

öise lade

Im Themenheft ab Seite 33

Rosen

Blatt für Blatt eine Überraschung

Küche
aktuell
.....
Genuss-Stafette





Editorial

Seit mehreren Jahren sponsert Volg junge Einzelsportlerinnen und Einzelsportler. Gegenwärtig sind es 13 ambitionierte Jugendliche aus den verschiedensten Sportarten, von Judo, Dressurreiten, Radfahren bis hin zum Mehrkampf, die wir mit einem finanziellen Beitrag unterstützen.

Ich staune immer wieder, mit welchem Engagement und Herzblut diese jungen Talente ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen suchen.

Engagierte Jugendliche

Trotz eiserner Disziplin und intensivem Training betrachten sie ihren Sport

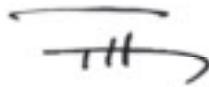
aber immer noch als Hobby, das sie mit Lust und viel Freude betreiben. Dies spürt man auch, wenn sie uns mit Briefen, E-Mails und Fotos über ihre Wettkämpfe berichten und uns so an ihren kleinen und grossen Erfolgen teilhaben lassen. Gleichzeitig erklären sie sich gerne bereit, für den Volg-Laden in ihrem Wohnort oder in der Nachbargemeinde an einem Anlass aufzutreten und ihren Sport den Kundinnen und Kunden etwas näherzubringen. Für mich ist dies ein besonders schönes Zeichen dafür, dass sich «unsere» Nachwuchssportler mit Volg als Sponsor identifizieren.

Auch Monika Hurschler aus Steinhausen ist eine junge, von Volg gesponserte Sportlerin und erfolgreiche Nachwuchs-Armbrustschützin. Mehr über Monika Hurschler erfahren Sie auf Seite 57.

frisch und fründlich



*Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung*



- 5 Küche aktuell**
Genuss-Stafette
- 9 Kochschule**
Kochen lernen von Profis
- 12 Marktplatz**
Die grosse Grillwurst-Parade
- 14 Marktplatz**
Frische Forellen aus dem Wallis
- 16 Weinerlebnis**
Ciao, Italia. Hello, Australia!
- 18 Dorfladen**
Für Volg stets zu Diensten
- 20 Aktueller Tipp**
Stiller und stilvoller Begleiter
- 22 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
«Öise Lade» frisch ab Druck
- 25 Hausmarke**
Neu: Dragées-Mix
- 26 Novissimo**
Neu im Volg
- 29 Aktueller Tipp**
Ein duftes Jahrzehnt
- 31 Öisi Chuchi**
Aus Mettmenstetten (ZH)
- 33 Mehr zum Thema**
Rosige Zeiten
- 41 Wettbewerb**
Gewinnen mit Schwyzer Milchhuus
- 43 Feins vom Dorf**
Erdbeeren aus dem Volg Wigoltingen (TG)
- 47 Freizeit Activo**
Vom Greenhorn zum Grill-Sheriff
- 49 Freizeit Outdoor**
Geranien blühen neu auf
- 53 Freizeit Kochkurs**
Ein Traum von Sommerbuffet
- 55 Freizeit Naturena**
Neue Kurse für Kreative
- 57 Freizeit Teens**
Armbrustschützin Monika Hurschler
- 59 Volgi & Volgine**
Abenteuerliches neues HEY
- 61 Wettbewerb**
Gewinnen mit «Merci»
- 63 Saison**
Frischkäse: die milden Weissen



33

Das Themenheft

mehr zum **thema**

Rosige Zeiten



57

Teens
**Armbrustschützin
Monika Hurschler**

5

Küche aktuell
Genuss-Stafette





Unser bestes Stück Natur.

Qualität

kommt nicht von irgendwo.



www.agrinatura.ch



Kalbsplätzli mariniert

Grosser Genuss: Aussen würzig, innen zart. Die Grillsaison ist eröffnet.



Schweinskotelett

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



Olma-Bratwurst

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

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

Starten Sie in der Küche kreativ durch: mit der neuen Küchendisziplin Stafetten-Kochen, die Tag für Tag vorbereitete Zutaten anders inszeniert.



Herd frei für die Genuss-Stafette!

Am Start unserer Genuss-Stafette stehen statt sportlicher Athleten frische Zutaten. Jeden Tag übergeben sie sich sozusagen den Stab. Der Startschuss fällt für das Kotelett. Mit seinen Mitläufern, einer feinen Zitronensauce, einem aromatischen Kräuterpesto, dem fruchtigen Erdbeer-Rhabarber-Kompott und knackigem Spargel bestreitet es einen kulinarischen Lauf, dessen Sieger der Gaumen ist. Benötigt werden weder Ausdauer noch schnelle Beine. Ihre Hände, die üblichen Küchenutensilien und ein paar Gefässe zum Aufbewahren der vorbereiteten Zutaten für den nächsten Tag reichen bereits aus, um Geniesser-Gold zu gewinnen. Also, auf die Küchen-Plätze und an die Rüstmesser! Auf der nächsten Seite geht es los. →

Gerüstet für feine Kreationen: Kotelett, Zitronen, Kräuter, Erdbeeren und Rhabarber stehen am Start der Genuss-Stafette. Folgen Sie ihr Punkt für Punkt.



Kotelett in Nusskruste mit Mascarpone-Kräuterschaum
Knusprig paniert und mit zartem Schaum serviert.



→ Das Prinzip der Genuss-Stafette ist einfach: Jeden Tag denken wir beim Kochen bereits an Morgen und bereiten von einer Zutat die doppelte Menge zu. Die eine Hälfte wird am Kochtag verwendet, die andere Hälfte bis zum nächsten Tag aufbewahrt und kommt dann in neuer Form ins nächste Gericht. Mit der üblichen «Resteverwertung» hat dies jedoch nichts zu tun. Resteverwertung ist in erster Linie schnell und praktisch. Schneller kochen Sie bei unserer Genuss-Stafette jedoch nicht unbedingt. Und statt «praktisch» ist das Resultat vielmehr fantastisch. Denn der Lohn für den Einsatz am Herd sind immer wieder neue, überraschende Kreationen.



TIPP
Ein schönes Zusammenspiel: der Bimbadgen Shiraz Merlot Cabernet und das Kotelett in Nusskruste.

Kochen mit feinen Folgen

Fünfmal mit Fantasie

Ein Kotelett wird einmal mit einer Nusskruste serviert; am nächsten Tag landet es streifenweise in einer frühlingfrischen Pasta an Zitronensauce. Die Zitronensauce wiederum verfeinert an Tag 3 einen Dorsch, zu dem ein Kräuterpesto-Baguette gereicht wird. Am Folgetag kommt das restliche Kräuterpesto in der ungewöhnlichen Kombination mit Gemüse und einem Käsesoufflé an Erdbeer-Rhabarber-Sauce zum Einsatz. Und die Fruchtsauce begeistert 24 Stunden später als süßes Mousse nicht Käseliebhaber, sondern Naschkatzen. Mitmachen bei der neuen Küchendisziplin kann jeder Hobbykoch – sei es eine ganze Woche lang oder nur an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Also, laufen Sie mit von Menü-Hit zu Menü-Hit. ←



Fusilli mit Kotelettstreifen an Zitronensauce und Rucola
Pasta macht immer glücklich – besonders in dieser frühlingfrischen Kombination.



Kochkurs Juni

Ein Traum von Sommerbuffet

Feine Happen, kleine Häppchen und viele andere tolle Buffet-Ideen fürs nächste Open-Air-Happening gibt es im neuen Volg-Kochkurs. Mehr Infos auf Seite 53.



Zitronenfisch mit Kräuter-Baguette

Der Dorsch erhält ein Zitronensaucen-Frühlingszwiebelbett, griechischer Feta und Pesto verfeinern das knusprige Brot.



**ÖISE
LADE
TIPP**

Wie Sie mit den vorbereiteten Zutaten Apero-Häppchen zubereiten, sehen Sie auf Seite 11.



Käsesoufflé mit Erdbeer-Rhabarber-Sauce und Pesto-Gemüse

Luftig, fruchtig würzig und ein Bestseller auf dem Teller.

**TIPP**

Mit seinen Himbeeraromen passt der White Zinfandel Caswell perfekt zum Käsesoufflé mit Erdbeer-Rhabarber-Sauce.

**TIPP**

Der portugiesische Animus Douro DOC ergänzt die Fusilli mit Kotelettstreifen optimal.

**Erdbeer-Rhabarber-Mousse**

Der krönende Abschluss des Frühlingmenüs.



OLEIFICIO DAL 1845

Die Marke für Schweizer Speiseöle



NEU

REINES PFLANZENÖL
Neutraler Geschmack,
ideal für: Mayonnaise,
Saucen, Salate,
warme Küche

Mehr Auskünfte über
EQ4 gibt es unter
www.sabo-oil.com/eq4/
oder direkt über den
QR-Code:



“in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich”

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

Kochschule



Spargel-Poulet-Pfanne mit Reis

Leichte Gerichte wie dieses sind typisch für die Wok-Küche. Gewürzt wird es klassisch mit Sojasauce und Curry.



Leichte Zutaten, leichte Zubereitung: Mit Reis, Poulet, Sojasauce und Spargel ist ein asiatisches Gericht fast gekocht.

TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Wok fürs Rührbraten zuerst leer heiss werden lassen, danach Öl dazugeben. Test: Einige Wassertropfen hineingeben. Verdampfen sie zischend, hat der Wok die richtige Temperatur
- Fürs Kochen und Frittieren im Wok hoch erhitzbare Öle verwenden, z.B. Volg HOLL Rapsöl oder Erdnussöl. Kaltgepresste Öle sind nicht geeignet
- Je fester das Gemüse ist, desto früher gibt man es in den Wok. Gemüse wie Rüebli, Broccoli oder Kefen kurz in Salzwasser vorgaren. Es sollte noch knackig sein
- Gekochte Zutaten wie Reis oder Nudeln am Schluss dazugeben und nur noch kurz durchschwenken. Ist die Menge an Nudeln oder Reis gross, ein wenig Wasser dazugeben. Der dadurch entstehende Dampf erhitzt die Beilagen schneller
- Die häufigste Beilage zu Wok-Gerichten ist Reis, er nimmt die Sauce optimal auf. Auch ein Kokosreis passt sehr gut. Dafür den Reis in Kokosmilch kochen
- Vorsicht beim Würzen: Viele asiatische Würzzutaten wie Sojasauce sind bereits sehr salzig

Spargel-Tempura mit Feuer-Dip

Tempura ist eine typische Zubereitungsart der japanischen Küche für frittiertes. Im Ausbackteig erhalten die Spargeln einen neuen Auftritt.

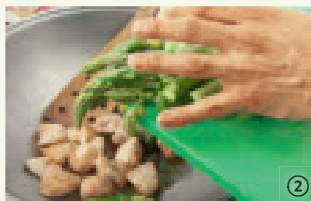


Jetzt wird es rührend. Weil die asiatische Wunderpfanne Wok so vielseitig anwendbar ist, kann man sie bedenkenlos zwei Tage nacheinander hervorheben. Langweilig wird es auf dem Teller deswegen nicht. Gedämpftes schmeckt daraus ebenso wie frittiertes. Die bekannteste Garmethode im Wok ist aber zweifelsohne das Rührbraten. Schnell und unkompliziert können es sogar Anfänger im Wok rocken lassen. Alle Zutaten vorbereiten, nach und nach in die heisse Pfanne geben und immer gut rühren. Das ist schon die ganze Hexerei. Und das Beste daran: Durch die kurze Garzeit bleibt das Gemüse erst noch vitaminreich.

SCHRITT für SCHRITT Kochen im Wok

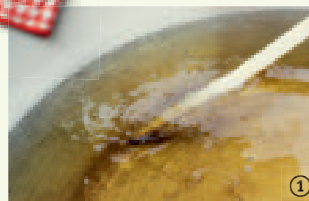


Ein Sieb in den Wok legen, die Spargeln darauf dämpfen, so dass sie noch Biss haben.



Öl im Wok erhitzen, Poulet darin anbraten, würzen und ablöschen. Spargelstücke und Reis dazugeben, gut rührbraten und abschmecken.

SCHRITT für SCHRITT Frittieren im Wok



Öl im Wok erhitzen. Hitzetest: einen Holzstab ins Öl halten. Entstehen kleine Bläschen rund um den Stab, ist das Öl heiss genug.

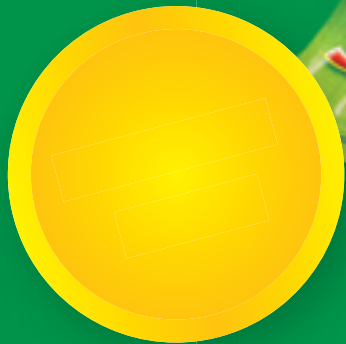


Halbierte Spargeln in der Mehlmischung wenden, durch den Ausbackteig ziehen und im Öl frittieren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Buitoni®

Pizzateig Fina

Knusprig dünner Genuss



- ✓ *Wenige und sorgfältig auserlesene Zutaten*
- ✓ *Beste Qualität mit natürlicher Rezeptur*
- ✓ *Extra dünner Teigboden für ein knuspriges Pizza-Vergnügen*



Gemüse-Pizza mit Speck

Zutaten

1 BUITONI Pizza Fina 350g	2 Tranchen Speck
100g Champignons	1 Zwiebel
1/2 Zucchini	4 EL Olivenöl
1/2 grüne Peperoni	Salz
4 EL Tomatensauce Basilico	

Tipp: Backen Sie die Pizza im unteren Bereich!

Zubereitung

Den Backofen auf 230°C (Umluft 210°C) vorheizen. Die Peperoni, Zucchini und Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Öl während 10 Minuten anbraten. Die Pilze in Scheiben schneiden und separat mit 2 EL Öl ebenfalls 5 Minuten anbraten.

Den Speck in dünne Streifen schneiden (kurz anbraten). Pizzateig mit dem Backpapier auf ein Backblech legen und mit einer Gabel einstechen. Eine dünne Schicht Tomatensauce auf dem Teig verteilen und mit dem gebratenen Gemüse und geschnittenen Speck garnieren. Danach direkt in den Backofen schieben und die Pizza bei 230°C, 12 bis 15 Minuten backen.



Apero-Saltimbocca
Eine feine Variante des italienischen Klassikers.



Tuc mit Kräuterpesto
Knuspriger Boden, aromatischer Belag.



Spargel-Schinken-Cocktail
Das Frühlingsgemüse handlich im Glas serviert.



Tartelettes mit Erdbeer-Rhabarber-Mousse
Eine cremige und fruchtige Nascherei.

Im Sprint-Tempo am Ziel. Das ist man mit diesen kleinen feinen Kreationen, die zum Apero passen oder ein Party-Buffer bestücken. Bereits vorbereitete Zutaten und fixfertige Produkte sind das ideale Team für die Zubereitung in Bestzeit. Das Kräuterpesto wird auf Cracker gestrichen, die Erdbeer-Rhabarber-Mousse in Dessertböden gefüllt und Spargeln vom Vortag werden zusammen mit Schinken und Sauce Hollandaise zum raffinierten Cocktail. Mini, aber maximal im Geschmack sind kleine Saltimboccas. Sie garen im Ofen, während man die anderen Häppchen in aller Ruhe anrichten kann.



Gut eingekauft ist halb angerichtet: Sauce Hollandaise, Rohschinken, Tuc Cracker und fertige Dessert-Bödeli ergeben viele feine Häppchen.

ÖISE LADE TIPP

Koch-Ideen zum Mitnehmen

Eine gute Koch-Idee nach der anderen liefern auch die Volg-Rezeptflyer: Sie enthalten jeweils ein Hauptgericht sowie eine Vorspeise oder ein Dessert – und das jede Woche neu, kostenlos in Ihrem Volg.





Marktplatz



Würste stehen für unkomplizierten Genuss vom Grill. Das und ihre Vielfalt macht sie heiss begehrt, wenn die Grillfeuer wieder entfacht werden.

Die grosse Grillwurst-Parade

Sie benötigen keine Marinade, sind schnell grilliert, lassen sich bequem von Hand essen und sind erst noch preisgünstig. Spass macht besonders das Grillieren von Würsten im Freien: eine lauschige Feuerstelle, ein geschnittener Stecken – mehr braucht es nicht für echtes Brätelvergnügen.

Echte Cervelas-Prominenz

Langweilig wird es Grillwurst-Fans trotzdem nicht. Denn Wurst ist nicht gleich Wurst. Zahlreiche verschiedene Sorten von pikanten Argentinos bis zum zünftigen Emmentaler Käseschübli sorgen für genügend Abwechslung auf dem Rost. Trotz aller Vielfalt: Während wir beim Fleisch-Grillieren gerne variieren, haben der Cervelas und die Bratwurst bei den Würsten ganz klar die Zipfel vorn. In der Volg-Hitparade der beliebtesten

Würste belegt die Schweizer Nationalwurst, der Cervelas, mit Abstand den ersten Platz. Dicht gefolgt von der Bratwurst.

Würste mit Extrawürsten

Ein echt schnittiger Typ ist der Cervelas: kreuz und quer eingeschnitten, macht er fixfertig grilliert eine ansehnliche Figur. Anders die Bratwurst. Hier gilt «Hände weg vom Messer!» Ein eingefleischter Bratwurst-Esser lässt sie über der Glut sorgfältig platzen. Wer den Star unter den Bratwürsten, die St. Galler Bratwurst, auf den Rost legt, verzichtet zudem wie ein echter St. Galler auf Senf, um den Eigengeschmack der Spezialität nicht zu überdecken. Ein Stück Brot oder ein frisches Bürli dazu gehören hingegen unbedingt zum guten Bratwurst-Ton.

Würste nach Wahl: Cervelas, pikante Argentinos, St. Galler Bratwurst, Emmentaler Schübli und Cipollata mit Speck



**ÖISE
LADE
TIPP**

Heisse Tipps für Grilleure gibt es im neuen Activo-Kurs «Grillieren». Alle Infos dazu auf Seite 47.

Cipollata mit Speck

Cervelas

Brotchips-Salat

Für 4 Personen:

1 Frischbackbaguette in dünne Scheiben schneiden, im Backofen bei 220 °C 5 Min. rösten. 2 EL Öl und 1 EL Essig in einer grossen Schüssel vermischen, mit 0,5 TL Oregano und etwas Pfeffer würzen. 100 g Feta, 2 klein gewürfelte Tomaten, 0,5 gewürfelte Gurke, 0,5 gehackte Zwiebel und 2 EL fein gehackte Oliven dazugeben, vermischen. Brotscheiben zum Salat geben, sofort servieren

TIPPS&TRICKS

- Die verschiedenen St. Galler Bratwürste unterscheiden sich im Gewicht: die «gewöhnliche» St. Galler Bratwurst wiegt rund 120 Gramm; die Olma-Bratwurst bringt 160 Gramm auf die Waage
- Der Cervelas wird auch als Klöpfer, Stumpen oder Arbeiterforelle bezeichnet; der St. Galler Stumpen ist ein Verwandter des Cervelas
- Beim Grillieren von Würsten auf einem Kugelgrill Grill offen lassen, damit die Würste ihr Grill-Aroma optimal entfalten
- Zum Wenden eine Zange nehmen. Sticht man mit der Gabel in die Wurst, tropft Fett in die Glut und entfacht Flammen
- Zum Warmhalten Würste am Grillrand, ausserhalb der Glut, platzieren
- Senf ist nicht umsonst ein perfekter Partner zu Würsten. Mit seinen ätherischen Ölen fördert Senf die Verdauung und macht Würste leichter bekömmlich

Coole Beilage zu heissen Grillwürsten: ein knackig-kunstspriger Brotchips-Salat.



Im Wallis frisch gefischt

TIPPS&TRICKS

- Fische nach dem Einkauf möglichst rasch in den Kühlschrank legen
- Säubern, säuern, salzen: Fisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Das Beträufeln mit Zitronensaft macht das Fischfleisch fester. Fisch erst unmittelbar vor dem Kochen salzen, sonst wird ihm zuviel Flüssigkeit entzogen
- Faustregel Garzeit: Fisch auf ein Brettchen legen und mit dem Meter die dickste Stelle messen. Pro 1 cm Dicke 4 Min. garen
- Fische werden am besten auf Grillschalen oder im Fischgitter gegart. Empfindliche Filets sind in eingefetteter Alufolie gut aufgehoben
- Zum Würzen eignen sich Fleur de sel, Pfeffer und Kräuter wie Peterli, Schnittlauch, Thymian, Estragon, Majoran und Dill

Gefüllte Forelle vom Grill

Für 4 Personen:

4 ganze Forellen mit kaltem Wasser ausspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 0,5 Bd. fein geschnittene Frühlingzwiebeln, 1 geschältes, fein geschnittenes Rübli mit Saft von 1 Zitrone vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Forellen damit füllen, je 1 Thymianzweig auf die Forelle legen. In je einen Fischgriller legen, auf jeder Seite ca. 10 Min. grillieren. Lassen sich die Flossen leicht aus dem Fischfleisch ziehen, sind die Forellen gar.

Tipp: gefüllte Forellen in mit Öl bepinselte Alufolie einpacken und grillieren.

Die Forellen aus dem Volg-Sortiment haben einen kurzen Weg bis in den Dorfladen: Sie stammen neu aus der Walliser Fischzucht Vionnaz.

Ihr wohlklingender Name verspricht nicht zuviel: Die Regenbogenforelle zählt mit ihrem zarten Fleisch und dem milden Geschmack zu den beliebtesten Speisefischen. Forellen lassen sich zudem immer wieder auf andere Art zubereiten. Sie schmecken gebraten aus der Pfanne, im Sud pochiert aus dem Topf, im Ofen in der Folie gebacken und über der Glut grilliert. Forellen sind nicht nur vielseitig, sondern auch gesund: Sie sind sehr fettarm, liefern viel Eiweiss sowie Kalium und Vitamin B12.

Klares Quellwasser

Getreu dem Motto «Typisch Schweiz – Typisch Volg» führt Volg ab sofort ausschliesslich Forellen aus Schweizer Zucht im Sortiment. Die Regenbogenforellen wachsen in Vionnaz heran. Das französischsprachige Walliser Dorf befindet sich in der unteren Chablaisebene und bietet mit seinem flachen Gelände im Tal optimale Bedingungen für die Fischzucht. Ein weiterer Pluspunkt ist das klare Wasser. Es fliesst von verschiedenen Quellen direkt vom Berg in den See der Fischzucht Vionnaz. Dort wird es mit Flüssigsauerstoff angereichert, um den Fischen eine konstante Zufuhr an Sauerstoff zu garantieren.

MSC-Goldbutt und Dorsch

Nebst den neuen Schweizer Forellen werden im Volg Dorsch- und Goldbuttfiletts im Frischfisch-Sortiment neu in «MSC»-Qualität angeboten. Das blaue Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) steht für umweltbewussten und schonenden Fischfang, der den Erhalt der Tierbestände sicherstellt.



Die Volg-Forellen wachsen in der Talebene von Vionnaz in Becken mit frischem Quellwasser heran.

«Die Fütterung ist anspruchsvoll»

Herr, Cohendet, was macht die gute Qualität Ihrer Forellen aus?

«Zum einen die Wasserqualität. Unsere Forellen wachsen in frischem Quellwasser heran. Andererseits die Wachstumszeit. Durch unser Frischwasser wachsen die Fische nur langsam heran, was ihnen eine feste Struktur und Aroma gibt. Um eine 300 Gramm schwere Forelle zu erhalten, braucht es etwa 15 Monate.»

Was ist die grösste Herausforderung an der Fischzucht?

«Die Fütterung. Es gilt ein Futtermittel zu finden, welches der natürlichen Nahrung möglichst nahe kommt.»

Wie geniessen Sie Forellen am liebsten?

«Klassisch als Forelle meunière (Müllerinnen-Art). Dafür mehle ich die Forelle, erhitze etwas Butter und Öl in einer Pfanne, brate den Fisch beidseitig einige Minuten darin an und würze ihn mit Salz, Pfeffer, Peterli und Zitronensaft.»



Christophe Cohendet, Betriebsleiter der Fischzucht Vionnaz.



Ein guter Fang: Die ganze Regenbogenforelle und die Forellenfleis aus dem Wallis.



Unter dem Motto «Australita» verschmelzen ein Rotwein von «Down Under» und der italienische Edelschimmelkäse Gorgonzola gekonnt miteinander.

Der australische Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot ruft typischerweise genau nach dem, was die Menschen in seinem Herkunftsland am liebsten tun: ein «Barbie» veranstalten, wie die Australier zum Barbecue sagen. Der Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot aus dem Hunter Valley ist der ideale Begleiter zum fröhlichen Grillfest. Und selbst, wenn man dazu unbekannte Menschen einlädt, ist das kein Problem. «Mit diesem Wein gewinnen Sie schnell neue Freunde – denn er ist so charismatisch und sympathisch, dass man im Nu eine neue Flasche öffnen muss», schreibt Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2013». Die Aromen des Rotweins sind vielseitig wie Australien selbst. In der Nase dominieren Ingwer, Pfeffer, Gewürznelken und Eukalyptus, die Leibspeise des Koalas. Sie verbinden sich harmonisch mit schwarzen Beeren und Vanille.

Würzig und weltberühmt

Ein einzigartiges Aroma bringt auch der Gorgonzola mit sich. Wobei sein Geschmack meist milder ist als sein Geruch. Der würzig-cremige Edelschimmelkäse aus Kuhmilch wird nur in einigen norditalienischen Provinzen hergestellt und hat von hier aus die Welt erobert. Im Genuss ist er ein kleiner Alleskönner: Er harmoniert mit Birnen, Feigen, Walnüssen, im Salat, zu frischem Brot, verleiht einer Pizza oder Gschwellti Würze und verfeinert Saucen zu Pasta oder Gnocchi. Als typischer Italiener passt er auch hervorragend zu einem Gläschen Wein. Weil der Käse schon stark im Geschmack ist, sollte der Wein lieblich sein. Mit seinem ausgeprägten Süssteil im Auftakt und den angenehmen Tanninen ist der weiche Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot eine gute Wahl.



Wein des Monats
Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot
75 cl, statt Fr. 11.70
Fr. 9.30

**Ciao Italia.
Hello Australia!**

Käse des Monats

Gorgonzola
aus der Küchentheke
100 g, statt Fr. 2.45

Fr. 1.80

Portion 200 g, statt Fr. 4.50

Fr. 3.60



1. St. Saphorin AOC Lavaux,
Aimé Vignoux 2011
Schweiz

2. L'Esprit
Côtes de Provence Rosé AOC
2011
Frankreich

3. White Zinfandel Caswell
2011
USA

4. L'Amorino Negroamaro IGT
2011
Italien

5. Barbera d'Asti DOC Masereto
2011
Italien

6. Marqués de Tena Reserva
2008
Spanien

7. Animus Douro DOC
2010
Portugal

8. Zinfandel Caswell
2010
USA

9. Bimbadgen Shiraz Cabernet
Merlot 2010
Australien

Ausgezeichneter Gorgonzola



Die Geschichte der Käserei Mario Costa Gorgonzola in Novara beginnt bereits 1919. Trotz innovativer Produktionsmittel stellen die Mitarbeitenden wie Käsermeister und Produktionsleiter Luigi Polloni (Foto) den Gorgonzola heute noch nach traditionellem Verfahren her. Die Passion für den Käse wird belohnt: Als einzige Gorgonzolasorte wurde der Gorgonzola Mario Costa, der auch im Volg erhältlich ist, 2011 mit dem «Tuttofood Cheese Award» ausgezeichnet. Die Käsespezialität gelangt über die im Tessin ansässigen Cetra Alimentari, einen der wichtigsten Importeure von italienischem Käse, zu Volg.

Weinnotizen

Bei einem Wine & Dine sollte die Intensität der Weine mit jedem Gang steigen. Ein frischer Weisswein wird vor einem kräftigen, ein leichter Rotwein vor einem schweren, der einfache vor dem exklusiven Wein serviert. Mit Ausnahme des Käsegangs: Dann darf es wieder ein Weisswein oder frischer Rotwein sein.



Charakter

Trinken Passt zu

Pkt.

Meine Bestellung

Hellgold; elegante Fruchtnoten mit dezenter Feuersteinaromatik; rassig, frisch, mit leichter Würze und kräftigem Körper	Jung trinken, bei 8–10 °C	Pochiertem oder gebratenem Süswasserfisch, Kalbsvossen, Käsefondue, Käseschnitten Malakoff, Aperitif	16,75*
Blasses Rosa; fruchtig, spritzig, reich an Bukett	Jung trinken, bei 7–8 °C	Geflügel, Wurstwaren, Kalb; ideal als Aperitif-Wein und Sommerwein zu Grilladen	16,25*
Helle Kirschenfarbe; in der Nase Aromen von Himbeeren und verschiedenen Früchten, am Gaumen süss	Jetzt trinken, bei 8–10 °C	Asiatischen Gerichten, Sweet and Sour, Aperitif	16
Tiefrot mit violetten Reflexen; in der Nase Anklänge von schwarzen Beeren, vereint mit würzigen Komponenten; lieblicher Auftakt, weiche Struktur	Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C	Italienischer Küche, Grilladen, Aperitif	
Intensives Granatrot; lieblicher Auftakt mit Aromen von getrockneten Früchten und Konfitüre	Bis 6 Jahre, bei 18 °C	Rotem Fleisch, Risotto, Käse	
Dunkelfarbig mit violetten Reflexen; am Gaumen kraftvoll, samtig und elegant	Bis 8 Jahre, bei 18 °C	Rotem Fleisch, Braten, Grilladen und Geflügel	
Intensives Granatrot; delikates Aroma von schwarzen Beeren, Lakritze, Eukalyptus, reifen Pflaumen, Birnen und Caramel	Bis 6 Jahre, bei 15–17 °C	Grilladen, Pizza, Nudelgerichten, Gemüselasagne, Wild	16,75*
Rubinrot; Aromen nach reifen Him-, Heidel- und Brombeeren; feine Vanillenoten, weicher, langer Abgang	Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C	Asiatischen Gerichten, Barbecue, Pizza, Pasta, Braten, Wild	
Dunkles Kirschrot; grosse Aromenvielfalt, angenehme, reife Tannine, lang anhaltender Abgang	Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C	Spareribs, Fleischspieß vom Grill, Wild, Kalbshaxen an Rotwein-Gemüsesauce	17*

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton ST. SAPHORIN AOC LAVAUX AIMÉ VIGNOUX, 75 cl statt Fr. 89.40 nur Fr. 69.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton L'ESPRIT CÔTES DE PROVENCE ROSÉ AOC, 75 cl statt Fr. 45.60 nur Fr. 35.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton WHITE ZINFANDEL CASWELL, 75 cl statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton L'AMORINO NEGROAMARO IGT, 75 cl statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton BARBERA D'ASTI DOC MASERETO, 75 cl statt Fr. 51.– nur Fr. 41.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MARQUÉS DE TENA RESERVA, 75 cl statt Fr. 58.80 nur Fr. 46.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton ANIMUS DOURO DOC, 75 cl statt Fr. 53.40 nur Fr. 45.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton ZINFANDEL CASWELL, 75 cl statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton BIMBADGEN SHIRAZ CABERNET MERLOT, 75 cl statt Fr. 70.20 nur Fr. 55.80

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum

Unterschrift

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben.
Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit.
Jahrgangsänderungen vorbehalten.
Diese Aktion gilt vom 29. April bis zum 1. Juni 2013,
solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 29. April bis zum 1. Juni 2013, solange Vorrat.

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

* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis



Rollende Retter mit Werkzeugtasche und handwerklichem Geschick: Drei mobile Hauswarte sind tagtäglich für die Dorfläden auf Achse.

Für Volg stets zu Diensten

Gestern Ermatingen, heute Wädenswil, morgen Scuol: Marcel «Cello» Wüest hat jeden Tag einen anderen Arbeitsplatz. Zusammen mit Hansueli Schoch und Markus Hochuli ist er einer der drei rollenden Volg-Hauswarte. Gemeinsam betreuen sie über 300 Volg-Läden. «Jeder einzelne wird zweimal im Jahr besucht. Dazu kommen ungeplante Einsätze, wenn irgendwo etwas nicht so funktioniert, wie es sollte», erklärt Ressortleiter Jakob Bürge.

Immer andere Aufgaben

An jedem Ort wartet gleich eine ganze Palette von Arbeiten auf die Männer: mit dem Hochdruckreiniger Vorplatz und Einkaufswagen säubern, Fahnen auswechseln, Servicearbeiten an Klimaanlage und Kühlregalen, Innen- und Aussenbeleuchtungen reparieren, Dichtungen und Filter auswechseln oder Unterhaltsarbeiten an der Kassenbox ausführen. «Mir gefällt diese Vielseitigkeit. Da kommt nie Langeweile auf», sagt «Cello» Wüest, der seit vier Jahren bei Volg arbeitet und in seiner Freizeit viel auf den Skiern oder mit dem Velo unterwegs ist.

Eigenverantwortlich

Seit rund 15 Monaten ist Markus Hochuli für Volg als mobiler Hauswart tätig und von seiner Arbeit rundum «begeistert». Das Rayon des gelernten Schreiners und Hobbyjodlers reicht vom Berner Oberland über die Zentralschweiz bis ins Baselbiet. Oft fährt er schon kurz nach 5 Uhr im heimischen Staffelbach ab, damit er um 6 Uhr im ersten Dorfladen ist. Dafür gibt es dann ab und zu einen frühen Feierabend.



1



2



3

Volg Möhlin Riburg

1 Spritziger Arbeitsstart: Markus Hochuli reinigt die Einkaufswagen.

2 Die Filtermatten der Klimaanlage werden regelmässig gereinigt.

3 Markus Hochuli und Marina Pavlovic, stellvertretende Filialleiterin des Volg-Lehrlingsladens Möhlin Riburg.

1



«Ich schätze es sehr, dass ich mir die Arbeit selbst einteilen kann», freut sich Hochuli.

Echte Dienstleister

Manchmal sind es aber auch äussere Umstände, die den Arbeitsalltag bestimmen. «Wenn eine Filialleiterin anruft, weil die Eingangstüre klemmt, ist klar, dass ich auch nach Feierabend hinfahre», erklärt Hansueli Schoch. Er ist seit zehn Jahren als mobiler Hauswart für Volg tätig und heute noch mit viel Engagement zwischen Weinfelden und dem Fricktal unterwegs. Daneben restauriert er in seiner Freizeit alte Einachstraktoren. «Einer meiner Vorgesetzten hat mal gesagt, bei Volg arbeite man nicht einfach, man sei Teil von Volg», meint Hansueli Schoch lächelnd. «Dem kann ich nur zustimmen.»

Volg Wädenswil

- 1 *Signet mit Leuchtkraft: «Cello» Wüest repariert das Volg-Logo vor dem Laden.*
- 2 *Verlässliche Teamarbeit: Sonja Schatt, Filialleiterin im Volg Wädenswil, und «Cello» Wüest.*
- 3 *Die Spots werden repariert und so ausgerichtet, dass die Volg-Frischprodukte im richtigen Licht erscheinen.*



2



3

2

Volg Eiken

- 1 *«Er hilft, wo er kann, auch kurzfristig», sagt Jeanette Inderwildi, stellvertretende Filialleiterin im Volg Eiken, über Hansueli Schoch.*
- 2 *Die Kondensatoren der Kühlregale werden regelmässig gewartet.*
- 3 *Hansueli Schoch wechselt die Dichtung des Backofens aus.*



1



3

Aktueller Tipp



Mineralwasser für jeden Typ: das milde, stille Valser Silence, das hoch mineralisierte Valser Classic* und das stille, hoch mineralisierte Valser Naturelle* machen das Trio komplett.*

Stiller und stilvoller Begleiter zum Essen

Mild und still ist das neue Valser Silence, das auch im Volg erhältlich ist. Es entspringt der erst kürzlich erschlossenen St. Paulsquelle.

Seine verhältnismässig kurze Reise durch den Berg gibt Valser Silence den milden Geschmack. Nur gerade drei bis fünf Jahre bewegt sich das Wasser durch die Gesteinsschichten des Piz Aul und weist somit einen geringen Mineralisierungsgrad auf. Im Gegensatz dazu sprudeln das traditionelle Valser Classic und das Valser Naturelle erst nach 25 Jahren aus der bekannten St. Petersquelle. Valser Silence ist eine her-

vorragende Schweizer Alternative zu den grossen Mineralwässern aus Frankreich und Italien.

Für jeden Geschmack

In Vals (GR) ist es die erste neue Quelle seit über 30 Jahren. Der Entwicklungsprozess für Valser Silence hat viereinhalb Jahre gedauert. Über vier Millionen Franken haben die Valser Mineralquellen in die Neuerschliessung der

Quelle investiert. Davon profitiert auch das Dorf Vals: Die Valser Mineralquellen sind mit 75 Mitarbeitenden einer der grössten Arbeitgeber der Region. Die drei Valser Wässer bieten etwas für jeden Mineralwassertyp: Erleben Sie die geschmacklichen Unterschiede des milden, stillen Silence zum gehaltvollen, stillen Naturelle. Oder darf es lieber das hochmineralisierte Valser Classic sein? Purer Genuss ist so oder so garantiert.

Neue Quelle zum Entdecken: Valsler Silence* ist das milde, stille Wasser von Vals und entspringt in den Valsen Bergen beim Piz Aul.

Die St. Paulsquelle

Vor 10'000 Jahren, als die letzte Eiszeit zu Ende ging, entstanden in den Valsen Bergen die heute berühmten Mineralquellen. Eine davon, die St. Paulsquelle, wurde erst vor kurzem erschlossen. Sie liegt auf 1815 Metern über Meer und gehört damit zu den höchstgelegenen, kommerziell genutzten Mineralquellen der Alpen. Ihr entspringt das Valsler Silence.

Apfel aus dem Ofen, Sellerie mit Selleriesamen parfümiert, Salbeisauce und Walnusspesto mit Rosinen

Zutaten für 4 Personen:

Apfel aus dem Ofen:

200 g Äpfel, säuerlich

Sellerie mit Selleriesamen parfümiert:

120 g Sellerie

3 dl Valsler Silence

5 g Selleriesamen

Salbeisauce:

1 dl Valsler Silence

10 g Salbei

10 g Rohrzucker

1 Msp. Xanthan

Walnusspesto :

100 g Walnusskerne

0,75 dl Olivenöl

50 g Valsler Hartkäse, in kleinen Stücken

25 g Butter, Zimmertemperatur

25 g Rosinen, gehackt

4 g Salz

Zubereitung:

- ① Apfel: Apfel in Alufolie einpacken, im Ofen bei 180 °C 15 Min. schmoren, Fruchtfleisch herauslösen.
- ② Sellerie: Sellerie in 3 cm x 6 cm grosse hauchdünne Rechtecke schneiden. Abschnitte in Wasser kurz aufkochen. Sellerieabschnitte herausheben, Wasser als Fond weiterverwenden. In einer separaten Pfanne Valsler aufkochen, Selleriesamen begeben, Sellerieabschnitte darin weich garen.
- ③ Salbeisauce: Valsler und Salbei kurz mixen, abseihen, Rohrzucker darin auflösen. Mit Xanthan abbinden.
- ④ Pesto: Alle Zutaten bis und mit Butter in einem starken Mixer mixen, Salz begeben, Rosinen untermischen.
- ⑤ Auf jeden Teller drei schöne Apfelstücke legen, Selleriescheiben daranlegen. Pesto in einigen Tupfen auf dem Teller verteilen, Salbeisauce dezent darum herum verteilen.

Zubereitung: 1 Std.

Bild: Marmite

TIPPS&TRICKS

→ Xanthan ist ein natürliches Eindickungsmittel, das oft in der Molekularküche eingesetzt wird. Es ist auch in kalten Flüssigkeiten gut löslich. Es kann im Internet bestellt werden oder ist teilweise in Apotheken erhältlich.

Rezept von Rebecca Clopath. Sie gehört laut der Zeitschrift «Marmite» zu den besten 50 Jungköchen der Schweiz.



Typisch Schweiz – Typisch Volg

Das Volg-Kundenmagazin «Öise Lade» gibt bei der Entstehung Vollgas. Mit 62 Stundenkilometern rast das Papier durch die Lithoman-Druckmaschine bei Swissprinters im aargauischen Zofingen. Die Lithoman ist der beste Beweis dafür, wie fit Schweizer Unternehmen sind und was aus einer ehemals kleinen Zofinger Buchdruckerei werden kann: 2010 wurde hier die erste 72-seitige Rollenoffsetanlage der Schweiz in Betrieb genommen und ist landesweit die modernste ihrer Art. Mit 309 Tonnen wiegt sie so viel, wie ein unbeladener Airbus A380. Rund 50'000 «Öise Lade» druckt die Lithoman pro Stunde – bei der grossen Auflage von 770'000 braucht sie rund 18 Stunden, bis alle Magazine gedruckt sind. Für CEO Alfred Wälti ist die Technik aber bei Weitem nicht allein der Schlüssel zum Erfolg: «Innovative Ideen sind wichtig, auch dort, wo die Technik gewisse Grenzen setzt. Ausschlaggebend ist der Mitarbeiter mit seinem Fachwissen. Er weiss, was man aus einer Maschine alles heraus holen kann.»

Papier mit Schweizer Tradition

Gedruckt wird «Öise Lade» nicht nur in der Schweiz, sondern auch auf Schweizer Pa-

pier – zwölfmal pro Jahr, von der Titel- bis zur Rückseite. Das Recycling-Papier stammt von der traditionsreichen Papierfabrik Perlen (LU). «Dass Volg sein Kundenmagazin auf Schweizer Papier druckt, ist lobenswert – nicht zuletzt aus ökologischen Gründen. Nachhaltigkeit spielt für uns ebenfalls eine zentrale Rolle. Da wir mit dem Naturprodukt Papier arbeiten, sehen wir es als unsere

Aufgabe, die Umwelt so wenig wie möglich zu belasten», hält Alfred Wälti fest. Auch Swissprinters setzt voll auf die Schweiz: Den Produktionsstandort Schweiz bezeichnet Alfred Wälti als «überlebenswichtig»: «Wir sind ausschliesslich auf dem Schweizer Markt tätig und daher auf Kunden wie Volg angewiesen, die bereit sind, für gute Schweizer Qualität einen marktkonformen Preis zu bezahlen.»

«Öise Lade» frisch ab Druck



Durch und durch schweizerisch ist das Volg-Kundenmagazin «Öise Lade». Es wird bei Swissprinters in Zofingen (AG) auf Schweizer Papier gedruckt.



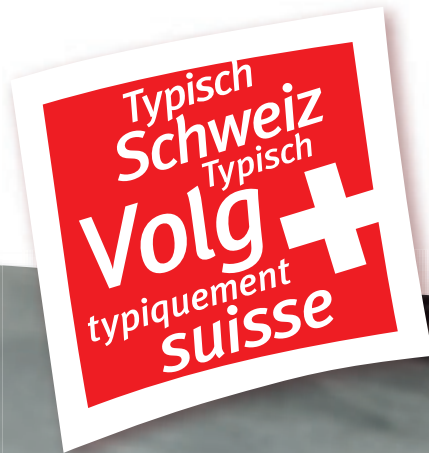
Alfred Wälti, CEO Swissprinters: «Die Leitsätze und Werte von Volg und Swissprinters sind sozusagen identisch. Wir verstehen uns also und sind uns nah. Volg ist für uns ein sehr wichtiger und angenehmer Kunde.»

Wichtiger regionaler Arbeitgeber

Das Druckunternehmen Swissprinters ist stark lokal verwurzelt: Rund 70 Prozent der zirka 320 Mitarbeitenden wohnen in der unmittelbaren Umgebung. Das macht Swissprinters zu einem der wichtigsten Arbeitgeber in und um Zofingen. So sind Familien teils über Generationen bei Swissprinters tätig. Auch gibt es Mitarbeitende, die ihr 40-Jahr-Dienstjubiläum bei Swissprinters feiern. «10-, 20- oder 25-Jahr-Jubiläen sind bei uns schon fast normal», sagt Alfred Wälti schmunzelnd.



1. Das Recycling-Papier für «Öise Lade» kommt rollenweise aus der Luzerner Gemeinde Perlen, wo sich die gleichnamige Papierfabrik befindet.



Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

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



Wie «Öise Lade» wird auch das Volg-Kindermagazin HEY in einer Auflage von rund 100'000 Exemplaren bei Swissprinters gedruckt.

Oben rechts: Drucktechnologie Heinz Moor nimmt «Öise Lade» genau unter die Lupe. Stimmen die Farben von Proof (Prüfdruck) und Andruck überein?

Oben links: «Öise Lade» ist gedruckt. Danach wird das Volg-Kundenmagazin exakt zugeschnitten, gefalzt, geheftet und verpackt.



2. 2,6 Tonnen wiegt eine Papierrolle. Fernando Cabral befördert sie zur Druckmaschine. Rund 34 Rollen sind für ein 64-seitiges «Öise Lade» nötig.



3. Mit über 60 km/h rast das Papier durch die Lithoman-Druckmaschine, der leistungsfähigsten und grössten Rollenoffsetanlage der Schweiz.



4. Nach etwa 500'000 gedruckten «Öise Lade» heisst es Plattenwechsel. Dann werden die Druckplatten neu erstellt.



Der knusprige Genuss von HUG.

In Aktion vom 13. – 18. Mai 2013.

Jetzt mit
GRATIS
FRISBEE





Hausmarke

Obenabe, undenufe und mittendrin eine süsse Knabberei: Mit den assortierten Volg Dragées hat man immer ein Ass im Ärmel.

neu

500 g
Fr. 6.50



Naschen ist Trumpf

Die beliebten Dragées gibt es jetzt auch im Volg-Sortiment. Sie werden in der Schweiz mit Schweizer Schokolade hergestellt.

Eigentlich sind sie fast zu schade zum Teilen. Weinbeeren sowie fein geröstete Mandeln und Haselnüsse in einer süssen Schokoladenhülle, aussen zartschmelzend, innen knusprig oder weich ... Mmmh! Da kann man fast nicht aufhören. Statt Schellen, Rosen, Schilten und Eichel'n sorgen bei den bunt gemischten Volg Dragées weisse, helle und dunkle Schweizer Schokolade für ein perfektes Zusammenspiel.

Dragées mit Glace

Und wenn es beim Jass oder in Sachen Aus-
sentemperaturen einmal besonders heiss zu

und her geht: Die Volg Dragées verfeinern auch eine eiskalte Glace. Dragées halbieren, über der Glace verteilen und fertig ist das Knusper-Eis. Ob auf der Glace oder pur, beim Fernsehabend oder Nachmittagshöck mit Freunden: Die Volg Dragées sind bei jeder Gelegenheit angesagt.



Für süsse Stunden in geselligen Runden

Genuss ist beim Volg Danke-Kuchen gleich doppelt Trumpf. Mit seiner schoggigen Hälfte mit einer feinen Kokosnote und der fruchtig-frischen Seite mit Ananasstückchen bietet er Kuchenglück hoch zwei. Das hochwertige Schweizer Produkt wird exklusiv für Volg gebacken und ist in der Kartonverpackung oder der attraktiven Blechdose erhältlich, die mit einer persönlichen Botschaft versehen werden kann. Der 750 Gramm schwere Volg Danke-Kuchen ist auch für die grössere Runde ein perfektes Mitbringsel.

neu

Novissimo

**Jogurt, Früchte und Zucker – sonst nichts.
Die neuen Jogurtpur von Emmi werden
nur mit natürlichen Zutaten hergestellt.**

Fr. 1.-

Ohne Zusatzstoffe:

Emmi Jogurtpur Beeren, 150 g
Emmi Jogurtpur Himbeere, 150 g

**Aller guten Dinge
sind drei**

neu

Im Wort «Beeren» stecken ganz schön viele E. Liest man auf dem gleichnamigen Jogurtpur von Emmi hingegen das Kleingedruckte, findet man kein E, welches Zusatzstoffe ankündigt. Das gilt für alle erhältlichen Jogurtpur. Der Schweizer Milchkonzern Emmi hat ein Jogurt auf den Markt gebracht, das den Widerspruch zwischen gesunder, natürlicher Ernährung und wahrer Gaumenfreude aufhebt. In die Jogurtbecher haben es nämlich nur feinstes Jogurt aus Schweizer Milch, besonders reife,

geschmacksintensive Früchte sowie wenig Zucker geschafft.

Natürlich ernährt

Trotz der Reduktion auf nur drei Zutaten bietet Jogurtpur den vollen Geschmack und ist obendrein gleich lang haltbar wie ein herkömmliches Jogurt. Das alles kann kaum ein anderes Jogurt in der Schweiz. Ausser vielleicht, man macht es selbst. Umso schöner, kann man sich als ernährungsbewusster Mensch jetzt die Arbeit sparen und den puren Jogurtgenuss fixfertig aus dem Kühlregal im Volg nehmen.



statt Fr. 12.40
Fr. 9.90

Sekt voll im Trend:
Café de Paris Hugo,
75 cl



statt Fr. 8.40
Fr. 6.80

Starkes Bier:
Feldschlösschen Stark Dose,
4 x 50 cl



statt Fr. 3.95
Fr. 3.55

Hauchdünner Sesam-Snack:
DAR-VIDA extra fin Sésam*,
280 g



statt Fr. 4.30
Fr. 3.85


Cracker mit Käse:
DAR-VIDA extra fin fromage*,
4 PP, 184 g



statt Fr. 7.50
Fr. 6.75

Gesundes Knuspermüesli:
Familia pure balance Mandeln & Honig*,
600 g

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Flughafen bei ZH	literarische Darbietung	▼	während	taktlos, grob	▼	Behörde	▼	Feuerland-indianer	▼	Fremdwortteil: doppelt	▼	Platz, Stelle	sehr großer Erfolg (ugs.)	▼	Anrede und Titel in England	▼	großes Gemeinwesen	öhlaltige Frucht				
▶	▼	15			14	südl. Teil d. Kant. Tessin	▶			1						13						
				sehr sparsam		Herrsteller v. kalten Gerichten									stark anregender Tee		katholisches Hilfswerk					
Ort bei Luzern			germanischer Wurfspieß	▶				<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">IHR GEWINN</div> <div style="background-color: orange; padding: 5px; text-align: center;">9 Mal ein Juice Fountain Premium im Wert von je Fr. 259.90</div>  <div style="background-color: orange; padding: 5px; text-align: center;">Saft trinken und Kraft tanken – an der eigenen Saftbar zuhause. Der Solis Juice Fountain Premium macht's möglich. Frisch und natürlich können Obst und Gemüse mit dem leistungsstarken Entsafter innert Sekunden zu Power-Drinks zubereitet werden. Er ist mit einem grossen Einfüllschacht, einem Edelstahl-Mikrosieb, einem Saftbehälter mit Schaumabstreifer, einem Tresterbehälter und zwei Geschwindigkeitsstufen ausgestattet. www.solis.ch. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</div>				Gegenteil von absolut		'Mutter' in der Kindersprache								
lebensunverfahren							12							4								
schweiz. Romanzier, † 1971			afrikan. Rund-siedlung	9	einwandfrei							altes Maß des Luftdrucks			Erbsenschote	röm. Göttin d. Morgenröte	chem. Zeichen für Selen			17	kurz für: in das	
Kanton in der Ostschweiz	Staats- etat	Abdich- tungs- mittel					16								Abk.: im Umbau		Inner- schweiz. Kanton					
															italie- nisch: drei		Kinder- bau- stein					
Jauche	Instal- lation, Montage		latei- nische Vorsilbe: weg												schweiz. Haupt- städter	gelände- gängiges Motorrad	frei, locker			2	tätiger Vulkan auf Sizilien	
						Sohn des Apollo																
Stamm- mutter			Titel- figur bei Gotthelf				8								bayrisch: nein		glanzlos			süd- europ. Männer- name		
															Schnee- gleit- brett	Hafen- schutz- damm						
Ost- schweizer Kanton			italie- nischer Priester- titel									3./4. Fall von ‚wir‘			Musik- träger (Mz.)	Schw.Un- fallvers.- anstalt Luzern			11	franz., latein.: und		
						Ausplau- dern von Vertrau- lichem												7				
Kinder- trom- pete						schweiz. Karten- spiel					Wortteil: Leben			Vorname der Turner								

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

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

Mitmachen & Gewinnen

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



statt Fr. 19.90
Fr. 17.90

Glättet Falten:

Nivea pure & natural Anti-Age Tagescrème, 50 ml
 Nivea pure & natural Anti-Age Nachtcrème*, 50 ml



statt Fr. 6.95
Fr. 6.25

Mahlzeit für Hunde:

Beneful Original Rind & Gemüse, 1,5 kg



statt Fr. 3.20
Fr. 2.85

Tierischer Knabberspass:

Beneful Leckere Twists, 175 g

**Das Original
seit 1919.**



**Der original
Spritz.**





Vor 10 Jahren stürzte sich Fredy Hiestand in das Abenteuer Fredy's. Seine Brote mit Mehrwert sind auch im Volg erhältlich.



Ein duftendes Jahrzehnt



Ausrufen. Nein, das passt nicht zum Unternehmer und Herzblutbäcker Fredy Hiestand. Nachdem er bereits ein Grossunternehmen aufgebaut und zum Erfolg geführt hatte, wagte er 2003 Neues: Er erwarb von seiner alten Firma die Produktionsstätte in Baden AG, welche geschlossen werden sollte, und konnte so viele Arbeitsplätze sichern. Zehn Jahre später ist daraus der Hersteller von genussvoll vitalen Backwaren geworden. Fredy's zählt heute 110 Mitarbeitende.

Happy Birthday, Fredy's: Seit 10 Jahren backt Fredy Hiestand erfolgreich Brote aus natürlichen Zutaten.

Handwerk und Hightech

Die Idee, die geschmacklich besten und, von ihren Zutaten her, natürlichsten Brote zu backen, war und ist sein Antrieb. Schnell war ihm klar, dass Qualität nur mit einwandfreien, naturbelassenen Rohstoffen erreicht werden kann. Deshalb wurde die Philosophie der «Mehrwerte» umgesetzt: Den Stellenwert des Brotes als echtes, wertvolles Grundnahrungsmittel zu fördern, ist der Grundstein von Fredy's. Der Weizenkeim ist auch heute noch Fredy Hiestands besonderer Liebling. Zudem fliesst bewusst traditionelles Handwerk in die moderne Produktion. «Die Hand im Teig ist immer noch die beste Qualitätskontrolle, setzt jedoch grosse Erfahrung voraus», weiss Fredy Hiestand.

Ofenfrisch im Volg erhältlich: Holzofen Wild & Ruch, Fredy's Hausbrot, Holzofen Mehrkornbrot und Polenta-Maisbrot.



IN AKTION VOM
06. - 11. MAI 2013

Wernli



Die Herzen mit Herz



Hauchdünnes Gebäck mit Haslenusscrème-Füllung
und Schweizer Milkschokolade.

Demnächst auf **4+**

ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
HOCHSENDIG VOM VOLG

Mit kochender Leidenschaft

Erika Nägeli aus Mettmenstetten (ZH) bewirte auf ihrem Hof bis zu 200 Gäste auf einmal. Ihr «Öisi Chuchi»-Rezept passt aber auch zu einem Tête-à-Tête.

Erika Nägeli kocht:
Apfelsu

Zutaten für 4 Personen:

4 EL Zucker schmelzen, 4 gerüstete, in kleine Würfel geschnittene Äpfel dazugeben, gut umrühren, mit 2 dl Wasser ablöschen. Flüssigkeit vollständig einkochen. Eine Form mit 1,5 Pack Löffelbiscuits auslegen, mit 2 EL Gravensteinerschnaps tränken. 500 g Mascarpone, 120 g Puderzucker und 1 Pack Vanillezucker vermischen, 5 dl steif geschlagenen Rahm und Apfelstücke vermischen, unter die Mascarpone-masse ziehen, auf den Löffelbiscuits verteilen. 3 Stunden kühl stellen.

Tip: statt Gravensteinerschnaps Calvados verwenden.

Die Rezepte für Züri-Gschnetzeltes mit Rösti finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Erika Nägeli (48) vom Mattenhof in Mettmenstetten (ZH) ist gelernte Hotelfachassistentin sowie Bäuerin und Gastgeberin aus Leidenschaft.

«Öisi Chuchi» auf **4+**

Erstausstrahlung:
Sonntag, 28. April, um 17.30 Uhr

Wiederholungen:
Ab 5. Mai jeweils am Sonntag um 17.30 Uhr. Oder
jederzeit im Internet unter
www.öisichuchi.ch

Frau Nägeli, in «Öisi Chuchi» stellen Sie ein Dessert namens «Apfelsu» vor. Was ist das?

«Eine Art Tiramisù mit Äpfeln. Es können aber auch andere Saisonfrüchte verwendet werden. Zudem kommt das Apfelsu ohne Eier aus.»

Ungewöhnlich ist auch, dass Espresso in Ihrem Rezept für das Züri-Gschnetzeltes aufgeführt ist.

«Weisses Fleisch in weisser Rahmsauce, das ist mir zu fad. Der Espresso gibt der Sauce etwas Farbe und verstärkt den Geschmack der Gewürze.»

Kochen Sie oft?

«Ich koche täglich für die Familie und backe für den Direktverkauf in der eigenen Backstube Brote, Guetzi und Kuchen. Von Mai bis September bewirten wir auf dem Hof regelmässig rund 50 Personen. Es waren auch schon 200 Gäste auf einmal.»

Das klingt nach viel Arbeit.

«Ja, aber ich bin mein eigener Chef und kann mir die Arbeit einteilen. Zudem backe ich leidenschaftlich gern und habe quasi mein Hobby zum Beruf gemacht.»

Trifft man Sie regelmässig im Volg?

«Wir wohnen genau zwischen dem Volg Mettmenstetten und Volg Obfelden und ich kaufe in beiden ein. Mir gefällt, dass ich dort einen guten Mix an Produkten für den täglichen Bedarf erhalte.»

Jetzt auch auf Tele Südostschweiz

Die «Öisi Chuchi»-Folge aus Mettmenstetten (ZH) läuft am:



Erstausstrahlung Sa, 18.5.,
18.30 Uhr. Die Sendung wird
regelmässig wiederholt.

WIRKSAME PFLEGE AUS DER NATUR

CHF 17.90
statt CHF 19.90



NIVEA VISAGE PURE & NATURAL
FEUCHTIGKEITSSPENDENDE TAGESCREME

CHF 17.90*
statt CHF 19.90



NIVEA VISAGE PURE & NATURAL
REGENERIERENDE NACHTCREME

CHF 3.95*
statt CHF 4.40



NIVEA PURE & NATURAL
DEODORANT

PROFITIEREN SIE JETZT
VON ATTRAKTIVEN
EINFÜHRUNGSPREISEN

GÜLTIG VOM 22.04.2013 – 09.06.2013, SOLANGE VORRAT

* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich

mehr zum thema

Rosige Zeiten

Blatt für Blatt eine Überraschung

Ob auf dem Balkon, in der Küche, als Geschenk oder als Reiseziel: Rosen sind überraschend vielseitig. Wir stellen Ihnen die schönsten Rosen-Ideen vor.

Die Rose hat seit der Antike einen besonderen Platz im Herzen der Menschen. Aphrodite, die griechische Göttin der Liebe, soll sie einst aus ihren Tränen und dem Blut ihres verwundeten Geliebten Adonis geschaffen haben. Bis heute gilt die Königin der Blumen als Symbol der Liebe und der Schönheit. Rosen sind eine Zierde im Garten oder auf dem Balkon, eine Augenweide als Dekoration, ein Gaumenschmaus in der Küche, eine Freude im selbst gemachten Mitbringsel und eine Attraktion bei zahlreichen öffentlichen Rosengärten. Auf den nächsten Seiten betrachten wir die Welt durch die Rosen-Brille und stellen Ihnen die vielen Facetten der Blume vor.





Foto: Florapress

TIPPS&TRICKS
für Balkonrosen

- Wählen Sie für Rosen einen sonnigen, luftigen Standort. Direkt an der Hauswand wird es den Pflanzen oft zu heiss
- Giessen Sie jeweils so viel, bis das Wasser aus dem Bodenloch des Topfes herausläuft
- Regelmässig düngen lohnt sich
- Im Winter brauchen Balkonrosen im Wurzelbereich einen Frostschutz: Topf auf Styroporplatte stellen und gut einpacken

Rund 30'000 Rosensorten sind seit den Anfängen der Rosenzuchten entstanden. Unterteilt werden sie – unter anderem – in Edelrosen (oder Teehybriden), Englische Rosen, Zwergrosen, Bodendeckerosen, Kletterrosen, Strauchrosen und Wildrosen. Darunter finden sich viele Sorten, die auch für Töpfe und somit für Balkon und Terrasse geeignet sind. Besonders schön kommt die Königin der Blumen zur Geltung, wenn sie inmitten eines «Hofstaats» blühen darf: zum Beispiel in Kombination mit Lavendel, Vanilleblume, Salbei oder Storchenschnabel.

Blühende Augenweide

Kletterrosen sind ein idealer Sichtschutz, brauchen aber einen besonders tiefen Topf und von Anfang an eine stabile Kletterhilfe, an denen man die Triebe festbinden kann. Sogenannte Climber-Kletterrosen haben biegsamere und reicher verzweigte Triebe.



Foto: Florapress



Foto: lubera.com

Rosen sind Tiefwurzler, sie brauchen einen mindestens 40 cm tiefen Topf. Für die Pflanzung spezielle Rosenerde verwenden. Achten Sie darauf, dass die Veredlungsstelle (dort, wo die Verzweigungen beginnen) 2-5 cm mit Erde bedeckt ist. Auf dem Bild: die neue englische Terrassenrose «Boscobel» des berühmten englischen Rosenzüchters David Austin. In der Schweiz erhältlich via www.lubera.com

Je nach Region ist ein frostfreier Tag ab Mitte Februar ideal, um Rosen zurückzuschneiden. Verwenden Sie unbedingt eine scharfe Rosenschere. Schneiden Sie zuerst kranke, erfrorene und schwache Triebe weg. Dann die übrigen Triebe auf drei bis vier Augen (das sind die Stellen, die anfangen auszutreiben) zurückzuschneiden. Unter www.gartenvideo.com finden Sie hilfreiche Video-Demonstrationen zum Thema.



Foto: lubera.com

Selbst gemachtes Rosenherz

- ① Das Oasis-Herz 15 Min. einweichen. Blumen passend kürzen und schräg anschneiden. An den Aussenkanten des Herzes mit dem Stecken beginnen.
- ② Mit einer Blumensorte beginnen und diese gleichmässig über das Herz verteilen. Je in der Mitte der beiden Herzbacken eine Blume mit etwas längerem Stiel stecken, so dass ein 3D-Effekt entsteht.
- ③ In der Mitte des Herzes die Blumen tiefer stecken. Die Herzspitze mit einer etwas längeren Blume betonen. Allfällige Löcher so mit Blumen füllen, dass die Steckmasse nicht mehr sichtbar ist.

Nach Idee und Anleitung von Janine Zeier, Rosenkeller, Aristau. www.rosenkeller.ch

Das braucht's

Steckmasse in Herzform (Oasis-Herz), Wachsblumen, Polyantharose, Tulpen, Traubenhyazinthen, Eukalyptus, Wolfsmilch und ein Messer.



Deko mit Duftnote

Holen Sie sich den Zauber der Rosen ins Haus. Getrocknet bleiben die Schönheit und der Duft der Königin der Blumen über Monate erhalten. Um Rosenblätter zu trocknen, braucht es vor allem eine geeignete Unterlage, bei der die Luft auch von unten zirkulieren kann. Bespannen Sie zum Beispiel einen ausgedienten Bilderrahmen mit Mull oder einem alten Vorhang. Die Blätter einzeln und vorsichtig von der Blüte zupfen, auf die Unterlage verteilen und an einem luftigen Ort zwei Tage trocknen lassen.

Schöne und einfache Tischdekoration: Stoffband um ein Glas oder eine Glasschale binden. Rose hineinstecken, Glas mit etwas Wasser befüllen und mit einer Schwimmkerze ausstatten.

Ein Genuss für Auge, Nase und Finger: getrocknete Rosenblätter in einem schönen Gefäss.

«Heilpflanze des Jahres 2013»

Die Damaszener-Rose, die vielfach für die Gewinnung von Rosenöl verwendet wird, zeichnet mehr als ihren betörenden Duft aus. Ihr Öl wirkt entzündungshemmend, krampflösend, fiebersenkend, harmonisierend und soll erst noch mit Anti-Aging-Eigenschaften glänzen. Das ätherische Öl der Damaszener-Rose hebt die Stimmung, lindert nervöse Herzbeschwerden und harmonisiert die Nerven.

Kandierte Rosenblätter

Für die überraschende Knabberei Blätter von stark duftenden, ungespritzten Rosen mit Küchenpapier säubern, die hellen Stielansätze mit einer Schere abschneiden (sie schmecken bitter), erst in Eiweiss, dann in reichlich Zucker wenden, sodass die Blätter beidseitig mit Zucker bedeckt sind. Auf Backpapier über Nacht trocknen lassen. In ein luftdicht verschliessbares Gefäss füllen.



Rosen-Tiramisù mit kandierten Rosenblättern

Für 1 Form:

1 EL **Rosensirup** mit 2 EL **Puderzucker** und 2 **Eigelb** schaumig rühren. 250 g **Mascarpone**, 180 g **Sauerrahm** und 3 EL **Rosensirup** sorgfältig untermischen. 2 **Eiweiss** mit 1 Pr. **Salz** steif schlagen, behutsam unter die Masse mischen. 2 EL **Rosensirup** mit 1,5 dl heissem **Wasser** mischen, eine Lage von 1 Pack **Löffelbiscuits** in die Form legen, mit Sirup-Sud beträufeln, mit der Hälfte der Mascarpone-Masse bedecken, eine weitere Schicht Biscuits auflegen, mit restlicher Mascarpone-Masse bedecken, 4–5 Std. kalt stellen. Nach Belieben mit kandierten Rosenblättern dekorieren.

Rosen zum Dessert

Rosen haben in der arabischen, türkischen, indischen und persischen Küche eine lange Tradition. In unseren Breiten wurden die Blumen lange Zeit höchstens in Form von Rosenwasser für Gebäcke verwendet. Echtes Rosenwasser entsteht als Nebenprodukt bei der Herstellung von Rosenöl. Rosensirup kann gekauft oder aus Rosenblättern, Zucker, Zitronenscheiben, Zitronensäure und Wasser selbst gekocht werden. Achten Sie aber darauf, beim Kochen mit Rosen nur ungespritzte Bio-Rosen zu verwenden. Auch in der Schweiz werden inzwischen Rosen für die Kulinark gezüchtet, zum Beispiel im Puschlav.

Rosentruffes

Für 12 Stück:

20 g **Vollrahm** und 100 g **weisse Schokolade** vorsichtig erwärmen und schmelzen. 1 Tropfen **Rosenöl** und 15 g **Likör** dazugeben. Im Kühlschrank erkalten lassen, runde Truffes formen. In **Kokosraspeln**, **Rosenblätterstreifen** oder geriebenen **Pistazien** wälzen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Rosensirup

Für 2,5 dl:
100 g **Zucker** und 0,5 dl **Rosenwasser**
auflösen, 1,5 dl **Wasser** dazugeben,
aufkochen, in eine Flasche füllen.

Tipp: Rosenwasser ist in Drogerien
erhältlich.

Ein Präsent zum Muttertag oder für jemand ganz Besonderen? Unsere rosigen Geschenkideen treffen mitten ins Herz. Der Rosensirup sowie der Rosenessig enthalten neben Blüten auch Rosenwasser. Es ist in Sachen Duft und Wellness-Faktor durchaus mit Rosenöl vergleichbar. Rosenöl wiederum ist eines der teuersten ätherischen Öle und enthält mehr als 400 chemische Verbindungen. Es braucht 30 Rosenblüten, um gerade mal einen Tropfen Rosenöl zu gewinnen. Ob Blütenblätter, Öl oder Rosenwasser: Produkte mit echten Rosenbestandteilen sind auf jeden Fall ein Symbol für grosse Wertschätzung und Liebe.

Geschenke aus dem Rosengarten

Rosenbadesalz

Für 1 Glas:
50 g **Rosenblätter** in ein verschliessbares Gefäss geben, mit 500 g **Meersalz** bedecken. Gefäss täglich einmal schütteln. Nach 3–4 Tagen hat das Salz den Rosenduft aufgenommen. In ein dekoratives Glas füllen, ins Badezimmer stellen oder als Geschenk verpacken.

Tipp: Für rosafarbenes Badewasser einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe dazugeben, gut mischen.

Rosenessig

Vier Tage muss er ziehen, danach verfeinert er Blattsalate. Das Rezept für den Rosenessig finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

Nestlé
Frisco

Friscolino
Praline-Chocolate

Extrême
LIMITED EDITION

Lust auf
Abkühlung

Entdecken Sie unsere
Glace Neuheiten 2013

Sandwich

Winnetou

Caillet
Glace
TRIGONE

Extrême
Swirl
CLASSIC GARANTIE PLAISIR

ALL NATURAL

www.frisco.ch

*In kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

Caillet®
of Switzerland

AKTION VOM 22.04 BIS 27.04.2013*

* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTILCH

WWW.CAILLET.CH

MÜTERTAGS-ANGEBOT
10.95
SOLANGE VORRAT

Caillet®
of Switzerland

Fémina.
VON HERZEN
AVEC TENDRESSE

CAILLER FÉMINA 250 G

www.caillet.ch

Maison Caillet depuis 1819



Reisen zu Rosen

Die Schweiz lockt gleich mit einer ganzen Auswahl an rosigen Reisezielen: von sommerlichen Rosenfesten bis zu betörend duftenden Rosengärten. Als Rosenstadt bezeichnet sich zum Beispiel Rapperswil-Jona. Eine Rosenkönigin wird alle Jahre im Sommer in Weggis gewählt. Rosen und Musik erwarten einen in Bischofszell und einen prächtigen Rosengarten mit imposantem Schloss, wie es sich für die Königin der Blumen gehört, gibt es in Brig zu entdecken.



Brig (VS): Schloss mit Rosengarten

Zum Stockalperschloss in Brig, dem trutzigen Wahrzeichen des Oberwallis, gehört ein idyllischer Rosengarten. Umgeben von Schlosstürmen und Rebmauern gedeihen hier rund 450 Rosenstöcke, die an dieser geschützten Lage ihren Duft besonders intensiv verbreiten. Vor allem Englische Rosen, aber auch Alte Rosen, Hochstammrosen und Kletterrosen erfreuen Herz und Sinne der Besucher.

Infos: www.stockalperstiftung.ch (unter: schlossgarten/rosengarten)

Foto: Valais/Wallis Promotion/Christof Sonderegger




Bischofszell (TG): ganz im Rosentaumel

Das ganze Jahr über schmücken gleich sieben Rosengärten das Barock-Städtchen Bischofszell im Kanton Thurgau. Vom 22.–30. Juni findet zudem unter dem Motto «Rosenprominenz» eine spezielle Rosen- und Kulturwoche statt, mit Konzerten, Ausstellungen, einem Rosenball und natürlich mit vielen Rosen.

Infos: www.bischofszellerrosenwoche.ch



Foto: Bischofszeller Rosen- und Kulturwoche



Rapperswil-Jona (SG): im Zeichen der Rosen

Rapperswil-Jona hat neben zwei Rosen im Wappen gleich vier Rosengärten zu bieten, in denen 20'000 Rosenpflanzen aus 600 verschiedenen Sorten zu bestaunen sind. Einer davon ist speziell für Blinde und Sehbehinderte konzipiert. Er enthält 1522 Pflanzen von 75 Duftsorten, die alle mit Blindenschrift und Normalschrift beschildert sind. Die ersten Duftrosen blühen bereits im Mai.

Infos: www.vvrj.ch (unter: sehenswuerdigkeiten/rosengaerten)

Weitere rosige Ausflugsziele

Rosenfest in Weggis (LU): Das Sommerfest wird seit 1926 gefeiert. Ein bekanntes Highlight ist die Wahl der Rosenkönigin. 5.–7. Juli 2013. www.rosenfest-weggis.ch

Schloss Heidegg in Gelfingen (LU) und sein Rosengarten. Täglich geöffnet von April bis Oktober, Eintritt Erwachsene Fr. 2.–, Kinder 6–16 J. Fr. 0.50. www.heidegg.ch.

Schaugarten des international bekannten Schweizer Rosenzüchters Richard Huber in Dottikon (AG): www.rosen-huber.ch

**HOLE DIR DIE
ABSOLUTE
ERFRISCHUNG!**



Aktionsangebot gültig vom 29.04. – 04.05.2013



10,30
statt 13,50
Lipton Ice Tea
Lemon
6 x 1,5 l



10,90
statt 14,70
Lipton Ice Tea
Peach
6 x 1,5 l



10,90
statt 15,30
Lipton Ice Tea
Green Tea*
6 x 1,5 l

Wettbewerb

Was das innovative Schwyzer Milchhuus in Schwyz aus frischer Milch herstellt, ist ein Gewinn für den Gaumen.

Milchprodukte voll in Fahrt

Bild: Flyer.ch



Mit dem sportlich-eleganten «Flyer» wird selbst Gegenwind zum puren Vergnügen.

Über 25 Millionen Kilogramm Milch werden im 1899 gegründeten Schwyzer Milchhuus am Vierwaldstättersee jährlich verarbeitet. Unter der Leitung von Inhaber Erich Reichmuth entstehen daraus zum Beispiel 20 Sorten feiner Käse. Einer, der nicht nur wegen des markanten Namens von sich reden macht, ist der würzige und bodenständige Urschwyzer Holzerkäse. Er wird wie alle Käse nur mit Salzwasser ohne Zusatzstoffe gepflegt.

Natürlich und nah

Die Herstellung erfolgt im Schwyzer Milchhuus im Einklang mit der Natur. Deshalb werden als Milchlieferanten auch nur jene Bauern berücksichtigt, die ihre Kühe artgerecht halten und weiden lassen. Die Milch holen die Mitarbeitenden des Schwyzer Milchhuus direkt auf den Höfen ab. Die Wege sind kurz, da sich alle im Umkreis von Schwyz befinden. Ein Hof liegt zum Beispiel im Nachbardorf, wo sich auch das Reka-Feriendorf Morschach befindet. Manche befinden sich auf bis zu 1500 Metern über Meer. Würde man den Weg dorthin mit dem Velo in Angriff nehmen wollen, wäre das mit dem Elektrobike Flyer die perfekte Wahl, um die Höhenmeter spielend einfach zu erklimmen.

Milchprodukte, die Schwung verleihen: Holzerkäse und Milch vom Schwyzer Milchhuus.

SCHWYZER MILCHHUUS
PRIVATKÄSEREI SEIT 1898



WETTBEWERB

Wann wurde das Schwyzer Milchhuus gegründet?

A: 1999

B: 1899

C: 2013

1. Preis im Wert von

Fr. 2990.–

Original Schweizer Elektrovélo FLYER

2. Preis im Wert von

Fr. 1000.–

Gutschein fürs Reka-Feriendorf Morschach

3. Preis im Wert von

Fr. 700.–

Gutschein fürs Reka-Feriendorf Morschach

4.–33. Preis im Wert von je

Fr. 40.–

Ein flauschiges Badetuch mit originellem Kuhmotiv-Aufdruck; 86 x 167 cm, 100 % Baumwolle

→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Mai 2013 unter www.volg.ch/volg-magazine

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

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

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



Elmer
citro



Ab in die Berge!

Geniessen Sie pure Bergfrische mit **ELMER Citro!**

SMS & WIN

Senden Sie **ELMER** und Adresse an **343** oder nehmen Sie teil auf elmercitro.ch/promo.

Einsendeschluss 31.10.13
CHF 0.40 pro SMS

www.elmercitro.ch/promo

Gewinnen Sie Traumferien im Bergchalet* für 6 Personen und bergige Wochenpreise!

Auch im Jackpot vom 1. März bis 31. Oktober 2013: **Bergige Wochenpreise** für den totalen Bergspass: Helikopterrundflug, Familienausflug Rigi, Hochseilgarten Kerenzerberg, Skispass in Elm mit Vreni Schneider, Ausflug nach Adelboden.

Alle Preise und Teilnahmebedingungen auf: www.elmercitro.ch/promo
* 1 Woche Traumferien im Luxus-Bergchalet in Davos inkl. Sauna für 6 Personen.





Feins vom Dorf

«Die ganze Familie liebt die Erdbeeren»

Volg-Kundin Severina Schmitt-Fallo.

Die 2200-Einwohner-Gemeinde Wigoltingen liegt mitten im Thurgau, eingebettet zwischen der Thur und dem Seerrücken. Rund dreiviertel des Gemeindegebietes sind Landwirtschaftsfläche, Früchte und Gemüse wachsen also praktisch vor der Haustüre. «Viele unserer Kunden sind junge Familien», weiss Annamaria Votta, Filialleiterin vom Volg Wigoltingen. «Frische, möglichst naturbelassene Produkte sind ihnen sehr wichtig.»

Beerenfrische

Keine drei Kilometer von Wigoltingen entfernt liegt Märstetten. Hier produziert Anton Wieland vom Pilgerhof auf einer Fläche von 2,5 Hektaren Erdbeeren. «Dank Pflanztunneln können wir von Anfang Mai bis Mitte November zwei- bis dreimal ernten», erklärt er. «Die Beeren werden am frühen Morgen gepflückt, vor Ladenöffnung abgeholt und sind gleichentags um 7.30 Uhr frisch im Volg Wigoltingen erhältlich. Da die Lieferwege kurz sind, können wir geschmackstarke Erdbeersorten anpflanzen, die bei langen Transporten leiden würden.» Das schmeckt Volg-Kundin Severina Schmitt-Fallo: «Saftig, süss und superfrisch», schwärmt sie.

«Wir setzen auf geschmacksstarke Sorten»

Anton Wieland,
Erdbeerproduzent aus Märstetten.



Endlich wieder Erdbeersaison:
Produzent Anton Wieland,
Volg-Kundin Severina Schmitt-Fallo
und Annamaria Votta, Filialleiterin
Volg Wigoltingen.



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 Wigoltingen sind neben Erdbeeren auch Bio-Freilandeier von der Familie Braun aus Pfy, Zwiebeln von Peter Metzger aus Wigoltingen und jeweils unterschiedliche saisonale Früchte und Gemüse erhältlich, ab Ende Mai zum Beispiel Spargeln von Stefan Madörin aus Märstetten.

PACK IHN AUS!

DEN TWIST KAUGUMMI



www.trident.ch



Trident[®]

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Gut in Schuss, toll am Grill und der Profi an der Party sind Sie mit unseren Freizeit-Tipps für den Wonnemonat Mai.

Ein Ziel vor Augen: Die 17-jährige Armbrustschützin Monika Hurschler ist im Schweizer B-Nationalkader und visiert in naher Zukunft eine WM-Qualifikation an.

Volltreffer mit Spass

Manchmal hört der Spass auf. Hier fängt er erst so richtig an: Mit Freizeit-Ideen, die total gute Laune machen. Ob Sie Spass am Pflanzen und Gärtnern, Kochen, Feiern, Gestalten oder Grillieren haben: Auf den nächsten Seiten kommen Sie voll auf Ihre Kosten. In unserem Activo-Kurs machen wir Sie zum Sheriff am Grill, im Volg-Kochkurs gibt es wertvolle kulinarische Tipps für die Sommerparty und auf dem Balkon gedeihen Geranien in aller Pracht. Wer Spass am kreativen Werken und Wirken hat, ist auf den Naturrena-Höfen richtig. Die neuen Kurse finden Sie auf Seite 55. Auch

bei Monika Hurschler war der Spass ausschlaggebend dafür, dass sie vor rund acht Jahren erstmals eine Armbrust in die Hand nahm.

Spass am Sport

Sie begann mit dem Sport primär wegen der vielen netten Leute im Verein. Doch irgendwann merkte die von Volg gesponserte Sportlerin, dass sie das Sportgerät ziemlich gut im Griff hatte. «Dann packte mich der Ehrgeiz», erzählt die 17-Jährige. Heute betreibt sie Armbrustschiesen erfolgreich als Spitzensport – immer noch mit viel Spass.



Activo

Kurs Grillieren. Seite 47



Outdoor

Geranien blühen neu auf. Seite 49



Kochkurs

Ein Traum von Sommerbuffet. Seite 53

züger
frischkäse

FEUER FREI! ... die Grillsaison ist eröffnet.

Jetzt **WIEDER** im Kühlregal!

Züger Frischkäse AG
9245 Oberbüren / Schweiz
www.grillcheese.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Bärenstarker Knabberspass!

POMBÄR

Original

Paprika

POMBÄR

www.pom-baer.ch

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Heisse Tipps rund ums Grillieren gibt es an unserem «activo»-Kurs. Grilliert wird auf verschiedenen Grills von Fleisch bis Dessert.

Vom Greenhorn zum Grill-Sheriff

ÖISE
LADE
TIPP

Ein Grill bietet fast unbegrenzte Möglichkeiten. Was beim Grillieren alles möglich ist, entdecken, erleben und erlernen Sie an unserem «activo»-Kurs. Sie grillieren aktiv mit – auf Holzkohle- und Gas-Grills, im BBQ-Smoker oder auf Keramik-Grills. Auf den Rost kommen verschiedenste Fleischarten, Fisch, Gemüse und sogar ein Dessert fehlt nicht. Dabei werden verschiedene Grill-Techniken angewendet wie BBQ, Räuchern, Backen oder Searing, welches dem Fleisch ein schönes Grillmuster und ein besonderes Aroma verleiht.

Wissen und geniessen

Wie funktionieren die verschiedenen Grills, worauf kommt es beim Anzünd- und Brennmaterial an, welches Grillzubehör ist geeignet, welche Sicherheitsmassnahmen sind wichtig oder wie reinigt man den Grill am besten? Auf solche und viele weitere Fragen erhalten Sie von den Grill-Profis Antworten. Abschliessend geht es ans Geniessen. Am reichhaltigen Buffet vom Grill heisst es: «Zugreifen, bitte!»

Kosten je Kurs: Fr. 165.- pro Person, inkl. Essen, Softgetränken, 3 alkoholischer Getränke, Kaffee, Dessert

Di, 04.06.13, 18–22 Uhr

Ort: 7000 Chur, Grill-Sheriff, Felsenastrasse 5
Kursleitung: John Daly

Di, 02.07.13, 18–22 Uhr

Ort: 4663 Aarburg, Grill-Sheriff, c/o Hotel Krone, Bahnhofstrasse 52
Kursleitung: Bruno Lustenberger

Mo, 08.07.13, 18–22 Uhr

Ort: 8309 Nürensdorf, Grill-Sheriff, Eigentalstrasse 30
Kursleitung: Heiri Böniger

Mi, 10.07.13, 18–22 Uhr

Ort: 8627 Grüningen, Grill-Sheriff, Büel 6
Kursleitung: Marcel Meier

Anmeldungen für die Kurse «Grillieren»

- Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Grillieren» in Chur.
- Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Grillieren» in Aarburg.
- Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Grillieren» in Nürensdorf.
- Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Grillieren» in Grüningen.

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

Anmeldeschluss: 30. Mai 2013

ZUM 50. HABEN WIR UNS HERAUSGEPUTZT.

Profitieren Sie von der grossen Jubiläums-Aktion
auf ausgewählten elmex® Produkten vom 13.5.-18.5.2013.



Es gibt nichts Besseres für Ihre Zähne.



Nur solange Vorrat.
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Es ist immer Einmachzeit!



In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Informationen und Rezepte
unter www.oetker.ch



Qualität ist das beste Rezept.

Noch mehr Auswahl zum Saisonstart: Neue Sorten und Topfgrössen erwei- tern die Geranien-Palette bei Volg.

Geranien sind nach wie vor die beliebtesten Balkonpflanzen von Herrn und Frau Schweizer. Kein Wunder: Sie sind blühfreudig, leicht zu pflegen und in den unterschiedlichsten Formen und Farben erhältlich. Die ersten Pelargonien, so der offizielle Name der Geranien, kamen vor rund 400 Jahren nach Europa. Bei den heute als Balkonpflanzen gezüchteten Sorten wird unterschieden zwischen stehenden und hängenden Geranien sowie zwischen gefüllten und ungefüllten Blüten. «Generell sind alle Sorten für jeden Standort geeignet», weiss Franziska Pfeiffer, die bei Volg für den Blumen-Einkauf verantwortlich ist. «Wichtig ist, die Pflanzen nicht zu dicht zu setzen. 20 cm Abstand sind optimal.»

Starke Wurzeln

Neben den beliebten 10,5-cm-Töpfchen sind neu bei Volg auch Geranien im 12-cm-Topf erhältlich. «Der grössere Topf bietet den Wurzeln mehr Platz, die Pflanzen sind stärker und blühen üppiger», so Franziska Pfeiffer. Für Abwechslung in den Balkontischen sorgen auch frische Farb- und Form-Kombinationen: Neu finden sich in den Dorfläden neben den bekannten Sorten auch tiefrote Halbhänger, rot-weiße sowie gefüllte weisse Geranien.



Geranien blühen neu auf



Geranien im Volg: Im neuen 12-cm-Topf kosten die Geranien Fr. 3.95. Die bekannten und beliebten Geranien im 10,5-cm-Topf sind zum Spezialpreis von Fr. 1.95 erhältlich.

DER SAISON-HIT

Schweizer Salat-Eier



EiCO

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

(in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich)

WIN

**Gewinne Flüge der Edelweiss Air
an deine Traumdestination im
Gesamtwert von über CHF 450'000!**



Jetzt mitmachen unter:
www.rivella.ch/edelweiss

edelweiss
flyedelweiss.com

Kein Kaufzwang. Promotionsende: 31.8.2013 / Graticode: SMS mit RIVELLA an 959 (CHF 0.20/SMS)



Geranien-Tipps vom Fachmann

- Füllen Sie die untersten 2–3 cm des Balkonkistchens mit Tonscherben, Blähton oder Kies, damit das Wasser gut ablaufen kann
- Geben Sie der Erde bereits beim Eintopfen einen Langzeitdünger bei
- Giessen Sie jeweils morgens. Faustregel: regelmässig, aber mässig, vor allem anfangs Saison. Wird es im Hochsommer aber richtig heiss, die Geranien morgens und abends giessen

- Bei stehenden Geranien wöchentlich alle verblühten Teile ausbrechen
- Bei hängenden Geranien, gleich nach dem Pflanzen die Triebspitzen ausbrechen, damit die Pflanze viele Austriebe bildet, also breiter wird
- Kaufen Sie qualitativ gute, torffreie Blumenerde



Heinz Gensetter, Inhaber des Gartenbauunternehmens Gensetter in Landquart und Lieferant der Volg Geranien, weiss, wie Geranien gut gedeihen.



Auch für Geranien bestens geeignet: torffreie Pro-Ter-Universalerde vom Volg, die mit der Bio-Knospe ausgezeichnet ist.

JETZT ZUGREIFEN!

NEUHEITEN IM SORTIMENT!

* Nur regional im Graubünden erhältlich



extrême



ALL NATURAL



GENUSS-GARANTIE* PLAISIR

extrême Swirl



Starten Sie sofort in den Sommer und melden Sie sich rasch an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Schlaue Tipps für laue Nächte

Geniessen und feiern im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse: Unter freiem Himmel schmeckt alles doppelt so gut und das nächste Open-Air-Fest kommt bestimmt – schliesslich ist der Sommer noch lang. Heisse Tipps, wie Sie ein cooles Buffet für die kleinere oder grössere Gästeschar anrichten, haben unsere Kochprofis auf Lager: kalte Platten, überraschende Salate, Happen und Häppchen oder lässige Drinks ... Im neuen Volg-Kochkurs werden kulinarische Sommerträume wahr. Zudem erwarten Sie Tipps zur guten Planung eines Buffets.



Gut vorbereitet an die nächste Sommerparty: Tolle Ideen und Tipps gibt es am neuen Volg-Kochkurs «Ein Traum von Sommerbuffet».

«Ein Traum von Sommerbuffet» bei...



«TATORT» IN WANGEN A/A
MIT DORIS WEIBEL-EGLI:

11. Juni, 18.30–22.30 Uhr
www.tatort-kochschule.ch
Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
info@tatort-kochschule.ch



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

12. Juni, 18.00–22.00 Uhr
www.volg.ch
Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch



PETER'S KOCHSCHULE IN
GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

26. Juni, 18.30–22.30 Uhr
www.peters-kochschule.ch
Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule,
Tellstrasse 4b, 9200 Gossau SG
info@peters-kochschule.ch



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

12. Juni, 18.30–22.30 Uhr
www.culinea-kochstudio.ch
Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio,
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea-kochstudio.ch

VORSCHAU

MEDITERRANE GEBÄCKE Focaccia, Piadina, Olivenbrot oder Grissini: In diesem Kurs kriegen wir Dinge gebacken, die nach Ferien schmecken. Dazu passende selbstgemachte Aufstriche setzen dem Ganzen die Krönung auf. Die Gebäcke passen perfekt zum Grillplausch und eignen sich als feines Mitbringsel.

- 1. JULI IN AARAU
- 2. JULI IN WANGEN AN DER AARE
- 10. JULI IN OERLIKON
- 10. JULI IN GOSSAU

FERIENABEND AM FEIERABEND Reisen Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den hohen Norden oder gar auf einen anderen Kontinent. Marokko liegt für einmal in Aarau, Südafrika in Gossau, Skandinavien in Oerlikon und Mexiko in Wangen an der Aare. Sie haben die Wahl, wohin Ihre kulinarische Reise geht.

- 12. AUGUST IN GOSSAU
- 14. AUGUST IN AARAU
- 21. AUGUST IN OERLIKON
- 27. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

FISCH FÜR FITTE UND FEINSCHMECKER Fisch ist gesund und macht fit – und wir machen Sie fit für Fisch! Wir zeigen Ihnen, wie vielseitig kleine und grössere Fische zubereitet werden können, und erzählen Ihnen mehr über die verschiedenen Labels, die für nachhaltigen Fischfang stehen. Dazu gibt es die passenden Beilagen und feine Saucen.

- 10. SEPTEMBER IN GOSSAU
- 11. SEPTEMBER IN OERLIKON
- 17. SEPTEMBER IN WANGEN AN DER AARE
- 25. SEPTEMBER IN AARAU

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

PURINA
GOURMET



Aktion
auf das ganze
Sortiment*



Goldiges
Angebot
3 für 2



*Gültig vom 6 Mai bis zum 11 Mai 2013

*solange Vorrat

PURINA
Your Pet, Our Passion.®

PURINA

Beneful
100% COMPLETE & BALANCED

**Neu bei
Volg**

**Jeden gemeinsamen
Tag genießen**

**Für eine noch
schönere Zeit zu zweit**



Ihr vierbeiniger Freund liebt nichts mehr, als ausgelassen und voller Energie mit Ihnen zu spielen und herumzutoben. Seine Lebensfreude macht für Sie jeden Tag zu einem Gute-Laune-Tag.

Für noch intensivere und glücklichere Momente gemeinsam mit Ihrem Hund gibt es jetzt die leckere, gesunde und ausgewogene BENEFUL® Vollnahrung sowie die appetitlichen BENEFUL® Snacks als Belohnung zwischendurch. Entdecken Sie gemeinsam die gesunde Vielfalt von BENEFUL®.

SO LECKER. SO GESUND. SO GLÜCKLICH.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

PURINA
Your Pet, Our Passion.®

Pflastern, formen schmieden



Fricktal:
Pflastersteine verlegen

- ① Fr, 21.06.13, 8–17 Uhr
- ② Sa, 22.06.13, 8–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau
Programm: Haben Sie auch schon daran gedacht, einen Platz auf Ihrem Grundstück mit Pflastersteinen zu belegen? Nach diesem Workshop wissen Sie, wie das geht. Sie lernen von einem erfahrenen Fachmann die Grundlagen des Pflasterns mit Natursteinen. Neben theoretischen Kenntnissen wie Aufbau, Berechnung und Literatur üben Sie das Behauen der Steine mit Hammer und Spalteisen und legen selbst ein Stück «Bsetzi».

Teilnehmer: 15 Personen ab 16 Jahren
Mitbringen: Schreibmaterial, Handschuhe

Kleidung: Warme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen statt

Leitung: Urs Lippert, Evillard

Preis: Fr. 190.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für die praktischen Übungen inklusive



Seebachtal:
Beton-Trittsteine für den Garten

- ① Fr, 28.06.13, 10–16 Uhr
- ② Sa, 29.06.13, 10–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen
Programm: Wirkungsvoll und äusserst nützlich sind die originellen Trittsteine aus Beton. Zuerst erstellen Sie aus Ton die Negativ-Form. Diese Form wird mit Kieselsteinen, Glasnuggets und/oder Keramiktellen ausgelegt, bevor Sie diese mit Beton ausgiessen. So entstehen aparte Formen, die durch Ihren Garten führen, eine Pflanzenecke verschönern, sich aber auch als kunstvolle Tischdekorationen verwenden lassen.

Teilnehmer: 10 Personen ab 18 Jahren
Mitbringen: 4 bis 5 kleine und grössere Plastikbecken (falls vorhanden), Gummihandschuhe, Schachtel oder Tasche für Transport der Objekte

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

Leitung: Gabriella V. Affolter, Leuzigen, www.factory008.ch

Preis: Fr. 195.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für 4 bis 5 Beton-Trittsteine (je nach Grösse/Form) inklusive



Werdenberg:
Wasserspiel aus Naturstein

- ① Fr, 14.06.13, 9–17 Uhr
- ② Sa, 15.06.13, 9–17 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams
Programm: Mit Anschauungsmaterial werden Sie an das Arbeiten mit Naturstein herangeführt und lernen von einem erfahrenen Steinbildhauer die Grundlagen, wie Sie einen einfachen Brunnen oder Quellstein herstellen. Dann geht es mit Hammer und Meissel daran, aus dem unbehauenen Rohmaterial einen kleinen Quellstein oder Teile eines Natursteinbrunnens zu formen. Ihre Ausdauer bei der Umsetzung Ihrer Idee wird zum Abschluss des Kurses mit einem einzigartigen Wasserspiel belohnt.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren
Mitbringen: Notizblock mit Schreibzeug, eigenes Material (sofern vorhanden)

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

Leitung: Michael Bauer, St. Gallen, www.bauersteine.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Wasserspiel inklusive



Zugerland:
Kunstschmieden

- ① Fr, 07.06.13, 8³⁰–17 Uhr
- ② Sa, 08.06.13, 8³⁰–17 Uhr

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

Programm: Keine Angst vor heissen Eisen. Bevor Sie in diesem Workshop mit Hammer und Amboss loslegen, vermittelt Ihnen der versierte Schmied und Kursleiter das Grundwissen und zeigt Ihnen Übungen mit dem Glühen von Eisen in der Feld-Esse. Dann können Sie die erlernten Fertigkeiten beim Schmieden einer gedrehten, handgrossen Skulptur unter Beweis stellen und Ihr Können beim Formen eines dreiteiligen Kerzenständers (Sockel, Dorn, Kerzenteller) oder eines Glücks-Hufeisens verfeinern.

Teilnehmer: 10 Personen ab 18 Jahren
Kleidung: Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

Leitung: Peter Fischer, Alberswil, www.pf-design.ch

Preis: Fr. 190.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Schmiede-Objekte inklusive

Anmeldungen für Kurse und Workshops

- Internet:** 1. 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. Mai 2013

MAGNUM

5 kisses



Heute schon geküsst?

Jede Variante ist so aufregend und intensiv wie ein Kuss! Aber Achtung, jeder Kuss ist nur limitiert erhältlich ... wie die wahre Liebe! Das anspruchsvolle Design der einzelnen Varianten spiegelt dabei die hohe Magnum-Qualität wider:

unwiderstehliche Glacekreationen
inspiriert von französischer Pâtisserie

NEU
LIMITED
EDITION



Loving Kiss Meringue et Fruits Rouges – Erhältlich ab April

Leidenschaftlich und intensiv: Glace mit Rahmgeschmack, Fruchtsauce und getrockneten Cranberry-Stückchen sowie mit weisser Schokolade überzogenen Meringue-stückchen, umhüllt von feiner Magnum Milkschokolade



First Kiss Crème Brûlée – Erhältlich ab April

Rein und unschuldig, zart wie Crème Brûlée: Glace mit Crème Brûlée Geschmack, Caramelsauce und knusprigen Caramelstückchen überzogen von feiner Magnum Milkschokolade

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Die beliebten Klassiker



After
Dinner x 10



Classic x 6



Almond x 6

MAGNUM

«Ich bin stolz darauf, Volg als Sponsor zu haben. Alle, die das Volg-Logo auf meiner Armbrust sehen, finden, das sei ein sympathischer und zu diesem Sport passender Partner.»



In ihrer Freizeit trifft Monika Hurschler (17) regelmässig ins Schwarze. Die Armbrustschützin ist derart zielsicher, dass sie bereits zum B-Nationalkader gehört.

Moni hat den Bogen raus

Sie hat lieber Moni, als Monika. «Das tönt moderner», sagt Monika Hurschler aus Steinhausen (ZG). Modern ist auch die Armbrust geworden. Mit dem, was Wilhelm Tell einst in der Hand hatte, hat das heutige Sportgerät nicht mehr viel am Hut. Würde Moni damit wie Tell einen Apfel durchbohren können? «Ich würde damit sogar ein Chriesi treffen», sagt sie lachend. «Die Armbrust ist heute viel präziser.» Und fügt hinzu: «Das ist aber reine Theorie. Denn auf jemanden zielen würde ich nie.»

Das Ziel: das Zähni

Der Fokus liegt bei jedem Schuss in der Scheibenmitte, dem Zähni. «Ein Zähni zu treffen ist nicht schwer. Aber zehnmals hintereinander zehn Punkte zu holen, schon», sagt Moni. Um sich für einen grossen Wettkampf wie eine EM oder WM zu qualifizieren, braucht es jedoch fast 40-mal einen Volltreffer: Mindestens 370 Punkte müssen in 40 Schuss erzielt werden. «Das heisst, die Schüsse müssen im Durchschnitt über 9 Punkten liegen», rechnet sie vor. Eine solche Quali zu schaffen und vielleicht sogar eine Medaille zu holen, ist ihr grosses Ziel. «Beim Armbrustschiesen zählt einzig meine Punktzahl. Gerade das macht den Sport für mich besonders. Nach jedem Schuss weiss ich, was ich geleistet habe. Es ist eben ein ehrlicher Sport.»



Eine Dreiviertelstunde dauert es, bis Moni Hurschler von Socken über die speziell stabile Hose bis zur Jacke komplett angezogen ist.

Die Armbrust: Geschossen wird über 10 Meter (im Winter in der Halle) und – mit einer etwas grösseren Armbrust – über 30 Meter im Sommer. Moni Hurschler trainiert 15–20 Stunden pro Woche, damit sie gut im Schuss ist.

Die Zielscheibe: Nur so gross wie ein 2-Fränkler ist der schwarze Teil der Zielscheibe über die 10-Meter-Distanz. Sie zählt zehn Ringe; für jeden Treffer gibt es entsprechend Punkte von 0 bis 10.

Die Pfeile: Der kürzere Pfeil misst 14 cm, ist aus Holz und kommt bei der 10-Meter-Distanz zum Einsatz. Der 15 cm lange Kunststoffpfeil wird über 30 Meter verwendet, weil er weniger anfällig auf Wind ist.

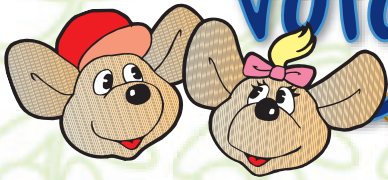
HARIBO



**DER IDEALE
BEGLEITER FÜR
UNTERWEGS!**

HARIBO MACHT KINDER FROH UND ERWACHSENE EBENSO

Freizeit



volgi & volgine

Hier geht's runter!



Volgi & Volgine wagen eine Schluchten-Wanderung. Wo sie die aufregendsten Schweizer Schluchten finden, wie diese entstanden und was ein Abenteurer zu beachten hat ... im HEY stehts.

Ab 6. Mai 2013
gratis im Volg

Wo sind die Margeriten?

Die Lieblingsblume von Volgis & Volgines Mama ist die Margerite. Welchen Strauss schenken sie also zum Muttertag?

Lösungswort: STRAUSS 3



In der Schweiz feiern wir Muttertag immer am 2. Sonntag des Monats Mai – dieses Jahr also am 12. Mai. In anderen Ländern aber fällt der Muttertag in ganz unterschiedliche Monate: In Norwegen feiert man Muttertag im Februar, in Kenia im Juni und in Panama im Dezember.

Wann ist
Muttertag?

MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

NEU
LIMITED EDITION

Entdecken Sie die neuen Limited Editions!



**20%
RABATT**

PROFITIEREN SIE

von 20% Rabatt auf allen *Mövenpick* Packungen 810/900ml
vom Montag, 13. bis Samstag, 18. Mai 2013



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Wettbewerb

Dem Mami auf süsse Art Merci sagen kannst du mit der gleichnamigen Schokolade – oder mit etwas Glück mit einem tollen Wettbewerbspreis.

WETTBEWERB

Was feiert man am Sonntag, 12. Mai 2013, in der Schweiz?

- A: Geschwistertag
B: Vatertag
C: Muttertag

1.–5. Preis im Wert von je Fr. 1070.–

3 Nächte für je 2 Personen von «weekend4two.ch» im Hotel Lenzerhorn Spa & Wellness in der Lenzerheide



6.–55. Preis im Wert von je Fr. 70.–

Ein Peperolli-Genuss-Kistchen mit frischen saisonalen Früchten, einem Blütenhonig, einem Holunderblüten-Sirup, einem Apfelminztee sowie einer Packung «Merci»



→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Mai 2013 unter www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: bis 24. Mai 2013 unter 0901 250 350, für 90 Rp./Anruf, Festnetzтариф. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, den Namen und die Adresse aufs Band.

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

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



Überrasche dein Mami!

«Merci, Mami, für alles, was du machst!» Am 12. Mai wird in der Schweiz der Muttertag gefeiert.

Es gibt viele Gründe, dem Mami Danke zu sagen: Fürs Helfen bei den Hausaufgaben, fürs Kochen von feinen Zmittags und Znachts, fürs Wäschewaschen oder für ihr immer offenes Ohr. Darum gehört in der Schweiz der zweite Sonntag im Mai seit 1917 ganz den Müttern. Dieses Jahr wird der Muttertag bei uns am 12. Mai gefeiert. Über ein «Merci, dass es dich gibt» zum Vernaschen freut sich dein Mami bestimmt!



Ein süsses Dankeschön: die Geschenk-Schokolade «Merci».

Viele Preise zu gewinnen

Doch eigentlich könnte man dem Mami für alles, was sie macht, öfters eine Freude bereiten. Wenn du dein Mami nach dem Muttertag nochmals beschenken möchtest, kannst du sie mit etwas Glück vielleicht bald mit einem Wellness-Wochenende im Hotel Lenzerhorn Spa & Wellness in der Lenzerheide von «weekend4two.ch» oder einem Peperolli-Kistchen voller feiner Dinge verwöhnen. Schick uns einfach deine Lösung auf die Wettbewerbsfrage, nimm am grossen Wettbewerb teil und gewinne mit etwas Glück einen von 55 tollen Preisen.

Chilled Mango ist wieder da!

Nur
für kurze
Zeit im
Handel



In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

Mit Verantwortung
genießen.



It's a Lady Thing.

NEU

JETZT

PROBIEREN!





Frische kann man jetzt, wo die Tage wärmer werden, gut gebrauchen. Leichte, zarte Frischkäse sind der perfekte Sommergenuss.

Sie sind strahlend weiss, benötigen keine Reifung und sind frisch nach Herstellung genussbereit. Ausserdem sind Frischkäse meist leicht im Genuss und äusserst flexibel in der Verwendung: Suppen, Salate, Fleisch, Fisch, Desserts oder Kuchen lassen sich mit ihnen verfeinern. Trotz vieler Gemeinsamkeiten ist die Palette der Frischkäse-Spezialitäten ungemein vielfältig. Sie reicht vom körnigen Hüttenkäse bis zum besonders cremigen Mascarpone; von streichbaren Pasten in verschiedenen Fettstufen bis zu Mozzarella-Perlen.

Eine Ausnahmeerscheinung ihrer Art sind der italienische Ricotta und der griechische Feta: Ricotta wird als einziger Frischkäse nicht aus Milch, sondern Molke gewonnen.

Die rezente Ausnahme

Während Frischkäse grundsätzlich mild im Geschmack sind, ausser sie wurden mit Kräutern und Gewürzen angereichert, schmeckt der Salzlakenkäse Feta rezent. Er eignet sich deshalb nur für die herzhafteste Küche. Frischkäse generell immer gekühlt lagern und relativ rasch verbrauchen.



Schinken-Frischkäse-Roulade
Für 4 Personen:
4 Sch. gekochten **Schinken** auf einer Klarsichtfolie zu einem Rechteck auslegen. 300 g **Frischkäse Natur** mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zitronensaft** würzen, 1 EL gehackte **Kapern** dazugeben, vermischen. Frischkäsemasse auf den Schinken-tranchen ausstreichen, mit 100 g **Kresse** bestreuen, etwas andrücken und satt einrollen. In 2 EL gehackten gemischten **Kräutern** wenden. Vor dem Aufschneiden 2 Std. kalt stellen.
Tipp: mit frischem Brot servieren.

Der beliebte Mozzarella, der körnige Hüttenkäse, der verfeinerte Cantadou und der cremige Mascarpone: nur vier von vielen Frischkäse-Spezialitäten.

GENIESSEN UND SPAREN!

NESCAFÉ®
Wiener Melange*
4.85
statt CHF 6.10

NESCAFÉ®
Latte Macchiato*
4.85
statt CHF 6.10

NESCAFÉ®
Cappuccino
4.40
statt CHF 5.50

NESCAFÉ®
Café au lait*
8.20
statt CHF 10.30

NESCAFÉ®
Mehr als man denkt!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



SOMMERFRISCHE SIRUPFREUDEN

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

* In kleineren Filialen evtl. nicht erhältlich.

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



Kotelett in Nusskruste mit Mascarpone-Kräuterschaum

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Haselnüsse, gemahlen
- 100 g Baumnüsse, grob gehackt
- 50 g Mandeln, gemahlen
- 1 EL Paniermehl
- 6 Schweinskoteletts
- 4 EL Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 2 EL Bratbutter
- 0,5 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Butter
- 2 dl Weisswein
- 250 g Mascarpone
- 3 EL Kräuter, frisch, gehackt
- Fleischwürcmischung

Zubereitung:

1. Nüsse, Mandeln und Paniermehl in einer flachen Schale vermischen, Koteletts im Mehl wend-

den. Eier mit Fleischwürcmischung würzen.

2. Koteletts durchs Ei ziehen, in der Nussmischung wenden, gut andrücken, in Bratbutter beidseitig goldbraun braten, im Ofen bei 70 °C warm stellen.

3. Zwiebeln in Butter anziehen, mit Weisswein ablöschen, gut einreduzieren. Vom Feuer nehmen, Mascarpone unterrühren, Kräuter dazugeben, mit dem Mixstab schaumig schlagen.

4. 4 Koteletts auf Teller anrichten, mit Kräuter-Schaum servieren.

5. 2 Koteletts auskühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung: 45 Min.

Zitronenfisch mit Kräuter-Baguette

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Dorschfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln, gewaschen, klein geschnitten
- 0,5 Port. Zitronensauce, vom Vortag
- 4 EL Kräuter, frisch, gehackt
- 4 EL Pinienkerne
- 1,5 dl Olivenöl
- 100 g Feta, klein gewürfelt
- 2 Frischback-Baguettes
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln in einer Pfanne andünsten. Zitronensauce dazugeben, auf kleinstem Feuer zugedeckt warm halten.

2. Dorsch auf dem Dämpfgitter 10 Min. dämpfen, auf die Sauce legen und warm halten.

3. Kräuter und Pinienkerne im Mörser gut zerstoßen. Olivenöl dazugeben, mit Pfeffer abschmecken. Hälfte des Kräuterpestos mit Feta vermischen.

4. Kräuter-Fetapesto auf Baguette-Hälften streichen und im Ofen bei 200 °C überbacken. Restliches Kräuterpesto im Kühlschrank aufbewahren.

5. Dorsch auf Saucen-Gemüsebeet anrichten und mit Pesto-Baguette servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Fusilli mit Kotelettstreifen an Zitronensauce und Rucola

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Fusilli
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Butter
- 2 Zitronen, Saft und abgeriebene Schale
- 1 EL Mehl
- 2 dl Weisswein
- 3 dl Vollrahm
- 2 Koteletts, paniert, vom Vortag, in feine Streifen geschnitten
- 1 Bd. Rucola, gewaschen

Zubereitung:

1. Fusilli in Salzwasser bissfest kochen, abschütten, warm stellen.

2. Zwiebeln in Butter anziehen, Hälfte der Zitronenschale dazugeben, kurz mitdünsten.

3. Mehl dazugeben, mit Zitronensaft und Wein ablöschen, etwas einkochen.

4. Rahm dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Sauce zusammen mit den Kotelett-Streifen zu den Fusilli geben. Gut vermischen, den Rucola verzipfen, darüberstreuen und servieren.

5. Restliche Zitronensauce im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung: 35 Min.





NEW



Nestlé®

la Laitière

*Die neuen
Crème Dessert
von La Laitière –
Jetzt probieren!**



Gianduja



*Chocolat
au lait*

Käsesoufflé mit Erdbeer-Rhabarber-Sauce und Pesto-Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

- 3 Rhabarberstangen, klein geschnitten
- 300 g Erdbeeren, gerüstet, geviertelt
- 5 EL Zucker
- 2 EL Essig
- 2 Nelken
- 10 Pfefferkörner, schwarz
- 2 Rüebl, in Spalten geschnitten
- 1 Zucchini, in Spalten geschnitten
- 0,5 Port. Kräuterpesto, vom Vortag
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 2,5 dl Milch
- 125 g Greyerzer, gerieben
- 4 Eigelb
- 4 Eiweiss, steif geschlagen
- 5 g Maizena
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Mehl zum Bestäuben der Förmchen

Zubereitung:

1. Rhabarber und Erdbeeren in einen Topf geben, mit Zucker vermischen, erhitzen, die Hälfte aus dem Topf nehmen, beiseite stellen, auskühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren.
2. Essig, Nelken und Pfefferkörner zur Fruchtemischung in den Topf geben, etwas einköcheln lassen.
3. Rüebl und Zucchini knackig dämpfen, mit Pesto vermischen, beiseite stellen. 4 ofenfeste Förmchen ausfetten, mit Mehl ausstäuben. Butter in der Pfanne schmelzen, Mehl beigegeben, glatt rühren, etwas abkühlen lassen. Milch dazugiessen, mit dem Schwingbesen verrühren und unter Rühren aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, etwas abkühlen lassen.
4. Eigelb nach und nach untermischen, Käse dazumischen, Maizena dazusieben, untermischen.
5. Masse mit einem Viertel des Eischnees lockern, restlichen Eischnee darunterheben. Förmchen zu je drei Vierteln mit der Masse füllen. Im Wasserbad ca. 30 Min. vorwärmen. Bei steigender Hitze von 160–200 °C im Backofen 10–12 Min. backen. Die Ofentür dabei nie öffnen.
6. Pesto-Gemüse auf Teller anrichten, heisse Förmchen mit Soufflé dazustellen, mit Erdbeer-Rhabarbersauce garnieren und sofort servieren.

Zubereitung: 1,5 Std.

Spargel-Poulet-Pfanne mit Reis

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bd. Spargel, geschält
- 3 Tassen Reis
- 2 EL Erdnussöl
- 4 Pouletbrüstli, in Würfel geschnitten
- 1 EL Zucker, braun
- 2 dl Wasser
- Salz, Sojasauce, Curry, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Spargeln im Wok auf einem Sieb knackig dämpfen. Die Hälfte beiseite stellen, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren.
2. Übrige Spargeln in 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Reis in einen Topf geben, zwei Fingerbreit mit Wasser überdecken. Aufkochen, leicht salzen, zugedeckt auf kleinster Stufe garen lassen.
4. Erdnussöl im Wok erhitzen, Pouletwürfel dazugeben, mit Sojasauce würzen, Zucker dazugeben. Mit Wasser ablöschen, Spargelstücke dazugeben, gut rührbraten. Reis daruntermischen, gut durchrühren. Mit Curry und Pfeffer würzen, servieren.

Zubereitung: 45 Min.



Erdbeer-Rhabarber-Mousse

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eiweiss
- 3 EL Zucker
- 1 Pr. Salz
- 3 Bl. Gelatine
- 2 dl Rahm, geschlagen
- 0,5 Erdbeer-Rhabarber-Kompott, vom Vortag

Zubereitung:

1. Eiweiss, Zucker und Salz im Wasserbad aufschlagen, Gelatine einweichen, auflösen und zum Eiweisschaum geben. Mit dem Mixer kalt rühren.
2. Erdbeer-Rhabarbersauce sorgfältig unter den Schlagrahm mischen, Eiweisschaum darunterziehen, in eine Schüssel oder Dessertgläser abfüllen und ca. 4 Std. kühl stellen, anschliessend servieren.

Zubereitung: 45 Min. + 4 Std. kühl stellen





evian. Live young

Erlebt eure
innere Jugend

auf  evianSuisse



Gemeinsam schmeckt's
am besten!



6 x 150 cl
9.40
statt 14.10

Angebot gültig vom 29. April - 4. Mai 2013, solange Vorrat

© 2013 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon Device are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

Spargel-Tempura mit Feuer-Dip

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bd. Spargeln, gekocht, vom Vortag
- 80 g Mehl
- 80 g Maizena
- 1 Ei
- 2 dl Weisswein
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 0,5 Zwiebel, fein gehackt
- 5 Sch. Ananas, klein geschnitten
- 1 dl Ananas-Saft
- 2 Peperoncini, klein gehackt
- 1 TL Maizena
- 0,5 dl Essig
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Spargeln halbieren, Mehl und Maizena vermischen, Ei, Weisswein und Olivenöl dazugeben, gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Spargelstücke im Mehl wenden, durch den Backteig ziehen, im heissen Öl im Wok frittieren, warm stellen.
3. Zwiebeln, Ananasstücke und -saft sowie Peperoncini in ein Pfännchen geben, aufkochen. Maizena mit Essig verrühren, in die Pfanne geben, nochmals kurz aufkochen, bis es bindet, in Schüssel füllen und als Dip zu den Spargeln servieren.

Zubereitung: 45 Min.



Apero-Saltimbocca

Zutaten für 12 Stück:

- 4 Schweinsplätzli, Nierstück
- 6 Salbeiblätter, halbiert
- 1 P. Rohschinken
- 12 Zahnstocher
- Fleischwürzmischung

Zubereitung:

1. Jedes Plätzli in 3 Streifen schneiden, mit Fleischwürzmischung würzen.
2. Salbeiblätter halbieren, auf die Plätzli-Streifen legen, mit Rohschinken einwickeln, Zahnstocher einstecken.
3. Auf ein Backpapier geben, im Ofen bei 185 °C 12–15 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min.



Spargel-Schinken-Cocktail

Zutaten für 4 Personen:

- 1 P. Sauce Hollandaise
- 12 Spargeln
- 4 Schinkenscheiben in Streifen geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Sauce Hollandaise gemäss Packungsangabe zubereiten, leicht vom Herd ziehen. Spargeln im Salzwasser garen.
2. Spargeln klein schneiden. Spargeln und Schinken zur lauwarmen Sauce geben, vermischen. Tomatenwürfel dazugeben, mit Pfeffer würzen, in Cocktailschalen füllen und servieren.

Zubereitung: 40 Min.

Tip: gekochte Spargeln vom Vortag verwenden.

PRODUIT DE FRANCE
CAFÉ DE PARIS

VERBRING DEN
SOMMER
MIT HUGO

NEU
NOUVEAU



DRINK RESPONSIBLY

CAFÉ DE PARIS, L'ORIGINAL

In solid rumantsch

Duonna Babina d'eira üna vaschina cordiala e plain secrets. Ella portava üna frisura imposanta, mettaiva sü bellet cotschen, e seis tachs faivan tac-tac in butia chi d'eira üna sensaziun. Sia tuorta da frajas ans paraiva la megladra da l'universum, e nus kindels d'eiran fascinats da las rösas e tulpanas in seis üert müravglius. La sonda avant il di da la mamma – il splerin cotschen ch'eu vaiva zambrajà a scoulina d'eira zoppà suot let – am dschet duonna Babina, ch'eu possa clegger pro ella ün püschel fluors per in du-



Di da la
mamma

mengias.

Da l'agitaziun nu d'eira buna da cludir ögl. La bunura suna siglida sü sco ün dimuni per cuorrer in pigiama e stivals da gomma vi pro duonna Babina. Davo avair sunà üna lönechezza: Che purtret! Duonna Babina sbarüffada in ün mantel da bunura blier massa grond. Ella am guardaiva da quai tort. «Eu vegn pel püschel», n'haja sbragi. «Ma, chara tü, id es las tschinch.» «Oha...» «Ma bain, tü va pür, e clegia ün bel püschel per tia mamma e di ün salüd.»

Las fluors faivan üna vaira parada i'l plü bel vas, quel da cristal, cur cha mamma lavuraiva in chadafö. «Perche nu cuschina bap?» vaina dumandà. «Savaivat, uffants, eu nun ha vöglija da mangiar övs in painch cun pan.» La mamma riaiva, e bainbod d'eirna prunts, ils prüms e megladers spars da la stagiun.

Romana Ganzoni

Romana Ganzoni

Herausgepickt

Wussten Sie, dass . . .

• • • es auf den Volg-Rundgängen im Frischdienst

Landquart noch freie Plätze hat? Jeweils am ersten Montag im Monat haben Sie die Möglichkeit, einen spannenden Blick hinter die Kulissen Ihres Dorfladens zu werfen. Der Frischdienst Landquart hat Einzigartiges zu bieten: Direkt vom Lager aus wird die Ware für die Volg-Läden im Engadin auf die Rhätische Bahn verladen. Zudem werden hier die Getränke für alle rund 550 Dorfläden gerüstet. Die Rundgänge starten um 16 und 17.30 Uhr und dauern zirka eine Stunde. Zuvor erfahren Sie in einem Kurzfilm mehr über Volg, abschliessend geniessen Sie ein feines Zvieri oder Znacht. Wann es noch freie Plätze hat, sehen Sie unter www.volg.ch. Auch Vereine sind herzlich willkommen! Die Rundgänge in der Verteilzentrale Winterthur und im Frischdienst Oberbipp sind bereits ausgebucht.



Anmelden unter www.volg.ch (Rubrik «Aktuell»), Volg-Rundgänge) oder telefonisch unter 058 433 55 24 (Mo bis Do).

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt. Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung leider nicht geeignet.

Schreiben Sie Volg-Geschichte!

Jeder Volg ist auch ein Treffpunkt, ein Ort, wo man sich kennt und wo man sich austauscht. Einkaufen im Volg ist persönlich. Darum sind wir überzeugt, dass Volg-Kundinnen und -Kunden von A wie Altnau bis Z wie Zuoz einiges zu erzählen haben über sich und ihren Dorfladen.



Sie...

... haben etwas Unvergessliches beim Einkaufen im Volg erlebt

... sind aus bestimmten Gründen besonders froh, dass Sie einen Volg in Ihrem Dorf haben

... sind Hobbykoch und finden im Dorfladen alles, was Sie brauchen, und vielleicht ein bisschen etwas darüber hinaus

... haben in einem Lager gekocht oder einen Anlass organisiert und vom Volg wertvolle Unterstützung erhalten

... haben seit vielen Jahren eine spezielle Beziehung zu Volg oder eine besondere Erinnerung an das Einkaufen im Dorfladen

... schätzen eine Dienstleistung oder ein Angebot in Ihrem Volg speziell

... mögen ein bestimmtes Produkt sehr gern, das Sie womöglich sogar nur in Ihrem Volg finden

... haben vielleicht sogar im Volg Ihre grosse Liebe gefunden oder jemanden Besonderen kennengelernt

Oder... Da gibt es sicher noch ganz viele andere persönliche Erlebnisse. Überraschen Sie uns mit Ihrer Volg-Geschichte! Wir sind gespannt und freuen uns auf Ihre Briefe und Mails. Eine Auswahl der schönsten Volg-Geschichten wird künftig im «Herausgepickt» im «Öise Lade» veröffentlicht*.

Schicken Sie uns Ihre Volg-Geschichte (evtl. inkl. einem Foto von Ihnen) mit Ihrer vollständigen Adresse und Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, an: Volg Konsumwaren AG, «Volg-Geschichten», Postfach 344, 8401 Winterthur oder per Mail an oise.lade@volg.ch

*Wir behalten uns vor, die eingesandten Texte sinngemäss redaktionell zu überarbeiten und bei Bedarf zu kürzen.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Eine von 22 Choco-Cheese-Garnituren im Wert von je Fr. 99.- von Stöckli gewannen «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser aus Hirzel, Reinach, Eglisau, Entlebuch, Villmergen, Halten, Riedholz, Malter, Oberbüren, Maienfeld, Neunkirch, Landschlacht, Nürensdorf, Steinach, Starrkirch-Wil, Zug, Meggen, Emmen, Oberwil-Lieli, Winterthur, Jegenstorf und Kiesen. Fünf weitere Leserinnen und Leser erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.- und zehn Leser je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.-.

Lösungswort 03/13: «Schokoladentraeume»

Verlosung Schoko-Träume

Im «Öise Lade» 03/13 haben wir 1 Temperiergerät zum Schmelzen von Schokolade im Wert von Fr. 124.- und 3 x 1 Pralinenset im Wert von je Fr. 19.80 von Back-Art verlost. Das Temperiergerät gewinnt Katja Hug aus Altikon, die Pralinensets gehen an Robert Gisler aus Seedorf, Liane Schneider aus Villigen und Astrid Auf der Maur aus Brunnen.

Auflösung des Lindor-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 02/13: Antwort C, Lindt Lindor Diamantherz



**Gewinnen mit
Lindor**

Gewinner Urs Teuscher und Christine Teuscher bei der Preisübergabe mit Roger Bischof, Key Account Manager Lindt & Sprüngli (r.) und Gabi Fehr, Volg Produktmanagerin Food.

Der 1. Preis, ein funkelnder Herzanhänger mit Collier von Christ und ein Gutschein für 2 Personen für die Chocolateria, die Chocoladen-Erlebniswelt bei Lindt & Sprüngli in Kilchberg, im Wert von Fr. 299.-, geht an Urs Teuscher aus Embrach. 24 Leserinnen und Leser erhalten je einen Herzanhänger mit Collier von Christ und ein Lindor Cornet gefüllt mit Lindor-Kugeln im Wert von je Fr. 159.-; 25 Leser gewinnen einen Gutschein für 2 Personen für die Chocolateria im Wert von je Fr. 140.- und 9 Leser ein Verwöhnpaket von Lindor im Wert von je Fr. 50.-.

De grünen Dume



Bild: Fotolia.de

Es muss nicht gleich ein Teich sein: Die Seerose, die «Königin der Wasserpflanzen», gedeiht auch in Wasserkübeln auf dem Balkon. Wichtig ist ein sehr sonniger Standort. Zudem ist die Pflanztiefe entscheidend (unbedingt Infos auf den Pflanzetiketten beachten!). Seerosen können ab Mitte Mai entweder in Gitterkörben oder direkt gepflanzt werden. Die Körbe mit Vlies oder Sackleinen auslegen, damit die Erde nicht ausschwemmt. Verwenden Sie spezielle Seerosenerde oder schwere, lehmige Gartenerde. Decken Sie die Erde mit Steinen oder Kies ab. Düngergaben werden mit Blühfreude belohnt. Damit Sie mehrere Sommer Freude an Ihren Seerosen haben, dürfen die Kübel im Winter nicht durchfrieren.

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

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 06/13
erscheint am
30. Mai 2013



**Feuer frei für
die Beilagen**

Gutes vom Rost braucht feine Begleiter. Zu unseren Grilladen im aktuellen Themenheft bereiten wir passende Beilagen zu.



**Gutes von
der Glut**

Jetzt heisst es: «Ran an die Grilladen!» Wir grillieren Fleisch, Fisch, Würste und Käse und mischen Marinaden sowie coole Drinks.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz

Volg



Lindt

LINDOR

250 ROSENSTRÄUSSE ZU GEWINNEN



7.95

Aktionspreis
8.55
statt 9.55

Aktionspreis
8.95
statt 10.50



Aktion gültig vom 6.5-11.5.2013

Gewinnen Sie einen von 250 Rosensträußen oder eines von 50 LINDOR Verwöhnpaketen. Kein Kaufzwang. Die detaillierten Teilnahmebedingungen und Angaben zu unentgeltlichen Teilnahmecodes finden Sie auf unserer Homepage www.LINDOR.ch. Geben Sie bis zum 31. August 2013 Ihren Gewinncode unter www.LINDOR.ch ein oder schicken Sie den Code nach Durchsicht der Teilnahmebedingungen per SMS an 9889 (30 Rappen/SMS).