

# Öl- & Gewürzladen

Mehr zum  
**Thema**

Themenheft Seite 29

Teige in Hochform

## Panorama der Gewürze

# Appenzeller® Halbfettkäse

Für figurbewusste Gourmets.

**LEICHT**  
und genussreich.

Der ideale Käse für alle gesundheitsbewussten Geniesser: Appenzeller® BALANCE wird mit fettreduzierter Milch hergestellt und ist besonders bekömmlich. Seine leicht-würzige Note verleiht ihm die geheimnisvolle Kräutersulz, mit der er sorgfältig gepflegt wird. Mehr Informationen auf [www.appenzeller.ch](http://www.appenzeller.ch)

Fromage Käse Formaggio  
**Appenzeller®**  
SWITZERLAND

Der würzigste Käse der Schweiz.



## Editorial

Die meisten unserer rund 550 Volg-Läden befinden sich mitten im Dorf, also dort, wo die Menschen wohnen und arbeiten. Die Dorfläden ermöglichen damit nicht nur ein bequemes Einkaufen quasi direkt vor der Haustüre, sondern sie sind oft auch ein wichtiger Begegnungsort für die Bevölkerung: Im Volg kennt man sich, man trifft auf freundliches Ladenpersonal, auf Nachbarn und Bekannte und häufig reicht die Zeit sogar für einen spontanen Schwatz. Diese lokale Nähe und Verwurzelung von Volg in den Gemein-

### Im Dorf daheim

den möchten wir auch in unserer neuen Werbung unterstreichen, in der wir sechs Dörfer aus verschiedenen Teilen der Schweiz, ihre Bewohner und ihre Besonderheiten in den Mittelpunkt stellen: Adelboden (BE), Elm (GL), Morgins (VS), Tenna (GR), Unterstammheim (ZH) sowie Vitznau (LU). Zusätzlich zu den Plakaten und Inseraten in Zeitungen und Zeitschriften haben wir erstmals auch Kurzfilme realisiert, in denen Sie viel Interessantes über die sechs Dörfer und ihre Einwohner erfahren. Die Filme können Sie jederzeit unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch) anschauen oder mit dem praktischen QR-Code (auf sämtlichen Plakaten und Inseraten) direkt auf Ihr Smartphone herunterladen. In den kommenden Ausgaben vom «Öise Lade» werden wir Ihnen jedes Dorf einzeln vorstellen. Den Anfang macht Unterstammheim im Zürcher Weinland. Mehr über diese Gemeinde und ihre Besonderheiten erfahren Sie auf Seite 22.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



# 29

Das Themenheft  
**mehr** zum  
thema  
**Teige in  
Hochform**

Kochkurs  
**Indisch,  
fantastisch!**

# 49



### 5 Küche aktuell

Mörsern und mischen mit Pep

### 9 Kochschule

Kochen lernen von Profis

### 12 Einfach & bequem

Rasant zum Romantik-Dinner

### 14 Weinerlebnis

Duo für Spass und Genuss

### 16 Hausmarke

Die Basis des guten Geschmacks

### 18 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Tessiner Pasta macht Plausch

### 21 Aktueller Tipp

Aber bitte mit Bio-Milch

### 22 Dorfladen

Volg Werbung 2013: Im Dorf daheim

### 25 Volg-Besuchstage

Volg noch näher erleben

### 27 Öisi Chuchi

Die neue Sendung aus Kirchberg SG

### 29 Mehr zum Thema

Teige in Hochform

### 37 Wettbewerb

Gewinnen mit Lindt

### 39 Feins vom Dorf

Käsespezialitäten aus Sörenberg

### 40 Novissimo

Neu in Ihrem Volg

### 45 Freizeit Ambiente

Licht hellt die Stimmung auf

### 47 Freizeit Naturena

Die neuen Kurse

### 49 Freizeit Kochkurs

Indisch, fantastisch!

### 51 Freizeit Teens

Hände gut, alles gut

### 53 Volgi & Volgine

Auf Entdeckungsreise in Indien

### 55 Saison

Fasnachtsgebäck: zum Vernarren fein

# 51

Teens  
**Hände gut,  
alles gut**

Küche aktuell  
**Mörsern  
und  
mischen  
mit Pep**

# 5



**Aktionsangebot**  
gültig vom 20. bis 24. Februar



# Cremefine zum Kochen – voller Genuss auf leichte Art



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

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





**V**on A wie Anis bis Z wie Zimt: Jedes Gewürz ist ein Gaumenerlebnis für sich und unterstreicht den Eigengeschmack von Lebensmitteln auf seine Weise. Das Nonplusultra des Würzens sind Mischungen, die perfekt zu einem speziellen Gericht passen. So darf es beim kräftigen roten Fleisch auch ein Mix von kräftigen Gewürzen sein, während man beim zarten weissen Fleisch die Würze besser dezent hält. Stellen Sie sich die perfekten Gewürzmischungen für jede Gelegenheit von süss bis salzig selbst zusammen. Aus der Bibliothek der Gewürze, der «Gewürzothek», brauchen Sie später nur noch zum richtigen Mix zu greifen. Liebevoll beschriftet und verpackt sind die Gewürzmischungen erst noch eine tolle Geschenkidee für Menschen mit Geschmack. →

**Gut gewürzt ist halb gewonnen:  
Unsere selbst gemachten Gewürz-  
mischungen zaubern ein Panorama  
der Aromen in den Küchenschrank.**

## Mörsern und mischen mit Pep



→ Der Gewürzschrank in einem Haushalt ist in der Regel reich gefüllt. Reich sein musste man früher, um überhaupt in den Genuss von Gewürzen zu kommen. Sie gehörten einst zu den teuersten Gebrauchsgütern. Protzt man heute mit Haus, Boot und Auto, galten Pfeffer und andere exotische Gewürze damals als Statussymbol: je vornehmer der Haushalt, desto höher war der Gewürzverbrauch. Geizte ein Gastgeber im Mittelalter nicht beim Pfeffer, zollte man ihm umso

mehr Respekt. «Teuer wie Pfeffer» avancierte zur beliebten Redewendung, Kaufleute benutzten Gewürze als Bargeld, mit Zimt erkaufte sich Fürsten die Gunst von Königinnen und kam Nachwuchs auf die Welt, gab es Gewürze statt Babyfinken.

## Beliebte Begleiter beim Kochen

Erst Mitte des 18. Jahrhunderts sanken die gepfefferten Gewürzpreise. Heute sind Gewürze für jedermann erschwinglich, was sie nicht weniger begehrt macht. Durch eine Pri-

se Paprika, eine Messerspitze Cayennepfeffer oder einen Teelöffel Curry verleiht man Gerichten den letzten Schlift, hebt den Geschmack, unterstreicht und verbessert ihn – solange man ihn nicht übertüncht. Denn auch beim Würzen gilt: weniger ist oft mehr. Damit Sie für jede gute Gelegenheit die richtige Würze zur Hand haben, zeigen wir Ihnen, wie man passende Würzmischungen für diverse Speisen von Fleisch über Fisch bis Dessert selbst zusammenstellt. ←



## Gewürzothek: eine duftende Sammlung



### TIPP

Seine lebhaft frische macht den Heida AOC Valais zum optimalen Begleiter der Pouletroulade.

Innen gewürztes Gemüse, aussen würziges Fleisch: Pouletroulade aus dem Dampf.



### TIPP

Zu kräftigen Fleischgerichten wie dem pikanten Schweinsbraten ist der Dôle AOC Valais Nuit d'Amour eine treffende Wahl.



Kochkurs März

## Indisch, fantastisch!

Kaum eine Küche ist so stark von Gewürzen geprägt wie die indische. Erleben Sie einen duften Abend im neuen Volg-Kochkurs. Alle Infos auf Seite 49.

Saftiger Fisch aus dem Ofen: Dorsch in Gewürzkruste.



### TIPP

Mit seiner präsenten Zitrusfrucht passt der Goldbeere Riesling-Silvaner perfekt zum Dorsch in Gewürzkruste.

Das Rezept für die angerührte Gewürzmischung finden Sie bei den Rezepten auf Seite 59.



Wird einige Stunden mariniert und schmeckt besonders aromatisch: der pikante Schweinsbraten.



In der Frucht liegt die Würze: Crêpes mit Gewürz-Früchten.

- 1 Gewürzmischung für weisses Fleisch:** Ideale Kräuter zu Poulet & Co. sind Rosmarin und Majoran.
- 2 Gewürzmischung für rotes Fleisch:** Kräftige Gewürze wie Paprika, Cayenne, Curry und schwarzer Pfeffer passen zum kräftigen Fleisch.
- 3 Gewürzmischung für Fisch:** Klassische Begleiter zum Fisch wie Zitronenschale und Dill gehören unbedingt hinein.
- 4 Gewürzmischung für Gemüse:** Zwiebeln verstärken das Aroma des Gemüses; Knoblauch betont seine Süsse und Kräuter dürfen nicht fehlen.
- 5 Gewürzöl mediterran aufgepeppt:** Olivenöl mit Peperonciniflocken und italienischen Kräutern.
- 6 Gewürzmischung für Süßspeisen:** Zitrusfruchtschalen sorgen für die frische Note, brauner Zucker verleiht dem Dessert nebst Süsse auch Aroma.
- 7 Gewürzmischung für Tee:** Liebevoll verpackt ist dieser spezielle Mix gerade jetzt im Winter ein Mitbringsel, das immer gut ankommt.

# Lust auf ein gluschtiges Sandwich?

Täglich frisch  
bei Volg!\*



\* In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

FÜR BESSERES.  
[www.hilcona.com](http://www.hilcona.com)







## Heute misch' ich, morgen würz' ich,

lautet das Motto von cleveren Gewürz-Gurus. Denn dank Konservierungsmethoden wie dem Trocknen sitzt man in Sachen Gewürzen nie auf dem Trockenen. Das Trocknen ist wie das Einlegen in Öl oder Essig eine traditionelle Art des Haltbarmachens von Aromen. Etwas Geduld, bis das Gewürzgut verwendbar ist, ist allerdings gefragt: So dauert das Trocknen von Zitrusfruchtschalen einen Tag, das Gewürzöl muss sogar mehrere Wochen ziehen. Doch bekanntlich wird, was lange währt, schlussendlich richtig gut ...



Olivenöl mediterran aufgeweicht: Gewürzöl mit Peperonciniflocken und italienischen Kräutern.



## TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Mit dem Gewürzöl lassen sich Salatsaucen und gedämpftes Gemüse verfeinern. Es schmeckt auch über Antipasti oder Frischkäse geträufelt.
- Getrocknete Zitronen- und Orangenschalen verfeinern Teige und verleihen Desserts wie Cremes und Puddings ein frisches Aroma. Sie eignen sich auch als Garnitur.
- Wie die Zitronenzesten können auch Knoblauchscheiben oder Blüten getrocknet werden.
- Für ein Kräuteröl ein paar Zweige in Flasche geben, einige Tage darin ziehen lassen, Zweige herausnehmen. Am besten eignet sich Olivenöl, weil es nicht so schnell ranzig wird.
- Kräuternessig lässt sich mit allen Essigsorten herstellen. Kräuter darin ca. 2 Wochen ziehen lassen, danach abfiltrieren.

Passt zu Fleisch, Fisch, Gemüse, als Dip zu Brot oder als Marinade: die rassige Fleischwürzsauce.



Oregano, Paprika und Meersalz sind drei von vielen Komponenten, welche der Fleischwürzsauce ihren Geschmack verleihen.



## SCHRITT für SCHRITT trocken



Peperoncini auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, im Ofen bei 70 °C über Nacht ca. 12–15 Std. trocknen. Danach mahlen, mörsern oder ganz aufbewahren.



Zitronen und Orangen mit einem Zestenmesser abziehen oder mit einer feinen Reibe abraffeln, auf Backpapier auslegen, 24 Std. bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

# 100% Schweiz.



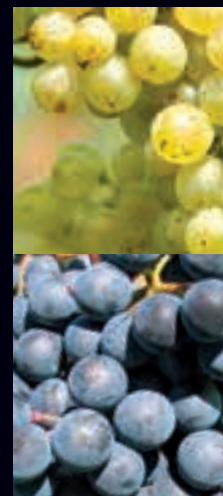
**Goldbeere Riesling-Silvaner** Zarter Muskat, Aromen nach Zitrusfrüchten und Äpfeln. Frischer Auftakt, Weich und elegant im Abgang.

**Goldbeere Pinot Noir** Aromen von reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezenter Holzaromatik. Leicht süsslicher Auftakt. Am Gaumen Schmelz und wiederum viel Frucht.

**Goldbeere Cuvée** Süssliche Aromen von roten und schwarzen Beeren, Steinfrüchten und dezenter Holzaromatik. Weicher, fruchtbetonter Auftakt. Der Abgang ist geprägt von viel Fruchtaromen und leichtem Holzton.

**Malans Steinböckler Pinot Noir** Sehr intensives Bouquet mit Aromen von Waldbeeren, Erdbeeren und dezentem Pfeffer. Schöner Schmelz im Auftakt, kräftiger und gehaltvoller Mittelteil, viel Eleganz und Finesse im Abgang.

**Fläsch Gemswändler Pinot Noir** Aromen nach roten Beeren, Brombeeren, Kirsche, mit würzigen Nuancen. Komplex, würzig-pfeffrig und tiefgründig. Am Gaumen reife Frucht, samtiger Abgang.



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

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

Das Haus der Weinkultur.



## Ein Mix für alle Fälle –

den gibt es bereits fixfertig zu kaufen. Ob der Fondueabend, die Salatparty oder der Pizza-Plausch ansteht: Es reicht ein Griff zur entsprechenden Gewürzmischung, um jedes Gericht mit den passenden Aromen zu verfeinern. Tüfteln, studieren und ausprobieren, was wozu am besten passt, braucht man

nicht – das haben professionelle Gewürzmischer bereits getan. Ein Händchen für feine Gewürzmischungen hat zum Beispiel das Team von Stedy, einer der kleinsten Gewürz-manufakturen der Schweiz, in der noch viel Handarbeit gefragt ist.

Die Gewürz-Flöten passen zum Apero und werden mit einer Gewürzmischung nach Wahl, fixfertig aus dem Laden oder mit einer selbst zusammengestellten Mischung, zubereitet.



Schweizer Gewürzprodukte bereits fixfertig gemixt: Das Herbamare Kräutersalz, die Würzmischungen «Pizza», «Salat», «Fondue Raclette», und das «Härdöpfel Gwürz».



**TIPP**  
Der spritzige Fèchy AOC La Côte ist ein idealer Wein zum Apero.



## Jede Woche neue Koch-Ideen

Pep in den Kochalltag bringen die kostenlosen Volg-Rezept-Flyer. Jede Woche finden Sie darauf ein neues Rezept für ein saisonales Hauptgericht sowie eine Vorspeise oder ein Dessert.



## Einfach & bequem

**D**er Alltag und die Amore gehen zuweilen getrennte Wege. Zum Beispiel dieses Jahr, wenn der Tag der Verliebten am 14. Februar auf einen Donnerstag fällt und einem nach einem langen Arbeitstag die Zeit für ein selbstgekochtes Liebesmahl schlichtweg fehlt. Da bleibt höchstens der Gang ins Restaurant. Oder der Griff zum Herzform-Ausstecher. Denn clevere Köche wissen: Richtet man etwas mit viel Liebe an, erobert man selbst mit den einfachsten Kreationen ein Gourmet-Herz.

### Der Hawaii-Faktor

Warm ums Herz wird jedem, wenn ein Gericht auf den Tisch kommt, das einen an unbeschwerte Kindheitstage erinnert. Der Toast Hawaii, den mancher als Dreikäsehoch gern mit «viiiiiel» Ketchup garnierte, ist eines davon. Beim wohl berühmtesten Toastgericht handelt es sich nicht, wie der Name vermuten lässt, um eine hawaiianische Spezialität. Vielmehr ist kulinarisch gesehen vieles «Hawaii», sobald die Ananas ins Spiel kommt. Weitere Exemplare sind die Pizza oder das Schnitzel Hawaii. Mit gutem Grund: Auf der amerikanischen Inselkette fand die industrielle Verarbeitung der Ananas Ende des 19. Jahrhunderts ihren Anfang.

### Die Glücks-Kombination

Schokolade und Schlagrahm heisst das süsse Duo, von dem man als Kind glaubte, dass es nicht mehr zum Glückhsein braucht. Happy macht die Kombination auch Erwachsene noch – besonders, wenn man sie von Herzen serviert bekommt. Sei es am Valentinstag oder zu jeder anderen Gelegenheit, bei der man jemanden mit einer Extra-Portion Liebe bekochen möchte.

**Am Valentinstag schlagen die Herzen von Verliebten noch etwas höher. Umso mehr, wenn das traute Znacht zu zweit richtig herzig daherkommt.**

## Rasant zum Romantik- Dinner





### TIPPS & TRICKS

- Toastscheiben im Ofen unter dem Grill zuerst anrösten. Die ungeröstete Seite danach belegen. So ist der Toast nach dem Überbacken auch auf der Unterseite knusprig
- Toast zuerst mit Butter und/oder Senf bestreichen, danach belegen
- Klassisch wird der Toast Hawaii mit Ketchup serviert
- Gebackenen Toast nach Belieben mit Currypulver bestreuen
- Statt Scheibenschmelzkäse Raclettekäse verwenden
- Ein weiterer berühmter Toast ist der französische Croque-Monsieur, ein in der Pfanne gebackener Käse-Schinken-Toast. Bei der Croque-Madame kommt noch ein Spiegelei obendrauf
- Wer einen verbalen Toast ausspricht, hält eine kleine Ansprache
- Kuchen-Herz mit Fruchttopping garnieren und mit Glace servieren

### Kuchen-Herz

Für 2 Personen:

Von 1 **Volg Familienpreis Schokoladen-Cake** 4 ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden, daraus je 1 Herz ausstechen. 2 Herzen mit **Schlagrahm** aus der Dose bestreichen. Mit einem weiteren Kuchenherz bedecken. 1 P. **Kuchenglasur**, hell oder dunkel, nach Packungsangabe zubereiten, Kuchenherzen damit bestreichen, mit **Schoggisplittern**, **Zuckerblumen** oder **Zuckerstreuseln** dekorieren.

### Hawaii-Herz

Für 2 Personen:

Aus 4 Sch. **Toastbrot** mit einem grossen Ausstecher Herzen ausstechen oder -schneiden, auf ein Backblech legen. Mit je 1 Sch. **Schinken**, **Ananas** und **Scheibenkäse** belegen, mit je 1 **Herzkirsche** garnieren, im Ofen bei 220 °C überbacken.  
**Tipp:** restliches Toastbrot klein würfeln, rösten und als Croûtons auf einem Salat servieren.

*Drei für einen herzlichen Abend zu zweit: Schokoladen-Cake, Toast und natürlich Herzkirschen.*





## Duo für Spass und Genuss

**W**ürde man einen Wein suchen, der passend zum Narrentreiben im Februar so viel Freude macht wie das Kostümieren und Konfettiwerfen, wäre der Goldbeere Pinot Noir die optimale Wahl. Er ist der perfekte Begleiter für gesellige Stunden und fröhliche Runden. Oder, wie es die renommierte Weinautorin Chandra Kurt auf den Punkt bringt: «Dieser Pinot will nur eines – Spass machen. Er ist bunt wie ein Regenbogen und unterhaltsam wie der Eurovision Song Contest», hält sie im neuen «Weinseller 2013» treffend fest. Der Goldbeere Pinot Noir ist eine Kreation des Önologenteams der VOLG Weinkellereien und kommt aus der Deutschschweiz, wo der Pinot Noir respektive Blauburgunder bei den roten Sorten unumstritten den ersten Platz einnimmt. Er ist fruchtig, frisch und gleichzeitig samtig weich. «Moderne Schweiz, die sich farbig kleidet», hält Chandra Kurt lobend fest.

### Cremige Käsespezialität

In viele kulinarische Kleider lässt sich auch der Volg Dorf-Chäs stecken. Zum Zmorge, im Znüni-Sandwich, zum Apero auf einer Käseplatte oder zum Znacht zu Gschwelli: Der cremige, feinteigige und aromatisch-milde Käse passt zu jeder Tageszeit. Er wird in der Appenzeller Berg-Käserei Gais seit Jahrzehnten speziell für Volg gekäst. Dabei wird wie bei allen anderen Käsespezialitäten aus dem Hause nur Milch aus dem Berggebiet des Appenzellerlands verwendet. «Der Volg Dorf-Chäs ist ein Käse für die ganze Familie», sagt Inhaber Andreas Hinterberger. Und einer, der zusammen mit dem filigranen Goldbeere Pinot Noir doppelt Freude macht.

Zwei Schweizer, die zusammen närrisch Freude wie die Fasnacht machen, sind der Goldbeere Pinot Noir und Volg Dorf-Chäs.



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

**Käse des Monats**  
Volg Dorf-Chäs  
100 g, statt Fr. 1.85  
**Fr. 1.50**

1. Goldbeere Riesling Silvaner 2011 Schweiz
2. Féchy AOC La Côte 2011 Schweiz
3. Heida AOC Valais 2011 Schweiz
4. Œil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour 2011 Schweiz
5. Goldbeere Pinot Noir 2011 Schweiz
6. Salvagnin Vaudois AOC Feu Sacré 2011 Schweiz
7. Dôle AOC Valais Nuit d'Amour 2011 Schweiz

## Aus Appenzeller Bergmilch



Bis zu 35'000 Kilogramm feinste Bergmilch werden in der Berg-Käserei Gais pro Tag zu Berg-, Halbhart- und Raclettekäse verarbeitet. Das macht die Berg-Käserei zum grössten Milchverarbeiter des Appenzellerlands. Inhaber Andreas Hinterberger (Foto) und sein Team kennen die Produktionsbetriebe bestens. Sie liegen alle ausschliesslich im Berggebiet, wo die Kühe noch täglich auf der Weide sind und frisches Alpengras geniessen.

## Weinnotizen

Schweizer Weine sind laut Weinexpertin Chandra Kurt absolut «im Trend». Wer gute einheimische Tropfen sucht, ist im Volg richtig: Kein anderer Detailhändler erzielt einen so hohen Umsatzanteil mit Schweizer Weinen. Ob Weine von renommierten Winzern oder lokale Spezialitäten – bei Volg gilt eben auch beim Wein: «Typisch Schweiz – typisch Volg».



### Charakter

### Trinkreife Passt zu

### Trinken Pkt.

### Meine Bestellung

Blasses Gelb. Frischer Auftakt, angenehmes Säurespiel, elegant, präsenzte Zitrusfrucht	Jung trinken, bis 3 Jahre	Süsswasserfisch, Cremesuppen, Chnoblilbrot, Aperitif	bei 8–10 °C	17*
Helles Strohgelb. In der Nase blumige, fruchtige Noten, leicht trockener Abgang, endend mit feiner Fruchtaromatik	Jung trinken, bis 3 Jahre	Fondue, Raclette, Fisch, Aperitif	bei 8–10 °C	16,5
Mittleres Gelb. Intensive Aromen nach reifen und exotischen Früchten, lebhaft Frische	Jung trinken, bis 3 Jahre	Fondue, Raclette, Käseplatten, weissem Fleisch, Aperitif	bei 8–12 °C	17
Lachsrosa. In der Nase fruchtig, frisch und aromareich. Am Gaumen lebendig, fruchtig, feurig	Jung trinken, bis 3 Jahre	Fisch, leichten Sommergerichten, gegrilltem Poulet, Champignons an Rahmsauce	bei 8–10 °C	17*
Rubinrot. Intensive Nase, leicht süsslicher Auftakt, weicher, fruchtbetonter Abgang	Jung trinken, bis 3 Jahre	asiatischen Gerichten. Wildpfeffer mit Preiselbeeren, Wurstgrilladen	bei 14–16 °C	16,5
Helles Rubinrot. Aromen von roten Früchten, ausgewogener, fruchtiger Abgang	Bis 4 Jahre	Alltagsgerichten. Angenehmer Sommerwein, da er frisch serviert werden kann	bei 14–16 °C	16,5
Kräftiges Rubinrot. Fruchtig mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren	Bis 4 Jahre	Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Lamm, Käseplatten	bei 13–15 °C	16,5

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING SILVANER, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 51.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC LA CÔTE 75 cl, statt Fr. 71.40 nur Fr. 57.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton HEIDA AOC VALAIS, 75 cl, statt Fr. 101.40 nur Fr. 83.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CÉIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 65.40 nur Fr. 51.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR, 75 cl, statt Fr. 69.– nur Fr. 57.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton SALVAGNIN VAUDOIS AOC FEU SACRÉ, 75 cl, statt Fr. 52.20 nur Fr. 39.60
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 65.40 nur Fr. 51.–

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum

Unterschrift

Diese Aktion gilt vom 4. Februar bis 2. März 2013, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2013» von Chandra Kurt.

\* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten.

Diese Aktion gilt vom 4. Februar bis 2. März 2013, solange Vorrat.



Über fast jede Kochzutat weiss man etwas Historisches zu erzählen. Ausgerechnet die vielseitig verwendbare Bouillon hat geschichtlich gesehen wenig zu bieten. Umso mehr macht die Alleskönnerin der herzhaften Küche ihrem Namen alle Ehre: Vom französischen «bouillir» (dt. kochen) abgeleitet, lässt sich mit ihr in der Tat sozusagen alles kochen. Risotto, Sugo, Kartoffelsalat, Fondue chinoise und nicht zuletzt Suppen und Saucen würden ohne Bouillon ein fades Dasein fristen. Wer die Bouillon selbst macht, steht allerdings lange am Herd. Da greift der praktische Alltagskoch lieber auf die fixfertigen Konzentrate wie die neue Volg Gemüse-Bouillon und Rinds-Bouillon zurück, die nur noch in Flüssigkeit eingerührt werden müssen. Klassische Zutaten wie Rüebli, Sellerie, Lauch oder Zwiebeln fehlen natürlich auch bei den Volg Bouillons nicht.

### Beliebte Bratensauce

Aufwändiges Saucenkochen bleibt einem auch dank der Volg Bratensauce erspart. Man drückt bequem auf die Tube und verfeinert gebratenes oder gegrilltes Fleisch im Handumdrehen mit der dunklen aromatischen Sauce. Je nach Belieben gibt man etwas Rotwein, Rahm oder Kräuter dazu. «Klar wie Klossbrühe», dass das neue Volg-Trio für guten Geschmack in jeden Küchenschrank gehört. Die deutsche Redewendung bezog sich ursprünglich übrigens auf die «Klosterbrühe», weil die Fastensuppe der Klöster klar und dünn war. Und somit hat die Bouillon, zu der man auf Schriftdeutsch Brühe sagt, doch noch eine kleine Geschichte auf Lager.



Tube, 150 g

Fr. 2.90



Ein Trio mit viel Gusto sind die neuen  
**Volg Gemüse-Bouillon, Volg Rinds-Bouillon**  
 und **Volg Bratensauce**. Sie würzen und  
 verfeinern zahlreiche Gerichte.

## Die Basis des guten Geschmacks



Würfel, 120 g

**Fr. 3.30**

Dose, 200 g

**Fr. 5.70**

*Praktisch und gut: Die Volg Bratensauce  
 sowie die Volg Rinds- und Gemüse-Bouillon,  
 in denen klassische Zutaten wie Zwiebeln,  
 Sellerie, Rübli, Lauch oder Peterli stecken.*

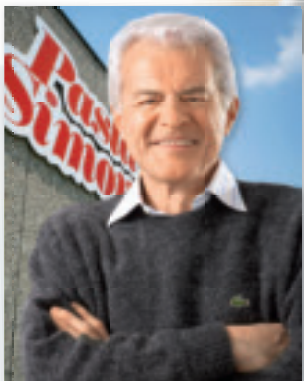


## Typisch Schweiz – Typisch Volg

**Pasta ist für die Familie Simona eine Passion. In Quartino (TI) stellt sie mit viel Amore und einem besonderen Quellwasser die Volg 3-Eier-Teigwaren her.**



## Tessiner Pasta macht Plausch



*Alberto Simona, Inhaber Pasta Simona: «Mit Volg verbindet uns eine langjährige Partnerschaft. Die unkomplizierte Zusammenarbeit schätze ich sehr und es freut mich, dass unsere Pasta durch Volg fast überall in der Schweiz erhältlich ist.»*

### Wie der Vater so der Sohn

Vor 75 Jahren wurde Pasta Simona von Alberto Simonas Vater, der aus einer Müller-Familie stammte, gegründet. Weil sein Papa zuhause stets begeistert von seiner Arbeit erzählte, war es für den ältesten Sohn Alberto keine Frage, es ihm gleichzutun. So trat er 1965 unmittelbar nach seiner Handelsmatura ins Familienunternehmen ein und ist heute für die Produktion und Administration zuständig, während sein Bruder Gianni den Aussendienst betreut. Pasta Simona zählt 14 Angestellte und produziert zirka 120 verschiedene Teigwarensorten. Die Volg-Teigwaren werden hier seit rund 15 Jahren hergestellt.



Der Pastateig aus Mehl und einer Eier-Wasser-Mischung wird zu langen Teigwarensträngen gepresst.

**A**uf dem Monte Tamaro gibt es viel zu erleben – sei es für wagemutige Mountainbiker, abenteuerlustige Hochseilakrobaten, passionierte Wanderer oder spiel- freudige Kinder. Bekannt ist der Tessiner Berg jedoch in erster Linie wegen der Kirche Santa Maria degli Angeli des berühmten Architekten Mario Botta. Unweit der Bergstation gelegen, bietet sie eine ebenso imposante Baukunst wie Rundsicht. Nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist ein weiteres Geheimnis des Berges. Alberto Simona, Inhaber von Pasta Simona, kennt es nur zu gut. Es ist eine Quelle mit exzellenter Wasserqualität. Diese Quelle war vor knapp 20 Jahren ausschlaggebend für die Verlegung des Pasta-Simona-Firmensitzes von Locarno nach Quartino, an den Fuss des Monte Tamaro. «Gerade die Qualität des Wassers ist entscheidend für eine richtig gute Pasta, da dessen Mineraliengehalt nach dem Trocknen in der Pasta verbleibt», erklärt Alberto Simona.

Viel mehr als einen guten Teller Pasta braucht es für die meisten Menschen nicht zum Glücklichen. Und mehr als das gute Bergquellwasser, erstklassigen Hartweizen und Eier aus kontrollierter Haltung benötigen die Volg 3-Eier-Teigwaren nicht, um Geniesserherzen zu erfreuen.

### Qualitätskonstanz muss sein

«Wichtig ist, dass alle Zutaten frisch und die Pasta-Maschinen immer einwandfrei gewartet und sauber sind», sagt Alberto Simona. Denn obwohl man sich als Deutschschweizer freut, dass sich das Wetter in der Regel positiv verändert, kaum hat man den San Gottardo passiert, kommt für Alberto Simona eines nicht in Frage: dass sich die Qualität der Volg Pasta ändert wie das Wetter.

## 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.



Enthalten drei Eier pro Kilogramm Mehl: die Volg Teigwaren von Spiralen über Spätzli bis Spaghetti.



Die Teigwarenstränge werden auf die richtige Länge geschnitten. Danach durchlaufen sie die verschiedenen Phasen des Trocknungsprozesses.



Für breite Pastasorten wie die Volg Nudeln wird der Teig ausgewallt, in die verschiedenen Formen gebracht und ebenfalls getrocknet.



Die getrockneten Nudeln werden grammgenau abgewogen, in Säcke abgefüllt und für den Transport in die Volg-Verteilzentrale bereit gemacht.

# Das Knuspermüesli ohne Zuckerzusatz

**NEU**



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

**familia**

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

*das echte Schweizer Müesli*

Nur beste Bio-Milch aus der Region schafft es in die Produkte der Molkerei Biedermann. Das zeichnet sie mit dem Knospe-Label von Bio Suisse aus.



Aus Bio-Milch produziert:  
Vollmilch, Vollrahm, Joghurts und  
Butter der Molkerei Biedermann.

## Aber bitte mit Bio-Milch

Ein guten Schluck Milch, einen Löffel cremiges Joghurt, einen feinen Schuss Vollrahm oder ein Stückchen Butter von der Molkerei Biedermann kann man doppelt geniessen: Nebst dem guten Geschmack steckt in ihnen auch ein gutes Gewissen. Die verwendete Bio-Milch wird nach den strengen Richtlinien von Bio Suisse produziert. Sichtbar macht dies das Knospe-Label auf der Verpackung.

### Nah und nachhaltig

Die Molkerei Biedermann im thurgauischen Bischofszell ist der grösste Frischmilchspezialist der Region. 60 Prozent aller verarbeiteten Milch ist Bio-Milch und stammt direkt aus der Umgebung. Die rund 200 Bio-Milchbauern leben alle im Umkreis von nur 40 Kilometern. Wer beim Einkauf auf das Knospe-Label achtet, kann sich sicher sein, Milch aus nachhaltiger Produktion zu konsumieren, die erst noch ein für die gesunde Ernährung wertvolles Fettsäurenmuster aufweist.

### Wofür steht die Knospe?

Die Knospe steht für eine moderne Agrarpolitik und ist ein Hand-in-Hand von Milchwirtschaft und Ökologie. Die Richtlinien von Bio Suisse schreiben vor, dass Knospe-Milchkühe mindestens 90 Prozent ihres Futters in Form von Gras und anderem Raufutter aufnehmen. Knospe-Produkte sind schonend verarbeitet, frei von Gentechnologie, chemisch-synthetischen Spritzmitteln, Kunstdüngern und unnötigen Zusatzstoffen.



# Volg. Im Dorf daheim.



**üseri H**  
prägt unser Dorfbild wie unser

**üseri Riegel**

unter denen sich das Älteste  
**üsen**

als Dorfladen mit Geschic

*Hopfen, Riegelhäuser und mittendrin im Dorf der Volg: Die Zürcher Gemeinde Unterstammheim ist eine der sechs Gemeinden der Volg-Werbekampagne 2013. Der Zusammenhalt im Dorf geht bis hin zur Pflege der Geranien an den lokalen Brunnen, welche die Dorfbewohner in ihre eigenen Hände nehmen.*



Hopfen und Malz sind in Unterstammheim alles andere als verloren. Die markanten hohen Hopfenstangen prägen das Landschaftsbild der Gemeinde im Zürcher Weinland ebenso wie die Reben und die historischen Riegelhäuser. Aus Hopfen wird hier aber bei Weitem nicht nur Bier gebraut: Nebst dem Stammheimer Hopfenbräu werden aus Hopfen auch Whiskey, Senf, der Hopfenschnupf und sogar eine Zahnpasta hergestellt. Bier und Whiskey vom innovativen Produzenten Markus Reutimann vom «Hopfentropfen» sind auch im Volg Unterstammheim erhältlich. Sie gehören ebenso zum «Feins vom Dorf»-Sortiment wie verschiedene Weine von Winzer Ruedi Frei. Wer in die Welt

von Unterstammheim eintaucht, stösst auch auf zahlreiche prächtige Dorfbrunnen. Der grösste steht direkt vor dem Volg und fasst stolze 18 Kubikmeter Wasser. Das macht ihn nicht nur zum stattlichen Dorfbrunnen.



**«Der Volg-Brunnen ist mit 18 Kubikmetern der grösste unserer rund 15 Dorfbrunnen.»**

Toni Rausa,  
Brunnenmeister

Im Sommer mutiert der grosse Brunnen zum beliebten Swimmingpool im Kleinformat. An heissen Tagen packen die Unterstammheimer Kinder nämlich nebst Etui und

Schreibheft auch Badehose und Schwimmflügel ein und springen nach Schulschluss zur Erfrischung begeistert in das kühle Nass.



**«Der Hopfen bleibt 40 bis 50 Jahre am gleichen Ort und kann in 24 Stunden bis zu 35 Zentimeter wachsen.»**

Markus Reutimann,  
Hopfenbauer

Und das alles vor mindestens so beeindruckender Kulisse wie einem Sandstrand mit Palmen: Wo kann man schon umgeben von alten Fachwerkbauten plantschen? – Mit dem Girsbergerhaus mit Baujahr um 1420 findet sich in Unterstammheim sogar das

**Hopfe**  
re Brunnen, Reben und  
**Riegelhäuser**  
der Schweiz befindet. Sehen lassen kann sich auch  
**VOLG**  
orte und Treffpunkt für Gross und Klein.

QR-Code scannen und den Film über Unterstammheim direkt auf dem Mobile schauen. Alle Filme auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## Volg-Werbekampagne 2013

Volg ist seit Jahrzehnten im Dorf daheim. Darum stellt die neue Volg-Werbekampagne Schweizer Dörfer, ihre Besonderheiten und ihre Bewohnerinnen und Bewohner in den Mittelpunkt. Den Anfang machen in diesem Jahr sechs Dörfer aus verschiedensten Teilen der Schweiz: Adelboden (BE), Elm (GL), Morgins (VS), Tenna (GR), Unterstammheim (ZH) und Vitznau (LU). Weitere Dörfer werden für die Kampagne 2014 folgen.

### Neu auch als Film

Mit der aktuellen Kampagne geht Volg dieses Mal noch näher ran: Zusätzlich zu Plakaten und Inseraten werden die Dörfer und Dorfbewohner in Kurzfilmen porträtiert. Alle Kurzfilme über die Dörfer können Sie jetzt unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch) anschauen.



älteste Riegelhaus der Schweiz. Nicht nur optisch hat das Dorf einige Besonderheiten auf Lager. Alteingesessene Stammerinnen und Stammer – zum Stammertal zählen die Gemeinden Ober- und Unterstammheim sowie Waltalingen – haben ihren eigenen



**«Der Rebbau hat bei uns eine grosse Bedeutung. Vier unserer Weine führt Volg als «Feins vom Dorf-Produkt.»**

Ruedi Frei, Winzer



**«Sind die Fusshölzer eines Riegelhauses kurz und die Balken krumm, handelt es sich um ein altes Haus.»**

Hansruedi Frei, Dorfhistoriker

Warum sind viele Brunnen in einen kleinen und grossen Trog aufgeteilt, was gibt dem Bier seinen bitteren Geschmack und wie klingt der typische Stammer Dialekt? – Das und mehr erfahren und hören Sie im Kurzfilm über Unterstammheim unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

Dialekt. So wird der Gemeindehaussaal auf echt Stammerisch als «Gmaandstube» oder eine Geiss als «a Gaass» bezeichnet.

# Scotch-Brite™

## Scotch-Brite® Reinigungsschwamm Universal

- Reinigung ohne kratzen
- Kraftvoll für alle Oberflächen
- Saugstark



Bringt auch Ihre Küche zum Strahlen.

[www.scotch-brite.ch](http://www.scotch-brite.ch)



# durgol®

Geprüft und  
geeignet für  
**SCHOTT  
CERAN®**

## Profis in Bad und Küche



- Ultra stark gegen Fett
- Besonders geeignet für Glaskeramik

in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

# Das Schweizer Original gegen Kalk





**Es geht los! Ab sofort können Sie auf den beliebten Volg-Rundgängen wieder einen Blick hinter die Kulissen Ihres Dorfladens werfen.**



## Besuchstage: Volg noch näher erleben

**V**on A wie Altnau bis Z wie Zäziwil, vom Unterland bis in die entlegenen Dörfer im Engadin: Die Mitarbeitenden in der Volg-Verteilzentrale Winterthur und den Frischdiensten Oberbipp und Landquart sorgen Tag für Tag dafür, dass jeder der rund 550 Volg-Läden seine Ware topfrisch und pünktlich erhält. Wie das funktioniert, zeigen wir Ihnen auf unseren spannenden Rundgängen. Sehen Sie, welche logistischen Abläufe hinter Ihrem Dorfladen stecken, wie Früchte, Gemüse und andere Ware gelagert wird und wie die Mitarbeitenden alle Produkte im riesigen Hochregallager auf Anhieb finden.

### Film, Rundgang, Imbiss

Nach einem Kurzfilm über das Unternehmen begeben Sie sich auf den rund einstündigen Rundgang. Abschliessend geniessen Sie ein feines Zvieri oder Znacht. Besuchen Sie Volg – mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder unternehmen Sie einmal einen Vereinsausflug der anderen Art. Wir freuen uns auf Sie!

### Rundgänge 2013

Die Besichtigungen der Verteilzentrale Winterthur sowie der Frischdienste Landquart und Oberbipp finden an folgenden Daten jeweils um 16 Uhr und 17.30 Uhr statt; in Winterthur zusätzlich um 19 Uhr. Dauer: ca. 2 Std. (inkl. Verpflegung):

- Montag, 4. Februar\*
- Montag, 4. März\*
- Montag, 8. April\*
- Montag, 6. Mai\*
- Montag, 3. Juni\*
- Montag, 1. Juli\*
- Montag, 5. August\*
- Montag, 2. September
- Montag, 7. Oktober
- Montag, 4. November\*
- Montag, 2. Dezember

\*In Winterthur bereits ausgebucht

### Anmeldungen für die Volg-Rundgänge 2013

Internet: 1. [www.volg.ch](http://www.volg.ch)  
 2. Rubrik «Aktuell»  
 3. Volg-Rundgänge

Telefon: 058 433 55 24 (Mo bis Do)

E-Mail: [corinne.hofmaenner@volg.ch](mailto:corinne.hofmaenner@volg.ch)

Adresse: Volg Konsumwaren AG,  
 z.Hd. Frau Corinne Hofmänner,  
 Sekretariat Frontservice,  
 Postfach 344, 8401 Winterthur



# NICHTS WÄRMT SO GUT WIE EINE KNORR SUPPE



❄️ JETZT ❄️  
ÜBERZEUGEN!  
❄️



# ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

## Demnächst auf 4+

# Cannelloni

mit George Clooney

**Einfache Gerichte aus einem Kochgefäss, saisonale Produkte und bloss kein Fast Food: So kocht Trudi Schönenberger-Hofmann aus Kirchberg (SG) am liebsten.**



**Frau Schönenberger-Hofmann, gibt es einen besonderen Grund, weshalb Sie in «Öisi Chuchi» Cannelloni servieren?**

«Ich mag die italienische Küche einfach sehr – ebenso wie die italienische Sprache und die italienische Schweiz.»

**Was ist Ihnen beim Kochen wichtig?**

«Wenn ich Gäste habe, serviere ich gern einen 4-Gänger und probiere Neues aus. Unter der Woche koche ich mittags und abends; da muss es schnell gehen. Ich mag einfachere Gerichte. Frisch sein muss es aber immer. Fast Food gibt es bei mir nicht.»

**Gibt es weitere Dinge, die für Sie nie in Frage kämen?**

«Ich würde nie Erdbeeren im Winter servieren. Ich koche meistens mit saisonalen Produkten und achte auf Bio-Qualität. Unser Volg hat seit kurzem ebenfalls Bio-Gemüse und -Früchte im Angebot. Das finde ich toll!»

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

«Die Bio-Produkte wurden auf Kundenwunsch eingeführt. Das ist nur ein Beispiel dafür, wie das Team unsere Wünsche wenn immer möglich erfüllt. Es ist einfach ein super Laden!»

**Gibt es einen Prominenten, dem Sie Ihre Cannelloni gerne einmal servieren würden?**

«George Clooney! Er ist einfach ein toller Mann (lacht). Und Bundesrätin Simonetta Sommaruga.»

Trudi Schönenberger-Hofmann  
kocht: Pilz-Cannelloni

**Zutaten für 4 Personen:**

- 20 g Steinpilze, getrocknet
- 3 Zwiebeln, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 0,5 Bd. Basilikum, frisch, in feine Streifen geschnitten
- 300 g Champignons, klein geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Mozzarella, in Würfel geschnitten
- 1 Ei, verquirlt
- 150 g Ricotta
- 200 g Parmesan, gerieben
- 20 Lasagne-Blätter
- 5 Tomaten, in kleine Würfel geschnitten
- 1–2 dl Weisswein
- Salz, Pfeffer, Basilikum

**Zubereitung:**

- ① Steinpilze ca. 1 Std. in warmem Wasser einweichen, vorsichtig ausdrücken und klein schneiden.
- ② Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikumstreifen darin andünsten, Champignons und Steinpilze dazugeben, mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Pfanne vom Herd nehmen, auskühlen lassen.
- ③ Mozzarella mit Ei, Ricotta und der Hälfte des Parmesans vermischen, unter die Pilze mischen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.
- ④ Lasagne-Blätter al dente kochen. Auf jedes Blatt etwas Pilzmischung geben, Blätter zu Cannelloni rollen. Gefüllte Cannelloni in eine ausgebutterte Form geben. Tomaten, restlichen Parmesan und Weisswein darüber verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200 °C ca. 15 Min. backen.

**Zubereitung: 45 Min. + 1 Std.**

**Einweichen der Steinpilze**

«Öisi Chuchi» auf 4+

Erstausstrahlung:  
Sonntag, 3. Februar, um 17.30 Uhr

Wiederholungen:  
Ab 10. Februar jeweils am Sonntag um 17.30 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter  
[www.öisichuchi.ch](http://www.öisichuchi.ch)

**Jetzt auch auf Tele Südostschweiz und Tele Top**

Die «Öisi Chuchi»-Folge aus Kirchberg (SG) läuft am:



Erstausstrahlung Fr, 15.2., ab 18.20 Uhr.  
Die Sendung wird regelmässig wiederholt.



Mo, 18.2., Do, 21.2., Fr, 22.2., Mo, 25.2.  
Do, 28.2., Fr, 1.3., jeweils 17.30 Uhr

*Oberstufenlehrerin Trudi Schönenberger-Hofmann (55) mit ihrem liebsten Küchenhelfer: der Küchenmaschine.*

# CAFFÈ CHICCO D'ORO®



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

# mehr zum thema

## Teige in Hochform

Mit einem flachen Teig kommt man keinesfalls nur flach heraus. Bei unseren Backideen streben Teige aller Art regelrecht nach Höherem.

### *Teigen Sie Neues an*

**G**eschichtet, gefüllt oder gefaltet; als Wintermantel, bunte Blume oder knuspriger Fisch; fürs Kaffeekränzchen, den Apero oder den Familientisch: Vom vielschichtigen Blätterbis zum süßen Zuckerteig beweisen Teige, dass sich mit ihnen immer wieder Neues anteigen lässt und sie in aller Form in Hochform sind. Staunen Sie auf den nächsten Seiten, was sich mit flach ausgewallten Teigen alles höchst Spannendes anstellen lässt, und erfahren Sie mehr über die verschiedenen Teigarten. Dabei machen wir Teige selbst, greifen aber auch auf die praktischen Fertigteige zurück. Also, an die Öfen, fertig, los!



Die pikante Variante zur süssen Cremeschnitte: **Frischkäse-Kräuter-Schnitten**.

### Frischkäse-Kräuter-Schnitten

Für 4 Personen:  
1 rechteckig ausgewallter **Blätterteig** auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einer Gabel ganzflächig einstechen, bei 180 °C ca. 12–15 Min. backen. Teig in 3 gleichgrosse Rechtecke schneiden. 1 Rechteck mit 1 **Boursin**, 1 Rechteck mit 0,5 Glas **Pesto** bestreichen. Beide Rechtecke mit je 2 EL feingeschnittenem **Salat** und gehackten **Kräutern** bestreuen. «Pesto-Schnitte» auf «Boursin-Schnitte» legen, mit der letzten Teigplatte bedecken. Sorgfältig mit einem scharfen Messer in 8 «Cremeschnitten» schneiden und diese auf vier Teller anrichten.

# Blätterteig

## beliebter Schichtarbeiter



### Knusper-Fisch mit Lachsmousse

Für 4 Personen:  
Aus 1 rechteckig ausgewallten **Blätterteig** 8 Fischformen ausschneiden oder ausstechen. Jeweils 2 Teigfische aufeinanderlegen, mit 1 verquirlten **Ei** bestreichen. Im Ofen bei 180 °C 12–15 Min. backen, auskühlen lassen. 1 Pack **Volg Lachs** in feine Würfel schneiden, mit 1 EL gehackten **Kapern** und 1 kleinen, gehackten **Zwiebel** vermischen. 2 dl **Vollrahm** steif schlagen, unter die Lachsmischung rühren. Lachsmousse mit einem Spritzsack in die Teigfische dressieren und servieren.

Hingucker beim **Apero** oder auf einem **Salat**: **Knusper-Fisch mit Lachsmousse**.

**S**elbst geübte Bäckerinnen und Bäcker, die am liebsten jeden Teig eigenhändig herstellen, lassen vom hausgemachten Blätterteig oft die Finger. Denn ausgerechnet der Teig, der in der Küche so einfach und vielseitig einsetzbar ist, ist in der Herstellung äusserst aufwändig. Damit er später schön aufgeht, will er immer wieder ausgewallt, zusammengefaltet und ruhen gelassen werden. Das «Tourieren», wie es in der Fachwelt heisst, kann bis zu acht Mal wiederholt werden. Gerade diese Schichten machen den Blätterteig so besonders. Durch die Backhitze verdampft das im Teig vorhandene Wasser, dehnt sich aus und hebt das Gebäck Schicht für Schicht an. Damit der Teig gut aufgeht und sich beim Backen nicht verzieht, muss er immer kalt verarbeitet und darf nie zu einem Klumpen zusammengeknetet werden.

Schmeckt natürlich auch mit  
einem selbst gemachten  
Fruchtsalat: **Früchte-Körbchen**  
fürs Kaffeekränzchen.

**D**er geriebene Teig ist ein Mürbeteig. Die klassische Variante ist leicht gesalzen. Mit ihr lassen sich – im Gegensatz zum süßen Mürbeteig – auch herzhaftere Speisen herstellen. Was den Mürbeteig, süß oder salzig, besonders macht, ist das sich einfach zu merkende Verhältnis der Zutaten: Der süße Mürbeteig wird auch «1–2–3»-Teig genannt, da er aus 1 Teil Zucker, 2 Teilen Butter und 3 Teilen Mehl besteht. Der salzige Teig wird aus 2 Teilen Mehl, 1 Teil Butter und 1 Teil Wasser hergestellt. Mürbeteige werden mit den Händen bröselig verrieben. Die Butter sollte dabei kalt dazugegeben werden. Am besten gelingt der Teig, wenn man ihn mit kalten Händen verarbeitet, zusammenfügt und zügig zu einem Teig knetet.

#### Flammkuchen Akropolis

Für 1 Stück:

500 g **geriebenen Teig** relativ dünn rechteckig auswallen. 0,5 Stange **Lauch** in feine Ringe schneiden, mit 100 g **Speckwürfel** in der Pfanne kurz andünsten, leicht abkühlen lassen. 100 g **Feta** grob zerbröseln, dazugeben. 1 Becher **Sauerrahm** auf den Teig streichen, rundum einen Rand von ca. 5 cm frei lassen. Lauch-Feta-Mischung gleichmässig auf dem Sauerrahm verteilen. Mit **Pfeffer** und getrocknetem **Oregano** würzen. Bei 220 °C ca. 15 Min. backen.

## Der geriebene Teig hat ein Verhältnis

#### Grundrezept geriebener Teig

Für 1 kg oder 2 Blech à 28 cm Ø:  
500 g **Mehl** mit 250 g **Butter** und  
2 TL **Salz** gut verreiben. 2,5 dl **Wasser**  
dazugeben, rasch zu einem Teig  
kneten. Teig 30 Min. ruhen lassen  
und bis zum Gebrauch kühlstellen.

Elsässer Spezialität  
auf griechische Art:  
**Flammkuchen Akropolis.**

### Grundrezept Strudelteig

Für 0,5 kg Teig:  
300 g **Mehl** in eine Schüssel sieben, 1 TL **Salz** zugeben. 1,25 dl **Wasser**, 2 EL **Öl** und 1 **Ei** schaumig schlagen, zum Mehl geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. In ein Tuch wickeln, 30 Min. ruhen lassen. Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, Strudelteig darauf möglichst dünn auswallen. Handrücken mit Mehl bestäuben, unter den Teig greifen und vorsichtig weiter ausziehen, bis man fast durchblicken kann. Teig auf einem bemehlten Küchentuch ablegen. 1 EL **Butter** schmelzen, Teig damit bepinseln. Beliebig füllen, mit Hilfe des Küchentuches einrollen, backen.

*Der Apfel im Strudelteigrock ist mit einer Haselnuss-Sultaninen-Mischung gefüllt.*



### Apfel im Wintermantel

Für 4 Stück:  
Von 4 **Äpfeln** Deckel abschneiden, aushöhlen, 2 EL geriebene **Haselnüsse**, 1 EL **Sultaninen**, 1 TL **Zimt** und 1 EL **Zucker** vermischen, in Äpfel füllen. Aus 1 Portion ausgewalltem Strudelteig 8 Quadrate ausschneiden, je 2 übereinanderlegen, Äpfel daraufsetzen, Ecken über dem Apfel zusammendrehen. Auf ein Backblech stellen, bei 175 °C 40 Min. backen.

## Strudelteig hauchdünn und backstark

*Mit gewürztem Quark gefüllte Strudel-Stumpen.*

**D**as etwas andere Programm zur Beseitigung von allfälligen Aggressionen heisst: Strudelteig machen. Denn der zarteste aller Teige hat es gerne hart. Die österreichische Teigspezialität wird am geschmeidigsten, wenn man sie immer wieder mit voller Wucht auf die Arbeitsfläche wirft. Ein wenig Geduld und Fingerspitzengefühl benötigt hingegen das Ausziehen des Teigs. Als Grundregel gilt: Der Teig sollte so dünn sein, dass man beim Durchblicken eine Zeitung lesen könnte.

*Liebhaber von Käse schliessen die Käse-Herzen sicher ins Herz.*





### Grundrezept Zuckerteig

2 Eier und 240 g Zucker schaumig rühren, 160 g Butter dazugeben, alles durchkneten. 400 g Mehl und 5 g Backpulver dazusieben. Sorgfältig zu einem Teig kneten. Vor Gebrauch 1 Std. kühl stellen.

**D**er Name lässt es bereits erahnen: Der Zuckerteig ist ein Teig, mit dem sich nur süsse Gebäcke herstellen lassen. Er ist ähnlich wie ein süsser Mürbe- oder Mailänderliteig: Alle drei Teige bestehen aus Butter, Zucker, Eiern und Mehl. Unterschiedlich sind die Verhältnisse der Zutaten. Der Zuckerteig enthält etwas mehr Zucker, aber weniger Butter als die anderen beiden Teige. Der Anteil Mehl entspricht jeweils der Summe von Zucker und Butter. Er ist der perfekte Teig für bekannte Spezialitäten wie das Schweizer Pâtisserie-Gebäck Carac.

## Zuckerteig

*supersüss*

Beim Verziern der Blumen-Biscuits haben vor allem kleine Bäcker und Bäckerinnen Freude.



Schweizer Spezialität selbst gemacht: Carac mit ihrer bezeichnenden grünen Glasur.

### Carac

Für 10 Stück:  
1 Portion Zuckerteig auswallen. Kreise ausstechen, die etwas grösser als die Tartelette-Förmchen sind. 10 Tartelette-Förmchen damit auslegen, mit einer Gabel einstechen, 10–12 Min. blind backen, auskühlen lassen. 1,25 dl Rahm aufkochen, vom Feuer nehmen. 250 g gehackte Kochschokolade dazugeben, verrühren. Die noch heisse Masse in die Zuckerteigböden giessen, glatt streichen, dabei einen 2–3 mm breiten Rand stehen lassen, etwas abkühlen lassen. 50 g Puderzucker mit je 1 EL Zitronensaft und Orangensaft anrühren, mit Lebensmittelfarbe einfärben, Törtchen damit auffüllen.



## Birnen-Küchlein mit saftiger Nussfüllung

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: 45 Min.

Backzeit: 12 - 15 Min.

### Zutaten

- 1 LEISI QUICK Blätterteig, rechteckig ausgewählt
- 80g Haselnüsse, gemahle
- 1 1/2 EL Zucker
- 3/4 TL Zimtpulver
- 3 EL Birnen- oder Apfelsaft
- 4 eingemachte Birnenhälften
- 4 Gewürznelken
- 1 EL Puderzucker

### Zubereitung

Teig ausrollen und mit etwas Wasser bepinseln, von der Breitseite her zusammenklappen, in 4 gleich grosse Rechtecke schneiden und mit dem Backpapier auf ein Blech legen.

Die Haselnüsse mit dem Zucker, dem Zimt und dem Saft vermischen und auf die Mitte der Teig-Rechtecke als Häufchen verteilen. Die eingemachten Birnenhälften gut abtropfen lassen.

Den Einmachsirup auffangen und beiseite stellen. Auf jedes Häufchen Füllung eine Birnenhälfte setzen und etwas andrücken.

In der Mitte des auf 240°C vorgeheizten Ofens ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, mit dem Puderzucker bestäuben und die Birnen mit dem Einmachsirup bepinseln. Möglichst warm servieren.



Mehr Rezepte sowie Tipps & Tricks finden Sie auf: [www.LEISI.ch](http://www.LEISI.ch)



Hier gehts zum LEISI App:

iPhone



Android



Die italienischen *Piadine* mit Schinken- und Käsefüllung sind ein heisser Snack für zwischendurch.



#### Piadine mit Schinken- oder Käsefüllung

Für 4 Stück:

Aus 2 P. rechteckig ausgewalltem Pizzateig mit Hilfe einer Schüssel 25–30 cm grosse Kreise ausschneiden, diese in einer Pfanne beidseitig backen. Die Hälfte von jeder Rondelle mit je 2 Scheiben Schinken belegen, 1 EL Reibkäse darüberstreuen, zusammenklappen, sofort servieren. Käsefüllung: 1 P. Mozzarella kleinschneiden, halbe Seite damit belegen, 1 EL Reibkäse darüberstreuen, zusammenklappen, sofort servieren.

#### Grundrezept Pizzateig

Für 1,5 kg Teig:

1 Hefewürfel mit 1 dl Wasser verrühren, 1 kg Mehl in eine Schüssel geben, nach und nach die Flüssigkeit in die Mitte geben und gut umrühren. 4 EL Olivenöl und 1 EL Salz dazugeben und gut kneten, bis der Teig warm wird. Mit einem feuchten Tuch bedecken und auf das Doppelte aufgehen lassen. Zubereitung: 1,5 Std.

#### Caramel-Schnäggli

Für 15 Stück:

1 Apfel schälen, entkernen und kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne 150 g Zucker karamellisieren. Apfelstücke dazugeben. 0,5 dl Wasser dazugeben, zu einer dickflüssigen Masse einkochen. Caramelsauce auf 1 rechteckig ausgewallten Pizzateig streichen, einrollen. Von der Rolle 2,5 cm dicke «Schnecken» abschneiden, 15–20 Min bei 200 °C backen.

Tipp: damit die Schnecken ihre Form behalten, in Alu-Chäschüchli-Formen backen.

## Dotz, Pizzateig

Wie man eine Pizza mit zahlreichen Zutaten von A wie Artischocken bis Z wie Zwiebeln belegen kann, so steckt im Pizzateig ein riesiges Potenzial an Verarbeitungsmöglichkeiten. Und diese sind keinesfalls nur salziger Natur. Beim Pizzateig handelt es sich nämlich um einen Hefeteig, aus dem sich auch süsse Sachen wie Caramel-Schnäggli herstellen lassen. Ähnlich einer Pizza sind Piadine. Das italienische Fladenbrot wird beidseitig gebacken, belegt und zusammengeklappt. Traditionell wird eine Piadina mit Zutaten gefüllt, die man auch auf der Pizza mag. Doch auch im Fall der Piadina überrascht der Pizzateig mit seiner süssen Seite. Mit Haselnussbrottaufstrich schmecken die Teigfladen ebenfalls herrlich.



Die süsse Seite des Pizzateigs in Form von Caramel-Schnäggli.



# Bull Vodka

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

Alkohol verantwortungsvoll konsumieren



# Wettbewerb

Ein Gewinn, der ans Herz geht: der Herzanhänger mit Collier von Christ.

Das süsseste «Ich liebe dich» drückt man mit dem Lindor Diamantherz aus. Das passende Geschenk, um anderen am Valentinstag eine Freude zu bereiten.

## WETTBEWERB

Beim Kauf welches Lindt-Produkts können Sie einen Herzanhänger von Christ gewinnen?

- A: Lindt Teddy  
B: Lindt Milch Chocolate Tafel  
C: Lindt Lindor Diamantherz

**1. Preis im Wert von Fr. 299.–**

Ein funkelnder Herzanhänger mit Collier von Christ und ein Gutschein für 2 Personen für die Chocolateria, die Schokoladen-Erlebnisswelt bei Lindt & Sprüngli in Kilchberg (ZH)

**2.–25. Preis im Wert von je Fr. 159.–**

Ein funkelnder Herzanhänger mit Collier von Christ und ein Lindor Cornet, gefüllt mit Lindor Kugeln

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

Ein Gutschein für 2 Personen für die Chocolateria von Lindt & Sprüngli in Kilchberg (ZH)

**51.–59. Preis im Wert von je Fr. 50.–**

Ein Verwöhnpaket von Lindor

**→ Mitmachen & Gewinnen**

**Online:** bis 24. Februar 2013 unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Per Telefon:** bis 24. Februar 2013 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

**Per SMS:** Senden Sie bis 24. Februar 2013 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

**Per Post:** Lösung bis 20. Februar 2013 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Lindt», Postfach 344, 8401 Winterthur.

# Ein Herz für Schokoladenliebhaber



Zartschmelzender Inhalt, funkelnder Auftritt: das Lindor Diamantherz, gefüllt mit Lindor Kugeln.

Der Valentinstag am 14. Februar ist die ideale Gelegenheit, die Liebsten mit einer herzlichen Kleinigkeit zu überraschen. Beim Lindor Diamantherz mit seiner aussagekräftigen Form und den funkelnden Diamanten braucht es keine weiteren Worte: Es ist eine glanzvolle Liebeserklärung, welche durch die zartschmelzenden Lindor Schokolade-Kugeln auf schönste Weise versüsst wird.

### Schmuck- und Schokoladenträume

Mit etwas Glück findet man im Diamantherz

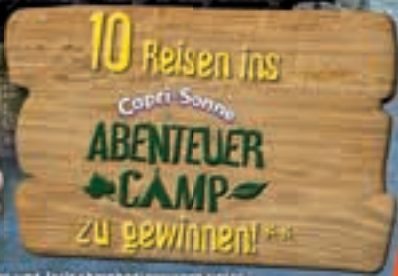
zusätzlich zur Schokolade einen Gutschein für einen Herzanhänger mit Collier von Christ. Zudem bietet sich die Chance, beim Kauf von weiteren Lindor-Produkten, die zur Promotion gehören, Diamantschmuck nach Wahl von Christ im Wert von Fr. 25'000.– zu gewinnen. Wer Lust auf ein Schokoladen-Erlebnis der individuellen Art hat, bucht einen Kurs in der Chocolateria von Lindt & Sprüngli und kreierte dort unter Anleitung der Maitres Chocolatiers seinen ganz persönlichen Schokoladentraum. Anmeldung unter: [www.lindt-chocolateria.com](http://www.lindt-chocolateria.com)

# Erlebe das Abenteuer!

JETZT NEU!



Capri-Sonne  
Natürlich Spaß!



www.capri-sonne.com

Alterstafte, Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter www.capri-sonne-aktuell.com. Einlesefrist bis 31.08.2014

## Mehr Natur geht in keine Flasche

**Biotta**<sup>®</sup>

Der Schweizer Bio-Pionier

Probieren Sie auch unseren Bio Energy

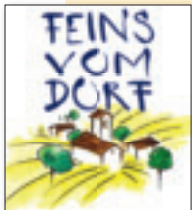


Seit über 50 Jahren verwandeln wir biologisch angebaute Früchte und Gemüse in geschmackvolle Säfte, naturrein und kerngesund. In jeder Flasche Biotta steckt das Beste, was Mensch und Natur einander geben können.

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

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.





## Feins vom Dorf

## «Unser Käsegeheimnis? – Die feine Bergmilch»

Cornel Tanner von der Entlebucher Spezialitäten Käserei

**S**örenberg ist eine Reise wert. Der Winter- und Sommerferienort im luzernischen Entlebuch lockt mit dem prächtigen Briener Rothorn, den vielen national geschützten Mooren und nicht zuletzt mit zahlreichen «Feins vom Dorf»-Spezialitäten im Volg. Sie stammen alle aus dem Gebiet der UNESCO-Biosphäre Entlebuch. Die kleine Region ist das erste Biosphärenreservat der Schweiz und steht für Nachhaltigkeit sowie eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt.

### Mit viel Handarbeit gekäst

Die saftigen Bergkräuter, welche die Kühe fressen, sind es auch, die laut Käsermeister Cornel Tanner seinem Käse den guten Geschmack geben. Er stellt aus Sörenberger Bergmilch verschiedenste Käsespezialitäten her – von weich bis hart, mit Gewürzen verfeinerte und solche, die Namen von Sörenberger Sehenswürdigkeiten tragen wie Rothorn-Mutschli, Schratzen- oder Lammschluchtkäse. Die Vielfalt freut Volg-Kundin Yolanda Schwarzentruher. «Wir sind eher die käsigen als die fleischigen», erklärt sie. Am liebsten greift sie zur Fonduemischung: «Wir haben zig Fondues ausprobiert – dieses trifft es ins Schwarze.» Das Geheimnis der Mischung hütet Cornel Tanner gut. Er verrät lediglich: «Es sind alles hausgemachte Käse darin. Und diese werden bei uns noch in traditioneller Art von Hand hergestellt.»

## «Dieses Käsefondue trifft es ins Schwarze»

Yolanda Schwarzentruher, Käse-Fan aus Sörenberg



Ein Hoch auf den Sörenberger Käse: Volg-Kundin Yolanda Schwarzentruher, Käsermeister Cornel Tanner und Edith Portmann, Filialleiterin Volg Sörenberg.

### Produkte mit Lokalcharakter

In allen Volg-Läden sind unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Spezialitäten erhältlich, die direkt aus dem Dorf oder der nächsten Umgebung stammen. Ob frisches Brot oder knackiges Gemüse: Hinter jedem Produkt steckt ein lokaler Produzent, den man oft sogar persönlich kennt. Das Angebot ist von Volg zu Volg unterschiedlich.

Im Volg Sörenberg gibt es etliche «Feins vom Dorf»-Produkte, die auch bei Touristen Anklang finden: Originelle Pasta wie Radiatori tricolori oder Sörenberger-Alpeblüemli vom Familienbetrieb Fidirulla, Schüpfheim; Produkte wie der Heidelbeer-Punsch, Sirups oder Pesto von der Familie Schmid, Sörenberg; Erdbeer-Likör und weitere Spirituosen von der Familie Schnider, Sörenberg, und Bure-Salami von der Familie Bucher, Flüfli.



neu

Novissimo

# Lieblicher Wein zum Verlieben

Edles Etikett, edler Tropfen:

L'Amorino Negroamaro,  
IGT Puglia, 75 cl

statt Fr. 9.90  
**Fr. 7.90**

**Der italienische Rotwein L'Amorino Negroamaro IGT Puglia ist neu im Volg-Weinregal eingetroffen und erobert Geniesserherzen im Nu.**

**D**ie Liebe zum Wein hat man in Apulien, wo der L'Amorino Negroamaro IGT Puglia herkommt, schon vor Urzeiten entdeckt: Die süditalienische Region ist eines der ältesten Weinbaugebiete der Welt. Die heutige Trend-Traubensorte Italiens, die Negroamaro, wird hier schon seit Jahrtausenden angebaut. Das heisse Klima und die guten Böden bringen seit jeher tiefdunkle Weine hervor.

## Fruchtig und harmonisch

Tiefrot mit violetten Reflexen bildet der L'Amorino Negroamaro IGT Puglia diesbezüglich keine Ausnahme. In der Nase zeigen sich Anklänge von schwarzen Beeren, vereint mit würzigen Komponenten wie Minze und Lakritze. Auch am Gaumen dominiert die Frucht, bevor das harmonische, lange Finale folgt. «L'Amorino» bedeutet auf Deutsch «Die kleine Liebe». Zur kleinen, wenn nicht sogar grossen Liebe im Weinregal dürfte der liebe Rotwein mit Restsüsse bei manchem Geniesser avancieren. Mit seinem edlen Etikett ist er zudem ein erlesenes Präsent für jeden Menschen, dem man von Herzen einen guten Wein einschenken oder schenken möchte.

neu



Fr. 5.30

Doppelt gefüllt:

Hilcona Pasta Italia, Tortelloni  
Ricotta/Spinat, 200 g




statt Fr. 3.95  
**Fr. 3.55**

Mehrfach pfeffrig:

Butty Mühle, Pfeffer-Mix, 30 g

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



die Gesundheit fördernd	große Sportanlage	verrückt	mäßige Geschwindigkeit	japan. Autor (Nobelpreis)	Fremdwortteil: zwei	französisch, span.: in	Skat-ausdruck	Walart	Kosten, Auslagen	asiat. Staatenverbund (Abk.)	englisch: sechs				
Vor-spese	10	alter Name Sri Lankas	egal, gleichermaßen					4		Musik-zeichen im Psalm					
Stellvertreter z.B. e. Lehrers	asiatischer Halb-esel	Abk.: cum tempore	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>IHR GEWINN</b>                  21 Mal ein 2er-Set Lichthalter Lighthouse im Wert von je Fr. 74.-   </div> <p>Die neue Lampenserie «Lighthouse» der Designfirma Menu ist besonders stimmungsvoll und erinnert an Seereisen in skandinavischen Gewässern, bei denen jede Insel mit einem Leuchtturm versehen ist. Jedes Lighthouse-Produkt ist von diesen Leuchttürmen inspiriert. Die Funktionen sind unterschiedlich – vom kleinen Stöychen bis zur Öllampe mit neuem, effektivem Brenner. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p>					Ort am Walensee (SG)	Grundwerte für Prognosen	Ort im Rheintal (SG)	12	deutsche Landeshauptstadt			
Abend-gesell-schaft												6			
ohne Namens-angabe								5						Truppen-schau	Film-licht-empfind-lichkeit
	15	zwei-stellige Zahl												Zweier-verbinding	
ein Emirat	pazifische Inselwelt	Tier-park						2					9		ind. Bundes-staat
ein-fetten															Kenn-wort
chem. Zeichen für Zirkonium	11	unver-mittelt						italie-nische Tonsilbe							
schweiz. Augen-arzt, † 1931	ungar.-schweiz. Pianist, † (Géza)														
		Abk.: Obliga-tionen-recht													
								Zuruf an Zugtiere: Halt!							
außer-gewöhnlich	Vorname der Asu-mang	Autokz. Kanton Basel-Land	3	musli-mischer Name für 'Jesus'	Schmier-stoff	vietnam. Längen-maß (444 m)	Wasch-becken				1				
erhöhte Galerie				hohe Lauf-stange		13			Stadt an der Aare						
Urkunds-jurist			obere Aare-tal (volkst.)						westl. Welt-macht (Abk.)	14					

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Mitarbeiter der Firmen Vetrag und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Fr. —.60

**Dreifach fruchtig:**  
Capri-Sonne, Apfel-Kirsche + Zitrone, 2 dl



Fr. 2.50

**Einmalig knusprig:**  
LC1 Crunch, classic, 175 g



statt Fr. 8.90  
Fr. 7.95

**Vielfältig würzig:**  
Stedy Salat Gwürz\*, 200 g

**Mitmachen & Gewinnen**

**Online:** bis 24. Februar 2013 unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
**Per Telefon:** bis 24. Februar 2013 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetz-tarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.  
**Per SMS:** Senden Sie bis 24. Februar 2013 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.  
**Per Post:** Lösung bis 20. Februar 2013 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Vetrag», Postfach 344, 8401 Winterthur.



# Für jede Kleidung das richtige Perwoll.

**saldo**  
Testsieger

saldo Test Nr. 14/2012

Wie 10 geprüften  
Schnee-Waschmitteln  
haben 2 überlappende  
Perwoll-Intensive  
Wäsche-Beut-  
linge 5,2 erzielt.

\* In Wäscherprüfungen gemittelt



Feine Textilien stellen ganz individuelle Ansprüche an die richtige Pflege. Die unterschiedlichen Produkte von Perwoll sind optimal darauf abgestimmt und sorgen dafür, dass Ihre Lieblingskleider lange «wie neu» erhalten bleiben.



So schön pflegt Perwoll.



## GEWINNEN SIE KURZFERIEN



1. Preis 3 Übernachtungen inkl. HP im Grandhotel Giessbach, Brienz
2. & 3. Preis 2 Übernachtungen inkl. HP im Hotel Alpenclub, Engelberg

Kaufen Sie jetzt ein Kambly Duo oder Trio mit Gewinnlos (siehe Abbildung).  
Aktion gültig vom 11.02.2013 – 17.02.2013



**Fernöstliche Küche, österliche Kreationen und kostbare Tipps für kalte Wintertage machen im Februar gute Laune.**

## Stapelweise gute Ideen

**S**chälchen und Schüsselchen spielen in der indischen Küche eine grosse Rolle: Sie werden mit Gerichten wie Currys und Dips wie Raita gefüllt, auf ein Tablett gestellt und der meist grossen Gästeschar serviert. Am Tisch taucht man dann das Fladenbrot Naan hinein. Erleben Sie die indische Küche auf besondere Art und Weise in unserem neuen Kochkurs: an einem Abend voller Aromen und Würze, mit Rezepten zum Kochen und Mitnehmen, Gerichten zum Geniessen und Tipps und Tricks von unseren Kochprofis.

### Hasen und Hände

Bereits auf Ostern eingestimmt ist man bei Volg NATURENA. Bei den neuen Kursen zeigt man Ihnen, wie der Hase läuft. Zudem werden mit Heilpflanzen Schönheitsprodukte selbst hergestellt. Beauty-Tipps gibt es auch für unsere Teens: Die Volg-Lernenden Zehra Mustafa und Liridona Spahiu legen mit einfachen Mitteln Hand an für gepflegte Winterhände.

*Gewürze und das Fladenbrot Naan geben unserem Volg-Kochkurs «Indisch, fantastisch!» den Ton an.*



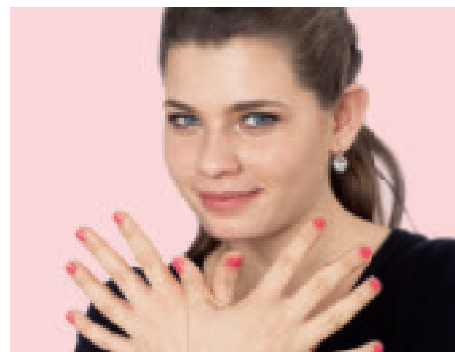
### Ambiente

Licht hellt die Stimmung auf. Seite 45



### Naturena

Die neuen Kurse im März. Seite 47



### Teens

Hände gut, alles gut. Seite 51



Neu

Natürlich  
ein Genuss



AKTION  
CHF 5.95

STATT CHF 7.60

Vom 11. – 16. Februar 2013



Schon  
probiert?



Fischgenuss vom Feinsten!

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

**Bringen Sie Licht und Farbe in Ihr Leben: Kerzenschein und warme Töne vertreiben die trübe Winterlaune im Nu.**

## Licht hellt die Stimmung auf

*Kerzenzauber: In der kalten Jahreszeit macht besonders natürliches Kerzenlicht mit hohem Rotanteil gute Laune.*

### TIPPS & TRICKS

- Kerzen mit zu langen Dochten russen und flackern. Kürzen Sie den Docht daher bei Bedarf und je nach Kerzendicke auf 1 bis 1,5 cm.
- Eine Kerze sollte immer so lange brennen, bis der Wachs bis zum Rand flüssig wird. Sonst bildet sich ein immer tiefer werdender Krater.
- Wachs lässt sich am besten von Kerzenständern aus Messing oder Silber entfernen, indem man den Ständer kopfüber auf ein mit Backpapier und Zeitungen ausgelegtes Backblech stellt und für 5 Min. bei 65 Grad in den Ofen schiebt.
- Kerzen und Teelichter vor Gebrauch einige Stunden ins Gefrierfach legen, dann brennen sie länger.
- Salz, ins flüssige Kerzenwachs gestreut, verlängert die Brenndauer ebenfalls.

**W**enn Ihnen jetzt alles grau und trist vorkommt, kann das am Lichtmangel liegen. Die verkürzte Sonnenscheindauer im Winter hat Auswirkungen auf unsere innere Uhr. Der Körper schüttet vermehrt «Schlafhormone» wie Melatonin aus und spart dafür bei den «Glückshormonen» wie Serotonin. Die Glückshormon-Produktion kann mit Licht wieder angekurbelt werden.

Zum Beispiel bei einem ausgedehnten Spaziergang über Mittag.

### Licht- und Farbwahl

Bei der Wahl der Leuchtkörper wird insbesondere in der kalten Jahreszeit Licht mit einem hohen Rotanteil als angenehmer empfunden als Licht mit kühl wirkendem Blauanteil. Ein warmes Licht verströmen

Kerzen. Auch Spar- oder LED-Lampen sind heute im Gegensatz zu früher in verschiedenen «warmen» Tönen erhältlich. Bei den Farben ist Sonnengelb ein Gute-Laune-Garant. Rot ist ein Energielieferant. Grün verkörpert Wachstum und Vitalität. Die gewünschte Wirkung können Sie zum Beispiel durch Accessoires in den entsprechenden Farben in Ihren Wohnbereich holen.

# NEU BEI VOLG

## FISHERMAN'S FRIEND CINNAMON OHNE ZUCKER

Die geschmackvolle und beliebte Apfel-Zimt  
Kombination. Erhältlich in der 50g-Verpackung.\*

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



aufreissen  
reinbeissen  
geniessen



Jetzt online

Entdecken Sie leckere minipic-Rezepte. [www.minipic.ch](http://www.minipic.ch)



**minipic**  
the alpine snack

Bei Volg NATURENA weiss man, wie der Hase läuft! Kreieren Sie einzigartige Osterdekorationen oder machen Sie natürliche Schönheitsprodukte selbst.



**Fricktal:** Natürliche Schönheit mit Heilpflanzen

- ① Fr, 15.03.13, 9<sup>30</sup>–16<sup>30</sup> Uhr
- ② Sa, 16.03.13, 9<sup>30</sup>–16<sup>30</sup> Uhr

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

**Programm:** Die Natur ist reich an Pflanzen, deren Inhaltsstoffe unsere Gesundheit stärken und unsere Schönheit zum Strahlen bringen. In der näheren Umgebung des Volg Erlebnishofs sammeln Sie Pflanzen, welche die Haut geschmeidig machen und das Wohlbefinden steigern. Sie lernen, welche Kräuter eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung haben, verarbeiten einen Teil der gesammelten Kräuter zu einem wohltuenden Öl und stellen aus einem Harz-Öl-Auszug einen Hautbalsam her.

**Teilnehmer:** 20 Personen ab 16 Jahren  
**Kleidung:** Warme, der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilw. im Freien statt.

**Leitung:** Lisetta Loretz Cramer, Brunegg

**Preis:** Fr. 105.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Hautpflegemittel inklusive



**Seebachtal:** Osterschalen

- ① Fr, 15.03.13, 9<sup>30</sup>–16<sup>30</sup> Uhr
- ② Sa, 16.03.13, 9<sup>30</sup>–16<sup>30</sup> Uhr

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

**Programm:** Die Paverpol-Art-Stone-Technik lässt viel Gestaltungsspielraum und so entstehen wahre Kunstwerke, die aussehen wie aus Stein gehauen. Unter Anleitung kreieren Sie elegante Hohlgefässe, wobei Sie bei Form und Grösse Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können, und schmücken sie mit österlichen Materialien. Die einzigartigen Schalen sind, jeweils passend zu den Jahreszeiten gefüllt, immer und überall ein Hingucker.

**Teilnehmer:** 24 Personen ab 12 Jahren  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

**Leitung:** Corinne Meister, Art-Atelier, Ottikon, [www.art-atelier.ch](http://www.art-atelier.ch)

**Preis:** Fr. 160.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für 1 oder 2 Osterschalen inklusive



**Werdenberg:** Holz-Osterhasen

- ① Sa, 16.03.13, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 16.03.13, 14–18 Uhr\*

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

**Programm:** Versetzen Sie sich in Osterstimmung beim Gestalten eines lustigen Osterhasen-Paars. Mit wasserfesten Acrylfarben bemalen Sie unter kundiger Anleitung zwei Holz-Rohlinge und verwandeln sie in fröhliche, wetterfeste Osterboten. Zur Auflockerung gibt es ein Osterquiz, bei dem Sie einen extragrossen Osterhasen-Rohling gewinnen können.

**Teilnehmer:** 20 Personen ab 12 Jahren  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

**Leitung:** Ladina Gredig und Petra Hartmann, Lunden, [www.sunnawind.ch](http://www.sunnawind.ch)

**Preis:** Fr. 90.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für zwei Holz-Osterhasen inklusive

\* inkl. 1 Std. für die Mahlzeit



**Zugerland:** Geschnitzte Hasenskulptur

- ① Sa, 23.03.13, 9–16 Uhr
- ② Mi, 27.03.13, 9–16 Uhr

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

**Programm:** Holzschnitzen verbindet handwerkliches Geschick, Fantasie und ein Gefühl für Formen und Strukturen. Der Kursleiter, ein renommierter Holzbildhauer, zeigt Ihnen die richtige Handhabung des Werkzeugs und die korrekte Schnitztechnik, die Sie beim Bearbeiten eines ca. 20 cm grossen Rohlings praktisch anwenden können. Schritt für Schritt verwandeln Sie das vorgefräste Holzstück in einen originellen Hasen und verleihen ihm mit dem Schnitzmesser die endgültige Form.

**Teilnehmer:** 10 Personen ab 15 Jahren  
**Mitbringen:** Bleistift, Notizpapier, Schnitzmesser (sofern vorhanden)

**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

**Leitung:** Paul Widmer, Uetliburg, [www.bildhauer-widmer.ch](http://www.bildhauer-widmer.ch)

**Preis:** Fr. 220.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Hasenskulptur und die Benützung des Schnitzwerkzeugs inklusive

## Anmeldungen für Kurse und Workshops

**Internet:** 1. [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)  
 2. Fricktal AG/Seebachtal TG/Werdenberg SG/Zugerland ZG  
 3. Rubrik «Veranstaltungen»

**Telefon:** 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr

**Adresse:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur  
**Anmeldeschluss:** 15. Februar 2013.



Unser bestes Stück Natur.

# So oder so das bessere Gefühl im Bauch.



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



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



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



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

## Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

- Glückliche Tiere**  
Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.
- Bauern mit klaren Idealen**  
Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.
- Garantierte Schweizer Herkunft**  
Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.
- Sicherheit durch Kontrolle**  
Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.
- Verantwortungsvoller Genuss**  
Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



## VORSCHAU

**SAUCEN-ZAUBER** Mit der passenden Sauce oder einer raffinierten Kräuterbutter setzt man Fleisch erst die Krönung auf. Wir führen Sie in die Welt der Saucengeheimnisse ein und kreieren neue und klassische Saucen zu kleinen und grösseren Fleischstücken.

- 10. APRIL 2013 IN AARAU
- 10. APRIL 2013 IN OERLIKON
- 15. APRIL 2013 IN GOSSAU
- 23. APRIL 2013 IN WANGEN a. d. AARE

**PASTA IN ALLER FORM** Pasta lieben alle! Wie in bella Italia machen wir an diesem Abend Pasta selbst, stellen Teige her, färben und füllen sie, bringen sie in verschiedenste Formen und kreieren passende Pasta-Saucen.

- 14. MAI 2013 IN GOSSAU
- 14. MAI 2013 IN WANGEN a. d. AARE
- 15. MAI 2013 IN AARAU
- 15. MAI 2013 IN OERLIKON

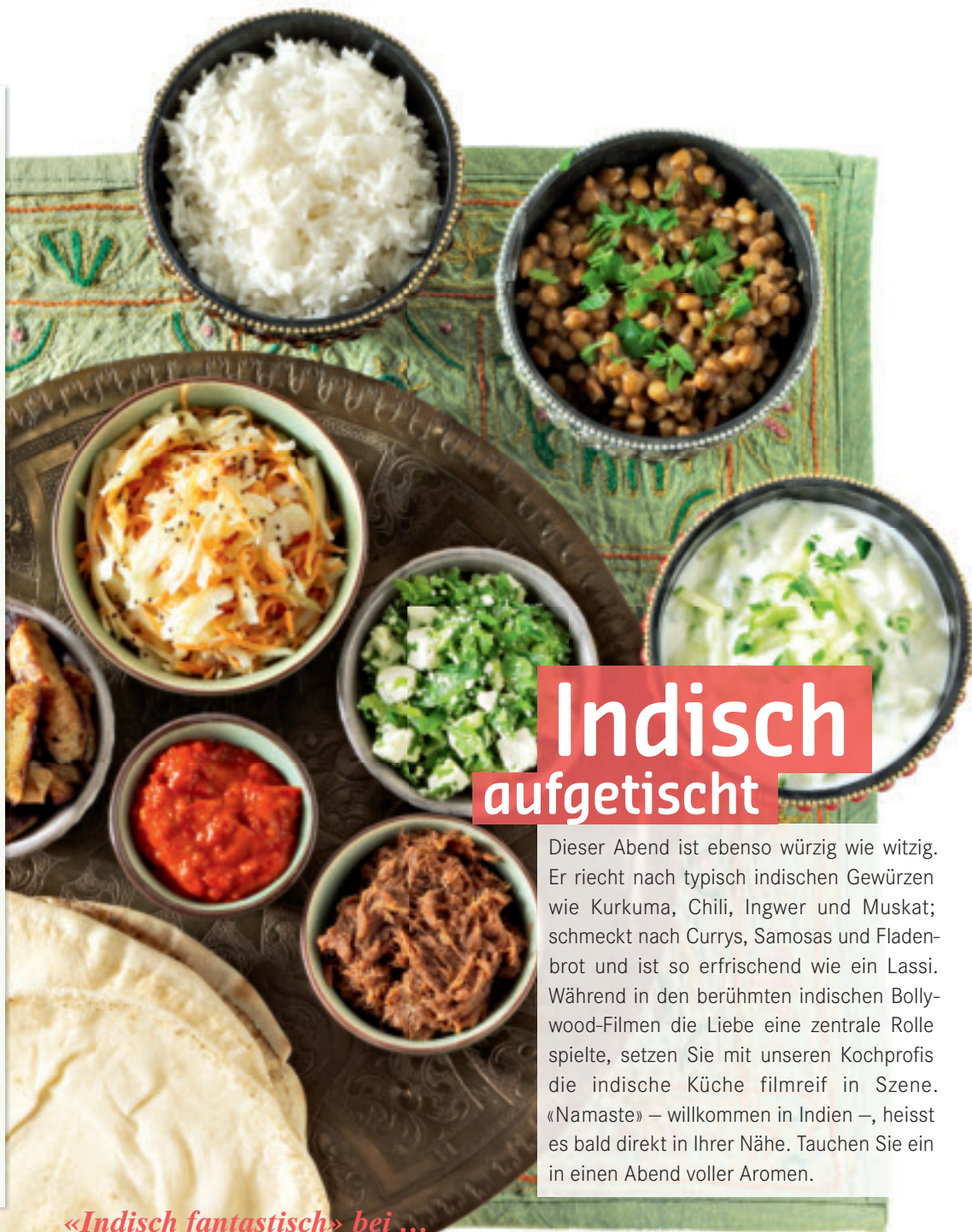
**EIN TRAUM VON SOMMERBUFFET** Das nächste Fest unter freiem Himmel kommt bestimmt. Wir geben Ihnen heisse Tipps, wie Sie ein cooles Buffet für die kleinere oder grössere Gästeschar anrichten. Holen Sie sich neue Ideen für einen kulinarischen Sommertraum.

- 11. JUNI 2013 IN WANGEN a. d. AARE
- 12. JUNI 2013 IN AARAU
- 12. JUNI 2013 IN OERLIKON
- 26. JUNI 2013 IN GOSSAU

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](http://www.volg.ch)

**Buchen  
Sie noch heute  
Ihr kulinarisches  
Indien-Erlebnis.  
Die Teilnehmer-  
zahl ist be-  
schränkt.**



# Indisch aufgetischt

Dieser Abend ist ebenso würzig wie witzig. Er riecht nach typisch indischen Gewürzen wie Kurkuma, Chili, Ingwer und Muskat; schmeckt nach Currys, Samosas und Fladenbrot und ist so erfrischend wie ein Lassi. Während in den berühmten indischen Bollywood-Filmen die Liebe eine zentrale Rolle spielte, setzen Sie mit unseren Kochprofis die indische Küche filmreif in Szene. «Namaste» – willkommen in Indien –, heisst es bald direkt in Ihrer Nähe. Tauchen Sie ein in einen Abend voller Aromen.

«Indisch fantastisch» bei ...



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



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



**«TATORT» IN WANGEN A/A  
MIT DORIS WEIBEL-EGLI:**  
12. März, 18.30–22.30 Uhr  
[www.tatort-kochschule.ch](http://www.tatort-kochschule.ch)  
Telefon 032 682 00 08  
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13  
3380 Wangen an der Aare  
info@tatort-kochschule.ch



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

# Frische mit Ausdauer



40



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Im Winter brauchen die Hände besonders viel Pflege. Zusammen mit der besten Freundin macht das doppelt Spass.**



Für das Peeling vermischen Zehra und Liridona 1 dl Olivenöl und 2 EL Zucker.

Das Peeling auf die Hände auftragen, gut verreiben, danach lauwarm abspülen.



Für eine Handmaske 100 g Quark, 1 EL Honig, 1 TL Zitronensaft und 1 TL Olivenöl vermischen, die Masse auf die Hände auftragen, je einen Waschhandschuh über die Hände stülpen und 20 Min. einwirken lassen.



Krönender Abschluss: Liridona lackiert ihre Nägel in frechem Pink.



**Hände gut,  
alles gut**



Amanda Arricale  
Nail-Stylistin & Inhaberin Amanda Nails

### Handfeste Tipps

- Für ein Gesichts-Peeling Salz statt Zucker nehmen, es ist feiner und eignet sich besser für die zarte Gesichtshaut.
- Eine Handmaske muss unter Wärme einwirken. Noch besser geht dies, wenn man die Waschhandschuhe mit warmem Wasser befeuchtet, gut ausdrückt und dann über die eingecremten Hände stülpt.
- Beim Lackieren der Nägel einen kleinen Abstand zur Nagelhaut lassen. Zuerst die Nagelmitte, dann die Seiten lackieren.
- Bei den Lacken sind schrille Farben von Gelb bis Violett gefragt. Klassisches Rot ist immer angesagt.

Haben den Durchblick, wenn es um gepflegte Hände geht: Zehra Mustafa, Lernende im Volg Recherswil (L.), und Liridona Spahiu, Lernende im Volg Lohn-Ammannsegg.

Für die Volg-Lernenden Zehra Mustafa (18) und Liridona Spahiu (16) gibt es im Berufsalltag einiges anzupacken. Kälte und trockene Luft bereiten den Händen jetzt zusätzlich harte Zeiten. Da gönnen die beiden ihren Händen gern etwas Wellness. Was sie für ihren Beauty-Nachmittag brauchen, finden sie zuhause in der Küche oder im Volg: Olivenöl, Zucker, Zitronensaft, Quark und Honig und fertig sind ein Peeling und eine Handmaske. Das Peeling entfernt alte Hautschuppen; das darin enthaltene Öl nährt die Haut. Die Handmaske macht trockene Hände wieder schön zart. Für die Pflege unterwegs ist eine normale Handcreme ideal.

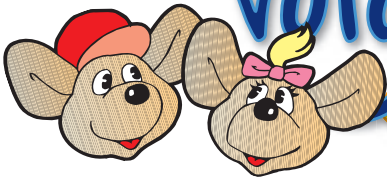
**DU BIST NICHT DU  
WENN DU HUNGRIG BIST.®**



**SNICKERS**

**UND DER HUNGER IST GEGESSEN**

# volgi & volgine



## Welche Schlange war es?



Welche von Volgis Schlangen hat diesen Fingerring verschluckt?

Lösungswort: SCHLANGE 1

## Indisch oder afrikanisch?

Heute gibt es auf der Welt noch 2 Elefanten-Arten: den Indischen und den Afrikanischen Elefanten. Welcher der beiden ist der Indische? Die Liste hilft dir weiter.

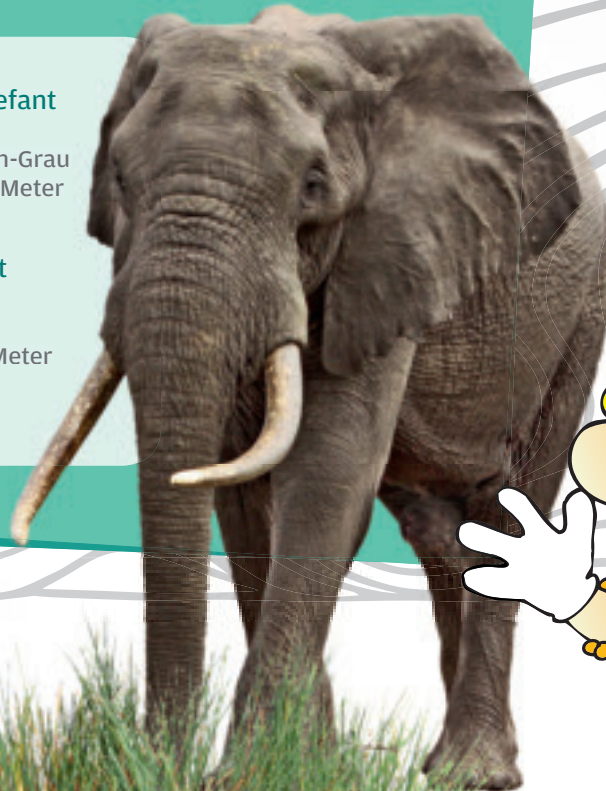
### Afrikanischer Elefant

- Heimat: Afrika
- Hautfarbe: Braun-Grau
- Schulterhöhe: 4 Meter
- Ohren: gross

### Indischer Elefant

- Heimat: Asien
- Hautfarbe: Grau
- Rückenhöhe: 3 Meter
- Ohren: klein

Lösungswort: ELEFANT LINKS.



## Binde dir einen Turban

Volgine zeigt, wie es geht.



1.



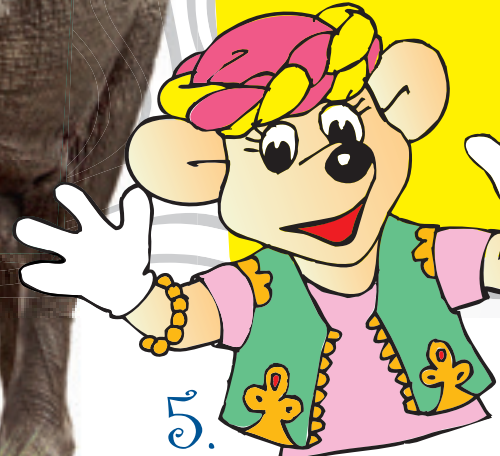
2.



3.



4.



5.

*happy  
valentine*

*lieblich  
fruchtig  
zum essen  
zum geniessen*



**PROBIEREN SIE IHN**

NICHT NUR AM VALENTINSTAG



Entdecke die  
Eisbären bei Volg





**Die fünfte Jahreszeit, die Fasnacht, hat ihre eigenen Gebäckspezialitäten. Schenkeli, Berliner, Fasnachtschüechli und Zigerkrapfen haben jetzt Hochsaison.**

### Narren-Punsch

Für 1 Liter:  
0,5 l **Früchtetee** zubereiten, 8 Min. ziehen lassen. 0,5 l **Apfelsaft**, 6 **Nelken**, 1 **Zimtstange**, den Saft von 1 **Zitrone** und 1 **Orange** sowie die Schale der Orange dazugeben, erwärmen, aber nicht aufkochen. Ca. 10 Min. ziehen lassen. Gewürze herausnehmen, heiss servieren.

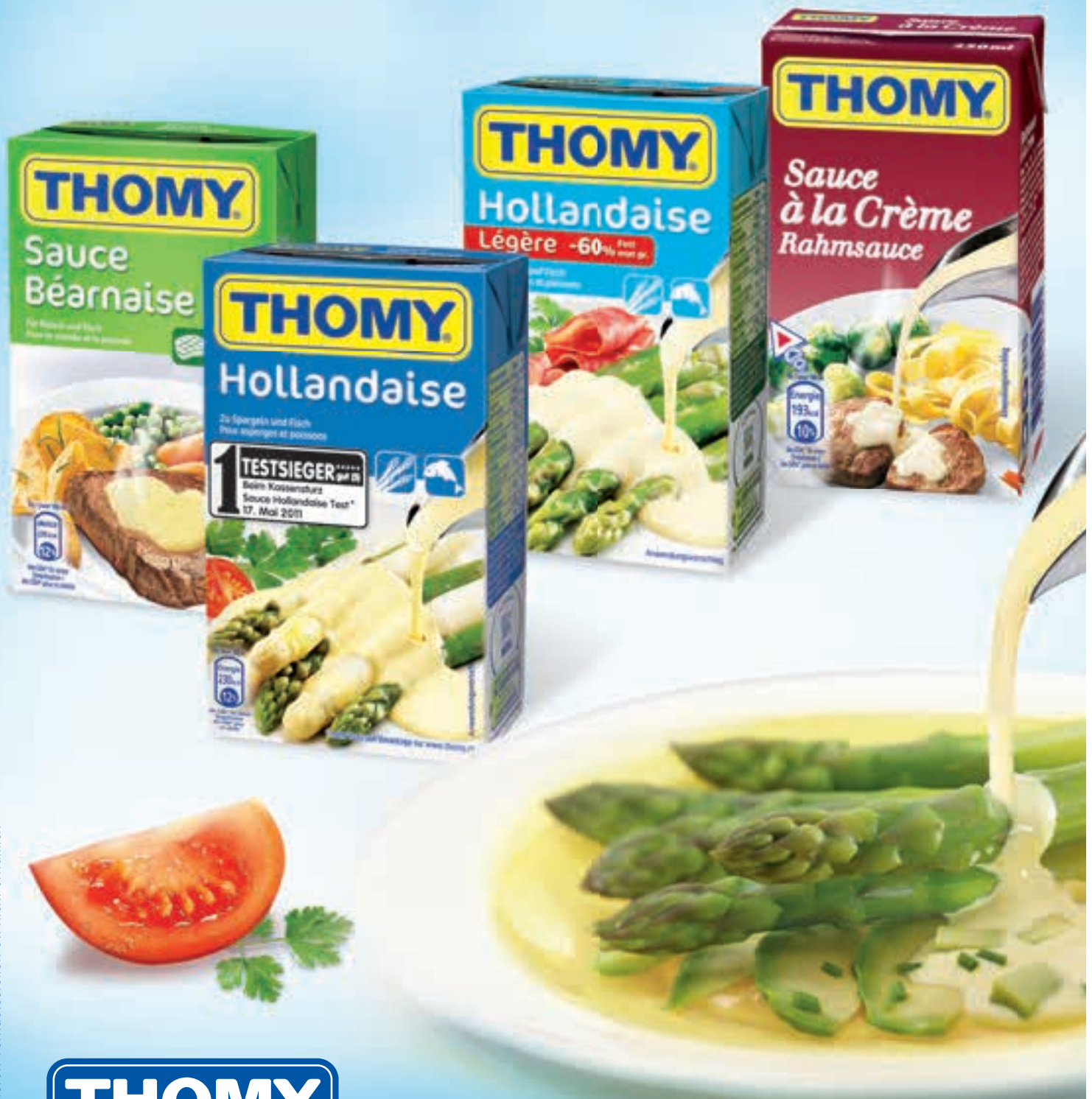
**L**ange 40 Tage musste man früher während der Fastenzeit auf Fett und Süßes verzichten und sich der mageren Kost zuwenden. Deshalb langte man vorher nochmals kräftig zu – auch beim Dessert. Aus Eiern, Mehl, Butter und Zucker wurden Gebäcke kreiert, die später im Fett schwimmend ausgebacken wurden. Noch heute sind sie ein kulinarischer Höhepunkt der Fasnachtszeit.

### Von hauchdünn bis gefüllt

Ein knuspriges Schenkeli oder ein luftiges Fasnachtschüechli gehören zur Narrenzeit wie Konfetti, Kostüme und Guggen. Weil man den rohen Teig über den Knien hauchdünn zieht, werden Fasnachtschüechli in manchen Teilen der Schweiz «Chnoiblätz» genannt. Der Zigerkrapfen ist ein traditionelles Chilbigebäck. Das perfekte Paar bildet er zusammen mit Vanillesauce oder -creme. Den mit Konfitüre gefüllten Berliner hat man derart ins Geniesserherz geschlossen, dass er heute das ganze Jahr über erhältlich ist. Übrigens: Ausgerechnet in Berlin, wo das Gebäck angeblich erfunden wurde, nennt man den Berliner «Pfannkuchen».

*Die süssesten Seiten der Fasnachtszeit: Berliner, Zigerkrapfen, Schenkeli und Fasnachtschüechli – dazu ein heisser Narren-Punsch.*

# Verfeinern Sie Ihre Gerichte mit den THOMY Saucen!



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

**THOMY**



## Würzmischung für helles Fleisch



Zutaten für 1 Glas:

- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 1 TL Pfeffer, weiss
- 2 EL Paprika
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Meersalz, fein

Zubereitung:

1. Rosmarin, Majoran und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.
2. Kräutermischung in eine Schüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermischen.
3. Mischung in ein Glas oder eine Dose füllen und beschriften.

Zubereitung: 15 Min.

## Würzmischung für Fisch



Zutaten für 1 Glas:

- 4 TL Zitronenschale, getrocknet
- 2 TL Dill, getrocknet
- 2 TL Pfeffer, weiss, gemahlen
- 2 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 4 EL Meersalz, fein

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mischung in ein Glas oder eine Dose füllen und beschriften.

Zubereitung: 10 Min.

## Angerührte Gewürzmischung

Zutaten für 1 Glas:

- 2 EL Senf
- 1 dl Erdnussöl
- 1 Zitrone, Saft
- 3 EL Cognac
- 4 EL Würzmischung für rotes Fleisch
- 3 TL Peperoncini, getrocknet

Zubereitung:

1. Senf, Öl, Zitronensaft und Cognac in Schüssel gut vermischen.
2. Würzmischung und Peperoncini dazugeben, gut umrühren, in ein Gefäß füllen und beschriften.

Zubereitung: 10 Min.

## Würzmischung für dunkles Fleisch



Zutaten für 1 Glas:

- 3 EL Paprika
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Meersalz, fein

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, in ein Glas oder eine Dose füllen und beschriften.

Zubereitung: 10 Min.

## Würzmischung für Gemüse



Zutaten für 1 Glas:

- 2 TL Oregano, getrocknet
- 2 TL Majoran, getrocknet
- 2 TL Thymian, getrocknet
- 2 TL Schnittlauch, getrocknet
- 2 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Pfeffer, weiss, gemahlen
- 4 EL Meersalz, fein

Zubereitung:

1. Oregano, Majoran, Thymian und Schnittlauch in einen Mörser geben und fein zerstoßen.
2. Mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mischung in ein Glas oder eine Dose füllen und beschriften.

Zubereitung: 10 Min.

## Pouletroulade aus dem Dampf

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pouletbrüste
- 0,5 Lauchstange, in feine Streifen geschnitten
- 4 Sch. Rohschinken
- 2 Rüebli, in feine Streifen geschnitten
- 0,25 Sellerie, in feine Streifen geschnitten
- 5 TL Würzmischung für helles Fleisch
- Küchenschnur

Zubereitung:

1. Pouletbrüste mit Küchenpapier trocken tupfen. Quer ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Aufklappen, zwischen Frischhaltefolie legen, vorsichtig flachklappen.
2. Gemüse in einer Schüssel mit der Hälfte der Gewürzmischung vermischen und auf die Pouleteinschnitte verteilen, mit Rohschinken belegen.
3. Poulets sorgfältig einrollen, mit Küchenschnur binden. Rouladen mit restlicher Würzmischung würzen. Auf einem Dämpfgitter oder im Steamer 20 Min. dämpfen. Rouladen kurz abstehen lassen, danach tranchieren.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: auf einem Saucenspiegel anrichten.



## Dorsch in Gewürzkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Dorschfilet, TK, aufgetaut
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 dl Weisswein
- 2 EL Gewürzmischung für Fisch
- 4 EL Paniermehl
- 2 TL Senf
- 100 g Butter

Zubereitung:

1. Dorschfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, Zwiebeln in eine Gratinform geben, Weisswein darüberleeren, Dorschfilets darauflegen.
2. Übrige Zutaten in einer Schüssel vermischen, Fischfilets damit bestreichen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C. 30 Min. backen.

Zubereitung: 50 Min.



## Pikanter Schweinsbraten

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Schweinsnierstück, am Stück
- 2-3 Kräuterzweige, frisch
- 1 Port. angerührte Gewürzmischung
- Küchenschnur

Zubereitung:

1. Braten mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Küchenschnur binden.
2. Kräuterzweige unter die Schnur klemmen. Braten mit der Marinade einreiben, einige Stunden bei Zimmertemperatur einziehen lassen.
3. Ofen auf 250 °C vorheizen, Braten auf einem Gitter in den Ofen schieben, Blech oder Tropfschale darunterlegen, Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren. Nach 20 Min. Braten wenden, Ofentemperatur auf 150 °C reduzieren. Ca. 70 Min. weitergaren.
4. Braten vor dem Aufschneiden noch 5-10 Min. ruhen lassen.

Zubereitung: 15 Min. + 2-3 Std. marinieren + 1,5 Std. im Ofen garen

**Jolly Time**

Nature

Butteraroma

Classic Nature für die Pfanne

POP CORN  
PUFFMAIS  
MAÏS À ECLATER  
POP-CORN

PRODUCT OF USA

PRODUCT OF USA

**Premium Popcorn**  
Das Original aus den USA!

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Neu**

**Z**  
ZWEIFEL

**Secrets**  
Garden Style & Dried Tomatoes  
*knusprige Tomaten-Chips  
Lebensmittel*

**Gartenfrisch & knusprig.**  
Secrets mit luftgetrockneten Tomaten und Kartoffelchips.

**Z**  
ZWEIFEL

**DIE CHIPS-EXPERTEN**

Wir tun alles für die besten Chips.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



### Würzmischung für Tee

Zutaten für 1 Glas:

- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1 Pr. Muskat, gemahlen
- 1 Pr. Pfeffer, schwarz
- 2 EL Zucker

Zubereitung:

1. Gewürze in eine beschichtete Pfanne geben und ohne Zugabe von Fett leicht erhitzen. Es darf kein Rauch entstehen.

2. Die noch warmen Gewürze mit Zucker vermischen, auskühlen lassen, abfüllen und beschriften.

Zubereitung: 15 Min.



### Würzmischung für Süßspeisen

Zutaten für 1 Glas:

- 2 TL Orangenschale, getrocknet
- 2 TL Zitronenschale, getrocknet
- 2 TL Zimtpulver
- 3 Pr. Nelkenpulver
- 2 Pr. Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 150 g Zucker, braun

Zubereitung:

1. Orangen- und Zitronenschale mit Nelken, Zimt und Pfeffer vermischen.

2. Zucker dazugeben, gut vermischen, in ein Glas oder eine Streudose füllen und beschriften.

Zubereitung: 15 Min.

### Crêpes mit Gewürz-Früchten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pack Crêpesteig
- 1 EL Butter
- 1 Orange, in Filets geschnitten
- 1 Apfel, fein geschnitten
- 1 Birne, fein geschnitten
- 1,5 EL Würzmischung für Süßspeisen

Zubereitung:

1. Crêpesteig gemäss Packungsangabe zubereiten. Daraus vier Crêpes backen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Früchte dazugeben, leicht anziehen lassen. 1 EL Gewürzmischung darübergeben und so lange dünsten, bis die Früchte noch gut Biss haben.

2. Crêpes auf vier Teller geben, Früchtemischung darauf verteilen. Crêpes falten und mit restlicher Würzmischung bestreuen.

Zubereitung: 45 Min.



### Rassige Fleischwürzsauce

Zutaten für 1 Schüssel:

- 0,5 Bd. Peterli
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 Peperoncini, entkernt, gehackt
- 1 Tomate, gehäutet, entkernt, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Paprika
- 1 TL Meersalz, grobkörnig
- 1 TL Lorbeer, gemahlen
- 1 TL Pfeffer, schwarz
- 0,5 dl Rotweinessig
- 0,5 dl Wasser
- 1,5 dl Olivenöl
- Peperonciniflocken, getrocknet, nach Belieben

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis und mit Pfeffer im Mörser zerstoßen, in eine Schüssel geben und 30 Min. ziehen lassen.

2. Essig und Wasser hinzufügen, weitere 30 Min. ziehen lassen. Danach Olivenöl untermischen, die Sauce nach Belieben mit Peperonciniflocken abschmecken.

Zubereitung: 10 Min. + 1 Std. ziehen lassen

Tipp: als Dip zu Brot, gegrilltem Fleisch, Fisch und Gemüse oder als Marinade verwenden.



### Gewürzöl

Zutaten für 5 dl:

- 5 dl Olivenöl
- 2 EL Peperonciniflocken, getrocknet
- 1 EL Herbmix Italien

Zubereitung:

1. Chiliflocken und Kräuter mit Hilfe eines Trichters in eine Bügelflasche füllen.

2. Flasche mit Olivenöl auffüllen, gut verschliessen und an einem kühlen Ort 2–3 Wochen ziehen lassen, je nachdem wie scharf man das Öl haben möchte.

3. Kräuter und Chiliflocken abfiltern; Öl wieder in die gereinigte und getrocknete Flasche füllen und beschriften.

Zubereitung: 10 Min. + 2–3 Wochen ziehen lassen

### Gewürz-Flöten

Zutaten für 12–15 Stück:

- 1 Blätterteig, rechteckig, ausgewallt
- 1 Ei, aufgeschlagen
- 150 g Reibkäse
- 3 EL Würzmischung nach Wahl

Zubereitung:

1. Blätterteig auslegen, mit Ei bestreichen, mit Würzmischung und Käse bestreuen, mit dem Wallholz gut andrücken.

2. Mit dem Teigrad oder Küchenmesser 2 cm breite Streifen schneiden. Jeweils 2 Streifen zusammenflechten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 °C 12–15 Min. backen.

Zubereitung: 15 Min. + 15 Min. backen





# Pitabrot

**... für schnelle und einfache Mahlzeiten!**

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



**Imported by:**

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

„Und, wie isch er so?“

**Lipton**

„Genau nach mim Gschmack.“

**LIPTON YELLOW LABEL. TYPISCH BRITISCH.**  
Traditionell im Geschmack und einzigartig im Charakter.  
**DRINK BETTER. LIVE POSITIVE.**

## Käse-Herzen

Zutaten für 8 Stück:

- 150 g Appenzeller Käse
- 0,5 Pack Kräuterfrischkäse
- 1 Strudelteig

Zubereitung:

1. Käse in Scheiben schneiden, daraus Herzen ausstechen.
2. Die Hälfte der Käse-Herzen mit Kräuterfrischkäse bestreichen, mit je einem Käse-Herzen bedecken.
3. Gefüllte Käse-Herzen einzeln in Strudelteigstücke einschlagen. Auf ein Backblech geben, bei 180 °C 15–20 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min. + 15–20 Min. backen



## Süsse Strudel-Stumpen

Zutaten für 10 Stück:

- 1 Strudelteig
- 1 Eigelb
- 150 g Rahmquark
- 2 EL Zucker
- wenig Würzmischung für Süssspeisen

Zubereitung:

1. Aus Strudelteig Rechtecke von 10 x 20 cm schneiden.
2. Eigelb, Quark, Zucker und etwas Würzmischung für Süssspeisen gut verrühren. Masse in einem dünnen Streifen auf Teigrechtecke streichen. Ecken einschlagen, mit Hilfe eines Küchentuchs einrollen, bei 180 °C 15–20 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min. + 15–20 Min. backen

Tipp: Das Rezept für die Würzmischung für Süssspeisen finden Sie auf Seite 59.



## Früchte-Korb

Zutaten für 8 Stück:

- 500 g Mürbeteig
- 2 D. Fruchtsalat

Zubereitung:

1. Mürbeteig zu einem 1–1,5 cm dicken Rechteck auswallen; daraus 8 Quadrate schneiden. Die Hälfte eines Backpapierbogens in 8 Quadrate schneiden, die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.
2. Papierstreifen auf die 8 Papierquadrate verteilen, sorgfältig zu einem Papierball knüllen.
3. Je ein Papierbällchen in die Mitte der Teigstücke legen. Zwei gegenüberliegende Teigecken über das Papierbällchen legen, die anderen beiden Ecken nach innen einschlagen. Auf ein Backblech geben und bei 175 °C 25 Min. backen.
4. Teigkörbchen mit Fruchtsalat füllen.

Zubereitung: 30 Min. + 25 Min. backen



## Flower-Power-«Blumen-Biscuits»

Zutaten für 25–30 Stück:

- 500 g Zuckerteig, 5 mm dünn ausgewallt
- 8 EL Puderzucker
- 1 EL Wasser oder Zitronensaft
- Lebensmittelfarbe, nach Belieben

Zubereitung:

1. Aus Zuckerteig Blumen ausstechen. Diese mit etwas Abstand auf ein Backblech legen, bei 180 °C 10 Min. backen.
2. Blumen auf einem Gitter verteilen, etwas abkühlen lassen.
3. Puderzucker mit Wasser oder Zitronensaft verrühren, nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben. Blumen-Biscuits damit bestreichen.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: statt Zuckerglasur fertige Kuchenglasur verwenden.





Duftender Tee aus dem Kräutergarten der Schweiz



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







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

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





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

Cumenzà ha tut, co pudessi esser auter, en l'Austria. Suenter avair visità las differentas fieras da Nadal da Salzburg, avain nus tschertgà in café per vegnir in pau a chaud. Gist a l'ur d'ina da las fieras avain nus chattà in pitschen café scharmant, il Café Würfel Zucker. Nus avain empustà dus cappuccinos e, cunquai



**Strudelins en tuttas variaziuns**

che flunar per las vias e giassas fa fom, er anc in strudel per in: in strudel cun maila e sosa da vaniglia chauda ed in strudel cun papaver e groma tratga. E qua èsi capità! Jau sun m'inamurada – en ils strudels. Hmm, tge dalet! Per fortuna n'avain nus betg stuì ir quel di a chasa, uschia che nus avain pudì sagiar anc auters strudels savurus ils dis sequents: strudels cun quagliada, cun apricosas, cun coclas da gaud e cun paira, però era strudels salads emplenids cun por, zitga u zuchini. Suenter il return a chasa hai jau natiralmain immediat stuì empruvar ora, schebain era jau vegnia da far in strudel. Jau stoss conceder che jau hai cumprà la pasta gia pronta, l'hai unschì cun paintg culà e l'hai emplenì cun ina maschaida da maila grattada, nuschs mieutas, citrona, zutger e chanella. Per amur da l'egl'ed era per ma simplifitgar in pau la preparaziun hai jau fatg empè dad in strudel grond quatter strudelins. E quels èn propi gartegiads! Dapi quel di ma legrel jau adina danovamain da crear variaziuns da strudelins dultschs e salads.

Stai bainin ed in bun strudelini!

  
*Angela Schmed*



## Wussten Sie, dass • • •

- • • **Sie im Volg noch bis zum 16. Februar Treuepunkte sammeln können?** Für jeden vollen 10-Franken-Einkauf erhalten Sie im Volg einen Treuepunkt. Bereits mit 10 gesammelten Punkten können Sie von unserer Treueaktion profitieren und edles Besteck vom Traditionsunternehmen Zwilling mit bis zu 78 Prozent Rabatt erstehen. Kinderbesteck, Menübesteck, Tortenheber, Servier- oder Salatbesteck: Erhältlich ist das ganze Besteck-Spektrum. Bei den Goldangeboten erwarten Sie ein Steakmesser- oder Salz- und Pfeffermühlenset sowie ein Messerblock zum einmaligen Spezialpreis. Die gesammelten Punkte können Sie noch bis zum 2. März in jedem Volg einlösen.

- • • **Sie sich noch bis zum 22. Februar für die beliebten Volg-Weindegustationen mit der renommierten Weinautorin Chandra Kurt anmelden können?** Seien Sie dabei, wenn Ihnen die Weinexpertin Chandra Kurt und Heinz Blöchliger von den VOLG Weinkellereien zeigen, worauf es beim Degustieren von Weinen ankommt. Der Kurs kostet Fr. 78.– pro Person. Im Preis inbegriffen sind Imbiss, Kursunterlagen sowie der neue «Weinseller 2013» im Wert von Fr. 32.–.

An den Kursen in Bern (14. März), Chur (6. März) und Luzern (7. März) hat es noch freie Plätze. Buchen Sie jetzt Ihren unterhaltsamen und genussvollen Degustationsabend durch die spannende Welt der Weine. Anmelden bei [saskia.staehli@volg.ch](mailto:saskia.staehli@volg.ch) oder Tel. 058 433 54 09. Alle Infos im Volg-Weinseller-Flyer, kostenlos in Ihrem Volg oder zum Download unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



## Lesenswert!

Dieses Buch ist ein umfassendes Nachschlagewerk und eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration für alle Kochinteressierten. Welche Kombinationen harmonieren, wie lassen sich interessante Geschmackseffekte erzielen, wie lassen sich Aromen verstärken? Von A wie Achiotesamen bis Z wie Zucchini Blüten sind hunderte von Zutaten mit den jeweils passenden Affinitäten aufgelistet.



**Karen Page, Andrew Dornenburg:**  
**Das Lexikon der Aromen- und Geschmackskombinationen**  
AT Verlag, 280 Seiten,  
ISBN: 978-3-03800-617-6

## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Den 1. Preis, ein Collier in 750/18 K Gold im Wert von Fr. 1900.–, hat Daniela Bischof aus Theilingen gewonnen. Je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– gewannen Max Gisler aus Schwaderloch, Heidi Stalder aus Bichelsee, Max Huber aus Fehraltorf, Irene Blum aus Schötz und Arnold Eugster aus Bürglen. Je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.– geht an Daniel Brunner aus Buchs, Rudolf Haberstick aus Oberentfelden, Lisbeth Christmas aus Schöffland, Zoé Schnellmann aus Hirschtal, Marco Spinell aus St. Gallen, Verena Schneider aus Winterthur, Eugen Steininger aus Steg im Tösstal, Urs Gisel aus Pfäffikon, Hans Hofer aus Oppligen und Werner Egger aus Safnern. **Lösungswort 12/12: «Traumdessertkreation»**

Auflösung des Lipton-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/12: **Antwort B, Pyramiden-Teebeutel**



### Gewinnen mit Lipton

*Gewinnerin Barbara Supper aus Oberägeri darf den Gutschein für den 1. Preis von Beat Strasser, Senior Key Account Manager bei Unilever (r.), und Pascal Kielholz, Volg Produktmanager Food, entgegennehmen.*

Den 1. Preis, 7 Nächte im Familienzimmer im 4-Sterne-Hotel Swiss Holiday Park in Morschach für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Wert von Fr. 3000.–, hat Barbara Supper aus Oberägeri gewonnen. Den 2. und 3. Preis, je 3 Nächte im Familienzimmer im 4-Sterne-Hotel für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Wert von Fr. 1500.–, gewannen Elsbeth Badertscher aus Schüpbach und Werner Müri aus Bülach. Bei allen Preisen sind Frühstücksbuffet sowie freier Eintritt in Erlebnisbad, Saunalandschaft und Fitnesscenter inklusive.

## De grünen Dume



Jetzt hat die «Königin der Winterblüher», die Zaubernuss, ihren grossen Auftritt. Mit ihren gelb, orange oder rot leuchtenden Blüten verzaubern sie den Wintergarten. Hamamelis – so der offizielle Name der Zaubernuss – sind sommergrüne Sträucher, die zwei bis vier Meter hoch werden. Ideal gedeihen sie an einem sonnigen, geschützten Standort ohne Wurzelkonkurrenz und in

humosem, eher feuchtem Boden. Die Zaubernuss braucht ansonsten nicht viel Pflege, etwas frische Komposterde und Hornspäne im Frühling reichen. Schneiden Sie die Zaubernuss nur zurück, wenn Sie einzelne Zweige für eine Vase möchten. Umpflanzen sollten Sie den Strauch nur im Notfall, er reagiert auf Standortwechsel sehr empfindlich.

## Demnächst → Öise Lade 03/13 erscheint am 28. Februar 2013



### Kulinarische Osterverstecke

Der Osterhase versteckt diesmal nicht nur Nester, sondern auch kulinarische Hochgenüsse von Apero bis Dessert in verschiedensten Hüllen.



### Schoko-Atelier

In unserem Schoko-Atelier stellen wir feine Schokoladen-Kreationen her. Dabei zeigt sich die Schoggi von ihrer süssen, pikanten und dekorativen Seite.

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



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz

**Volg**

**WEIL ENDLICH  
MAL WIEDER  
STROMAUSFALL IST.**



**ES GIT IMMER EN GRUND.**