

Öise Ladde

Ostern: Einfach vorbereitet, edel aufgetischt

Themenheft Seite 29

Mehr zum
Thema

WINTER- UND
FRÜHLINGSBRÄUCHE

Winter ade,
Frühling juhe!



Gemeinsam
schmeckt's
am besten!



Kochschule Ostereier im Vintage- Look

11



Editorial

Ob Schwigen, Jassen oder Äplerchilbi: Schweizer Brauchtum und Traditionen begeistern Jung und Alt. Als gebürtiger Solothurner fällt

Bräuche sind in

mir hierzu natürlich auch die Solothurner Fasnacht ein. Sie beginnt mit der Chesslete, dem Einläuten

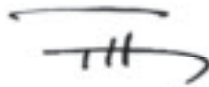
der Fasnacht, und endet mit dem Verbrennen des Bööggs. Die Schweiz zählt viele Bräuche, die den Frühling einläuten. Vielleicht können wir Sie begeistern, mit uns den Einzug des Frühlings zu feiern. Wir haben für Sie ab Seite 29 verschiedene Frühjahrsbräuche im Land aufgespürt und sie mit lokalen Spezialitäten und Spielen zum Nachmachen angereichert.

Ausserdem haben wir für Sie feine Frühlingsspeisen zusammengestellt. Damit Ihnen genügend Zeit bleibt für Ihre Liebsten, haben wir unsere Ostermenüs mit schlauen und effizienten Arbeitsschritten versehen. Stress hat an Ostern somit keine Chance. Die Anleitung für ein müheloses Fest finden Sie ab Seite 5. Frohe Ostern!

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



14

Weinerlebnis Ein kräftiges Rot zum bunten Treiben

29

Das Themenheft

mehr zum thema

Winter- und Frühlingsbräuche

Küche aktuell Osterfreuden mühelos hingezaubert

5

5 Küche aktuell
Osterfreude mühelos hingezaubert

9 Kochschule
Kochen lernen von Profis

14 Weinerlebnis
Ein kräftiges Rot zum bunten Treiben

16 Typisch Schweiz –
Typisch Volg
Süsse Hülle, zarter Kern

18 Volg. Im Dorf daheim.
Mit Volg bin ich aufgewachsen.

21 Hausmarke
Lachs mal wieder

22 Aktueller Tipp
Käsetradition seit 115 Jahren

26 In eigener Sache
Unter einem guten Stern!

27 Volg-Rundgänge
Ein Laden, drei Ausflugsziele

29 Mehr zum Thema
Winter- und Frühlingsbräuche

37 Wettbewerb
Gewinnen mit Knorr

39 Feins vom Dorf
Honig aus Cheyres

40 Novissimo
Neu im Volg

43 Freizeit Teens
Cleveres Recycling: Licht aus der Dose

45 Jung, fit & fründlich
Einradfahrer Liroy Haas

46 Freizeit Oisi Brüuch
Jass-Turnier Gams

49 Freizeit Kochkurs
Tolle Vegi-Gerichte frisch aufgegabelt

51 Freizeit Naturena
Die neuen Kurse im März

53 Naturena Rezepte
Fastendrink von Helen Schmid

55 Volgi & Volgine
Wer ist denn hier erwacht?

57 Saison
Grüne und weisse
Spargeln einmal anders



Jung, fit & fründlich
Einradfahrer
Liroy Haas

45





Unser bestes Stück Natur.

Weil die

Natur das schönste Zuhause ist.

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.



Für ihr Nationalgericht Coq au vin verwenden die Franzosen in der Regel zum Ablöschen des Gemüses denselben Wein, den sie zum Essen reichen. Dem Wein danach die Luft entziehen und kühl stellen.



Sauce für Coq au vin fertigstellen. Die Pouletbrüstchen hingegen erst kurz vor dem Essen anbraten und 10 Minuten in der erhitzten Sauce ziehen lassen.



Die Grundmasse der Williamsbirnen bereits am Vortag herstellen und zu Birnen formen oder gar früher zubereiten und einfrieren. Zeitersparnis: 1 Stunde und 30 Minuten.



Für die Eierdekoration rohe Eier köpfen, auswaschen und mit Wiesenblümchen füllen. Lesen Sie dazu die Anleitung, Eier natürlich zu färben auf Seite 11.



Coq au vin blanc mit Williamskartoffeln und Saisongemüse



TIPP

Der fruchtig lebendige Heida du Valais AOC passt gut zu Aperos wie auch zu Speisen.

Müheleose Osterfreude

wie hingezaubert

Im Ostermenü stecken dieses Jahr viel Frühling, Fantasie und wenig Stress – alles anmutig und gut.

Bald ist Ostern! In Kürze spriesst die Natur und beschert feine Zutaten für den Frühlingsschmaus par excellence. Das wird ein Festessen ohne Mühe. Denn mit schlaun Arbeitsschritten (siehe farbige Spalten) zaubern Sie im Handumdrehen ein schön präsentiertes Dreigang-Menü auf den Tisch. So bleibt genug Qualitätszeit für Familie und Gäste.

Bei der Vorbereitung eines Menüs gilt es, die Zutaten zur geeigneten Zeit in einen praktischen Zustand zu bringen, den die Zubereitung erfordert. Während ein Teil der Arbeitsschritte erst kurz vor

der Zubereitung in der Küche erfolgt, können Sie viele zu einem früheren Zeitpunkt durchführen. Dann, wenn es gerade passt. Zeitintensiv beim Coq au vin ist die Sauce – ca. 1 Stunde. Dabei ist sie genauso gut, wenn man sie am Vortag zubereitet. Ebenso die dazu passenden Williamsbirnen, die sich ausserdem tiefkühlen lassen und den Koch zeitlich noch weniger binden – Zeitersparnis am Ostertag insgesamt: 2 Stunden.

Mit einem Bruchteil der gewonnenen Zeit gestalten Sie tolle Tisch-Osterdekorationen. Im Nu hergestellt, untermalen sie prächtig unsere Osterklassiker.





Gebeizte Forelle mit Frühlings-Vinaigrette



Weshalb beizt oder mariniert man?

Das Einlegen macht Speisen lange haltbar, was früher etwa für lange Reisen zwingend nötig war. Die Säure hemmt zum Beispiel die Vermehrung von Bakterien. Heute machen Marinade oder Beize mit ihren Säuren und Gewürzen Fleisch oder Fisch einfach zarter und aromatischer. Zum Einlegen eignet sich neben Essig Butter- und Sauermilch, Zitronensaft, Wein, Bier, Salz oder Zucker.

Den Fisch 24 Stunden lang vor dem Servieren beizen und kurz vor dem Anrichten in dünne Tranchen schneiden.



Die dazugehörige Vinaigrette ist am Serviertag in 5 Minuten gemacht.



Eins, zwei, drei, alles keine Hexerei

Unsere Frühlingsboten Kräuter, Spargeln, Gemüse, frischer Fisch und zartes Lamm sollen dieses Jahr mühelos auf das Sonntagsgeschirr. Damit das gelingt, portionieren wir die Arbeit. Praktisch sind dafür Gerichte, die Sie nicht zwingend kurz vor dem Servieren vollständig zubereiten müssen. Voressen ist an Festtagen deshalb so praktisch, weil es aufgewärmt noch besser schmeckt und deshalb ruhig ein oder zwei Tage vorher fertiggestellt werden kann.



Für den Erbsen-Stocki zum Voressen beispielsweise am Vortag die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, weichkochen und kühlstellen. Zeitersparnis: 20 Min.



Am Folgetag die Erbsenmasse zubereiten, mit den aufgewärmten Kartoffeln vermengen und weiterverarbeiten.



Emmentaler Voressen mit Erbsen-Stocki

ÖISE LADE TIPP

Dekorierte Eier sind ein schöner Hingucker am Tisch. Die Anleitung zum Selbermachen finden Sie auf Seite 11.

TIPP

Als moderner Wein setzt der Ripasso della Valpolicella gekonnt einen Kontrapunkt zum traditionsreichen Schweizer Voressen – ein sich ergänzendes Paar.



Das Lamm mit der Marinade einreiben und über Nacht im verschlossenen Frischhaltebeutel einziehen lassen.



Blanchierte Spargeln mit Speck umwickeln, mit Butter bepinseln und im Ofen 15 Min. bei 180 °C backen.



Das Spargelragout problemlos am Vortag knackig fertigstellen und am Ostertag aufwärmen.



Die Taler für das Spargelragout am Vortag bis auf das Anbraten zubereiten. Aufwand: 1 Stunde.



Lammierstück mit Orangenbutter-Rosetten und Spargel-Speck-Bündeli



TIPP

Ein sehr rustikaler Wein, dieser Rioja DOCa Reserva Ursa Maior passt ausgezeichnet zu Braten und Grilladen.



Volg-Kochkurs im April

Vegetarisch: Frühlingsfrische auf die Tische

Neue Ideen für Vegi-Gerichte! Unser Kochkurs widmet sich den knackig fleischlosen Versuchungen, die der Frühling beschert, sowie Beilagen aus Getreide. Alle Infos auf Seite 49.



Gekochte Eier sind gekühlt bis zu drei Wochen haltbar. Zeitaufwand: 30 Min.

TIPP

Der Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore passt wegen seiner Struktur und der geografischen Herkunft ideal zu Polenta-Talern und weissen Spargeln.



TIPPS & TRICKS

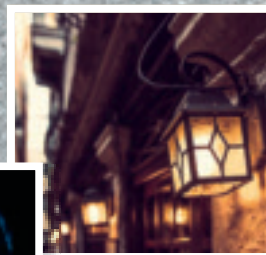
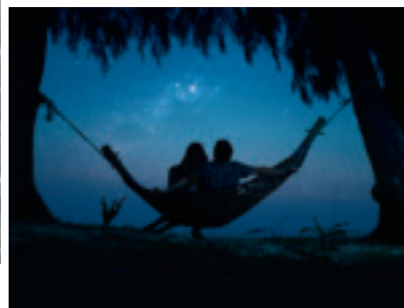
→ Ragout sofort im Wasserbad auskühlen, damit es dann aufgewärmt nicht pappig wird.



Mediterranes Spargelragout auf Polenta-Rosmarin-Talern

Kostbare Augenblicke geniessen

Stella d'argento steht für einen Moment der Stille.
Für jenen kostbaren Augenblick, in dem sich die Welt ein wenig langsamer dreht,
in dem man mit einem feinen Glas Rotwein die Entspannung und Ruhe geniesst.



SWISS  QUALITY

Glücksstückli im neuen Kleid



20% Rabatt vom
23.03. bis 29.03.2015
auf ausgewählte Kägi
Produkte

 kaegifriends

www.kaegi-ag.ch

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Glück ist ein Kägi.



SCHRITT für SCHRITT Backteig, Brandteig, Erdbeercreme



Für die Erdbeeren im Backteig: Das steifgeschlagene Eiweiss vorsichtig unter den Teig heben, sodass dieser luftig bleibt.



Für die Windbeutel: Zutaten aufkochen, Mehl im Sturz begeben und mit einer Kelle rühren, bis sich der Teig am Stück vom Pfannboden löst.



Creme für die Windbeutel: Erdbeeren frisch schneiden, mit dem Mascarpone vermengen und gleich in die aufgeschnittenen Beutel füllen.

Bald ist Erdbeerzeit. Aus dem roten Früchtchen lassen sich viele Desserts zaubern. «Öise Lade» stellt zwei davon im Teigmantel vor: Während die Erdbeeren im Backteig in 45 Minuten fertig sind, verlangen die Erdbeer-Windbeutel etwas mehr Zeit und Können ab. Fein sind sie beide.

Da Erdbeeren pro 100g nur 32kcal aufweisen und den halben Tagesbedarf an Vitamin C decken, gelten sie als Schlankmacher und Vitaminbomben. Sie schlagen sogar Zitrusfrüchte. Dank ihrer Vitamine, Folsäure und Eisen gehören sie während der Saison besonders für Frauen und Kinder auf den Speiseplan. Da liegen sie als süsse Sünden ruhig mal drin.

Zweimal von der Erdbeere geküsst



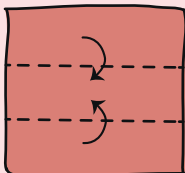
Zwei gebackene Erdbeerdesserts, eine einzige köstliche Versuchung: Erdbeeren im Backteig und Erdbeeren im Windbeutel.



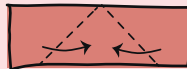
TIPPS & TRICKS von Jonas Schönberger

- Erdbeeren nach dem Kauf aus der Verpackung nehmen und auf einer Platte ausbreiten, damit faule oder zerdrückte Beeren die anderen nicht verderben.
- Kurz vor der Verarbeitung Erdbeeren waschen, auf Küchenpapier abtrocknen und erst dann schneiden. Sonst verlieren sie an Geschmack.
- Ein paar Tropfen Zitronensaft verstärken das Erdbeearoma.
- Erdbeeren möglichst kurz vor dem Verzehr kaufen, da sie schnell verderben. Im Kühlschrank halten sie ca. drei Tage. Aufgetaute Erdbeeren werden matschig. Vorschlag: Erdbeeren zu einer Erbsensauce pürieren und so einfrieren.

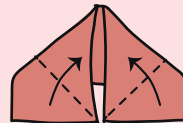
DEKOR-TECHNIK: OSTERHASEN FALTEN



1 Unteren Teil einer geöffneten Serviette zu einem Drittel nach oben und den oberen zu einem Drittel nach unten falten.

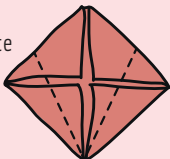


2 Beide Hälften der Oberkante zur senkrechten Mittellinie nach unten falten.

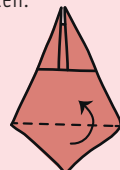


3 Linke und rechte Seite der Unterkante zur Mittellinie klappen.

4 Rechte und linke Kante noch einmal zur Mittellinie falten.



5 Serviette 180 Grad drehen.



6 Untere Spitze nach oben knicken.



7 Serviette nach aussen entlang der senkrechten Mitte zur Hälfte zusammenfalten.

8 Zurechtzupfen, und fertig ist der Osterhase.



THOMY Tagesangebot zum Geniessen

vom 16. bis 22. März 2015

2.30*

statt 2.90



4.60 duo

statt 5.80



4.60 duo

statt 5.80



3.25*

statt 4.10



* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

THOMY

macht mehr draus



Mit einem dekorierten Eier-Arrangement hält die Frühlings- und Osterstimmung auf jeden Fall zuhause Einzug. Gut, dass das mit Artikeln geht, die in jedem Haushalt zu finden sind. Und so gehen Sie vor: Um die Eier auf die Farbaufnahme vorzubereiten, waschen Sie sie vorgängig mit Essig ab. Zum Färben füllen

Sie dann einen Topf mit Wasser und geben die färbenden Lebensmittel hinzu, je nach gewünschter Farbe und Stärke (siehe rechte Spalte). Bringen Sie dann das Wasser langsam zum Kochen und lassen Sie anschliessend die Eier mindestens 15–20 Min. ziehen. Danach kurz unter kaltes Wasser halten, allfällige Gebinde lösen, und Eier mit etwas Sonnenblumenöl einreiben, damit sie schön glänzen. Noch schön zusammenstellen und fertig ist das Deko-Bouquet.

Ostereier im Vintage-Look



Mit Artikeln, die in jedem Haushalt zu finden sind, wie z. B. Tee, Strümpfe oder Schnur, lassen sich Ostereier auf natürliche Weise dekorieren.

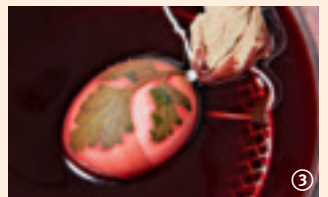
SCHRITT für SCHRITT Vintage-Motive



Gräser kurz in eine Wasserschüssel geben, aus dem Wasser ziehen und damit die Eier belegen.



Dann einen feinen Strumpf dicht um das Ei ziehen und die Enden mit einer Schnur zuschnüren. Eier anschliessend im Wasserbad aufkochen und ziehen lassen.



Farben: Eier mit natürlichen Färbemitteln wie Randensaft, Zwiebelschalen, Schwarz- oder Hagebuttentee, Hibiskusblüten, Spinat oder Kurkumapulver färben. Je mehr vom jeweiligen Lebensmittel im Wasserbad ist, desto intensiver wird sein Ton.

SCHRITT für SCHRITT Shabby-chic



Eine alte Zahnbürste gut anfeuchten, damit reichlich Farbe aufnehmen. Auf das Ei gerichtet mit dem Finger oder mit einem Gegenstand durch die Borsten fahren. Sie können vor



dem Bespritzen auch Klebbildchen auf die Eier anbringen, damit schöne Motive entstehen, und diese danach wieder wegnehmen.

Feldschlösschen verbindet Generationen



Feldschlösschen Alkoholfrei
10x33cl Flaschen-Pack

CHF 10.20
statt CHF 12.80

Aktion gültig von
09. bis 14.03.2015



FELDSCHLÖSSCHEN VERBINDET DIE SCHWEIZ


 neu


Zwei 150-g-Schweinsplätzli vom Stotzen, gluschtig paniert mit einer «Gewürz-Panade»: das Säntis-Schnitzel des Monats März. Jeden Monat gibt es im Volg eine neue Schnitzelkreation. Lassen Sie sich überraschen!

Auf dem Gipfel des Genusses

Markant und einzigartig wie die Gipfel bekannter Schweizer Hausberge präsentieren sich unsere Schnitzel des Monats: für Fleischgenuss mit Aussicht.

Die besten Aussichten auf unsere Schnitzelkreationen gibt es ganz nah und bequem im Volg-Dorfladen. Wie die erfolgreichen Kantons-Cordonbleu des vergangenen Jahres folgt Monat für Monat eine neue Schnitzelspezialität, fixfertig paniert und nach bekannten Hausbergen verschiedener Schweizer Regionen benannt.

Geschnitten und geklopft

Das Wort Schnitzel rührt von der Tatsache, dass sie von einem Ganzen abgeschnitten sind und nicht herausgelöst, wie etwa ein Filet. Die traditionell dünn geschnittenen Fleischstücke ohne Knochen sind mit dem Fleischklopfer

oder Plattiereisen flach geklopft. Durch dieses Aufbrechen der Muskelfasern wird das Fleisch zarter. Während ein typisches Wienerschnitzel aus Kalbfleisch besteht, sind unsere Monats-schnitzel aus dem hierzulande äusserst beliebten Schweinefleisch, und zwar vom Stotzen und jeweils verschieden paniert.

Schnitzel-Bergtour

Start unserer Schnitzel-Bergtour macht das Säntisschnitzel mit «Gewürz-Panade». Vom Matterhorn führt der Weg über den Gotthard. Wir besuchen Luzerns Hausberg, den Pilatus und überqueren den Vierwaldstättersee zur Königin der Berge, der Rigi.


 neu


Cordonbleu

Unsere Kantons-Cordonbleu haben Ihnen gefallen oder Sie suchen einen währschaften Fleischgenuss? Dann empfehlen wir unser Cordonbleu Tradition Suisse. Sie finden es rund ums Jahr im Kühlregal in Ihrem Volg-Dorfladen.



Tiefrot sind der Amarone della Valpolicella DOCG und die Rote Hexe aus der Ostschweiz, unser Genuss-Duo zur Fasnachtszeit.

Er gilt als komplex, der Amarone. Als sogenannter Strohwein erhält er seine einzigartige Kombination aus Süsse und Fülle durch das Trocknen der handverlesenen Trauben, bis sie fast zu Rosinen werden. Dies geschieht auf Holzrosten. Früher waren es Strohmatte, daher die Bezeichnung. Auf dem Weingut der Familie Zeni über den Gestaden des Gardasees trocknen sie indes während vier Monaten in kleinen Kistchen. Die Trauben – 60 Prozent Corvina, 30 Prozent Rondinella und 10 Prozent Molinara – müssen vor dem Pressen mindestens einen Drittel ihres Gewichts verloren haben. Danach reift der Tropfen zwei bis drei Jahre im Eichenfass.

Die Rote Hexe reift hingegen in der Ostschweiz, in den Kellern der Käserei Oberli in Rossrüti. Er fällt sofort auf, der zartschmelzend-würzige Käse mit seiner tiefroten Rinde. Er ist, wie der Amarone übrigens, dessen Bezeichnung erstmals 1953 auf einer Flasche aufgetaucht ist, eine junge Kreation, welche schnell viele Liebhaber gefunden hat.

Zeit wird spürbar

Der Amarone della Valpolicella DOCG entfaltet sich am besten, wenn er vor dem Servieren dekantiert wird. Etwa eine halbe Stunde sollte man dem Wein gönnen.

Dann gesellen sich zu seiner intensiv rubinroten Farbe die Noten von Bittermandeln, gekochten Früchten und Gewürzen. Ein weicher Auftakt am Gaumen leitet über zu einem gehaltvollen, geschmeidigen Körper. Nicht etwa eine Hexerei, sondern die Pflege des Käses mit Paprika verleiht der Roten Hexe Farbe und Aroma. Von Kennern im Geschmack mit haselnussig, einer Note von Schinken und brauner Butter beschrieben, trifft die Rote Hexe mit dem Amarone auf einen in jeder Beziehung ebenbürtigen Partner. Zweifelsfrei sind beide von ausgesprochenem «Charakter».



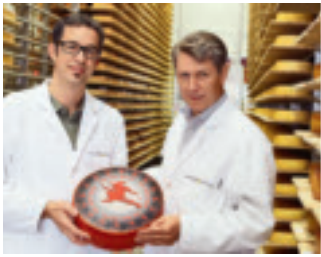
Käse des Monats
Die Rote Hexe
100 g, statt Fr. 2.40
Fr. 1.95

Ein kräftiges Rot zum bunten Treiben

Wein des Monats
Amarone della Valpolicella
DOCG Zeni
75 cl, statt Fr. 29.50
Fr. 23.90

- 1. Heida AOC Valais 2013 Schweiz**
- 2. Goldbeere G Cuvée Prestige 2013 Schweiz**
- 3. Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore 2013 Schweiz**
- 4. Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro 2013 Italien**
- 5. Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC 2012 Italien**
- 6. Valpolicella Ripasso DOC Superiore Zeni 2012 Italien**
- 7. Amarone della Valpolicella DOCG Zeni 2011 Italien**
- 8. Rioja DOCa Reserva Ursa Maior 2008 Spanien**
- 9. Toro DO Seleccion Solitario Oro 2011 Spanien**
- 10. VOLGAZ Vin Mousseux Schweiz**

Kein Hexenwerk!



Die zart schmelzende Rote Hexe ist ein Beispiel für die Erfolgsgeschichten der Bodensee Käse AG. Unter der Leitung von Käsermeister Christian Oberli entstehen im Familienunternehmen rund 15 ausgezeichnete Käsespezialitäten. Die Rote Hexe gehört zu den jüngeren Kreationen von Christian Oberli. Die auffällige Farbe der Rinde kommt übrigens von der Pflege mit Paprika, scharf ist der Käse deswegen aber nicht. «Sie eröffnet eine ganz neue Geschmackswelt», verspricht Oberli.

Weinnotizen

Das Dekantieren, das Umfüllen aus der Originalflasche in eine Karaffe, hat zwei Gründe: Erstens entfalten junge Weine durch Luftkontakt die Aromen. Und zweitens hilft das Dekantieren, den Bodensatz eines alten Weins in der Flasche zurückzuhalten.

ÖISE LADE TIPP



Charakter	Trinken	Passt zu	Pkt.	Meine Bestellung	
Klares, mittleres Gelb. Intensive Aromen nach reifen und exotischen Früchten. Körperreicher Charakter mit einer lebhaften Frische.	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–12 °C	Aperitif, weissem Fleisch, Käseplatten, Fondue.	17	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton HEIDA AOC VALAIS, 75 cl, statt Fr. 101.40 nur Fr. 83.40	Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:
Purpurrot. Vielschichtiger, fruchtiger Duft. Aromen nach reifen, dunklen Beeren. Viel Schmelz und Fülle.	Bis 3 Jahre, bei 16–17 °C	Plätzli, Hamburger, Braten, Safranrisotto.	17,25	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton Goldbeere G CUVÉE PRESTIGE, 75 cl, statt Fr. 89.40 nur Fr. 71.40	_____
Leuchtendes Rubinrot. Sympathischer Duft von schwarzen Kirschen, Schokolade und Erdbeerkonfitüre. Voller, süffiger Wein von ausgewogener Eleganz.	Jetzt trinken, bis 4 Jahre, bei 15–18 °C	Sonntagsbraten vom Rind, Schwein oder Schaf, Pilzgerichten mit Polenta, Kaninchenragout, Hartkäse	16,75*	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MERLOT TICINO DOC, 75 cl, statt Fr. 83.70 nur Fr. 69.60	_____
Dichtes Rubinrot. Lieblicher Auftakt mit Beerenaromen und Gewürzen. Am Gaumen vollmundig, geschmeidig mit angenehmen noblen Tanninen.	Bis 3 Jahre, bei 18 °C	Rotem Fleisch, reifem Käse, Wild		<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton NERO D'AVOLA TERRE SICILIANE, 75 cl, statt Fr. 55.80 nur Fr. 41.40	_____
Intensives Dunkelrot mit violetten Reflexen. Kräftig fruchtig mit leichter Würze und dezenten Röstaromen.	Bis 5 Jahre, bei 15–17 °C	Risotto, Pasta, Pilz- und Fleischgerichten, Käseplatten, Schokoladendesserts mit hohem Kakaanteil	17,5 (2012)	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton STELLA D'ARGENTO PRIMITIVO DI MANDURIA DOC, 75 cl, statt Fr. 105.00 nur Fr. 83.40	_____
Sattes Granatrot. Aromen von kandierten Erdbeeren, Mandarinen und Rosinen. Weicher Auftakt, voluminöser Körper, harmonischer Abgang mit viel Tiefe.	Bis 5 Jahre, bei 17–17 °C, Flasche 30 Min. vorher öffnen	Pizza, Nudelgerichten mit Sauce, grilliertem, rotem Fleisch, reifem Käse	17,5	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton VALPOLICELLA RIPASSO DOC Superiore, 75 cl, statt Fr. 99.– nur Fr. 71.70	_____
Tiefes Rubinrot. Aromen von gekochten Früchten und Gewürzen. Weicher Auftakt, gehaltvoller, voluminöser Körper. Sehr süffig.	Bis 8 Jahre, bei 16–18 °C, Flasche 30 Min. vorher öffnen	Braten, Filet, Geflügel, Pasta mit Trüffeln	18,5*	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton AMARONE DELLA VALPOLICELLA DOCG, 75 cl, statt Fr. 177.– nur Fr. 143.40	_____
Tiefes Dunkelrot. Angenehme Aromen nach schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und Vanille. Körperreich, konzentriert und hocharomatisch am Gaumen.	Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C	Geflügel, rotem Fleisch, grilliertem Fleisch, Braten, Eintopf, Hartkäse		<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCa RISERVA URSA MAIOR, 75 cl, statt Fr. 83.40 nur Fr. 59.40	_____
Dichtes Rubinrot. Aromen nach reifen Him-, Heidel- und Brombeeren, feine Vanillenoten. Weicher, feiner, lang anhaltender Abgang	Bis 8 Jahre, bei 16–18 °C	Verschiedensten Fleischgerichten, Wild, Käseplatten	17,75*	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton TORO DO SELECCION SOLITARIO ORO, 75 cl, statt Fr. 83.40 nur Fr. 63.–	_____
Helles Gelb mit grünlichen Reflexen. Florale Noten, dezente Zitrusfrucht und zarter Muskaton. Erfrischendes Prickeln, harmonische Säure.	Jung trinken, bei 8 °C	Jedem feierlichen Moment, Aperitif, reifem Hartkäse	18,5*	<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton VOLGAZ VIN MOUSSEUX, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 63.–	_____

Diese Aktion gilt vom 2. bis zum 28. März 2015, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2015» von Chandra Kurt. * = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis



Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 2. bis zum 28. März 2015, solange Vorrat.



Süsse Hülle, zarter Kern

Die Rocher-Eier von Bruderer gibt es mit Milkschokolade, weisser Schokolade oder dunkler Schokolade.



«Volg, das ist für mich der Dorfladen schlechthin. Als Geschäftspartner pflegen wir miteinander eine unkomplizierte Beziehung. Obschon der Volg ständig wächst, ist das umso erfreulicher», meint der Geschäftsführer der Bruderer AG, Roland Wietlisbach.

Als Kleiner gross in der Nische

Die Bruderer AG wurde 1966 gegründet. Heute ist der Betrieb spezialisiert auf Schokoladenhohlkörper und gehört zu den wichtigen Anbietern im Land. Die Produkte finden als Halbfabrikat in der Confiserie- und Schokoladenindustrie Anwendung. Dazu fertigt das Unternehmen auch eigene Pralinen, Schokoladen-Hasen und Spezialitäten mit Liqueur-Füllungen wie Kirschstängeli. Für die Rocher-Eier ist der Volg der Hauptabnehmer.



1. Beim Schleudern soll die Schokoladen-Couverture gleichmässig in die Formen laufen. Dazu rotieren und vibrieren die Formen, damit die Hohlkörper eine gleichmässige Wandstärke erhalten.

Die Favoriten des Osterhasen? Rocher-Eier von Bruderer. Sie sind fast so gross wie ein Hühnerei und mit ihrer zartschmelzenden Haselnusscreme-Füllung unverwechselbar.

www.kunstrasenprofi.ch

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg
typiquement
suisse

Ist er da nicht eben um die Ecke verschwunden, der Osterhase? Sicher ist, unser Besuch bei der Bruderer AG im Aargauer Seetal steht ganz im Zeichen einer ausgesprochenen Osterspezialität. Nur während drei Wochen im Jahr fertigt das kleine Unternehmen im argauischen Fahrwangen am Hallwilersee seine delikaten Rocher-Eier, insgesamt etwa 350'000 Stück. Grund genug, uns rechtzeitig davon zu überzeugen, dass nicht der Osterhase dahintersteckt ...

Eine sehr spezielle Wissenschaft

Wir treffen Geschäftsführer Roland Wietlisbach in seinem kleinen Büro über dem Fabrikladen. «Ich bin M-F-A, Mädchen für alles»,

schmunzelt Wietlisbach auf unsere Frage nach seinen Aufgaben. Eben war er am Jahresabschluss. So ziemlich alle administrativen Aufgaben übernimmt hier der Chef persönlich. «Gut, haben meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür die Produktion so gut im Griff», ergänzt er sogleich. In der Tat, in der Produktion von Schokoladenhohlkörpern, der Spezialität der Firma Bruderer, steckt weit mehr Know-how, als zunächst vermutet.

Zarte Füllung, knusprige Hülle

Die gefüllten Schoggieier gelangen nun unter eine erste «Schokoladendusche». Hier erhalten sie quasi die Haftschrift für den karamellisierten Puffreis, die «Rocher»-Komponente. Zudem schliesst sich damit das Füllloch. Nächste Station nach dem Bestreuen ist eine zweite Schokoladendeckschicht. Nach ihrer langen Reise durch den Kühlkanal heben flinke Hände die fertigen Eier in eine Transportbox. Eine Etage tiefer verpasst eine raffinierte Maschine jedem Ei einzeln sein transparentes Papierchen. So hüpfet jede Sekunde – nein, kein Osterhase – ein köstlich verführerisches Rocher-Ei vom Band.

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.



2. Eine luftig geschlagene Haselnusscreme-Füllung verleiht den Rocher-Eiern ihre Einzigartigkeit. Je präziser der Hohlkörper geschaffen ist, desto gleichmässiger lässt er sich füllen.



3. Mit karamellisiertem Puffreis bestreut, erhalten die Rocher-Eier ihren letzten Schokoladenüberzug. Dann sind sie je 30 Gramm schwer und fertig zum Verpacken.



4. Jede Sekunde fällt ein Rocher-Ei vom Band. Für Volg liefert Bruderer die Eier in einer runden Verkaufstrommel für den Einzelverkauf. Rund 220'000 Rocher-Eier finden so als süsse Osterversuchung den Weg zu den Volg-Kunden.

Volg. Im Dorf daheim.

Mit Volg Bin ich aufgewachsen.

«Aus Kräutern lässt sich allerhand mischen. Die perfekte Mischung bei Volg: Er ist nah, überschaubar und ich weiss genau, was ich wo finde.»

Kräuterfee Maja Stürmer,
Kundin im Volg Leuggern AG



Kräutermischungen sind die Welt von Kräuterfee Maja Stürmer aus dem aargauischen Mandach. Rund 350 verschiedene Arten wachsen in ihren Gärten, vor allem Wildkräuter, aber auch bekannte Küchenkräuter wie Pfefferminz und Basilikum. Das Geheimnis für das gute Gedeihen ist einfach. «Man muss Geduld haben und die Pflanzen wachsen lassen», weiss Maja Stürmer. Mit den geernteten Kräutern stellt sie in ihrem Chrüterstübli Teemischungen, Essige, Sirups und viel mehr Wohltuendes her. Der Mystik-Tee ist im Volg Leuggern im «Feins vom Dorf»-Sortiment. Ihre Kräuter wachsen also auch für Volg. Und Maja Stürmer selbst ist mit Volg aufgewachsen. Als Kind kaufte sie im Volg ein, als Teenager absolvierte sie ihre Detailhandelsausbildung im Volg und später leitete sie selbst einen Dorfladen. Heute ist sie Kundin im Volg Leuggern. Und die Ladenleiterin ist ihre ehemalige Lehrmeisterin.

«Man muss Geduld haben und die Pflanzen wachsen lassen.»

Maja Stürmer, Kundin im Volg Leuggern AG

Heinz Mangolds erlernter Beruf ist Maschinenschlosser. Heute arbeitet der 70-jährige Fricktaler vorwiegend mit Naturmaterialien. Er flicht mit Leidenschaft rechteckige, quadratische und ovale Körbe sowie Zeinen. Das Rohmaterial dafür wächst ganz in der Nähe seines Wohnorts Wegenstetten: im Fricktal und im angrenzenden Baselbiet; die hellen, geschälten Weiden kauft er hinzu. Gute zwei Stunden braucht er für einen Korb. «Ein guter Korb muss schön aussehen. Aber er muss auch stabil sein», hält Heinz Mangold fest. Solide findet er das Angebot im Volg. «Das Gemüse und die Früchte sind von sehr guter Qualität, vieles stammt von lokalen Produzenten. Und jeden Freitag hole ich das «Feins vom Dorf»-Bauernbrot, mein absolutes Lieblingsbrot», schwärmt er.



Im Fricktal und im nahen Baselbiet wachsen die Weiden, aus welchen Heinz Mangold in Wegenstetten AG allerhand Körbe flicht.

Vom schönen Mandach aus veranstaltet Maja Stürmer Kräuterwanderungen durch das Naturschutzgebiet Wessenberg.



Maja Stürmers Mystik-Tee besteht aus 24 Wildkräutern und ist im Volg Leuggern im «Feins vom Dorf»-Sortiment.

Volg-WerBekamPagne 2015

Volg ist seit Jahrzehnten im Dorf daheim. Auch Schweizer Werte zu pflegen, gehört seit jeher zur Volg-Philosophie. Die Volg-Werbekampagne 2015 vereint beides: Sie stellt Dorfbewohner in den Mittelpunkt, die eine Schweizer Tradition oder ein besonderes Hobby pflegen. In jeder zweiten Ausgabe von «Öise Lade» stellen wir Ihnen solche Persönlichkeiten aus verschiedensten Ecken der Schweiz vor.

Das knusprige
Burebrot
aus bestem IP-SUISSE-Mehl.



Aktion

MO bis SA
2.-7.3.2015



Alle unseren feinen Brote werden
mit bestem IP-SUISSE-Mehl hergestellt.
Brot in kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

 Join us on
facebook

facebook.com/BaekereiHiestand

www.hiestand.ch

Hiestand[®]
OFENFRISCH GENIESSEN



Lachs mal wieder

Volg Atlantik Rauchlachs ist exquisit und kein Luxus.



Macht aus jedem Tag einen Feiertag: Cornets mit Lachscreme als feine Vorspeise oder zum Apero.

Lachs liegt im Trend. Liegt es daran, dass er heute kein Luxusgut mehr ist? Oder ist es der Umstand, dass er wohl reichlich Energie liefert, dies aber mittels der im Fisch vorkommenden ungesättigten Omega-3-Fettsäuren auf sehr bekömmliche Art tut? Tatsache ist: Lachs ist immer noch eine Delikatesse für besondere Anlässe, aber dank seiner Herkunft aus Zuchtbetrieben längst erschwinglich geworden.

Viel mehr als eine Brotaufgabe

Feinschmecker brauchen nicht einmal eine Brotscheibe als Unterlage zu einer feinen Tranche Lachs. Eleganter gelingt allerdings der Lachsgenuss in der warmen Küche: mit einer Pastasauce oder als Omelettenfüllung. Aber auch kalt bietet Lachs annähernd tausendundeine Zubereitungsmöglichkeit. Wie wäre es beispielsweise mit Cornets gefüllt mit Lachscreme? Man gönnt sich ja sonst nichts. Übrigens, roh genossen empfiehlt es sich, den Lachs einige Minuten vor dem Servieren aus der Packung zu nehmen. Sein volles Aroma kommt erst dann zur Geltung.



Cornets mit Lachscreme

Für 6 Stück:

Für die **Cornets** je 3 EL **Parmesan** in beschichteter Bratpfanne als ca. 12 cm grossen Kreis ausstreuen. Bei mittlerer Hitze goldgelb braten, mit Holzspachtel lösen und über Cornetform legen. Auskühlen lassen und sorgfältig wegziehen. So weiterfahren, bis 6 Cornets gebacken sind. 25 g **Rauchlachs** für Garnitur beiseite legen. 75 g **Rauchlachs** klein würfeln und mit **Quark** und **Crème fraîche** im Mixer pürieren. Mit **Pfeffer** abschmecken. In Spritzsack mit glatter Tülle füllen und die Cornets kurz vor dem Servieren füllen. Beiseite gelegten Lachs in 6 Streifen schneiden und mit **Dill** dekorativ auf Füllung anrichten. **Zubereitung: ca. 50 Min.**

Tipp: Anstelle der Cornetform ein neues Setzholz verwenden, das mit Alufolie eingepackt wurde.

100 g
Fr. 7.50

Volg Atlantik Rauchlachs stammt von Zuchtfischen. Er wird in der Schweiz geräuchert und verarbeitet.



Aktueller Tipp

**Reinheit, Natürlichkeit, Nachhaltigkeit
und Tradition werden im Schwyzer
Milchhuus grossgeschrieben!**



*Das Schwyzer Milchhuus
produziert über ein
Dutzend verschiedene
Käsesorten.*



*Guter Käse ist von verschiedenen
Faktoren abhängig. Entsprechend wichtig
ist jeder Arbeitsschritt und somit die
Verantwortung von jedem einzelnen
Mitarbeitenden. Für den letzten Schliff
des Aromas ist jedoch der Affineur
zuständig. Er begleitet den Käse auf
seiner Reise zum geschmacklichen
Höhepunkt.*



Die traditionsreiche Privatkäserei im sogenannten «Swiss Knife Valley», also dem Talkessel von Schwyz, zwischen den beiden Mythen, dem Rigi-massiv und dem Stoons, wird bereits in der vierten Generation von der Familie Reichmuth geführt. Rund 50 langjährige und erfahrene Mitarbeitende unterstützen sie.

Tradition und Innovation

Über ein Dutzend verschiedene, qualitativ hervorragende Käsesorten produziert das Schwyzer Milchhuus. Dank viel Unternehmer-



geist, Innovation und Fantasie entwickelt das Milchhuus aber auch regelmässig neue Käsesorten, allen voran Halbhartkäse. Sie alle werden ohne Zusatzstoffe, sondern ausschliesslich mit Salzwasser gepflegt. Eine dieser speziellen Käsesorten ist der Urschwyzzer Holzerkäse – ein 4 bis 5 Monate gereifter Halbhartkäse aus pasteurisierter Milch. Dieser würzige Käse überzeugt mit herbem Charme und urchiger Natürlichkeit. Die Milch für den Urschwyzzer Holzerkäse stammt aus den umliegenden Höfen im Talkessel von Schwyz.

Der Urschwyzzer Holzerkäse eignet sich auch gut für Menschen mit einer Laktoseintoleranz. Grund dafür ist, dass bei Hart- und Halbhartkäse die Laktose beim Käsen in Milchsäure umgewandelt wird. Nach einer Reifezeit von 2 Monaten und mehr ist keine Laktose mehr im Käse enthalten.

Das Geheimnis der Reifung

Genauso wichtig wie gute Milch und ein erfahrener Käser ist der Reife- und Veredelungsprozess im Käsekeller. Verantwortlich für den optimalen Reifeprozess ist der sogenannte

Affineur, der Spezialist für die Produktverfeinerung. Er begleitet mit seinem Wissen und Fingerspitzengefühl den Käse auf seiner Reise zum geschmacklichen Höhepunkt. Die Affinage ist in entscheidendem Masse ausschlaggebend für den Geschmack und die Qualität des Endprodukts.

Das Schwyzer Milchhuus Käsetradition seit 115 Jahren



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Allerlei Süßes zum Verstecken!



4.20



Goldhase
100 g

100x Lindor Eili
assortiert
460 g



12.50



12.75

Ostermischung
1000 g



Stehhase
«Moritz»
320 g

7.95



Hase «Dominik»
mit Mandel/
Honig Splittern
380 g

Lindor Eili Milch
3 für 2
3 x 150 g

9.-



7.60

Hase «Anna»
480 g



Ente und Hase
«Angie & Rico»
in Eischale
200 g

7.90



Goldhase im
Blumenkörbli
200 g



9.95

Connaisseurs
Pralinés-Ei
235 g



17.95

Cailler Milch Eili
179 g



7.95

Häsli Sweenies
MP
6 x 15 g



3.95

Cailler Femina
Halb Ei
250 g



18.95



2.45

Chicken
Range Huhn
35 g



In eigener Sache *Sternstunden*

Ein himmlischer Hauptgewinn.

Die Lindner Hotels & Alpentherme Leukerbad**** offerieren bereits zum zweiten Mal den Hauptgewinn der Volg-Sternstunden: sieben Übernachtungen für zwei Personen inklusive Halbpension mit Vital-Frühstücksbuffet und Nachtessen. Dazu lädt der Zugang zum hoteleigenen Wellnessbereich zum genüsslichen Entspannen.
Wert: 2380.– Franken.

Mehr als 30'000 Talons haben Volg-Kundinnen und -Kunden für die Hauptverlosungen während der Sternstunden abgegeben. Vier glücklichen Gewinnern durften wir den Hauptpreis persönlich überreichen.

Unter einem guten Stern!

Sternstunden im Volg: Im vergangenen Dezember leuchteten wöchentlich neue Angebote in den Volg-Läden. Als besondere Attraktion gab es dazu jeweils einen Wochenpreis zu gewinnen. Zum Abschluss winkte gar der attraktive Hauptpreis: sieben Übernachtungen mit Extras in den Lindner Hotels in Leukerbad. Am 16. Januar durften die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner des Hauptpreises ihren Gewinn in der Volg-Zentrale in Winterthur entgegennehmen.

Überraschung und Freude

Damit hatte niemand unter den zehn Hauptgewinnerinnen und -gewinnern gerechnet. Umso grösser war die Freude: «Mein Mann hat den Talon mit meinem Namen ausgefüllt, ohne etwas zu sagen!», bemerkte dazu beispielsweise Ursi Dietschi aus Hadlikon. Ein Glückspilz wurde gar in seinen Ferien – in Leukerbad (!) – von der freudigen Nachricht überrascht. Die meisten werden ihren Gewinn im Familienkreis einlösen. Der übergebene Gutschein ist ein Jahr lang gültig.



Für sie ist der Stern aufgegangen: Judith Freiermuth, Oliver Fierz, Ursi Dietschi und Monica Sepp (v.l.n.r.) mit Volg-Verkaufsleiter Dieter Krähenbühl (2. v.r.).



Ein Laden, drei Ausflugsziele



Jeden Monat öffnet Volg seine Türen für Sie. Begleiten Sie uns auf einer Besichtigungstour durch unsere Verteilzentrale oder unsere Frischdienste!

Die Besuchstage finden stets grossen Anklang. Sichern Sie sich frühzeitig einen Termin.

Volg-Rundgänge 2015

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

- Montag, 13. April */**
- Montag, 4. Mai */**
- Montag, 1. Juni */**
- Montag, 6. Juli */**
- Montag, 3. August
- Montag, 7. September *
- Montag, 5. Oktober *
- Montag, 2. November *
- Montag, 7. Dezember

Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

Internet: 1. www.volg.ch
 2. Aktuell
 3. Volg-Rundgänge
 Telefon: 058 433 55 24 (Mo bis Do)
 E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch
 Adresse: Volg Konsumwaren AG,
 z.Hd. Frau Corinne Hofmänner,
 Sekretariat Frontservice,
 Deltastr. 2, 8401 Winterthur

Frisch und fründlich – frisch und pünktlich! Damit unsere Ware frisch und pünktlich für Sie im Volg-Laden bereitsteht, dafür legen wir uns richtig ins Zeug. Wie wir das tun, zeigen wir Ihnen gerne jeweils am ersten Montag des Monats direkt vor Ort. Besuchen Sie unser Verteilzentrum in Winterthur oder einen unserer Frischdienste in Oberbipp und Landquart. Hier erleben Sie eine durchorganisierte Logistik, die dafür sorgt, dass Sie im Volg stets vor vollen Regalen stehen können!

Spannung, Genuss und mehr

Wir begrüßen Sie jeweils mit einem Kurzfilm über das Unternehmen. Im Anschluss folgt ein rund einstündiger, spannender Rundgang. Vor der Verabschiedung geniessen Sie einen feinen Imbiss. Sie sind herzlich eingeladen zu einem Besuch allein, zu zweit, mit der ganzen Familie oder Ihrem Verein. Wir freuen uns, Sie demnächst willkommen zu heissen!

* Winterthur bereits ausgebucht.
** Oberbipp bereits ausgebucht.



Die Kochspezialisten



**15%
Rabatt**



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

IN AKTION VOM 16.3. BIS 21.3.2015



**15%
Rabatt**



Gehört einfach dazu!

mehr zum thema

Bräuche

Jetzt ist es Zeit, den Frühling mit Bräuchen und «Gluschtigem» einzuläuten.

Winter ade,
Frühling juhe!

Grosses Eiergaudi an der «Eierläsete» in Therwil BL: Nach dem Eier-Wettlauf gibt es für alle Anwesenden gratis Rühreier. Rezept und Besuchstipp finden Sie auf Seite 35.

In der Schweiz gibt es zahlreiche Bräuche, um dem Winter Ade zu sagen: In Ermensee LU haben die Einwohner dafür das Lichterschwebben, in Unterengstringen ZH gibt's das Mittefasten, die Glarner machen ein «Fridlisfüür» und so weiter. Die Zahl der einheimischen Kalenderbräuche ist gross. Dass die meisten in den kälteren Monaten stattfinden, ist auf die Arbeit der Bauern zurückzuführen, die dann mehr Freizeit haben. Aber Traditionen wären nur halb so schön ohne traditionelle Gerichte, die die Bräuche begleiten. Deshalb stellt «Öise Lade» Schweizer Rituale vor, die durch den Magen gehen. Besuchen Sie unsere für Sie ausgesuchten Lokalitäten oder planen Sie Ihre ganz persönliche Frühlingszeremonie für zuhause mit Spielen und feinen Leckerbissen.



Sonntag

15

März

Mittefasten



Einfach intensiver

NEW

DER INTENSIVE HIRZ GENUSS JETZT AUCH ALS DRINK



*

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

ERMENSEE

Körper & Seele einheizen

Lichter ahoi! Wenn es am Fridolinstag langsam eindunkelt, versammeln sich alljährlich in Ermensee LU beim Aabach die Schulkinder für ein besonderes Lichtspiel. Sie wollen den Frühling ins Dorf holen. Auf ihren mit Kerzen bestückten, hölzernen Flössen lassen sie dazu immer wieder vom Brückensteg ihre Winterlichter den Bach hinuntergleiten. Das macht hungrig. Für gute Stimmung vor dem Spass sorgen feine Käseschnitten.

Lichterschwimmen, Freitag, 6. März, ab 18.30 Uhr in Ermensee LU (am Aabach entlang sowie auf dem Postplatz)

In Ermensee LU schicken die Dorfkinder einmal im Jahr ihre Lichterboote über das Wasser auf kurze Reisen.



«Chässchnitte»

2 Scheiben Ruchbrot auf ein Backblech legen, 1 gepresste Knoblauchzehe draufstreichen und Brot mit 1 dl Weisswein beträufeln. Dann das Brot mit 100 g frischer Käsefonduemischung oder grob geriebenem Bergkäse aus der Region belegen, mit Paprikapulver oder Pfeffer würzen. Auf dem Backblech in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 230 °C etwa 8 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Tschüss

Winterungeheuer mit Lichtern, Feuer und Böller

Das Feuer für den Glarner Schutzpatron ist jeweils bis zu drei Mann hoch.



Den Fridliweggä gibt es nur zum Fridolinstag und nur in den Bäckereien der Region.

Das Grundrezept für den Fridliweggä finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Fridliweggä

Für den Fridliweggä das Datenbankrezept für den Butterzopf verwenden, 70 g eingeweichte Sultaninen dem Teig beifügen, danach den Zopf bepinseln und mit 2 EL Mandeln bestreuen.

Im März sind die Tage und Abende noch kühl. Da erwärmen herzhaftes Gerichte wie eine Käseschnitte Körper und Seele.



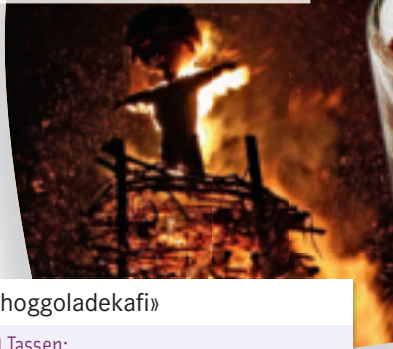
HASLEN

Heiliger Fridolin ...

Im geschichtlichen Geschehen es zum Glück nicht wie dem Böögg. Am Fridolinstag findet zu Ehren des Glarner Schutzpatrons, des heiligen Fridolin, in zahlreichen Gemeinden nämlich ein «Fridlisfüür» statt. Feuerbräuche haben ihren Ursprung in der vorchristlichen Zeit und sollen den Frühling ins Land einziehen lassen. Ein Feuerzeichen können auch Sie setzen, beispielsweise im Garten, und dabei den hungrigen Gästen etwas vom typischen «Fridliweggä» reichen.

Fridlisfüür, Freitag, 6. März, ab ca. 18 Uhr in Haslen GL sowie in anderen Glarner Gemeinden

Der Böög wird jeweils von den Sechstklässlern der Primarschule Unterengstringen gebaut. Im Innern des Bööggs verstecken sie ihre auf Zetteln geschriebenen Wünsche.



«Schoggoladekafi»

für 4 Tassen:
150 g **Rahm** steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit grosser Sterntülle füllen und im Kühlschrank kalt stellen. 150 g zerstückelte **Zartbitterschokolade** und 1,5 dl **Wasser** in einen Topf gegeben. Die Schokolade bei schwacher Hitze zum Schmelzen bringen. 7,5 dl **Milch** dazugliessen und unter Rühren aufkochen. Die Schokomilch mit 3 EL **Zucker** süssen, Topf vom Herd nehmen und 1 verquirltes **Eigelb** begeben. Unter Rühren nochmals erwärmen, aber nicht kochen. In die Tassen verteilen, je ein Sahnetupf und 1 Pr. **Kakaopulver** oben darauf. Sofort servieren.



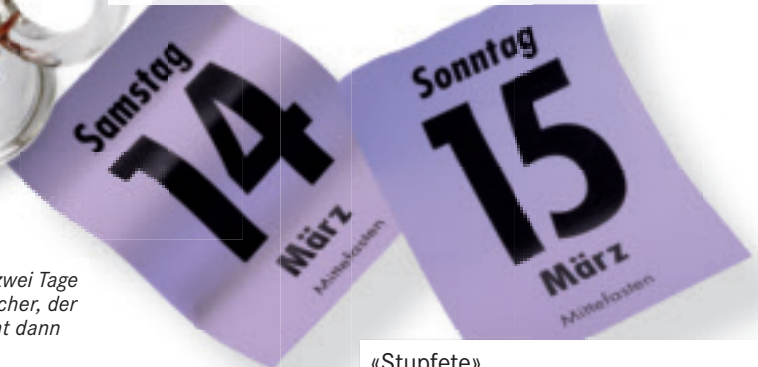
Mittefasten dauert ganze zwei Tage und Nächte. Ein Wachmacher, der die Seele erwärmt, kommt dann gerade richtig.

MITTEFASTEN

Böllerschüsse, Feuer & Schokolade

In Unterengstringen ZH wird dem Winter alljährlich mit Feuer und Lärm der Garaus gemacht. Beim Limmattaler Frühlingsbrauch «Mittefasten» – das übrigens, wie der Name sagt, auf die mittlere Fastenzeit fällt – ist der Böög der Hauptprotagonist. Er ist aber nicht der Einzige, der an diesem Abend Feuer fängt. Die Festorganisatoren schicken ausserdem ein Floss mit brennenden Fackeln den Fluss hinunter. Die Flammen sollen nämlich die bösen Flussgeister vertreiben. Diesem Zweck dienen auch die lauten Böllerschüsse, die an Mittefasten von frühmorgens bis abends um neun zu hören sind. Spätestens dann ist der Frühling da.

Mittefasten, Samstag/Sonntag, 14./15. März, Unterengstringen ZH



ISLIKON

Lichterzug durch die Gassen

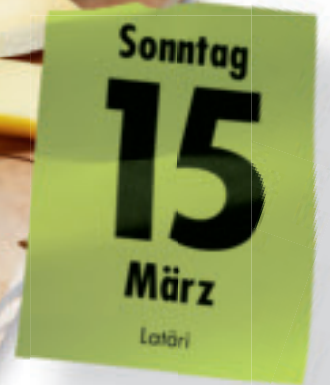
Einmal im Jahr versammeln sich die Schüler von Islikon TG abends hinter dem Schulhaus mit grossen, bunten Stablaternen zum Latäri-Umzug. Gemeinsam erhellen sie die Strassen und Gassen der kleinen Ortschaft auf dem Weg zum Tegelbach. Eine spezielle, grössere Laterne kommt dann auf ein Floss, das dreimal den gestauten Bach hinuntergezogen wird. Im Chor rufen dabei die Kinder den traditionellen Vers: «Fürio, de Bach brännt. D'Isliker händ en aazündt, d'Chefiker chömed cho lösche mit hunderttausig Frösche!». Kulinarisch passt dazu das «Stupfete»-Rezept aus der Region. Wie wär's mit einem Mini-Laternen-Umzug im eigenen Garten?



Lichterzug der Schülerschar in Islikon TG.

«Stupfete»

Für 4 Personen
2 **Zwiebeln** schälen, klein schneiden und mit 1 TL **Butter** in einer Pfanne andünsten. Mit 1 TL **Mehl** bestäuben und 8 EL **Apfelessig** ablöschen, salzen und pfeffern, 8 EL **Sonnenblumenöl** zugeben, auskühlen lassen. 1 kg **Kartoffeln** in gesalzenem Wasser 30 Min. weich kochen, abkühlen lassen. Je 1 Bd. **Schnittlauch**, **Dill**, **Majoran** und **Peterli** klein schneiden und in die ausgekühlte Sauce geben. Sauce in einer kleinen Schale anrichten. Kartoffeln und 400 g **Käse** in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Käse und Kartoffeln werden bei Tisch in die Sauce getupft.



Latäri, Sonntag, 15. März, abends, Islikon TG

«Stupfete» ist ein unkompliziertes Gericht aus dem Thurgau, bestehend aus Käse, Gschwellti und Dipp sauce.

Bischofszeller Torte

Für eine Springform von 24 cm Ø Form ausbuttern, mit Mehl bestäuben, kühl stellen. Für den Teig 250 g Mehl, 100 g Butter, 60 g Zucker und 1 Pr. Salz in eine Schüssel geben, mit den Händen zu einer krümeligen Masse reiben. 3 Eigelb und 4 EL Wasser begeben und mit der Kelle zu einem Teig formen. Den Teig rund auswallen und den Boden der Form damit belegen. Den Rand 3 cm nach oben ziehen, Boden mit der Gabel mehrmals einstechen und kühl stellen. Für die Füllung 250 g gemahlene Mandeln, 200 g Zucker, 2 dl Rahm und 1 abgeriebene Zitronenschale mischen. Das Eiweiss von 6 Eiern und 1 Pr. Salz steifschlagen, vorsichtig unter die Mandelmasse ziehen und auf den vorbereiteten Boden geben. Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30 Minuten backen. Hitze auf 170 °C reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Abkühlen lassen, den Kuchen aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen.

Osterbrunnen in Bischofszell TG: Mit Blumen, Bändern und Sonstigem bunt dekoriert.



Die Bischofszeller Torte hält sich in Folie gepackt und kühl aufbewahrt einige Tage frisch.

OSTERBRUNNEN

Wenn das Wasser wieder fließt ...

Im Frühling kann man endlich wieder von den Brunnen Wasser trinken. Die Bischofszeller danken das der angebrochenen warmen Jahreszeit mit 25 bunt dekorierten Brunnen, die zu einem schönen Rundgang einladen. Übrigens: Die Tradition der geschmückten Brunnen geht bis in die Mitte des 5. Jahrhunderts zurück. Wer diese Tradition bei sich zuhause nachleben möchte, nimmt eine grosse Wasserzinne, füllt sie mit bunten Blumen und genießt bei dem Anblick ein Stück selbstgemachten Kuchen.

Osterbrunnen, 28. März – 12. April 2015, Bischofszell TG

Jodler-Trunk

Für 4 Personen

150 cl Eiercognac, 4 TL Zucker, 1 TL Zitronensaft, 0,5 TL Bourbon-Vanillezucker, 100 cl Kirsch, 500 cl Orangenlimonade gut miteinander verrühren und für 2 Std. kühl stellen. Die Gläser ebenfalls im Kühlschrank vorkühlen. Kurz vor dem Servieren den Jodler-Trunk mit einem Schneebesen nochmals durchmischen, auf die vorgekühlten Gläser verteilen und evtl. mit einer Orangenscheibe verzieren.

RUMENDINGEN

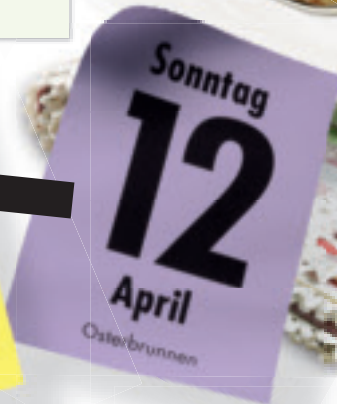
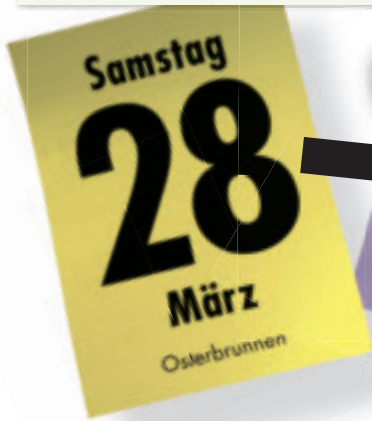
Stockspiel mit Charme

In Rumendingen BE macht man sich nichts aus Pétanque. Die Dorfeinwohner haben ihr eigenes Frühlingsspiel und nennen es «Chnüttele». Der Brauch will, dass anstatt Pétanque-Kugeln Stöcke geworfen werden: die sogenannten Knüttel. Das Spiel zieht sich durch das ganze Dorf und der Gewinner gibt am Schluss seiner Gruppe einen aus.

Chnüttele, Sonntag, 5. April (Ostersonntag), Rumendingen BE



Im Emmental sind selbst die Getränke bodenständig, so eins ist der heimische Jodler-Trunk.



**EMMI CAFFÈ LATTE
IN AKTION VOM
11. – 15.03.2015***



*AKTION GÜLTIG AUF ALLE EMMI CAFFÈ LATTE 230 ML UND 370 ML

**IT'S NOT JUST ICED COFFEE
IT'S A GOOD MORNING KISS**

SO FRESH. SO YOU.

THERWIL

Ei, ei, Eierschmaus

Bei der «Eierläsete» in Therwil BL rennen die Hühner – oder besser die Wettläufer. Verschiedene Sportvereine stehen sich dort in Sechsergruppen bei einem Staffelfrennen gegenüber. Gekämpft wird um achtzig bis hundert Eier, die den jeweiligen Fängern in ihre Spreuwannen zugeworfen werden müssen. Es gewinnt, wer am meisten ganze Eier zählt. Jedes Jahr sorgt der Wettkampf für viel Unterhaltung, werden doch immer wieder neue Gags erfunden, die das Publikum amüsieren. Im Anschluss geht's zum Gratis-Rühreiessen – für Einheimische genauso wie für Auswärtige. Eine tolle Idee für einen aussergewöhnlichen Frühlingsbrunch in Therwil BL sowie zuhause.

Eierläsete, Sonntag, 12. April, Therwil BL

Auf unserer Rezeptdatenbank finden Sie fünf verschiedene Rührei-Rezepte.

Tipp: Wurfspiel zuhause nachmachen, Spreu mit Mehl ersetzen und aus den kaputten Eiern das Rührei machen.



Auf einer Bahn liegen sie, die Eier, die die Wettbewerber im Baselbiet ihren Kollegen in die mit Spreu gefüllten Wannen werfen müssen.

«Migglä»

Für 4 Personen

200 g **Maismehl** in einer Schüssel mit 5 dl siedendem **Wasser** übergiessen, eine Prise **Salz** dazugeben, gut umrühren und über Nacht stehen lassen. Anderentags 50 g **Butter** in einer Pfanne erhitzen, den Maisklumpen beigeben und bei grosser Hitze ca. 25 Min. unter häufigem Wenden, Rühren und Stochern braten, bis knusprige, goldbraune Brosmen entstehen. Mit Beerenkompott, Früchten oder Spiegeleiern als Frühstück servieren.



Der Maibär-Umzug ist in Bad Ragaz SG eine feste Grösse.

BAD RAGAZ

Der Bär ist los!

Auch so kann der Frühling kommen: Am ersten Sonntag im Mai zieht der Maibär unter Schellengeläut durch die Gassen und Strassen von Bad Ragaz und vertreibt die letzten Winterboten. Die Festivitäten finden später ihren Abschluss, indem der Maibär von der oberen Taminabrücke den Fluten der Tamina übergeben wird. Aber keine Angst, der Bär ist natürlich kein Tier, sondern ein mit Blumen und farbigen Bändern geschmücktes, kegelförmiges Gestell aus Buchenlaub. Deshalb lässt sich der Brauch auch als Ritual für ein fruchtbares Bauernjahr verstehen. So ein Maibär macht sich übrigens in jedem Garten gut. Wer vor dem Fest Traditionsreiches tanken möchte, bereitet sich am besten zum Frühstück «Migglä» zu.

Maibär, Sonntag, 3. Mai 2015, ab 13 Uhr beim Dorfbad, Bad Ragaz SG



Migglä ist bei einheimischen Bauern als Morgenessen vor der Feldarbeit beliebt – sehr nahrhaft!

Der Tessinener Grappa

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.



Im Solera-
Verfahren
gereift.

Vollendetes Aroma – vollendeter Genuss!



www.lateltin.com

Verantwortungsvoll konsumieren.

Wettbewerb

Das Rezept der bekanntesten Streuwürze entstand in den 50ern in einer ehemaligen Schuhfabrik in der Schweiz. Heute produziert Knorr rund 28 Millionen Dosen Aromat für den Weltmarkt.

Flott unterwegs: Mit dem Hauptpreis, dem E-Bike Model ST1 von Stromer, wird Velofahren über Land und in der Stadt zum leichtfüssigen Vergnügen.

Wenn es wieder einmal schnell gehen soll, bietet Knorr etwas für jede Küche: Bouillon oder leichte Suppen, Saucen, Fertiggerichte oder Aromat als Geschmacksspender. Wissen tun wir das alle. Wenige wissen, dass Knorr ein Pionier der schnellen Küche ist. Als Erster der Branche verkaufte Knorr bereits im 19. Jahrhundert lose Lebensmittel gebrauchsfertig. Die gewürzten Mehle mit Gemüsezusätzen von damals waren die Vorläufer der Fertigsuppen.

Schweizer Pioniere unter sich

Noch weniger Menschen wissen, dass Aromat in der ersten Schweizer Knorr-Fabrik in Thayngen erfunden wurde – in einer ehemaligen Schuhfabrik. Walter Obrist, Versuchskoch bei Knorr und Vater der Streuwürze, wusste in den 50ern die damals wachsenden Bedürfnisse der Gesellschaft zu decken: mehr Geschmack, weniger Aufwand. Mit Pionieren arbeitet Knorr auch heute: Der Hauptgewinn des Wettbewerbs, der Stromer ST1, ist ein mehrfach ausgezeichnetes E-Bike aus Schweizer Hand.

Tempo gewinnen mit dem Pionier der schnellen Küche

Die Küchenklassiker von Knorr erfreuen sich seit Jahrzehnten ungebrochener Beliebtheit. Für Knorr ein guter Grund, auch in Zukunft mit neuen Kreationen den Küchenalltag zu bereichern.



WETTBEWERB

Wo hat Knorr in der Schweiz seit 1907 seinen Sitz?

- A: Behringen
- B: Münsingen
- C: Thayngen

1. Preis im Wert von Fr. 3500.–

Stromer E-Bike Model ST1 für stylische und zugleich leistungsstarke urbane Mobilität.



2.–22. Preis im Wert von je Fr. 101.–

Gletscherausflug nach Engelberg-Titlis inkl. Gletscher-Sessellift Ice Flyer (gültig bis Mitte Oktober 2016)

23.–71. Preis im Wert von je Fr. 50.–

Feines Knorr-Überraschungspaket

→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. März 2015 unter www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: bis 24. März 2015 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. März 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. März 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Knorr», Postfach 344, 8401 Winterthur.

JETZT ZUGREIFEN!



SPARGELN LIEBEN KNORR

DIE NR. 1 SAUCEN MARKE DER SCHWEIZ



*Gemäss der Erhebung der Marktanteile (Hot-Saucen-Markt Schweiz, Nielsen MAT 48/14)



Geschmackserlebnis mit echtem Mehrwert

Natürlicher Genuss.

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

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

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



www.fredys.ch



Feins vom Dorf

Im Volg Cheyres ist der Honig der Braseys sehr beliebt. «Vor allem Deutschschweizer Feriengäste sind ganz scharf darauf!», sagt Filialleiterin Muriel Berger.



Chantal Brasey teilt sich mit ihrem Mann eine süsse Leidenschaft: In Cheyres (FR) haben sie sich ganz und gar der Produktion von Bienenhonig verschrieben.



Es summt und brummt, wenn man das Ehepaar Brasey im freiburgischen Cheyres am Südufer des Neuenburgersees besucht. Kein Wunder: In ihrem Garten stehen über 150 Bienenstöcke; jeder von ihnen wird von bis zu 70'000 Bienen bevölkert. Bereits mit 15 Jahren hat Jean-Claude Brasey angefangen, mit Bienen zu arbeiten – genauso wie dies bereits sein Vater und Grossvater taten. Auch Chantal Brasey wurde nach ihrer Heirat schnell vom Honig-Virus infiziert, auch wenn sie manche Arbeiten an den Bienenstöcken nach wie vor gern ihrem Mann überlässt. Dies nicht ohne Grund: Es gibt Tage, da wird er bis zu 50-mal gestochen.

Honig aus Cheyres



Chantal Brasey produziert mit ihrem Mann Blüten- und Waldhonig vom eigenen Garten.

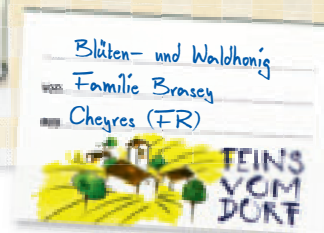
Fleissige Mitarbeiter

Die fleissigsten Mitarbeiter der Braseys sind die Bienen selbst. Sie machen den Grossteil der Arbeit, sammeln den Blütennektar in den umliegenden Wäldern und Wiesen und verarbeiten diesen im Innern des Bienenstocks in einem hochkomplexen Prozess weiter. Erst wenn der Honig reif ist, kommen die Braseys ins Spiel. Sie nehmen die verschlossenen Waben aus dem Stock, schleudern den Honig mit Hilfe einer Zentrifuge aus den Waben, filtern ihn durch ein Sieb und füllen ihn in Honiggläser ab. Im Frühling wird Blütenhonig produziert; im Sommer Waldhonig.

Produkte mit Lokalcharakter

In allen Volg-Läden sind unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Spezialitäten erhältlich, die 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.

Neben Honig gibt's im Volg Cheyres auch verschiedene Fruchtschnäpse aus der Region zu kaufen.



neu Novissimo

Wünschen Sie sich nicht auch einen guten Freund, der Alltagsflecken im Nu beseitigt? Da kommt Mr Muscle wie gerufen. Gründlich bringt er mit einem Wisch die Sauberkeit ins Haus.



neu

Schnell ist es passiert: Ein Spritzer beim Kochen, Tassenringe auf dem Esstisch oder Zahnpasta-Rückstände im Lavabo. Für solche Alltagsflecken erweist sich Mr Muscle Press & Clean als wahrer Putzfreund. Wie? Schnell auf den Dispenser drücken und schon lässt sich die verschmutzte Stelle mit einem Tuch, Haushaltspapier oder Schwamm reinigen.

**Drücken,
wischen, fertig!**

Ein kraftvoller Saubermann für alle Fälle

Mr Muscle eignet sich für Oberflächen wie Glas, Keramik, Porzellan oder Stahl. Er reinigt nicht nur, sondern eliminiert auch Bakterien. Mit einem Druck auf den Dosierspender kommt ausreichend Reinigungsmittel auf das Tuch und schon verschwinden die Flecken – bevor der Schmutz Überhand nimmt! Den Putzfreund aus der Flasche gibt es fürs Bad sowie für die Küche.



statt Fr. 7.40
Fr. 5.90

Mr Muscle Press & Clean Küche, 300 ml und *Mr Muscle Press & Clean Bad, 300 ml: Die kraftvollen Helfer für einen sauberen Haushalt reinigen schnell, einfach und ergiebig.



100 g
Fr. 5.95

Hauchzart und würzig gut:
Malbuner Schinken Hauchzart geschnitten



statt Fr. 3.60
Fr. 3.20

Cremiger Zitronengenuss:
Wernli Chocoly Zitrone, 250 g



statt Fr. 2.90
Fr. 2.60

Eine blonde Schokoladenverführung:
Lindt Blond, 100 g

neu

Angehöriger des Staates Israel		französischer Weinbrand	lateinisch: damit	pigmentstoffarmes Wesen		Ausruf des Erstaunens		weggebrochen (ugs.)	Radiowellenbereich (Abk.)	spanischer Artikel	englisch: wir	wertloses Zeug		französisch, span.: in	syrischer Staatsmann (†, Hafiz)		für ein ganzes Leben								
Kurort im Unterengadin						See im Kanton Aargau (2 Wö.)												2							
Warnfarbe			14	Baby-spielzeug		bedenken		13							alarmieren			persönliches Fürwort (3. Fall)							
bek. Weisswein a. d. Wallis			brasil. Großstadt (Kw.)						IHR GEWINN Ein Beliani Wasserbett Avignon im Wert von 2297.- Franken. BELIANI.ch					Tal in Graubünden		Teil des Unterschenkels									
	4																								
Wurfschlinge						Kaufartikel														selbstsüchtiger Mensch		Abk.: Rekrutenschule			
ein Schnellzug (Abk.)			altamer. Indianer in Mexiko		aufmüpfig, widerpenstig														Pflanzenstachel						
alt-Bundesrätin (Ruth)	Um-gangs-form	Zeit-alter																		6					
Suppen-einlage		Wäh-rung in den USA		Autokz.-Kanton Neuen-burg																					
																				9					
	17					also dann (ugs.)			<div style="display: flex; justify-content: space-between;">  24H EXPRESS VERSAND  KAUF AUF RECHNUNG </div> <p>Beliani steht für einzigartiges Design und hochwertige Qualität. Das Wasserbett Avignon liegt im Trend und begeistert durch seine elegante geschwungene Passform. Die Obermaterialien in schwarzem Leder und Kunstleder sind perfekt aufeinander abgestimmt und sorgfältig verarbeitet. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p>					Jackett, Jacke	aber-mals, wieder		Schw. Rundfunk-ges.				Beobachter				
auf-reizend		15																							
				altrömi-sches Kupfer-geld																					
ehem. brasil. Fußball-star			eine Zita-tensam-mlung				span. Mehr-zahl-artikel								Brett-fuge	Abk.: Dezi-liter									8
Konfe-renz-tisch-bezug						Art der Bank-abbu-chung														11					
griechi-scher Gott der Liebe					rundlich, beleibt					ehem. Schweiz. Post					weib-licher Vorfahr										

1916-3

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

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



statt Fr. 5.50
Fr. 4.95



statt Fr. 19.90
Fr. 17.50



statt Fr. 5.45
Fr. 4.90



Guetzliklassiker für Schoggiesser:

Willisauer Ringli au Chocolat, 290 g

Ein himmlisches Geschmackserlebnis:

Negroamaro di Salento IGT Barrique
Stella d'oro, 75 cl

Der Onkel für besten Reisgenuss:

*Uncle Ben's Vollreis, 1 kg

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. März 2015 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. März 2015 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetz-tarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.
Per SMS: Senden Sie bis 24. März 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. März 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Beliani», Postfach 344, 8401 Winterthur.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

PURINA®

felix®

Echt clever!



MEGA PACK
für mega
clevere Katzen!

15.90*
statt 23.10 CHF



*vom 09.03. bis 14.03.2015
solange Vorrat



Jetzt auch in Ihrem VOLG :
Felix Sensations® Crunchy Crumbles*!

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

PURINA®

Your Pet, Our Passion.™

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



Freizeit Teens

Dreifaches Recycling: «Nature», «Pink» oder «Deckel weg» – deine Dosen lassen sich nach Lust und Laune gestalten.

Du gibst dir den Kick mit einem Energydrink? Dann kennst du das Spiel: Deckel auf, leertrinken, weg mit der Dose – natürlich in die Alusammlung. Doch Moment mal...

Du kannst auch das Recycling deiner Dose gleich selbst in die Hand nehmen. Ein paar Handgriffe reichen und du hast dir aus nervigem Abfall eine stimmige Kerzen-Dose als entspannende Lichtquelle gebastelt. Das geht schneller, als du denkst! Mit etwas kreativem Geschick gibt es zu unseren drei Varianten «Nature», «Deckel weg» und «Pink» zudem noch zahlreiche weitere Möglichkeiten.



Farbe bekennen

Lackiere die Dose mit Spray. Ideal ist schnelltrocknender Kunstharzlack.



Mit viel Scharf

Dosenschlitzen mit einem Teppichmesser braucht etwas Überwindung. Es geht aber einfacher als gedacht. Du kannst gerade, einfache Schnitte setzen oder Kurven in gleichmässigem Abstand ziehen.



Drücken und ziehen

Widerborstige Partien lassen sich mit einem Schraubenzieher oder Tafelmesser nach aussen ziehen.



Dose platt!

Nun drückst du die Dose zusammen, die geschnittenen Lamellen biegen sich nach aussen. Wenn du die Dose allzu platt machst, wird allerdings der Dosendeckel später sehr heiss. Kerze rein und fertig hast du das Dosenlicht!

Cleveres Recycling: Licht aus der Dose



TIPP

Ist der Spass vorbei, Kerze vorsichtig ausblasen und 5 Minuten warten. Da Aluminium ein sehr guter Wärmeleiter ist, lässt du dein neues Energylicht besser auskühlen, bevor du es anfässt.



Echt gut seit über 60 Jahren



Plätzli
jetzt mit
20% Rabatt!



In Aktion vom
09. bis 15. März 2015



Good Food, Good Life



Volg unterstützt seit Jahren junge Einzelsportler aus verschiedensten Sportarten als Sponsor. Es sind alles engagierte Jugendliche, die sich klare sportliche Ziele gesetzt haben, intensiv dafür trainieren, aber ihr Hobby noch mit Lust und viel Freude ausüben. Im «Öise Lade» stellen wir regelmässig einen Nachwuchssportler vor.

Liroy Haas hat eine sehr ungewöhnliche Leidenschaft: Er fährt Velorennen. Das Besondere daran ist, sein Velo hat nur ein Rad!

Nein, nur schlafen tut er nicht damit, der 13-jährige Liroy Haas aus Buchrain. Aber sonst ist er, ausser in der Schule, fast immer auf einem Einrad zu finden. Er besitzt einen ganzen Fuhrpark davon. Mit 6 Jahren hat er begonnen, Einrad zu fahren. Mittlerweile bestreitet er fast jede sportliche Disziplin, die es dafür überhaupt gibt. Downhill-Rennen (Abfahrtsrennen abseits befestigter Wege), Sprint-Rennen, Strassenrennen, aber auch Weit- und Hochsprung, alles mit dem Einrad. Und er spielt damit auch Hockey. «Ich trainiere etwa zehn Stunden in der Woche», beziffert der begeisterte Sportler seinen Aufwand. Das macht sich bezahlt, Liroy fährt bereits ganz vorne mit. Das hat er mit drei Bronzemedailien an der Einrad-Weltmeisterschaft in Montréal letztes Jahr bewiesen.

«Frisch und fründlich»

«Ich erhalte vom Volg Zuwendungen für das Material und die Ausrüstung», sagt der junge Sportler, «das ist sehr wertvoll, betreibe ich doch eine absolute Randsportart.» Seine Velos sind extra für seine Zwecke angefertigt. Für die Downhill-Rennen ist zudem Schutzbekleidung vorgeschrieben. Einen weiteren Aufwand bedeuten die Reisen an die Wettkämpfe im In- und Ausland. Gelegentlich ist Liroy sogar auf dem Einrad selbst auf Reisen: «Ja, tatsächlich, ich fahre auch sonst immer damit, zu Freunden und so. Letztes Jahr machte ich sogar eine Einradtour mit meinem Vater – er mit dem normalen Velo – nach Montreux. Der älteste Einrad-Sportler, den ich kenne, ist übrigens über 70 Jahre alt», ergänzt das sympathische Nachwuchstalents zum Abschluss.

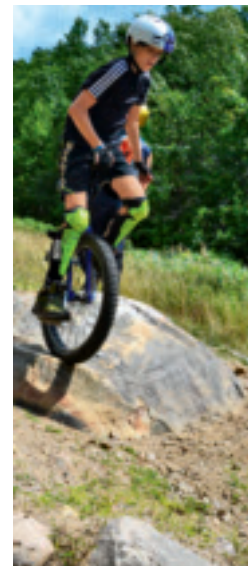
«Meine Velos haben alle nur ein Rad, das ist für mich total normal!»



Erfolgreich im Gleichgewicht

Beschleunigen, bremsen, sliden

Beim Beschleunigen für Sprint-Rennen dreht schon mal das Rad durch, und selbst ein «Slide» (das kontrollierte Wegrutschen des Rades) ist für den jungen Einrad-Ausnahmekönner kein Problem. Liroys Downhill-Rad hat als einziges seiner Einräder auch eine Bremse. Nur einen Freilauf gibt es beim Einrad prinzipiell nicht, die Pedalen drehen immer mit dem Rad mit. Mehr Infos zum Einradsport: www.einradsport.ch



«Mein Weg ins Training führt an einem Volg vorbei. (Frisch und fründlich) stand da – mein Grund, fründlich anzufragen. Kurz danach wurde ich ebenso fründlich in der Volg-Zentrale empfangen!»



Der Volg Jass lädt zum grossen Jassturnier ein.



**Lust zu jassen? Jetzt anmelden,
den besten Jassern winken
Ferien in der Schweiz.**

O b jung oder alt, das Jassen begeistert alle Generationen! Seit Jahrhunderten wird im Wirtshaus oder zu Hause mit grösstem Vergnügen ein Jass geklopft. Mit dem Volg Jass wird 2015 diese Tradition auch auf den vier Volg Erlebnishöfen gelebt. Gespielt wird um Tagespreise vom Hof und um Ferien in der Schweiz. Nach dem Jass verwöhnen die Bauernfamilien die Jasser mit einem feinen, regionalen Essen und volkstümliche Musik lädt zum Tanzen ein.

Feines vom Hof und Ferien zu gewinnen

Die drei Bestplatzierten gewinnen Gluschtiges vom Hof. Die Sieger des Morgen- und des Nachmittagsturniers sind am 7. November ans Finale nach Baar eingeladen und spielen um Feriengutscheine im Gesamtwert von über Fr. 2000.-.

Start zum Volg Jass in Gams

Am 18. April macht der Volg Jass erstmals Halt in Gams SG. Zur urchigen Begrüssung der Jasserinnen und Jasser spielen die Alphornbläser Fredy Schnyder und sein Compagnon. Köbi Früh, unser sympathischer Turnierleiter, war bereits 2014 dabei und ist diesmal bei allen vier Jassturnieren im Einsatz. Zum Tanz spielt die junge Kapelle «Echo vom Regulastein» aus Gommiswald auf.

**Jassturnier
Gams SG
18. April 2015**

- 8.30 Uhr Empfang zum Morgenturnier
- 9.00 Uhr Begrüssung
- 9.15 Uhr Start Jassturnier, über zwei Runden
- 10.15 Uhr Pause, Alphornklänge
- 11.15 Uhr Ende Jassturnier, Siegerehrung
- 11.30 Uhr «Echo vom Regulastein»
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Ende der Veranstaltung
- 13.30 Uhr Empfang zum Nachmittagsturnier
- 14.00 Uhr Begrüssung
- 14.15 Uhr Start Jassturnier, gespielt werden zwei Runden
- 15.15 Uhr Pause, «Echo vom Regulastein»
- 16.15 Uhr Ende des Jassturniers, Siegerehrung
- 16.30 Uhr «Echo vom Regulastein»
- 17.00 Uhr Mahlzeit

Tagespreise

- 1. Preis: 2 x Sonntagszopf vom Hof & Volg-Gutscheine
- 2. Preis: 2 x Süssmost vom Hof & Volg-Gutscheine
- 3. Preis: 2 x Eier vom Hof & Volg-Gutscheine

Weitere Turnierdaten:

- 18. Juli, Wittnau AG/Erlebnishof Fricktal
- 3. Oktober, Hüttwilen TG/Erlebnishof Seebachtal
- 7. November, Morgenjass und Finale in Baar ZG/Erlebnishof Zugerland

Turnierleiter Köbi Früh leitet das Spiel und freut sich auf spannende Jassturniere.



Eine junge Kapelle ganz gross: Das «Echo vom Regulastein» spielt Urchiges und Lüpfiges für Jung und Alt.



Unser Jasskönig gewinnt Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 1500.-.
2. Platz Reka-Check im Wert von Fr. 500.-,
3. Platz Reka-Check im Wert von Fr. 250.-.



Währschaftes auch für den Gaumen: Ein gutes Essen ist im Turnier-Nenngeld inbegriffen.

**Familie Jäger, Haldenhof,
8536 Hüttwilen**



Samstag, 3. Oktober
Anmeldeschluss: 18. September

**Familie Dürr, Karmaad,
9473 Gams**



Samstag, 18. April
Anmeldeschluss: 27. März



«Öisi Brüüch»

**VOLG
JASS**

**Familie Hotz, Hofmärcht,
Deinikon 9, 6340 Baar**



Samstag, 7. November
Anmeldeschluss: 16. Oktober Morgenjass,
Finale mit 8 Jassern am Nachmittag.

**Familie Schmid, Erlenhof,
5064 Wittnau**



Samstag, 18. Juli
Anmeldeschluss: 26. Juni
Ausnahme: hier wird mit französischen Karten gejasst

Anmeldung, Regeln & Infos

Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». Gejasst wird mit Deutschschweizer Karten. Die drei Bestplatzierten vom Morgen- wie vom Nachmittagsjass gewinnen Preise vom Bauernhof und die beiden Halbtagesieger reisen am 7. November ans Finale nach Baar.

- Teilnehmende: Max. 24 Personen pro Jasshalbttag, ab 16 Jahren
- Morgenjass: 09.00 – 13.00 Uhr
- Nachmittagsjass: 14.00 – 18.00 Uhr
- Kosten: Fr. 50.- pro Jasshalbttag, inkl. feinem Essen
- Anmeldung: Telefon 058 433 55 35 / Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Öisi Brüüch», 8404 Winterthur
- Online: www.naturena.ch, Rubrik «Öisi Brüüch»

 www.facebook.com/naturena.erlebniswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



FÜR BRETZELI-LIEBHABER:



Grosse Gold Bretzeli-Suche

Einfach auf www.kambly.ch gehen und die Goldsuche kann beginnen!
Wöchentlich tolle Preise zu gewinnen.

Geniessen Sie den Frühling ...

„Osterapfel“

... mit unseren feinen
Hausmarken Glace's



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Kugeln Vanille Glace
- 8 Erdbeeren frisch
- 1 grosser Apfel (Gala) (ca 180g)
- 1/2 Vanille-Schote (Mark)
- 85g Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Zitronensaft
- 50g Mehl
- 60g Butter (kalt)

ZUBEREITUNG: Den Apfel rüsten & in kleine Stücke scheiden. Die Apfel-Stücke mit dem Vanillemark, 45g Zucker, 1 Messerspitze Zimt, Zitronensaft vermengen & in 4 kleine backfeste Schalen geben. Für die Crumble, Mehl, Butter, 40g Zucker & 1/2 TL Zimt von Hand mischen und zu feinen Crumble verreiben. Diese gleichmässig über die Apfelmischung streuen. Im Backofen ca. 25 Minuten bei 180°C goldbraun backen. Erdbeeren waschen, halbieren oder vierteln.

ANRICHTEN: Die Glacekugel auf einem gekühlten Teller anrichten. Den Apfel-Crumble dazu servieren und mit den Erdbeeren garnieren.



VORSCHAU

PRIMI D'ITALIA: ERSTKLASSIGE ITALIENISCHE GERICHTE

Der «Primo Piatto», der erste von zwei Hauptgängen, gehört zu einem traditionellen italienischen Mahl. Dabei kommt auf die Teller, was wir Schweizer durchaus gerne als Hauptspeise geniessen: kleine, feine Gnocchi, überbackene Crespelle, sämige Risotti und Pasta perfekt al dente gekocht. Diese Klassiker der italienischen Küche bereiten wir an diesem Abend gewohnt gut und überraschend anders zu.

4. MAI 2015 IN GOSSAU

5. MAI 2015 IN OERLIKON

5. MAI 2015 IN WANGEN AN DER AARE

13. MAI 2015 IN AARAU

EINLADUNG ZUR SOMMERPARTY

Bald steht die erste Sommerparty an und es wird gewiss nicht das letzte Fest unter freiem Himmel sein. Mit einem bunten Buffet, das sich gut vorbereiten lässt, brillieren Sie als Gastgeber. Gerichte im Glas, Fingerfood, Salate, Quiches oder ein lässiger Sommerdrink... Holen Sie sich heisse Tipps von der Vorbereitung bis zur Mengenermittlung für ein echt cooles Sommerbuffet!

2. JUNI 2015 IN OERLIKON

2. JUNI 2015 IN WANGEN AN DER AARE

3. JUNI 2015 IN GOSSAU

10. JUNI 2015 IN AARAU

ALLERHAND ASIATISCHES AUS DEM WOK

Eine Pfanne, die alles drauf hat? Sie heisst Wok und schlummert in manchem Haushalt in einem Küchenkasten vor sich hin. Nach diesem Kurs kommt die asiatische Wunderpfanne garantiert wieder öfters auf den Herd. Denn, gewusst wie, zaubert man damit asiatische Genüsse knackig und zackig auf die Teller. Lernen Sie die verschiedenen Kochtechniken wie Rührbraten, Frittieren oder Sieden kennen und staunen Sie, wie vielseitig ein einziges Kochgefäss sein kann.

24. JUNI 2015 IN AARAU

1. JULI 2015 IN GOSSAU

7. JULI 2015 IN WANGEN AN DER AARE

7. JULI 2015 IN OERLIKON

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

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Planen Sie Ihren genussvollen Vegi-Kochabend noch heute und melden Sie sich rasch an.

Tolle Vegi-Gerichte frisch aufgegabelt!

Im Frühling wächst die Vielfalt an frischem Gemüse wieder. Spargeln, Spinat, Kopfsalat, Kohlrabi, Erbsen, Rüeblen, Rhabarber und andere Frühlingsboten wollen während dieser Jahreszeit selbst bei Gemüse-Muffeln vermehrt auf die Gabel. Kein Wunder, nach den Wintermonaten

müssen wir nämlich unseren Vitaminhaushalt wieder regeln. Damit der Körper in Balance bleibt, gesellen sich zu gemüsigen Schlemmereien im Vegi-Kochkurs auch schmackhafte eiweissreiche Gerichte mit Hülsenfrüchten, Getreide, Milchprodukten und Eiern. So kann der Frühling kommen.

«Vegetarisch: Frühlingsfrische auf die Tische» bei...



PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

1. April, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.peters-kochschule.ch oder
Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule
Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

7. April, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.culinea-kochstudio.ch oder
Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

22. April, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung:
www.volg.ch oder
Telefon 062 823 52 92
Cookuk
Schachenallee 29
5000 Aarau



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

28. April, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.tatort-kochschule.ch oder
Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule
Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare

Anmelden: www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse/

Glänzend und duftend
in den Frühling mit Ajax!

Ktipp

Testsieger

K-Tipp Test Nr. 12/2014

NO 1
in der Schweiz

Sauberkeit mit Leichtigkeit.

L'ORÉAL
PARIS

Elnett
Satin

HALT
GLAMOUR
UNVERWECHSELBAR



"MODERN UND ZEITLOS:
DER STIL, AUF DEN ICH STEHE."
Natasha Poly.

So abwechslungsreich wie das Wetter ist das NATURENA Kursprogramm im April: Wir fotografieren, betonieren, kurieren und verzieren.

Ein Korb voller Frühlingsideen



Fricktal:
Fotografie auf dem Bauernhof

- ① Fr, 17.04.15, 9–16³⁰ Uhr
- ② Sa, 18.04.15, 9–16³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: An Motiven zum Fotografieren fehlt es auf einem Bauernhof kaum. Meist sind Technik und Einstellungen der Kamera die grössere Herausforderung, um schöne Fotos zu machen. Ein Fachmann zeigt Ihnen, wie Sie Bilder kreativ und allein mit Hilfe der Einstellungen Ihrer Kamera gestalten können. Der Kurs behandelt in Theorie und Praxis das korrekte Belichten von Aufnahmen sowie den Effekt von Schärfentiefe oder Bewegungsunschärfe.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren
Kleidung: Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Mitbringen: Eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Zeit oder Blende. Stativ von Vorteil, sofern vorhanden.

Leitung: Renato Gerussi, FotoPro Fotoschule, Zürich

Preis: Fr. 180.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Unterlagen zu den behandelten Themen inklusive.

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Kameramodell Sie mitnehmen.



Seebachtal:
Deko-Säule aus Holz

- ① Sa, 25.04.15, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 25.04.15, 13³⁰–17³⁰ Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Aus Holzbrettern und Holzleisten zimmern Sie eine viereckige, stabile Deko-Säule. Gut 1 Meter hoch besticht sie durch ihre elegante Schlichtheit. Das verwendete Holz können Sie wahlweise bürsten, lasieren, lackieren oder ganz einfach unbehandelt lassen. Versehen mit einer Glasvase als Windlicht oder als Pflanzenübertopf und ausgeschmückt mit verschiedenen Dekomaterialien wie Pflanzen, Bändern, Kerzen, Kies u.v.m., lässt sich die Holzsäule passend zur Saison in ein dekoratives Wohnaccessoire verwandeln.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren
Kleidung: Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Mitbringen: Akku-Bohrmaschine mit Schraubeinsätzen, sofern vorhanden.

Leitung: Sandra Isenring, Frauenfeld
Preis: Fr. 180.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für die Deko-Säule inklusive.

* In den Kurszeiten ist eine Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.



Werdenberg:
Formengießen mit Beton

- ① Fr, 10.04.15, 9–16 Uhr
- ② Sa, 11.04.15, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Beton ist ein künstlich hergestellter Stein aus Zement, Sand, Kies und Wasser. Er ist einfach zu handhaben, witterungsbeständig, ungiftig und kann leicht entsorgt werden. Dank seiner Eigenschaften lässt er sich wunderbar giessen und modellieren. Sie stellen drei hohe, schmale Vasen her sowie wahlweise drei kleine Objekte wie Herzen, Kugeln oder andere Formen, mit denen Sie draussen und drinnen trendige Akzente setzen können.

Teilnehmer: 15 Personen ab 12 Jahren
Kleidung: Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen oder in einer Remise statt.

Mitbringen: Plastikbehälter mit ebenem Boden (Harasse/Eimer mit mind. 40 cm Durchmesser) für Guss und Heimtransport der Betonvasen plus Zeitungen als Stopfmateriale. Die Behälter können nach Gebrauch Betonrückstände aufweisen.

Leitung: Margot Forlin, Mastrils
Preis: Fr. 150.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Betonformen inklusive.



Zugerland: Frühlingspflanzen und ihre reinigenden Bitterstoffe

- ① Fr, 10.04.15, 9³⁰–16³⁰ Uhr
- ② Sa, 11.04.15, 9³⁰–16³⁰ Uhr

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

Programm: Das Frühlingserwachen auf Wiesen und Feldern bringt auch viele Pflanzen hervor, die dank ihrer Bitterstoffe eine reinigende Kraft auf unseren Organismus ausüben. Sie lernen von einer erfahrenen Kräuterefachfrau, was Pflanzen für Eigenschaften haben, was sie in uns auslösen und wie sie für eine Frühlingskur zur Anwendung kommen. In der näheren Umgebung sammeln Sie geeignete Pflanzenarten und verarbeiten sie nach Belieben zu Drinks, Sirup und/oder Tinkturen.

Teilnehmer: 25 Personen ab 14 Jahren
Kleidung: Der Witterung entsprechende Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Melanie Küpfer, Escholzmatt, www.pflanzenwelten.ch

Preis: Fr. 110.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material für Ihre Frühlingskur inklusive.



www.facebook.com/naturena.erlebniselten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Anmeldungen für Kurse und Workshops

Internet: 1. www.naturena.ch
2. Fricktal AG/Seebachtal TG/Werdenberg SG/Zugerland ZG
3. Rubrik «Veranstaltungen»
Telefon: 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr
Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
Anmeldeschluss: 17. März 2015

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss werden 50% des Kursgeldes in Rechnung gestellt; bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung wird das Kursgeld zu 100% verrechnet.





ENTDECKEN SIE JETZT DIE NEUE CLEVERE REINIGUNGSPOWER

DRÜCKEN,
PUTZEN, FERTIG.

BEKANNT AUS DER
TV
WERBUNG



BAD*

KÜCHE



BAD*

GLAS*

MR MUSCLE - DIE WISSENSCHAFT KRAFTVOLLER REINIGUNG

Johnson
A Family Company

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



für den Monster-Hunger




Volg

Helen Schmid,

NATURENA Erlebnishof Fricktal AG

«Fasten führt
bewusster
durchs Leben»

Meine Rezept-Geschichte

Um wieder bewusster durchs Leben zu gehen, tut es manchmal gut, sich für eine Weile mit einfachen Dingen zu begnügen. Indem wir auf etwas verzichten, können sich Körper und Geist erholen. Im Frühling gönne ich mir jedes Jahr eine persönliche Auszeit, indem ich eine Woche lang faste. Während dieser Zeit ernähre ich mich von aromatischen Tees und Fruchtsäften. Ich verreise dann nicht, sondern bin da, bekoche meine Familie und gehe meinen Verpflichtungen nach. Wichtig ist mir, dass ich an solchen Tagen nur trinke, was ich wirklich mag. Ein Saft fehlt an keinem der Fastentage: Er ist mein täglicher Fitmacher, versehen mit einem Löffel Essig. Eine alte Weisheit besagt nämlich: Wer regelmässig ein Schlückchen Essig trinkt, ist sein Leben lang mit einem klaren Geist gesegnet. Für den Fastendrink nehme ich 4 dl **Rüebli**safte, 6 dl **Süssmost** vom Hof, den Saft einer ½ **Zitrone**, etwas **Ingwer**, 1 EL **Fruchtessig** und 0,5 l **Lindenblüten- oder Kräutertee**. Das mische ich alles zusammen. Mein Fastendrink spendet mir Energie für den Tag. Ich geniesse ihn tagsüber warm oder bei Zimmertemperatur.

Carpe Diem

Helen



Der Rüebli-Apfel-Fastendrink begleitet
Helen Schmid durch den Tag.

Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnisswelten im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Helen Schmid und Ehemann Herbert betreiben ihren Erlebnishof im aargauischen Wittnau nach den Richtlinien der IP-Suisse mit Mutterkuhhaltung, Acker- und Rebbau sowie Obstbäumen. Auf dem Hof gibt es zudem eine Vielzahl an Kleintieren zu entdecken.



Das Schweizer
FAMILIENBISCUIT



FEIERT



seinen

60. Geburtstag.



ZEICHNE

deinen

**VERRÜCKTESTEN,
LUSTIGSTEN
GEBURTSTAG**

UND **GEWINNE**

EINEN VON 20 meeega

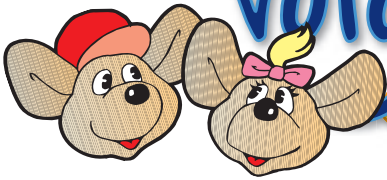
KINDER
Geburtstagen!



Mitmachen & **GEWINNEN**
unter www.chocoly.ch
Für alle Kinder von 4 bis 10 Jahren.
Teilnahmeschluss: 31. Juli 2015

Freizeit

volgi & volgine



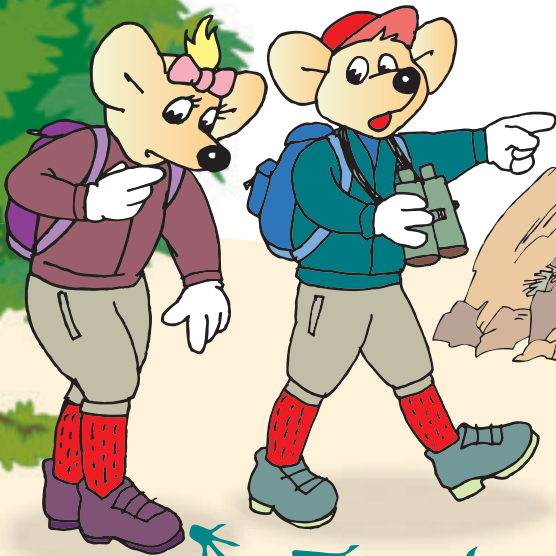
Wer ist denn hier erwacht?

Volgi und Volgine streifen durch den Wald. Überall sind Spuren zu finden. Volgi wundert sich, aber Volgine weiss genau, was hier los ist! Der Winter ist zu Ende und der Bär, das Eichhörnchen und der Igel sind aus dem Winterschlaf erwacht. Welche Spur stammt von welchem der Tiere?

Juhuii, fertig warten! Das neue HEY ist da!

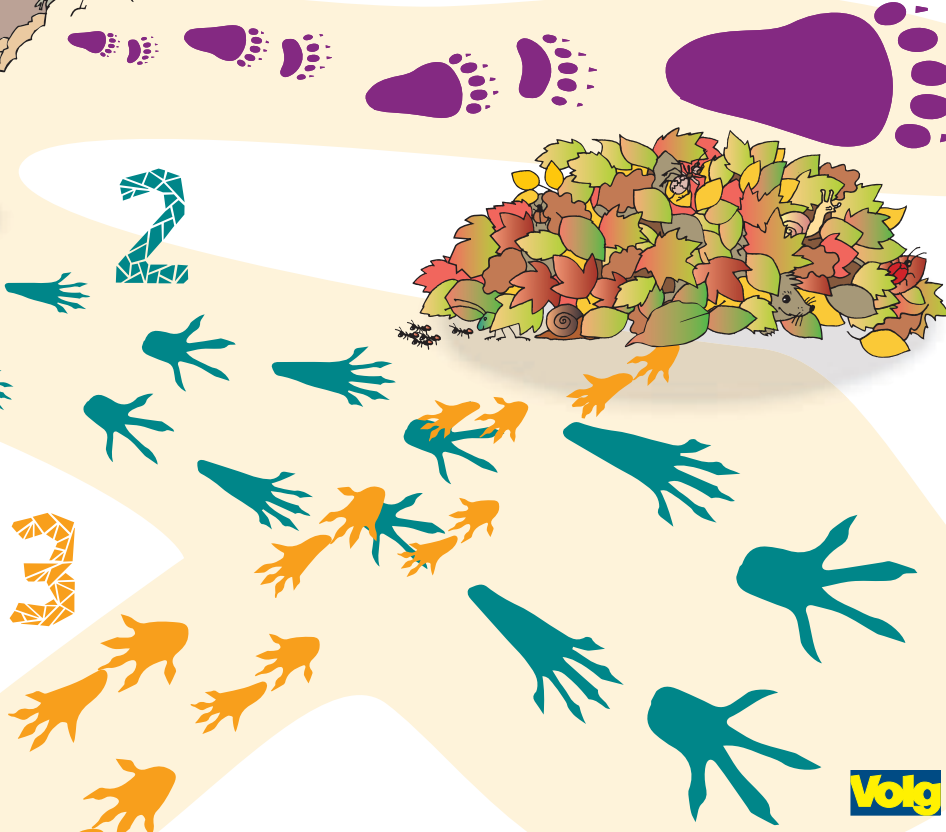


Ab dem **9. März** gibt's extra für euch im Volg wieder das Kindermagazin HEY. Diesmal hatten wir richtig Glück: Wir haben die seltenste Ziege der Schweiz gefunden! Volgi & Volgine machen sich lange Ohren und überhaupt: Diesmal sind alle so richtig engagiert! Wie genau, das steht im neuen HEY. Gleich loshüpfen und holen!



Ein Tier, das Winterschlaf hält, hinterlässt gar keine Spuren, welches ist es? **Ein Tipp:** Es kann fliegen, ist aber kein Vogel!

Lösungen:
Spuren 1: Ein Bär
Spuren 2: Ein Eichhörnchen
Spuren 3: Ein Igel
keine Spur hinterlässt die Fledermaus!



Mein Wohlfühlbrot

Aktion vom 11. bis 15. März 2015



Mestemacher
the lifestyle-bakery

www.mestemacher.de

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Vertrieb durch TOGA FOOD SA · CH-3380 Wangen an der Aare · www.togafood.ch



URSA MAIOR

RIOJA DOCA RESERVA

Ein Rioja Reserva wie aus dem Bilderbuch

«Vielschichtige Aromen in Nase und Gaumen von reifen Beeren wunderbar vermählt mit den Röstnoten des Holzfassausbaus, weich und füllig im Gaumen mit lang anhaltendem Abgang.»

Ein Klassewein zu einem unschlagbaren Preis.

Probieren
Sie jetzt



Knackig-frische Spargeln erfreuen Gaumen und Körper. Mit nur 100 Kalorien auf 500 Gramm macht das feine Gemüse doppelt glücklich.



Es ist schon witzig, dass Spargeln so beliebt sind. Wenige wissen nämlich, dass ausser 92 Prozent Wasser nicht mehr viel drinsteckt. Das ist jedoch der Clou: Schlemmen ist für einmal ohne Wenn und Aber erlaubt. Ziehen wir zwei Prozent Eiweiss und einhalb Prozent Fasern ab, bleiben dem gluschtigen Gemüse praktisch nur noch Mineralien und Spurenelemente. Doch die haben es in sich: viel Kalium, etwas Phosphor, Kalzium, Chrom, Zink,

Magnesium, Eisen und wenig Natrium halten unseren Organismus im Gleichgewicht.

Abwechslungsreiche Stangen

In der Schweiz hat das Stielgemüse viele Namen: Spargle, Sparsen, Sparsich... Von den heute 300 existierenden Sorten kennen wir hierzulande vor allem zwei: weisse und grüne Spargeln. Die grünen sind im Geschmack kräftig und die weissen mild. Weiss und mild, weil sie vor der Ernte nie das Tageslicht erblicken.

Das Rezept finden Sie auf unserer Datenbank unter: www.volg.ch/rezepte.



Spargeln gehören während der Saison regelmässig auf den Menüplan.

Mehr Ideen für Spargelgerichte finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

PRODUIT  DE FRANCE

CAFÉ DE PARIS

Spring is in the Air



DRINK RESPONSIBLY

 facebook

Café de Paris Mango, in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Création Flüssigteig



Für Kuchenkreationen wie selbst gemacht!

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.facebook.com/caotina

Genuss in 3 Sorten

Verführerische Vielfalt aus feinsten Schweizer Schokolade



Caotina®

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Coq au vin blanc

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Speckwürfel
- 1 EL Butter
- 2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 100 g Champignons, geviertelt
- 20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht
- ½ Lauchstange, in Ringe geschnitten
- 3 EL Mehl
- 3 dl Weisswein
- 2 dl Hühnerbouillon
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Gewürznelke
- 4 Pouletbrüstchen
- 1 EL Bratbutter
- ½ dl Cognac
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett gut anbraten. Butter und Gemüse dazugeben, gut andünsten. Mit 2 EL Mehl bestäuben, mit Wein ablöschen. Bouillon dazugiessen. Lorbeerblätter und Gewürznelke dazugeben und ca. 45 Min. zur gewünschten Dicke einkochen.
2. Pouletbrüstchen in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 EL Mehl wenden und in Bratbutter rundum kurz anbraten. Cognac dazugeben und flambieren.
3. Pouletwürfel in die Sauce geben, 10 Min. ziehen lassen; die Sauce sollte dabei nicht mehr kochen.

Zubereitung: 1 Std.

Tipp: mit Williamskartoffeln und Saisongemüse servieren.

Frühlings-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1,5 EL Aceto balsamico, bianco
- 1,5 EL Fleischbrühe, kalt
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Bärlauch, gehackt
- 1 Ei, hartgekocht, fein gewürfelt
- Zucker, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Gehackte Zwiebel mit Essig, Fleischbrühe, Zitronensaft und Öl vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Bärlauch und Ei dazugeben und verrühren.

Zubereitung: 5 Min.

Tipp: passt zu gebeizter Forelle oder einem Saisonsalat.



Williamskartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Kartoffeln, mehlig kochend, geschält, in Würfel geschnitten
- 20 g Butter
- 1 Eigelb
- 4 EL Mehl
- 2 Eier, aufgeschlagen
- 100 g Paniermehl
- 16 Gewürznelken
- 4 Spaghetti, in ca. 4 gleich grosse Stücke gebrochen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, Wasser abgiessen, Kartoffeln im Topf auf der ausgeschalteten Platte ausdampfen lassen. Durchs Passe-vite treiben, etwas abkühlen lassen.
2. Butter und Eigelb unter das Kartoffelpüree rühren, 2 EL Mehl begeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Paniermehl in einen flachen Teller geben.
4. Kartoffelmasse zu 16 Birnen formen. Im restlichen Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken. Gewürznelken unten als «Blütenrest» und Spaghetti-Stücke als Stiel einstecken.
5. Öl in einem hohen Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Kartoffel-Birnen darin portionsweise je ca. 3–5 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen und im leicht geöffneten Ofen bis zum Anrichten warm stellen.

Zubereitung: 1 Std. Tipp: dekorative Beilage zu diversen Schmor- und Saucengerichten.

Gebeizte Forelle

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Forellenfilets
- 1 EL Zucker
- 2 EL Salz
- 4 TL Pfeffer, weiss
- 1 Bd. Dill, gehackt
- 1 Backpapier

Zubereitung:

1. Forellenfilets waschen, trocken tupfen und restliche Mittelgräte mit der Pinzette entfernen.
2. Zucker und Salz vermischen. Backpapier in zwei rechteckige Bahnen teilen. Jedes Filet mit der Hautseite nach unten auf ein Stück Backpapier legen, mit 2 TL Pfeffer, der Hälfte der Zucker-Salz-Mischung bestreuen und die Hälfte des Dills darüber verteilen. Filets vom dicken Teil samt Pergament einrollen, auf einen Teller legen und im Kühlschrank mind. 24 Std. ziehen lassen.

3. Die Filets wieder auspacken, Dill entfernen, mit einem Küchenpapier abreiben. Filets von der Haut in feine Tranchen schneiden und dekorativ anrichten.

Zubereitung: 15 Min. + 24 Std. ziehen lassen

Tipp: mit einer Frühlings-Vinaigrette anrichten.



Mediterranes Spargelragout

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Spargel, grün
- 1 kg Spargel, weiss, geschält
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 40 g Tomaten, getrocknet, aus dem Glas
- 1 EL Butter
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Zucker
- 1 EL Mehl
- 2 dl Wasser
- 2,5 dl Milch
- 2,5 dl Rahm
- 1 Zitrone, abgerieben
Schale und Saft
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Weisse und grüne Spargelstangen schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Dörrtomaten in Streifen schneiden.
2. Zwiebeln und Dörrtomaten in der heissen Butter dünsten. Weissen Spargel, Salz und Zucker dazugeben, 2 Min. mitdünsten. Spargel mit Mehl bestäuben, kurz weiterdünsten.
3. Wasser, Milch und Rahm zugeben, aufkochen. Alles zugedeckt 4 Min. garen.
4. Grünen Spargel zugeben, ca. 3 Min. weitergaren. Spargelragout mit 1 TL Zitronenschale und etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: auf Polenta-Rosmarin-Talern anrichten.

Lammierstück mit Orangenbutter-Rosetten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Senf
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 4 Lammierstücke
- 1 Rosmarinweig
- 2 Thymianzweige
- 1 EL Bratbutter
- 100 g Butter, weich
- 1 Orange
- 1 EL Peterli
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl, Senf und Knoblauch vermischen, Lammierstücke damit gut einreiben. Mit allen Kräuterzweigen in einen Frischhaltebeutel geben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2. Butter schaumig rühren, Orange heiss waschen, Zesten abziehen und Saft auspressen. Mit Peterli unter die Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosetten auf ein Backpapier dressieren, im Tiefkühler fest werden lassen.

Marinade vom Lamm abstreifen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter rundum heiss anbraten. Im Ofen bei 80 °C 15 Min. ziehen lassen. Mit Orangenbutter-Rosetten servieren.

Zubereitung: 1 Std. + über Nacht marinieren.

Tipp: als Beilage passen Spargel-Speck-Bündeli.



Emmentaler Voessen

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Voessen
- 200 g Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Butter
- 200 g Rübli, gewürfelt
- 150 g Sellerie, gewürfelt
- 50 g Lauch, in Streifen geschnitten
- 500 g Wirz, geschnitten, blanchiert
- 1 l Bouillon
- 2 Safran-Briefchen
- 1 dl Rahm, geschlagen
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Thymianweig
- 2 TL Maizena
- Salz, Cayennepfeffer, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Fleisch blanchieren. Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten, Fleisch dazugeben, mitdünsten, mit Bouillon auffüllen, sieden lassen.

2. Nach 10 Min. Rübli, Sellerie, Lauch, Gewürze und den Safran dazugeben und alles weich sieden.

3. Blanchierten Wirz dazugeben, aufkochen. Wenn das Fleisch gar ist, aus der Sauce nehmen. Maizena mit etwas Weisswein anrühren, die Sauce damit leicht abbinden. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4. Fleisch wieder zurück in die Sauce geben. Vor dem Anrichten den geschlagenen Rahm darunterziehen und mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitung: 1,5 Std.

Tipp: mit Erbsen-Stock servieren.

Erbsen-Stock

Zutaten für 10 Stück:

- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend, geschält
- 2,5 dl Milch
- 2 EL Butter
- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Bd. Peterli, gehackt
- 1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

1. Kartoffeln in Würfel schneiden, in Salzwasser weich kochen, abgiessen, etwas ausdämpfen lassen und durch ein Passievite treiben.

2. Erbsen in der Milch mit 1 Pr. Muskatnuss weich kochen, pürieren, Butter dazugeben, schmelzen. Schnittlauch und Peterli untermischen.

3. Kartoffel- und Erbsenmasse miteinander vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: zu einem Voessen (z.B. Emmentaler Voessen) oder anderen Saucengerichten servieren.

Erdbeeren im Backteig

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Mehl
- 1 dl Prosecco
- 1 Eigelb
- 1 Pr. Salz
- 1 Eiweiss
- 1 EL Zucker
- 1 TL Öl
- 40 Erdbeeren
- Pfeffer, Muskatnuss
- Öl zum Frittieren



Zubereitung:

1. Mehl, Prosecco, Eigelb und Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
2. Öl hinzufügen.
3. Eiweiss leicht anschlagen, Zucker dazugeben, steif schlagen und unter den Teig heben. Etwas Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. 20 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Erdbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und etwas trocknen lassen. Im Teig wenden und bei 175 °C goldgelb frittieren.

Zubereitung: 45 Min.

Zubereitung:

1. Wasser, Milch, Butter, Zucker und Salz aufkochen. Mehl im Sturz begeben, mit einer Kelle rühren, bis sich der Teig am Stück vom Pfannenboden löst und sich am Boden ein feiner Belag bildet.
2. Teig in eine Schüssel füllen, abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Eier nacheinander unter den Teig rühren. Der Teig sollte weich, glänzend und geschmeidig sein. Er kann noch warm verarbeitet werden.
3. Brandteig in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech mit genügend Abstand 12 Rosetten spritzen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Min. backen. 10 Min. im geöffneten Ofen stehen lassen und anschliessend auf einem Gitter auskühlen lassen.
4. Mascarpone und Beeren gut vermischen. Windbeutel aufschneiden, mit der Beerencreme füllen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Zubereitung: 45 Min. + 30 Min. backen + auskühlen lassen

Erdbeer-Windbeutel

Zutaten für 4 Personen:

- 1 dl Wasser
- 1 dl Milch
- 80 g Butter
- 20 g Zucker
- 5 g Salz
- 160 g Weissmehl
- 200 g Eier, ca. 3-4 Stück
- 150 g Mascarpone
- 150 g Erdbeeren, gerüstet
- Puderzucker zum Bestäuben

Polenta-Rosmarin-Taler

Zutaten für 4 Personen:

- 7 dl Bouillon
- 10 g Steinpilze, getrocknet
- 180 g Polenta
- 100 g Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- 8 Rosmarinzweige
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Bouillon in einen Topf geben, Steinpilze dazugeben, ca. 10 Min. einweichen.
2. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin darin vorsichtig frittieren. Nadeln auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen, danach fein hacken.
3. Bouillon erhitzen und Polenta einrieseln. Zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Anschliessend ca. 30 Min köcheln. Dabei gelegentlich rühren. Vom Herd nehmen, Rosmarin und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf einem eingefetteten Backblech 2 cm dick ausstreichen. Mit einem Ringausstecher oder einem Glas die Taler ausstechen.
5. Taler in Olivenöl goldbraun braten.

Zubereitung: 1 Std. Tipp: als Beilage zu Saucengerichten oder einem Spargel-Ragout.

JETZT AKTUELL

Halsfeger®
Gorge claire

wohltuend und erfrischend
zu jeder Jahreszeit



In solid rumantsch

Ils Aztecs nomnaivan lur ova da ca-cau Xocolatl. Dafatta scha nus nu savains quelo cumainza i'l mumaint cha la tschiculatta algua sülla laungia ün'aventüra exotica; ella ans transporta our dal minchadì in ün muond sainza cunagiandas e staintas.

Già ils Persiauns e'ls Egpziauns apredschaivan l'öv scu simbol da rinaschentscha e früttaivlezza. Ils prüms Cristiauns giodaivan l'öv scu past spezielmaing nudritiv zieva il gegüner cun scumand explizit da manger övs.

Dimena, l'öv da tschiculatta da lat es üna cooperaziun traunter il muond e



Il parfüm da la Pasqua

la Svizra. El fo güvler ils iffaunts, a sfrachan l'öv - u mordan giò l'uraglia da la leivra.

L'ün u l'otra s'algordaro da sieu egen excess da zücher scu iffaunt, che exageraziun cha que d'eira - a resultaiva pel solit ün mel il stomi tremend -, e cu cha quella vouta al eira que tuottafat listess. E quel flot gianter cumünaivel, cu cha's staiva pachific in famiglia e cun amis, mangiand forsà ün capretto, pulenta, vin vuclinas-ch, ün'immensa purziun da merengas, gramma battida. Il parfüm da café in chesa, cuntantezza da dumen-gias.

Scu üna cuverta as metta la melancia sur il creschieu, ma co vezza' ad iffaunts ed abiedis, a cuorran intuorn in üert, a tütschan övs, rian da schluper, ruinan forsà las tulipaunas.

La dutschezza da Pasqua vela üna grandiusa festa.

Romana Ganzoni

Romana Ganzoni

Wussten Sie, dass • • •

• • • Wein degustieren mit dem Profi

Woran erkennt man einen guten Wein? Weinbuchautorin Chandra Kurt und Heinz Blöchlinger von den VOLG Weinkellereien wissen es und verraten es auf unterhalt-same Weise an ihren Weinkursen. Erfahren Sie an einem Abend, auf welche Kriterien es beim Wein-Degustieren ankommt, und punkten Sie beim nächsten Aperitif oder am nächsten Geschäftsessen mit echtem Wein-Know-how. Riechen, schmecken, schauen und geniessen Sie wie ein Profi.

Kosten: Fr. 95.- pro Person (ab 18 Jahren), inklusive Imbiss, Kursunterlagen sowie einer Ausgabe des aktuellen «Weinsellers» im Wert von Fr. 32.-. Orte mit ÖV erreichbar, Kurszeiten jeweils 18.45 bis 22 Uhr.

Zürich: Montag, 2. März 2015; Swissôtel

Aarau: Mittwoch, 4. März 2015; Hotel Aarauerhof

Bern: Donnerstag, 5. März 2015;
Cercle de la Grande Societé de Berne

Winterthur: Dienstag, 10. März 2015; Hotel Banana City

Chur: Mittwoch, 11. März 2015; Romantik Hotel Stern

Anmeldung:

Volg Konsumwaren AG, Tel. 058 433 54 09, E-Mail: saskia.staehli@volg.ch

Information: Kurt Feser, VOLG Weinkellereien, Telefon 058 433 71 11, Fax 058 433 71 09 oder Mail an kurt.feser@volgweine.ch, www.volgweine.ch



• • • **Volg-Produkte im Weltall-Sack** Im Mai vergangenen Jahres fand der grosse Kinder-Zeichnungswettbewerb im HEY statt. Aufgabe war es, für den Volg verschiedene Sujets für die neuen Kleinpapiertaschen zu kreieren. Nun sind sie in allen Volg-Läden zu haben: bunt, handlich und witzig. Aus den rund 3000 Einsendungen zum Thema «Volgi&Volgine im Weltall» konnten Malou (6), Amira (12), Evelin (7), Maja (11), Melina (8), Daniel (10), Arianne (9) und Anna (9) die Jurymitglieder mit ihren Malkünsten für sich gewinnen. Ihre Zeichnungen

zieren die Kleinpapiertaschen von Volg. Als Dankeschön verbrachten die kleinen Künstlerinnen und Künstler einen Traumtag im Conny-Land.

• • • **Auszeichnung für Volg-Team Altnau** Die Altnauer sind stolz auf ihr Volg-Team. Sie haben es nämlich mit der Altnauer Medaille ausgezeichnet. Diese Ehre auszeichnung erhalten Personen, Firmen oder Vereine, die sich mit besonderen Leistungen für ihr Dorf einsetzen. Solche können die Steigerung des Bekanntheitsgrades oder der Attraktivität des Dorfes bedeuten oder sind sonst ein Verdienst für die Gemeinde. Zu diesem Erfolg beigetragen hat bestimmt auch die vergangene Werbekampagne vom Volg in Altnau. Einmal im Jahr vergibt die Tourismuskommission die Medaille am Herbstmarktfest. Dieses verwandelt das Oberdorf von Altnau jeweils in einen umtriebigen Markt- platz mit musikalischer Unterhaltung und Ständen zum Schmökern, Einkaufen und Probieren.



Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

10 Jahresabonnemente der «GlücksPost» im Wert von je Fr. 169.– gehen an Lotti Fritschi aus Arboldswil, Yvonne Mutti aus Burgdorf, Maria Kolb aus Sulgen, Johann Ammann aus Wettswil, Helene Casparis aus Meggen, Ursula Wyttenbach aus Gerzensee, Josy Heggin aus Menzingen, Silvia Läublü aus Seengen, Dieter Waldmeier aus Muttenz und Trudy Gfeller aus Sternenberg. Weiter gewinnen Ruedi Schauenberg aus Hinterkappelen, Alex Caspar aus Schmitten, Edith Giger aus Wolfshausen, Margrith Hotz aus Eglisau und Rita Amgwerd aus Neuheim je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– und weitere zehn Personen gewinnen je einen Gutschein von Volg à Fr. 20.–. **Lösungswort 1/15: «Gugelhupformen»**

Auflösung des Emmentaler-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 12/14: Antwort A, Appellation d'Origine Protégée

Die Gewinnerin des Hauptpreises Corinna Guntli (Mitte) bei der Preisübergabe mit Markus Hengartner (r.), Meisterkäser der Käserei Illighausen, und Volg-Bereichsleiter Marcel Baggenstos.



Gewinnen mit Emmentaler

Den 1. Preis, ein Wellness-Wochenende für 2 Personen im Romantik-Hotel Bären Dürrenroth im Wert von Fr. 1725.–, gewinnt Corina Guntli aus Widnau. Den 2. Preis, ein Helikopterflug für 2 Personen im Wert von Fr. 1135.–, gewinnt Andreas Mathys aus Forch. Der 3. und 4. Preis, je ein Wochenende für 2 Personen, gehen an Florian Gloor aus Rottenschwil und Karin Müller aus Grüningen. 20 Leser erhalten eine E-Bike-Miete auf der Emmentaler Käseroute. 10 Leser erhalten einen Senne-Brunch-Gutschein und 20 Leser gewinnen einen Geschenkkarton mit Emmentaler Spezialitäten.

De grünen Duume



Startklar für den Frühling!

Im März stehen sowohl der meteorologische als auch der kalendarische Frühlingsbeginn an. Primeln, Veilchen und Hasel beginnen bereits zu blühen und auch im Kräuter- und Gemüsegarten tut sich einiges. Sobald der Boden frostfrei ist, können Sie damit beginnen, die Gemüsebeete von Laub und Unrat zu befreien, der sich im Herbst und Winter angesammelt hat. Gleichzeitig lassen sich im Gemüsebeet Steckzwiebeln, Petersilie, Karotten und Frühkraut setzen. Ende März ist ein guter Zeitpunkt, um Obstbäume zu pflanzen und Basilikum in Töpfe auszusähen. Da Basilikum ein Lichtkeimer ist, dürfen die Samen nicht mit Erde bedeckt werden. Und pflanzen, die Sie im Februar angebaut haben, sollten Sie jetzt pikieren und in grosse Töpfe umpflanzen. Vertikutieren der ganzen Fläche bringt Ihrem Rasen wieder die nötige Luft, sich zu entwickeln. Darunter versteht man das Auflockern der Grasfläche, um Mulch und Moos zu entfernen und die Belüftung des Bodens zu unterstützen. Sollte es Anfang März noch empfindlich kalt sein, schützen Sie die neu angelegten Gartenbeete mit Vlies und Folie. An warmen Tagen aber die Beete genügend lüften, damit die Temperatur nicht über 25 °C steigt. Und das Giessen nicht vergessen!

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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 04/15 erscheint am 26. März 2015



Risottomania: Reis ausgefallen anders

Im April sind die «Otto» los! Die altbekannte Reisspezialität trumpft mit so vielen Gouts, Formen und Farben auf, dass Fleisch und Fisch zur Beilage mutieren. Im Glas geschichtet, im Grüneid eingepackt, als Quader geformt oder über ungewöhnliche Zutaten gelegt – die Auftisch-Möglichkeiten sind unzählig.

Mehr Farbe ins Grün



Bringen Sie Licht und Farbe auf Ihren Balkon, Gartensitzplatz oder Ihre Terrasse. Pflanzen, Dekoration und Möbel in hellen oder knalligen Farben peppen auf.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



Lindt

CONNAISSEURS

SCHENKEN SIE CONNAISSEURS,
DIE WERTVOLLSTEN MEISTERWERKE
UNSERER MAÎTRES CHOCOLATIERS



CONNAISSEURS 230g
jetzt in Aktion*

16.95
statt 19.95

*Aktion gültig von Montag, 23. Februar 2015 bis Sonntag, 01. März 2015

