

# öise lade

Themenheft Seite 29

Mehr zum  
**Thema**  
FRISCHE PUTZ-IDEEN

Putztelefon: sauber  
weitergesagt!



**Tatütata!**

**Die Scharfmacher sind da**

# DAS BELIEBTESTE



LC<sup>1</sup> ist das beliebteste  
probiotische Joghurt der Schweiz.



## Editorial

Für die Volg NATURENA-Erlebnishöfe im Fricktal, Werdenberg, Seebachtal und Zugerland war 2013 erneut ein Erfolgswort: Rund 900 Besucher haben an einem der vielen Kreativkurse teilgenommen, die monatlich auf den Bauernhöfen stattfinden. In gemütlicher Atmosphäre wurde gewerkelt, gebastelt, gestaltet. Es freut mich, dass das vielseitige Kursangebot nach wie vor auf steigende Nachfrage stösst.

«**Öisi Brüuch**» Aufgrund Ihres grossen Zuspruchs haben wir uns für dieses Jahr zusätzlich noch etwas Besonderes bei Volg NATURENA ausgedacht: Unter dem Motto «Öisi Brüuch» möchten wir Schweizer Brauchtum und Traditionen wie Jodeln, Alphornblasen, Schwingen oder Hornussen hautnah erlebbar machen. An insgesamt zwölf Anlässen können Sie auf den Volg Erlebnishöfen viel Interessantes über diese und viele weitere typische Bräuche erfahren und sie selbstverständlich auch gleich selber ausprobieren.

Weitere Informationen finden Sie ab Seite 50, unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch) sowie im neuen NATURENA-Veranstaltungsprogramm, das in den Volg-Läden aufliegt.

Wir freuen uns, Sie auf den Erlebnishöfen zu begrüssen.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



Feins vom Dorf  
**Honig aus Vrin**  
**39**

**29**  
Das Themenheft  
**mehr** zum  
thema  
**Frische Putz-Ideen**

# 5

Küche aktuell  
**Feuer und Flamme für Scharfes**



- 5 Küche aktuell**  
Feuer und Flamme für Scharfes
- 9 Kochschule**  
Kochen lernen von Profis
- 12 Marktplatz**  
Spargel ist spitze!
- 14 Weinerlebnis**  
Zwei zum Abschalten und Träumen
- 16 Typisch Schweiz – Typisch Volg**  
Edelbrand aus Tessiner Trauben
- 19 Aktueller Tipp**  
Brotgenuss gesund und praktisch
- 21 Dorfladen**  
Von der Piste in den Volg
- 22 Hausmarke**  
Da macht's Miam! statt Miau
- 23 Volg Hit**  
Viele bunte Sommerspielsachen
- 25 Sternstunden**  
Die Gewinner des Hauptpreises
- 27 Öisi Chuchi**  
Die neue Folge aus Stein (AR)
- 29 Mehr zum Thema**  
Putztelefon: sauber weitergesagt!
- 37 Wettbewerb**  
Gewinnen mit Chiquita
- 39 Feins vom Dorf**  
Honig aus Vrin (GR)
- 40 Aktueller Tipp**  
Neuer Osterhase mit Nuss
- 42 Novissimo**  
Neu im Volg
- 47 Freizeit Kochkurs**  
Indisch: ein Abend voller Würze
- 49 Freizeit Naturena**  
Neue Kurse im April
- 50 Freizeit Naturena**  
Volg Erlebnistage «Öisi Brüuch»
- 53 Volgi & Volgine**  
Spannendes im neuen HEY
- 55 Saison**  
Waldknoblauch für Feinschmecker



**55**  
Saison  
**Waldknoblauch für Feinschmecker**



# Sais

## Sais-Produkte:

Hoch erhitzbar,  
zum Kochen,  
Braten und  
Backen.



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



**Manche mögen's richtig heiss, andere höchstens leicht pikant. Kein Problem für unsere Scharfmacher-Gerichte für jeden würzigen Typ.**

In den nächsten Seiten steckt ganz schön viel Zündstoff! Gewürze wie Peperoncini, Paprika oder Tabasco heizen in der Küche kräftig ein. Doch, schreien Sie nicht gleich «Fürio!», wenn Sie eher der dezente Geniesser sind. Auch wer es beim Essen milder mag, kommt auf seine Kosten und wählt zum Beispiel eines der «Sparflamme»-Rezepte. Sie wollen etwas mehr Gas geben? Dann sind die «Brandbeschleuniger» perfekt. Wer ein «Feueralarm»-Gericht wählt, tut sicher gut daran, einen kulinarischen Feuerlöscher, wie ein Raita oder einen Jogurtdrink, dazu zu servieren. Was den Brand in der Kehle löscht, erfahren Sie auf Seite 11. In der Kochschule werden Gewürzmischungen in verschiedenen Schärfegraden ganz einfach selbst gemacht. →

Fachmann, wenn's um Feuer geht: Milizfeuerwehrmann Paul Langraf (31) von Schutz & Rettung Stadt Zürich hat Freude daran, etwas für die Gesellschaft zu tun und schätzt die Vielseitigkeit seiner Tätigkeit wie die gute Kameradschaft.

# Feuer und Flamme für Scharfes



**Orangen-Ingwer-Crêpes**  
Das raffinierte Dessert wird kurz vor dem Servieren mit Brandy flambiert.



## Küche aktuell

→ In heissen Ländern ist die Küche generell schärfer. Mit gutem Grund: Wer scharf isst, gerät zwar zuerst gehörig ins Schwitzen, senkt aber auch seine Körpertemperatur. Dennoch gibt es auch in der verhältnismässig kühlen Schweiz Menschen, die regelrecht scharf auf Scharfes sind. Vielleicht, weil Schärfe glücklich macht. Schärfe löst eine Schmerzreaktion im Hirn aus, worauf das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet wird. Jedermanns Sache ist pikantes Essen trotzdem nicht. Und wer einen empfindlichen Magen hat, lässt lieber die Finger von Chili & Co.

### Scharf nach Bedarf

Doch scharf ist nicht gleich scharf. Eine interessante Würze bringen auch Ingwer oder Meerrettich in die Töpfe. Anders als bei Peperoncini, die ihr Feuer im Mund verbreiten, steigt die Schärfe dieser beiden Lebensmittel primär in die Nase und brennt nicht am Gaumen. Stärker als unser Meerrettich ist sein japanischer Verwandter Wasabi. Er erobert vor allem als Aperonuss die helvetischen Stuben. Ein Snack, den manche in rauen Mengen verzehren, der anderen jedoch bereits zu «spicy» ist. Gibt man die Nüsse jedoch grob gehackt in einen Blattsalat, wird das Aroma gekonnt durch die knackige Frische gemildert. Auch mit der scharf-säuerlichen roten Tabasco-Sauce aus Chili, Salz und Branntweinessig lässt sich Schärfe ganz nach Belieben einsetzen: ein paar Tropfen unterstreichen den Geschmack eines Gerichts, wer es hot, hot, hot mag, nimmt ein paar Spritzer mehr. Zuerst auf der Schärfe-Skala stehen Chilis und Peperoncini. Gewusst wie, lassen sich diese Feuerschoten zähmen. Durch Entkernen und Herausschneiden der Häutchen nimmt man ihnen eine geballte Portion Power. ←

### Salat mit Wasabinüssen

Die grünen Aperonüsse werden in Kombination mit dem knackig-frischen Blattsalat fast schon zahn.



### Kartoffeln mit Meerrettichsenkruste

Schlagrahm macht den Meerrettichsenfrisch milder und Kartoffeln sind grundsätzlich ein guter Gegenspieler zu scharfem Essen.



## Feuerwehr-Tipps

- ! Überhitztes Bratöl nie mit Wasser löschen! Die Flammen mit Hilfe einer Löschdecke, eines Deckels oder mit einem nassen Handtuch ersticken.
- ! Keine brennbaren Gegenstände in der Nähe von Herdplatten oder auf dem Kochfeld platzieren.
- ! Kochherd immer ausschalten und die Pfannen auf die Seite stellen, wenn die Küche verlassen wird.
- ! Wenn es brennt, den Raum sofort verlassen, Türen schliessen und die Feuerwehr unter 118 anrufen.



### TIPP

Zum mittelscharfen Pouletgeschneitzelten ist ein frischer Wein wie der **Chardonnay Caswell** mit seinen intensiven Aromen von Zitrusfrüchten perfekt.



### Pouletgeschneitzeltes mit Pfiff

Peperoncini, Tabasco und Paprika heizen dem zarten Poulet ein; Crème fraîche sorgt dafür, dass man beim Essen nicht «Furio!» schreit.

# Zündstoff für jeden scharfen Typ

## Ingwersuppe

Der beissende Geruch des Ingwers ist im Mund bei Weitem nicht so stark. Zusammen mit Äpfeln und Curry ist dieses elegante Süppchen nur Mittelmass, was die Schärfe angeht.



Brandbeschleuniger



## Frühlingsgemüse an Currybutter

Würzig und frisch zugleich ist die selbstgemachte Butter zu saisonalem Gemüse.



## TIPP

Der Pinot Grigio Terre di Chieti IGP ist mit seinem komplexen, blumigen Bouquet ein schöner Gegenspieler zu den Linsentätschli.



## Scharfe Linsentätschli

Zwiebeln, Peperoncini und der intensive Kreuzkümmel bringen die Linsen feurig auf den Teller.



Feueralarm



## Very Hot-Dog

Die Sauce hat's in sich: Das Ketchup erhält durch Tabasco, Curry und Peperonciniflakes eine gehörige Portion Rasse.

**AKTION**  
10. - 15.03.2014



**Jetzt zugreifen und geniessen.**

Feldschlösschen  
Alkoholfrei, 10x33cl EW

**CHF 10.20**  
statt CHF 12.80



**FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET**



# Kochschule



Für hausgemachte Peperonciniflakes  
10 Peperoncini auf einem Gitter  
3-4 Tage austrocknen lassen, Stiel  
entfernen, im Mörser zerdrücken  
und in eine Gewürzdose füllen.



**Geschmackliche Feuerwerke** auf Vorrat lassen sich in verschiedenen Schärfegraden selbst herstellen. Eher mild ist eingelegter Ingwer. Er dient ursprünglich beim Sushi dazu, den Geschmack im Mund zu neutralisieren, damit man die verschiedenen Fische und ihre Aromen unverfälscht genießen kann. Deswegen passt er auch gut zu einem mehrgängigen Menü: Isst man eingelegten Ingwer zwischen den Gängen, wird der Gaumen wieder frei für das nächste Gericht. Das Feuer in Speisen entfachen Peperonciniflakes und die Feuersalsa. Wer es noch schärfer mag, nimmt statt Peperoncini Chilis.



Wird umso schärfer, je  
länger sie lagert: die  
Feuersalsa mit in Olivenöl  
eingelegten Peperoncini  
und Knoblauch.



Eingelegter  
Ingwer wird  
in mit Sirup  
gesüßtem Essig  
eingemacht.



### TIPP

Zu einem schönen Stück  
Fleisch wie dem Teufelsbraten  
ist der **Costalago Rosso  
Veronese IGT** immer eine  
gute Wahl.



Ein schönes Gäste-Gericht  
ist der Teufelsbraten mit  
Feuersalsa-Kruste. Teufelisch  
scharf wird er jedoch erst  
mit der Feuersalsa, die man  
separat dazu reicht.



### TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Eingelegter Ingwer ist in Japan als Gari bekannt und wird klassisch zu Sushi gegessen
- Der eingelegte Ingwer passt auch zu dünnen Fischfilets, einem Blatt- oder Kartoffelsalat
- Die Feuersalsa gibt Salatsaucen oder Pasta Pep und eignet sich als Fleischmarinade
- Verarbeitet man die Peperoncini ohne Kerne und Innenhäutchen, wird die Mischung deutlich milder
- Vorsicht: Getrocknete Peperoncini schmecken schärfer – insbesondere, wenn sie über längere Zeit mitgekocht werden



Basisprodukte für selbstgemachtes Würzgut: Peperoncini für Peperonciniflakes und Feuersalsa sowie Essig, Himbeersirup und Ingwer für den eingelegten Ingwer.

### Rezept-Flyer gratis in Ihrem Volg

Pep bringen auch die kostenlosen Volg-Rezeptflyer in die Küche. Sie liefern Ihnen jede Woche neue Koch-Ideen, jeweils für ein Hauptgericht sowie eine Vorspeise oder ein Dessert. Sie erhalten die Rezeptflyer in jedem Volg.





# Piccolinis



Machen jeden Apéro zum Fest.



**Buitoni**<sup>®</sup>

Ein erfrischendes Gurken-Raita mit Minze ist eine rasch zubereitete Beilage zu pikanten Speisen. Auch Pitabrot, Lassi, Kartoffeln oder Honig sind willkommen, wenn man Schärfe mildern möchte.



## Wasser marsch für kulinarische Feuerlöscher!

Der wirksamste Brandbekämpfer heisst Milch. Denn Milch macht nicht nur munter, Milch macht auch milde. Das enthaltene Fett kann den fettlöslichen Scharfstoff Capsaicin, der zum Beispiel in Peperoncini enthalten ist, herauslösen. Wasser ist da hingegen machtlos. Also, schnell ein Glas Milch trinken, wenn es in der Kehle allzu brenzlich wird! Auch Jogurtgetränke oder Naturjogurt, zum Beispiel als Raita zubereitet, sind verlässliche Retter in der Not – ebenso wie weiches Weiss- oder Fladenbrot, welche die Schärfe gut aufsaugen.



Milchprodukte wie Naturejogurt oder der indische Jogurtdrink Lassi sind richtige «Schärfekiller», Kokosnussmilch ist ein Retter beim Kochen und Pitabrot saugt Schärfe gut auf.



Feuerwehrmann Paul Langraf löscht Brände mit Wasser, der Geniesser greift besser zu Milch, wenn's im Hals brennt.



## Saisonspezialität Bärlauch-Steak

Im März gibt es im Volg ein einzigartiges Bärlauch-Steak. Ein zart gelagertes **Schweinsnierstück mit Käse-Bärlauch-Füllung**. In der Bratpfanne oder auf dem Grill sorgfältig durchbraten und ein Fleisch genießen, das würzig nach Frühling schmeckt!



**Jetzt streben die Spargelspitzen wieder in die Höhe. Die weissen und grünen gesunden Stangen schmecken klassisch ebenso wie in neuen Kombinationen.**

## Spargel ist spitze!

**S**pargel mag man nicht einfach. Man liebt ihn! Und zwar bevorzugt mit zerslassener Butter, kleinen Salzkartoffelchen, saftigem Schinken oder einer cremigen Sauce Hollandaise. Die klassischen Spargel-Partner passen nicht ohne Grund gut zum Frühlingsgemüse Nummer eins. So kommt beispielsweise das Aroma des zarten Spargels durch Begleiter mit einem milden Eigengeschmack wie Butter oder der auf Butterbasis angerührten Sauce Hollandaise optimal zur Geltung. Einen traditionellen Hintergrund gibt es für das Traumpaar

Spargel-Schinken: Es landete ursprünglich immer gemeinsam auf dem Teller, weil der im Winter auf den Bauernhöfen hausgemachte Schinken exakt zur Spargelzeit reif für den Genuss war. Und das schmeckt noch heute! Auch Kartoffeln vom Feld gehören seit eh und je dazu. Sie nehmen zudem Sauce und Butter gut auf.

gelangen kann, wird er in aufwändiger Handarbeit gestochen. Im Gegensatz dazu erhält der grüne Spargel seine Farbe durch das Blattgrün (Chlorophyll), welches sich mit Hilfe des Sonnenlichts bildet. Stark für eine gesunde Ernährung sind beide: 100 Gramm enthalten gerade einmal knapp 20 Kalorien, dafür umso mehr Wertvolles für den Körper wie Vitamine. Also, jetzt beherzt zugreifen, denn die Spargel-Saison ist doch immer wieder viel zu schnell vorbei!

### Die Wahl: weiss oder grün

Zuerst gilt es sich allerdings zwischen den beiden gängigsten Sorten zu entscheiden: dem beliebten, besonders milden weissen oder dem herzhaften, würzigen grünen Spargel. Der weisse Spargel wächst unterirdisch in Erddämmen und behält so seine helle Farbe. Bevor er an die Erdoberfläche



### TIPPS&TRICKS

- Beim Spargelkauf darauf achten, dass die Spitzen geschlossen sind
- Spargeln rasch verarbeiten; im Kühlschrank halten sie sich in ein feuchtes Tuch gewickelt etwa 2-3 Tage frisch
- Ist Spargel die Hauptzutat, rechnet man 500 Gramm pro Person, als Beilage 300 Gramm
- Weissen Spargel immer vom Köpfchen zum Schnittende schälen, die empfindlichen Spitzen auslassen; holzige Enden abschneiden
- Bei grünen Spargeln nur das untere Drittel sparsam schälen
- Etwas Zucker im Kochwasser mildert die Bitternote; gibt man beim Kochen von weissen Spargeln Milch ins Wasser, bleiben sie strahlend weiss
- Zum dezenteren Geschmack des Spargels passt ein leichter, fruchtiger Weisswein mit einer feinen Säure; Rotweine hingegen verstärken meist die Bitternote



## Spargelroulade

Für 4 Personen:

6 Eier trennen, Eiweiss kalt stellen. 550 g gekochte Spargeln fein hacken, in ein Küchentuch legen, gut auswinden, in eine Schüssel geben. Mit Eigelb und 50 g flüssiger Butter vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiss steif schlagen, sorgfältig unter die Spargelmasse heben, Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 2 cm dick rechteckig ausstreichen, im Ofen bei 200 °C 15 Min. backen. 1 TL Bratbutter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 150 g in feine Streifen geschnittenen Schinken darin anbraten, auskühlen lassen, unter 200 g Ricotta mischen. Ricotta-Schinken-Mischung auf das «Spargel-Biscuit» streichen, satt einrollen. In Stücke schneiden, auf Tellern anrichten.

**Tipp:** Das Rezept kann mit grünen, weissen oder gemischten Spargeln zubereitet werden.



**ÖISE  
LADE  
TIPP**

Einen weiteren Frühlingsboten für die Küche stellen wir auf Seite 55 vor.



Butter, Sauce Hollandaise, Schinken und Kartoffeln genießt man seit jeher traditionell zu Spargeln.



**Der Negroamaro del Salento IGP bringt Meeresbrise ins Glas, der Sántis Bergkäse schmeckt nach Bergluft. Zusammen erobern sie Geniesserherzen im Sturm.**

**K**enner wissen: Edle Tropfen von der Halbinsel Salento im Stiefelabsatz Italiens gehören zu den besten Weinen des Weinbaugebiets Apulien. Hier geniesst auch der Negroamaro del Salento IGP das optimale Klima. Zur einen Seite vom Adriatischen, zur anderen Seite vom Ionischen Meer umgeben, kühlt die Meeresluft die Nächte im sonnenverwöhnten Salento in dem Masse ab, wie es für einen Qualitätsanbau nötig ist. Klassisch für Apulien ist die Rebsorte Negroamaro. Die Trauben für den Negroamaro del Salento IGP werden von Hand gelesen und traditionell an der Maische vergoren. Im Glas geniesst man einen eleganten Wein, der mit seiner Frucht begeistert. Die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt schreibt ihm im «Weinseller 2014» fast überirdische Kräfte zu: ein reiner Negroamaro, «unterhaltsam wie (Man of Steel)», nimmt sie die Verfilmung des Comic-Helden Superman zum Vergleich.

### Mächtig guter Käse

Einen starken Vergleich hat die Berg-Käserei Gais auch für den Charakter ihres Sántis Bergkäses gefunden: «Er vereint die Würzigkeit des Appenzellerlandes mit der Mächtigkeit des Sántismassivs.» Hinter diesen Worten stecken wie beim Sántis, dem höchsten Berg des Alpsteins, schöne Aussichten. Der Halbhartkäse aus Appenzeller Bergmilch begeistert mit seinem reifen, abgerundeten Aroma und schmeckt kalt von Aperio bis Käseplatte, aber auch heiss in Käse- und Fonduemischungen. Geniesst man den Sántis Bergkäse mit einem Negroamaro del Salento IGP kommen Schluck für Schluck Sonne und Süden dazu.



**Käse des Monats**  
Sántis Bergkäse  
100 g, statt Fr. 2.10  
Fr. 1.60

## Zwei zum Abschalten und Träumen

**Wein des Monats**  
Negroamaro del Salento IGP  
75 cl, statt Fr. 10.95  
Fr. 7.95

1. Lavaux AOC  
2012  
Schweiz
2. Pinot Grigio Terre di Chieti IGP  
2012  
Italien
3. Chardonnay Caswell  
2012  
USA
4. Merlot Ticino DOC  
Selezione d'Autore  
2012  
Schweiz
5. Costalago Rosso Veronese IGT  
2010/2011  
Italien
6. Chianti Colli Senesi DOCG  
2012  
Italien
7. Negroamaro del Salento IGP  
2012  
Italien
8. Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot  
2010  
Australien
9. Cabernet Sauvignon Caswell  
2012  
USA

## Das schmeckt nach Bergmilch



Bis 35'000 Kilogramm feinste Bergmilch wird in der Berg-Käserei Gais täglich zu verschiedenen Käsespezialitäten verarbeitet. Die Milch kommt von Betrieben des Appenzeller Berggebiets, wo die Kühe noch täglich auf der Weide frisches Gras geniessen. Natürliche und qualitativ hochstehende Produkte aus einer sehr traditionsreichen Region herzustellen, ist Käserei-Inhaber Andreas Hinterberger (Foto) wichtig. Auch die Lehrlings- und Berufsausbildung hat einen hohen Stellenwert. Deshalb ist immer ein Lerner in Ausbildung.



Wein PickAPP

## Wein News

Zusätzlich zum untenstehenden Bestell-Talon können Sie die Volg-Aktionsweine bequem und rund um die Uhr per kostenloser Volg Wein PickAPP oder online unter [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch) im 6er-Karton bestellen. Die Volg Wein PickAPP gibt es für iPhone, Android und Windows-Phone. Der Gratis-Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne und stellt die Weine vor.



### Charakter

### Trinken Passt zu

### Pkt.

### Meine Bestellung

Blasses Gelb. In der Nase fruchtig und blumig. Ein leichter, fruchtiger und bekömmlicher Chasselas aus dem Lavaux	Bis 3 Jahre, bei 8-10 °C	Aperitif mit Amuse-bouches, Süsswasserfisch, Käsefondue, Raclette, Weichkäse	17*
Zartes Strohgelb mit leicht grünlichen Reflexen. Komplexes, fruchtiges, blumiges Bouquet. Am Gaumen weich und harmonisch	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8-10 °C	Grilliertem Gemüse, Frischkäse, Süsswasserfisch, weissem Fleisch, Antipasti, als Aperitif	16,5
Goldgelb. Komplexe Frucht nach Limonen und reife Pfirsiche. Am Gaumen ausgewogene Aromen von Zitrusfrüchten, Feigen, Pfirsich und einem Hauch Heublumen	Bis 3 Jahre, bei 8-12 °C	Salzwasserfisch, grilliertem Poulet, Kalbfleisch, Muscheln, mildem Käse	16,25*
Leuchtendes Rubinrot. Intensiver Duft von frischen Waldbeeren. Leichte, feine Gewürznoten. Voller, gehaltvoller Wein mit eleganten Tanninen.	Jetzt trinken, bis 4 Jahre, bei 16-18 °C	Sonntagsbraten vom Rind, Schwein oder Schaf, Pilzgerichten mit Polenta, Kaninchenragout, Hartkäse	17*
Schönes Rubinrot. Blumiger Duft mit Noten reifer Beeren. Am Gaumen weicher Auftakt, gehaltvoller Körper, samtiger, lang anhaltender Abgang	Jung trinken, bis 4 Jahre, bei 15-17 °C	Rindsragout, asiatischen Gerichten, Wild, Grilladen, Rumpsteak mit Teigwaren, Käse	17,25* Jg. 10
Schönes Rubinrot, fruchtig, voll und ausgewogen, harmonisch	Bis 5 Jahre, bei 18 °C	Braten, Geflügel, Wild	16,5*
Rubinrot. Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Weicher Auftakt, am Gaumen elegant und fruchtig	Jung trinken, bis 4 Jahre, bei 18-20 °C	Rotem Fleisch, besonders vom Grill, Wild, mittelreifem Käse	17,25*
Dunkles Kirschrot. Grosse Aromenvielfalt, ausgeprägter Süsteil im Auftakt, würziger Körper, reife Tannine im lang anhaltenden Abgang	Bis 5 Jahre, bei 16-18 °C	Spareribs, Fleischspiesens vom Grill, Wild, Kalbshaxen an Rotwein-Gemüsesauce	17,25*
Rubinrot. Reifer Auftakt mit feinen Aromen nach Kirschen. Gut eingebundene Tannine, weicher, anhaltender Abgang	Bis 4 Jahre, bei 16-18 °C	Braten, Wild, Grilladen, Käse	16,25

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton LAVAUX AOC, 75 cl, statt Fr. 64.80 nur Fr. 51.-	Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGP, 75 cl, statt Fr. 65.70 nur Fr. 47.70	Name _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.-	Vorname _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MERLOT TICIÑO DOC SELEZIONE D'AUTORE, 75 cl, statt Fr. 83.70 nur Fr. 69.60	Strasse/Nr. _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 57.-	PLZ/Ort _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CHIANTI COLLI SENESI DOCG, 75 cl, statt Fr. 53.40 nur Fr. 43.20	Telefon _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO DEL SALENTO IGP, 75 cl, statt Fr. 65.70 nur Fr. 47.70	Datum _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton BIMBADGEN SHIRAZ CABERNET MERLOT, 75 cl, statt Fr. 70.20 nur Fr. 55.80	Unterschrift _____
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON CASWELL, 75 cl, statt Fr. 47.40 nur Fr. 33.-	Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 3. bis zum 29. März 2014, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 3. bis zum 29. März 2014, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2014» von Chandra Kurt. \* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis Jahrgangsänderungen vorbehalten.





Der Grappa La Ticinella aus dem Volg-Sortiment wird von der Firma Lateltin im Tessin gebrannt und in Winterthur (ZH) gekonnt ausgebaut.

## Edelbrand aus Tessiner Trauben



*Sandro Vetterli, CEO Lateltin: Volg setzt auf qualitativ hochstehende Produkte für «Typisch Schweiz – Typisch Volg». Unser Grappa La Ticinella erfüllt die hohen Erwartungen aufs Beste.*



### Das Solera-Verfahren

Der Grappa La Ticinella Riserva wird im Solera-Verfahren ausgebaut. Dieses ist ursprünglich von der Sherry- und Brandy-Herstellung bekannt. Dabei lagern Eichenfässer in mindestens drei Reihen auf verschiedenen Ebenen übereinander. In den obersten Fässern befindet sich der jüngste Grappa, zuunterst der älteste. Zur Abfüllung wird aus der untersten Fassreihe ein Teil entnommen und mit der Spirituose aus der darüberliegenden Reihe aufgefüllt. Das Prozedere wird bis zur höchsten Reihe wiederholt, wo frisches Destillat ins Fass kommt. Durch das Vermählen von jungem und altem Grappa erhält die Spirituose ihr Aroma, ihre Reife und ihre Farbe.



1. In alten Tessiner Merlot-Fässern wird der Grappa La Ticinella Riserva Solera im Solera-Verfahren ausgebaut.



2. Nach dem Abfüllen werden die Flaschen mit dem «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Kleber und der Etikette versehen.





CEO Sandro Vetterli in der Abfüllerei von Lateltin. In den Edelstahl tanks im Hintergrund lagert auch der Grappa La Ticinella.

**W**orin einst Tessiner Merlot vinifiziert wurde, wird heute der Grappa La Ticinella Riserva aus dem Volg-Sortiment ausgebaut. Viel Tessin steckt noch immer in den alten Eichenfässern: Die edle Spirituose wird aus Trester von Tessiner Merlot-Trauben gewonnen und vom hauseigenen Brennmeister in einer Brennerei im Sottoceneri destilliert, dem südlichsten Teil des Sonnenkantons. Wäre dem nicht so, dürfte er sich auch nicht Grappa nennen: «Nur in Italien und den italienisch sprechenden Tälern der Schweiz darf man Tresterbrand als Grappa bezeichnen; anderswo heisst er zum Beispiel Marc», erklärt Sandro Vetterli, CEO der Firma Lateltin. Doch zurück zu den wuchtigen Barrique-Fässern. Der ursprünglich darin ausgebaute Merlot gibt dem Grappa La Ticinella Riserva

heute noch einen Teil seines Charakters und ist für die schöne goldgelbe Farbe mitverantwortlich. Seine Reife und sein Aroma erhält er durch das Solera-Verfahren (siehe Box). Gute Rohstoffe, eine sonnenverwöhnte Reblage, die sorgfältige Ernte zum richtigen Zeitpunkt sowie der seriöse Brennprozess sind die Basis für ein gutes Endprodukt.

### Viel Know-how

Qualitativ hochstehende Spirituosen schreiben bei der Firma Lateltin eine lange Geschichte. Der Firmenname geht auf den Familiennamen von Federico Lateltin zurück, welcher das Unternehmen 1899 gründete. Noch heute befindet es sich im Familienbesitz von Berthold Pluznik und seiner Familie. Deutlich längere Zeit, als ein Grappa ausgebaut wird, bleiben die 40 Mitarbeitenden dem Unternehmen treu. «Wir haben zahlreiche Mitarbeitende, die zehn, fünfzehn oder mehr Jahre bei uns tätig sind. Dieses Know-how ist die Garantie für die Herstellung von Spitzenprodukten, wie dem Grappa La Ticinella», erörtert Sandro Vetterli.



### Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

Die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die in der Schweiz hergestellt werden. Darum sind die Transportwege kurz. Die kleinen, mittleren und grossen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze.



3. Im hauseigenen, hochwertig ausgestatteten Labor wird der Grappa regelmässig auf seine Qualität geprüft.



4. Urim Elshani, stv. Leiter Abfüllung, verpackt die fertigen Grappa-Flaschen. Danach werden sie an die Volg-Verteilzentrale geliefert.



Bitte trinken Sie verantwortungsvoll.

Der Grappa La Ticinella Riserva wird mindestens drei Jahre im Barrique-Fass ausgebaut, der Grappa La Ticinella\* durchschnittlich während zweier Jahre im Edelstahltank.

\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





OFENFRISCH GENIESSEN  
**ORIGINAL**  
OFENFRISCH GENIESSEN

# CUOR♥GUSTO

Gerstenbrot mit Beta-Glucan.

Senkt den  
Cholesterin-  
spiegel.

**Geniessen und den  
Cholesterinspiegel senken**

Das geschmackvolle neue Cuorgusto-Gerstenbrot aus IP-SUISSE-BetaGerste macht es möglich. Das enthaltene Beta-Glucan unterstützt Sie in einer ausgewogenen und gesunden Ernährung und senkt Ihren Cholesterinspiegel.



Aus 100% Schweizer IP-SUISSE-Getreide.

Jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg – bis Ladenschluss.

Brot in kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

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

**Hiestand**<sup>®</sup>  
OFENFRISCH GENIESSEN

**Das neue Cuorgusto-Gerstenbrot der Bäckerei Hiestand schmeckt gut und tut gut: Es reduziert den Cholesteringehalt im Blut.**

# Brotgenuss

## gesund und praktisch

**M**it der Weiterentwicklung zur Beta-Gerste erlebt das Ur-Getreide Gerste eine Renaissance auf dem Speiseplan. Die neue Gerstenart ist der beste Lieferant für Beta-Glucan, einen löslichen und natürlichen Ballaststoff. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Beta-Glucan aus Gerste im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung den Cholesterinspiegel senkt, das Immunsystem stimuliert und zur Verhinderung von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes oder Herz- und Kreislaufkrankheiten beiträgt.

### Bleibt frisch, macht satt

Als erste Schweizer Bäckerei hat Hiestand aus der gesunden IP-SUISSE Beta-Gerste ein schmackhaftes Brot entwickelt, das Cuorgusto-Gerstenbrot. Eine Portion (80 g) davon liefert bereits 1g Beta-Glucan, womit ein Drittel der empfohlenen Tagesmenge abgedeckt ist. Obwohl der Salzgehalt stark reduziert wurde, ist das Brot aromatisch im Geschmack. Mit rund 25 Prozent weniger Kalorien als ein herkömmliches Weizenbrot belastet es den Kalorienhaushalt nicht unnötig und weist einen hohen Sättigungsgrad auf. Das praktische Formenbrot bleibt lange frisch und ist ideal für die Zubereitung von Sandwichs, schmeckt aber auch zum Zmorge oder Znacht.

*Leichter Sattmacher: Ein Sandwich mit dem Cuorgusto-Gerstenbrot ist fix zubereitet und praktisch zum Mitnehmen in die Schule oder zur Arbeit.*



*Senkt den Cholesterinspiegel.*

*Die Schweizer Beta-Gerste für das Cuorgusto-Gerstenbrot von Hiestand wird neu von IP-SUISSE Bauern nachhaltig angebaut.*

# MOMENT MAL

# LEGEN SIE MAL

# JACOBS EIN!

**NEU!**

Jacobs  
für die meisten  
Nespresso®\*  
Maschinen



\*Nespresso® ist die Marke einer Drittpartei, die mit Mondelēz International nicht in Verbindung steht.  
Nähere Informationen zur Kompatibilität auf [www.jacobsmomente.ch](http://www.jacobsmomente.ch)



**So bequem wie Wintersportler von Laax-Murschetg (GR) auf den Crap Sogn Gion gondeln, ist nach der Talfahrt das Einkaufen im Volg Laax-Signina, nur wenige Schritte von der Piste entfernt.**

*Dorfladen mit Mehrwert: Im Volg Laax-Signina von Ladenleiterin Bernadette Ziegler kann man Caquelons für den Fondueplausch mieten.*



*Tankt zwischen den rasanten Fahrten im Volg auf: Snowboarder Thomas Schreiber aus Flims Wildhaus.*

## Von der Piste in den Volg

*Besonders gefragt: unkomplizierte Gerichte wie Teigwaren. «Spaghetti Bolognese ist der Renner», sagt Bernadette Ziegler.*



**E**in sogenannter «Saisonladen» ist kein gewöhnlicher Dorfladen. Er ist ein Volg der Gegensätze: Ausserhalb der Saison gemächlich und überschaubar, geht während der Saison von Montag bis Sonntag die Post ab. Er ist geprägt von Ferien und Touristen, deren Koch- und Einkaufsgewohnheiten und deren Wünschen nach Mitbringeln. Und er erfordert Dienstleistungen der anderen Art. Bernadette Ziegler, Ladenleiterin vom Volg Laax-Signina, meistert diese Herausforderungen bereits in der dritten Saison. «Haben wir ausserhalb der Saison 40 bis 50 Kunden pro Tag, sind es jetzt zwanzigmal so viele», sagt sie.

### Touristen kaufen anders

Das erfordert nicht nur mehr Personal und längere Öffnungszeiten, sondern auch ein anderes Sortiment. «Die Feriengäste kochen einfache Gerichte wie Spaghetti. Einen Braten bereitet hingegen kaum jemand zu. Kleine Packungen laufen besser. Sehr gefragt sind Getränke und Convenience-Produkte zum Mitnehmen. Und natürlich Schweizer Schokolade und Käse sowie Bündner Spezialitäten», weiss Bernadette Ziegler. Ihre Kunden kaufen zudem nicht nur einmal pro Woche gross ein. «Viele kommen mehrmals täglich, holen ihren Zmorge, ihren Zmittag und ihren Znacht bei uns», ergänzt sie. Auch die Dienstleistungen hat sie ihrer Kundschaft angepasst. So kann man Raclette-Öfen und Fonduegarnituren mieten oder sich direkt im Volg die gekaufte Tiefkühlpizza backen lassen und draussen an der Bergluft ofenfrisch geniessen. Noch bis Ostern ist der Volg Laax-Signina täglich geöffnet, stehen sieben Mitarbeitende im Einsatz und bleiben selbst beim Grossansturm nach Pistenabschluss frisch und fründlich. Danach gehört der Volg Laax-Signina wieder den Einheimischen und vereinzelt Tagesausflüglern. Und das Team von Bernadette Ziegler ist nur noch ein Trio.



## Hausmarke

**G**emütlich eingerollt auf einer weichen Kuscheldecke an einem warmen, windgeschützten Platz halten Katzen ihr Schläfchen am liebsten ab. Und geschlafen wird bei Miez und Mauz viel: Rund zwei Drittel des Tages verbringt eine Katze durchschnittlich bei einem Nickerchen. Spätestens wenn sich der Hunger meldet, ist jedoch fertig geträumt von der erfolgreichen Mäusejagd! Und wenn Frauchen oder Herrchen dann noch so etwas richtig Gutes in den Fressnapf füllen, stehen die Stubentiger noch so gern wieder auf ihre vier Samtpfoten.

### Rind, Kalb, Poulet und Lachs

Die Zunge schleckt sich die Katze bei der neuen Volg Katzennassnahrung. In einer

Packung stecken gleich drei mal vier feine verschiedene Menüs für ausgewachsene Katzen: herzhaftes Rindshäppchen, saftige Kalbshäppchen, zarte Poulethäppchen und edle Lachshäppchen, alle in einer delikaten Sauce. Ein Beutel entspricht einer Mahlzeit und wird zimmerwarm gefüttert. Packung ausgeschlemmt? – Dann nichts wie ab in den Dorfladen, um Nachschub zu kaufen. Ist ja zum Glück nur ein Katzensprung.

**Die neue Volg Katzennassnahrung in vier leckeren Sorten verwandelt den Fressnapf in einen Gourmeteller.**

Da macht's  
**Miam!**  
statt Miau

**neu**



12 Beutel à 100 g  
**Fr. 6.50**



Für ausgewachsene Katzen: die neue Volg Katzennassnahrung mit zwölf Beuteln in vier leckeren Sorten pro Packung.



# Volg Hit

Woche  
12-16

**Dieser Volg Hit ist Vergnügen pur.  
Mit verschiedensten Sommerspielsachen  
kommt ab 17. März alles, was draussen  
Spass macht, in den Dorfladen.**



Volg Hit

Strassenmalkreide Jumbo,  
farbig, 20 Stück

3.90

Volg Hit

Diabolo, 35 cm

9.90



je 8.90

Federball-Set,  
assortiert  
Soft-Tennis-Set,  
assortiert, 54 cm

Volg Hit



Volg Hit

Diverse Bälle,  
assortiert, 23 cm

6.90

## Der neue Volg Hit bringt Spiel und Spass

**E**ndlich wieder raus! Finden die Freizeit-Aktivitäten im Winter primär in Räumen statt, ist bald wieder Zeit, sich unter freiem Himmel zu betätigen. Und da gibt es weit mehr zu tun, als sich nur an der frischen Luft und am Sonnenschein zu erfreuen. Ob im Garten, nach dem Picknick, in der Badi oder in den Ferien am Meer – die Sommerspielsachen, welche ab Montag, 17. März, im Dorfladen zum Hit-Preis erhältlich sind, bringen Spiel, Spass und Sport ins Leben.

### Fun für jedermann

Im Doppel betätigt man sich beim Federball oder Soft-Tennis, kleine Wasserratten freuen sich auf lustige Wasserpistolen-Schlachten und wer die Geschicklichkeit trainieren möchte, findet eine spielerische Herausforderung beim Diabolo. Und das ist längst nicht alles, was der neue Volg Hit ins Spiel bringt. Volg wünscht in jedem Fall viel Vergnügen!

Volg Hit

Disney Eimer-Garnitur,  
assortiert, 16 x 35 cm

12.90



Volg Hit

Wasserkanone «Eliminator»,  
5.5 x 32 cm  
Wasserpistole «Warriors  
Goblin», 26 cm

je 9.90



Volg Hit

Babol Seifenblasen,  
60 ml

1.50



Volg Hit

Boccia-Kugeln, Plastik,  
8 Stück

9.90



Volg

# NESCAFÉ® SMART PACK für jeden Geschmack!

Das Original

Der Entkoffeinierte



**TOP ANGEBOT**  
NESCAFÉ SMART PACK 150g  
**8.45** CHF  
Statt 9.95 CHF

Der Zarte

Angebot gilt nur vom 17.03 bis 23.03.2014





# In eigener Sache Sternstunden

**Fünf Volg-Kunden haben beim Sternstunden-Wettbewerb eine Woche Ferien gewonnen und reisen mit einer Begleitperson in eines der Belvédère Hotels Scuol.**



## Bergferien mit Badespass gewonnen



Die Gewinnerinnen *Lea Zwyszig aus Seelisberg und Barbara Stricker aus Grabs* bei der Preisübergabe mit *Cédric Schoch, Marketingleiter Belvédère Hotels Scuol, und Dieter Krähenbühl, Volg-Geschäftsleitung Verkauf (von vorne)*. Leider nicht dabei sein konnten *Rudolf Schüpbach aus Eriswil, Andrea Hurschler aus Schupfart und Irene Hunziker aus Zetzwil*.

**M**it 66 Jahren, da fängt das Gewinnen an! Das gilt zumindest für Barbara Stricker aus Grabs. Sie ist eine von fünf Hauptpreis-Gewinnern des Volg Sternstunden-Wettbewerbs. Sie, die sonst nie etwas gewinnt, konnte ihr Glück kaum fassen. Ein glückliches Händchen hat offenbar Lea Zwyszig. Die 10-jährige Schülerin aus Seelisberg warf den letzten Wettbewerbs-Coupon eigenhändig in die Urne – in den Sternstunden-Wochen zuvor hatte dies immer die Mutter für sie getan, jedoch ohne Erfolg. Nicht so Lea: Sie gewann prompt einen Hauptpreis. Cédric Schoch, Marketingleiter Belvédère Hotels Scuol, hätte die beiden Gewinnerinnen am liebsten noch am selben Tag mit ins Unterengadin genommen. «Wir haben es so

schön dort oben», schwärmte er. Davon können sich die Gewinner bald selbst überzeugen. Ob sie im Winter zum Skifahren oder im Sommer zum Wandern kommen, ist jedem selbst überlassen.

### Direkter Zugang zum Bad

Auch das Hotel dürfen sie wählen. Zu den Belvédère Hotels Scuol gehören drei Häuser: Das 4-Sterne-Superior-Haus Belvédère Scuol, das Romantik- und Boutique-Hotel Guardia-Val sowie das Badehotel Belvoir mit dem Badeparadies Bogn Engiadina, zu welchem man auch von den anderen beiden Häusern direkt Zugang hat. Cédric Schoch freut sich über die Zusammenarbeit mit Volg: «Wir haben zu 90 Prozent Schweizer Gäste. Das passt zu Volg und seinen Kunden.»

### Neuer Rekord

Jeweils im Dezember findet als Dankeschön für die Treue der Volg Sternstunden-Wettbewerb statt. Mit über 30'000 Talons haben dieses Mal so viele Volg-Kundinnen und -Kunden wie noch nie an der Verlosung des Sternstunden-Hauptpreises teilgenommen. «Auch die anderen Wettbewerbe sowie die wöchentlich wechselnden Angebote erfreuten sich grosser Beliebtheit», zieht Verkaufsleiter Dieter Krähenbühl eine durchwegs positive Bilanz. So heisst es auch diesen Dezember wieder: Sternstunden für Volg-Kunden!



# Määh statt Muuh!

Die feine und cremige Alternative.  
Schafmilchprodukte der Molkerei Biedermann.



„in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich“

[www.molkerei-biedermann.ch](http://www.molkerei-biedermann.ch)

## MÖVENPICK

*all natural*  
**Soup**

Suppen im Kühlregal erhältlich.  
100% natürliche Zutaten. Keine Zusatzstoffe.



NEU

\* In kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# Demnächst auf 4+

# ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH  
HOCHSENDIG VOM VOLG

**Herzhaft und mehrstöckig süss wird es in «Öisi Chuchi»: Anita Hugener aus Stein (AR) tischt Hackbraten und Schwarzwäldertorte auf.**

## Mit Schlagrahm zum Tortentraum

Anita Hugener backt:  
Schwarzwäldertorte

Für 1 Springform à 24 cm Ø:  
5–6 Eier trennen. Eigelbe, 150 g Zucker, 1 Pr. Salz und 2 EL heisses Wasser mit dem Mixer schaumig rühren, bis die Masse hell ist. 175 g Mehl, 1 gestrichenen TL Backpulver und 2 gehäufte EL Kakaopulver mischen, dazusieben. Eiweisse steif schlagen, sorgfältig unterziehen. Form mit etwas Butter ausfetten, Teig einfüllen, glatt streichen. Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Backofens 30–35 Min. backen, in der Form auskühlen lassen. 2–3 Pack Rahmhalter zu 7–8 dl Vollrahm geben, steif schlagen. Biscuit quer dritteln. Untersten Boden mit der Hälfte von 1 Glas Sauerkirschenkonfitüre bestreichen, gut einen Drittel des Schlagrahms daraufstreichen, mit der Hälfte von 1 Dose entsteinten Kirschen belegen. Mittleren Boden nach Belieben mit 6 EL Kirsch beträufeln, die Hälfte des restlichen Rahms daraufstreichen, mit restlichen Kirschen belegen. Biscuitdeckel mit restlicher Konfitüre bestreichen, umgekehrt auflegen, Torte mit restlichem Rahm bestreichen, mit 100 g Schokoladespänen und nach Belieben mit Kirschen garnieren.  
**Zubereitung: 30 Min. + 30–35 Min. backen**

**Tipp:** statt Sauerkirschenkonfitüre Johannisbeergelee verwenden.

Das Rezept für den Hackbraten und den Kartoffelgratin finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



*Aufgepasst! Anita Hugener (44) aus Stein zeigt, wie sie mit Schlagrahm die Lieblingsstorte ihrer Familie zaubert.*

**Frau Hugener, freuen Sie sich auf Ihren Auftritt bei «Öisi Chuchi»?**

«Ich freue mich sehr und viele Bekannte ebenfalls. Die Teilnahme an der Volg-Kochsendung ist für mich etwas Besonderes: Vielleicht macht man das ja nur einmal im Leben?»

**Sie stellen Ihre Schwarzwäldertorte und Ihren Hackbraten vor. Weshalb haben Sie diese Gerichte gewählt?**

«Die Schwarzwäldertorte ist sozusagen unsere Familientorte. Jeder liebt sie und es gibt sie an jedem Geburtstag. Auch der Hackbraten hat Tradition. Ich ass ihn schon bei meiner Grossmutter.»

**Haben Sie für die Torte einen Tipp?**

«Vor dem Servieren friere ich sie im Tiefkühler zirka zwei Stunden an und schneide sie erst dann. So bleiben die Stücke schön in Form.»

**Sie kochen täglich für Ihre Familie. Woher nehmen Sie die Ideen?**

«Wenn mir einmal nichts einfällt, werfe ich einen Blick auf meine gesammelten Rezepte, die ich oft auch im (Öise Lade) entdecke. Oder ich gehe in den Volg und lasse mich vom Angebot inspirieren.»

**Was schätzen Sie am Volg Stein?**

«Besonders das frische Gemüse und Obst sowie das Brot. Zudem kann ich einfach schnell zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen gehen. Das ist doch super!»

«Öisi Chuchi» auf 4+

**Erstausstrahlung:**  
Sonntag, 2. März, um 17.30 Uhr

**Wiederholungen:**  
Ab 9. März jeweils am Sonntag um 17.30 Uhr.  
Oder jederzeit im Internet unter  
[www.oisichuchi.ch](http://www.oisichuchi.ch)

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

Die Sendung aus Stein (AR) läuft am:



Erstausstrahlung Mo, 17.3., um 17.30 Uhr. Wiederholungen jeden Do, Fr und Mo, jeweils 17.30 – 17.40 Uhr.



Erstausstrahlung Fr, 21.3., um 18.20 Uhr. Die Sendung wird regelmässig wiederholt.



# GEWINNE VIP-TICKETS

## INKL. FLÜG + HOTEL

JETZT WIN-CODE AUF COCA-COLAZERO.CH EINLÖSEN!



FIFA WORLD CUP  
Brasil



Teilnahmecode auf jeder Coca-Cola Zero 0,5L PET. Kein Kaufzwang. Gratistellnahme unter 0848 808 000. Teilnahmebedingungen auf [www.coca-colazero.ch](http://www.coca-colazero.ch)  
© 2014 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon Device are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

# mehr zum thema

## FrISChe Putz-Ideen

**Leitung frei für die Putzerei!  
 Volg-Mitarbeitende glänzen am  
 Putz-Telefon mit ihren persön-  
 lich besten Hausmittelchen.**

### Putztelefon: sauber weitergesagt

*Bei Anruf Putztipp: Durchs  
 Weitersagen gehen auf den  
 nächsten Seiten zahlreiche gute  
 Reinigungs-Ideen durchs Telefon.*

**W**er kennt es nicht, das gute alte Buschtelefon, bei dem man sich von Ohr zu Ohr etwas weiterflüstert? Wie ein Buschtelefon funktioniert unser Putztelefon, bei dem die wirksamsten Putz-Tipps die Runde durchs Telefonkabel machen. Schliesslich erhält man die besten Kniffe von Kumpels, Freunden, Mama und nicht zuletzt von Bürokollegen. Auch die Volg-Mitarbeitenden haben ein paar saubere Asse im Ärmel. Da kommt der Rasierschaum am Auto zum Einsatz, die Zitrone macht nicht sauer, sondern glänzend und der Weichspüler erweist sich als Geheimwaffe gegen Gerüche. Bei unserem Putztelefon auf den nächsten Seiten ist Mitlauschen absolut erwünscht!

AKTION

# Ladies, jetzt zugreifen!



4x27.5cl

**CHF 7.95**

statt CHF 9.95

Gültig vom 3. bis 8. März 2014

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Mit Verantwortung  
genossen.



## MEHR ZUM THEMA: FRISCHE PUTZ-IDEEN

Wie Teppiche sich von ihrer duftesten Seite zeigen, verrät Luciano Di Sabatino, Leiter Messen/Events.



### Weichmacher ins Wasser

Eine Kappe voll Weichspüler in etwa 2 Liter lauwarms Wasser gibt Luciano Di Sabatino, wenn er lose Teppiche und Vorleger möchte, die duften wie frisch gewaschen. Das Weichspül-Wasser danach mit einer weichen Bürste in den Teppich reiben. Giesst man beim Aufnehmen von Hartböden ein wenig Weichspüler ins Putzwasser, glänzt der Belag danach besonders schön.

### Vom Winde entklebt

Selbstklebende Haken für Küchentücher sind zweifelsohne praktisch. Entfernt man sie, stösst man jedoch oft auf Klebrückstände. Hier hilft der Griff zum Haarföhn: klebrige Resten erwärmen und danach mit einem Messerrücken ablösen. Das funktioniert auch bei vielen anderen Klebrückständen – sogar die Autobahnvignette lässt sich problemlos ablösen, wenn man sie durch die Frontscheibe von aussen mit dem Haarföhn erwärmt.

Ihr Tipp bringt frischen Wind in klebrige Zeiten: Myrtha Mettraux, Mitarbeiterin Verteilzentrale Winterthur.



### Spiegelglatte Sache

Spieglein, Spieglein an der Wand, warum bist du nicht mehr blank? Wer sich das fragt, greift zu Putzspiritus und vermischt diesen mit etwas Wasser. Blinde Spiegel sind umgehend Dreck von gestern!

## Volg-Hotline der heissen Putz-Tipps



## Filmreif sauber

Wer wie Michael Wüthrich rund 1500 DVDs besitzt, muss es ja wissen: An seine Filmsammlung lässt der Volg-Mitarbeitende nur Swiffer-Tücher. Die Trockentücher nutzt er zum Abstauben des Regals, mit den Feuchttüchern wischt er die Hüllen rein. «Das funktioniert nicht nur einwandfrei, sondern geht vor allem schnell», sagt er.

Film-Liebhaber Michael Wüthrich, Disponent Beschaffung Food, geht für seine Sammlung immer wieder gern auf Tuchfühlung.



## So putzt sich's wie am Schnürchen

### Auf heiss folgt Eis

Nach dem knisternden Candle-Light-Dinner kommt die Abkühlung! Wachsreste von Kerzenständern lassen sich nämlich leichter lösen, wenn man den Kerzenständer einige Stunden in den Gefrierer legt, da sich Wachs beim Tiefkühlen zusammenzieht.



Mit Gebissreiniger blühen Blumenvasen wieder auf: Rita Ammann vom Sekretariat Beschaffung hat diesen wertvollen Tipp von ihrer Grossmutter.



### Für die Dritten und die Vase

«Es tönt zwar komisch, ist aber sehr wirksam», sagt Rita Ammann über ihren Tipp: Blumenvasen reinigt sie mit Gebissreiniger wie Kukident. Eine Tablette mit warmem Wasser in die Vase geben, einwirken lassen (am besten über Nacht), ausspülen und sich über eine blitzsaubere Vase freuen.





## Essig ist glänzend

Ob die Pfanne innen dreckig oder aussen stumpf ist: Bei Rosaria Bosco ist Essig Trumpf. «Damit bringe ich Pfannen und Töpfe seit eh und je zum Glänzen», erzählt sie. Und so geht's: Etwas Essig und ein wenig Abwaschmittel in das Kochgeschirr geben, mit einem nassen Schwamm reinigen, ausspülen und staunen.



*Essig mit Wow-Effekt: Rosaria Bosco vom Telefonverkauf Frischdienst kennt einen Pfannen-glänz-Trick, der immer funktioniert.*

## Putzen à la Popeye

Stark wie die spinatessende Comicfigur Popeye wirkt Spinat auf verkrusteten Herdplatten. Spinatreste oder aufgetautes Tiefkühlspinatstück auf den Verunreinigungen verteilen, über Nacht einwirken lassen und mit einem Lumpen, Schwamm oder Spachtel (Glaskeramik) reinigen. Die Wunderwaffe im Spinat heisst übrigens Oxalsäure.

## Wasch statt Back

Backpulver ist ein Hilfsmittel für viele weitere Putz-Problemchen. So werden zum Beispiel weisse Vorhänge heller, wenn man beim Waschen zusätzlich zum Waschmittel etwas Backpulver dazugibt.

## Ein Pulver in Hochform

Das Glück zur krustenlosen Gratinform liegt bei Corinne Hofmänner im Backvorrat. Ist in Gratinform oder Topf etwas angebrannt, 1 bis 2 Päckchen Backpulver und Wasser hineingeben, über Nacht stehen lassen und anschliessend mühelos reinigen. Backpulver mit wenig Wasser zu Brei gemischt, ist auch bei Flecken an der Wand ein kleines Wunderpulver: Brei auf den Fleck streichen, trocknen lassen und mit einer Bürste entfernen.



*Mit Backpulver gelingt Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, auch ausserhalb des Ofens so manches.*

Glänzend und duftend  
in den Frühling mit Ajax!

N°1  
in der Schweiz

100%  
AJAX

100%  
AJAX

NEU!  
NOUVEAU!  
AJAX

Sauberkeit mit Leichtigkeit.

# So schön pflegt Perwoll.

Jeder Stoff hat seine bestimmten Eigenschaften und ganz individuelle Ansprüche an die richtige Pflege. Perwoll bietet mit seinen Varianten optimal abgestimmte Pflegeprodukte für alle feinen Textilien.



**saldo**  
Testsieger  
saldo Test Nr. 14/2012



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Von 10 getesteten Schwarzschweißmitteln haben 2 (darunter Perwoll intensive Black) die Bestnote 5,2 erzielt.

## Saures macht sauber

Als Produktmanager Non Food hat Josef Mühlebach beruflich viel mit Reinigungshelfern zu tun. Sein bester Putztipp? – «Meine Frau! Mit den Putzmitteln aus dem Volg bekommt sie alles tadellos rein», sagt er lachend. Und dann hat er noch diesen auf Lager: Mit einer in Stücke geschnittenen Zitrusfrucht werden Chromflächen oder Armaturen wieder glänzend. Mit dem Fruchtfleisch einreiben, mit warmem Wasser nachspülen und trocken reiben.



Auch Zitrusfrucht hat Glanzkraft: Josef Mühlebach, Produktmanager Non Food.

## Halt, stehen bleiben!

Möchte man Oberflächen der Küchenschränke im unteren Bereich reinigen, kriecht man meist mühevoll am Boden herum. Einfacher geht's so: Swiffer oder Besen mit frischem Nass-Wischtuch respektive Bodenlumpen bestücken und die Kästen bequem im Stehen abwischen.



## Hallo!

Das geht übrigens so...

## Grill auf Gras

Weit weniger als die Wurst vom Holzkohlegrill schmeckt einem das Reinigen des Rosts. Doch die helfende Putzkraft liegt näher, als man denkt: Den Rost über Nacht ins Gras legen. Tau und Feuchtigkeit weichen die Verkrustungen auf, sodass das Säubern am nächsten Tag einfacher von der Hand geht.



## Die Rasierschaum-Nummer

Kaspar Gisler greift nicht nur morgens im Bad zum Rasierschaum. Manchmal nimmt er ihn mit in die Garage und reinigt damit von Zeit zu Zeit das verdreckte Nummernschild an seinem Auto. Und hat sein Teppich mal einen Fleck, bringt er diesen ebenfalls durch das Einreiben mit Rasierschaum weg.



Kaspar Gisler, Leiter Kundendienst, benutzt den Rasierschaum auch mal in der Garage.

**Kraftvolle Produkte, die natürlich keine  
Spuren hinterlassen.**



**bis 20%**  
auf das ganze Sortiment  
Gültig 24.2. - 2.3.2014\*

- Rohstoffe auf pflanzlicher Basis und Mineralien
  - Vollständig biologisch abbaubar
  - Dermatologisch getestet
  - 100% tierversuchsfrei und zertifiziert
  - 11 Produkte tragen das WWF Logo und entsprechen den hohen Anforderungen des WWF
- \* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



© 1986 Panda symbol / WWF – World Wide Fund for Nature /  
\* «WWF» is a WWF Registered Trademark



[www.held-clean.ch](http://www.held-clean.ch)

durgol® express

# Schweizer Effizienz gegen Kalk

- vielseitig anwendbar
- gründlich und schnell
- metallschonend
- lebensmittelsicher



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

**SCHWEIZER  
PRODUKT**

# Wettbewerb



Zum Hauptgewinn gehören ein Aufenthalt in der Caracol Aqua Lodge und die Mithilfe bei der Rettung der Lederschildkröten in Panama.

**Schutz der Artenvielfalt und des Ökosystems gehören zu Chiquita wie das Gelb zur Banane. Der Wettbewerbsgewinner darf beim Projekt San San in Panama dabei sein.**



## Mit der Banane retten und reisen

Chiquita Bananen sind nicht nur gut, Chiquita tut auch Gutes: Eine nachhaltige Entwicklung ist Bestandteil der Bemühungen und Zielsetzungen bei Chiquita. Eines der Projekte befindet sich in Lateinamerika und stellt die vom Aussterben bedrohten Lederschildkröten in den Mittelpunkt. Der Wettbewerbsgewinner darf das Projekt San San in Panama mit einer Begleitperson besuchen.

### Los, Babyschildkröten!

San San liegt in einem Biosphärenreservat der UNESCO im Westen Panamas an der Grenze zu Costa Rica. Hier hat Chiquita bereits 130 Hektaren Anbau-

flächen den Kommunen vor Ort zur Verfügung gestellt und Umwelt-Workshops für 46 lokale und regionale Organisationen sowie Schulen organisiert. Auch knapp 24'000 Lederschildkröten wurden schon in die Freiheit entlassen. Bei der Rettung der Lederschildkröten darf der Wettbewerbsgewinner im Mai, Juni oder Juli mithelfen: Zuerst werden die Eier eingesammelt, die in einer Aufzuchtstation ausgebrütet werden. Danach darf der Gewinner frisch geschlüpfte Babyschildkröten ins Meer entlassen und zusehen, wie sie dem Horizont entgegenpaddeln – mit dem schönen Wissen, dass die Weibchen in sieben bis zehn Jahren an den Strand zurückkehren, um ihre Eier zu legen.

## WETTBEWERB

Wie werden die in Panama geretteten Schildkröten genannt?

- A: Lederschildkröten
- B: Chiquita-Schildkröten
- C: San-San-Schildkröten

### 1. Preis im Wert von Fr. 7500.–

5-tägiger Aufenthalt in Panama für 2 Personen, inkl. Hin- und Rückflug nach Panama, Inlandflüge und div. Transfers in Panama. Programm: 1. Tag Übernachtung in Panama City, 2. Tag: Flug in die Region Bocas del Toro, Kanufahrt entlang der Mangrovenwälder am Fluss San San, Besichtigung/ Rettung der Lederschildkröten. Ab 3. Tag: Bocas del Toro Island mit Übernachtung in der Caracol Aqua Lodge, inkl. Frühstück und Nachtessen. Reisezeit: Mai, Juni oder Juli 2014.

### 2.–6. Preis im Wert von je Fr. 150.–

2-tägiger Aufenthalt für 2 Personen in einem malerischen Hotel, inkl. einer Übernachtung und Frühstück. Auswahlmöglichkeit aus 100 Reisezielen in der Schweiz.

### → Mitmachen & Gewinnen

Schicken Sie uns bis zum 20. März 2014 eine Postkarte mit der Lösung und den 6 Chiquita-Stickern sowie Ihrer vollständigen Adresse an: Volg Konsumwaren AG, «Chiquita», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Die Teilnehmer müssen mind. 18 Jahre alt und in der Schweiz wohnhaft sein. Die Mitarbeitenden der Firmen Chiquita Brands International und Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



6 Chiquita-Sticker sammeln, hier aufkleben und zusammen mit der Lösung einschicken. Chiquita-Sticker können kostenlos unter [www.chiquita.ch](http://www.chiquita.ch) bestellt werden.



# Mein Wohlfühlbrot



**NEU**



[www.mestemacher.de](http://www.mestemacher.de)

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

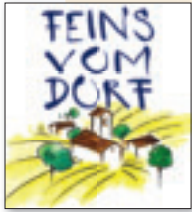
Vertrieb durch TOGA FOOD SA · CH-3380 Wangen an der Aare · [www.togafood.ch](http://www.togafood.ch)



## JETZT NEU BEI VOLG.



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



## Feins vom Dorf

Zuhinterst im Val Lumnezia, im beschaulichen Vrin (GR), stellt Imkerin Elsa Caviezel mit viel Liebe zu ihren Bienen den «Feins vom Dorf»-Honig her.

Bei Ehemann Albert Caviezel, Ladenleiter vom Volg Vrin, ist der Honig seiner Gattin Elsa Caviezel sehr gefragt.



Während die Bienen ihren Winterschlaf abhalten, bereitet Elsa Caviezel die Waben mit Draht und Bienenwachsplatten vor.

# Cremiger Bergblütenhonig aus Vrin

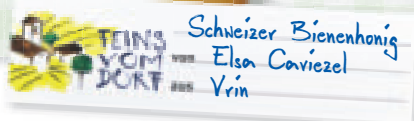
Das schöne Fleckchen Erde, auf dem sich das Bienenhaus von Imkerin Elsa Caviezel befindet, nennt sich «Sum Ruina». Eine passende Bezeichnung. Sum – respektive das «Summ, Summ, Summ» der fleissigen Bienen – gibt hier mit den ersten warmen Frühlingstagen wieder den Ton an. Acht Bienenvölker sammeln in den bunten Bergblumenwiesen der Bündner Gemeinde Vrin im Tal des Lichts «Val Lumnezia» süssen Blütennektar. Thymian, Alpenrosen, Rot- oder Weissklee sind nur einige der vielen Pflanzen, welche dem Blütenhonig von Elsa Caviezel den Charakter geben.

### Ruhen lassen und rühren

Ein weiteres Geheimnis liegt in der Verarbeitung. Die erfahrene Imkerin weiss, wie sie von dem Bienenenergiebesten Honig macht. «Nach dem Schleudern lasse ich den Honig einen Monat ruhen. Wechselt er die Farbe, rühre ich ihn von Hand mit einer grossen Holzkelle, bis er die perfekte Konsistenz hat», verrät sie. Alle diese Faktoren machen den Vrin «Feins vom Dorf»-Honig einzigartig cremig. Kein Wunder, hat das Naturprodukt weit über das Tal und die Greina-Hochebene hinaus seine Anhänger gefunden. Viele Touristen, die im Volg den Honig entdeckten, bestellen ihn noch heute im Volg Vrin. Dass Honig übrigens im Vergleich zu anderen Brotaufstrichen hochpreisiger ist, hat einen guten Grund: «Für 500 Gramm Honig fliegt eine Biene einmal um die Welt. Eine unglaubliche Leistung», hält Elsa Caviezel fest.

### 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.



Nebst Honig sind im Volg Vrin auch Wurst- und Fleischspezialitäten wie die Brennesselwurst von der Malzaria Vrin und Käse wie der «Caschiel caura da Vrin», der Vrin Ziegenkäse, von der Ziegenalp Parvalsauns als «Feins vom Dorf»-Produkt erhältlich.



**Aktueller Tipp**



Für diese Ostern haben die **Maîtres Chocolatiers von Lindt** eine süsse Neuheit kreiert: den **Goldhasen Nuss** mit dem frühlingshaft grünen Bändchen.

## Der Goldhase mit Nuss, ein Hochgenuss



Grünes Bändchen und goldenes Glöckchen: Der neue Goldhase Nuss von Lindt ist ein süsser Frühlingsbotschafter in jedem Osternest.





**D**ie ersten Schneeglöckchen und Sonnenstrahlen nach dem Winter lassen das Herz jedes Schokoladenliebhabers höherschlagen. Ostern steht vor der Tür und damit eine Zeit voller süßer Überraschungen. In vielen Osternestern wird dieses Jahr eine ganz besondere Köstlichkeit darauf warten, vernascht zu werden: Die Lindt Goldhasen-Familie hat mit dem feinen Goldhasen Nuss Zuwachs bekommen.

### Süßes in Grün und Rot

Die neue Kreation der Lindt Maîtres Chocolatiers verführt mit herrlich knusprigen Haselnussstückchen in feinsten Lindt Milkschokolade. Eine Gaumenfreude, welche auf die Gesichter vieler Schleckmäuler ein Lächeln zaubern wird. Während der klassische Lindt Goldhase aus Milkschokolade am besten mit dem leuchtenden Rot der zartschmelzenden Lindor Eili zur Geltung kommt, bringt der Goldhase Nuss Abwechslung in die Oster-Nascherei. Mit seinem grünen Bändchen und dem goldenen Glöckchen ist er ein süßer Botschafter des Frühlings.

### Liebevolle Handarbeit

Bevor die Goldhasen-Familie im Osternest präsentiert werden kann, werden für jeden Goldhasen sorgfältig zermahlene Kakaobohnen mit weiteren erlesenen Zutaten in der berühmten

Conche, einem speziellen Rührwerk, zu feinsten Schokolade gerührt. Die flüssige Schokolade wird anschliessend in die beiden Hasenform-Hälften gegossen. Zusammengesetzt werden sie so lange vorsichtig gedreht und gewendet, bis sich die Schokolade gleichmässig an den Ausseiten verteilt hat. Unter ständigem Drehen kühlt die Schokolade langsam ab und der Hase kann perfekt vollendet der Form entnommen werden. Jedem Hasen wird eine Goldfolie umgelegt, welche von den Maîtres Chocolatiers von Hand glatt gestrichen wird, damit die Hasen schön glänzen. Sitzt die Folie wie eine zweite Haut, bekommt der Goldhase sein Erkennungszeichen umgehängt, das Glöckchen am roten oder im Falle des Goldhasen Nuss grünen Band. Mit der Goldhasen-Familie und einem liebevoll dekorierten Osternest zaubert jeder ein Strahlen auf die Gesichter seiner Liebsten.



*Passen im Osternest besonders gut zum Goldhasen mit dem roten Band: die roten Lindor Eili.*

**neu** Novissimo

**neu**



Fr. 2.30

Exotisches für unterwegs:  
Emmi Chai Latte Original,  
2,3 dl

Mit dem neuen Emmi Chai Latte kommt eine eiskalt-erfrischende Alternative zum traditionellen indischen Tee-Getränk ins Kühlregal.

## Exotische Inspiration im Becher

Für den bekannten Chai Latte werden in einem kräftigen Teeaufguss Milch, Zucker und typisch indische Gewürze mitgekocht. Eine harmonische Gewürzmischung, aromatischer Ceylon-Tee und frische Schweizer Milch stecken auch im Emmi Chai Latte Original. Im Gegensatz zum scharfen indischen Chai Latte ist

die Neuheit von Emmi ein eiskalt-erfrischendes Trink-Erlebnis für alle, die schon immer einmal die Welt im Becher mitnehmen wollten.

### Einzigartige Zutaten

Die feine, exotische Mischung macht Emmi Chai Latte zu einem inspirierenden Genuss

mit unvergleichlichem Geschmack und frischem Charakter. Tee aus Sri Lanka, Zimt aus Indonesien und Vietnam, Kardamom aus Guatemala und Tansania, Nelken aus Indien, Madagaskar und Indonesien. Mit einer Ausnahme: Die Milch stammt von Schweizer Kühen, denn die sind Hersteller Emmi so heilig wie den Indern.



statt Fr. 4.40  
Fr. 3.95

**Nussig und knackig:**  
Kambly Eclats Croquants Pistaches, 80 g



statt Fr. 3.50  
Fr. 3.15

**Haselnuss und Himbeer:**  
Kambly Maitre Pâtissier Suisse, Vogelnestli, 200 g



statt Fr. 5.95  
Fr. 5.35

**Vielfalt an Füllungen:**  
Lindt Hello Mini Stick Mix, 120 g

Gotteslästerung	Opfer-tische	afrikan. Rund-sied-lung	Fernost-asiat	häufig	Kloster-vor-steher	Vorname der Dagover, † 1980	ein Box-hieb	griechi-sche Unheils-göttin	Pflicht-arbeit	töricht-er Mensch			
Kanton an der Aare				industri-elle Herstel-lung									
Regie-begriff	6			11	dikta-torisch					ein Pelztier			
privater TV-Sender (Abk.)			Plus-pole	chem. Zeichen für Iridium	<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;"><b>IHR GEWINN</b></div> <div style="background-color: orange; text-align: center; padding: 5px;"><b>20 Mal ein Bräter «Rustico»-Set von Römertopf im Wert von je Fr. 84.80</b></div>  <div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;"><b>RÖMERTOPF</b> <small>Made in Germany</small></div> <p>Mit dem Tontopf «Rustico» aus dem Hause Römertopf holt man sich Erinnerungen an Ferien auf dem Land und in den Bergen in die heimische Küche. Durch das Prinzip des Dunstgarens kann auf die Zugabe von Fett verzichtet werden. So wird die gutbürgerliche Küche zum unbeschwerten Genuss. Im Set inbegriffen sind ein Römertopf «Rustico» für 6 Personen, das Kochbuch «Meine Lieblingsrezepte» sowie ein Paar Topflappen. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p>				Autokz.-Kanton Neuen-burg	engli-scher Graf	Schell-fisch-art		
blaue Burgunder-traube		türk.-armen. Ruinen-stadt							Schau-spiel-haus	Kamin		10	
												5	
	2			männ-liches Pferd					widerlich finden, sich vor etwas ...	Irrtümer (lat.)	kurz für: in dem		
Gewalt-herr-schaft		starker Schiffs-flaschen-zug	örtlich						US-Film-Schau-spieler † (James)				
Ort nord-westl. Schwyz	Gelände	US-Schau-spieler (Richard)					Kfz-Z. Erlangen		Abk.: an der Limmat				
							ein Bundes-land (Abk.)		Angel-utensil				
Vorn. d. Flug-pioniers Liardon †	dän. Groß-stadt am Kattegat		Initialen Gallileis				Sonder-angebot	ionische Insel, Grie-chenland	griechi-scher Hirten-gott				
									13	Gastro-nom			
Berg-wiese		Grund-farbe					Abk.: oben ange-führt	Substanz der Gene (Abk.)	russ. Herr-scher-titel				
			Frauen-unter-kleidung (Abk.)	wegen, weil	deutsche Vorsilbe	verrückt	Rufname von Capone	italie-nische Tonsilbe	Abk.: Dezi-liter	14			
Attentat	3	schwim-men							1	Autokz. Kanton Appenzell Ausserrh.			
										12			

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

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



statt Fr. 2.65  
**Fr. 2.35**

**Waffel in der Tafel:**  
Lindt Milch Hüppe, 100 g



statt Fr. 3.35  
**Fr. 2.95**

**Duschen mit Creme-Duft:**  
Nivea Dusch Creme Care, 250 ml



**Fr. 6.50**

**Viermal saftig:**  
Volg Katzenfutter Nass, 12 x 100 g

**Mitmachen & Gewinnen**

**Online:** bis 24. März 2014 unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
**Per Telefon:** bis 24. März 2014 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetzтарif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.  
**Per SMS:** Senden Sie bis 24. März 2014 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.  
**Per Post:** Lösung bis 20. März 2014 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Römertopf», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Unser bestes Stück Natur.

# Weil die

# Natur das schönste Zuhause ist.



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



### Landjäger

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



### Schweinskoteletts

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



### Bauernschinken

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

### Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

#### Glückliche Tiere

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

#### Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

#### Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

#### Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

#### Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

**Alles neu macht der Mai, das verraten wir Ihnen schon im März: Auf den Volg NATURENA-Höfen erwarten Sie im Frühling die ersten Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch».**

**D**ie Schweiz ist ein Land der Traditionen. Und Schweizer Werte zu pflegen, ist eine gelebte Tradition von Volg. Was liegt also näher, als unserer Leserschaft die vielen einheimischen Bräuche auf unterhaltsame Weise näherzubringen? Die Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch» machen dies möglich. Auf den idyllischen Volg NATURENA-Erlebnishöfen erhalten Sie 2014 an zwölf Anlässen aktiv Einblick in verschiedenste Traditionen. Los geht es Ende April im Zugerland, auf den anderen Höfen dann ab Mai. Detaillierte Informationen finden Sie ab Seite 50.

### Würzig und zügig

Exotisch geht es dafür an den Volg-Kochkursen zu und her. Bei unseren Koch-Profis in Aarau, Gossau, Oerlikon und Wangen an der Aare heisst es «Namaste!», willkommen in Indien. Gekocht wird mit viel Würze, einer Prise Witz und viel Spass. Im neuen HEY, das in wenigen Tagen wieder kostenlos im Volg erhältlich ist, verstehen Volgi & Volgine nur Bahnhof und gleisen wieder spannende Abenteuer auf.

Schweizer Traditionen begeistern selbst die Kleinsten: Der 8-jährige Adrian Müller aus Unterägeri lässt den Taler bereits gekonnt kreisen.

Brauchtum erleben

**lüpfig und lässig**



### Kochkurs

Indiens würzige Küche. Seite 47



### Naturena

Die Kurse im April. Seite 49



### Volgi & Volgine

Spannendes im neuen HEY. Seite 53

# Verbessert Ihre Rasur und hilft, die Feuchtigkeitdepots der Haut zu bewahren\*



\*\*



\*\*

Gillette  
**Venus**

**&OLAZ™**  
Rasiergelkissen



\*\*



\*\*



\*vs. Breeze bei mehrfacher Anwendung. \*\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**NEU**  
EINFÜHRUNGSPREIS  
CHF 2.95\* STATT CHF 3.35



**ERLEBEN SIE DIE PFLEGENDSTE  
CREMEDUSCHNE VON NIVEA.**

Dieses und weitere **NIVEA**-Duschprodukte finden Sie in Ihrem Volg.

\*Gültig von 17.02.2014 bis 13.04.2014. Solange Vorrat.

## VORSCHAU

### KREATIV KOCHEN OHNE KOHLENHYDRATE

Manche Menschen verzichten abends grundsätzlich auf Kohlenhydrate, andere gerne ab und zu. Holen Sie sich neue, gute Ideen für Gerichte ohne Nudeln, Reis & Co., die gesund sind, schmecken und satt machen. Knackfrisches Frühlingsgemüse sowie proteinreiche Fleisch- und Fischstücke werden dabei raffiniert kombiniert.

6. MAI IN WANGEN AN DER AARE

7. MAI IN OERLIKON

8. MAI IN GOSSAU

14. MAI IN AARAU

### GROSSARTIGES FÜR FLEISCHTIGER

Fleischtiger nehmen sich diesmal nur grosse Stücke vor: Steaks, Racks & Co. geben den Ton an. Dabei entdecken Sie bestimmt auch Fleisch, wie Sie es noch nie gegessen haben – vielleicht ein Rib-Eye, Porterhouse, T-Bone oder Bisonfleisch? Lassen Sie sich überraschen, was die Kochprofis für Sie ausgesucht haben. Die passenden Beilagen, Saucen und Gewürzbutter fehlen natürlich nicht.

3. JUNI IN WANGEN AN DER AARE

4. JUNI IN OERLIKON

4. JUNI IN AARAU

17. JUNI IN GOSSAU

### LUST AUF LIBANESISCH

So viele Gewürze auf einen Blick haben Kibbeh, Tahini, Hummus, Mezze: Was sich anhört wie ein Traum aus 1001 Nacht, schmeckt auch so. Tauchen Sie einen Abend lang in den Zauber der libanesischen Küche ein. Fleischesser und Vegetarier kommen gleichermassen auf ihre Kosten. Reifes Sommergemüse, gesunde Hülsenfrüchte, Joghurt, Fisch und Fleisch schmecken nach Sonne und machen die Küche erst noch gesund.

25. JUNI IN AARAU

1. JULI IN WANGEN AN DER AARE

2. JULI IN GOSSAU

2. JULI IN OERLIKON

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

Aktualisierte Infos auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

Der Indisch-Kochkurs erfreut sich immer grosser Beliebtheit. Melden Sie sich darum rasch an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



# Indisch fantastisch würzig!

## «Indisch: ein Abend voller Würze» bei...



PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

7. April, 18.30–22.30 Uhr  
[www.peters-kochschule.ch](http://www.peters-kochschule.ch)  
Telefon 071 383 27 17  
Peter's Kochschule,  
Tellstrasse 4b, 9200 Gossau SG  
[info@peters-kochschule.ch](mailto:info@peters-kochschule.ch)



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

15. April, 18.30–22.30 Uhr  
[www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)  
Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio,  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
[info@culinea-kochstudio.ch](mailto:info@culinea-kochstudio.ch)



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

22. April, 18.30–22.30 Uhr  
[www.tatort-kochschule.ch](http://www.tatort-kochschule.ch)  
Telefon 032 682 00 08  
Tatort-Kochschule, Vorstadt 13  
3380 Wangen an der Aare  
[info@tatort-kochschule.ch](mailto:info@tatort-kochschule.ch)



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

23. April, 18.00–22.00 Uhr  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch)  
Telefon 062 823 52 92  
Cookuk, Schachenallee 29  
5000 Aarau  
[mail@cookuk.ch](mailto:mail@cookuk.ch)



Super Angebot  
für Mega Pack\*  
**15.90 CHF**  
statt 23.10 CHF

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

Clevere Katzen  
erwischen die  
richtige Maus.



**PURINA**  
**felix**  
Echt clever!

\* Angebot gültig vom 10. – 16. März 2014, solange Vorrat



# Mit Spass selbst gemacht

Farbe an die Wand, Früchte in die Flasche, Körbe flechten und Figuren formen. Die neuen NATURENA-Kurse sind abwechslungsreich wie das Aprilwetter.



Ausgebucht  
Warteliste offen

**Fricktal:**  
Aussenfigur aus Zement

- ① Sa, 12.04.14, 10–15 Uhr  
② Mo, 14.04.14, 10–15 Uhr

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

**Programm:** Aus Zement fertigen Sie eine ca. 150 cm grosse, witterungsbeständige Skulptur als dekoratives und individuelles Wohnaccessoire. Das Grundgerüst Ihrer Figur bildet ein Armierungseisen, das auf einer Steinplatte steht und das Sie mit Details und Strukturen nach Ihren Vorstellungen aus Zement ausmodellieren. Das schmale, feingliedrige Kunstobjekt fügt sich harmonisch in jede Umgebung ein und verströmt im Aussenbereich oder in Ihren Wohnräumen zeitlose Eleganz.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 18 Jahren  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen in einer Remise statt

**Mitbringen:** Blumenuntersetzer auf Rollen zur einfacheren Handhabung bei der Herstellung der Figur, Plastikhandschuhe

**Leitung:** Ursula Inglin, Hochwald

**Preis:** Fr. 190.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Aussenfigur inklusive

**Hinweis:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine männliche oder weibliche Figur kreieren möchten. Die Figur muss 7 Tage vor Ort trocknen und kann erst danach abgeholt werden.



**Seebachtal:**  
Schablonieren und Wandtattoos

- ① Fr, 25.04.14, 9–15<sup>30</sup> Uhr  
② Sa, 26.04.14, 9–15<sup>30</sup> Uhr

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

**Programm:** Nach diesem Kurs können Sie Ihre eigenen vier Wände mit geschmackvollen Ornamenten oder dekorativen Wandtattoos auffrischen. Nach einem theoretischen Einblick in das Thema üben Sie am praktischen Beispiel unter Anleitung des Kursleiters und Malermeisters den richtigen Umgang mit Pinsel und Farbe. Dabei entwerfen Sie ein eigenes Schablonen-Muster und applizieren es auf eine Platte, die Sie mit nach Hause nehmen können.

**Teilnehmer:** 15 Personen ab 16 Jahren  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

**Mitbringen:** Fotos der zu bearbeitenden Wand, sofern vorhanden

**Leitung:** Markus Moor, Niederglatt, [www.maler-moor.ch](http://www.maler-moor.ch)

**Preis:** Fr. 155.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material und Benützung der Werkzeuge inklusive



**Werdenberg:**  
Kräuterkorbchen

- ① Fr, 11.04.14, 9–17 Uhr  
② Sa, 12.04.14, 9–17 Uhr

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

**Programm:** Das Flechten mit Naturmaterialien gehört zu den ältesten Kulturtechniken und schon vor vielen tausend Jahren wurden Hütten, Behältnisse und Zäune aus Weiden fabriziert. Unter Anleitung eines erfahrenen Korbmachers flechten Sie ein multifunktionales Körbchen mit Henkel, das sich super zum Sammeln von Kräutern, Pilzen und Beeren eignet, aber auch als Übertopf für Küchenkräuter ein attraktiver Hingucker ist.

**Teilnehmer:** 17 Personen ab 10 Jahren  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

**Mitbringen:** scharfes Messer (Sackmesser), Baumschere, Ahle, sofern vorhanden

**Leitung:** Peter Sreiff, Untervaz, [www.vazerzaina.ch](http://www.vazerzaina.ch)

**Preis:** Fr. 150.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Kräuterkorbchen inklusive



**Zugerland:** Blüten- und Früchtelikör herstellen

- ① Fr, 04.04.14, 9<sup>30</sup>–16 Uhr  
② Sa, 05.04.14, 9<sup>30</sup>–16 Uhr

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

**Programm:** Liköre haben immer Saison. Die aromatischen alkoholischen Getränke haben einen hohen Zuckergehalt und lassen sich aus Früchten, Beeren, Kräuter und auch Blüten herstellen. Zwei Experten zeigen Ihnen, wie Sie durch Mazeration (Herauslösen der Aroma- und Wirkstoffe mittels Alkohol) einen Blüten- und Zuger Kirschen-Likör herstellen können. Die beiden Liköre werden in Flaschen abgefüllt, die Sie individuell beschriften und daheim als fruchtigen Drink geniessen können.

**Teilnehmer:** 20 Personen ab 18 Jahren  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt

**Leitung:** Hermann und Philipp Hotz, Hof-Märcht, Baar, [www.hofmaercht.ch](http://www.hofmaercht.ch)

**Preis:** Fr. 130.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie je 1 Flasche Blüten- und Zuger Kirschen-Likör inklusive

## Anmeldungen für Kurse und Workshops

**Internet:** 1. [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)  
2. Fricktal AG/Seebachtal TG/Werdenberg SG/Zugerland ZG  
3. Rubrik «Veranstaltungen»  
**Telefon:** 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr  
**Adresse:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur  
**Anmeldeschluss:** 17. März 2014



# Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»

Schweizer Brauchtum zum Mittag gibt es neu bei Volg NATURENA: An den Volg Erlebnistagen «Öisi Brüüch» wird auf den vier Erlebnishöfen viel Tradition geboten.

Wer selber einmal in ein Alphorn blasen, von einer professionellen Sängerin ins Jodeln eingeführt oder mit stämmigen Schwingern ins Sägemehl steigen möchte, ist an einem der zwölf NATURENA Erlebnistage im Frühling, Sommer und Herbst goldrichtig. Auf den idyllisch gelegenen Bauernhöfen in den Regionen Fricktal (AG), Seebachtal (TG), Werdenberg (SG) und Zugerland (ZG) erlebt man in jeweils zweistündigen Schnuppereinheiten einen Streifzug durch Schweizer Brauchtum und Traditionen mit Alphornblasen, Fahenschwingen, Jodeln, Hornussen, Schwingen, Jassen, Steinstossen, Heilkräuterkunde und vielem mehr.



Zugerland



Werdenberg



Seebachtal

## Vorschau

Freuen Sie sich auf folgende weitere Volg Erlebnistage

### Sommer

**Werdenberg:** 14. Juni – Schwingen, Alphornblasen, Fahenschwingen

**Zugerland:** 21. Juni – Jodeln mit Sylvia Rymann, Strohflechten

**Fricktal:** 28. Juni – Kirschenanbau/-verarbeitung, Alphornblasen, Fahenschwingen

**Seebachtal:** 12. Juli – Jassturnier, Löffeln, Glöggeln

### Herbst

**Fricktal:** 13. September – Hornussen, Bogenschiessen, Schwingen

**Werdenberg:** 20. September – Herstellung von Apfelsaft, Brennen eines Mostbechers

**Seebachtal:** 27. September – Rebbergführung, Treichlen und Talerschwingen

**Zugerland:** 27. September – Brennen von Zuger Kirsch, Schwingen, Steinstossen

# Volg NATURENA: Wir machen Traditionen den Hof



Fricktal

## Die Volg Erlebnistage im Frühling

### Allgemeine Informationen

**Programmzeit:** 9–15.30 Uhr

**Anzahl Teilnehmende:** Max. 50 Personen ab 13 Jahren

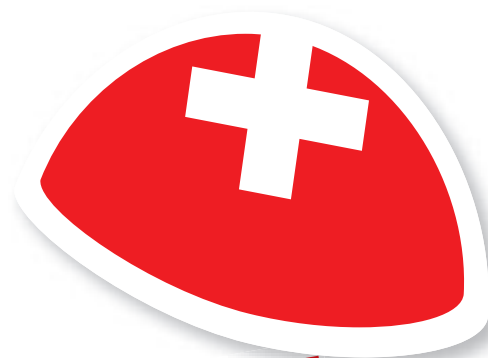
**Durchführung:** Die Anlässe finden bei jeder Witterung und teilweise im Freien statt

**Kleidung:** Dem Programm angepasst (Regenbekleidung, sofern nötig)

**Kosten:** Fr. 50.– pro Person, Mittagessen und alkoholfreie Getränke inklusive

**Kinderbetreuung:** Separates Betreuungsprogramm für Kinder (5–12 Jahre) in Begleitung Erwachsener. Fr. 20.–/Kind. Die Platzzahl ist begrenzt; Mittagessen und alkoholfreie Getränke inklusive

Weitere Informationen unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch) und im NATURENA-Veranstaltungsprogramm 2014 (erhältlich in allen Volg-Läden).



# «Öisi Brüüch»



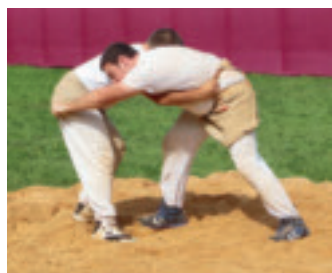
**Fricktal:**  
In die Kräuter

volles mit Ton auf der Scheibe entstehen lässt, und **Schmied** Peter Fischer, der sein Handwerk mit Feldesse, Amboss und Hammer demonstriert.

### Samstag, 10. Mai 2014

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

**Programm:** Lisetta Loretz entführt Sie in die geheimnisvolle Welt der **Heilkräuterkunde** und zeigt Ihnen die Herstellung eines Wunderbalsams aus Harz. Mit Jodlerin Helga Schmid können Sie den richtigen Zungen- und Kehlkopfschlag beim **Jodeln** üben. Weitere Programm-Highlights sind **Töpfer** Mathies Schwarze, der Kunst-



**Seebachtal:**  
Hoselupf

**hauer** Walter Zimmermann wunderschöne Tierfiguren und **Hufschmied** Philipp Schmid zeigt das Formen eines Hufeisens und das Beschlagen eines Pferds.

**Mitbringen:** Ältere Hose/Trainerhose, T-Shirt und Turnschuhe für das Schwingen.

### Samstag, 17. Mai 2014

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

**Programm:** Auf dem Hof der Familie Jäger steigen Sie in die **Schwingerhosen** und lassen sich von Schwingexperten des Thurgauer Schwingerverbands Hüfter, Übersprung oder Brienzer zeigen. Mit Mitgliedern des Nordostschweizerischen Jodlerverbands üben Sie sich im **Alphornblasen** und **Fahnen-schwingen**. Währenddessen kreiert **Holzbild-**



**Werdenberg:**  
Jodelplausch mit Nadja Räss

ler das **Feuermachen** mit einfachsten Mitteln. Die **Weissküferei** Stauffacher vermittelt Einblicke in das Schnitzen traditioneller Milchgefässe und **Papierkünstlerin** Jolanda Brändle entführt Sie in die fantastische Welt der Scherenschnitte.

### Samstag, 3. Mai 2014

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

**Programm:** Die begeisterte Naturjodlerin Nadja Räss mischt ihren Klängen auch gerne Elemente aus anderen Kulturen bei. Lassen Sie sich im **Jodel-Workshop** von der Kreativität der bekannten Toggenburgerin inspirieren. Unter Anleitung von **Schmied** Ruedi Blumer formen Sie einen Nagel auf dem Amboss und lernen von Andy Mül-



**Zugerland:**  
Blueschtfahrt

und die **Taler kreisen** lassen. Als Zusatzattraktionen klöppelt Margrit Bechter **feinste Spitzen** und Paul Widmer lässt beim **Schnitzen** von lebendig wirkenden Holzfiguren die Späne fliegen.

### Samstag, 26. April 2014

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

**Programm:** Bauer Hermann Hotz lädt zur **Blueschtfahrt** und fährt Sie im Safari-Mobil durch die vielfältigen Obst- und Beerenanlagen, dabei erfahren Sie allerlei Spannendes über Anbau und Bewirtschaftung. Franz und seine Formation zeigen Ihnen, wie Sie dem **Alphorn** Töne entlocken, rhythmisch die **Fahnen schwingen**

## Anmeldung für Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»

Internet: 1. [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)  
2. Rubrik «Öisi Brüüch»

Telefon: 058 433 55 35, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Öisi Brüüch», 8404 Winterthur

Anmeldeschluss: 10. April 2014



## GEWINNEN SIE



### 2 Übernachtungen für 2 Personen in folgenden Schweizer Hotels:

- Hôtel Le Grand Chalet Favre, St-Luc
- Hotel Kirchbühl\*\*\*\*, Grindelwald
- Boutique Hotel Schlüssel\*\*\*\*, Beckenried

Zusätzlich verlosen wir jedem 50igsten  
Teilnehmer tolle Sofortpreise!

**Kaufen Sie jetzt ein Kambly Duo oder Trio  
mit Gewinntalon** (siehe Abbildung).  
Aktion gültig vom 03.03.2014 – 10.03.2014



[www.facebook.com/caotina](http://www.facebook.com/caotina)



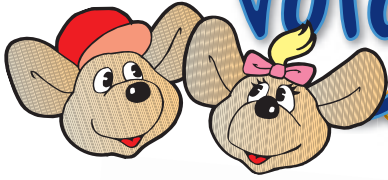
## Genuss in 3 Sorten

*Erleben Sie die Vielfalt  
echter Schweizer Schokolade.*



# Caotina®

# Freizeit volgi & volgine



Warum weiss ein Lokführer, an welchem Bahnhof er halten muss? Und wie steuert er seinen Zug? Volgi & Volgine haben Glück: Sie dürfen eine Lokführerin begleiten. Was die beiden dabei erfahren, erzählen sie dir im nächsten HEY. Es wartet ab dem **10. März 2014** wieder druckfrisch im Volg auf dich!

## Hol dir das neue HEY!

### Gewusel am Bahnhof

Was ist wo?



### Essen Vögel Chilis?

Den Menschen und Säugetieren brennt die Zunge, wenn sie eine Chili-Schote essen. Die Vögel aber bleiben cool. Sie spüren die Schärfe nicht. Das ist gut für die Chili-Schote. Denn was sie will: möglichst viele ihrer Kerne zerstreuen, damit Chili-Pflänzchen spriessen können.

Ein Säugetier wäre dabei keine Hilfe: Es würde die Kernen zerkauen und verdauen. Die Kernen wären dahin. Vögel aber können die Kernen nicht zerbeißen und scheiden sie unverdaut wieder aus. Eine neue Chili-Pflanze kann wachsen.



# Italien von seiner schönsten Seite...



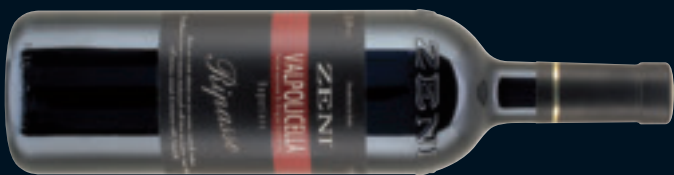
## **PRIMITIVO SALENTO IGP FOLLARE**

Charmant und aussergewöhnlich fruchtig. Gute Struktur mit grosszügiger Fülle.



## **CHIANTI COLLI SENESI DOCG**

Aromen von Kirschen, Beeren und getrockneten Tomaten. Weicher Auftakt, harmonisch saftige Struktur, mittlerer Körper, kräftiger Abgang.



## **RIPASSO VALPOLICELLA DOC SUPERIORE ZENI**

Aromen von reifen Beerenfrüchten mit Anklängen von Sauerkirschen. Weicher, fülliger Auftakt am Gaumen, gehaltvoller, fruchtbetonter Körper. Harmonischer, lang anhaltender Abgang.



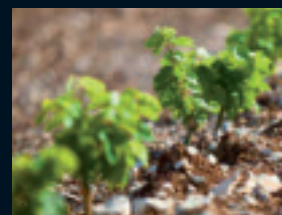
## **ROSATO DI TOSCANA IGT**

Feine Aromatik nach Himbeeren, Piemont Kirschen, Vanille und Quitten. Weicher Auftakt, präsenle Säure und frischer Körper. Ein fruchtiger leichter Roséwein mit aromatischem Abgang.



## **BARDOLINO DOC**

Fruchtbetonte Nase. Ein süffiger, unkomplizierter Alltagswein, der im Sommer auch leicht gekühlt getrunken werden kann.



**Zugegeben: Pizza, Parmigiano, Salami, Pasta und Sonnenuntergänge auf Capri usw. könnten auch noch erwähnt werden. Unbestritten ist, dass Italiens Weinkultur weltweit grosse Anerkennung findet.**

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN



Atmet man beim Waldspaziergang nebst Waldluft auch Knoblauchduft ein, ist wieder Bärlauchzeit. Der grüne Bruder des Knoblauchs verfeinert auch viele Spezialitäten.



**ÖISE  
LADE  
TIPP**

Wer wie die Bären nach dem Winterschlaf einen Bärlauchhunger auf Bärlauch hat, ist jetzt im Dorfladen richtig: Während der Saison im Frühling sind im Volg diverse mit Bärlauch verfeinerte Spezialitäten erhältlich – vom Käse über die Wurst bis zur Salatsauce. Viele Bärlauch-Liebhaber sammeln das grüne Lauchgewächs bei einem Streifzug durch den Wald gleich selbst. Beim Pflücken sind allerdings gute Pflanzenkenntnisse gefragt, da der Bärlauch den giftigen Herbstzeitlosen- und Maiglöckchenblättern täuschend ähnlich sieht.

### Zerreiben und riechen

Eine wertvolle Hilfe ist die Duftprobe: Zerreibt man das Blatt zwischen den Fingern und es riecht nach Knoblauch, handelt es sich um Bärlauch. Zuhause die Blätter gut unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, auf Haushaltspapier trocknen und die dicken Stiele entfernen. Bärlauch kann zudem auch im Garten oder in einer Balkonkiste angepflanzt werden. Im Gegensatz zum Knoblauch ist der Bärlauch etwas dezenter im Geschmack und die Körperausdünstung geringer. Möchte man sich möglichst lange am Bärlauch-Goût erfreuen, verarbeitet man ihn am besten zu einem Pesto. Dieses lässt sich auch tiefkühlen, sodass man die Bärlauch-Saison bequem verlängern kann.



### Pasta mit Bärlauch

Für 4 Personen:  
600 g **Makkaroni** al dente kochen, abschütten, warmstellen. 1 EL **Öl von Dörrtomaten** im Glas in einem Topf erhitzen, ½ gehackte **Zwiebel**, 10 in Streifen geschnittene Dörrtomaten aus dem Öl, 3 in feine Rädchen geschnittene Stangen **Stangensellerie** dazugeben, glasig dünsten. Heisse Makkaroni zum Gemüse geben, 1 Bd. gewaschenen, in Streifen geschnittenen **Bärlauch** dazugeben, alles kurz gut mischen und servieren.

**Tipp:** statt Stangensellerie 1 kleinen, in feine Streifen geschnittenen Fenchel verwenden.



Exzellente Bärlauch-Spezialitäten: Während der Saison gibt es im Volg zum Beispiel Käse, Würste oder eine Salatsauce mit Bärlauch.

Choco & Petit Beurre von Wernli feiern

# Goldene Hochzeit



Fritz Wernli

Dank dem Erfindergeist von Fritz Wernli sind das Petit Beurre und die Schokolade schon seit 50 Jahren zusammen und harmonieren bis heute perfekt. Feiern Sie mit uns diese Goldene Hochzeit und gewinnen Sie mit etwas Glück 50g Gold. Unseren besonders treuen Konsumenten schenken wir zudem eine exklusive Jubiläums-Kaffeetasse von Wernli. Wettbewerbstalons und Sammelpunkte finden Sie auf allen Wernli Jubiläumspackungen.

Alle Infos und weitere Gewinnchancen auf 50g Gold auch auf [www.wernli.ch](http://www.wernli.ch)



## Das beliebteste Biscuit der Schweiz

Vor 50 Jahren entstand in einer Backstube in Trimbach bei Olten ein Stück Schweizer Genuss-Geschichte. Fritz Wernli war auf der Suche nach einem Biscuit, welches perfekt auf die Schweiz zugeschnitten sein soll. Dem leidenschaftlichen Tüftler und guten Beobachter fiel auf, dass Brot und ein Reiheli Schokolade das Lieblings-Zvieri von vielen Schweizerinnen und Schweizern war. Aus dieser Erkenntnis entstand ein absoluter Biscuit-Klassiker: das Choco Petit Beurre. Heute geniessen wir am liebsten das Original von Wernli – denn dieses schmeckt unverwechselbar gut!

\*Für die ganz grossen Choco Petit Beurre-Fans



Im Originaldesign von 1964 – zum Jubiläumspreis



50% mehr Genuss für 50 Jahre Choco Petit Beurre

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Me het de Wernli eifach gernli.





## Orangen-Ingwer-Crêpes

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Mehl
- 2 Pr. Salz
- 3 Eier
- 2,5 dl Milch
- 30 g Butter, flüssig, ausgekühlt

Sauce:

- 60 g Butter
- 30 g Zucker
- 3 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Grand Marnier
- 2 Orangen, filetiert
- 2 EL Ingwer, eingelegt, abgetropft
- 1-2 EL Brandy



Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Eier und Milch und Butter in einer Schüssel zu einem glatten Teig verquirlen, ca. 30 Min. ruhen lassen. In einer Bratpfanne goldgelbe Crêpes ausbacken, auf einem Gitter auskühlen lassen.
  2. Sauce: Butter in eine Bratpfanne geben, Zucker darin caramolisieren. Orangen-, Zitronensaft und Grand Marnier vermischen, Caramel damit ablöschen. Orangenfilets und Ingwer dazugeben, etwas einköcheln lassen.
  3. Crêpes zweimal falten, in die Sauce legen, erhitzen. Mit Brandy übergossen, anzünden und flambieren.
  4. Crêpes mit Orangenfilets und Sauce auf Teller anrichten, servieren.
- Zubereitung: 45 Min.**

## Kartoffeln mit Meerrettichsenkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend, geschält
- 1 EL Butter
- 5 dl Bouillon
- 4 EL Meerrettichsenf
- 4 EL Schlagrahm
- 4 Sch. Toastbrot, in Würfel geschnitten



Zubereitung:

1. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, am Stück in eine ausgebutterte Gratinform legen, leicht schräg zu einem Fächer drücken.
  2. Bouillon aufgiessen, sodass die Kartoffeln zur Hälfte in der Bouillon stehen, im auf 180 °C vorgeheizten Ofen knapp weich garen.
  3. Senf und Schlagrahm vermischen, Toast unterheben, über die Kartoffeln verteilen, mit dem Backofengrill goldbraun überbacken.
- Zubereitung: 1 Std.**

## Salat mit Wasabinüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 grosse Handvoll Blattsalat, gerüstet
- 2 Eier
- 1 EL Bratbutter
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 1 Bd. Radiesli, in Scheiben geschnitten
- 100 g Wasabinüsse, grob gehackt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Blattsalat auf vier Schalen verteilen, aus Eiern ein fein krümeliges Rührei braten, beiseite stellen.
2. Öl, Limettensaft, Sojasauce und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Salat verteilen.
3. Rührei über den Salat geben, Radiesli und Wasabinüsse darüberstreuen, sofort servieren.

**Zubereitung: 40 Min.**

## Ingwersuppe

Zutaten für 2 Liter:

- 1 EL Bratbutter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Äpfel, halbiert, entkernt
- ½ Stk. Ingwer, geschält, kleingeschnitten
- 2 EL Currypulver
- 2 EL Mehl
- 2 l Hühnerbouillon
- 1,5 dl Rahm



Zubereitung:

1. Bratbutter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Äpfel in Würfel schneiden, mit Ingwer zu den Zwiebeln geben und mitdünsten.
  2. Curry und Mehl dazugeben, leicht anrösten, mit Bouillon ablöschen, ca. 30 Min. kochen.
  3. Suppe mit dem Mixstab pürieren, durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf giessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Rahm verfeinern, servieren.
- Zubereitung: 45 Min.**
- Tipp:** mit gebratenen Crevetten und Gemüsestreifen servieren. Ist die Suppe zu dünn, mit Maizena verdicken.

# DAS KOCHTE ICH HEUTE!



**Butty**  
DEPUIS 1890

## Machen meine Schweizer Gerichte unwiderstehlich

Die neuen Gewürzmühlen von Butty mit einstellbarem Mahlgrad.

Mühle «Knoblauch & Salz Mix» in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

butty.ch  
facebook.com/butty



## Pouletgeschnetzeltes mit Pfiff



- Zutaten für 4 Personen:
- 600 g Pouletgeschnetzeltes
  - 2 EL Bratbutter
  - 1 Zwiebel, gehackt
  - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
  - 1 Peperoncini, in Ringe geschnitten
  - 2-3 Spr. Tabasco
  - 2 EL Paprika
  - 1 TL Zucker
  - 2 dl Weisswein
  - 180 g Crème fraîche
  - Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Geschnetzeltes in 1 EL Bratbutter scharf anbraten, im Ofen bei 60 °C warmstellen.
2. 1 EL Bratbutter im Bratensatz erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini dazugeben, leicht andünsten.
3. Tabasco, Paprika und Zucker dazugeben, mit Weisswein ablöschen, Bratensatz auflösen, Wein auf die Hälfte einreduzieren.
4. Geschnetzeltes zur Sauce geben, Crème fraîche darunterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren.

Zubereitung: 40 Min.

Tipp: dazu passt Frühlingsgemüse an Currybutter.

## Frühlingsgemüse an Currybutter



- Zutaten für 4 Personen:
- 100 g Butter, weich
  - ½ Zwiebel, fein gehackt
  - 1 EL Currypulver
  - 2-3 Spr. Tabasco
  - 1 TL Zitronensaft
  - 600 g Gemüse, gemischt (z.B. Rüebli, Bundzwiebeln, grüne Spargeln, Zucchini)
  - Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Butter, Zwiebeln, Curry, Tabasco und Zitronensaft schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gewürzbutter in den Spritzsack füllen, Rosetten auf ein Backpapier dressieren, kalt stellen.
3. Gemüse in Salzwasser knapp weich garen, abschütten, gut abtropfen lassen, auf Tellern anrichten.
4. Je eine Butter-Rosette daraufgeben, über dem heissen Gemüse zergehen lassen.

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. kalt stellen

## Scharfe Linsentätschli

- Zutaten für 4 Personen:
- 250 g Linsen
  - 2 Zwiebeln, grob gewürfelt
  - 1 Rüebli, grob gewürfelt
  - 2 Peperoncini, fein gehackt
  - 1 TL Kreuzkümmel
  - 2 EL Rapsöl
  - Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Linsen in eine Schüssel geben, über Nacht einweichen. In ein Sieb abgiessen, gut abspülen.
2. Linsen, Zwiebeln und Rüebli durch den Fleischwolf drehen, Peperoncini und Kümmel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen.
3. Aus der Masse Tätschli formen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Tätschli darin langsam goldbraun braten.

Zubereitung: 30 Min. + über Nacht einweichen

Tipp: mit Salat und einem Joghurt-Dip als Hauptgang servieren.

## Gurken-Raita

- Zutaten für 4 Personen:
- ½ Gurke, geraffelt
  - ½ TL Salz
  - 250 g Naturjoghurt
  - 5 Bl. Pfefferminze, gehackt



### Zubereitung:

1. Gurke in eine Schüssel geben, mit Salz vermischen, etwas ziehen lassen.
2. Mit Hilfe eines Tuchs kräftig auswringen, damit die Gurkenstreifen trocken sind. Joghurt in eine Schüssel geben, Gurken untermischen, mit Minze abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitung: 15 Min.

## Very Hot-Dog

- Zutaten für für 4 Personen:
- 5 EL Ketchup
  - 5 Spr. Tabasco
  - 1 TL Currypulver
  - 1 TL Peperonciniflakes
  - 250 g Sauerkraut, fixfertig
  - 4 Wienerli
  - 4 Hot-Dog-Brötchen
  - Salz



### Zubereitung:

1. Ketchup mit Tabasco, Curry und Peperonciniflakes vermischen, beiseite stellen.
2. Sauerkraut erwärmen, Wienerli im Wasser erhitzen, Brötchen im Backofen vorwärmen.
3. Hot-Dog-Brötchen längs ein-, aber nicht durchschneiden, sodass sie noch zusammenhalten. Brote aufklappen, Sauerkraut darauf verteilen, Wienerli darauf legen, etwas Sauce darüber verteilen, Brote zuklappen und servieren.

Zubereitung: 20 Min.



Die Kraft der Natur

**RAMSEIER** steht für  
✓ Schweizer Obst  
✓ 100% natürlich  
✓ ohne Zuckerzusatz



*natürlicher Fitnesstrainer*

[ramseier.ch](http://ramseier.ch)



  
**Elmer**®

**echt bergfrisch**

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

## Feuersalsa

Zutaten für 1 Einmachglas:

- 15 Peperoncini, halbiert
- 10 Knoblauchzehen,  
fein gehackt
- 2 dl Olivenöl

Zubereitung:

1. Peperoncini entkernen, Stiel entfernen. Mit einem Küchenpapier trocken tupfen, fein hacken.
2. Knoblauch mit Peperoncini und Olivenöl gut vermischen, ins Glas füllen.

**Zubereitung: 15 Min.**

**Tipp:** Es sollte sich immer eine ca. 1 cm hohe Ölschicht über der Salsa befinden, damit sie nicht verdirbt. Bei Verwendung der Sauce evtl. Öl auffüllen.

## Eingelegter Ingwer

Zutaten für 1 Konfitüreglas:

- 2 dl Wasser
- 4 EL Himbeersirup
- ½ dl Weissweinessig
- 1 Stk. Ingwer

Zubereitung:

1. Wasser aufkochen, Sirup und Essig dazugeben.
2. Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden.
3. Ingwer in den Sud geben, weich kochen und ins saubere Glas füllen.

**Zubereitung: 20 Min.**

**Tipp:** statt Himbeer- Grenadinesirup verwenden.



## «Teufelsbraten» Schweinsbraten mit Feuersalsa-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Schweinsbraten
- 1 EL Senf
- 150 g Paniermehl
- 2 EL Butter
- 4 EL Feuersalsa
- Salz, Pfeffer
- Küchenschnur

Zubereitung:

1. Braten mit Küchenschnur binden, mit Senf einreiben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paniermehl, Butter und Feuersalsa gut vermischen, kühl stellen.
3. Braten im Ofen bei 185 °C 45 Min. garen, aus dem Ofen nehmen, Küchenschnur entfernen.
4. Braten mit Küchenpapier etwas abtupfen, Feuersalsa-Mischung auf der Oberseite verteilen, gut andrücken. Im Ofen bei 200 °C ca. 10 Min. überbacken

**Zubereitung: 30 Min. + 45 Min. garen**

**Tipp:** Braten vor dem Aufschneiden etwas abstehen lassen. Mit Ofen- oder Bratkartoffeln servieren.



Die Neuheit von Camille Bloch:

## Kirsch Noir.

Knackige dunkle Schokolade, aromatisch, akzentuiert und fein im Geschmack, gefüllt mit fruchtigem Kirsch.

Das kann nur von Camille Bloch sein...

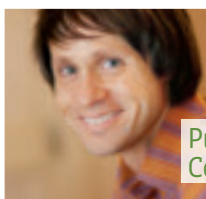
WWW.CAMILLEBLOCH.CH



## In solid rumantsch

Tgi ch'ha legì quest titel ha già la sgarschur. Pulir confettis, quei è in horror. Bun, sche ils confettis èn sin via, lura è quai anc ina chassa. Lura vegn la maschina dals stradins e netegia tut cun quels barschuns gronds. Ma confettis a chasa. Oh na!

Ma pertge insumma confettis a chasa? Quels che fan gugent carnaval san: sche insatgi bitta confettis sin tai u anc mender: sche insatgi metta confettis denter tes pullover e tia pel, lura has ti pers. Lura è suenter tut la chasa u tut l'abitaziun plaina da confettis. Pos prubar anc uschia bain da squassar ora tut avant che entrar a chasa. Emblida!



Pulir  
Confettis

Era ina situaziun pauc agreabla è quella: Tar il Chalandamarz en la vischnanca da Ftan en Engiadina Bassa datti in cortegi da las mascras (il Chalandamarz è in pau auter a Ftan). E durant quel cortegi vegn bittà confettis dapertut. Sche insatgi avra per exempel la fanestra per guardar – zack – e duas, trais mascras bittan confettis tant co ch'i pon en chasa. Sche insatgi passa gist cun ses auto e sto fermar pervia dal cortegi – zack – e l'auto è plain confettis. Propi plain. Ils davos da quels confettis chattas ti lura sche tut va bain la fin da la stad anc adina en tes auto u en chasa. Gea, quels confettis èn diabolic. Sche insatgi avess propi da far ina giada in examen da pulir, lura stuess'ins metter in pau confettis. Sche quels èn propi tuts davent, lura datti in da 6.

  
David Spinnler

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass • • •

• • • **es an den Volg-Besuchstagen noch freie Plätze hat?** Die Rundgänge durch die Volg-Verteilzentrale Winterthur und die Frischdienste Oberbipp und Landquart erfreuen sich auch dieses Jahr wieder grosser Beliebtheit. So waren die Rundgänge in Winterthur innert Kürze bis auf wenige Daten ausgebucht. Sichern Sie sich daher jetzt Ihren Platz an einem Volg-Rundgang und werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen Ihres Dorfladens. Wo und wann es noch freie Plätze hat, sehen Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

An jedem Standort begeben Sie sich nach einem Kurzfilm auf einen zirka einstündigen Rundgang. Dort erfahren Sie, was es alles braucht, damit jeder Dorfladen seine Ware topfrisch und rechtzeitig erhält, wie die Produkte gelagert werden und wie sie durch ausgeklügelte Logistik in die Dörfer der ganzen Schweiz gelangen. Abschliessend geniessen Sie ein feines Zvieri oder Znacht. Die Rundgänge finden jeweils am ersten Montag im Monat statt und starten um 16 und 17.30 Uhr; in Winterthur zusätzlich um 19 Uhr. Auch Vereine sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch), Rubrik «Aktuell», Volg-Rundgänge, unter Tel. 058 433 55 24 (Mo bis Do) oder [corinne.hofmaenner@volg.ch](mailto:corinne.hofmaenner@volg.ch).

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



## Lesenswert!

Bunt wie die Fasnacht sind Macarons – der Inbegriff edlen Konfekts. Mit dem notwendigen Basiswissen und etwas Übung gelangen sie auch jedem Hobbybäcker und jeder Hobbybäckerin. Die Backexpertin Mercotte erklärt die Grundlagen der Macaron-Herstellung und gibt wertvolle Tipps. Dazu gibt's 21 Rezepte von Klassikern bis zu neuen würzigen Varianten, zum Beispiel mit Curry. Das himmlisch-luftige Gebäck begeistert jeden Gast und ist ein selbst gemachtes Mitbringsel mit Stil.

**Mercotte:**  
«Macarons leicht gemacht»  
AT Verlag, 80 Seiten,  
ISBN: 978-3-03800-756-2



## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Eine von 15 Käsefonduegarnituren «Flurina» von Stöckli im Wert von je Fr. 149.– gewannen Karl Schmidt, Oberstammheim; Mathilde Birchmeier, Würenlingen; Ursula Gmeinder, Eschikofen; Sandra Affolter, Leuzigen; Lilo Gualeni, Stäfa; Rosmarie Gerber, Niederstocken; Heidi Marzari, Goldach; Vreni Rhis, Safern; Peter Kessler, Arlesheim; Hans-Rudolf Stahl, Rämismühle; Irmgard Schwarzentruher, Doppleschwand; Ruth Pedersen, Hauptwil, Maria Teresa Bünntagel, Wädenswil; Samuel Grieder, Aeschi und Brigitte Büsser, Goldingen. Fünf Leserinnen und Leser erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– und zehn Leser gewinnen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

[Lösungswort 01/14: «Sonntagsbraten»](#)

Auflösung des Lächerli Huus-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 12/13: Antwort B, Le Chef



*Gewinnerin Ruth Stähli aus Weiningen mit Ehemann Max (M.) bei der Preisübergabe mit Corinne Städeli, Marketing und Verkauf Gottlieber Spezialitäten AG (r.), und Gabi Fehr, Volg-Produktmanagerin Food.*

Den 1. Preis, einen Gourmetabend für 20 Personen im Restaurant Le Chef mit einem Menu Surprise von Meta Hildebrand inkl. Apero und Weinen im Wert von über Fr. 6500.–, gewinnt Ruth Stähli aus Weiningen. Der 2. bis 6. Preis, ein Geschenkset mit einer limitierten Künstlerdose von Rolf Knie, gefüllt mit der Gottlieber Traditionsmischung und einem Symmetry Cabernet Sauvignon/Merlot/Cabernet Franc im Wert von je Fr. 110.–, gehen an Paul Greter aus Giswil, Roland Locher aus Kaisten, Margrit Jegge aus Langnau am Albis, Hanni Aeberhard aus Jaberg und Jasmin Klöti aus Wängi. 10 Leserinnen und Leser erhalten eine Gottlieber Schmuckdose mit Stich des mittelalterlichen Dörfchens Gottlieben, gefüllt mit Hüppen der Gottlieber Traditionsmischung im Wert von je Fr. 55.–. 27 Leser gewinnen eine Gottlieber 300-Gramm-Packung gefüllt mit der Traditionsmischung im Wert von je Fr. 15.20.

## De grünen Duume



Bild: fotolia.com

Sie blüht ausdauernd und prachtvoll: Die Hortensie ist ein besonderer Blickfang im Garten – sowohl als Solitär wie auch als Gruppe. Und sie ist eine der wenigen Gartenschönheiten, die sich auch im Halbschatten oder sogar im Schatten wohl fühlen. Sie blüht meist von Juni bis in den Herbst hinein. Die typischen Blütenfarben der Hortensie variieren zwischen weiss, pink und blau. Die Farbe hängt bei einigen Sorten vom

pH-Wert und von den Spurenelementen im Boden ab. So blühen Hortensien nur blau, wenn der Boden sauer und aluminiumhaltig ist – ähnlich wie beim Rhododendron. Damit blaue Blüten mit der Zeit nicht rosa werden, verwenden Sie Erde und Dünger, die auf Hortensien oder Rhododendren abgestimmt sind. Alte Blütenstände spätestens im März entfernen.

Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## Vorschau →

Das nächste  
«Öise Lade» 04/14  
erscheint am  
27. März 2014



Ostern:  
Das Tessin blüht auf

Die Osterdestination Tessin – ganz ohne Stau und Anreise. Wir holen die Süd-schweiz als Ostermenü in die eigene Stube. Dabei blüht die Stimmung ebenso auf wie die Kreationen auf dem Teller!



Flüssig in  
den Frühling

Erfrischend, flüssig und bunt wie ein Regenbogen: Mit diesen drei Komponenten starten wir in die wärmeren Tage. Dabei landet alles im Glas, was kalt und cool ist – vom Cocktail bis zur geeisten Suppe.

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



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz

**Volg**



Bestes aus Schweizer Milch

# Endlich ein Jogurt ohne Kleingedrucktes.



Nur 3 Zutaten – Sonst nichts.

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.