VANILLA DREAM, CARMELITA, SWISS CHOCOLATE,
STRACCIATELLA, MAPLE WALNUT, ESPRESSO CROQUANT, PISTACHIO,
ALMOND&VANILLA 900ML VOM 2.-7. APRIL 2012

*IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN SIND EINZELNE PRODUKTE EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

Entdecken Sie unsere Rezeptideen auf www.secretsdegourmets.ch

Goldbuttröllchen mit Kräuter-Hollandaise

Für 4 Personen:

1 P. Goldbuttfilets TK, aufgetaut
1 P. Kräuterfrischkäse
Küchenschnur
1 Zwiebel, gehackt
2,5 dl Weisswein
2,5 dl Wasser
1 Lorbeerblatt
2 EL Essig
100 g Butter, flüssig
2 Eigelb
1 EL Kräuter, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Goldbuttfilets auslegen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Frischkäse auf die Fischfilets streichen, sorgfältig einrollen, mit Küchenschnur umbinden.
2. Zwiebeln in eine ausgebutterte Auflaufform geben, Fischröllchen daraufsetzen, Wein, Wasser sowie Lorbeer, Salz und Pfeffer dazugeben. Im vorgeheizten Ofen zugedeckt bei 185 °C 15 Min. pochieren.
3. Form aus dem Ofen nehmen,



Pochierfond in eine kleine Pfanne passieren. Ofentemperatur auf 80 °C reduzieren. Fischröllchen im Ofen warm halten.

4. Pochierfond fast vollständig einkochen, kurz abkühlen lassen, in einer Schüssel mit dem Eigelb vermischen und über dem Wasserbad schaumig rühren. Unter Rühren mit dem

Schwingbesen nach und nach die flüssige Butter dazugießen. Ist die Sauce dick und cremig, die gehackten Kräuter dazugeben. Sauce mit den Fischröllchen servieren.

Zubereitung: 1 Std

Tipp:

Dazu passt Reis.

Blumenkohlragout mit Schinken und Ei

Für 4 Personen:

1 Blumenkohl
600 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt
1 EL Butter
100 g Schinken, in Streifen
1 EL Mehl
3 Eier
2 EL Rahm
1 EL Peterli, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl in Röschen teilen. Mit Kartoffelwürfeln im Salzwasser knapp weich garen. Abschütten, dabei 5 dl Kochwasser auffangen und beiseite stellen.

2. Butter in einem Topf schmelzen, Schinken darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Kochwasser ablöschen und auf die gewünschte Dicke einkochen. Rahm dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eier nacheinander unter die Sauce ziehen. Sauce nicht mehr zum Kochen bringen. Blumenkohl und Kartoffeln unter die Sauce mischen und servieren.

Zubereitung: 1 Std



Vanille-Eierlikörcreme mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

1 D. Vanillecreme
0,5 dl Eierlikör
5 Bl. Zitronenmelisse
350 g Erdbeeren, gewaschen
1 TL Zucker
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Vanillecreme mit Eierlikör verrühren, Melissenblätter in feine Streifen schneiden und in die Creme geben.

2. Erdbeeren in Stücke schneiden, mit Zucker und Zitronensaft vermischen.

3. Beeren in 4 Schalen oder Gläser verteilen. Creme über die Beeren geben, mit Zitronenmelisse-Streifen garnieren.

Zubereitung: 10 Min.

Erdbeer-Eier-Cocktail

Zutaten für 4 Personen:

500 g Erdbeeren, entstielt
3 dl Rahm
2 Eigelb
50 g Puderzucker
1,5 dl Cranberrysaft

Zubereitung:

1. Rahm erwärmen.

2. Eigelb und Zucker schaumig rühren, mit heissem Rahm mischen, dabei gut mit dem Schwingbesen schlagen, abkühlen lassen.

3. Erdbeeren im Mixer zerkleinern.

4. Eimischung und Johannisbeersaft zu den Erdbeeren geben. Im Mixer 30 Sek. aufmixen. Cocktail auf 4 Gläser verteilen, bis zum Genuss kalt stellen.

Zubereitung: 10 Min.



HERAUSGEPICKT

Sin curuna en stiva da mes sir e mia sira hai divers ovs d'auca e da giaglina cun maletgs dad iconas. Tar nus vegnan colorads tradizionalmain ils ovs da Pasca. Cun mia mamma colorava jau pli baud ils ovs oravant tut cun paletschas da tschagula. Jau era adina surstada tge differenzas d'intensitad da la color ch'i deva



Ils ovs

tar ils ovs. Ils ins vegnivan brin stgirs entant ch'auters restavan tut sblatgs malgrà che la color da la crosa pareva d'esser la medema. Per ils musters procuravan differentas fegliettas che nus liavan sin l'ov cun ina socca fina. Ed in zic ieli deva a la fin la glischur giavischada. – Oz pon ins cumprar er autras colors naturalas da mellen sur cotschen fin verd.

Uffants prefereschon savens colors pli intensivus. Era qua datti ina gronda paletta da colors e tecnicas da malegiar, ma er in ov cun leghers tatgaders po esser fitg decorativ.

L'ov ha ina gronda muntada simbolica, ma sa chapescha che l'ov è er ina vivonda impurtanta che po vegnir duvrada en bieras differentas modas. Pensain mo a tut ils differents macaruns, a tut las variaziuns da turtas, pettas e pastizarias. U tge fiss ina buna rösti senza in ov en paintg?

Lain sperar che las giaglinas na fetschian betg chauma da metter ovs, uschiglio vegnissan nossas disas da mangiar restrenschidas detg ferm e la variaziun e diversitad en noss mangiar reducidas considerablmain.

A Vos tuts ina bella Pasca!

K. Kohler
Karin Kohler-Pattis

Wussten Sie, dass ...



Letzte freie Plätze auf den Volg-Rundgängen: Besuchen Sie zum Beispiel die Frischdienste Oberbipp oder Landquart.

... sich die Volg-Rundgänge durch unsere Verteilzentralen auch dieses Jahr wieder grosser Nachfrage erfreuen? Jeden ersten Montag im Monat nehmen Sie Volg-Mitarbeitende mit auf einen spannenden einstündigen Rundgang durch die Verteilzentralen Landquart, Oberbipp und Winterthur. Nach einer Einführung durch ein Mitglied der Geschäftsleitung und einem kurzen Film blicken Sie hinter die Kulissen, wo Sie erfahren, wie die Dorfäden organisiert sind und wie sie ihre Ware erhalten. Abschliessend geniessen Sie ein feines Zvieri oder Znacht.

Sichern Sie sich Ihren Platz jetzt! In Landquart hat es noch einige freie Plätze; in Oberbipp sind nur noch wenige Termine frei. Die Führungen in Winterthur sind 2012 bereits ausgebucht. Übrigens: Auch Vereine sind herzlich willkommen. Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung leider nicht geeignet.

Die aktuelle Liste mit freien Plätzen finden Sie unter www.volg.ch, Rubrik «Aktuell», «Volg-Rundgänge». Anmelden direkt im Internet und unter Tel. 058 433 55 24. Wir freuen uns auf Sie!

Härdöpfel Kartoffel Patata

Eine Erfolgsgeschichte

30. März bis 28. Oktober 2012

im Alten Zeughaus Frauenfeld



... sich im Historischen Museum Thurgau vom 30. März bis 28. Oktober alles um die Kartoffel dreht? Die Sonderausstellung «Härdöpfel, Kartoffel, Patata – Eine Erfolgsgeschichte» im Alten Zeughaus Frauenfeld spannt mit Objekten, Bildern, Hörstationen, Filmen, Kochrezepten und der Präsentation von Kartoffelsorten den Bogen von den Ursprüngen der Knolle bis heute. An diversen Daten finden spezielle Veranstaltungen wie Vorträge oder Führungen statt. Die Ausstellung ist von Di bis So 14–17 Uhr geöffnet (Karfreitag geschlossen). Mehr Informationen: www.historisches-museum.tg.ch



©ISE 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. Preis, ein Schulthess-Wärmepumpen-Wäschetrockner Spirit eMotion TW 7235i im Wert von Fr. 3390.– hat Marietta Brander aus Salmsach gewonnen. Je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– geht an Yvonne Zehnacker aus Zumikon, Hansruedi Eugster aus Engelburg, Medard Furrer aus Oltingen, Martha Blöchlinger aus Zeiningen und Franz Ganahl aus Spiez. 10 weitere Gewinner erhielten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–. **Lösung 02/12: «Hühnerstall»**

Gewinner DER VERLOSUNG AIRBOARD

In Heft 01/12 haben wir unter unseren Teens 1 Snow-Bodyboard, Jubiläums-Edition von Airboard, im Wert von Fr. 498.– verlost. Gewonnen hat Susanne Heinrich aus Unterägeri. Wir wünschen viel Spass mit dem Luftschlitten!

Auflösung des Nescafé-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 01/12: Antwort A, Nescafé.

Gewinnen mit Nescafé

Der Gewinner des Hauptpreises, Andreas Saxer aus Sarmentorf (2. v. l.), und seine Ehefrau Monika, erhalten von Volg-Produktmanagerin Claudia Loretini (l.) und Remo Studer, Key Account Manager Nestlé Schweiz, den Gutschein für eine Woche Ferien überreicht.



Den 1. Preis, 5 Nächte für 4 Personen im 4-Sterne-Ferienhotel Belvedere Grindelwald im Wert von Fr. 2500.–, hat Andreas Saxer aus Sarmentorf gewonnen. Der 2. bis 4. Preis, je ein Wochenende für 2 Personen in der Jungfrau-Region

im Wert von Fr. 850.–, geht an Rita Jung aus Eschenbach, Beat Thrier aus Neuhaus und Claude Steiger aus Mellingen. Je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 150.– gewannen Gisela Keller aus Buch b. Frauenfeld, Erwin Göldi

aus Sennwald, Marianne Zimmermann aus Lungern, Marlis Seiler aus Tecknau, Rita Huser aus Hittnau und Theres Kessler aus Mitlödi. 25 weitere Leserinnen und Leser gewannen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 80.–.



Foto: UFA-Samen

De grünen Dume

Eine Pflanze speziell für Süsmäuler? Die lässt sich säen: Die Stevia-Pflanze stammt ursprünglich aus Südamerika und besitzt Blätter, die durch ihren hohen Glykosidgehalt süsser als Zucker sind. In ihrer Heimatregion wird sie schon seit über 500 Jahren als Heilkraut eingesetzt. Bei uns kann die einjährige Pflanze zwischen März und August ausgesät werden, am besten in Töpfen. Sie bevorzugt warme, geschützte Standorte und gute Komposterde. Achten Sie darauf, dass der Boden immer feucht bleibt. Sie können die süssigen Blätter frisch verwenden, zum Beispiel für Tee, oder kurz vor der Blüte ernten und trocknen. Stevia-Sämchen von UFA-Samen erhalten Sie in Ihrer Landi.

Demnächst «Öise Lade» 05/12 erscheint am 26. April 2012.

Gute Bierideen

Mit Hopfen, Malz und Kochlöffel lautet das Motto. Denn Bier erfrischt nicht nur die Kehle, sondern erfreut auch den Gaumen. Wir kreieren feine Gerichte, bei denen Bier mal cool, mal knusprig und sogar süss daherkommt.



Piccolo Picassos

Kinder zeichnen Kochkunst: Unsere jüngsten Leser haben ihrer Fantasie freien Lauf gelassen und zu Papier gebracht, was sie gerne auf dem Teller hätten. Wir setzten das Ganze kulinarisch schmackhaft um.



BUTTERFLY

HAUCHDÜNN UND SO LEICHT UND SCHÖN
WIE EIN SCHMETTERLING



Nur für kurze Zeit -
die einzigartigen Butterfly
in der edlen Frühlingsdose.
In Ihrem Volg ab 10. April 2012.*

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.