

MAI 05/12

OLISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

KÜCHEaktuell
Richtig gute Bierideen



**Piccolo
Picasso**

frisch und
fründlich **Volg**

Vom Emmentaler muss man sich
jetzt keine Scheibe mehr abschneiden.
Das haben wir schon erledigt.



 **EMMENTALER**
SWITZERLAND
Ein Stück Schweiz

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Piccolo Picasso



MORE & MORE

Editorial

Der Detailhandel ist seit Monaten ganz besonders herausgefordert. Zur zurückhaltenden Konsumstimmung und dem heftigen Preiskampf kommt der durch den schwachen Euro zusätzlich angekurbelte Einkaufstourismus dazu: Letztes Jahr sollen zwischen 4 und 5 Milliarden Franken ins Ausland geflossen sein.

Dass die Konsumenten vermehrt im nahen Ausland einkaufen, spüren auch wir in unseren Verkaufsstellen. Trotzdem scheinen kleine Dorfläden mit ihrer Ausrichtung auf Produkte des täglichen Bedarfs weniger unter dem Einkaufstourismus zu leiden als grosse Einkaufszentren. Die grenznah gelegenen Volg-Läden haben sich nämlich umsatzmässig etwa gleich entwickelt wie die übrigen Volg-Verkaufsstellen. Bei der Wahl des Einkaufsortes ist der Preis offensichtlich nicht das einzige Kriterium; auch traditionelle Volg-Werte wie Nähe, persönliche und freundliche Atmosphäre, übersichtliche Sortimente und kundenfreundliche Öffnungszeiten spielen eine wichtige Rolle. Für diese nicht selbstverständliche Treue möchte ich Ihnen – liebe Kundinnen und Kunden – an dieser Stelle ganz herzlich danken. Sie motivieren uns, diese Mehrwerte für Sie auch zukünftig bei jedem Einkauf spürbar zu machen.

Lesen Sie auf Seite 35 den Bericht über den grenznahen Volg in Stein am Rhein.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche

KÜCHE aktuell

- Gute Bierideen 5–7
- Kochschule**
Kochen lernen von Profis 9–13
- Marktplatz**
Frische Taten aus dem Süden 14–15
- Saison im Volg**
Feuer frei für die Grillsaison 55



Freizeit

- Kochkurs**
Fisch: fein, frisch und kreativ 45
- Naturena**
Neuer Hof im Seebachtal 47
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen 49
- Teens**
Ruckzuck zum Edel-Loock 51
- volgi & volgine**
Ein neues HEY für dich 52–53



Weinerlebnis

- Weinerlebnis**
Die feinen zwei für den Mai 17–19
- Typisch Schweiz**
Typisch Volg
Die perfekte Müesli-Mischung 20–21
- Hausmarke**
Einfach geniopoli! 23
- In eigener Sache**
Neu: das Landfrauen-Kochbuch 25
Der neue Volg-Danke-Kuchen 26–27
Saison-Hit: «Frühling Sommer» 29
- OISICHUCHI**
zu FREIEN UND FREIWILLIGEN
GEBERENDE VOM VOLG 31
- Wettbewerb**
Gewinnen mit Kambyl 33
- Dorfladen**
Ein Volg mit historischer Kulisse 35
- Marke im Volg**
Wie im bayrischen Biergarten 37
- Aktueller Tipp**
Bernstein im Bierglas 38–39
- Novissimo**
Neu in Ihrem Volg 40–41



Jetzt probieren!

Feldschlösschen Amber

Das auf Eichenholz gereifte
bernsteinfarbene Spezialitäten-
bier mit einem Alkoholgehalt
von 5.2% vol.



FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET

Dass eine deftige Bier-
suppe schmeckt, Bier
gut zum Schmoren ist
und sich mit Bier wunderbare
Marinaden herstellen lassen,
kann sich jeder Hobbykoch gut
vorstellen. Manch einen überras-
chen dürfte hingegen, dass Bier
Desserts verfeinert, eine Glace
sein kann und mit Prosecco ein

wunderbares Bowlen-Paar dar-
stellt. Wir haben auf den nächs-
ten Seiten ein paar richtig gute
Bierideen für Sie zusammen-
gestellt. Staunen Sie, was beim
Kochen mit Bier alles möglich ist.
Auf unseren Bierdeckel-Buchsei-
ten erfahren Sie zudem Kurioses,
Historisches und Wissenswertes
rund ums Bier. ▶

**Prost Mahlzeit! Wir stillen mit dem
Bier diesmal nicht primär den Durst,
sondern den Hunger und
kochen Geniesser-Gerichte
mit Gerstensaft.**

Bier Ideen

*Unser kleines Bierdeckelbuch
mit Rezepten und Wissenswer-
tem rund ums Bier. Umblättern
und ab Seite 6 nachlesen.*

Hopfen und Malz

Ohne Hopfen, Malz und Wasser kein Bier.
Anstelle von Trauben, wie beim Wein, wird
beim Bier Getreide vergoren. Malz wird meist
aus Gerste, aber auch aus Weizen, Roggen
oder Dinkel gewonnen. Es verleiht dem Bier
Geschmack und Farbe, während der Hopfen
für den charakteristischen Bitterton sorgt.

**Bier zum Krönen:
Geschnetzeltes Braumeisterart.**



Bier zum Eintauchen:
Pouletknusperli mit Bierdip.



Bier zum Baden:
pochierter Dorsch.

1



Mit Hopfen, Malz und Kochlöffel

Die Entdeckung des Biers schreiben viele Historiker dem Zufall zu. Weil Menschen weit vor unserer Zeit ihren Getreidebrei einfach irgendwo hinstellten und vergasen, begann dieser zu gären. Es entstand ein berauschender Brei. Das ist nur eine von vielen Geschichten, die sich rund um den Ursprung des Bieres ranken. Fest steht: In der Schweizer Biergeschichte waren die vermeintlich langsamen Berner die Schnells-

ten. Der Kanton Bern erteilte im 17. Jahrhundert als Erster eine Bewilligung zur gewerbmässigen Herstellung von Bier. Eine richtige Brau-Industrie entwickelte sich erst mit der Dampfeisenbahn. Als 1875 eine Kühlmaschine erfunden wurde, die das Brauen während des ganzen Jahres ermöglichte, war das Bier-Business nicht mehr zu bremsen. 1885 hatte das Bier den Wein bereits als alkoholisches Nationalgetränk verdrängt. ▶

Bier mit Mass

Biere haben ihre eigenen Masseinheiten. In der Schweiz trinkt man zum Beispiel eine Stange (3 dl), ein Herrgöttli (2 dl), ein Grosses (5 dl) einen Krug oder an Oktoberfesten eine Mass (1l), einen Stiefel (2 bis 3 l) ein Chübeli oder Rugeli (3 dl) serviert im Trinkglas mit Henkel), ein Spezli (33 dl Flasche) oder eine Hülse (5-dl-Dose).



Die Bier-Blume

Bier ist das einzige alkoholische Getränk, das eine Schaumkrone bildet. Die Schaumkrone, auch Blume genannt, sieht schön aus und verhindert, dass die im Bier enthaltene Kohlensäure frei in die Luft verschwindet. So schmeckt das Bier länger prickelnd.

Richtig cool

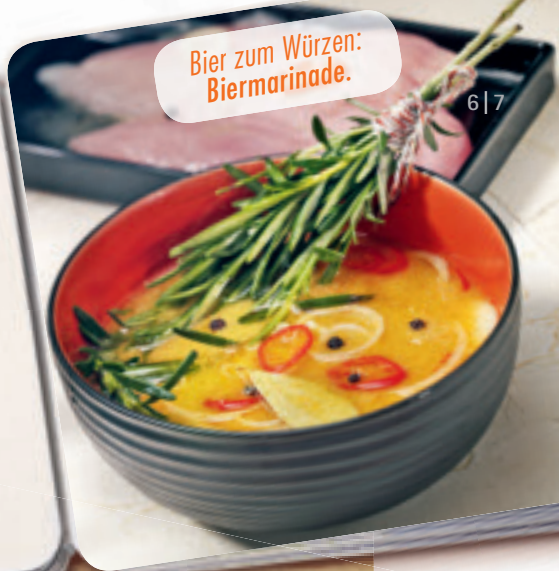
Bier soll kühl sein – aber nicht eiskalt. Im Kühlschrank ist es vor dem Trinken gut aufgehoben. Im Tiefkühlfach ist es ihm hingegen zu kalt und es verliert an Aroma. Wer eine Party feiert, kühlt mehrere Biere am besten im Lavabo auf Eis. Die Raumtemperatur gleicht die Kälte des Eises wieder aus.





Frauen beim Brauen

Von wegen Bierbrauen ist Männer-sache. Bei den Germanen war das Brauen wie Kochen und Backen in der Hand der Frauen. Im Mittelalter gehörte der Braukessel zur Mitgift und es war Sitte, dass eine Frau, die gebräut hatte, ihre Nachbarinnen zum «Bierkränzchen» einlud.



Bier zum Würzen:
Biermarinade.

6 | 7



3 Bier zum Schmoren:
Kalbsvressen Tante Hedi.

Bechern und trinken

Lang ist es her, dass Völker ihr Bier mit Strohhalmen aus Fässern, aus Tierhörnern, und Tonbechern tranken. Heute gibt es für jedes Bier das richtige Glas. Grundsätzlich gilt: Je malziger und schwerer ein Bier, desto grösser das Glas. Je leichter ein Bier, desto schlanker und höher das Glas.



Bier zum Löffeln:
Biersuppe.



Bier zum Anmachen:
Wurst-Käse-Salat an Bierdressing.

2



1 Ein Bier wie das **Feldschlösschen 2.4** mit weniger Alkohol ist zum pochierten Dorsch ideal.



2 Ein klassisches Schweizer Lager wie das **Volg-Bier** passt gut zum Wurst-Käse-Salat.



3 Etwas deftigere Gerichte harmonieren mit einem aromatischen Hopfen wie dem **Itinger Klosterbräu**.

Bier
empfehlungen

VOLG Kochkurs JUNI

Fisch – fein, frisch und kreativ

Angeln Sie sich fangfrische Fisch-Ideen für Pfanne, Ofen und Grill und zaubern Sie an einem witzigen Kochkurs-Abend See- und Meeresfische sowie passende Beilagen auf die Teller. Alle Infos auf Seite 45.

Holen Sie sich das Tessin nach Hause!



LEISI Flammkuchen Tessin

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 12 – 15 Min.

Zutaten

- LEISI QUICK Flammkuchen-Teig (rechteckig)
- 200 g Zucchini
- 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz
- 50 g Tomate (in Öl eingelegte Dörrtomaten)
- 2 Zweiglein Basilikum, frisch
- 100 g Crème fraîche
- 80 g Pancetta (oder Coppa fein geschnitten)
- 50 g Rucola
- etwas Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse im Olivenöl scharf anbraten, mit Salz würzen und auskühlen lassen. Die Tomaten gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen. Den Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Blech ausrollen.

Die Basilikumblättchen abzupfen und hacken. Mit der Crème fraîche mischen. Die Crème auf dem Teig ausstreichen, dabei rundum einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Die Zucchini und die Tomaten darauf verteilen.

Den Flammkuchen in der untersten Rille des vorgeheizten Ofens einschieben und 12–15 Minuten backen.

Die Coppa in Stücke zupfen. Mit dem Rucola auf dem Flammkuchen verteilen. Nach Belieben mit Pfeffer abschmecken. Heiss servieren.



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



Freuen Sie sich drauf.

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

Schritt für Schritt Falsches Bier



1. Pfirsiche abtropfen, klein würfeln und die Hälfte davon auf 4 Bierhumpen von 3 dl Inhalt («Chübeli») verteilen.



2. Geleepulver, Zucker und Wasser erhitzen, bis alles gelöst ist, etwas abkühlen lassen und die Gläser knapp zur Hälfte damit füllen. Kalt stellen. Diesen Vorgang wiederholen, sobald die Masse in den Gläsern fest ist. Nochmals kalt stellen.



3. Ist das Gelee fest, für den Bierschaum Milch, Gelatine, Zucker und Vanillezucker erwärmen, etwas abkühlen lassen und unter den Rahm ziehen. Auf das Gelee geben.



Die süssen vier fürs Falsche Bier: Zucker, Pfirsiche, Rahm und Geleepulver

Ein Party-Gag: das Falsche Bier aus festem Gelee, das aussieht wie eins, aber keins ist und garantiert nicht ausleert.

Verkehrte Bierwelt

Bier im Dessert – eine Bieridee? Keinesfalls. Gerade die Kohlensäure, die beim Trinken so schön auf der Zunge kribbelt, macht sich zum Beispiel in Glacen, Sorbets und Schäumen wie einer Sabayon gut. Genug vom «echten» Bier? – Dann versuchen Sie es doch einmal mit einer bierisch guten Täuschung und kreieren Sie ein Bier, das eigentlich gar keines ist. Da können sogar die jüngsten Partygäste ein «Chübeli» mittrinken respektive genüsslich auslöffeln. ▶



Cooles Bier trifft schaumiges Bier: mit Bier-schaum überbackene Erdbeeren und die selbstgemachte Bierglace.

Tipps & Tricks

Der Profi für heisse Küchentipps: Jonas Schönberger



- Für das Falsche Bier je nach Saison anstatt Pfirsiche Aprikosen oder eingemachte Kompottfrüchte verwenden.
- Als Schaumkrone kann auch normaler Schlagrahm genommen werden.
- Auch Bier und Schokolade sind ein schönes Paar. Beide weisen eine gewisse Bitterkeit auf, die durch süsse Aromen ausbalanciert wird – bei der Schokolade ist es der Zucker, beim Bier die gemälzte Gerste.
- Zum Kochen kann fast jedes Bier verwendet werden. Besonders geeignet für helles Fleisch und Fisch sind helle, milde Biere; kräftige Biere passen zu rotem Fleisch und Wild. Bei Süssspeisen sind die malzbetonten Biere ideal.
- Bier in der Marinade oder zum Ablöschen von Fleisch ist weniger dominant als ein kräftiger Wein und überlagert andere Aromen weniger.



Finden Sie den Diamant-Ring?



Jetzt Gewinn-Code in **111 Dr. Oetker Ristorante-Packungen**
Gewinne einen **Diamant-Ring**
im Wert von CHF 698.-
Teilnahmeschluss: 31.10.2012

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Lust auf Geschmack?



Aussen knusprig
und würzig, innen
fein kartoffelig.

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

www.mccain.ch

Vom Tiefkühler in den Backofen.

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

Schritt für Schritt Dinkelbrot im Schmortopf



1. Rührteig herstellen. 20 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen. Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 15 Mal immer wieder zusammenschlagen.



2. Backpapier in eine Schüssel legen, Teig daraufgeben, ein Stück Frischhaltefolie mit Öl bestreichen, auf den Teig legen und 2 Std. gehen lassen.



3. Frischhaltefolie entfernen, Teig mitsamt Backpapier in den vorgeheizten Schmortopf legen, mit Mehl bestäuben, mit einem Messer einritzen und backen.



Frisch duftend und knusprig gebacken: Auch im Dinkelbrot im Schmortopf steckt ein guter Schuss Bier.

Bier kriegt vieles gebacken

Der feinste Grund, Bier in der Küche zu verwenden, ist der Bierteig. Allein schon der Gedanke an die berühmten Egliknusperli oder Öpfelchüechli lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Die Kohlensäure des Biers macht den Ausbackteig locker und luftig. Daher könnte man anstelle von Bier getrost auch Mineralwasser verwenden, wäre da nicht das interessante Aroma, das halt doch nur Bier dem Teig verleihen kann. Machen Sie Flüssiges doch ruhig einmal knusprig. Zum Beispiel mit einem Brot oder den Salbeiblättern im Bierteig, die perfekt zum Apero passen. ▶



Hefe, Bier und Dinkelmehl: (Fast) alles, was ein Bier-Brot braucht.

Rezepte zum Sammeln

Wir bringen Sie gern auf neue Kochideen! Jede Woche finden Sie in Ihrem Volg kostenlos neue Rezept-Flyer. Sie enthalten jeweils ein saisonales Hauptgericht sowie eine Idee für eine Vorspeise oder ein Dessert.



Knuspriges Bier: die Salbeiblätter im Bierteig werden wegen ihrer an eine Maus mit Schwänzchen erinnernde Form auch «Müschlchüechli» genannt.



Unser bestes Stück Natur.

Qualität

kommt nicht von irgendwo.



Holzfüllersteak mariniert
Grosser Genuss: Aussen würzig, innen saftig. Die Grillzeit ist eröffnet.



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



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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

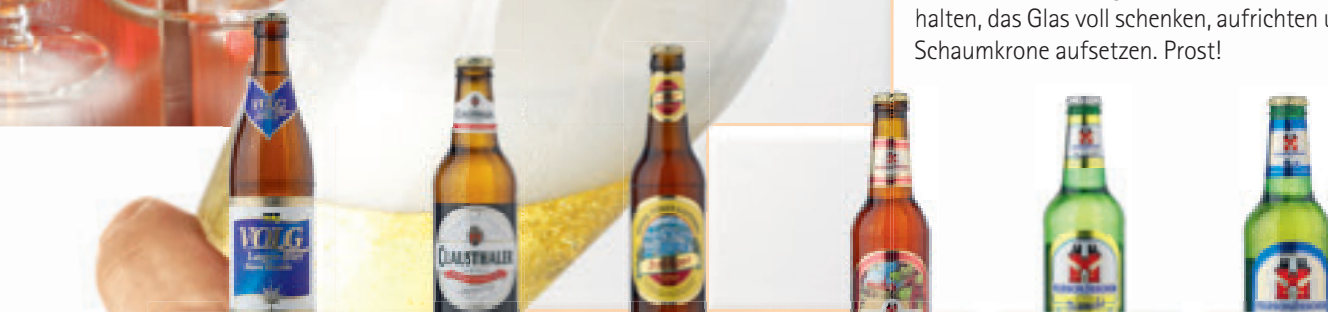
Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 57 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Gerstensaft für jeden Gusto

Süffiges Bier: Fruchtige Noten passen gut zum Bier. Der prickelnde Beweis ist die Tropische Prosecco-Bier-Bowle.



Die oberste aller Bierregeln lautet: Glas kühlen, bevor die Kehle gekühlt wird. Spült man das Glas mit kaltem Wasser aus, entweicht später weniger Kohlensäure und das Bier hält länger die optimale Temperatur. Diese liegt, je nach Bier und Jahreszeit, bei 5 bis 12 Grad. Sehr aromatische Biere entfalten ihr volles Aroma zum Beispiel erst ab zirka 10 Grad. Beim Einschenken gilt: Das Glas leicht schräg halten, das Glas voll schenken, aufrichten und die Schaumkrone aufsetzen. Prost!



- Volg-Lager-Bier:** ein klassisches, mild gehopftes Schweizer Lager. Lager sind die meistgetrunkenen Biere.
- Clausthaler:** der Pionier der alkoholfreien Biere. Alkoholfreie Biere lassen sich übrigens gut mit Sirup mixen.
- Ittinger Klosterbräu:** eine aromatische Schweizer Bierspezialität und ein leicht trinkbares Klosterbier.
- Feldschlösschen Amber:** bernsteinfarbenes Spezialbier. Geschmack: feinwürzig, kräftig, mit einem natürlichen Hauch Karamell.
- Feldschlösschen Panaché:** süffiger Mix aus Limonade und Bier. Angenehm süsslich, mit dezenter Biernote, der ideale Durstlöcher.
- Feldschlösschen 2.4:** ein richtiges Lager mit nur halb so viel Alkohol. Feinhopfig und leicht vollmundig, klassisch bierig im Geschmack.

classic BodyStyle®

Erfrischung mit Mehrwert

1000 mg L-Carnitin

no sugar, no calories

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.mybodystyle.ch

FrISCHE Taten

aus dem Süden

Würzig, cremig, mild und leicht: Feta, Mascarpone, Mozzarella und Ricotta sind zwar alle schneeweiss, doch ist jeder eine Frischkäsespezialität für sich.

Tipps & Tricks

- Feta, Mozzarella, Ricotta und Mascarpone eignen sich für die warme und kalte Küche.
- Ausgepackten Feta und Mozzarella in Wasser oder Salzlake einlegen und im Kühlschrank zugedeckt lagern. Rasch aufbrauchen.
- Beim Kochen mit Feta nur sehr zurückhaltend salzen.
- Aufgrund seines hohen Fettanteils ist Mascarpone säurebeständig. Er lässt sich darum auch gut zum Binden von Saucen und Suppen verwenden.
- Ricotta eignet sich wegen seiner Struktur und Backfestigkeit gut als Füllung, von pikanten Ravioli bis süssem Gebäck.
- Eine Delikatesse ist der Mozzarella di bufala, der aus Büffelmilch hergestellt wird. Weil Büffel viel weniger Milch als Kühe geben, ist Büffelmilch-Mozzarella teurer. Belohnt wird man mit einem sehr aromatischen Geschmack, der am besten in der kalten Küche zur Geltung kommt.

Benötigt ein Käse keine lange Reifung, fällt er unter die Gattung der Frischkäse. Vier Frischkäsespezialitäten haben den Weg aus dem Süden zu uns gefunden und sind so beliebt, dass man sie gerne in die Schweizer Küche eingebürgert hat.

MOZZARELLA: MINI BIS MAXI

Der beliebteste Frischkäse der Schweizer ist ein Südtaliener: der Mozzarella. Er ist einer der ältesten Frischkäse und wurde früher nur aus Büffelmilch hergestellt. Heute wird vorwiegend Kuhmilch zur Produktion verwendet. Mozzarella kennt eine Formenvielfalt wie kaum ein anderer Käse: Von der grossen Kugel, über die kleineren «Mozzarella» bis hin zu Perlen, Stangen oder Blöcken. Zum weltweiten Käse-Star geworden ist er durch seinen Auftritt auf der Pizza.

VIELSEITIGER FETA

Der griechische Feta erhält seine Würze durch die Salzlake, in der er einige Wochen reift. Der echte Feta wird nur auf dem griechischen Festland und der Insel Lesbos aus Schafs- oder Ziegenmilch hergestellt. Es sind jedoch

auch ähnliche Produkte aus Kuhmilch erhältlich. Feta ist vielseitig: Er schmeckt in Salaten, auf Wähen, bereichert Gratins oder mit Gewürzöl mariniert einfach so zum Apero.

LEICHTER RICOTTA

Der italienische Ricotta ist unserem Quark ähnlich. Im Gegensatz zum Quark wird er nicht aus Milch, sondern Molke gewonnen, die bei der Käseproduktion anfällt. Um Ricotta herzustellen, kocht man die Molke nochmals auf. Daher auch sein Name: Ricotta heisst «nochmals gekocht». Er ist wie Quark kalorienarm und sowohl für süsse als auch herzhaftes Speisen geeignet.

MMM... MASCARPONE

Nicht ohne, dieser Mascarpone! Das gilt einerseits für seinen Fettanteil von gut 80 Prozent, andererseits für seinen unwiderstehlichen cremigen Geschmack. Sein Name leitet sich nicht umsonst vom spanischen «Mas que bueno» ab («besser als gut»). Er wird aus Rahm gewonnen und ist durch das Tiramisù bekannt geworden. Er verfeinert Desserts, gibt aber auch pikanten Gerichten eine samtige Note. ◀

Feta-Tomatenspieße

16 getrocknete **Tomaten** aus dem Öl etwas trocken tupfen. 16 **Olivens** je mit einer Tomate umwickeln. 1 P. **Feta** in Würfel schneiden. Fetawürfel abwechselnd mit den Oliven-Tomaten auf Holzspieße stecken. Saft von ½ **Zitrone**, 1 **Thymianzweig**, 1 **Oreganozweig** und 1 EL **Öl der getrockneten Tomaten** mit **Pfeffer** vermischen, Feta und Oliven-Tomaten damit bestreichen. Spieße auf einer Alugrillschale kurz grillieren.



Die süssliche Sünde:
Mascarpone wird aus
Rahm gewonnen.

Der Milde aus Molke:
Ricotta ist ähnlich wie Quark,
jedoch fester.

Das Rezept für
die gebackene
Ricottacreme finden
Sie auf unserer
Rezeptdatenbank
www.volg.ch

Der Beliebteste:
Mozzarella ist ideal zum
Überbacken und in verschiede-
nen Formen erhältlich.

Der göttliche Grieche: Feta bedeutet
«Scheibe». So wird er bei uns auch
zum Verkauf angeboten.

Zwei feine Frischkäseideen für die ersten
Sommergefühle: Feta-Tomaten-Spieße
und die gebackene Ricottacreme, zu der
frische Beeren besonders gut schmecken.

Vier fantastische Frisch-
käse: Feta, Mascarpone,
Ricotta und Mascarpone aus dem Volg.

SAISON-HIT

Schweizer Salat-Eier



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

„Ab 09.05.2012 solange Vorrat erhältlich.“
(in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich)



CETRA ALIMENTARI SA

Die besten italienischen Käse
speziell für Sie ausgewählt und verarbeitet.*



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.cetra.ch

Die feinen zwei für den Mai

Dieses spritzig-milde Pärchen passt perfekt in den Wonnemonat: Der Féchy AOC aus der West- und der Luzerner Rahmkäse aus der Zentralschweiz.



Wein des Monats
Féchy AOC, 50 cl
statt Fr. 7.95
Fr. 6.50

Käse des Monats
Luzerner Rahmkäse
100 g statt Fr. 2.90
nur Fr. 2.30
Portion à 240 g statt Fr. 6.80
nur Fr. 5.50

Die Chasselas wird im Lacôte-Gebiet am Genfersee als Königin der Trauben bezeichnet und bedeckt rund 70 Prozent der Rebfläche. Sie gilt als Schweizer Rebsorte schlechthin, obwohl ihr Name ursprünglich aus dem gleichnamigen Ort im Burgund

stammt. Die traditionelle Rebsorte, die für den typischen Westschweizer Weissweingenuss steht, verleiht dem Féchy AOC seine Charakterzüge. Er ist der gesuchteste Wein aus «La Côte». Das Wahrzeichen des gleichnamigen Dorfes, die Kirche von Féchy, ziert unver-

kennbar auch die Etikette des beliebten Weins. Süffig und leicht ist er ein idealer Begleiter, der einen freundlichen Mai-Tag heiter ausklingen lässt.

CREMIGER GENUSS

Eine städtische Sehenswürdigkeit ist mit der weltberühmten

Kapellbrücke auch auf dem Laib des Luzerner Rahmkäses abgebildet. Der Käse passt mit seiner milden Note und feinen Würze aber auch geschmacklich perfekt an die Seite des Féchy AOC. Seit über 40 Jahren wird der Luzerner Rahmkäse in Emmen (LU) hergestellt. Er war das erste Markenprodukt des Schweizer Lebensmittelunternehmens Emmi. Der Halbhartkäse erreicht nach fünf bis sechs Wochen Reifezeit seinen typischen weich-cremigen Körper. Wird der Luzerner Rahmkäse eine halbe Stunde vor dem Genuss aus dem Kühlschrank genommen, entwickelt er sein volles Aroma. Aufbewahrt wird der einmal ausgepackte Käse am besten luftdicht verschlossen in einem Behälter oder in Klarsichtfolie gewickelt im Kühlschrank. ▶

Käse mit einer Extraportion Rahm

Handwerks-Können: Käser Albert Hess bei der Kontrolle der Gallerte.



Ob zum Frühstück, zum Brunch und zum Nacht: Der Luzerner Rahmkäse kommt dank seiner geschmeidig weichen Konsistenz bei Gross und Klein gut an. Gefertigt wird er aus pasteurisierter Innerschweizer Milch. Das Geheimnis seines Erfolges liegt in der Extraportion Rahm, die dem Käse bei der Herstellung beigefügt wird. Während der Reifezeit werden die Käselaike regelmässig gewendet, gebürstet und in einem optimal klimatisierten Raum gelagert.

Diese Aktion gilt vom 30. April bis 2. Juni 2012, solange Vorrat.

Vacanzas pur.



Geniessen Sie den Sommer in den Bergen und buchen Sie Ihr Arrangement in einem der drei Belvédère Hotels in Scuol, im Unterengadin:

Volg Sommer-Angebot CHF 333.– pro Person

Gültig von 20.5.2012 bis 20.10.2012

- 2 Übernachtungen in einem schönen Doppelzimmer
- 1 Nachtessen im jeweiligen Hotel
- 1 Nachtessen im Nam Thai
- 1 Römisch-Irisches Bad im Engadin Bad Scuol: 150 Min.
- Täglich freier Eintritt ins Engadin Bad Scuol, bequem durch die Passarelle im Bademantel erreichbar
- Aktiv & Attraktiv: PostAuto, Bergbahnen, Rhätische Bahn, Schloss Tarasp und vieles mehr inklusive
- 1 Engadiner Nusstorte bei der Abreise

Die Preise sind pro Person auf die Zimmer der günstigsten Kategorien im GuardaVal, Belvédère und auf der Südseite im Belvair gerechnet. Einzelzimmer, Wochenende und weitere Zimmerkategorien auf Anfrage mit Aufpreis.

Direkte Reservation +41 (0)81 861 06 20



Hotel Belvédère**S**
Familien- und Wellness-ferien im lebendigen Hotel mit SPA Vita Nova.



Romantik & Boutique-Hotel GuardaVal****
Alpine Moderne im 400 Jahre alten Engadinerhaus mit Gourmetrestaurant.



Badehotel Belvair***
Badeferien für Ruhesuchende, direkt beim Bogn Engiadina.



NamThai
Authentisches Thai-Restaurant, Originalgerichte von Thai-Chefs zubereitet.

WEIN *Notizen*

Von Drehverschlüssen profitieren speziell jung zu trinkende Weine. Dank dem luftdichten Verschluss bewahren sie ihre Frische. Der 100 Prozent dichte Drehverschluss macht die handlichen Halbliterflaschen auch zum optimalen Tropfen für einen Ausflug: Sollten sich noch Reste in der Flasche befinden, läuft während des Transports garantiert nichts aus.



50 cl, statt Fr. 7.95
Fr. 6.50

FÉCHY AOC

SCHWEIZ
FARBE: Goldgelb.
CHARAKTER: spritzig, süffig und leicht.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Aperitif, Fisch.
GENIESSEN BEI: 7–9 °C.



50 cl, statt Fr. 4.30
Fr. 2.95

CHARDONNAY BILLABONG DREAMING

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



50 cl, statt Fr. 6.80
Fr. 5.50

DÔLE BLANCHE AOC VALAIS

SCHWEIZ
FARBE: helles Rostrosa.
CHARAKTER: in der Nase Aromen nach frischen Früchten mit Himbeernote. Am Gaumen gute Fülle, kräftig, reich, elegant und frisch.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Aperitif, Vorspeisen, Spargeln, Geflügel, asiatischer Küche.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.



50 cl, statt Fr. 6.95
Fr. 5.50

DÔLE AOC VALAIS

SCHWEIZ
FARBE: helles Granatrot.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch und rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Kalbfleisch, Rindsfilet, Fondue bourguignonne.
GENIESSEN BEI: 12–14 °C.



50 cl, statt Fr. 4.50
Fr. 3.50

PRIMITIVO SALENTO IGT

ITALIEN
FARBE: Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch und aromareich. Am Gaumen lebendig, fruchtig, feurig.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Antipasti, Teigwaren, Grilladen, Käse.
GENIESSEN BEI: 14–16 °C.



50 cl, statt Fr. 3.20
Fr. 2.35

LA MANCHA DO

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



50 cl, statt Fr. 4.30
Fr. 3.10

CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING

AUSTRALIEN
FARBE: intensives Kirschrot.
CHARAKTER: schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken.
PASST ZU: Spareribs, Steaks, Grilladen, Käse und Wild.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

MEINE *Bestellung* Aktion vom 30. 4. bis 2. 6. 2012, solange Vorrat.

WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC, 50 cl nur Fr. 39.– statt Fr. 47.70
- Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY BILLABONG DREAMING, 50 cl nur Fr. 17.70 statt Fr. 25.80

ROTWEINE

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

ROSÉWEIN

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

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. Diese Aktion gilt vom 30. April. bis 2. Juni 2012, solange Vorrat.

1959 wurde in Sachseln (OW) das erste Schweizer Bio-Birchermüesli hergestellt. Aus dem Müesli-Pionier bio-familia ist ein innovativer Zerealien-Produzent geworden.

Die perfekte Müesli-Mischung



Peter Odermatt, Geschäftsführer bio-familia AG: «Wir stellen jedes Müesli mit Umsicht und Sorgfalt her, mit dem Ziel, ein Top-Produkt aus der Schweiz für die Schweiz zu schaffen. Dass Volg bei der Auswahl der Produzenten auf Schweizer Qualität setzt, finde ich vorbildlich.»

Jedem Mitarbeiter sein eigenes Müesli. Das ist zwar nicht das Motto der bio-familia, aber Fakt: Über 150 Mitarbeitende stellen in Sachseln rund 200 verschiedene Müesli-Produkte her. Darunter solche für Sportler, Liebhaber von Früchten oder Schokolade, mit gesundheitlichem Zusatznutzen, fettreduzierte und natürlich biologische. Schliesslich war die Lancierung des ersten Bio-Birchermüeslis im Jahr 1959 der Anfang der Erfolgsgeschichte der bio-familia. Das Geheimnis eines perfekten Birchermüeslis liegt für Geschäftsführer Peter Odermatt in der schonenden

Behandlung der Zutaten, Top-Qualität der Rohstoffe und nicht zuletzt in der Rezeptur.

LEICHT UND WEICH

Für das Volg-Birchermüesli werden sehr zarte Haferflocken verwendet, die besonders weich im Biss sind. Dinkel- und Gerstenflocken machen das Müesli leicht und geröstete Haselnüsse sorgen für das besondere Aroma. Die Haselnüsse werden bei der bio-familia von Hand verlesen und geröstet. Eines haben alle bio-familia-Birchermüesli gemeinsam: die Walzenflocken. Sie sind das oberste aller Müesli-Geheimnisse: Im Herbst nach

der Apfelernte werden dafür frische Schweizer Äpfel zu Mus und dann mit diversen Zutaten zu Flocken verarbeitet. Nur so erhält das echte Schweizer Birchermüesli seine sämige und unverkennbare Struktur.

MÜESLI-GEHEIMNISSE

Die Rohstoffe stammen aus der Schweiz. Ausser sie sind hierzulande nicht oder nicht in ausreichender Menge erhältlich. Und obschon die Müesli weltweit genossen werden: Produziert wird ausschliesslich am idyllischen Sarnersee, umgeben von Bergen und Alpenluft – direkt im Herzen der Schweiz. ◀

Eine grosse Familie

Bei bio-familia ist der Name Programm: Das Team ist eine Grossfamilie mit Begeisterung für Schweizer Müesli. «Wir sind alle stolz, hier tätig zu sein», sagt Geschäftsführer Peter Odermatt. Viele langjährige Mitarbeitende prägen die Unternehmenskultur. «An unserem Firmen-Weihnachtsessen ehre ich regelmässig ein Dutzend Jubilare. Kürzlich haben wir jemanden verabschiedet, der von der Lehre bis zur Pension bei uns tätig war», so Odermatt.



1. Nach der Apfelernte im Herbst werden frische Schweizer Äpfel verschiedenster Sorten zu Mus verarbeitet.



2. Das Apfelmus wird zusammen mit Zutaten zu Flocken verarbeitet. Die Walzenflocken geben dem Müesli später seine Sämigkeit.



3. Echte Handarbeit: Die Haselnüsse werden bei der bio-familia von Hand verlesen und geröstet.



4. Jedes Birchermüesli wird speziell gemischt. Die einzelnen Zutaten kommen über grosse Trichter zusammen.

Geröstete Haselnüsse, zarte Hafer- und leichte Dinkel- und Gerstenflocken sorgen für das besondere Aroma beim Volg-Birchermüesli.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +



5. Damit die Zutaten einwandfrei bleiben, wird das Volg-Birchermüesli unter Stickstoff abgefüllt und danach etikettiert.

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.



ECHT WÜRZIG!

**JETZT
AUCH IN DER
PORTIONEN-
PACKUNG!**
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Strahl Käse AG, 8573 Siegershausen, www.straehl.ch

**DAS
GEHEIMNIS
DES
APPENZELERS**

Eine Ausstellung, die Fragen stellt.
28. April 2012 – 24. Februar 2013
Appenzeller Volkskunde-Museum Stein AR
www.appenzeller-geheimnis.ch



Büro4, Zürich

Gutschein

Dieser Coupon ermöglicht Ihnen einen 2 für 1 Eintritt in die Sonderausstellung «Das Geheimnis des Appenzellers». Coupon ausschneiden und ab dem 28. April 2012 an der Kasse im Appenzeller Volkskunde-Museum Stein AR abgeben.
www.appenzeller-geheimnis.ch

Gültig bis am 24. Februar 2013



APPENZELLER
VOLKSKUNDE
MUSEUM STEIN AR



SCHAUKÄSEREI
Appenzeller
SWITZERLAND

Einfach geninapoli!

Die neue Volg Pasta-Sauce Napoli wird dort hergestellt, wo sie ihren Ursprung hat: in Italien. Und sie schmeckt wie von Nonna gekocht.

In der italienischen Stadt Neapel hat so manche berühmte Kreation ihren Anfang genommen: Hier wurde die Pizza erfunden. Hier hat man die erste Nudelmaschine entwickelt. Und es waren auch die Neapolitaner, die als Erste ihre sonnengereiften Tomaten industriell verarbeiteten und als «Pomodori» in die weite Welt hinaustrugen.

MIT FEINEN KRÄUTERN

Die Stadt Napoli gibt auch der beliebtesten Pasta-Sauce ihren Namen: der Tomatensauce Napoli. Sie beweist, dass es nicht viele Zutaten braucht, um sich kulinarisch im siebten Himmel zu wähen. Die Volg Pasta-Sauce Napoli enthält nebst Tomaten und feinen Kräutern Zwiebeln, Rübli, Sellerie, Weisswein und natürliches Aroma. Ob zu Pasta, in der Lasagne oder zum Verfeinern von Fleisch und Fisch: Die Volg Tomatensauce Napoli bringt bei jedem Genuss die lebensfrohe italienische Mentalität auf den Teller. ◀



Langes Sugo-Kochen ade:
Das Lieblingsgericht Spaghetti
Napoli ist mit der Volg
Pasta-Sauce Napoli innert
Minuten bereit zum Genuss.



neu

400 g
Fr. 1.95

Italienischer Klassiker: die Volg Pasta-Sauce Napoli ist jetzt in Ihrem Dorfladen erhältlich.

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

Lindt



LINDOR

250 ROSENSTRÄUSSE ZU GEWINNEN

7.95

Aktionspreis
7.60
statt 9.55

12.95

Aktion gültig vom 7.5. - 12.5.2012

Teilnahmecode finden Sie auf ausgewählten LINDOR Produkten in Promotion.

Kein Kaufzwang: Mehr Informationen zum Wettbewerb und zu den Teilnahmecodes finden Sie unter www.LINDOR.ch

Das erste Kochbuch des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands

Kochen wie eine Schweizer Landfrau



CHRISTINE SCHUMACHER schaut nach den Hühnern. 2000 und es, mehr werden auf ihrem Schweizer Bio-Betrieb nicht erlaubt. Sie hängt an der Tür - wachsam und sehr schreckhaft - öffnet und macht langsam einen Schritt ins Gebirge. Letzte Ökologin. Aufregung an der Futterbox. Julia Meyer nennt Christine Schumacher, ob es den Tieren gut geht, stellt das Förderband an und kontrolliert die herankommenden 1000 Eier auf Risse, Unrein und Schimmel. Am Abend kommt sie zurück und trägt die Hühner aus der Stube in den Stall. «Im Moment haben wir eine gute Herde. Die Hühner legen schon Eier und haben's gut miteinander. Das ist, was wir uns mit Auslauf und Körnern beschäftigen - gegenseitig Hühner pikieren einander, und das bringt man fast nicht mehr weg».

Christine Schumacher war 16, als sie ihren Markus kennenlernte. 22, als sie heiratete und auf den Hof im Wallis. Galt als oberhalb. Tieren am Bio-Betrieb zugewandt. **«ICH HABE IMMER EINEN BÄUERN ZUM MANN»** und war Blausch. Aber ich wollte immer einen Bäueren als Mann, war jung und machte mir keinen Sorgen. Sie habe sich das tägliche Zusammenleben mit ihrem Mann und das Leben mit Tieren toll vorgestellt. «Als Kind habe ich Welkenäpfele und Ziegenkätzchen. Auf dem Hof stellte ich einen Hund und Katzen». Manche Vorstellung habe sich tatsächlich bewahrheitet. Doch wie sei sich nicht bewusst gewesen, wie schwierig das heute Zusammenleben von Menschen, Tieren und Natur sei. Christine Schumacher wohnt mit ihrer Schwiegermutter im selben Haus. Man teilt den gleichen Eingang, die gleiche Wassertonne, «man weiss sich». Ein Baum, zwei Urnen, was immer möglich ist. Natürlich habe das Zusammenleben auch Vorteile. Das hat sie fast für alle und hat die die Kinder gelehrt, als diese noch klein waren. Doch bald, nach 25 Jahren in Galt, wird sich alles ändern. Die Schumachers, besonnen, dass man auch als Bäuerin handeln sollte kann. Sie übertrifft den Pachtvertrag auf den St. Pharisenerhof im Balm. «**FÜR UNS GIBT ES KEIN FRAGEN IN ERGÄNZUNG**». Denn die Bäuerin in Galt war immer schwerer geworden. Die Schumachers haben nahe gelegenen Waldland verloren. Als selbst werden bis zu vier Personen gebrückt, um die Kühe durch den Wald auf die neue Weide zu treiben. Zudem war es nötig, dass Markus Schumacher zusätzlich bis zu 60 Prozent arbeiten.

Tierärztin. Das mag Christine Schumacher. Seit einigen Jahren geht es um einen kleinen Hof. Sie hat einen Hof und erzählt uns noch ein wenig in Bern, Thurgau und Graubünden. Schumacher aber auch darum an. Als Anführerin, die ihre Jahre auf dem Hof und vom Leben in Tibet oder Afrika erzählt. Aber endlich bringt sie sich

7 persönliche Porträts und 120 Rezepte: «Das Landfrauen Kochbuch» verrät die Geheimnisse der echten Schweizer Bauernküche und gewährt Einblick in den Alltag von Bäuerinnen.

Ab sofort in Ihrem Volg zum Spezialpreis statt Fr. 44.-

Fr. 39.90



Jetzt finden Sie im Volg nicht nur erntefrische Produkte aus der Schweizer Landwirtschaft, sondern auch gleich das passende Kochbuch dazu: In Zusammenarbeit mit der Edition Culinea entstand das erste Kochbuch des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV. «Das Landfrauen Kochbuch» lüftet die Geheimnis-

se der Landküche und gewährt einen authentischen Einblick ins Landleben.

REGIONAL UND SAISONAL Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen stellen 120 Gerichte vor, die aus regionalen und saisonalen Produkten zubereitet werden, einfach und ohne viel Schnickschnack. Für das neue

Kochbuch hat Monat für Monat eine andere Sektion die stimmungsvoll fotografierten Rezepte zusammengestellt, ein praktischer Wochenmenüplan gehört jeweils dazu. «Das Landfrauen Kochbuch» bietet auch viel Lesestoff: Sieben Porträts von Bäuerinnen aus der ganzen Schweiz geben Einblick in den Alltag auf dem Land.

«Das Landfrauen Kochbuch» Echte Schweizer Landfrauen-Küche. Ein persönlich-kulinarisches Porträt in 120 Rezepten für das ganze Jahr. Edition Culinea

Genuss im Doppelpack bringt der Volg-Danke-Kuchen mit sich: In einem Stück stecken gleich zwei verschiedene Kuchen. Die helle Hälfte ist fruchtig-frisch mit Ananasstückchen, die dunkle Hälfte schoggig-fründlich mit einer feinen Kokos-Note. Der Volg Danke-Kuchen vermittelt die Volg-Botschaft «frisch & fründ-

lich» auf besonders feine Art und wird exklusiv für Volg hergestellt.

TYPISCHER VOLG-KUCHEN

Wie Volg ein typisch schweizerischer Dorfladen ist, bei dem Schweizer Produkte einen hohen Stellenwert genießen, ist der Volg Danke-Kuchen ein hochwertiges Schweizer Produkt.

Er ist in der Kartonhülle oder in der attraktiven Dose erhältlich. Um Danke zu sagen, viel Glück zu wünschen, süßen Trost zu spenden oder um Verzeihung zu bitten – der Volg Danke-Kuchen ist ein Gebäck, das immer passt. Und er ist ein je nach Anlass wandelbarer Kuchen und wird zum «Prüfung bestanden»-Kuchen, «Auf gute Zusammenarbeit»-Kuchen, «Picknick»-



Ein doppelt feines Dankeschön

Fruchtig frisch und schoggig
fründlich – genau wie
Volg – ist der neue 2-in-1-
Volg-Danke-Kuchen.

neu

Kuchen oder «Muttertags»-Kuchen. Auf der Verpackung kann jeder selbst aufschreiben, weshalb er den Kuchen verschenkt oder serviert. Eine Fülle von Anregungen findet sich auf der Kuchen-Hülle. Und wer den neuen Volg-Danke-Kuchen nur so aus «Gluscht und Gwunder» kaufen möchte, macht ihn zum «Will ich unbedingt ausprobieren»-Kuchen. ◀

Der 2-in-1-Volg-Danke-Kuchen, der besondere Kuchen mit der persönlichen Note, ist ab sofort in Ihrem Volg erhältlich.



750 g

Kartonverpackung

Fr. 9.90

Dose

Fr. 12.90



Gewitzte Geniesser machen den Volg-Danke-Kuchen zum «Ich bekomme das grösste Stück»-Kuchen.

Machen Sie vom 26. April bis zum 19. Mai 2012 mit beim Wettbewerb in Ihrem Volg und gewinnen Sie einen Volg Danke-Kuchen in schöner Dose samt Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 40.–.

Das erste Knuspermüesli ohne Zucker

NEU



10%
Einführungs-
Rabatt

familia body balance – mit wertvollen Nahrungsfasern –
gut für die Verdauung und das Wohlbefinden

familia 

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

das echte Schweizer Müesli

So erfrischend wie die Kochideen in «Frühling Sommer»: der Pfirsich-Himbeer-Smoothie. Weitere Smoothies, Shakes und Drinks finden Sie in «Frühling Sommer».



Vom kleinen Apero bis zum Mehrgänger. Vom Grillfest bis zum Nationalfeiertag. Vom Cocktail bis zum Küchenlatein: Das Volg-Kochbuch «Frühling Sommer» lässt keine gute Gelegenheit aus zu brillieren. 222 saisonale und naturnahe Rezepte, viele nützliche WissensBissen und Saisontabellen machen das Kochbuch zum praktischen Küchenhelfer für die erste Jahres-

hälfte. Mit seinem im Herbst erschienenen Pendant «Herbst Winter» ist «Frühling Sommer» auch im Doppelpack erhältlich. Gemeinsam sind die beiden Werke unschlagbar: 455 Rezepte für alle 4 Jahreszeiten – das ist höchster Kochgenuss für ein ganzes Jahr. Bestellen Sie «Frühling Sommer», «Herbst Winter» oder gleich beide zusammen auf www.volg.ch zum Vorzugspreis. ◀

Ein cooler Mix

von Saison-Rezepten

Das Rezept für den Pfirsich-Himbeer-Smoothie finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

Das Volg-Kochbuch «Frühling Sommer» bietet 222 frühlingsfrische Kochideen und kulinarische Sommerträume.



«Frühling Sommer» und «Herbst Winter» mit je über 200 saisonalen Rezepten und vielen nützlichen WissensBissen.

Statt Fr. 39.90*
Fr. 34.90

Jetzt unter www.volg.ch bestellen und **FR. 5.–** sparen.

Kochgenuss das ganze Jahr: «Frühling Sommer» und «Herbst Winter» im Doppelpack, mit 455 Rezepten für alle 4 Jahreszeiten, im schönen Umband.

Statt Fr. 69.90*
Fr. 64.90

* Preise zzgl. Versandkosten.



OLEIFICIO DAL 1845

Die Marke für Schweizer Speiseöle



“in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich”

Oleificio SABO · Via Cantonale 8 - CH - 6928 Manno · Seestrasse 125 - CH - 9326 Horn
Tel: +41 916107050 - Fax +41 916107069 - www.sabo-oil.com

Demnächst auf **3+**

ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Urs Altorfer aus Brütten (ZH) kocht gerne in geselliger Männerrunde. In «Öisi Chuchi» zeigt er unter anderem seinen Geheimtipp fürs perfekte Dessert.

«Kochbücher
lese ich
wie Krimis»

Urs Altorfer (47) aus Brütten bringt den Apfel im Dessert gross heraus, indem er ihn auf den Kopf stellt.

Herr Altorfer, warum ist Kochen ihr Hobby?

Weil ich dabei am besten abschalten kann. Zusammen mit ein paar Freunden koche ich in einer Männergruppe – mit viel Spass und Genuss. Wir sind auch als Störköche unterwegs, zum Beispiel an Anlässen in unserem Dorf.

Woher holen Sie die Ideen für Ihre Gerichte?

Ich bin kein Büchernarr. Aber Kochbücher lese ich vorwärts und rückwärts. Sie sind für mich wie ein spannender Krimi. Da-

nach wandle ich die Rezepte nach meinem Gusto ab.

Warum ist das Menü, das Sie in «Öisi Chuchi» vorstellen, typisch für Sie?

Ich esse liebend gern Fisch. Ausserdem koche ich gerne saisonal – wenn immer möglich mit Produkten aus der Schweiz. Die Tarte Tatin ist zudem mein ganz persönlicher Dessert-Tipp.

Was macht die Tarte Tatin besonders?

Sie ist total einfach zuzubereiten, hat aber eine geniale Wir-

kung: Mit diesem verkehrten Apfelfuchen punktet man immer.

Und worin punktet für Sie der Volg Brütten?

Unser Dorfladen spielt für mich

Urs Altorfer kocht: Tarte Tatin

Zutaten für 1 Kuchen:

- 1 Blätterteig, ausgewählt, rund
- 150 g Rohrzucker
- 1–2 Äpfel, geschält, gerüstet, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 P. Vanilleglace
- Schlagrahm

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Wähenblech mit Rohrzucker bestreuen, bis man den Boden nicht mehr sieht. Blech in den Ofen schieben, warten bis der Zucker flüssig ist (er darf nicht zu dunkel werden), herausnehmen.
3. Mit Apfelscheiben belegen, Butterflöckli darüber verteilen.
4. Blätterteig auf die Äpfel legen, mit einer Gabel rundum einstechen.
5. Im Ofen ca. 15–20 Min. backen, bis der Blätterteig goldbraun und luftig ist.
6. Tarte Tatin aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller stürzen, in Stücke schneiden, warm mit Vanilleglace und Schlagrahm servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 15–20 Min. backen

Die Rezepte für die Fenchelsuppe sowie den Goldbutt an Limetten-Buttersauce mit Spargeln und Rosmarinkartoffeln finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

«Öisi Chuchi» auf **3+**

Erstausstrahlung:
Sonntag, 29. April, um 16.25 Uhr

Wiederholungen

Ab 3. Mai jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter www.oisichuchi.ch



Jedes
Chiquita Label
= 50 BEA-Punkte!

Chiquita Wettbewerb

Machen Sie mit bei der Verlosung
und gewinnen Sie mit
etwas Glück einen hochwertigen
Chiquita Picknickkorb.



Mitmachen & Gewinnen!

Seit wie vielen Jahren arbeiten **Chiquita** und die **Zertifizierungs-
organisation Rainforest Alliance** zusammen?

- 1 Jahr 5 Jahre 20 Jahre

Bitte Talon vollständig ausfüllen
und einsenden an:
Chiquita Banana Company B.V.
«Öise Lade» Wettbewerb
Härdlistrasse 17
8957 Spreitenbach
Einsendeschluss ist der 31. Mai 2012.

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

E-Mail

Teilnahmebedingungen

Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter und deren Angehörige sämtlicher involvierter Firmen sind nicht teilnahmeberechtigt. Teilnehmer erklären sich einverstanden damit, dass ihre Daten zu Werbezwecken von Chiquita verwendet werden dürfen.

MORE & MORE

Wenn Kinder die Köche wären, kämen essbare Kunstwerke auf den Tisch. Wir haben kulinarisch umgesetzt, was kleine Geniesser vorher gezeichnet hatten.

Sie heissen Joel, Samara, Gilles, Jeannine, Nadine und Celine, sind aus Waltenschwil (AG) und waren für uns in künstlerisch-kulinarischer Mission unterwegs: Sie haben gezeichnet, wie sie sich ihren Teller vorstellen, und uns mitgeteilt, was sie gerne essen. Aus ihren Bildern und Lieblings Speisen sind lustige Gerichte entstanden, die nicht zuletzt fürs Auge ein Genuss sind und richtig Appetit machen. Sehen Sie auf den nächsten Seiten, wie aus Spaghetti und Wienerli eine Trompete wird, ein Sommervogel fruchtig abhebt oder Schnitzel als Hasenkopf ihren grossen Auftritt haben. ▶



Piccolo
Picasso

Panierte Schnitzel sind Fleisch, wie es Viertklässlerin Celine speziell gerne mag. Umso mehr, wenn es aussieht wie ihr Häsli «Pippi» mit seinen Lampiohren.

Für Jeannine war es die Sonne, für Nadine ihre Schildkröte «Lakritz», die ihnen als Erstes in den Sinn kam, als es darum ging, etwas zu zeichnen, was sie beim Spielen in der Natur entdeckt haben oder was sie begeistert. Die Motive wurden von einem Koch – nach Möglichkeit mit den Leibspeisen der kleinen Künstler – auf einem Teller angerichtet. Was würde Ihr Kind wohl zeichnen? Einen Pilz,

eine Schnecke, ein Segelschiff? Lassen Sie der Kinderfantasie freien Lauf. Nach dem Malen ist Kreativität gefragt. Richten Sie gemeinsam mit Ihren Kindern aus Fleisch, Gemüse, Beilagen, Ketchup und Saucen die entsprechenden Formen und Figuren an. ▶

Lieblings- Menüs mit Prise

Schildi im Garten

Für 1 Teller:

1 **Schweinssteak** mit **Salz** würzen, anbraten. Einen Fünftel von 150 g **Brot- oder Pizzateig** zu einer Rolle formen, den Rest ausrollen, das Steak damit einpacken. Aus der Teig-Rolle einen Kopf und vier Füsse abschneiden und am eingepackten Steak ansetzen. Teig mit Eigelb bestreichen, auf der Oberfläche mit einem Messer einen «Panzer» einritzen. Im Ofen bei 185 °C 20–25 Min. backen. Für die «Wiese» Inhalt von 0,5 D. **Erbsli** und **Rüebli** in einer Pfanne erhitzen, auf den Teller geben und die fertig gebackene Schildkröte daraufsetzen. Nach Belieben mit **Schnittlauch** garnieren.

Nadine geht in den grossen Kindergarten. In einen Gemüse-Garten haben wir ihre Schildkröte, ein Schweinssteak im Teig, gesetzt.





einer Fantasie

Bezirksschüler Joel sagt es klipp und klar: Er liebt das Essen – insbesondere Rösti mit Spiegelei.



I love food

Für 1 Teller:

3 gekochte **Kartoffeln** mit der Röstiraffel reiben, mit **Salz** würzen, in einer Bratpfanne eine goldbraune Rösti braten, im Backofen bei 120 °C warmstellen. Aus 2 **Eiern** Spiegeleier braten. 3 **Specktranchen** anbraten. Ein Stück **Lauch** als «I» auf die Rösti legen, aus 1 Stück gerüstetem **Kohlrabi** ein Herz ausschneiden. Aus Speck die Buchstaben F und D formen, dazwischen die 2 Spiegeleier legen.



Celine freut sich auf die panierten Schnitzel in Form ihres Hasen «Pippi».

Hasenspass

Für 1 Teller:

1 **Schweinschnitzel** dünn klopfen, in drei Stücke teilen (1 Kopf, 2 Ohren); mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 1 **Ei** aufschlagen, verquirlen. Schnitzel in 1 EL **Mehl** wenden, durchs Ei ziehen und in 2 EL **Paniermehl** wenden. In einer Bratpfanne 1 EL **Bratbutter** erhitzen, Schnitzel darin goldgelb braten. 1 **hartgekochtes Ei** in Scheiben schneiden, als Augen auflegen. Aus **Lauch** Hasenzähne zuschneiden. 1 **Himbeere** als Nase aufsetzen. Aus rohen **Spaghetti** oder 1 fein geschnittenen **Rüebli** Schnurrhaare auflegen. Mit einer Handvoll **Blattsalat** garnieren.

Oh du goldigs Sünneli

Jeannine lässt die Sonne scheinen: Ihre Safranrisotto-Sonne mit Gemüsegesicht zaubert gute Laune an den Esstisch.



Sonnengold

Für 4 Teller:

In einem Topf 1 EL **Bratbutter** erhitzen, 1 gehackte **Zwiebel** und 250 g **Risotto-Reis** dazugeben und glasig dünsten. Mit 7 dl **Bouillon** ablöschen. 1 Briefchen **Safran** zugeben, auf kleiner Stufe 15–20 Min. köcheln. 1 EL **Reibkäse** daruntermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Risotto auf 4 Teller verteilen, Sonnenstrahlen nach aussen ziehen. Gesicht aus **Gemüse** wie **Rüebli**, **Frühlingszwiebeln** und **Kefen** gestalten.

Tipp: statt Kefen Zucchini verwenden.

hnen geliebten Hasen «Pippi» würde Celine (Seite 1) natürlich nie anknabbern. Aber als lustige Schnitzel-Kreation ist das ganz etwas Anderes. Für eine besondere Note sorgen bei der Spaghetti-Trompete von Celines Bruder Gilles die Musiknoten aus Peperoni. Die übrigen

Gemüseresten passen wunderbar in einen bunten Beilagensalat. Nebst den beliebten Spaghetti und dem Schnitzel eignen sich auch Kartoffelstock, Würstli, Spinat, Rüepli, Reis, Fischstäbli und Erbsen gut zum «Gestalten». Besonders schnell gezaubert sind lachende Gesichter. ▶

Trompetenklang

Für 1 Teller:

1 Wienerli in Scheiben schneiden, auf 1 ungekochtes Spaghetti aufziehen und mit 100 g Spaghetti al dente kochen. Abschütten, kurz abschrecken und 1 TL Butterflöckli daruntermischen. Strangweise auf dem Teller eine Trompete auslegen mit der Wienerli-Kette garnieren. Aus roten und grünen Peperoni Noten ausschneiden und als Garnitur um die Trompete legen. **Tipp:** Tomatensauce dazu servieren.



Gilles spielt seit rund einem halben Jahr begeistert Trompete und hat dieses Instrument so richtig «zum Fressen gern».

Nudel-Trompete mit feiner Note

Sommervogel für Schleckmäuler

Früchte zum Dessert. Meist mag dies Kinder weit weniger zu begeistern als Schoggimousse oder ein Stück Kuchen. Unser Sommervogel mit Blume, der, abgesehen von einer Kugel Glace und etwas Schoko-

ladensauce, nur aus gesunden Früchten besteht, bildet da eine Ausnahme und ist fast zu schön, um vernascht zu werden. Ob Kirschen, Erdbeeren oder Trauben: Aus dem Lieblingsobst Ihrer Kinder lässt sich fast alles gestalten. ▶



Samara ist ein Früchte-Fan. Äpfel und Kiwi mag sie sehr gern. Und natürlich Schoggi-glace.

Fruchtiger Sommervogel

Für 4 Teller:

Eine bunte Auswahl an **Früchten** (z. B. Bananen, Kiwi, Äpfel) waschen, rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Früchten einen Sommervogel gestalten. 1 D. **Pfirsichhälften** in Scheiben schneiden. Eine Blume daraus formen. Mit **Schokoladensauce** Blumenstiel und Blätter aufmalen. Blume mit je 1 Kugel **Schokoladenglace** garnieren.

Jeannine Egert (9)

Meine 3 Lieblingsmenüs:
Omeletten, Spaghetti, Safranrisotto
Mein Lieblingsdessert:
Erdbeerglace
Meine Hobbys:
Tanzen, Klettern, Musik,
Basteln, Malen, Judo

Gilles Stalder (9)

Meine 3 Lieblingsmenüs:
Wildgerichte, Capuns, Hörnligratin
Mein Lieblingsdessert:
Apfelstrudel
Meine Hobbys:
Sport, Musik, Werken, Zeichnen,
Naturerforschen

Joel Jaeggi (12)

Meine 3 Lieblingsmenüs:
Rösti mit Spiegelei, Äplermagronen, Ravioli
Mein Lieblingsdessert:
Schoggimousse
Meine Hobbys:
Tennispielen, Lesen



Die Kochkunst-Truppe

Meine 3 Lieblingsmenüs:
Party-Filet, Fondue, panierte
Schnitzel
Mein Lieblingsdessert:
Coupe Dänemark
Meine Hobbys:
Singen, Musikmachen,
Zeichnen, Kochen, Einrad-
Velo- und Skifahren

Celine Stalder (10)

Meine 3 Lieblingsmenüs:
Lasagne, Spaghetti Carbonara,
Äplermagronen
Mein Lieblingsdessert:
Schoggiglace
Meine Hobbys:
Spielen, Tanzen, Skifahren,
Lesen, in die Schule gehen

Samara Jaeggi (9)

Meine 3 Lieblingsmenüs:
Maccaroni all'arrabiata,
Hamburger mit Pommes
Frites, Kartoffelgratin mit
Lammierstück
Mein Lieblingsdessert:
Apfelstrudel
Meine Hobbys:
Zeichnen, Basteln, Flöte-
spielen, Kochen und Backen

Nadine Stalder (6)

Ein grosses Dankeschön gebührt unseren sechs kleinen Künstlerinnen und Künstlern aus dem aargauischen Waltenschwil. Joel, Samara, Gilles, Jeannine, Nadine und Celine sind zwischen 6 und 12 Jahre alt, haben ihre Hobbys, ihre geliebten Haustiere sowie andere farbenfrohe Motive aus der Natur mit Farbstiften zu Papier gebracht und uns zusammen mit ihren Lieblings Speisen zu kreativen Kinder-Menüs inspiriert. Wir stellen darum unsere Kochkunst-Bande hier gerne kurz vor. ◀



Nicole Stalder, Mutter von
Nadine, Celine und Gilles

Heinz und Sandra Jaeggi,
Eltern von Samara und Joel

Judith Egert,
Mutter von Jeannine

Die Eltern der Kochkünstler freuen sich mit ihren Kindern über die kreativen Gerichte.

Nestlé Frisco

Lust auf Abkühlung

Entdecken Sie unsere Glace Neuheiten 2012

Extreme Limited Edition

ALL NATURAL

Caillet Glace BRANCHE

Pralinato Caramello

ALL NATURAL

Friscolino Banane/Chocolat

www.frisco.ch

SUGUS
Smoothies
im Beutel

like us on Facebook

NEU!

Feel sweet!

Wettbewerb

Woher stammen die Zutaten für die Emmentaler Hausspezialitäten von Kambly?

- A Simmental
- B Rhonetal
- C Emmental

1. Preis
im Wert von Fr. 3150.-

2 Übernachtungen für 2 Personen in der grandiosen Whympfer-Suite im Boutique-Hotel Monte Rosa, Zermatt, inkl. 2 Eintritte für die Kitchen Party am Swiss Food Festival am 10.8.2012.



2. und 3. Preis
im Wert von je Fr. 1220.-

2 Übernachtungen für je 2 Personen in der klassischen Suite im Boutique-Hotel Monte Rosa, Zermatt.

4.–50. Preis
im Wert von je Fr. 49.-

Eine Kambly-Art-Collection-Dose, gestaltet vom Künstler Chen Jianghong.



Mitmachen & Gewinnen

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

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

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

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

Die feinen Kambly-Sablés der Linie «Emmentaler Hausspezialitäten» werden mit viel Liebe im Herzen der Schweiz, dem Emmental, gebacken.

Mit echten Emmentalern zum Horu



Am Fusse des Matterhorns: das Hotel Monte Rosa in Zermatt.

Die einzigartige Produktlinie «Emmentaler Hausspezialitäten» könnte authentischer nicht sein. Die Zutaten dafür wie die Butter, die Eier und der Urdinkel stammen aus der Region und sind bis zum Bauern rückverfolgbar. Der Schweizer Weizen wird in Trubschachen in der Mühle Haldimann gemahlen. Alle Zutaten werden zudem durch die unabhängige Zertifizierungsstel-

le ProCert zertifiziert. Für die Herstellung wird regionale Sonnenenergie aus Sumiswald (BE) sowie Strom aus Wasserkraft von Rüderswil (BE) verwendet. Die Emmentaler Hausspeziali-

täten sind eine einzigartige und authentische Produktlinie, welche die Region des Emmentals stärkt und einen Mehrwert dank regionaler Wertschöpfung und Nachhaltigkeit darstellt.

Authentisches Gebäck:
Die Zutaten für die Kambly-Sablés der Linie «Emmentaler Hausspezialitäten» stammen aus der Region.



Neu bei Volg.



natürlich han ich's gärn.

Im Winter beschaulich, im Sommer ein
Touristenmagnet: Die historische
Altstadt von Stein am Rhein hat vieles
zu bieten – auch einen Volg.

Ein Volg mit historischer Kulisse

Ob zu Fuss oder auf dem Velo – im schmucken «Städtli» Stein am Rhein gibt es zahlreiche Sehenswürdigkeiten zu entdecken: zum Beispiel den mittelalterlichen Altstadt kern mit seinen prächtigen Fassadenmalereien und stattlichen Fachwerkhäusern. Und mittendrin, direkt am Rathausplatz, auch einen Volg. Die Verkaufsstelle befindet sich in einem im 15. Jahrhundert gebauten Haus, dessen Name «Schwarzes Horn» auch die wunderschön gestaltete Fassade ziert. «Ganz so alt wie das historische Gebäude ist unser Volg-Laden aber nicht – er wurde erst 2003 eröffnet», betont Filialeiterin Barbara Vetterli schmunzelnd. Die 51-Jährige ist seitdem im Steiner Volg tätig und freut sich besonders darüber, dass viele Einwohner im Volg-Laden einkaufen – und das,

obwohl Stein am Rhein nur einen Steinwurf von der deutschen Grenze entfernt liegt.

GÄSTE VON NAH UND FERN
Neben den Steinerinnen und Steinern gehen vor allem in den Sommermonaten auch viele Touristen im Volg ein und aus, denn bei schönem Wetter ist Stein am Rhein ein wahrer Touristen-

magnet. «Von Juni bis Ende September passen wir deshalb unser Sortiment vermehrt auf deren Bedürfnisse an», erzählt Barbara Vetterli. Speziell bei den ausländischen Kunden gefragt ist dabei natürlich Schweizer Schokolade. Derzeit wird allerdings etwas weniger beherzt zugegriffen, muss Barbara Vetterli feststellen: «Die grenznahe Lage

und der starke Franken machen sich beim Einkaufsverhalten der Touristen schon bemerkbar; viele drehen den Franken zweimal um, bevor sie etwas einkaufen.» Darum hofft sie auf einen warmen Sommer mit viel Sonnenschein, «denn schönes Wetter hebt nicht nur die Laune, sondern auch bei den Touristen die Einkaufsstimmung.»

Historisches Gebäude: Der Volg von Filialeiterin Barbara Vetterli befindet sich im Haus «Zum schwarzen Horn», das im 15. Jahrhundert erbaut wurde.



Meine Lieblingspizza



LA FINA,
der Klassiker
von BUITONI
mit extradünnem
Boden.

Schon probiert:
der kleine
Pizza-Genuss
für alle
Gelegen-
heiten!



Buitoni®

Il gusto della vita



50 cl

Fr. 1.- *

statt Fr. 1.30

Besonders beliebt an warmen Tagen: das Durlacher Hof Premium Hefeweissbier.

**Einführungspreis gültig bis zum 2.6.2012*

Wie im bayrischen Biergarten

Das Durlacher Hof Premium Hefeweissbier wird nach traditioneller bayrisch-kurpfälzischer Braumeisterkunst hergestellt.

Die Kurpfalz war historisch ein Gebiet in Westdeutschland um Heidelberg und Mannheim. Weil im 18. Jahrhundert auch Bayern der Kurpfalz zugeordnet war, fand ein reger Austausch der Regionen statt. So wurden Getränke und Speisen gegenseitig beeinflusst. Auch typisch bayrische Biersorten wie das Hefeweizen, das früher nur im Raum München gebraut wurde, fan-

den ihren Weg in die Kurpfalz. Die historische Brauerei Durlacher Hof wurde 1894 in der Stadt Mannheim gegründet, im Herzen der Kurpfalz.

GROSSE BRAUERFAHRUNG

Bis heute sind Durlacher-Hof-Landbiere der Tradition und der Handwerkskunst bayrisch-kurpfälzischer Braumeister verpflichtet. Sie werden nach einem speziellen Verfahren unter der

Verwendung ausgewählter Malz- und Hopfensorten gebraut. Die Kombination feinsten Zutaten und der Brauerfahrung eines Jahrhunderts ergibt ein Spitzen-Weissbier, das schmeckt wie im bayrischen Biergarten. Und dank der praktischen Dose kann man dieses Weissbier jederzeit dort genießen, wo man gerade Lust darauf hat – sei es unterwegs in der freien Natur oder zuhause im eigenen Garten. ◀

Bernstein im Bierglas

Bereits seit über 130 Jahren steht Feldschlösschen für Schweizer Braukultur. Die Braumeister vom Schloss besinnen sich auf die traditionellen Methoden der Braukunst, brauen mit Leidenschaft und beruhen auf langjähriger Erfahrung. So gelangen Biere mit besonderem Charakter. Neben dem Klassiker Feldschlösschen Original gibt es von Feldschlösschen auch eine Auswahl verschiedenster Spezialitätenbiere.

EINZIGARTIGE REZEPTUREN

Jedes hat eine von einem Braumeister kreierte, einzigartige Rezeptur für einen wahren Biergeschmack. Die Feldschlösschen-

Spezialitätenbiere werden unter der Linie «Feldschlösschen Sélection» zusammengeführt. Das neueste Produkt dieser Linie ist das Feldschlösschen Amber. Amber, die englische Bezeichnung für Bernstein, rührt von seiner schönen Bernsteinfarbe her. Das Bier mit 5,2 Volumenprozenten Alkohol überzeugt durch seinen feinwürzigen, kräftigen Geschmack, der mit einem natürlichen Hauch Karamell abgerundet wird. Das Feldschlösschen Amber wird mit speziell geröstetem Gerstenmalz gebraut und reift danach auf Eichenholz. Daher ist es geschmacklich wie optisch unvergleichlich gut. ◀



Die neueste Braukunst aus dem traditionsreichen Schloss: das Feldschlösschen Amber.



Das neue Feldschlösschen Amber wird mit speziell geröstetem Gerstenmalz gebraut und reift auf Eichenholz. Das macht es für Auge und Gaumen zum einzigartigen Bier-Genuss.



Spricht Auge und Gaumen an: Das bernsteinfarbene Feldschlösschen Amber ist feinwürzig und kräftig.

neu

Einfach

perfekt

sauber

So leicht war Waschen noch nie: Die Persil-Mega-Caps können direkt in die Waschtrommel gelegt werden – ohne Abmessen und Auspacken.

Mit den Persil-Mega-Caps zeigt sich das Flüssigwaschmittel in einer ganz neuen Form. Wasserlösliche Caps umhüllen flüssiges Waschmittel-Konzentrat und bieten als vordosierte Waschladingung ein perfektes Ergebnis in gewohnter Persil-Qualität. Im unmittelbaren Kontakt mit der Wäsche entfalten die Persil-Mega-Caps ihre optimale Waschkraft und das sogar schon bei niedrigen Temperaturen. Das Ergebnis ist strahlende Reinheit und frisch duftende Wäsche.

UMWELTFREUNDLICH

Praktisch ist auch der wiederverschliessbare Beutel, in dem die Mega-Caps erhältlich sind. Er lässt sich einfach mit dem Haushaltskehricht entsorgen und bedeutet im Vergleich zu herkömmlichen Waschmittelflaschen weniger Plastikverbrauch.



Vereinfacht das Leben:

Persil-Mega-Caps
Color, 550 ml/16 WG

Fr. 8.90

statt Fr. 11.60

Erfrischt und zischt:
Durlacher Hof
Weissbier
Dose, 50 cl



Fr. 1.–

statt Fr. 1.30

Schmeckt saftig fruchtig:
Sugus Smoothies
150 g



Fr. 3.45

statt Fr. 3.85

Setzt auf Schwarz:
Balisto Choco Dark
8 x 30 g



Fr. 4.45

statt Fr. 4.95

Macht das Müesli
poppig:

familia
Swiss
Pop Crunch*
300 g



Fr. 4.95

statt Fr. 5.60

Tut dem Körper gut:


familia
body balance
Heidelbeeren & Pecan*
600 g



Fr. 7.90

statt Fr. 8.90


* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

lang gezogenes Blumenbeet	neu-indische Sprache	chinesische Dynastie	Mundtuch-fessel	Tier-höhle	Teil der Bibel (Abk.)	lateinisch: ich	Fremd-wortteil: zu, nach	dt. Schau-spieler † (Erik)	ohne jedes Mitgefühl	Hack-fleisch vom Schwein	Verehrer eines Stars	Dumm-heit
sanftes Ende		7			13	Winter-sportort in der Schweiz		17				
ehem. Bürger-meister v. ZH				Berg der Albis-kette		erlaubt sein			10		Sport-runder-boot	
Ab-schieds-gruß		4			zur Familie gehörend	IHR GEWINN						
franz., span. Fürwort: du			drei-atomiger Sauer-stoff	Sauber-keit	10 Mal ein Jahresabo der «GlücksPost» im Wert von Fr. 164.-							
Alt-Bundes-rätin (Nachn.)	norwegische Münze											
Pass i. Kanton Grau-bünden	Seuche	Wagnis		Abk.: in Worten	Die «GlücksPost» berichtet aus Palästen und Villen, aus Fernseh- und Filmstudios, schreibt über Prinzen und Prominente. Das Jahresabo der «GlücksPost» bringt Woche für Woche, 52 Mal pro Jahr, spannende Geschichten aus der Welt der Prominenten und des Hochadels direkt in den Briefkasten. Darüber hinaus gibt sie zahlreiche Tipps für ein schönes und gesundes Leben und enthält viele knifflige Schweizer Rätsel. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.							
						Abk.: Orientierungs-lauf			Rufname von Guevara, † 1967		12	14
						Kara-wanken-gipfel			Körper			
						schweiz. Haupt-städter	Künst-ler-gruppe		Ball-wieder-holung b. Tennis		5	
												Acker-frucht
Pippilotti ...			Stamm-vater			Abk.: Normal-null			kaufm.: Ver-pflich-tung			spani-scher Ausruf
		2		Hof um eine Licht-quelle		grob, übel		Blas-instru-ment				
Exfrau von Prinz Charles (Lady ...)			erfolg-reiches Lied							Tiroler Kurort		
Skandal		1			unbe-kanntes Flug-objekt							
norwegische Küsten-stadt			englisch: nach, zu		Fremd-wortteil: bei, da-neben	Initialen Elstners	Wind-schatten-seite		Kanton der Schweiz	Unter-neh-mens-form	nicht ausge-schaltet	eiszeit-licher Höhen-zug
Fahr-rad	Motor-rad-fahrer								ohne zu jammern		11	
				US-Schrift-steller, † 1849			anderer Name f. Schweizer					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

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

Ist löwenstark:
Nestlé Cereals Lion Caramel & Chocolat*
400 g



Fr. 4.75
statt Fr. 5.30

Stoppt den Schweiß:
Rexona Deo-Creme Maximum Protection*
45 ml



Fr. 8.90
statt Fr. 9.90



Mitmachen & Gewinnen

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

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

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

Per Post: Lösung bis 24. Mai 2012 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Ringier», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 30. April bis 2. Juni 2012.

Die absolute ERFRISCHUNG



Aktionsangebot gültig vom 30.04. – 05.05.20112



FREIZEIT



Mit Lidschatten, Lockenstab und Haarspray ist Petra Sommerhalder unseren Teenagern Melanie und Bettina zu Kopfe gerückt. Die Stylistin hat den beiden Lernenden einen neuen Look verpasst, mit dem sie bei einem Anlass, der nach etwas Glamour verlangt, einen stilvollen Auftritt hinlegen und trotzdem trendy aussehen. Wie Melanie und Bettina umgestylt wurden: auf Seite 51. Neue Aussichten erwarten Sie bei Volg Naturena. Mit dem Erlebnishof Seebachtal ist ein vierter naturnaher Ausflugsort für die ganze Familie dazugekommen. Hier bringt man auf dem Sinnespfad Steine zum Klingen, spaziert zum Volg-Waldweiher oder genießt auf dem Grillplatz ein Picknick. Genau das Richtige für einen sonnigen Frühlingstag. Und neue Fisch-Ideen landen in unserem Kochkurs auf dem Teller. Wagen Sie doch wieder einmal Neues! ◀

Die perfekte

Frühlingswelle

Guck, wie schick

Teenager Melanie Horath beim Styling für den neuen Look. Um weiche Wellen zu erhalten, kann man das Streckeisens einsetzen. Die Haare partienweise nach aussen ziehen und bei den Spitzen abdrehen.

Getreu dem Mai-Motto machen wir alles neu:
vom Look bei unseren Teens bis zum Familienausflugziel, dem neuen Naturena Hof.



Kochkurs. Fangfrischer Sommerfisch. Seite 45



Naturena. Neuer Hof und neue Kurse. Seiten 47 und 49

Volgi & Volgine. Ein neues HEY für dich! Seite 53





* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

**Jetzt neu
in Ihrem
Volg**

frifrench Vinaigrette
würzig • kräftig • gluschtig

In der beliebten 250ml-Flasche
jetzt neu in Ihrem Volg.
Für Ihren Salat immer nur das
Beste - natürlich die feinen
Salatsaucen von frifrench.



frifrench
das Original

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

«Fangfrischer Sommerfisch» bei...

Mit diesem Kurs machen Sie einen guten Fang. Also melden Sie sich noch heute an!



Keine Angst vor grossen – und kleinen – Fischen. Denn Fisch ist gesund. Er versorgt unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiss, essentiellen Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen. Mindestens einmal pro Woche Fisch auf dem Teller stärkt daher Kopf, Herz und Immunsystem. Fisch schmeckt aber auch unvergleichlich und lässt sich ohne Hexerei auf verschiedenste Arten zubereiten. In diesem Kurs geben wir 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.

**Fisch – fein,
frisch
und kreativ**

Vielseitig, fangfrisch und verlockend: Fisch ist ideal für fantasievolle Rezepte.

**Es hat freie Plätze im Kurs:
Typisch Thailändisch
am 14.05.
in Aarau**

VORSCHAU

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

- 2. Juli 2012 in Gossau
- 3. Juli 2012 in Wangen an der Aare
- 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. Wie einfach das ist, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs. 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 a. d. A.

Wunderpfanne Wok. Die asiatische Pfanne ist ein Alleskönner. In ihr kann man braten, schmoren, dämpfen und frittieren. Vitaminreich, knackig und erst noch zackig, dafür steht Kochen im Wok. Lernen Sie die vielseitige Wok-Küche kennen, mit vielen Rezepten, die sich bei Weitem nicht nur auf den asiatischen Raum beschränken.

- 3. September 2012 in Gossau
- 5. September 2012 in Aarau
- 11. September 2012 in Wangen a. d. A.

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Apero, Essen, Getränken 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.



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



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



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

CULINEA-KOCHKURSE IN OERLIKON:

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

AKTION
gültig vom
14. - 19. Mai 2012



Die Kraft der Natur



RAMSEIER steht für

- ✓ 100% Naturreinheit
- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ Schweizer Obst

natürlicher Fitnesstrainer





Jetzt ist das Kleeblatt komplett: Im Seebachtal feiert die vierte NATURENA-Erlebniswelt ihre Eröffnung.

Noch mehr NATURENA

Kleines Pflanzenparadies: Rund um den Hüttwilersee wachsen Pflanzen wie Schilf, Rohrkolben, Sumpfdotterblumen und Lilien.

Zuwachs für Volg NATURENA: Im Seebachtal, nur zehn Kilometer von Frauenfeld entfernt, ist eine neue naturnahe Erlebniswelt für die ganze Familie entstanden. Das Herzstück ist der gepflegte Reb- und Ackerbaubetrieb, den Edith und Christian

Jäger nach ökologischen Grundsätzen bewirtschaften, idyllisch gelegen inmitten des Thurgauer Weinlands. «Wir haben zwar keine Kühe mehr, doch in unseren Ställen leben Hühner, Kaninchen, Ziegen, Schafe und zwei Minipigs», erzählt Christian

Jäger. Der gemütliche Eventraum des Rebgrundes eignet sich für Kurse und Familienfeste und der Weinstop bietet regionale Köstlichkeiten an. Auf dem Volg Sinnespfad in Hüttwilen können an acht interaktiven Stationen spielerisch die Sinne

aktiviert werden und das dazugehörige Naturprojekt, der Waldweiher «Nägelsee», bietet seltenen Tier- und Pflanzenarten einen Lebensraum. Vor allem der leuchtend grüne Laubfrosch fühlt sich hier ausgesprochen wohl.



Idylle inmitten der Rebberge: Edith und Christian Jäger und ihr «Haldenhof».

Volg Erlebnishof Seebachtal

Adresse: Edith und Christian Jäger, Haldenhof, 8536 Hüttwilen, Tel. 052 747 17 70
Geöffnet: täglich, bis 31. Oktober. (Hof: 8–18.30 Uhr, Weinstop: Sa, 9–12 Uhr)
Veranstaltungen für Gruppen ab 25 Personen auf Voranmeldung ganzjährig möglich. Mehr Informationen finden Sie im NATURENA-Flyer oder unter www.naturena.ch.



NATURENA
 Schauspiel Natur – Naturnah erleben



Gebraut mit
frischem Quellwasser
vom Pilatus.

Eichhof nur regional erhältlich.

villiger

THE WORLD OF CIGARS

ESTABLISHED 1888 IN SWITZERLAND



www.villiger-premium.ch

In kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich

Einmalige Objekte mit persönlichem Touch für Haus, Balkon oder Garten kreieren? In den Volg-Naturena-Kursen dürfen Sie kreativ zapacken.

Schönes für drinnen und draussen



Fricktal: geflochtener Mikadokorb

Kurs 1: Fr, 8. Juni 2012, 9–16 Uhr
Kurs 2: Sa, 9. Juni 2012, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

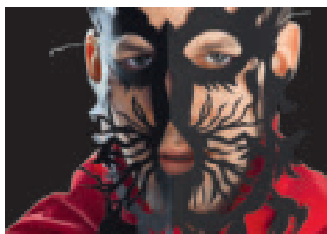
Programm: Der Mikadokorb hat seinen Namen von den speziell angeordneten Stöben, die ihm Standfestigkeit verleihen und an das Mikadospiel erinnern. Angefertigt wird er aus Birkenreisig oder Weidenruten. Unter Anleitung des erfahrenen Korbflechters lernen Sie die Grundtechniken des Flechtens und erleben, wie viel Spass dieses traditionelle Handwerk machen kann. Bepflanzt oder gefüllt mit Früchten setzen die Körbe bunte Farbtupfer in Haus, Garten oder auf der Terrasse.

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

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

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

Preis: Fr. 160.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für Ihren Mikadokorb.



Seebachtal: Scherenschnitt-Masken

Kurs 1: Mo, 4. Juni 2012, 8.30–17 Uhr
Kurs 2: Sa, 16. Juni 2012, 8.30–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen.

Programm: Mit der richtigen Technik und dem geeigneten Werkzeug lassen sich aus Halbkarton faszinierende Masken mit Tiermotiven, Szenen aus der Märchenwelt oder gar furchteinflössende Fratzen schneiden. Sie lernen die Handhabung von Schere und Cutter, üben die verschiedenen Schnitttechniken und lassen dabei Ihrer Fantasie freien Lauf. Bei der Ausführung Ihrer Ideen steht Ihnen die Kursleiterin, die international zu den renommiertesten Scherenschnittkünstlern zählt, beratend zur Seite.

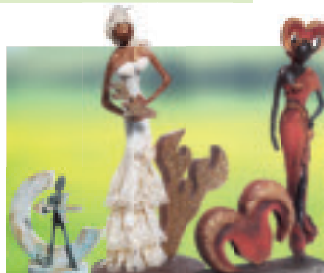
Teilnehmer: 10 Personen ab 15 Jahren.

Mitbringen: Solide, spitze Schere und Cutter D-400P. Der Cutter (Fr. 15.–) kann auch vor Ort bezogen werden.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung.

Leitung: Susanne Schläpfer, Hinteregg, www.scherenschnitte.ch.

Preis: Fr. 170.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für ca. 2–4 Scherenschnittmasken.



Werdenberg: Tierkreiszeichen in Paverpol-Technik

Kurs 1: Fr, 15. Juni 2012, 9–18 Uhr
Kurs 2: Sa, 16. Juni 2012, 9–18 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Paverpol ist ein Dekorations- und Textilhärter, den Sie mit natürlichen Textilien, Papier, unbehandeltem Leder, Holz, Gips oder Styropor verwenden können, um damit wetterbeständige Kunstwerke zu modellieren. Schritt für Schritt werden Sie in die Paverpol-Textilversteifungstechnik eingeführt und formen ein gut 50 cm grosses Tierkreiszeichen, das Sie bemalen und ausschmücken.

Teilnehmer: 20 Personen ab 12 Jahren.

Mitbringen: Stoffresten mit Spitzen (nur Baumwolle), Einwegplastikhandschuhe.

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

Leitung: Corinne Meister, Art-Atelier-Meister, Ottikon, www.art-atelier-meister.ch.

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

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Tierkreiszeichen Sie gestalten möchten.



Zugerland: hängender Strohschmuck (Wokkel)

Kurs 1: Sa, 9. Juni 2012, 9–16 Uhr
Kurs 2: Mo, 11. Juni 2012, 9–16 Uhr

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

Programm: Der Anbau von Dekogetreide ist mit viel Handarbeit verbunden. Fürs Strohflechten oder Dekorieren eignen sich langhalmige Sorten mit kleinen Ähren. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen viel Grundlagenwissen und zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie ein grosses oder zwei kleine Wokkel gestalten können. Dieser aparte Strohschmuck ist immer in Bewegung, denn er dreht sich im Wind um sich selber. Daneben flechten Sie ein einfaches Strohmuster und formen es zu einem Herzen.

Teilnehmer: 18 Personen ab 10 Jahren (Kinder nur in Begleitung Erwachsener).

Mitbringen: 1 Frottee-Handtuch, Schere, 2 Wäscheklammern.

Kleidung: bequeme, warme Arbeitskleidung.

Leitung: Claudia Künzi-Schnyder, Maschwanden, www.getreidedeko.ch.

Preis: Fr. 115.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihren Strohschmuck.

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: 18. Mai 2012

NATURENA
 Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

JETZT AKTUELL

GENIESSE DEN MOMENT
GENIESSE DAS ORIGINAL



* Rahmtäfel ev. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich

www.laeckerli-huus.ch

ALLE MAL
MITKNUSPERN!

NEU

Z
Barrys
Snack

100%
NATÜRLICH,
30% WENIGER
FETT

Wir tun alles für
die besten Chips.

Z
ZWEIFEL

DIE CHIPS-
EXPERTEN

advico YOUNG & RUBICAM

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Bettina Leimgruber, KV-Lernende bei der fenaco, Winterthur, und Melanie Horath, Lernende im Volg Müllheim, staunten nicht schlecht, wie sie Stylistin Petra Sommerhalder innert Kürze mit Make-up und Föhn edel aufgebrezelt hat. Die beiden Teenager waren von ihrem neuen Look begeistert und wären am liebsten gleich auf die Piste gegangen. Die Stylistin zeigt zwei Ideen für einen neuen Look bei kürzerem und langem Haar. ◀

Ruck, zuck

zum Edellook

Frech und trotzdem edel: Melanie Horath (18) aus Müllheim (L.). Romantisch und trendy: Bettina Leimgruber (17) aus Bauma.

Es gibt Abende, die verlangen nach Glamour à la Hollywood. Unsere Stylistin zeigt, wie du dich easy stilvoll veränderst.



Lippen voll in Form

Lippenkonturen mit einem Lipliner nachziehen, dann die Lippen ausfüllen. Helle Farben und Gloss lassen Lippen voller wirken, dunkler Lippenstift macht schmalere Lippen.

Zopf am Kopf

Die Vorderpartie abteilen, seitlich einen Zopf flechten. Einen hohen Rossschwanz binden, mit Haargummi fixieren, das Ende des Zopfes drum herumwickeln, Frisur mit Spängeli locker befestigen.



Make-up und Rouge

Zuerst eine Hautcreme auftragen, damit sich das Make-up gleichmässig verteilen lässt. Das Make-up von der Gesichtsmitte nach aussen auftragen, Übergang zum Hals nicht vergessen. Rouge bringt Tiefe ins Gesicht. Es wird vom höchsten Punkt der Wangenknochen bis zur Schläfe aufgetragen.



Locken drehen

Die Haare Strähne für Strähne über den Lockenstab drehen. Dabei hilft dir am besten eine Freundin.

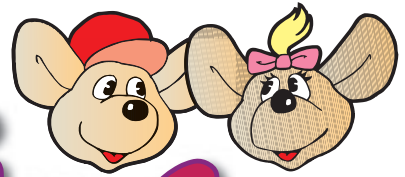
Trends by Petra

«Knallige Farben geben jetzt wieder den Ton an – das gilt für Kleider und Schminke. Bei den Haaren kommen die Wellen zurück. Die Lockenwickler erleben ein richtiges Comeback. Die Frisuren sind edel gestylt – mit einem Hauch Glamour und Eighties Style.»
Petra Sommerhalder, Stylistin, Rapperswil
www.lineform.ch



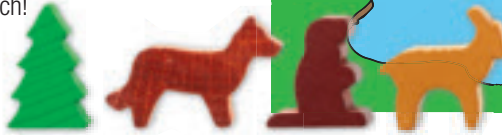
FREIZEIT

volgi volgine



Volgi & Volgine gehen z'Alp

... und du kannst die beiden begleiten!
Hol dir einfach in deinem Volg den
neuen Spielplan samt den herzigen
Holzfigürli – beides gibt's beim nächsten
Einkauf als Geschenk für dich!



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Snacks für jeden Apéro!



Grosser Erfolg – grosses Comeback: **Chilled Mango** Jetzt zugreifen!



Mit Verantwortung
geniessen.



SMS & WIN

Ladies' EVening

Gewinncodes in jedem 4-Pack.



It's a Lady Thing



Gemeinsam schmeckt's am besten!



6 x 150 cl
9.40
statt 14.10

Angebot gültig vom 30. April – 5. Mai 2012, solange Vorrat

Grillieren ist das Nonplusultra für sonnige Laune. Ein breites Angebot an Grillspezialitäten sorgt dafür, dass jeder kulinarisch auf seine Kosten kommt.

Saison
im VOLG



Diverse Fleischspezialitäten, pur oder raffiniert mariniert, sowie rassiger Käse: In Ihrem Dorfladen finden Sie Grillspezialitäten für jeden Gusto.

Pouletschnecken mit Speck und Lauch

Für 4 Personen:

½ Stange Lauch waschen, Blätter in siedendem Wasser blanchieren, bis sie noch leicht Biss haben. 4 Pouletbrüste längs aufschneiden, im Frischhaltebeutel flach klopfen, längs halbieren. Pouletbruststreifen mit Lauch und 8 Tranchen Bratspeck belegen, satt zu Schnecken aufrollen. Mit Hilfe von Spiessli oder Küchenschnur in Form halten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Grill goldbraun braten.

Feuer frei für die Grillsaison

Nebst dem Genuss unter freiem Himmel und einem Hauch von Abenteuer ist das Schönste am Grillieren, dass jeder das auf den Rost legen kann, was ihm schmeckt. Ob Poulet- oder Schweinefleisch, Steak, Wurst, Bratkäse oder Beilagen wie Knoblibrot – im Grillsortiment von heute ist für jeden etwas dabei.

GUT GRILLIEREN

Damit das Gut von der Glut später auch richtig gut mundet, das Fleisch 30 Minuten vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen und Brühwürste wie Cervelats einschneiden. Würste sind wohl heiss begehrt – beim

Grillieren selbst mögen sie es jedoch nicht allzu hitzig. Auch Bratkäse wird am besten bei mässiger Hitze zubereitet. Sonst läuft man Gefahr, dass er aussen schwarz wird, innen aber noch kalt ist. Wendet man das Fleisch mit einer Zange anstatt einer Gabel, geht kein kostbarer Saft verloren.

KREATIVE SPIESSE

Spass macht auch das Selberaufspiesen: Aus Wurst-, Fleisch- und Gemüsestücken kann man sich ganz nach Lust und Laune den eigenen Spiess zusammenstellen. Die Holzspiesse vorher einige Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Schnecken, die schmecken:
die rundum feinen Pouletschnecken mit Speck und Lauch.

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



Emmi Glace

Genuss aus reinem Schweizer Rahm



**22%
Rabatt**
7.-12. Mai

Crema di Latte in 6 feinen Sorten

Auserlesene Zutaten und feiner Schweizer Rahm kombiniert zu einem unvergleichlich cremigen Geschmackserlebnis.



www.emmi.ch

REZEPTE

Bier zum Löffeln: Biersuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Bier
- 1 Zimtstange
- 1 Zitrone,
abgeriebene Schale
- 3 Eigelb
- 80 g Zucker
- 1,5 dl Rahm
- 100 g Toastbrotwürfel, geröstet

Zubereitung:

1. Bier mit Zimtstange und Zitronenschale erhitzen.
2. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, Rahm zugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen.
3. Nach ca. 10 Min. Zimt und Zitronenschale aus Biersud entfernen. Sud langsam zum Rahm geben, gut mischen. Mit Toast-

brotwürfeln garnieren und sofort servieren.

Zubereitung: 30 Min.



Bier zum Würzen: Biermarinade



Zutaten für 1 kg Fleisch:

- 2 dl Bier
- 2 EL Senf
- 2 Zwiebeln, geschält, in Ringe geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 20 Pfefferkörner
- 2 Pr. Chilipulver
- 5 EL Öl

mischen und das Fleisch, z.B. Schweinshalssteaks, darin einlegen.

2. Fleisch mehrere Stunden marinieren. Vor dem Grillieren Marinade gut abtropfen lassen und das Fleisch abtupfen.

Zubereitung: 10 Min. + mind. 6 Std. marinieren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis und mit Chilipulver gut miteinander vermischen, zum Schluss Öl unter-

Tipp:

Das Fleisch wird besonders zart, wenn die Marinade über Nacht einziehen kann.

Bier zum Anmachen: Wurst-Käse-Salat an Bierdressing



- 0,5 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Zucker
- 1 Pr. Cayennepfeffer
- 1 dl Olivenöl
- 1 Bd. Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Cervelat schälen, in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Emmentaler in Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Zwiebelringe, Cornichons und Emmentaler zur Cervelat geben.
3. Bier mit Gemüsebouillon in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Cayennepfeffer pikant abschmecken. Olivenöl einrühren.
4. Wurstsalat mit dem Dressing anmachen, ca. 20 Min. ziehen lassen. Nochmals abschmecken, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitung: 40 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Cervelats
- 200 g Emmentaler
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 200 g Cornichons, gewürfelt
- 0,5 dl Bier, hell

Bier zum Schmoren: Kalbsvoressen Tante Hedi



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kalbsvoressen
- 50 g Bratspeck, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 5 dl Weizenbier
- 1 TL Pfefferkörner, weiss
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zitrone, Saft
- 3 EL Aprikosenkonfitüre
- 2 EL Körnersenf
- 2 TL Bratensauce aus der Tube
- 1 Bd. Schnittlauch, geschnitten
- Salz, Pfeffer

ben, 5 Min. langsam hellbraun anbraten. Zwiebeln zugeben und 1 Min. mitdünsten.

3. Die Hälfte des Bieres dazugießen, Pfefferkörner und Lorbeerblatt hinzufügen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit restlichem Bier ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 50 Min. gar schmoren.

4. Zitronensaft, Aprikosenkonfitüre, Senf und Bratensauce zugeben, aufkochen, abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren.

Zubereitung: 1 Std. 20 Min.

Zubereitung:

1. Kalbsvoressen unter Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Speck in einer Pfanne knusprig anbraten, Kalbsvoressen dazuge-

ZUM SAMMELN

TRAUMREISE ZU GEWINNEN!

HAVE A BREAK,

HAVE A



WWW.KITKAT.CH

Jetzt probieren: Milka **Snax** zum Knabbern



Einführungspreis
Milka Snax
CHF 2,65

Schon
probiert?



* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Trau dich zart zu sein.



Bier zum Eintauchen: Pouletknusperli mit Bierdip



0,5 TL Senf
2 EL Butter
0,5 TL Sojasauce
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Chicken Nuggets gemäss Packungsangabe zubereiten und im Ofen bei 80 °C warm halten.
2. Butter und Knoblauch in einer Pfanne andünsten, Senf dazugeben und mit Bier ablöschen.
3. Reblochon und Roquefort würfeln, dazugeben. Käse unter Rühren schmelzen lassen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzig abschmecken. Dip in Schälchen füllen und zu den Chicken-Nuggets servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

1 P. Chicken Nuggets
1 dl Bier
375 g Reblochon
125 g Roquefort
2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Schaumiges Bier: mit Bierschaum überbackene Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

250 g Erdbeeren, frisch
60 g Zucker
3 Eigelb
2,5 dl dunkles Bier
4 EL Mandeln, gehackt

Zubereitung:

1. Erdbeeren vierteln und auf 4 Tellern anrichten. Zucker und Eigelb im warmen Wasserbad cremig rühren. Das Bier langsam zugeben;iterrühren, bis die Creme sämig wird. Creme über Erdbeeren verteilen.
2. Teller 2–3 Min. in den auf 220 °C vorgeheizten Backofen stellen, bis die Creme eine leicht bräunliche Farbe annimmt. Mit gehackten Mandeln garnieren und sofort servieren.

Zubereitung: 15 Min.



Cooler Bier: Bierglace

Zubereitung:

1. Eigelb und Zucker im Mixer schaumig rühren. Halbrahm und Bier gut verrühren und mit der Eigelb-Zucker-Mischung vermischen.
2. Die Mischung für 8–10 Min. auf ein Wasserbad stellen.
3. In Gläser füllen und für 8–10 Std. in den Tiefkühler stellen.

Zubereitung: 20 Min. + 8-10 Std. tiefkühlen.

Zutaten für 4 Personen:

2 Eigelb
200 g Zucker
4 dl Halbrahm
4 dl Bier

Bier zum Krönen: Geschnetzeltes Braumeisterart



Zutaten für 4 Personen:

300 g Schweinsgeschnetzeltes
300 g Pouletgeschnetzeltes
4 EL Öl
2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten
4 Essiggurken, in Streifen geschnitten
1 Peperoni, in Streifen geschnitten
2 dl Weisswein
5 dl Weizenbier
0,5 dl Orangensaft
1,8 dl Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Zwiebelstreifen in Öl glasig braten, Geschnetzeltes dazugeben, kurz anbraten. Peperoni und Essiggurken dazugeben und mitbraten.
2. Mit Weisswein und Bier ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Flüssigkeit etwas einreduzieren.
3. Sauerrahm dazugeben, mit Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung: 30 Min.

Bier zum Baden: pochierter Dorsch



Zutaten für 1 Liter:

1 P. Dorsch TK, aufgetaut
5 dl Fischfond
1 l Bier
1 Zwiebel, gehackt
10 Pfefferkörner, grün
1 Lorbeerblatt
1 Dillzweig
180 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fischfond, Bier, Zwiebeln und Gewürze in eine Pfanne geben.

Flüssigkeit auf die Hälfte einreduzieren.

2. Fischfilets 6–8 Min. im Sud pochieren. In einer vorgeheizten Gratinform im Ofen bei 75 °C warm stellen.

3. Sud passieren, zurück in die Pfanne geben. Nochmals um die Hälfte einkochen. Sauerrahm dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dorschfilets in die Sauce geben und servieren.

Zubereitung: 40 Min.

nectaflor

*Premium
Selection*



SAISONSPESIAL BEI VOLG*



SOMMERFRISCHE SIRUPFREUDEN

Holunderblüten, Goldmelissenblüten, Cassis/Hibiskus und Apfelminze/Grüntee – vier herrliche Sirupsorten aus purer Natur. Sirupe von nectaflor enthalten den reinen Saft von frischen Früchten und Beeren und das feine Extrakt von Blüten und Kräutern. Alles erntereif und frisch gepresst. Hundert Prozent echt!

* In kleineren Filialen evtl. nicht erhältlich.

narimpex nectaflor ist eine Premiummarke der Narimpex AG in Biel | www.nectaflor.ch



evian.
Live young®

Ein Flüssigkeitsverlust
von 1 bis 2% kann bereits
die Leistungsfähigkeit um
bis zu 20% senken.

Erneuern Sie daher das Wasser
Ihres Körpers mit evian®,
100% natürlich pur und frei
von Zusätzen und chemischer
Behandlung.

In Aktion bei Volg
vom 7. bis 11. Mai 2012



f Join us on
facebook
facebook.com/evianSuisse

Bierische Täuschung: Falsches Bier



Zutaten für 4 Portionen:

1 D. Pfirsiche
1 P. Geleepulver für 1 Liter Flüssigkeit
200 g Zucker
2 dl Milch
3 Bl. Gelatine
50 g Zucker
1 P. Vanillezucker
2 dl Rahm, steif geschlagen

Zubereitung:

1. Pfirsiche abtropfen lassen und klein würfeln. Die Hälfte davon auf 4 Biergläser verteilen.
2. Geleepulver und Zucker in einen Topf geben. 1 l Wasser dazuleeren und unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist. Etwas abkühlen lassen und die Gläser bis knapp zur Hälfte mit der Geleemasse füllen. Für 2–3 Std. kalt stellen.
3. Restlichen Sud bei Zimmertemperatur stehen lassen. Sobald das Gelee in den Gläsern

fest ist, die restlichen Pfirsiche auf die Gläser verteilen und den restlichen Sud bis ca. 1 cm unter den Rand in die Gläser füllen. Mind. 2–3 Std. oder am besten über Nacht kalt stellen.

4. Für den «Bierschaum» Milch, eingeweichte Gelatine, Zucker und Vanillezucker leicht erwärmen und etwas abkühlen lassen. Die Mischung unter den Rahm ziehen und auf den Gelee geben. Bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitung: 40 Min. + mind. 3–4 Std. kalt stellen

Knuspriges Bier: Salbeiblätter im Bierteig



1 Zitrone, Saft
Öl oder Fett zum Frittieren

Zubereitung:

1. Ei trennen. Aus Mehl, Bier, Eigelb, Öl und 1 Prise Salz einen glatten Teig rühren.
2. Eiweiß steif schlagen und unter den Bierteig heben.
3. Salbeiblätter durch den Bierteig ziehen und in 160 °C heissem Fett schwimmend goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Zitronensaft beträufelt noch lauwarm servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

24 Salbeiblätter
125 g Mehl
1,25 dl Weizenbier
1 Ei
1 EL Öl
Salz

Süffiges Bier: tropische Prosecco-Bier-Bowle



Für 4 Personen:

1 Mango
1,5 dl Grenadinesirup
2 dl Pesca Frizz
1 l Weizenbier
1 Fl. Prosecco
etwas Minze, gehackt

Zubereitung:

1. Mango in Würfel schneiden und mit Grenadinesirup und Pesca Frizz über Nacht marinieren.
2. Mit Weizenbier und Prosecco auffüllen, mit der gehackten Minze bestreuen.

Zubereitung: 10 Min. + über Nacht marinieren.

Bier zum Backen: Dinkelbrot im Schmortopf



Zutaten für 1 Laib:

500 g Dinkelmehl
1 TL Trockenhefe
1,5 dl Bier
2 dl Wasser, lauwarm
1 EL Aceto balsamico bianco
2 EL Salz
Mehl und Öl zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Rührlöffel glatt rühren, abdecken und ca. 20 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen.
2. Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 15 Mal immer wieder zusammenschlagen.
3. Backpapier in eine runde Schüssel mit ca. 24 cm Durchmesser legen und den Teig daraufgeben. Frischhaltefolie mit Öl bestreichen, auf den Teig legen und ca. 2 Stunden gehen lassen.
4. Einen Schmortopf mit ca.

24 cm Durchmesser im Backofen bei 240 °C vorheizen. Folie vom Teig entfernen. Teig mit Mehl bestäuben, mit einem scharfen Messer einritzen und mit dem Papier in den heißen Schmortopf setzen. 30 Min. mit Deckel backen, bei 220 °C ca. 15 Min. ohne Deckel fertig backen.

Zubereitung: 20 Min. + 22 Std. ruhen/gehen lassen + 45 Min. backen.

HERAUSGEPICKT

Sch'ins di ch'insatgi haja in'idea sturna, lura n'è quai normal-main betg in cumpliment. In'idea che na funcziuna betg. In'idea schizunt absurda. Ma n'èn betg gist las ideas che midan insatge sin il mund a prima vista ideas sturnas?

Da 100 ideas sturnas è forsa ina da quellas ina che vala a la fin sco geniala. Uschia in'idea sturna



In'idea sturna

è per mai l'idea da far biera sin passa 1500 meters sur mar. Cun graun che crescha er en l'aria fina da talas autezzas. Jau pass mintga di sperasvi ad in champ da granezza. Sin 1650 meters sur mar. Uss èn las spias anc plantinas finas e pitschninas che pruin pir. Anc bler pli pitschnas che las spias giu la Bassa. Ma sche jau ves il champ, hai jau gia uss il gust da la biera en bucca. In gust amar, ferm, savurus e tuttina fin. Nus bavain quasi mo pli questa biera. Perquai ch'igl è ina biera indigena che jau poss cumprar en la butia dal vitg. En gnanc ina mes'ura fiss jau davant la porta da la bieraria a Tschlin. E pudess guardar co ch'il bierer fa sia lavur.

Far biera en ina regiun che n'è betg ina regiun dal graun; en ina regiun fitg alpina. In'idea sturna. Quai din schizunt ils producents sezs. Ma igl è in'idea cun potenzial. La biera sa venda bain. Ins savess vender anc bler dapli. Dentant: la gestiun n'è betg simpla. Ins sto u stuess pudair far investiziuns immensas per lavurar bain ed a moda effizienta. E quai n'è betg adina lev. Dentant: dapi l'onn 2005 datti la Biera Engiadinaisa u la biera da Tschlin co ch'ins la numna. E quella na svanescha betg uschè spert. Era sch'igl è difficil da far biera amez las Alps uschia che quai renda era finanzialmain.


David Spinnler

Wussten Sie, dass ...



Gärtnern mit gutem Gewissen: Die torffreie Pro-Ter-Erde mit der Bio-Knospe gibt es als Universal- und als Blumenerde in verschiedenen Größen in Ihrem Volg.

●●● **Volg die Natur am Herzen liegt und darum nur torffreie Erde mit der Bio-Knospe verkauft?** Mancher Gärtner mag wohl Torf als Bodenverbesserer angesehen haben. Doch Torf ist ein nicht erneuerbarer Rohstoff aus Moorebenen. Baut man ihn ab, verursacht dies Schäden und zerstört wertvolle Lebensräume.

Volg bietet darum seit diesem Jahr ausschliesslich torffreie Pro-Ter-Erde an, die erst noch mit der Bio-Knospe ausgezeichnet ist. Die Knospe steht für Bio ohne Kompromisse. Die Produkte werden von unabhängigen Stellen nach strengsten Richtlinien kontrolliert, die Rückverfolgbarkeit ist sichergestellt. Knospe-Produkte setzen auf Nachhaltigkeit. So sollen natürliche Lebensprozesse gefördert werden.



●●● **es einzig auf den Volg-Rundgängen durch die Verteilzentrale Landquart ab Juni noch freie Plätze gibt?** Die Anlässe in Oberbipp und Winterthur sind für 2012 bereits komplett ausgebucht. Sichern Sie sich Ihren Platz in Landquart daher rasch. Die Volg-Rundgänge finden jeden ersten Montag im Monat statt. Ein feines Zvieri oder Znacht runden den spannenden Besuch ab. Nähere Informationen finden Sie unter www.volg.ch, Rubrik «Aktuell», «Volg-Rundgänge». Anmelden direkt im Internet und unter Tel. 058 433 55 24.

ÖISE LADE
gedruckt in der
Schweiz
auf Schweizer
Recyclingpapier



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

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. bis 15. Preis, je ein Online-Guthaben im Wert von Fr. 100.– bei Swiss Diamonds, haben Susanne Leuthold aus Münchenbuchsee, Roland Fankhauser aus Ochlenberg, Jolanda Fasler aus Birr, Anita Bachmann aus Holziken, Claudia Feiner aus Niederhasli, Max Bänziger aus Ebikon, Manuela Schweizer aus Glattfelden, Robert Bollhalder aus Hedingen, Thomas Huber

aus Niederlenz, Rita Joller aus Anglikon, René Meier aus Amriswil, Thea Gysel aus Winterthur, Marlyse Herren aus Oberhofen, Hans Brändle aus Küssnacht und Sonja Matter aus Engelberg. Fünf weitere Gewinner erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–; zehn Leserinnen und Leser je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–. **Lösungswort 03/12: «Putzmittel»**

Auflösung des Lindt-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 02/12: Antwort C, Lindt-LINDOR-Diamantherz.



Gewinnen mit Lindt

Die Gewinnerin des Hauptpreises, Marita Fink aus Beringen (M.), bei der Preisübergabe mit Roger Bischof von Lindt & Sprüngli und Volg-Produktmanagerin Gabi Fehr.

Den 1. Preis, ein Herzanhänger mit Collier von Christ Uhren und Schmuck sowie ein Gutschein für 2 Personen für die Lindt-&Sprüngli-Erlebniswelt Chocolateria im Wert von Fr. 250.– geht an Marita Fink aus Beringen. 24 «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser aus Andwil, Windisch, Müselbach, Unterägeri, Regensdorf, Goldach, Birrhard, Niederweningen, Härkingen, Wängi, Gossau, Unterbözberg, Gais, Flawil, Schmerikon, Langnau a/A, Villmergen, Möhlin, Reichenbach, Waldkirch, Volketswil, Döttingen, Welschenrohr und Kernenried gewannen je einen Herz-Anhänger mit Collier und ein Lindor-Cornet im Wert von Fr. 150.–. 25 weitere Leser erhalten je einen Gutschein für 2 Personen für die Chocolateria im Wert von Fr. 140.– und 10 Leser je ein Verwöhnpaket von Lindor im Wert von Fr. 50.–.



© Marie Braszowski - Fotolia.com

De grünen Duume

Maiglöckchen gelten als Symbol des Glücks und das bereits seit den Zeiten der alten Germanen. Vielerorts wird noch heute der Brauch gepflegt, am 1. Mai ein Maiglöckchen bei sich zu tragen, damit einem das Glück das ganze Jahr hold ist. Wer Maiglöckchen im Garten ansiedeln möchte, kauft am besten Pflanzen in einem Topf und pflanzt sie zwischen März und Mai an einen humusreichen, halbschattigen bis schattigen Platz. Maiglöckchen vermehren sich über kriechende Wurzelstöcke, können also auch als Bodendecker eingesetzt werden. Aber Achtung: Alle Teile des Maiglöckchens sind giftig, sogar das Blumenwasser. In Haushalten und Gärten mit Kleinkindern ist daher mit dem Glücksboten des Wonnemonats Vorsicht geboten.

Demnächst «Öise Lade» 06/12 erscheint am 31. Mai 2012.

Rundum gut Glut



Die Wurst ist uns für einmal (fast) wurst: Die Hauptrolle spielen bei unseren Grill-Kompositionen für jeden Gusto die etwas anderen Beilagen wie Brot-Pommes, ein selbstgemachtes Ketchup, ein kugelrunder Fussballer-Salat und passende Getränke.

Um einen kleinen Garten Eden oder einen Naschgarten anzulegen, muss man kein Hausbesitzer mit viel Umschwung sein. Wir zeigen, was sich in Balkonkistchen und Töpfchen alles kultivieren, ziehen und geniessen lässt.



Ab ins Minibeet



**Wir sind
trotzdem dabei!**



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.