

öise lade

Themenheft Seite 29

Mehr zum
Thema
GARTENZEIT

Mehr Farbe im Grün

Risottomania: Reis ausgefallen anders

HAVE A RICE DAY



Beginn mit **Ben**™





Öise Lade

Editorial

Als kleiner Knirps habe ich meine ersten Ferien im Tessin verbracht, und auch heute noch zieht es meine Familie und mich mindestens einmal im Jahr in die Sonnenstube der Schweiz. Zu entspannten Ferien im Tessin gehört stets auch der Genuss des einen oder anderen

Risotto «perfetto»

Ferien im Tessin gehört stets auch der Genuss des einen oder anderen

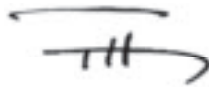
sämigen Risottos in einem gemütlichen Grotto. Die traditionelle Reis-Spezialität wird in unzähligen feinen Variationen zubereitet, sodass es schwerfällt, sich für ein Lieblingsrezept zu entscheiden. In dieser «Öise Lade»-Ausgabe möchten wir Ihnen den italienischen Klassiker für einmal in einer moderneren Art und mit verschiedenen überraschenden Aromen und Zutaten vorstellen. Bestimmt ist auch für Ihren Geschmack das Passende dabei.

Der April macht bekanntlich was er will – das wissen Hobbygärtner nur allzu gut. Auf sonnige, warme Stunden, an denen sich zahlreiche wichtige Frühlings-Gartenarbeiten erledigen lassen, folgen alsbald wieder nasskalte, graue Tage. Diesem Grau wollen wir mit reichlich Farbe entgegenwirken. Im «Mehr zum Thema» ab Seite 29 zeigen wir Ihnen, wie Sie im Handumdrehen eine bunte Frühlingsstimmung auf Ihren Balkon, Gartensitzplatz oder auf Ihre Terrasse zaubern. Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen Frühling!

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



In eigener Sache
**25 Jahre
Ideen für
Küche und
Freizeit**
27

Freizeit Teens
**Kuscheln
mit deinem
Shirt**
59



5 Küche aktuell

Kleines Korn ganz gross

8 Kochschule

So gelingt jeder Ris'Otto!

12 Weinerlebnis

Eine elegante Partnerschaft

14 Marktplatz

Erfrischt mit natürlichen Cocktails

17 Dorfladen

Kein Berg zu steil – kein Weg zu lang

20 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Für Feines auf die Tube drücken

23 Hausmarke

Wanderpause mit Genuss

25 Aktueller Tipp

Sbrinz – zeitlos guter Käse

27 In eigener Sache

25 Jahre Ideen für Küche und Freizeit

29 Mehr zum Thema

Gartenzeit

37 Wettbewerb

Gewinnen mit Chiquita

39 Feins vom Dorf

Edle Spirituosen von Luzerns Küste

40 Novissimo

Neu im Volg

42 Aktueller Tipp

Mediterrane Sonne im Glas

45 Männersache

Männer, zeigt her eure Füsse!

47 Freizeit Kochkurs

Italienische Klassiker neu interpretiert

49 Naturena Rezepte

Spargel-Risotto von Edith Jäger

51 Freizeit Naturena

Die neuen Kurse im April

53 Freizeit Naturena-Höfe

Frühlingserwachen mit allen Sinnen

59 Freizeit Teens

Kuscheln mit deinem Shirt

61 Volgi & Volgine

Erdbeersshake

63 Saison

Mehr Power: Dieser
Snack erfüllt den Zweck



Aktueller Tipp
**Mediterrane
Sonne im Glas**

42



5

Küche aktuell
**Kleines Korn
ganz gross**



mehr zum thema

Das Themenheft **Gartenzeit** **29**

HAND COOKED STYLE.

EXTRA CRUNCHY CHIPS



HAND COOKED STYLE
Kezz Extra Crunchy Chips* werden mit Schale in etwas dickere Scheiben geschnitten und danach portionsweise in einem Kessel extra knusprig frittiert. Raffiniert mit «Sweet Barbecue» Mischung oder Meersalz gewürzt, schmecken sie dann so gut wie hausgemacht.

Wir tun alles für die besten Chips.



DIE CHIPS-
EXPERTEN



zweifelchips

zweifel.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Küche aktuell

Erdbeeren, Schokolade, Randen, Ananas... das sind nur einige Zutaten, die unsere Risottos aussergewöhnlich verfeinern.

Rund um den heissen Reisbrei winden sich unzählige feine Zutaten, die den Risotto zum besten Stimmungserheller der Küche machen.

Kleines Korn ganz gross: Die Ris'Ottos sind los!

Risotto ist etwas vom Besten, das die italienische Küche hervorgebracht hat – ein Mittel für gute Laune. Denn er erwärmt das Herz und füllt den Bauch. Erfunden haben ihn die Italiener im Norden des Landes während der Renaissance. Entsprechend liefern sie die Reissorten, die den idealen Risotto ergeben: Arborio, Carnaroli, Uncle Ben's, S. Andrea und Vialone.

Ein Alleskönner

Was ein guter Risotto ausmacht, ist des Kornes weiche Schale und harter Kern. Was ein aussergewöhnlicher Risotto ausmacht, sind ungewöhnliche Zutaten. Schon bald nehmen die unterschiedlichen Sorten die ausgefallenste Gestalt an. Im Glas geschichtet, im Grünkleid eingepackt, als Quader geformt oder in die Birne eingefüllt – die Auftisch-Möglichkeiten sind unzählig.



Risotto-Kroketten mit Rinds-Stroganoff:
Hier trifft eine moderne italienische Risotto-Kreation auf das antike russische Fleischragout.



Mixen, formen,

TIPP

Der toskanische Chianti Colli Senesi DOCG besticht durch sein schönes Rubinrot, ist fruchtig, voll und ausgewogen



Die altbekannte Reisspezialität trumpft mit so vielen Aromen, Farben und Formen auf. Reis mal ausgefallen anders ist unser Motto. Ein Aperohäppchen aus Risottoreis, Cherrytomaten und Gurken macht den Anfang, gefolgt von feinen Risotto-Kroketten zum Rinds-Stroganoff. Darf es auch einmal eingefüllt sein, in einer Birne? Eine genauso gute Falle macht Risotto eingepackt, beispielsweise als Ananas-

Kokos-Curry-Version im Lauchmantel – Risotto einmal exklusiv. Und da wären wir schon bei tollen Aromen und Farben: Randen und Curry färben den Reis kräftig schön und verleihen auch viel Geschmack. Und als krönender Abschluss dieser Risottomanie gibt es ein feines Erdbeer-Risotto als Dessert, schön geschichtet, herzhaft und dennoch gut bekömmlich.

TIPP

Der harmonische Pinot Grigio terre di chieti IGP stammt aus den Abruzzen mit einer Weinbauregion, die von den Bergmassiven im Innenland bis zur Adria reicht. Er passt optimal zum Aperitif.



Grüner Fingerfood-Risotto mit Cherrytomaten
Gesunde Aperohäppchen, handlich und attraktiv.





Risotto-Grundrezept mit Madras- und Randen-Variante: Das Trio ergänzt sich gegenseitig bestens bei einem Risotto-Plausch.



Der Birnen-Risotto in der Birne: ist eine köstliche Variante, um Risotto in Szene zu setzen.

staunen!

Erdbeer-Risotto zum Dessert: Eine moderne Alternative zum traditionellen Milchreis.



Ananas-Kokos-Curry-Päckchen: Eine feine Frühlings-Überraschung!



Volg-Kochkurs im Mai: **Primi d'Italia**

Im neuen Kochkurs steht der «primo piatto», der erste von zwei Hauptgängen, im Mittelpunkt und gibt kleine, feine Gnocchi, überbackene Crespelle, feine Pasta und natürlich auch herrliche Risottos zum Besten. Alle **Infos** auf **Seite 47**.



Für gewöhnlich rechnet man 80 bis 100 Gramm Reis pro Person für einen Risotto. Weiter braucht es eine feingehackte Zwiebel, Butter, 1 EL geriebenen Käse (beispielsweise Parmesan oder Sbrinz), ein Gläschen Weisswein und 2,5 dl heisse Gemüsebouillon.

Grundrezept: ein Otto für alle Risottos

So gelingt jeder Ris'Otto!

Der richtige Handgriff im gewünschten Moment



① Zu Beginn eine kleingehackte Zwiebel und den Reis mit der Hälfte der Butter andünsten.



② Als bald den Reis mit etwas Weisswein ablöschen und einkochen lassen.



③ Bouillon und Wein während 20 Minuten zufügen, bis der Reis und die Restflüssigkeit bei schräg gestellter Pfanne eine kleine Welle schlagen.



④ Am Schluss restliche Butter und Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feine Verfeinerungen

Verfeinerungen wie etwa Prosecco oder Whisky ergänzen das Risotto-Einmaleins. Ebenfalls fein wird Risotto mit Safran oder Gorgonzola.



Jonas Schönberger empfiehlt für feine Ris'Otto formschöne Gläser.

Guten Risotto zu kochen ist Chef-sache. Ziel ist, eine sämige Konsistenz und gleichzeitig Bissfestigkeit hinzukriegen. Dies gelingt unter anderem, indem man dem Risotto Weisswein und Bouillon nach und nach beigibt anstatt ihn von Anfang an in viel Flüssigkeit zu ertränken. Überhaupt ist bei Risotto die Menge der Flüssigkeit ein entscheidendes Kriterium für dessen Qualität.

Culina-Koch Jonas Schönberger zeigt, welche Zutaten in welchen Mengen in einen Risotto gehören und wie man der sämig-bissfesten Köstlichkeit am Schluss noch ein kulinarisches i-Tüpfelchen aufsetzt. Lassen Sie ihrer Fantasie freien Lauf, denn Risotto lässt sich sowohl in schier unzähligen Varianten zubereiten als auch wunderbar mit anderen Speisen kombinieren.

SCHRITT für SCHRITT Risotto in Birne



①

Im Vorfeld, gemäss Anleitung auf Rezeptseiten, gekochte Birnenhälfte entkernen.



②

Risotto mit dem Löffel grosszügig und dennoch vorsichtig in die Birnen füllen.



③

Kurz vor dem Servieren mit Rucola dekorieren.

SCHRITT für SCHRITT Gorgonzola-Risotto



①

Wenn der Risotto gar und «al dente» ist, Risotto verfeinern.



②

Gorgonzola untermischen und kräftig rühren, bis er sich mit der Masse ganz vermischt hat.



③

Zu guter Letzt mit Rucola und Tomaten garnieren.

SCHRITT für SCHRITT Risotto-Lauch-Päckchen



①

Blanchierte Lauchstangen in einzelne Blätter teilen.



②

Je 1 EL Risotto auf Lauchstreifen geben, einschlagen, umwickeln und mit Küchenschnur binden.



③

Bis zum Servieren die Päckchen im Ofen bei 75°C warmstellen.

Reissorten von A bis V

Arborio

Der Risottoklassiker, benannt nach der Stadt Arborio im Piemont, hat milchige, ovale und grosse Körner mit viel Stärke. Die macht ihn so sämig und bissfest. Beim Kochen wird das Korn fünfmal so schwer aufgrund seiner Quelleigenschaften.

Carnaroli

Der Grosskörnige mit der schlanken Perle seitlich in der Mitte weist sehr viel Stärke auf und verkocht deshalb weniger schnell auf hohem Feuer. Er macht ebenfalls cremigen Risotto.

S. Andrea

Der S. Andrea ist ein Allrounder in der italienischen Reisküche, er ergibt eher weiche Risottos und verleiht viel Festigkeit.

Vialone (Nano Veronese)

Der Vialone nano Veronese trägt eine italienische geschützte Herkunftsbezeichnung. Er gilt als Spezialitätenreis und stammt aus der Gegend der Provinz Verona.

Blanchierte Lauchstangen in einzelne Blätter teilen.

Je 1 EL Risotto auf Lauchstreifen geben, einschlagen, umwickeln und mit Küchenschnur binden.

Bis zum Servieren die Päckchen im Ofen bei 75°C warmstellen.

Sieht schick aus und schmeckt gut:
Randerisotto in durchsichtigen Schalen.



Unser bestes Stück Natur.

Ohne Kompromisse – Natur pur.

www.agrinatura.ch



Schweins-Nierstück mariniert

Softiges, zartes Fleisch, verfeinert mit einer würzigen Marinade. Der aromatische Genuss, der immer passt.



Bündner Rohschinken

Die Delikatesse aus den Bündner Bergen ist ein vorzüglicher Begleiter in der Spargelsaison.



Lyoner

Der unvergesslich leichte Genuss. Schmeckt köstlich im Wurst-Käse Salat oder auch zum Apéro.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

Glückliche Tiere

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

Bauern mit klaren Idealen

Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.

Garantierte Schweizer Herkunft

Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.

Sicherheit durch Kontrolle

Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.

Verantwortungsvoller Genuss

Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse



TIPP
 Der Walliser *Petite Arvine du Valais AOC* aus der gleichnamigen und im Wallis ansässigen Rebsorte besticht durch Fruchtaromen. Er ist ein idealer Weissler für herzhaftere Gerichte mit Käse.

Klasse-Idee: Herzhafte Mitbringsel



Präsentieren sich gut und schmecken fein: Risotto-Mix-Variationen im Einmachglas oder im Geschenksäckchen.

Die Rezepte für die Tomaten- und die Pilz-Risotto-Mischung finden Sie auf der Rezeptdatenbank, das Rezept des Madras-Risottos hingegen auf Seite 69.

Die Zutaten für feinen Risotto und dessen Verfeinerung gibt's in jedem Volg: Risotto-Reis, Butter, Käse und edle Tropfen.

Eine Einladung steht an, und Sie wissen nicht, was Sie als Präsent mitnehmen sollen? Kein Problem, Risotto-Mischungen im schönen Einmachglas machen eine gute Falle und sind ausserdem praktisch und schnell gemacht. Mit farbigen Bändern und einer hübschen Etikette dekoriert sowie begleitet von einer schönen Karte mit Kochanleitung, sind sie überall ein willkommenes Präsent. Als Behälter können Sie beispielsweise Konfi-Gläser wiederverwenden. Das schont die Umwelt und hat einen Hauch von Vintage. Wer im grossen Stil schenken will, macht das mit einem «Wiederauffüll-Abo».

Rein kommt, was lange hält

Ins Einmachglas passt neben dem Basisrezept, bestehend aus Reis und Bouillonpulver, grundsätzlich alles Trockene, was dicht verschlossen lange haltbar ist. Klassiker sind getrocknete Tomaten, Pilze und der entsprechende Kräuter-Mix, etwa italienisch oder provençal. Interessanter sind Eigenkreationen, beispielsweise mit Dörrfrüchten, Pinienkernen und passenden Gewürzen. Dem Rezeptieren sind kaum Grenzen gesetzt. Für schöne Muster im Glas fügen Sie die Zutaten schichtweise ein und machen das Glas wirklich voll. So kommt der Inhalt nicht durcheinander.



Schnitzel des Monats April: das klassische Wienerschnitzel
 Traditionell gut, dieses Schnitzel. Aus bestem Kalbfleisch, gut geklopft und mit einer feinen Panade zubereitungsfertig paniert, findet es sich in jedem Volg-Kühlregal. Jeden Monat gibt es im Volg eine andere Schnitzelkreation, lassen Sie sich überraschen!





Eine elegante Partnerschaft

Milde Zurückhaltung kennzeichnet den Luzerner Rahmkäse – im Paarlauf mit der königlichen Petite Arvine AOC Valais genau der richtige Charakterzug.

Zugänglich, freundlich, so richtig «gäbig» ist der Luzerner Rahmkäse. Ganz so, wie die Stadt seiner Herkunft. Erstaunlich, dass der sämige, milde Halbhartkäse mit dem unverkennbaren Etikett ausgerechnet im wilden Jahr 1968 entstanden ist. So souverän, doch respektvoll, wie in der Leuchtenstadt Gäste aus aller Welt empfangen werden, so verfährt der Luzerner Rahmkäse mit seiner Begleitung. Die Petite Arvine gilt nämlich als eigentliche Königin der Walliser Weissweentrauben. Seit dem frühen 16. Jahrhundert kultiviert, erlebt die anspruchsvolle Traubensorte in jüngster Zeit ihre fulminante Wiederentdeckung: Seit den Neunzigerjahren hat sich ihre Anbaufläche vervierfacht. Die Petite Arvine bevorzugt die besten Lagen, verdankt den Aufwand aber mit einem edlen Tropfen bester Walliser Weinkultur.

Kultiviertes Genusserlebnis

Nie aufdringlich, sondern angenehm mild und sämig gibt der Innerschweizer der ganzen Fülle und dem komplexen Charakter seiner Wein-Begleitung reichlich Raum – Raum für die frischen Noten von Ananas, Grapefruit oder Passionsfrucht und den leicht salzigen Abgang des Petite Arvine AOC Valais. Das führt zu einem lustvoll-kultivierten Genusserlebnis – fast so wie ein Sommerabend mit Freunden an der Reuss, unter den lauschigen Arkaden der Luzerner Altstadt.

**Käse
des Monats**
Luzerner Rahmkäse
100 g, statt Fr. 2.90
Fr. 2.30

**Wein
des Monats**
Petite Arvine AOC
Valais 2013
75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. 13.90

**1. Petite Arvine AOC Valais 2013
Schweiz**

**2. Pinot Grigio terre di chieti IGP
2013
Italien**

**3. Malans Steinböckler Pinot Noir
AOC 2014
Schweiz**

**4. Costalago Rosso Veronese IGT
Zeni 2013
Italien**

**5. Chianti Colli Senesi DOCG
2013
Italien**

**6. Negroamaro del Salento IGP
2013
Italien**

**7. Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas
2012
Spanien**

**8. Lobetia
Petit Verdot - Tempranillo Roble
2012
Spanien**

**9. Bimbadgen Shiraz Cabernet
Merlot 2012
Australien**



Fast 50-jährig



Mit dem Luzerner Rahmkäse setzte Emmi 1968 einen bedeutenden Markstein in die Schweizer Käselandschaft. Das war kein Zufall: Ein Neubau auf grüner Wiese, der «Milchhof» von 1966 in Emmen, war der Startschuss zu Emmis signifikanter Entwicklung vom regionalen Milchverarbeiter zum internationalen Konzern. Stets unverändert blieben aber Emmis Kompetenz und das Flair für innovative Käsespezialitäten.



Wein PickAPP

Wein Service

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

ÖISE LADE TIPP



Charakter

Klares, mittleres Gelb. Intensive Aromen nach reifen und exotischen Früchten. Körperreicher Charakter mit einer lebhaften Frische.
Blasses Gelb. Sehr intensive, frische Noten exotischer Früchte. Weich und voll am Gaumen.
Kräftiges Rubinrot. Duft von Waldbeeren und Cassis. Kräftige, gehaltvolle Aromen mit anhaltendem Abgang.
Schönes Rubinrot. Blumiger Duft mit Noten reifer Beeren. Am Gaumen weicher Auftakt, gehaltvoller Körper mit samtigem und lang anhaltendem Abgang.
Dichtes Rubinrot. Aromatisch-intensiv mit Noten von Cassis, Brombeere und blühenden Veilchen. Am Gaumen vollmundig und süffig.
Rubinrote Farbe. Aromen von Minze, Cassis und Himbeere. Vollmundig mit langem, aromatischem Abgang.
Helles Rubinrot. Aromen von Rosen und Zedernholz. Fruchtbetont und süffig, mit einem frischen, delikaten Finale.
Dichtes Rubinrot. Aromen von Cassis, Brombeeren und Schokolade. Gehaltvoll und kräftig, mit frischem Abgang.
Herrliches Dunkelrot. Noten von Cassis, Eukalyptus und Erdbeeren. Dezent Gerbstoffe. Dicht und sehr temperamentvoll, aber unkompliziert.

Trinken Passt zu

Jetzt trinken, 10–12 °C	Aperitif, weissem Fleisch, Käseplatten, Fondue
Jetzt trinken, 8–10 °C	Antipasti, vegetarischen Gerichten, Süswasserfisch, griechischem Salat
Bis 3 Jahre, bei 15–16 °C	Lamm, Kaninchen, Risotto, Käse und Trockenfleisch
bis 4 Jahre, 15–16 °C	Lasagne, Ossobucco, Pasta, Gnocchi
Jetzt trinken, bei 15–16 °C	Pasta mit Tomatensauce, rotem Fleisch, Wild, Terrine
Bis 3 Jahre, bei 18–20 °C	Grilladen, Pizza, Schweinebraten, Lasagne
Bis 5 Jahre, bei 17–18 °C	Geflügel, Braten, Kartoffelgerichten
3 Jahre, bei 16–17 °C	Rindsbraten, Bohnengerichte, Grilladen
Jetzt trinken, bei 15–16 °C	Grilladen, exotischer Küche, Lamm, Geflügel

Pkt.

16,5
17,25* (2012)
16,75*
17,5*
17*
16,75*

Meine Bestellung

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PETITE ARVINE AOC VALAIS, 75 cl, statt Fr. 101.40 nur Fr. 83.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGP, 75 cl, statt Fr. 64.80 nur Fr. 46.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton MALANS STEINBÖCKLER PINOT NOIR AOC, 75 cl, statt Fr. 107.40 nur Fr. 87.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT ZENI, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 53.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CHIANTI COLLI SENESI DOCG, 75 cl, statt Fr. 53.40 nur Fr. 41.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO DEL SALENTO IGP, 75 cl, statt Fr. 64.80 nur Fr. 46.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCa LA TONADA 3 BANDAS, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 47.70
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton LOBETIA PETIT VERDOT – TEMPRANILLO ROBLE, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 47.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton BIMBADGEN SHIRAZ CABERNET MERLOT, 75 cl, statt Fr. 69.– nur Fr. 53.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 30. März bis zum 2. Mai 2015, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 30. März bis zum 2. Mai 2015, solange Vorrat.

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





Der Durst geht, Gesundheit kommt: Obst- und Fruchtsäfte sorgen für Abkühlung und sind ein vielseitiger Genuss.

Unser Körper besteht zu 70 Prozent aus Flüssigkeit. Für einen gesunden Geist und Körper braucht er täglich zwei Liter davon, im Sommer sogar bis zu drei Liter. Und genauso braucht er auch täglich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Obst- und Gemüsesäfte liefern dem Körper genau das: Flüssigkeit und die nötigen Vitalstoffe. Mehr noch, sie spenden Energie und löschen verdünnt mit etwas Wasser jeden noch so grossen Durst.

Mix zum Multivit

Da jede Frucht und jedes Gemüse eine andere Zusammensetzung an Vitalstoffen hat, ist es durchaus sinnvoll, diese zu mischen. Das macht auch Gluscht auf mehr gesunde Säfte aus der Natur, denn die Anzahl der Mixvariationen ist riesig. Besonders gut zusammen passen saure und mildere Aromen, etwa Banane-Apfel oder Rübli-Orangen. Ob man nach Lust oder nach Bedarf mischt, muss jeder für sich entscheiden. Unser kleines Vitalstoff-ABC erleichtert die Wahl (siehe Box). Welchen Goût man auch immer wählt, eines haben alle Säfte gemeinsam: Sie bauen Säuren ab, die durch Kohlenhydrate, Fleisch und Süssigkeiten entstehen.

Sommerwind

Für 4 Drinks:
1,5 dl Multivitaminsaft, 3 dl Orangensaft,
5 dl Apfelsaft, 1 dl Kokosmilch, 1 dl Rahm
in den Mixer oder einen Shake-Becher
geben und zu einem schaumigen Drink
mischen.



Vitalstoff-ABC

Ananas entwässert den Körper und liefert reichlich Vitamin C für unsere Immunabwehr sowie Mineralstoffe und Enzyme, **Äpfel** hingegen viel Power und jede Menge Vitalstoffe für den ganzen Körper. **Bananen** erbringen schnell Energie und stärken dank enthaltenem Kalium und Magnesium auch die Nerven. **Granatäpfel** federn ein wenig die Wechseljahr-Probleme ab. **Randen** machen Erkältungserreger inaktiv, stärken die Leber und fördern den Abbau von Fettzellen. **Orangen** wirken als Abwehrkräfte-Cocktail dank dem vielen Vitamin C, ausserdem unterstützen sie die Zellteilung. **Preiselbeeren** schützen die Blase. **Rüebli** sind reich an Vitamin A und Betacarotin, was gut für Augen, Atemwege und Immunkraft ist. **Tomaten** stärken bei Raumtemperatur das Herz und wirken krebshemmend. **Trauben** unterstützen unter anderem den Stoffwechsel und die Blutbildung.

Erfrischt mit bunten, natürlichen Cocktails



TIPPS&TRICKS

- Mit der Zugabe von Joghurt, Milch oder Rahm entfalten Frucht- und Obstsaften noch mehr Aroma.
- Daraus lassen sich im Handumdrehen feine kalte Suppchen sowie exotische und erfrischende Getränke zaubern wie Lassis, Cocktails oder Smoothies.
- Wer zu Letzterem noch Müesli oder Vollkornbrot mit Frischkäse serviert, hat ein richtig vollwertiges Frühstück auf dem Tisch stehen.

Das Angebot an natürlichen Frucht- und Obstsaften ist unabhängig von der Jahreszeit immer gleich gross.



OMO

OMO CAPS IN AKTION! VON 13.04. – 19.04.2015



9.90

statt 12.60

**OMO Dual Action
Active Caps &
Fresh Clean Caps,
17WG**



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Täglich frisch und fründlich beim Kunden, auch abseits grosser Verkehrswege: Volg ist das besonders wichtig und beliefert wenn nötig den Dorfladen auch per Seilbahn, so wie in Feldis.

Kein Berg zu steil – kein Weg zu lang

Luftseilbahn Rhäzüns-Feldis, frühmorgens um halb sechs in der Winter-Hochsaison: Noch stehen keine Skifahrer und Sonnenhungrige vor der Talstation, sondern der Volg-Lastwagen mit 10 Gitterwagen voller Ware für den Dorfladen von Feldis. Speditiv lädt der Chauffeur ab und übergibt seine Ladung den Angestellten der Seilbahn. Je zwei Gitterwagen fassen die kreisrunden Kabinen der Pendel-Luftseilbahn. Kleinware findet auf der Sitzbank Platz. Kaum beladen, entschwindet die Kabine im Dunkel der Nacht.

Das fällt ins Gewicht

1,5 Tonnen, so schwer kann eine Fuhre sein. Die Luftseilbahn Rhäzüns-Feldis, eine konzessionierte Transportunternehmung, verrechnet ihre Transportleistung nach Gewicht. Messen kann es die Kabine praktischerweise selber – eine vorschriftsgemässe Sicherheitseinrichtung. Besonders ins Gewicht fallen jeweils Weinlieferungen. Edle Tropfen sind im Ferienort Feldis besonders gefragt, entsprechend vielfältig ist das Weinregal im Dorfladen. →



Um 5.30 Uhr morgens bringt der Lastwagen die bestellte Ware zur Talstation der Luftseilbahn Rhäzüns-Feldis.



14 Passagiere oder zwei Gitterwagen passen in die Seilbahnkabine. In der Hochsaison sind es zehn solcher Wagen, die Seilbahnmitarbeiter Patrick Wyss pro Lieferung auf die luftige Reise schickt.

Noch schläft Feldis. In klirrend kalter Morgenluft, bei sternklarem Himmel bringt der Lieferwagen die Ware von der Bergstation zum Dorfladen.

Ein fairer Leckerbissen:
Fairtrade Schoggibrötli.

Aktion

MO bis SA
13. – 19.4.2015



Aus feinstem Wegglichteig und mit zartschmelzenden
Fairtrade Schokoladestückchen verfeinert.

In kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

 Join us on
facebook

[facebook.com/Blackwell-hiestand](https://www.facebook.com/Blackwell-hiestand)

www.hiestand.ch


OFENFRISCH GENIESSEN



Jeden Morgen ab 8.00 Uhr ist der Dorfladen bereit für seine Kunden.

Eine intakte Infrastruktur erhält das Dorf lebendig. Der Volg in Feldis ist auch Postagentur. Ladenleiterin Elisabeth Meier sortiert die «postlagernde» Post für Feriengäste.

Reich sortiert für Einheimische und Gäste

Die letzten 500 Meter von der Bergstation zum Dorfladen übernimmt der Lieferwagen. Jetzt, mitten in der Hochsaison, ist es bis zu fünfmal mehr Ware als sonst, die der Seilbahnangestellte Patrick Wyss aus dem Gitterwagen ins Auto und im Laden wieder in einen Gitterwagen umlädt. Ladenleiterin Elisabeth Meier und Mitarbeiterin Irma Battaglia nehmen die Lieferung

in Empfang. Routiniert geht die Sache von der Hand. Immer wieder seien Feriengäste im Ort erstaunt über die Präsenz und die Grösse des Dorfladens, sagt Elisabeth Meier wenig später beim Einräumen der Frischwaren.

Nichts Ungewöhnliches

Für Irma Battaglia, die in Feldis wohnt, ist die aufwändige Anlieferung nichts Ungewöhnliches. Die Seilbahn ist hier ein Transportmittel wie anderswo Bahn oder Bus. Laden und Seilbahn, für Battaglia ist beides ein grosses Glück für das Dorf. Sie hat den strukturellen Wandel im Ort miterlebt und weiss um den Wert einer guten Grundversorgung – auch abseits vielbefahrener Routen.



Hotelier Dominik Hächler bezieht seine Frischwaren vom Dorfladen und schätzt die Nähe und den guten Kontakt.



Feine lokale Spezialitäten warten darauf, im Volg in Feldis entdeckt zu werden: in Essig eingelegte Tannenspitzen für den Raclette-Plausch, knusprige «Totenbeinli», «Fruchtguetli» und ein zart-bitter-süßer Alpen-Campari.



Typisch Schweiz – Typisch Volg



Eine Tube Senf, Mayonnaise und Salatsauce gehören einfach dazu. Die Volg-Familienpreis-Mayonnaise, -Senf und -Salatsauce werden in der Schweiz von Beyeler AG hergestellt.



Für Feines auf die Tube drücken

Nahezu unersetzlich sind Senf und Mayonnaise in der Alltagsküche. Das wichtige Küchenduo produziert für den Volg die Firma Beyeler im solothurnischen Dornach.



«Mir gefällt diese Reduktion auf das Wesentliche, wie sie im Volg zu finden ist. Das entspricht meinem persönlichen Einkaufsverhalten. Über-schaubarkeit ist zudem auch ein wesentlicher Qualitätsfaktor in der Zusammenarbeit mit Volg», meint der Geschäftsführer der Beyeler AG, Michel Beyeler.

Individuelle Produktion auf industriellem Niveau

Der Name der Beyeler AG ist auf ihren Produkten kaum präsent. «Ein Vorteil», meint Michel Beyeler, «das erspart uns viele Herausforderungen, die eine Marke stellt.» So kann sich sein Unternehmen voll und ganz der Produkteentwicklung und der Herstellung widmen. Die Stärke liegt in der industriellen und somit hygienisch einwandfreien Herstellung von Saucen und Senf- oder Mayonnaise-Spezialitäten nach Kundenwunsch. Selbst Kleinstmengen von 500 Flaschen eines Salatdressings für ein Restaurant sind machbar. Für die Rezepturen steht die Beyeler AG dabei als Entwicklungspartnerin zur Seite.



1. Senfkörner, Wasser, Essig, Salz, Zucker und Gewürze, die Zutaten für Senf sind seit Jahrhunderten die gleichen. Die genaue Herstellung, vom Mahlen der Senfkörner bis zur Mischung der Zutaten, bleibt jedoch ein Geheimnis.



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.

Er unscheinbar am Ende eines Industriegebiets steht der zweckmässige Bau der Beyeler AG. Was 1938 Grossvater Beyeler in einer Garage begonnen hat, beschäftigt heute 26 Personen. Die Beyeler AG fabriziert hauptsächlich nach Auftrag und Rezeptideen ihrer Kunden aus ganz Europa Senf, Mayonnaise und Salatsaucen. Aktuell sind es über 70 verschiedene Produkte, darunter auch die Volg-Familienpreis-Mayonnaise, der Familienpreis-Senf und das Volg-Familienpreis-French Dressing mit Kräutern.

Einfach, aber gut

Nur ein Briefkasten verweist Besucher darauf, vor der Beyeler AG zu stehen. Nach Betätigen der Klingel erscheint der Chef selber an der Tür, Michel Beyeler. Er repräsentiert die dritte Generation an der Spitze des Familienunternehmens. Es wundert nicht, dass Beyeler gleich zu Beginn unseres Besuchs erwähnt, dass ihm das überschaubare Sortiment von Volg sehr zusagt. Er sei selber auch so, statt einer unübersichtlichen Angebotsvielfalt bevorzuge er gute, einfache Produkte wie beispielsweise die Volg-Familienpreis-Mayonnaise: gut, günstig und eine ideale Basis, sie nach eigenem Gusto zu variieren. Seine Philosophie zahlt sich aus: Der Volg-Familienpreis-Senf von Beyeler konnte sich im Vergleich gegen die bekannte Senf-Konkurrenz als Testsieger behaupten.



2. Michel Beyeler vergewissert sich durch ein Schauglas, dass die Mayonnaise richtig aufgemischt wird. Hygiene steht an oberster Stelle. Nirgends ist eine direkte Berührung des Produktes nötig.



3. Die Volg-Familienpreis-Mayonnaise-Tuben werden durch das offene Ende gefüllt. Das geschieht vollautomatisch.



4. Wer möchte nicht herzhaft draufdrücken – eine fertige Tube Mayonnaise rutscht aus der Maschine. In Kartons verpackt, sind sie danach auslieferungsbereit für den Volg.



Mit Schweizer Rindfleisch und Chäs ischs besser!



**20%
Rabatt**
auf FINDUS Lasagne und Cannelloni
vom 20.4. – 26.4.2015 in Ihrem VOLG.



Erfahren Sie jetzt mehr über unser
Schweizer Rindfleisch!

Einfach QR-Code einscannen oder
www.findus.ch/regional besuchen.

THURGAUER KUHLTUR



Ein bisschen sieht man es
ihnen an – den Thurgauer Kühen.
Als wüssten sie genau, dass aus ihrer
Milch diese zwei exzellenten Käse
gemacht werden – im Familienbetrieb
der Strähl Käse AG in Siegershausen.

www.straehl.ch



Der kräftige ECHTE THURGAUER.



Der milde THURGAUER RAHMKÄSE.

*nur in Verkaufsstellen mit offenem Käse-Verkauf



Hausmarke

Getreu dem Motto «Typisch Schweiz – Typisch Volg» steckt in jeder Volg-Bierdose ein Stück Schweizer Bierkultur. Gebraut und abgefüllt wird das beliebte Volg Dosenbier in Hochdorf im Kanton Luzern.

Frisch und natürlich, so soll ein herzhafter Schluck Bier schmecken. Ganz im Trend liegt der Wunsch nach dem kühlen Nass in der Freizeit und unterwegs. Da ist die Bierdose gerade richtig. Sie ist handlich, hat überall Platz, hält ihren Inhalt perfekt frisch und ist leicht und einfach zu öffnen. Einmal leergetrunken und schnell plattgedrückt, lässt sie sich genauso handlich auch in einem Rucksack oder einer Tasche mühelos zur nächsten Sammelstelle zurücktragen.

Schweizer Qualität

Das seit Jahren beliebte und qualitativ hervorragende Schweizer Dosenbier von Volg wird im luzernischen Hochdorf produziert. Die Gewissheit, dass ein einheimisches Bier stets frisch und nur mit bestem Wasser und aus hochwertigen Zutaten gebraut wird, sorgt so mit jedem Schluck für noch mehr Genuss. Ein Genuss, der dank kurzen Transportwegen auch unserer Natur zugutekommt. Darauf dürfen Sie anstossen. Prost!

Ein wärschaftes Schweizer Bier auch unterwegs: Das Volg Dosenbier ist ein idealer Durstlöscher für genussreiche Wanderungen in der Natur.



50 cl
Fr. **0.95**

Wanderpause mit Genuss



Eindrückliche chilenische Geschmackserlebnisse.



* **SAUVIGNON BLANC LA PALMA**

In der Nase Aromen von Grapefruit, Birne und Pfirsich, tropischen Früchten. Im Gaumen angenehm frisch, intensiv. Passt zu: Meeresfrüchten, Spargel und Gemüseplatten, Ziegenkäse, als Aperitif.



CABERNET SAUVIGNON LA PALMA

Aromen nach schwarzen Beeren mit Noten von Schokolade, Tabak, Cassis, Eichenholz. Im Gaumen kräftig, intensiv und rund. Passt zu: Fleischgerichte, Pasta, Grilladen, Ragout, Käseplatten.



* **CHARDONNAY LA CAPITANA
BARREL RESERVE**

Aromen von tropischen Früchten sowie Guave, Mango, mit Vanille und Eichenholz Noten. Im Gaumen sehr reich und elegant. Der Abgang lang und anhaltend. Passt zu: Teigwaren, Meeresfrüchten, Kalbfleisch, asiatischer Küche, reifem Käse.



**MERLOT LA CAPITANA
BARREL RESERVE**

Typische Merlot Aromen von süßen Pflaumen, schwarzen Beeren, Kirschen und Bitterschokolade. Im Gaumen weich, rund, mit langem, angenehmem Abgang. Passt zu: Rindssteak, Kalbs- und Schweinsragout, Geflügel, Ente.

* Diese Weine sind evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN

Aktueller Tipp

Sbrinz ist vermutlich der älteste Schweizer Exportkäse. Er war schon im 16. Jahrhundert so begehrt, dass die kürzeste Transitverbindung zwischen der Zentralschweiz und Norditalien, noch vor der Eröffnung des Gotthards, die Sbrinz-Route genannt wurde. Zeitgeschichtliche Dokumente belegen, wie der «formaggio di Sbrinzo» von der Innerschweiz über die Pässe Brünig, Grimsel und Gries nach Italien gesäumt wurde.



Charakter von Land und Leuten

Wer heute auf der Sbrinz-Route unterwegs ist, entdeckt die raue und doch liebevolle Landschaft, die auch den Charakter des Sbrinz AOP prägt. Einer, der notabene ebenso den Menschen zwischen Luzern und Norditalien eigen ist. Damit verbindet der prägnante Innerschweizer über die Landesgrenzen hinaus Regionen und Kulturen.

Zeit hat für den Sbrinz eine andere Dimension. Nicht nur, dass er mindestens 24 Monate reifen soll, er ist auch seit Jahrhunderten beliebt.

*Hart und herzhaft:
Der Sbrinz ist ein Käse
mit sehr viel Charakter.*

Sbrinz – zeitlos guter Käse aus der Innerschweiz

Reine Natur und viel Zeit

Der Sbrinz AOP stammt aus 28 ausgesuchten Tal- und Alpkäsereien in der Innerschweiz. Sie verarbeiten reine Naturprodukte nach strengen Richtlinien. Erst nach einer Reifezeit von zwei Jahren ist der Sbrinz konsumbereit. Je länger die Reifedauer, desto aromatischer und würziger wird das Bouquet. Sbrinz ist als Möckli, als Hobelrolle und auch gerieben ein Käseerlebnis besonderer Art.



**DEXTRO
ENERGY**



Sorry liebe Banane.
Aber der direkte Weg ins
Hirn ist niemals eine Kurve.



In eigener Sache Jubiläum



25 Jahre Ideen für Küche, Heim und Freizeit

25 Jahre Öise Lade

«Öise Lade» feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen. Grund genug, sich bei Ihnen, liebe Leser, für Ihre Treue herzlich zu bedanken. Wir tun dies während des ganzen Jahres mit verschiedenen Aktivitäten.

Als Leser von «Öise Lade» haben Sie ein spannendes Jubiläumsvorjahr vor sich. Mit diversen Beiträgen und Wettbewerben zum Mitmachen und Gewinnen im Gesamtwert von rund 40'000 Franken wollen wir unsere kleine Erfolgsgeschichte feiern: Vor 25 Jahren überraschte Volg seine Kundschaft mit einem eigenen Kundenmagazin. Drei Ausgaben waren es im ersten Jahr, damals noch 32 Seiten stark, gespickt mit kreativen Ideen rund um Küche, Heim und Freizeit. In den Jahren darauf hat sich die Seitenzahl verdoppelt. Mittlerweile erscheint jeden Monat eine

neue Ausgabe mit mindestens 64 Seiten. Mit 770'000 Exemplaren ist «Öise Lade» zu einem der auflagenstärksten Kundenmagazine der Schweiz geworden.

«Öise Lade» – Typisch Schweiz – Typisch Volg

Mehr Schweiz geht nicht! Von der Konzeption über Text, Gestaltung und Fotografie – «Öise Lade» ist ganz und gar «swiss made». Selbstverständlich erfolgt der Druck in der Schweiz und auch auf Schweizer Papier. Hervorzuheben ist auch, dass die jährlich rund 250 Rezepte vom hauseigenen Rezeptautor

Ausgabe für Ausgabe frisch kreiert, gekocht und danach direkt im Kochstudio fotografiert werden. Besonders erfreulich entwickelte sich die Zusammenarbeit mit den vier Kochschulen «Cookuk» aus Aarau, «Peters Kochschule» aus Gossau SG, «Culina» aus Zürich-Oerlikon sowie «Tatort» aus Wangen an der Aare. Dank der Kompetenz der Kursleiter und der stets aktuellen und attraktiven Kursthemen sind die Besucherzahlen im Jahre 2014 auf über 1600 Teilnehmer gestiegen.

Die Erfolgsgeschichte von «Öise Lade» soll weitergeschrieben werden: Im Jubiläumsvorjahr mit einem kleinen, feinen Jubiläumsvorprogramm, und in den kommenden Jahren immer wieder aufs Neue – mit aktuellen und attraktiven Ausgaben. Gerne hoffen wir, dass Sie, liebe Leser, noch viele Magazine lang mit dabei sind. Viel Spass beim Lesen! Und nicht vergessen: Mitmachen und gewinnen beim ersten Wettbewerb!

Jubiläums-Wettbewerb

Mitmachen, gewinnen & mitkochen!

Frage: In welchem Land wird das Volg-Kundenmagazin gedruckt? Finden Sie es heraus und gewinnen Sie einen von **25 Kochkurs-Gutscheinen!** Einlösbar in einem Volg-Kochstudio Ihrer Wahl! Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum 20. April 2015 auf einer Postkarte mit Ihrem Absender an; Volg Konsumwaren AG, «25 Jahre Öise Lade», Postfach 344, 8401 Winterthur.



Mit etwas Glück kochen Sie mit – gewinnen Sie einen der 25 Kochkurs-Gutscheine.

25 JAHRE
1991-2015
Öise Lade

Emmi ENERGY MILK: Sechs Sorten pure Power!

Power for you

NEU

ab Mitte März
im Kühlregal



*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

mehr zum thema

Gartenzeit

Ein Tag startet ganz anders, wenn der Blick auf farbliche Anreize fällt. Kleine Veränderungen in schönen Tönen auf dem Balkon, Gartensitzplatz, der Terrasse oder im Garten bewirken erstaunliche Verwandlungen. Meist reicht schon ein Platz so gross wie ein Schirmständer für diese täglichen Glücksgefühle. Die Formel für mehr Wohlbefinden heisst: Weg mit den eintönigen Winkeln, her mit den Farben.

Gelb erhellt, Lila vergrössert

Die Natur lehrt uns mit ihren Farben, wie wenig man im Leben braucht, um

glücklich zu sein. Doch in unserer Zeit fällt die Grünfläche in und um das Haus eher knapp aus. Kühle Farbnuancen wie Pink, Violett, Weiss und Blau sowie Pastellfarben vergrössern diese Plätze optisch und schenken Weitsicht. Orange, Rot und Gelb schaffen hingegen kleine Farbparadiese, die die Stimmung heben.

Mehr Farbe im grünen Grün



Zu Tontöpfen passt Acrylfarbe, für Aluminiumgefässe empfiehlt sich Sprayfarbe.



Pastellfarben vergrössern jedes noch so kleine Plätzchen. Typische Blumen in diesen Tönen sind Hortensien, Hyazinthen und Jasminstämmchen.



Knallige Farben sorgen für gute Stimmung. Bunte Accessoires oder Blumenbeete lassen auch an trüben Tagen die Sonne im Herzen erstrahlen.

Der Frühling macht Lust auf Neues. Mit kleinen Farbtupfern hauchen Sie Ihrer grünen Oase neues Leben ein.





Bemalte Fahrräder im Vintage-Look sind, wo auch immer platziert, richtig in. Sie setzen besondere Akzente und eignen sich auch als Pflanzenablage.

Radler Spezial

Zutaten für 4 Personen:
5 dl Bier auf vier Gläser verteilen, mit 5 dl Süßmost auffüllen, 12 Eiswürfel dazugeben und servieren. Meerrettich und Salzbrezel dazu servieren.

Gestalterisch verlangen Grünoasen wenig Kunstgriffe ab. Ein Trick liegt darin, das einfallende Licht zu vervielfachen. Dazu bieten sich Glaskristalle an. Ebenso sämtliche schimmernden Oberflächen, weil sie viel Licht reflektieren. Eine besonders behagliche Atmosphäre schafft Geflochtenes. Möbel aus Rattan verleihen viel mediterranen

Umfunktioniertes Spielzeug zieht bunt bemalt oder bepflanzt viele Blicke auf sich und ist bei Kindern wie bei Erwachsenen beliebt.



Tolle Hingucker soweit das Auge reicht

Charme. Aber nicht nur: Das Geflecht und die natürlichen Töne sind auch deshalb so beliebt, weil sie sehr anpassungsfähig sind. Sie beleben den vorhandenen Einrichtungsstil und fügen sich äusserst geschickt ein, ohne aufzufallen. Kerzen

und restaurierte Möbel, beispielsweise im Vintage-Look, setzen der individuellen Kreativität kaum Grenzen. Ebenfalls schöne Hingucker sind Leuchten und Laternen, auch bei Tageslicht. An lauen Sommerabenden spenden sie neben Licht auch Ambiente. Auch lassen sich so Gehölzstrukturen stimmungsvoll in Szene setzen.

Kinder-Garten

Was Erwachsenen gefällt, mögen für einmal auch Kinder. Es kann ihnen meist nicht farbig genug sein. Angetan sind sie auch von Kräutern wie Lavendel und den vielen unterschiedlichen Minze-Aromen. Da dürfen sie auch mal von den Blättern naschen. Nicht für den Gaumen, sondern für die Nase ist die Schokoladen-Kosmee.



Blickfang und Ablage: Alte Fahrräder lassen sich gut zu hängenden Tischen umfunktionieren.



Das Rezept für die aufgespiessten Einräder finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Ihr Duft erinnert an Zartbitterschokolade. Er entfaltet sich bei warmem Sommerwetter in den späten Nachmittagsstunden. Ausserdem sind bei Kindern die Ananasblume sowie Süssholz beliebt.

Radler-Drink für Radler-Fans

Bei so viel Farbenpracht und Ambiente darf eine kühle Erfrischung nicht fehlen. Gönnen Sie sich und ihren Liebsten nach getaner Arbeit einen Radler-Drink mit passendem Snack.

Auf feine Art Danke sagen

Haben tüchtige Helfer Ihre Grünoase aufgepeppt, verdienen sie eine Belohnung. Der Danke-Kuchen von Volg ist ein feines Geschenk, besonders mit einem Post-it und netten Worten darauf. Der Kuchen – zu einer Hälfte Zitrone, zur anderen Schokolade – trifft jeden Geschmack.

Jede Pflanze an ihren Platz

Jedes lauschige Örtchen hat seine Sonnen- und Schatten-seiten. Schön, gibt es für jede Lage Pflanzen, die sich von ihrer blumigsten Seite zeigen. Wählen Sie Arten, die zum Standort passen. Denn Pflanzen lassen sich nicht umerziehen. Diejenigen, die keine Sonne mögen, gehen ein und umgekehrt. Da nützt jede noch so grosse Pflanzenliebe nichts.



Bougainvillea



Pantoffelblume

Pantoffelblume und Bugainvillea sind zwei Sonnenanbeterinnen und brauchen einen Standort mit ausreichend Licht. Das mögen auch Bornholmmargeriten, Clematis, Drillingsblumen, Elfenspiegel, Husarenkopf, Oleander, Petunien, Wandelröschen, Zinnien.



Rhododendron



Hyazinthen



Jaminstämmchen

Rhododendron, Jaminstämmchen und Hyazinthen fühlen sich im Halbschatten am wohlsten. Ebenso Dahlien, Fuchsien, Fächerblumen, Begonien, Geranien, Herbanemomen, Hibiskus, Kamelie, Lavendel, Mondviole, Schmucklilie.



Hortensie



Krokus

Hortensien und Krokus sind an Schattenplätzen zuhause. Diese Blumen sind ebenfalls gerne am Schatten: Alpenveilchen, Astilben, Bergenie, Fingerhut, Fleissige Lieschen, Herzlilie, Gedenkemein.

Das zusätzliche Wohnzimmer unter freiem Himmel wird erst mit der individuellen Möblierung so richtig wohnlich. Eine Bank vor dem Haus, im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon – wenn die Grösse es erlaubt – holt das Parkfeeling nach Hause und macht das Heim zum erleb- baren Ort. Mit Verzierungen oder bunten Zeichnungen kommen sie erst recht zur Geltung und wirken weniger steif als solche in Hochglanz-Gartenmagazinen. Der Dekoration sind keine Grenzen gesetzt. Möglich ist alles, was gefällt. Am meisten wirken Parkbänke freistehend platziert. Wer ausreichend Fläche zur Verfügung hat, kann sich für seine Bank

einen ganz besonderen Platz aussuchen. Neben einem Teich, am Rande eines schönen Kieswegs oder unter einem grossen Baum sorgen sie für malerische Momente.

Ultra aufgepeppt mit Gartenfestdekoration

Ist das Bankkunswerk geglückt, fehlt nur noch die Vernissage. Eine solche bietet die

perfekte Gelegenheit, um die Nachbarn ein bisschen besser kennenzulernen, das schöne Frühlingswetter zu geniessen oder sich einfach mal feiern zu lassen. Farbige Ballons und Girlanden sorgen für Partystimmung, und für den Abend sind bunte Lichterketten oder Fackeln eine tolle Idee. Diese Dekoration können Sie auch ruhig hängen lassen, denn auch sie bringen mehr Farbe ins Grün.

Gestalten Sie sich Ihren Sonnenplatz

Holzstühle und Bänke bemalen



Entfernen Sie mit einem Schleifpapier zuerst den Lack oder die Farbe, damit das Holz die neue Farbe annimmt. Die Stärke des Papiers wählen Sie aufgrund der bestehenden Lackschicht auf der Bank.



Tragen Sie danach die Grundfarbe auf. Für den Vintage-Look wird dafür meistens weiss oder creme verwendet.



Ist die Bank trocken, können Sie die zweite Farbe auftragen. So erhält die Bank die besondere Patina.



Mit wetterfester Farbe kann der April machen, was er will. Die Sonne bleibt der Bank erhalten.

Torffreie Universalerde oder Torffreie Blumenerde finden Sie in Ihrem Volg-Dorfladen. Eventuell in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Das Rezept für die Erdbeer-Limo finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

Waldbeer-Lassi

Für 4 Gläser:
 300 g TK-Waldbeeren auftauen, mit 4 EL Zitronensaft und 50 g Zucker vermischen und mit dem Mixstab pürieren. 500 g Naturjogurt, 2 dl Wasser und 1 TL gemahlene Kardamom mit dem Beerenmus vermischen und servieren.

ÖISE LADE TIPP

Ideal für Ihre Vernissage: Gesunde Aperohäppchen, handlich und attraktiv. Das Rezept für die grünen Fingerfood-Risottinis finden Sie auf Seite 6.

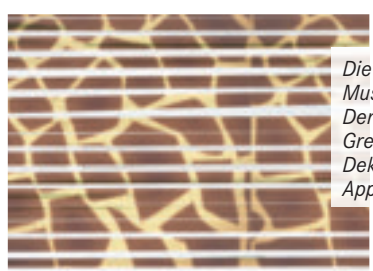
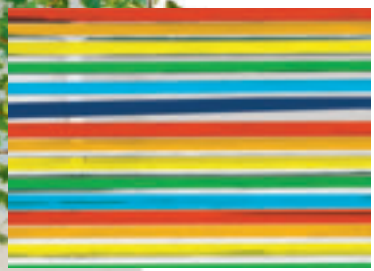
Mandelmilch

Für 4 Gläser:
 1 l Milch und 30 g Zucker aufkochen, 200 g geschält-gemahlene Mandeln dazugeben, vom Herd nehmen und über Nacht abkühlen lassen. Mandelmilch durch ein Passiertuch giesen. Den Saft auffangen, Mandelmasse gut ausdrücken. ½ dl Amaretto in die Mandelmilch geben und die Hälfte auf Gläser verteilen. Die andere Hälfte in einen Rahmbläser füllen, mit einer Patrone befüllen, 10 Mal schütteln und den Schaum auf die bereits eingefüllten Drinks geben, sofort servieren.



Bunte, herrliche Outdoor-Komposition: Stühle und Tisch im Vintagelook, farbige Blumen und Accessoires.

Welches ist Ihr Lieblingsmotiv?



Die einen mögen Streifen, die anderen Safari-Muster, wieder andere stehen auf Tupfen. Der Fantasie für die eigene Parkbank sind keine Grenzen gesetzt. Besonders angesagt in Sachen Dekoration ist derzeit der Navy-Stil sowie Appenzeller Scherenschnittmotive.

Bester Eistee Geschmack!




NESTEA[®]
Lemon 

Haben die Blumentöpfe am Boden keinen Platz, befestigt man sie einfach der Wand entlang, am besten versteckt in farbigen Hüten. So verschwindet der Topf.

Blickfänge: hängen Sie den Garten auf

Mit etwas Phantasie können Sie aus Accessoires und Gebrauchtgegenständen zig Gartendekorationen basteln.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihrem Balkon oder Garten Charakter zu verleihen. Wer sagt denn, dass Pflanzen, Kräuter und Blumen stehen müssen? Hängen Sie sie einfach auf. Dank Pflanzbeuteln mit Schlaufen, mit denen man Gemüse, Kräuter und Blumen in der Vertikalen befestigen kann, geht der Garten nun an die Wand.



Hüte mal anders



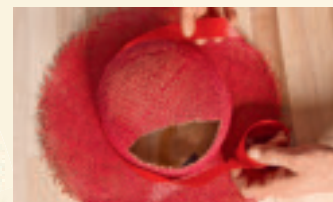
Bohren Sie ein Loch in den Kunststofftopf. Sie können es mit einer Aale versuchen, meistens braucht es jedoch dafür die Bohrmaschine. Sorgen Sie dafür, dass der Topf Abzugslöcher hat.



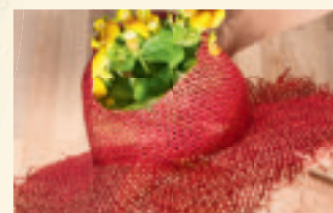
Sprayen Sie den Hut in der beliebigen Farbe an.



Schneiden Sie ein Loch heraus.



Binden Sie eine schöne Schleife in passender Farbe um den Hut.



Nun ziehen Sie den Topf mit den Blumen, Pflanzen oder Kräutern durch das Loch im Hut und befestigen den Topf mittels der Aufhängung an der Wand oder an den Fensterläden.

REITE AUF DER NEUEN GESCHMACKS- WELLE.



in kleinen Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

PUNKT FÜR DICH

Wettbewerb

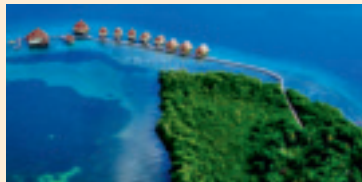
WETTBEWERB

Was für ein Projekt unterstützt Chiquita?

- A: Changuinola
B: Theobroma
C: Ngobe

1. Preis im Wert von Fr. 8400.–

Ein 5-tägiger Aufenthalt in Panama für zwei Erwachsene: Die erste Nacht verbringen die glücklichen Gewinner in Panama City. Anschliessend fliegen sie in die Region Changuinola, wo sie das Ernährungszentrum Theobroma und andere lokale Projekte besuchen, die Chiquita unterstützt. Die wohlverdiente Ruhe finden sie auf der Insel Bocas del Toro in der Punta Caracol Lodge, inkl. Frühstück und Abendessen.



2.–50. Preis im Wert von Fr. 25.–

Je eine Chiquita Sigg-Flasche, so hat der Durst keine Chance.

→ Mitmachen & Gewinnen

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

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

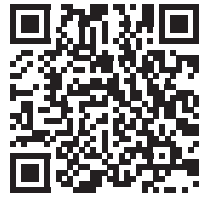
Per SMS: Senden Sie bis 24. April 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

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



Für jedes im Volg gekaufte Kilo Bananen spendet Chiquita im April fünf Rappen für den Bau eines Ernährungszentrums der lokalen Theobroma-Gemeinschaft in Panama. Spenden Sie mit.

Für mehr Informationen scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie unsere Website:
www.chiquita.ch/wettbewerb



Das Theobroma-Projekt weitet der Grenze zu Costa Rica unterstützt die Kinder und Eltern des lokalen Ngobe-Stamms.



Mit fünf Rappen pro Kilo Chiquita-Bananen ermöglichen Sie den Kindern des Theobroma-Projekts ähnliche Lebenschancen wie bessergestellten Kindern in Panama.

Jeder Rappen hilft!

Die Menschen des indigenen Ngobe-Volkes leben in Nachbarschaft zu den Chiquita-Farmen in Changuinola (Panama). Mehr als 1100 Stammesangehörige leben dort unter sehr schwierigen Verhältnissen. Es gibt weder Strom noch fliessendes Wasser und die Unterernährung von Kindern ist eine grosse Herausforderung. Das Partnerschaftsprojekt Theobroma, das Chiquita gemeinsam mit den örtlichen Behörden Panamas unterstützt, verfolgt das Ziel, ein Zentrum für die Betreuung und Ernährung von Kleinkindern aufzubauen und den Eltern Gesundheits- und Ernährungswissen zu vermitteln. Mit dem Geld aus der

Hilfsaktion im April schafft das Projekt primär wichtige medizinische Geräte für die Versorgung und Pflege der Patienten an.

Doppelter Gewinn!

Panama gilt nicht umsonst als der bestgehütete Geheimtipp Zentralamerikas; es bietet eine perfekte Mischung aus wunderbaren Menschen, Natur und herrlichen karibischen Stränden. Chiquita verlost deshalb eine spannende Reise nach Panama und den Besuch des Theobroma-Projekts vor Ort. Mitmachen lohnt sich somit doppelt!

Die Mitarbeitenden von Chiquita Brands International Sàrl und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

**GÖNNEN SIE SICH
EINEN *MÖVENPICK*
MOMENT FÜR OSTERN**



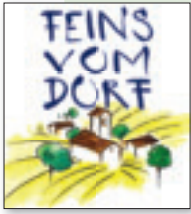
**AKTION
-20%**

PROFITIEREN SIE JETZT!

**20% RABATT AUF ALLEN *MÖVENPICK*
FAMILIENPACKUNGEN 900 ML***

VOM MONTAG, 30. MÄRZ BIS SAMSTAG, 05. APRIL 2015

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Feins vom Dorf

Der Volg Meggen bietet ein ausgewogenes Sortiment mit herausragenden lokalen Spezialitäten an. Obwohl keine Viertelstunde mit dem Bus von der Stadt Luzern entfernt, schätzen dies die Volg-Kunden – genauso wie die Nähe ihres Dorfladens.



Auf dem «Weingut Letten» im luzernischen Meggen brennen Karl und Cornelia Sigrist Spirituosen in gediegenen Flaschen.

Edle Spirituosen von Luzerns Goldküste

Die «Letten» ist seit rund 200 Jahren in der Hand der Familie Sigrist. Während 150 Jahren bildete auf dem Gut der Most das Hauptgeschäft. Seit «Kari» Sigrist den Betrieb von seinem Vater übernommen hat, bricht er erfolgreich mit einigen Traditionen.

Hochwertig hochprozentig

Als Erstes liess der Vertreter der siebten Generation eine neue Brennanlage installieren. Darin brennt er ausschliesslich Obst und Wein aus der Region zu exklusiven Spezialitäten. «Bei den gebrannten Wassern lebe ich damit, dass einige Sorten lange vor Ende des Jahres ausverkauft sind – mein Ziel ist qualitatives Wachstum. Den Weinbau hingegen möchte ich vergrössern.» Von Vater Sigrist zunächst skeptisch beobachtet, hat Junior Karl konsequent auf kleinere Gebinde und aufwändigere Produkte gesetzt, wie etwa den Williams. Sigrist prüft jede Birne einzeln von Hand auf ihre richtige Reife. Die Spirituosen und Weine vom Weingut Letten sind nur im Direktverkauf und in ausgewählten Restaurants erhältlich. Eine einzige Ausnahme bildet der Volg-Dorfladen in der Vorortsgemeinde Luzerns.



Karl Sigrists ganzer Stolz ist seine Brennerei. Bei aller Technik bleibt für Sigrist das Brennen eine Kunst mit vielen Facetten, die man nicht einfach erlernen kann.

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 den Edelbränden gibt es im Volg Meggen auch Schaumwein von Sigrists Weingut Letten, geräucherte Forelle der Fischerei Hofer, der letzten Berufsfischerei des Vierwaldstättersees, Käse von der Rigi oder Konfitüre vom Bauernhof.



neu Novissimo

neu

Das Kambly-Bretzeli ist ein Klassiker. Man kann es nicht besser machen, aber anders. Neu trumpft es mit Schoko-Geschmack auf.

Bretzeli-Klassiker au Chocolat



statt Fr. 3.60
Fr. 3.20

Vor über hundert Jahren reiste der junge Oscar Kambly nach Trubschachen. Er hatte sich im Welschland in ein Mädchen verliebt, ohne das er fortan nicht mehr leben wollte. Er heiratete, übernahm die örtliche Bäckerei und begann, nach dem Rezept seiner Grossmutter Bretzeli zu backen. Schon bald war das feine Gebäck aus Butter, Mehl und frischen Eiern in aller Munde. Die erlesenen Rohstoffe der Region, die Freude am Backen und die lange Tradition machen das Bretzeli auch heute noch zu einem der beliebtesten Gebäck der Schweiz. Mit den neuen Bretzeli au Chocolat genießen Kambly-Freunde den Klassiker in der vertrauten Qualität, aber mit einem überraschenden Schokoladengeschmack.

Betriebsbesuch: Erlebniswelt in Trubschachen

Besuchen Sie Kambly in Trubschachen und erfahren Sie mehr über die Kambly-Klassiker und -Neuheiten. Geöffnet von Montag bis Freitag (8.30 – 18.30 Uhr) und von Samstag bis Sonntag (08.30 – 17.00 Uhr).

Tradition trifft auf Erneuerung: Das klassische Bretzeli gibt es nun auch mit Schokoladenaroma. Kambly Bretzeli au Chocolat, 115 g: Nicht besser, sondern anders gut.

statt Fr. 12.90
Fr. 9.90



Fruchtiger Weissler:
Goldbeere G Cuvée de
Blancs Prestige, 75 cl

Fr. 2.10



Erhelmt und schmeckt:
Emmi Jogurt-Drink PUR
Himbeer

Fr. 1.-



Für die Liebsten:
*Sheba Finesse
Mousse Huhn, 85 g

neu

hin-fällig			Pizza-gewürz	tragen-des Bauteil		Rufname von Guevara, † 1967	10	Autokz. Kt. Ap-penzell-Innerrh.	span. Doppel-konson-nant	Kfz-Z. Lipp-stadt	Initialen von Re-gisseur Allen	altägyptische Königin		franz., latein.: und	Stadt am Greifen-see		Sport-verein	18	
Schweiz. Autor, † 1521						See im Kanton Aargau (2 Wö.)	3											1	
				kleine Insel im Watten-meer		Schnell-sendung									Strom in Südost-asien		verwirrt		
Ort im Malcan-tone TI			Vieh-futter									Schweiz. Künstler (Daniel)		besitz-anzei-gendes Fürwort					
Wasch-becken																			
franzö-sisches Karten-spiel						med.: Kno-chenab-nutzung						mora-lische Gesin-nung		ge-schwind			Abk.: Re-kru-ten-schule		
englisch: nach, zu			Teil des Fisch-skeletts		eben-erdig													gleich-gütig	
Kanton in der Ost-schweiz	im Ver-borgenen	Mineral aus Kalzium																	
einsatz-bereite Mann-schaft		Frauen-name			Initialen Red-fords														
Schweiz. Sänger (Mani) † 1972																			
					Titel-figur bei Gotthelf														
dt.-schweiz. Maler (Paul)			Männer-name																
Staat in Süd-amerika						ein Insekt													
Schweiz. Botani-ker, † 1932					Flächen-maß (Mz.)														

IHR GEWINN

12 Mal eine Hotpan-Servierkasserolle 2l in Grün im Wert von je Fr. 159.-



Der Hotpan von Kuhn Rikon ist für den Lifestyle-Anspruch von heute entwickelt. Während das Essen in der eleganten Isolierschüssel zu Ende gart, können Sie eine Runde joggen oder sich ganz einfach auf Ihre Gäste konzentrieren. Sobald Sie zu Tisch bitten, ist auch das Essen bereit. Der Hotpan hält das Essen nämlich bis zu 2 Stunden köstlich frisch und schön warm. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

Mitmachen & Gewinnen

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



Fr. 1.-

Fruchtig, frisch und fein:
Emmi Sommer-Jogurt PUR Erdbeer/Rhabarber, 150 g



Fr. 5.20

Erfrischend zu jeder Tageszeit:
Andros Cranberry-Saft frisch, 1 l



Fr. 6.60

Für feine Backmomente:
Leisi Création Flüssigteig Nature, 500 g

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



neu

Vier edle Südtaliener aus erfahrener Hand bringt die Bataillard AG ins Volg-Weinregal. Darunter neu im Volg: Stella d'oro Negroamaro di Salento IGT barrique.



*Stella d'argento Primitivo di Manduria DOC
75 cl, Fr. 17.50*

*L'amorino Negroamaro IGT Puglia
75 cl, Fr. 9.90*

*L'amorino Bianco di Chieti IGT
75 cl, Fr. 9.90*

*Stella d'oro Negroamaro di Salento IGT barrique
75 cl, Fr. 19.90*

Für süditalienisches Ambiente mit viel Sonne und Temperament sorgt das Weinquartett von Bataillard.

Mediterrane Sonne im Glas

Die Wurzeln der grössten Handelskellerei der Schweiz, der Bataillard AG im luzernischen Rothenburg, reichen zurück bis ins 16. Jahrhundert. Damals begann der Handel zwischen der Urschweiz und dem kulturell führenden Italien zu blühen. Wie lebendig die guten Beziehungen Bataillards zu unserem südlichen Nachbarn noch heute sind, bezeugen vier Süditaliener von besonderem Format.

Ein neuer Stern für die kostbaren Momente

Stella d'oro, der goldene Stern des Negroamaro di Salento IGT barrique, steht für vollendeten Weingenuss. Neu im Volg-Sortiment lässt der tiefdunkle Wein mit seinem reichen Bouquet die Welt etwas langsamer drehen. Acht Monate im Barrique-Fass ausgebaut, ist dieser Tropfen grundehrlich und angenehm. Mit würzigem Duft präsentiert sich der in der Region Taranto geschaffene Wein am Gaumen mit intensiven Erdbeer-, Kirschen- und Lakritzaromen, gestützt von

feinen Tanninen. Der Stella d'oro Negroamaro di Salento IGT barrique, mit viel Herzblut gekeltert, begeistert mit seiner Detailliebe und ist das Resultat von Erfahrung und Tradition.

Südliche Wärme

Eine dunkle Farbe und die gehaltvoll-kraftigen Düfte von Beeren, Dörrobst und Pflaumen mit Noten von Vanille, Pfeffer und Röstaromen verleiht die Sonne Manduriens dem Stella d'argento Primitivo di Manduria DOC. Mit seiner Süsse und gut eingebundenen Tanninen ist der Tropfen ein edler Stern, der Geniesserherzen höher schlagen lässt.

Antike Hinterlassenschaften

Nebst zahlreichen Baudenkmalern verdankt Apulien den Phöniziern und Griechen auch seine 3000-jährige Weinkultur. Zwei würdige Vertreter aus unserer Zeit sind der L'amorino Negroamaro IGT Puglia und der Bianco di Chieti IGT amabile. Beide betören nicht

nur die Nase, sondern auch das Herz: Der L'amorino Negroamaro mit sanften Aromen von Johannisbeere und Pflaume, der L'amorino Bianco di Chieti als fruchtiger, frischer Weisswein mit harmonischer Fülle.





Rüebli torte

Öpis feins ufd Ostere

Für 12 Stücke: 400 g **Rüebli** waschen, schälen und grob raspeln. 50 g **Walnüsse** mittelfein hacken. Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen oder fetten. 200 g **RAMA** und 200 g **braunen Zucker** mit dem Mixer cremig aufschlagen. 4 **Eier** nacheinander einzeln unterrühren.

300 g **Mehl**, 2 **TL Backpulver**, 1 **Prise Salz** und 1 **EL Zimt** vermischen und im Wechsel mit 1 **dl Milch** kurz unter den Teig rühren. Geraspelte Rüebli unterheben. Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, am Holzstäbchen darf kein flüssiger Teig haften. Abkühlen lassen, aus der Form lösen.

Für das Topping von 1 **Zitrone** die Schale fein abreiben und 1 **EL Saft** auspressen. Mit 175 g **Puderzucker** und 350 g **Frischkäse Doppelrahmstufe** glatt rühren. Auf der abgekühlten Rüebli torte verstreichen.
Tipp: Mit „Feinen Marzipan Rüebli“ dekorieren.

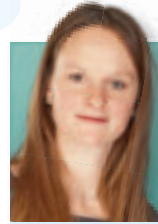
Alle Rama Produkte finden Sie vom 01.04. bis 05.04.2015 in Aktion.



Männersache

Frühlingszeit, Zeit für leichteres Schuhwerk. Aber sind die Füße fit für ihre wiedererlangte Freiheit an der frischen Luft? Einige Tipps, damit Mann wieder vorzeigen darf, was ihn durch den Sommer trägt.

Männer, zeigt her eure Füße!



TIPPS

von der Expertin Madlaina Capatt zum Thema Männerfüsse, offene Schuhe und Socken.

→ **Generell gilt:** Was gut anzuschauen ist, darf Mann zeigen, was nicht: besser verbergen. Und dann sollte man sich damit vor allem auch wohlfühlen.

→ **Gepflegt aussehen ist das A und O**, das hat mit Eitelkeit absolut nichts zu tun.

→ **Socken mit Sandalen galten lange als Unmöglichkeit.** Die Mode belehrt uns eines Besseren. Leider sieht das nur bei den allerwenigsten Männern auch toll aus. Wenn Socke, dann auch sichtbar: Ideal ist bis zur Wadenmitte.

→ **Offene Schuhe bei der Arbeit?** Wer mit Kunden und Drittpersonen zu tun hat, sollte darauf verzichten, ansonsten kein Problem.

→ **Die Zeit der schwarzen Socken ist vorbei.** Gerade dort, wo korrekte Kleidung verlangt wird, lassen sich mit gemusterten Socken Akzente setzen.

→ **Man(n) darf, ja soll Farbe tragen.** Wichtig ist, dass man sie bewusst wählt. Nicht die aktuelle Modefarbe zählt, sondern die, welche zu einem passt.

→ **Barfuss gehen tut gut**, aber bitte nur im eigenen Garten und am Strand.

→ **Sich selbst bleiben.** Nicht jedem steht alles, aber meistens weiss Man(n), worin er sich wohlfühlt.

→ **Nicht übertreiben:** Rasierte Füsse und Waden sind etwas für Sportler, Männer sind nun mal behaart. Etwas trimmen bei Bedarf.

Wer buchstäblich viel auf den Füßen ist, kennt das befreiende Gefühl, wenn abends die Schuhe endlich weggestellt werden können. Mit dem Frühling kommt nun auch die Zeit, in der wieder offene Schuhe getragen werden können. Aber wie steht es um die Männerfüsse? Sind sie bereit für ihre wiedererlangte Freiheit an Luft und im Sonnenlicht – und für die Blicke der Mitmenschen?

Aller Anfang ist leicht: Ein wohliges Fussbad weicht Hornhaut und Schmutz unter den Fussnägeln auf. Mit der Hornhaut-Feile, aber auch einer gewöhnlichen Nagelfeile, lässt sich Hornhaut entfernen und die Haut mit der feinen Reibfläche glätten. Nun folgen die Fussnägel, die Sie besser gerade schneiden, da ansonsten die Nagelecken einwachsen können. Das geht einfacher mit der Schere

oder einem grossen Knipser. Wichtig ist dabei, die Ecken rund zu schleifen und die Füsse danach einzucremen. Dazu eignet sich auch eine normale Handcreme. Das Eincremen kann mit einer Fussmassage einhergehen: Mit den Fingern bei der Gelegenheit zwischen die Zehen greifen und diese dehnen.



Keine Hexerei: Normale Wasch- und Pflegeprodukte genügen für die Fusspflege vollauf. Hinzu kommen ein Nagelknipser und Nagelfeilen vom Dorfladen und bei Bedarf eine Fussfeile und eine Nagelbürste vom Fachgeschäft.



OLEIFICIO DAL 1845

Die Marke für Schweizer Speiseöle

TESTA • CUORE



NEU

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

“in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich”

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

VORSCHAU

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 IN OERLIKON

2. JUNI IN WANGEN AN DER AARE

3. JUNI IN GOSSAU

10. JUNI IN AARAU

ALLERHAND ASIATISCH 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, weil gewusst wie, zaubert man damit asiatische Gemüse 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 IN AARAU

1. JULI IN GOSSAU

7. JULI IN WANGEN AN DER AARE

7. JULI IN OERLIKON

SOMMERKÜCHE AUS DEM DAMPF

Statt wie üblich im Winter führen wir unseren Kochkurs-Hit dieses Jahr im Sommer durch. Aus Gemüse und Früchten der warmen Jahreszeit in Kombination mit Fisch, Fleisch und Beilagen entstehen neue Kreationen aus dem Dampf. Leicht wie eine Sommerbrise, inspirierend wie ein neuer Ferienort. Welches Gerät Sie zuhause zum Dämpfen besitzen, spielt für diesen Kurs keine Rolle. Steam-Profis und -Anhänger sind gleichermassen willkommen.

12. AUGUST IN AARAU

17. AUGUST IN GOSSAU

18. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

25. AUGUST IN OERLIKON

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch



Primi d'Italia: Italienische Klassiker neu interpretiert

Der «Primo piatto», der erste von zwei Hauptgängen, gehört zu einem traditionellen italienischen Mahl. Dabei kommt auf die Teller, was wir hier 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. Natürlich zu einem guten Glas Wein in geselliger Runde – wie in bella Italia eben. Denn anders als bei uns gibt es in Italien keine Komplettgerichte mit Fleisch, Beilagen und Salat auf einem Teller, sondern Gerichte in mehreren Gängen, die dazwischen mehr Zeit für Gespräche bieten. Buon appetito!

Melden
Sie sich jetzt für
den spannenden
und genussvollen
Primo-piatto-
Kochabend
an.

Primi d'Italia: italienische Klassiker bei...



PETER'S KOCHSCHULE IN
GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

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



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

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



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

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



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

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

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

HENNIEZ WÜNSCHT EINEN
ANGENEHMEN FRÜHLING!

L'eau qui vous réussit.



20.04.2015-
25.04.2015
**HENNIEZ
IN AKTION***

CHF 5.70
STATT 7.50

* Alle 6x1.50cl Multipacks

**IN
AKTION!**
VOM 30.03. - 04.04.2015

WIN GEWINNE PREISE JEDE
MINUTE JEDES SPIELS
JETZT ZUGREIFEN! GEWINNCODES IN JEDER PACKUNG

HEINEKEN 6 x 50cl DS
CHF 10.90
STATT 14.40



HEINEKEN 6 x 25cl* EW
CHF 6.50
STATT 8.10

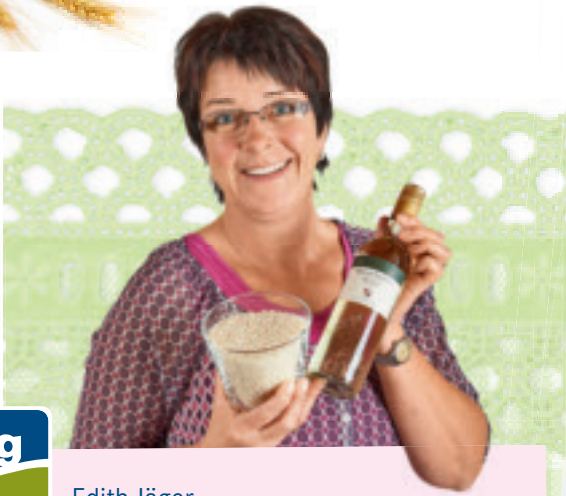


CHAMPION THE MATCH

Heineken
open your world



*Heineken 6x25cl EW nur regional erhältlich


Volg

Edith Jäger,

NATURENA Erlebnishof Seebachtal TG

«Die beste Zeit ist die Spargelzeit»



Auch ohne Käse total gut: Thurgauer Spargel-Risotto.

Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebniswelten Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept vor. Der Erlebnishof Hüttwilen von Edith und Christian Jäger ist auf Reb- und Ackerbau ausgerichtet und wird nach den Richtlinien des ökologischen Leistungsnachweises (ÖLN) bewirtschaftet.

Meine Rezept-Geschichte

Bei uns im Seebachtal wird viel Grünspargel angebaut. Sobald jeweils die Saison beginnt, mache ich im April gerne ein Spargel-Risotto. Für 4 Personen rüste ich 1 kg **Grünspargeln** und schneide sie schräg in 3cm lange Stücke. Dann erwärme ich einen EL **Butter** in einer Pfanne und dämpfe eine gehackte **Zwiebel** darin. Anschliessend füge ich 250 g **Risotto-Reis** hinzu und dünste ihn mit. Danach dämpfe ich die Spargeln ohne Spitzen kurz mit, lösche das Ganze mit 2,5 dl **Weisswein** ab und lasse den Wein etwas einkochen. Nach und nach giesse ich 7,5 dl **Gemüsebouillon** dazu. Auf kleinem Feuer koche ich den Spargel-Risotto unter gelegentlichem Umrühren während zirka 20 Minuten, gebe anschliessend die beiseitegestellten Spargelspitzen hinzu und koche sie 10 Minuten weiter. Am Schluss verfeinere ich das Risotto mit der Beigabe von 1 dl **Rahm**. Zum Thurgauer Spargel-Risotto passt ein grüner Salat oder ein saftiges Steak. En Guätä!

Edith


NATURENA
Quiz

Frage des Monats April

Zu welcher botanischen Einheit gehören die Erdbeeren?

- a) Nachtschattengewächs
- b) Rosengewächs
- c) Blütengewächs

50x

 Geschenk Gutschein
 Bon Cadeau
50.-

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in Ihrem Volg-Laden im Monat April beim Früchte- und Gemüse-Regal.

Mitmachen und gewinnen! Jeden Monat verlosen wir unter den richtigen Antworten 50 x 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.-. Teilnahme unter www.naturena.ch

SEANCE

Zürich · Paris · Milano



sneaker 3er Pack*

In diversen Farben und Grössen

**Preis pro 3er Pack
CHF 8.90**

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich – nur solange Vorrat

Energizer®
POWERSEAL
TECHNOLOGY

**Schützt* Ihre
Geräte**



Hörgerätebatterien

- Enthalten kein Quecksilber
- Erhältlich in den Grössen 10, 13, 312

(In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich)

Verbrauchte Batterien müssen der Verkaufsstelle zurückgebracht werden.



* für bis zu 2 Jahre gegen Auslaufen von vollständig aufgebrauchten Batterien.

Zauberhaftes und Nützliches im Wonnemonat

Gute Geister, nützliche Helferchen oder gar ein dekoratives Feuer in Ihrem Garten? Die Kurse im Mai verraten Ihnen, wie's geht.



Fricktal:
Elfe aus Beton

- ① Fr, 8.05.15, 9–16 Uhr
- ② Sa, 9.05.15, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Elfen, Lichtgestalten oder liebevolle Naturgeister wirken zauberhaft im Garten oder auf Terrassen. Die schmale, feingliedrige Figur verströmt aber auch im Innenraum als individuelles Wohnaccessoire zeitlose Eleganz. Aus Zement fertigen Sie ein ca. ein Meter grosses Kunstobjekt an. Das Grundgerüst bildet ein Armierungseisen auf einer Steinplatte, das Sie mit Details und Strukturen nach Ihren Vorstellungen ausmodellieren. Die Flügel sind aus Draht geformt und rusten bewusst an der Witterung.

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

Mitbringen: Spitzzange, Meter, Plastikhandschuhe, Blumenuntersetzer auf Rollen (dient der einfacheren Handhabung bei der Herstellung der Figur).

Leitung: Ursula Inglin, Hochwald
Preis: Fr. 190.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material für Ihre Elfe inklusive.



Seebachtal:
Feuerschale

- ① Fr, 29.05.15, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 30.05.15, 9–13 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Mit einer Feuerschale schaffen Sie auf der Terrasse oder im Garten einen Ort zum Wohlfühlen und geselligem Beisammensein mit Familie und Gästen. Sie formen Ihre Schale wahlweise zum Befeuern mit Ethanol (Ø 25–30 cm) oder in der grösseren Version (Ø 35–40 cm und auch als Grillschale verwendbar) mit Holz. Die Schale wird durch die Kursleiterin in ihrem Atelier in Raku-Technik gebrannt und kann danach abgeholt werden.

Teilnehmer: 15 Personen ab 10 Jahren
Kleidung: Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

Leitung: Esther Bluzet, Hinwil, www.rakudesign.ch

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

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Feuerschale oder eine Grillschale machen möchten. Die Schale kann nach Vereinbarung nach dem Brennen auf dem Hof oder bei der Kursleiterin abgeholt werden.



Werdenberg:
Ganzjahresgemüsegarten

- ① Sa, 16.05.15, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 16.05.15, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Ein Gemüsegarten, von dem Sie das ganze Jahr ernten können, ist das Thema dieses Kurses. Sie lernen in Theorie und Praxis alles Wissenswerte, wie Sie Ihr saisonales Gemüse fachgerecht und unter Berücksichtigung der botanischen Familien und Fruchtfolge pflanzen, so dass Sie Ihren Garten selbständig und unter ökologischen Bedingungen planen können. Zum Schluss dürfen Sie selber noch ein Gefäss bepflanzen und mit nach Hause nehmen.

Teilnehmer: 20 Personen ab 18 Jahren
Kleidung: Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise im Freien und in einer Remise statt.

Mitbringen: Schreibzeug, Block.

Leitung: Peter Lippus, eidg. dipl. Gärtnermeister, Widnau

Preis: Fr. 90.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie Unterlagen und Material für Ihr bepflanzt Gefäss inklusive.



Zugerland:
Insektenhotel

- ① Sa, 23.05.15, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 23.05.15, 14–18 Uhr*

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

Programm: In der Natur tragen allerlei Insekten für das ökologische Gleichgewicht bei. Für die vielen kleinen Helfer im Garten wie Wildbienen, Käfer und andere Insekten bauen Sie alleine oder im Zweierteam ein Insektenhaus. Es wird entworfen, geschliffen, gebaut, gebohrt und die verschiedenen Bauteile zum Insektenhaus in der Grösse von ca. 50–70 cm zusammengefügt. Dabei erhalten Sie allerlei wichtige Infos zu Arten, Lebensstruktur und Verhalten der Nützlinge.

Teilnehmer: 20 Personen (Einzelpersonen oder Zweierteam) ab 7 Jahren
Kleidung: Der Witterung entsprechende Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Romy Raveglia, Schindellegi, www.romy-raveglia.ch

Preis: Fr. 190.– pro Insektenhotel, Material sowie Mahlzeit und Getränke für max. 2 Personen inklusive.

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



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

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: 16. April 2015

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





In kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Balisto natürlich han ich's gärn.

Hol dir deine Pausen-Energie!

www.facebook.com/ovomaltine



Neu



Ovomaltine

Auf jedem Volg Erlebnishof und Sinnespfad warten neue Ereignisse auf grosse und kleine Besucher. Planen Sie spannende Ausflüge für die ganze Familie.

Frühlingserwachen mit allen Sinnen

Fricktal:

«Jö», «aha» und «oh»!



Kinder aufgepasst: Ab den Frühlingferien gibt es auf dem Erlebnishof in Wittnau kuschelige Bibeli zu bestaunen. Helen Schmid, die mit ihrem Mann Herbert den «Erlenhof» führt, freut sich auch schon auf die Kleintiere. «Das wird unseren kleinen Besuchern mindestens so gut gefallen wie der beliebte Spielplatz auf dem Hof, die Tiergehege und das Wasserspiel am Sinnespfad», weiss sie aus Erfahrung. Gut ist der Sinnespfad vom Hof aus in nur 20 Minuten Fussmarsch erreicht. Dort können alle der Klangwelt des Waldes lauschen, unbekannte und bekannte Düfte erschnuppeln und mit Händen und Füßen unterschiedliche Materia-

lien wahrnehmen. Ebenfalls sehenswert ist das Volg Naturprojekt im Fricktal. Im Feuchtbio-
top lassen sich mit etwas Geduld Molche oder Kaulquappen erspähen.

Grill-Plausch zu Jazz-Klängen

Der Bauernhof der Familie Schmid bietet sich an für Spontanbesuche, Führungen, Aperos oder auch Firmenessen. Am Sonntag, 17. Mai, lädt die Familie zum Jazz-Grill-Plausch mit Konzert und Grilladen à discrétion (Konzert Fr. 15.-, Grill 35.-). Früh anmelden lohnt sich. →

Auf dem Bauernhof erfahren Sie Wissenswertes über Mutterkuhhaltung, Ackerbau, Rebbau sowie Bewirtschaften von Obstbäumen.



www.facebook.com/naturena.erlebniswelten



NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



Natur erleben

Auf den Volg Erlebnishöfen lernen Sie den abwechslungsreichen Alltag der Bauernfamilien kennen. In der Nähe jedes Hofes laden ausserdem ein Volg Sinnespfad und eine herrlich ländliche Umgebung zum Entdecken, Beobachten und Verweilen ein. Jeden Monat finden Kurse und Workshops für die ganze Familie statt.

Erlebnishöfe:

Offen 21. März bis 31. Oktober, täglich bis 18.30 Uhr; Betriebsführungen, spezielle Veranstaltungen ab 15 Personen auf Voranmeldung das ganze Jahr über möglich.

Sinnespfade:

Rundwanderung; reine Gehzeit ca. 1 Std., Rast- und Grillplätze vorhanden.

Mehr Infos: Im NATURENA Flyer Veranstaltungen und in der NATURENA Broschüre, erhältlich in Ihrem Volg oder im Internet unter www.naturena.ch.

züger
frischkäse

Us dä Milch vo
dä Lisa.

D'Frischchäs-Produkt
vo Züger.

*Muuh,
das isch
frisch!*
d'Lisa

www.frischkaese.ch

Züger Mozzarella, Mascarpone,
Ricotta und Frischkäse – jetzt im Kühlregal

* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

Im Ofen gebacken: My Prezz Pretzel Chips von Zweifel

My Prezz* bietet ein neues, besonders knuspriges Laugenchips-Erlebnis. Die hauchdünnen Pretzel Chips sind mit **(Meersalz)** bestreut...

...und im Ofen knusprig gebacken.

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Z
ZWEIFEL

my prezz Pretzel Chips

salt

Baked

Wir tun alles für die besten Chips.

Z
ZWEIFEL

DIE CHIPS-
EXPERTEN

zweifelchips

zweifel.ch

Seebachtal:

Drei Seen, Äpfel, Kirschen & Trauben

Die Wasserflächen im Seebachtal sind wichtige Lebensräume für seltene Tier- und Pflanzenarten.



Mit den drei Seen Hüttwilersee, Nussbaumersee und Hasensee, den Sumpfschildkröten, Fischen und Bibern zählt das Seebachtal zu den wichtigsten Schweizer Naturdenkmälern. Ebenfalls bekannt ist die Gegend für die vielen Apfelbäume. Wussten Sie, dass jede Apfelsorte anders blüht? Das können Sie auf und um den Erlebnishof von Edith und Christian Jäger selber feststellen.

Blickfang Kirschblüten

«Meistens blühen im April ausserdem unsere schönen Kirschbäume», weiss Edith Jäger, «und auch die Reben spriessen.» Letztes Jahr hat das Paar erstmals Merlot-Trauben geerntet. Jetzt freut es sich, neben der üblichen Müller-Thurgau- und Pinot-Gris-Sorte im Sommer erstmals Merlot-Wein abzufüllen. Mit Überraschungen geizt übrigens auch der

Sinnespfad in Kalchrein nicht. Dass wir die Natur riechen können, ist ja klar. Aber wussten Sie, dass Schmetterlinge das ohne Nase auch können? Nämlich über ihre Fühler. Der Pfad hält viel Wissenswertes für Sie bereit. Falls dabei Hunger aufkommt, besuchen Sie am besten die nahegelegene Grillstelle, ein Restaurant in der Umgebung oder den Grillplatz bei der Ruine Stutheien (nahe Postauto-Haltestelle).

Werdenberg: Ein Ort mit Geschichte(n)

Eine Schaf-Mutter mit Jungtieren, kleine Kälber, zwei neugierige und sehr zutrauliche Esel, zwei Pferde sowie Barbara und Hans Dürr vom Bio-Bauernhof in Gams freuen sich nach der Winterpause auf Besuch. Die aufgeschlossene und gesprächige Chefin des Hofes kennt ausserdem tolle Geschichten über die geschichtsträchtige Umgebung. Der Ort hat es ihr richtig angetan.

Reise ins Mittelalter

Neben dem Volg Schutzwald in Gams, der zu einer Rundwanderung einlädt, lockt in →





Gemeinsam
schmeckt's
am besten!

#GemeinsamSchmecktsAmBesten

© 2015 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

**ALLE ANDEREN
SIND WÜRSTCHEN**

Die Nr. 1 in der Schweiz — 100% Schweizer Qualitätsfleisch



minipic
the alpine snack

www.minipic.ch



Werdenberg ist mit seinen 70 Einwohnern die kleinste Stadt der Schweiz. Bemerkenswert sind die gut erhaltenen mittelalterlichen Häuser und das Schloss.



der Gegend ein aufgefrischter Sinnespfad, der die Natur mit allen Sinnen erlebbar macht. Sie lernen beispielsweise, wie Insekten miteinander kommunizieren, über welchen Fernstastsinn Fische verfügen und vieles mehr. Am Ende des Pfades kommt man am Schloss Werdenberg aus dem 13. Jh. vorbei. Dabei ist der Besuch des neueröffneten Museums unerlässlich. Auch sein Städtchen mit den 70 Einwohnern und den jahrhundertealten Häusern ist einen Ausflug wert. Auskunft über das vielseitige Kulturangebot erteilt das lokale Tourismusbüro unter Tel. 081 740 05 40.

Zugerland: Häsli und Jungpflanzen



Der Hof von Bernadette, Hermann und Sohn Philipp Hotz ist bekannt für feines Essen, Farmsafaris oder Bauernspiele. Jetzt kriegt er eine neue Attraktion: Im April kommen die jungen Hasen zur Welt und gesellen sich zu den Ziegen und Zwergeseln. Wer damit nichts anfangen kann, ist im Hofladen bei den saisonalen Produkten wie Bärlauch-Teigwaren sicherlich gut aufgehoben.

Startschuss für Weingut

Für neugierige Blicke werden auch die ganz jungen Reben auf dem Hof sorgen.

Philipp Hotz plant, im April oder Mai – je nach Wetter – eine Hektare seines Guts mit Johanniter-, Muscaris- und Cabernet-Jura-Traubenstöcken zu bepflanzen. «Das Bedürfnis nach regionalen Produkten wächst. Nach einer Weiterbildung im Südtirol habe ich mich entschieden, selbst Wein anzubauen», sagt Philipp Hotz. In vier Jahren wird er erstmals seinen eigenen Wein und eigene Trauben-Spirituosenspezialitäten verkaufen. Wer Kalorien tankt, muss sie auch wieder verbrennen. Auf geht's also zum Sinnespfad auf dem Ratenpass, der unter anderem mit einer Hängebrücke lockt.

Hängebrücke beim Sinnespfad auf dem Raten.



SCHWUNGVOLL DURCH DEN TAG. UNGEBREMST DURCH DIE NACHT.



RED BULL VERLEIHT FLÜÜGEL. 

Red Bull 
**FLYING
ILLUSION**

**GUT GEGEN BÖSE.
AUF WELCHER SEITE
STEHST DU?**

**ZEIG UNS DEIN WAHRES GESICHT UND
SEI UNSER GAST BEI DER SHOW.
WWW.REDBULLFLYINGILLUSION.CH**



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Freizeit Teens

Der Frühling macht Lust auf Veränderungen. Jetzt wäre es wieder einmal an der Zeit, den Kleiderschrank zu entrümpeln. Schliesslich ist die Mode vergänglich und du wachst ja auch aus alten Kleidern heraus. Wenn nur nicht die Lieblingsstücke darunter wären! Dabei muss gar nicht zwingend alles in den Altkleidersack. Gestalte aus deinen Lieblings-T-Shirts und -Sweatshirts Kuschelkissen fürs Bett, zum Campen oder für den Schreibtischstuhl. Das geht selbst aus alten Jeans. Klasse, oder?



Du bist aus deinen Lieblingsklammotten herausgewachsen, möchtest sie aber nicht weggeben? Bastle tolle Kissen daraus. Es geht ganz einfach.

Kuscheln mit deinem Shirt

1

Um aus alten Sweat- oder T-Shirts Kissen zu zaubern, brauchst du eine Schere, einen Massstab, einen Filzstift, eine Nähnadel, Faden und Füllwatte. Die Nähte werden mit der Nähmaschine genäht. Du kannst sie aber auch von Hand nähen.

3

Jetzt das Shirt umkehren und oben sowie unten nähen. Das kannst du mit der Nähmaschine machen oder von Hand. Halte an der unteren Kisseseite in der Mitte eine Öffnung frei so breit wie deine Hand.

2

Markiere deine Schnittzeichen mit dem Filzstift, indem du mit dem Massstab eine gerade Linie ziehst. Schneide den Markierungen entlang. Bedenke, dass für die Naht mindestens je ein Zentimeter oben und unten am Shirt verloren gehen.

4

Stülpe das Shirt wieder um, indem du es durch das Loch ziehst, das du beim Nähen freigehalten hast. Stosse die Ecken gut aus. Fülle das Kissen durch die Öffnung grosszügig mit der Füllwatte oder mit sonstigem Material und forme es schön. Nun musst du nur noch die Öffnung von Hand zunähen.



Will ihr für mi d'Welt sind

Zeig's mit LEISI. Seit 1938

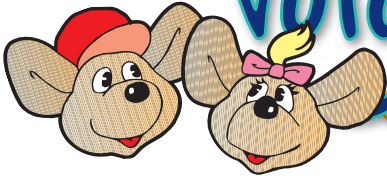


01.04.2015
bis 05.04.2015
20% Rabatt
auf alle LEISI
Blätterteige



Dieses und weitere glustige Blätterteig-Rezepte finden Sie auf www.LEISI.ch

volgi & volgine



Unser Shake ist wirklich
«bubieinfach» zu machen:

ERDBEERSHAKE



Juhui, endlich kann man wieder draussen spielen! Volgi & Volgine geniessen die warmen Sonnenstrahlen. Doch das macht durstig! Aber jetzt aufhören, wenn's doch gerade so schön ist? Andererseits, ein Glas Milch, so frisch und gesund und dazu etwas Süsses? Auch sehr verlockend. Mmh! Mixen wir uns doch einfach einen frischen, gesunden Frühling-Shake (man sagt «Scheik»), danach geht's gleich weiter mit Spielen, versprochen!

Du brauchst für 4 Gläser:

- 8 dl Milch
- 250 g Erdbeeren
- 40 g Puderzucker
- 1 Vanillestange

1

Nimm ein hohes Gefäss. Rüste die Erdbeeren und kratze das Mark aus der Vanillestange. Gib Milch, Erdbeeren und Zucker hinzu.

2

Mixe das Ganze mit dem Stabmixer. Alles im Griff? Sonst lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.

3

Ab ins Glas damit, austrinken und sofort weiterspielen!

Schon gewusst?

Erdbeeren können sich nicht nur durch ihre Samen, die «Nüsschen» auf der Beere, vermehren. Die Erdbeere kennt einen weiteren Trick, um immer neue Pflanzen zu bilden: Sie setzt «Ableger». Aus der Erdbeerpflanze wachsen Stängel, an deren Ende ein weiteres Erdbeerpflänzchen sitzt. Sobald dieses den Boden berührt, schlägt es Wurzeln und kann selbstständig weiterwachsen. Genial!



Mmh, fein ist auch ein Bananen-Shake, einfach eine Banane in Scheiben schneiden und statt der Erdbeeren hinzugeben.



Geschmack ohne Ende.



Emmi Mozzarella. Fein wie nie.

So viel Geschmack passt kaum aufs Bild:

Wir haben den Emmi Mozzarella noch zarter, frischer und cremiger gemacht.

Ein authentischer, vollmundiger Genuss aus reiner Schweizer Milch.



Saison im Volg

Mehr Power:
Dieser Snack
erfüllt
den Zweck

Selbstgemachte Dips und gesunde
Aperohäppchen sind hip
und machen eine gute Falle.

**Wenn sich unterwegs der Appetit
bemerkenbar macht und die Leistung
schwindet, spenden Gemüsesnacks
auf gesunde Weise Energie.**

Gemüsespiessli mit Feta-Dip

Für 24 Spiessli:

Je 1 D. Gurken, Cherrytomaten und Radiesli waschen, Gurken dritteln, abwechslungsweise mit Radiesli und Cherrytomaten auf Spiessli aufstecken. 150 g Feta mit einer Gabel zerdrücken. 3 EL Paprika, 250 g Magerquark, 4 EL Milch und 4 EL Olivenöl unter den Feta mischen. 1 EL Pfefferminz, gehackt, und 1 Pr. Zucker dazugeben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Spiessli servieren.

Tipp: Dip in Frischebehälter füllen und unterwegs dippen ...

Ob im Büro, in der Schule, zuhause oder auf dem Weg zum Sport, wenn im Verlauf des Tages der Hunger oder Gluscht kommt, greift man schnell zu einem Sandwich oder zu Süßem. Denn in einer Zeit der dauernden Mobilität und Zeitnot haben wir meist weder Geduld noch Gelegenheit, uns etwas richtig Gesundes für zwischendurch zuzubereiten. Dabei gibt es Frisch-Convenience-Produkte, die uns das bestens ermöglichen. Im Handumdrehen sind damit feine Gemüsespiessle zubereitet oder Aperos aufgetischt, die fit halten, schön aussehen und erst noch gut schmecken.

Heisser Tipp für den Dip

Meistens zu salzig und zu fettig sind die lieben Fertigdips an Aperos und in Convenience-Produkten, die uns mit ihren Farb- und Aromastoffen locken – zu widerstehen braucht Charakterstärke. Leichte, selbstgemachte Dips erleichtern uns hingegen im wahrsten Sinne des Wortes das Leben: Sie sind bekömmlicher und im Frischebehälter genauso gut transportierbar. Wer meint, das sei nur etwas für Kalorienspalter, irrt. Unterschätzen Sie nicht die Power und den Reiz gesunder Dips. Zuträgliche Geschmacks-träger wie hochwertiges Olivenöl, Feta oder Frischkäse darin entfalten bestens den herrlichen Goût von natürlichen Zutaten. Da bleibt nichts stehen.



Unsere Vegi-Snacks in der praktischen Box für unterwegs: Wasser rein durch das grosse Loch im Deckel, schütteln, Wasser abfliessen lassen durch die kleineren Löcher, fertig für den Genuss.



KAUFEN & GEWINNEN!

100 x TASSIMO Geburtstagspaket

Im Wert von je Fr. 50.–

Teilnahme unter: www.10jahre.tassimo.ch

1. TASSIMO T DISCs kaufen 2. Codes eingeben 3. Am Gewinnspiel teilnehmen



*Teilnahmebedingungen: TASSIMO kaufen, Gewinncode auf www.10jahre.tassimo.ch eingeben und mit etwas Glück gewinnen. Teilnahmeschluss: 30.05.2015. Teilnahme nur in der Schweiz. Mitarbeiter von Mondelez International, deren Angehörige und der Rechtsweg sind ausgeschlossen. Maximal ein Gewinn pro Haushalt. Keine Barauszahlung der Preise. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Kein Kaufzwang. Kostenlose Teilnahme durch Einsenden einer Postkarte an Mondelez Europe Services GmbH, 10 Jahre TASSIMO, Lindbergh-Allee 1, 8152 Glattpark.

AKTION

VOM 30. MÄRZ BIS 4. APRIL 2015

FÜR JEDEN GESCHMACK
DER PASSENDE FRUCHTSAFT.

granini®



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Grüner Fingerfood-Risotto mit Cherrytomaten

Zutaten für 24 Stück:

2 Gurken	2,5 dl Gemüsebouillon, heiss
½ Zwiebel, fein gehackt	1 EL Sbrinz, gerieben
150 g Risottoreis	1 EL Mascarpone
½ EL Butter	12 Cherrytomaten, halbiert
1 dl Weisswein	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Gurken rundum anschälen, in 1,5 cm dicke Räder schneiden. Mit einem Kugelausstecher Mulden herausholen und die so vorbereiteten Gurkenböden mit Klarsichtfolie bedecken und kühlstellen.

2. Zwiebel und Reis in Butter glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Risotto ca. 20 Min. köcheln, dabei regelmässig Wein und

Bouillon nachgiessen, sobald die Flüssigkeit eingekocht ist.

3. Käse und Mascarpone unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Risotto in die Gurkenböden füllen, mit einer halben Cherrytomate bedecken. Auf eine Platte geben und servieren.

Zubereitung: 50 Min.

Tipp: Die Gurkenresten vom Ausstechen fein würfeln und als Salat geniessen.



Risotto-Kroketten mit Rinds-Stroganoff

Zutaten für 4 Personen:

Kroketten:

1 Zwiebel, fein gehackt
400 g Risottoreis
½ EL Butter
2,5 dl Weisswein
6 dl Gemüsebouillon, heiss
70 g Sbrinz, gerieben
3 EL Mehl
2 Eier, aufgeschlagen
1 P. Paniermehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Frittieren

Stroganoff:

2 P. Rindsplätzli à la minute (480 g)
1 EL Bratbutter
½ Zwiebel, fein gehackt
1 Peperoni, rot, fein gewürfelt
1 TL Butter
1 EL Mehl
2 EL Paprika
2,5 dl Weisswein
2 EL Sauerrahm



Zubereitung:

1. Zwiebel und Reis in Butter glasig dünsten. Mit etwas Wein ablöschen und einkochen lassen. Risotto ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei Flüssigkeit einkochen und regelmässig Wein und heisse Bouillon nachgiessen.

2. Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf einem Backblech verteilen und auskühlen lassen.

3. Risotto mit Hilfe eines Dressiersacks in Würste Spritzen, Kroketten in die gewünschte Grösse schneiden.

4. Im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und anschliessend im Paniermehl wenden. Bei 175°C goldgelb frittieren und im Ofen warm stellen.

5. Rindsplätzli in Streifen schneiden, in heisser Bratbutter rundum kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Butter in die Pfanne geben. Zwiebeln, Peperoni und Paprikapulver dazugeben und gut andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerrahm dazugeben, nicht mehr kochen. Fleisch dazugeben, heiss werden lassen und geniessen.

Zubereitung: 1,5 Std.

Tipp: Stroganoff mit Kerbel, Peterli und etwas Sauerrahm garnieren.





NEU



Exotisch cremiges
Fruchterlebnis

Cuja Mara Split



MEIN MAGNUM. FÜR JEDEN MOMENT.

PINK
HIMBEERE

BLACK
ESPRESSO

MAGNUM
Geniesser aus Leidenschaft

NEU

Alle Magnum Multipacks in
Aktion vom 06.04. - 12.04.2015

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

CAFFÈ
**CHICCO
D'ORO**
Instant Passion



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Erdbeer-Risotto zum Dessert

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Erdbeeren
- 2 EL Butter
- 250 g Risottoreis
- 1,5 dl Weisswein
- 7 dl Milch
- 3 EL Mascarpone
- 1 Pr. Salz
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 EL Kochschokolade, gehackt
- 4 Bl Minze



Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen und rüsten. Die Beeren in feine Scheiben schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen. Reis beifügen und kurz dünsten. Die Hälfte der Erdbeeren dazugeben und mitdünsten, bis sie leicht «moussig» werden. Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.
3. Nun einen Drittel der Milch dazugiessen und einkochen lassen. Dann den zweiten Drittel der Milch beifügen und nur noch unter gelegentlichem Umrühren wieder einkochen.
4. Den letzten Drittel Milch beifügen und alles noch so lange leicht kochen lassen, bis der Risotto bissfest ist. Dann den Mascarpone unterrühren. Den Reis mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken. Den Risotto schichtweise mit den restlichen geschnittenen Erdbeeren in Gläser füllen und sofort servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Gehackte Kochschokolade daruntermischen und mit Minze garnieren.



Birnen-Risotto in der Birne

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Birnen, kochfest
- 2 dl Süssmost
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 300 g Risottoreis
- 1 EL Butter
- 3 dl Weisswein
- 7 dl Gemüsebouillon, heiss
- 70 g Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Birnen halbieren, entkernen, Süssmost mit 3 dl Wasser aufkochen, Birnen in den Sud geben, aufkochen und im Sud stehen lassen. Vier der Hälften in kleine Würfel schneiden, beiseite stellen.
2. Zwiebel und Reis in ½ EL Butter glasig dünsten. Mit etwas Wein ablöschen und einkochen lassen. Risotto ca. 20 Min. köcheln, dabei regelmässig Wein und heisse Bouillon nachgiessen, sobald sie eingekocht sind.

3. Käse und restliche Butter und die Birnenwürfel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Birnenhälften auf den Tellern verteilen, Risotto in und um die Birnenhälften anrichten.

Zubereitung: 50 Min.

Tipp: Sbrinz mit Sparschäler raffeln, zusammen mit Ruccola garnieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 400 g Risottoreis
- 4 Ananasscheiben
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Butter
- 3 dl Weisswein
- 7 dl Gemüsebouillon, heiss
- 70 g Sbrinz, gerieben
- 1 EL Kokosraspeln
- 2 Lauchstangen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ananas-Kokos-Curry-Päckchen



Zubereitung:

1. Lauchstangen in einzelne Blätter teilen, kurz blanchieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
2. Zwiebel, Reis und Ananasscheiben in ½ EL Butter glasig dünsten, anschliessend noch Curry dazugeben. Mit etwas Wein ablöschen und einkochen lassen. Risotto köcheln lassen, dabei regelmässig Wein und heisse Bouillon nachgiessen, sobald sie eingekocht ist.

3. Käse und restliche Butter und Kokosraspeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Je einen Esslöffel Risotto auf einen Lauchstreifen geben und ihn damit einschlagen, umwickeln und mit einer Küchenschnur binden. Bis zum Servieren im Ofen bei 75°C warm stellen.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: An Stelle von Lauch Bananenblätter verwenden.

Nestlé
Frisco

Glace Neuheiten 2015

extreme LIMITED EDITION

QUALITY for KIDS
Frisco
friskimo
5x 100g
5x 100g
5x 100g

SWISS MADE
www.frisco.ch

Kirsche & Edelweiss

ALL NATURAL

MÖVENPICK®
THE ART OF SWISS ICE CREAM

100% NATURAL INGREDIENTS

VANILLA DREAM WITH CARAMEL

MAPLE WALNUT

*www.frisco.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

PROFITIEREN SIE VON EINER AKTION AUF IHRE INCAROM PRODUKTE
VOM 27. APRIL BIS 3. MAI 2015 BEI VOLG!



INCAROM. ES BRAUCHT VIEL ENERGIE, GELASSEN ZU SEIN.

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Grundrezept für Risotto

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 400 g Risottoreis
- 1 EL Butter
- 3 dl Weisswein
- 7 dl Gemüsebouillon, heiss
- 70 g Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebel und Reis in ½ EL Butter glasig dünsten. Mit etwas Wein ablöschen und einkochen lassen. Risotto ca. 20 Min. all'onda köcheln (fliessend sein, wenn man die Pfanne schräg hält, und al dente), dabei regelmässig Wein und heisse Bouillon nachgiessen, sobald sie eingekocht ist.

2. Käse und restliche Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 30 Min.

Safran-(Milanese-)Risotto

Zubereitung:

Zubereitung gemäss Grundrezept. Während des Dünstens ein Briefchen Safran dazugeben. Mit Wein ablöschen und wie im Grundrezept weiterfahren.

Madras-Risotto (Risottomischung im Glas als Geschenk)

Zutaten für ein 3-dl-Einmachglas:

- 250 g Risottoreis
- 50 g getrocknete Apfelringe, gewürfelt
- ¼ EL Currypulver
- 1 EL Kokosraspeln,
- 1 EL Gemüsebouillonpulver

Zubereitung:

Reis ins Glas füllen, eine Schicht Apfelwürfel darüber geben, Currypulver, Kokosraspeln und zum Schluss Gemüsebouillonpulver darüber geben. Glas gut verschliessen und mit einer schönen Etikette beschriften.

Whisky-Risotto

Zubereitung:

Zubereitung gemäss Grundrezept. 4 cl Whisky zugeben, anzünden, mit Wein ablöschen und wie im Grundrezept weiterfahren. Beim Abschmecken nochmals 4 cl Whisky dazugeben.

Randen-Risotto

Zubereitung:

Zubereitung gemäss Grundrezept. Beim Dünsten 150 g gekochte, gewürfelte Randen dazugeben. 1 dl Bouillon durch 1 dl Randensaft ersetzen. Das Risotto mit etwas Mascarpone garnieren.

Prosecco-Risotto

Zubereitung:

Zubereitung gemäss Grundrezept, jedoch den Weisswein durch Prosecco ersetzen. Anstelle von Gemüsebouillon heisses Wasser verwenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gorgonzola-Risotto

Zubereitung:

Zubereitung gemäss Grundrezept. Bouillon durch Wasser ersetzen. Nach der ersten Zugabe von Wasser 150 g in Würfel geschnittenen Gorgonzola dazugeben. Auf die Zugabe von Sbrinz verzichten oder nur die Hälfte dazugeben. Mit Pfeffer würzen.



Zubereitung des Madras-Risotto:

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Madras-Risottomischung
- 2 dl Weisswein
- 7 ½ dl Wasser, heiss
- wenig Pfeffer
- 50 g Sbrinz, gerieben

Zubereitung:

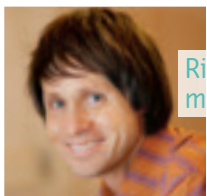
Zwiebeln in Butter andünsten. Risottomischung beigegeben, unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist. Den Weisswein dazugeben, vollständig einkochen. Wasser unter Rühren nach und nach dazugiessen, Reis köcheln, bis er cremig und «al dente» ist. Käse dazugeben und abschmecken.

Zubereitung: 30 Min.

SICILIA®
Lemon and Lime Juice
 ready to use
 Jetzt mit Rezeptetikette

In solid rumantsch

Hai jau sco uffant adina giavischà sco gentar d'anniversari. Risot da tomatas, betg cun safran. Latiers charn stagiada. E lura in mousse au chocolat. Pli tard è il risot stà in da quels duas menus che jau hai savì cuschinar sez. E lura è vegni il temp nua che jau hai cuschinà risot cun chastagnins che jau hai sez chattà en il guaud. Mia relaziun cul risot è damai splendida. Betg be mangiar risot, era cuschinar in risot è ina bella chausa: dar ina brassada a la tschagula en ieli. Metter tiers il ris. Ils graunins gli-schan da l'ieli ed èn anc tut pitschins. Lura stizzar tut cun vin. Quel sto esser bun: ina giada per avair a



Risot
mi'amur

la fin dals quints in bun risot; dentant era per pudair baiver in sierv durant cuschinar. Lura il buglion che sto buglir en ina chazzetta separata. Pli tard ils chastagnins gia lomiads. Il pli bel mument per mai è quel cura che ils graunins da ris gli-schan per la segunda giada: Cura ch'ins metta tiers il paintg quasi a la fin da la cuschinada. Per il mument n'èsi dentant nagut u pauc cun risot: mes uffants n'han numnadain betg ertà mi'amur per il risot. In da mes mats n'ha perfin insumma betg gugent ris, ed era betg risot. Jau sai dentant: il temp dal risot turna segiramain. Baud u tard.


David Spinnler

Herausgepickt

Wussten Sie, dass • • •

• • • **Sie bei Volg hinter die Kulissen schauen können?** Gerne geben wir jeweils am ersten Montag des Monats an unseren Rundgängen durch unser Verteilzentrum oder durch einen unserer Frischdienste direkt vor Ort Einblick. Sie sind herzlich eingeladen zu einem Besuch allein, zu zweit, mit der ganzen Familie oder Ihrem Verein.



Die Termine in Winterthur sind leider bereits ausgebucht. Im Volg-Frischdienst Oberbipp oder im Frischdienst Landquart hat es aber noch Termine frei. Gerne begrüßen wir Sie zu einem Kurzfilm über das Unternehmen, ehe Sie sich auf den einstündigen spannenden Rundgang begeben. Vor der Verabschiedung geniessen Sie noch einen feinen Imbiss.

Volg-Rundgänge 2015

Die Besichtigungen der Frischdiensten Landquart und Oberbipp finden an folgenden Daten jeweils um **16 Uhr** und **17.30 Uhr** statt. 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

* Oberbipp ausgebucht. Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt. Für gehbehinderte Personen ist die Besichtigung nicht geeignet.

Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

Via Internet: unter www.volg.ch, Aktuell, Volg-Rundgänge; via Telefon: Tel. 058 433 55 24 (Mo bis Do); via E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch; oder schriftlich an Volg Konsumwaren AG, z.Hd. Frau Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, Deltastr. 2, 8401 Winterthur.



• • • **Volg das «Swiss wheely open» in Nottwil unterstützt?**

Am 25. und 26. April findet im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil das erste internationale Unihockey-Turnier statt mit Mannschaften aus verschiedenen europäischen Ländern. Erwartet werden ungefähr 80 Rollstuhlsportlerinnen und -sportler sowie Helferinnen und Helfer. Das Turnier soll der ganzen Schweiz diese interessante, spannende und actiongeladene Teamsportart näherbringen.

Obwohl die Spieler für ihre persönlichen Ausgaben selber aufkommen, entstehen für den Organisator, den Rollstuhlclub Thurgau, beachtliche Kosten. Volg unterstützt engagierte Ideen und tritt somit gerne als Sponsor für diesen Event in Erscheinung. Kommen auch Sie ans Unihockey-Turnier und feuern Sie mit uns die Mannschaften an.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der traumhafte Anhänger von Rhomberg Schmuck im Wert von Fr. 2300.– geht an Madeleine Weisskopf aus Oltingen. Weiter gewinnen Erwin Zimmermann aus Römerswil, Esther Kohler aus Riedikon, Thomas Maurer aus Basel, Margrit Koch aus Schüpfheim und Mona Zogg aus Untervaz je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.–, und weitere zehn Personen gewinnen je einen Gutschein von Volg à Fr. 20.–.

Lösungswort 2/15: «Powerfood»

Auflösung des Rustipani-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 1/15: Antwort B, Pouletbrust und vier Sorten Käse.

Die Gewinnerin des Hauptpreises Mirjam Buchter (Mitte) bei der Preisübergabe mit Rolf Matti (r.), Key Account Manager von Nestlé, und Erich Weidmann, Produktmanager Fleischwaren/Tiefkühlprodukte bei Volg.



Gewinnen mit
Rustipani

Den 1. Preis, eine Urlaubswoche nach Wunsch in Italien von TUI im Wert von Fr. 5000.–, gewinnt Mirjam Buchter aus Marthalen. Der 2. Preis, ein Wochenende im Tessin für 2 Personen im Wert von Fr. 1500.–, gewinnt Daniel Gerber aus Uetendorf. 10 Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 100.–. Weitere 18 Leser erhalten je eine hochwertige Sigg-Trinkflasche mit Buitoni-Aufdruck im Wert von Fr. 30.–.

De grünen Duume



Frost, Dauerregen und Schnee? Im April keine Seltenheit. Zu Monatsbeginn erwachen bereits viele Zierpflanzen aus ihrem Winterschlaf. Empfindliche Pflanzen sind darum noch unter einem isolierenden Vlies gut aufgehoben. Der nahende Frühling bringt auch wieder Schädlinge. Kübelpflanzen sollte man zuerst unter die Lupe nehmen und von Schnecken, Blattläusen, Raupen oder Schildläusen befreien. Auch ausreichend Dünger bekommt Kübelpflanzen jetzt gut. Für Gemüse ist im April Anpflanzzeit: Spinat, Erbsen, Gewürzpflanzen, Zwiebeln oder Kohl dürfen ins Freiland. Kohlrabi, Blumenkohl, Bleichsellerie, Fenchel und alle Salatarten gehören noch unter eine schützenden Folie – Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini oder Brokkoli gar noch unter Glas. Nach dem Winter erholt sich der Rasen schneller mit Langzeitdünger. Eine anschließende Vertikutierung – das Anritzen des Bodenbewuchses – belüftet die Wurzeln und revitalisiert den Rasen.

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 05/15
erscheint am
30. April 2015



Grill
macht mobil

Wenn das Wetter toll ist, kann die Küche ruhig mal zu bleiben. Starten Sie mit uns in die Grill-Saison und lassen Sie sich beim Duft von Holzkohle auf ein Barbecue-Abenteuer ein. Um auch wirklich mobil und agil zu bleiben, klemmt «Öise Lade» das für Sie rezeptierte Grillgut mal auf stilvolle, mal witzige Weise einfach ein. Lassen Sie sich überraschen.



Saucen-Kunst der
Klassik und Moderne

Saucen sind die Seele guter Speisen, heisst es. Warm, kalt, scharf, sauer, süß, cremig, dünn, hell oder dunkel, «Öise Lade» lüftet für Sie die Geheimnisse dieser Alchemie in Sachen Farbe, Aroma, Konsistenz und Anrichteart.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz

Volg

Sandwich streichen? Können Sie streichen.



NEU
Jetzt probieren

Voll Korn,
voll schlau.

