

# öise lade

Themenheft Seite 33

Mehr zum  
**Thema**  
GRÜN

Grüne Inseln in  
der Küche

Der Frühling bringt  
Finesse





**rivella**

DAS ERFRISCHENDE



**Küche aktuell**  
**Raffiniert garniert:**  
**vom Fitnessteller**  
**zum Finessteller**

- 5 Küche aktuell**  
Raffiniert garniert: vom Fitnessteller zum Finessteller
- 9 Kochschule**  
Salatsaucen: aus 1 mach 5
- 12 Weinangebot des Monats**  
Hochgenuss aus dem Bündnerland
- 15 Marktplatz**  
Natur pur mit dem gewissen Etwas
- 18 Dorfladen**  
Für Volg-Produkte lässt man gerne mal eine Masche fallen
- 21 Aktueller Tipp**  
Da lacht der Suppenfreund
- 22 Typisch Schweiz – Typisch Volg**  
The «World's Best Cheese» aus Rossrüti
- 25 Hausmarke**  
Reihenweise Glanzleistungen
- 27 Jubiläums-Wettbewerb**  
Achtung, fertig – Einkauf!
- 28 AGRI NATURA**  
Zu Besuch auf dem Eichhof
- 31 Besuchstage**  
Sie können live dabei sein: am Start der «Tour de Volg»
- 33 Mehr zum Thema**  
Erfrischung pur mit grünen Inseln
- 41 Wettbewerb**  
«Just Smile!» – unterwegs mit Chiquita
- 43 Feins vom Dorf**  
«Eine feine Sache – in vielerlei Hinsicht»
- 44 Novissimo**  
Alles dreht sich um Senf
- 47 Männersache**  
Fitness ohne Fitnesscenter
- 49 Freizeit NATURENA**  
Die Volg Erlebnishöfe im Mai
- 53 NATURENA Rezepte**  
Überbackene Omelettes mit Rhabarberfüllung
- 55 Freizeit Kochkurs**  
Im Fokus die Vorspeise
- 57 NATURENA-Kurse**  
Alles neu lehrt uns der Mai
- 59 Freizeit teens**  
Pimp up your bike
- 60 Volgi & Volgine**  
Tolle Spiele für drinnen und draussen
- 63 Saison**  
Erdbeeren und Rhabarber: süss-saures Dreamteam



## Editorial

Wie immer um diese Zeit ist man in Gedanken bereits im Sommer. Für viele ist das der schmerzvolle Moment, um sich der einen oder anderen «Wintersünde» bewusst zu werden. Die Frage ist: Wie kommt der Winter-

### *Fitness mit Finesse*

speck wieder weg? Ein echter Helfer wäre beispielsweise ein buntknackiger Frühlingsalat. Die ersten frischen Salate aus der Schweiz sind im Volg bereits erhältlich! Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie sich Salat raffiniert garnieren lässt und zu einem wahren Augen- und Gaumenschmaus mit dem gewissen Etwas wird.

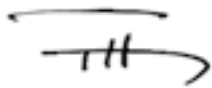
Die Rubrik Männersache zeigt, der Gang ins Fitnessstudio ist nicht von Nöten, um den Winterkilos den Fettkampf anzusagen. Zahlreiche Übungen lassen sich einfach (und bequem) zu Hause ausführen und ohne grosse Umstände in den Alltag integrieren. Da kann Mann und Frau sich nicht mehr herausreden!

Grün ist die dominierende Farbe im Frühling. Farblich darauf abgestimmt, haben wir für Sie frische Rezept- und Dekorideen kombiniert – schaffen Sie sich damit zwei, drei kleine und feine grüne Inseln. Ich wünsche Ihnen genussvolle und hoffentlich sonnige Frühlingstage!

frisch und fründlich



*Ferdinand Hirsig*  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



**33** Das Themenheft  
**mehr** zum  
thema  
Grün



In eigener Sache  
**Zu Besuch**  
auf dem  
**Eichhof**  
**28**



UNSER KLEINER FITMACHER.  
SCHMECKT UND MACHT GLÜCKLICH.

URDINKEL  
BRÖTLI



BEKÖMMLICH +  
**GESUND**



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

*Hestand* 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



**Aus einem Salat etwas Besonderes zu machen, ist ganz leicht. Oft reicht dafür ein einziger raffinierter Einfall. Sorgen Sie diesen Frühling für genussvolle Überraschungen auf dem Salatteller!**

*Treiben Sie es diesen Frühling mit Ihren Salaten so richtig bunt: Salsiz- und Gemüsechips machen einen einfachen Gartensalat zum farbenfrohen Hingucker.*

**D**er Frühling ist da und es zieht uns wieder mit aller Kraft nach draussen. Frische Luft schnappen, Sonne tanken und die länger und wärmer werdenden Tage in vollen Zügen geniessen – was gibt es Schöneres? Wenn wir da nur nicht noch ein paar unerwünschte Spuren des Winters mit uns herumtragen würden. Zum Glück kennt der Frühling eine kulinarische Wunderwaffe, die zuverlässig die Kilos purzeln lässt: den Fitnesssteller! Doch so gesund die Kombination von Salat und Fleisch auch ist, so uninspiriert kommen die lieblos angerichteten Teller leider oft daher. Deshalb sagen wir diesen Frühling nicht nur dem Winterspeck den Kampf an, sondern auch langweiligen Fitnessstellern. Dabei sind wir gut gerüstet: Einfallsreichtum, Fantasie und Finesse sind unsere Trümpfe im Kampf für mehr Spass beim gesunden Essen. Lassen Sie sich inspirieren!



**Raffiniert garniert:  
vom Fitnesssteller zum Finesseteller**



**Fleischschnecke mit Radieslitzaziki und Blattsalat:** Strecken Sie Ihre Fühler nach dem Besonderen aus und garnieren Sie Ihren Fitnesssteller mit einer Fleischschnecke aus Schweinssteaks, Bratspeck und Lauch.

**TIPP**  
Der granatrote **Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas** mit seinem fruchtigen, weichen Charakter und seiner feinen Eleganz ist ein vorzüglicher Begleiter von Grilladen, rotem Fleisch oder kräftigem, rustikalem Essen.



Das Tolle am Frühling ist, dass er die Lebensgeister in uns weckt. Wir finden: Diese Lebensfreude sollte auch in der Küche zum Ausdruck kommen. Zum Beispiel in Form von originellen Salattellern, die den Rahmen des Gewohnten sprengen. Damit Sie mit einem grünen Salat ins Schwarze treffen, braucht's vor allem etwas: einen Überraschungseffekt! Ein Tüpfelchen auf dem «i», ein gewisses Etwas, ein sprichwörtliches «Sahnehäubchen». Oder anders ausgedrückt: eine Finesse, die aus gewöhnlichem Grünzeug einen bunten, kulinarischen Volltreffer macht.

## Im Reich der Finessen



**TIPP**  
Der australische **Shiraz Cabernet Merlot Bimbadgen**, dessen Trauben zwecks Qualitätsoptimierung in kühlen Nächten geerntet werden, passt dank Aromavielfalt und würzigem Körper ideal zu Poulet-, Wild- und weiteren Fleischgerichten.

**Tropischer Salat mit Poulet in Gewürzkruste:** Viele Kräuter, Gewürze und exotische Früchte sorgen auf dem Salatteller für wahre Geschmacksexplosionen.



**Neptunsalat:** Eine Sauce aus Thon, Sardellenfilets und Kapern verleiht diesem reichhaltigen Gemüsesalat den nötigen Pepp.



### TIPP

Der **Alves Vieira Branco** mit Aromen von Grapefruit und Zitronengras eignet sich nicht nur hervorragend zu Meeresschichten, Sushi, Fischsuppe oder zu typisch portugiesischen Stockfischgerichten, sondern auch als frischer Aperitif-Wein.

## Überraschende Zutaten

Um auf Ihrem Salatteller für eine gelungene Überraschung zu sorgen, sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Beim Anblick einer gluschtigen Fleischschnecke aus Schweinssteaks, Speck und Lauch geraten garantiert auch die grössten Salatmuffel aus dem Häuschen. Oder garnieren Sie einen Spinatsalat mit einem goldbraun ausgebackenen Krapfen – das überrascht den Gaumen genauso wie die Augen. Kombiniert mit einem frittierten Pastanest wird ein uriger Vogelsalat aus Gerstenkörnern zu einem raffinierten Leckerbissen. Sie mögen es exotischer? Dann ist ein tropischer Salat, der von einem würzigen Pouletbrüstchen gekrönt wird, das Richtige. Oder darf's zur Abwechslung mal Fisch sein? Dann machen Sie mit dem reich garnierten Neptunsalat einen guten Fang. So unterschiedlich all diese Salatgerichte auch sind, eines haben sie gemeinsam: Sie stecken voller Finesse!



### Volg-Kochkurs im Mai Mein Wine & Dine

Der erste Eindruck prägt. Nicht nur bei Begegnungen. Auch beim Essen. Wie Sie dafür sorgen, dass Ihre Vorspeisen Lust auf mehr machen, erfahren Sie bei uns im Kurs.

**Infos dazu finden Sie auf Seite 55.**



### Pastanest auf Vogelsalat:

Frittierte Pastanester sind die gekonnten Begleiter eines währschaftigen Vogelsalats.



### Krapfen mit Spinatsalat:

Goldbraun ausgebackene Krapfen sorgen im grünen Spinatsalat für genussvolle Farbtupfer.



### TIPP

Der zart strohgelbe **Pinot Grigio Terre di Chieti IGP** mit seinem fruchtigen, blumigen Bouquet eignet sich nicht nur vortrefflich zu Vorspeisen, Frischkäse, Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten, sondern auch als Aperitif-Wein.

**NATUR PUR ...**  
aus dem Appenzellerland!  
»immer frisch im Kühlregal«

*frifrench*  
Das Appenzeller Original



## „die Frisch-Sauce“ aus dem Appenzellerland

- **ECHTE FRISCHE** und 100% natürlicher Genuss
- Handwerkliche Fertigung
- Erstklassige Rohprodukte
- Verzicht auf Konservierungsmittel und künstliche Farbstoffe
- Diverse Varietäten laktose- und glutenfrei
- Gekühlt 3 Monate haltbar (auch im Anbruch)
- Weniger Fettanteil bei vollem Geschmack



\* evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

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



*Ihre Zunge wird Augen machen ...  
und Ihr Gaumen wird sprachlos sein!*







### Salatsauce Dijon

Körnersenf und ein paar Spritzer «Condimento bianco» machen die Basissauce zu einer pikanten Angelegenheit. Passt perfekt zu Blattsalat mit Rauchforellenstreifen.



### Salatsauce India

Currypulver, Tabasco, ein geraffelter Apfel zur Basissauce und fertig ist eine Sauce, die jedem Reissalat einen wunderbar indischen Touch verleiht.

## Salatsaucen: aus 1 mach 5!

Ob mild, scharf, süß oder sauer: Jeder gute Salat braucht eine gute Begleitung – die Sauce! Es ist die Sauce, die dem Salat Leben einhaucht, seine geschmacklichen Feinheiten herausstreicht und ihn dadurch unverwechselbar macht. Das Beste daran: Salatsaucen sorgen für viel Abwechslung auf dem Salatteller – und das ohne grossen Aufwand. Denn als Grundlage für die verschiedensten Saucen können Sie mit gutem Gewissen immer ein und dieselbe Basissauce verwenden: die Fertigsauce «French Dressing mit Kräutern» aus Ihrem Volg-Laden! Das spart Ihnen viel Arbeit und



### Salatsauce Italia

Basissauce mit Aceto Balsamico, Rotweinessig, getrocknetem Basilikum und Knoblauchpulver verfeinern – und Ihr nächster Tomaten-Mozzarella-Salat schmeckt so gut wie im Urlaub.



### Salatsauce Thousand Island

Ketchup, Tomatenpüree und Cognac machen aus der Basissauce den idealen Begleiter für Ihren nächsten Pouletsalat.



### Salatsauce Mexico

Ay caramba! Geben Sie eine Avocado, Kräuteressig, Pfeffer und Tabasco zur Basissauce – und ein Eisbergsalat mit Fajitas wird eine richtig scharfe Sache!

gibt Ihnen die beruhigende Gewissheit, dass am Schluss ein gutes Resultat herauskommt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit ein paar Tricks und wenigen Zutaten die Basissauce gekonnt zu fünf genussvollen Varianten veredeln und ihr nach Lust und Laune eine persönliche Note verleihen können.



Unser bestes Stück Natur.

# Ohne Kompromisse – Natur pur.

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



### Schweins-Nierstück mariniert

Saftiges, 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



Veredeln Sie jeden Salat mit Supplements nach Ihrem Geschmack.



## Starke Supplements für smarte Salate

Ein grüner Salat muss nicht immer solo daherkommen. Denn sind wir ehrlich: So gesund und leicht bekömmlich Salat auch ist – manchmal wünscht man sich einen herzhaften Begleiter zum knackigen Grünzeug. Zum Glück lässt sich ein grüner Salat ganz leicht mit einem schmackhaften Supplement aufpeppen. Das macht Spass und sorgt dafür, dass Sie und Ihre Liebsten die Lust auf Salat nicht verlieren. Mit nur drei verschiedenen Supplements machen Sie aus grünem Salat ein gelungenes Gericht für jede Gelegenheit. Begleitet von einem himmlischen «Caprice des Dieux»-Toast wird grüner Salat zum eleganten Znacht für linienbewusste Geniesser. Oder suchen Sie den extra gesunden Salatkick? Dann ist ein Kernen-Croutons-Mix die passende Beigabe. Und wenn der Hunger einmal etwas grösser ist, dann machen gluschtige Speck-Patatli aus einem Salatteller eine währschafte Mahlzeit, die so richtig satt macht.

### Patatli mit Speck

Im Salzwasser gegarte Kartoffeln, etwas Speck zum Umwickeln, ein paar Zahnstocher zum Fixieren und ein Backofen zum Einheizen – mehr braucht es nicht für eine Salatbeilage, die der Seele gut tut.

### Kernen-Croutons-Mix

Kerniges Vergnügen: Eine Kernemischung aus Ihrem Volg-Laden, ein paar kleine Toastbrotwürfel, Sojasauce und Olivenöl machen aus jedem grünen Salat einen supergesunden Gaumenschmaus.

### «Caprice des Dieux»-Toast

In Scheiben geschnittener Caprice des Dieux auf Toastbrot legen, mit Pfeffer aus der Mühle würzen und in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen schieben – fertig ist ein köstliches Salat-Supplement für genussvolle Momente.

Veredeln Sie jeden Salat mit Supplements nach Ihrem Geschmack.



**neu**



## Spießli des Monats April: Waikiki

Nicht nur Fleisch am Spieß – zur Pouletbrust gibt's gedörnte Ananasstückli und feine Zucchetti. Diesen Waikiki-Spiess entdecken Sie in Ihrem Volg-Kühlregal. Während des Spießli-Festivals finden Sie jeden Monat eine andere Spießkreation in Ihrem Volg. Überraschung!



## Weinangebot des Monats

Schon nur diese Farbe! Das wunderschöne kräftige Rubinrot des Malans AOC Graubünden Steinböckler Pinot Noir macht auf den ersten Blick klar: In diesem tollen Blauburgunder steckt viel Gehalt! Es ist der Föhn, welcher die Weine aus Malans in der Bündner Herrschaft zu so einem grossen Genuss macht. Er sorgt im Herbst für eine fast schon maritime Wärme und bietet zusammen mit den kalkreichen Schieferböden beste Voraussetzungen für wunderbare Weine. Nicht umsonst nennt man die Bündner Herrschaft das Burgund der Schweiz.

# Hochgenuss aus dem Bündnerland

**Der Malans AOC Graubünden Steinböckler Pinot Noir und der Engadiner Bergtraum-Käse haben eines gemeinsam: Sie zeigen, wie viel Genuss in der Ferienecke der Schweiz steckt.**

Dieser Malanser Graubünden ist ein kräftiger und gehaltvoller Blauburgunder, der sich am Gaumen angenehm weich und samtig anfühlt. Er passt hervorragend zu Lamm, Kaninchen, Pilzgerichten oder einem Risotto. Im Herbst ist er der perfekte Begleiter zu Wildgerichten. Ein ganz besonderer Gaumenschmaus ist es, wenn man ihn zusammen mit unserem Käse des Monats, dem Engadiner Bergtraum, genießt. Der cremige und leicht würzige Halbhartkäse bringt das Aroma des Weins zur vollen Geltung. Probieren Sie diese tolle Kombination unbedingt einmal aus.

### Ein echter Engadiner Bergtraum



Der Engadiner Bergtraum wird in einer der höchstgelegenen Molkereien Europas hergestellt: in der Lataria Engadinaisa in Bever auf 1706 M.ü.M. Das Ziel der Lataria (LESA) ist es, möglichst alle Milch, die von den Engadiner Bauern produziert wird, vor Ort zu verwerten und somit die Wertschöpfung in den Engadiner Tälern zu behalten. Der Bergtraum ist ein vollfetter Halbhartkäse, der aus frischer Bergmilch hergestellt wird. Der cremig-zarte Käse reift zwischen drei und vier Monaten, was ihm seinen leicht würzigen und gehaltvollen Geschmack verleiht.

**Käse  
des Monats**  
Bergtraum  
100 g, statt Fr. 2.25  
Fr. **1.80**

Ein ideales Paar:  
Der leicht würzige  
Engadiner Bergtraum  
passt perfekt  
zum gehaltvollen  
Malans AOC  
Graubünden Steinböckler  
Pinot Noir.

**Wein  
des Monats**  
Malans AOC Graubünden  
Steinböckler Pinot Noir,  
Schweiz  
75 cl, statt Fr. 17.90  
Fr. **14.50**

**Malans AOC Graubünden  
Steinböckler Pinot Noir,  
2014/15, Schweiz**

**Charakter** Kräftiges Rubinrot.

Würzige Noten, mit Aromen von Waldbeeren und Kirschen. Weicher Auftakt, gehaltvoller Körper, lang anhaltender, trockener Abgang.

**Trinken** 3 bis 4 Jahre bei 13-15 °C

**Passt zu** Wild, Lamm, Kaninchen, Risotto, Pilzgerichten und Käse

**Punkte** 17.25 / 2014

Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. April 2016, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2016» von Chandra Kurt.

\* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten.



**Pinot Grigio terre di chieti IGP, 2014/15, Italien**  
**Charakter** Zarte, strohgelbe Farbe mit grünlichen Lichtreflexen. Komplexes, fruchtig-blumiges Bouquet. Am Gaumen weich, voll und harmonisch.  
**Trinken** jung trinken, bis 3 Jahre bei 8–10 °C  
**Passt zu** Frischkäse, gegrilltem Gemüse, Fisch, weissem Fleisch, Antipasti, Aperitif  
**Punkte** 16.5 /2014

**Alves Vieira Vinho Branco, 2014, Portugal**  
**Charakter** Aromen von Grapefruit und Zitronengras mit feiner Zitrusnote. Am Gaumen elegant, leicht mineralisch mit intensiver Frucht und schönem Abgang.  
**Trinken** jung trinken, bis 3 Jahre bei 8–10 °C  
**Passt zu** Meeresfrüchten, Sushi, Fischsuppe, auch als frischer Aperitifwein geeignet  
**Punkte** 16.5 /2014

**Costalago Rosso Veronese IGT Zeni, 2013, Italien**  
**Charakter** Schönes Rubinrot. Blumiger Duft mit Noten reifer Beereneromen. Weicher Auftakt, gehaltvoller Körper, samtiger, lang anhaltender Abgang.  
**Trinken** bis 4 Jahre bei 15–17 °C  
**Passt zu** Wild, Rindsragout, Rumpsteak, asiatischen Gerichten, Grilladen, Käse  
**Punkte** 17\*/2013

**Negroamaro del Salento IGP, 2013/14, Italien**  
**Charakter** Rubinrote Farbe. Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere. Vollmundiger Körper mit langem, aromatischen Abgang.  
**Trinken** jung trinken, bis 4 Jahre bei 18–20 °C  
**Passt zu** Grilladen, rotem Fleisch, Wild, Käse  
**Punkte** 17.25\*/2014

## Gehaltvoller Italiener

**Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT Superiore 2014, Italien**

**Charakter** Tiefschwarze, schwarz-rote Farbe. Komplexer, angenehm fruchtig-würziger Duft mit ansprechenden Noten getrockneter dunkler Früchte. Ein vollmundiger, gehaltvoller Wein.

**Trinken** bis 5 Jahre bei 16–18 °C  
**Passt zu** Braten, Grilladen, Rösti, Gratin  
**Punkte** 17.5\*/2013

75 cl, statt Fr. 19.90  
**Fr. 15.90**



**Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas, 2013, Spanien**  
**Charakter** Dunkles, kräftiges Rubinrot. Intensives Bouquet mit elegant rauchigen Noten der Eiche sowie Aromen von Vanille, Pfeffer, Tabak und reifer Frucht.  
**Trinken** jetzt schön zu trinken mit Potenzial bis 12 Jahre bei 16–18 °C  
**Passt zu** Rindsfilet, Grilladen, Paella, Kalbsleber  
**Punkte** 16.5/2013



**Alves Vieira Reserva Vinho Tinto, 2013, Portugal**  
**Charakter** Rubinrot mit violetten Reflexen. Verströmt Aromen von reifen Beeren, feine Noten von Kakao und Eukalyptus. Elegante Tannine, ausgewogene Frische.  
**Trinken** jetzt schön zu trinken, mit Potenzial bis 5 Jahre bei 15–17 °C  
**Passt zu** Speisen mit kräftigen Saucen, Lammbraten, Reisgerichten, Spareribs  
**Punkte** 16.5/2013



**Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot, 2013, Australien**  
**Charakter** Dunkles Kirschröt. Aromen von Ingwer, Pfeffer, Gewürznelken, Eukalyptus, schwarzen Beeren und Vanille. Reife Tannine, lang anhaltender Abgang.  
**Trinken** bis 5 Jahre bei 16–18 °C  
**Passt zu** Spareribs, Grilladen, Kalbshaxen, Wild  
**Punkte** 16.75\*/2013

## Wein PickApp

Zusätzlich zum nebenstehenden Bestell-Coupon können Sie die Volg-Aktionsweine per kostenloser Volg Wein PickApp oder unter [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch) im 6er-Karton bestellen. Die Volg Wein PickApp gibt es für iPhone, Android und Windows-Phone. Der Gratis-Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne.

### Meine Bestellung

- Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGP, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 43.80
- Anzahl 6er-Karton ALVES VIEIRA VINHO BRANCO, 75 cl, statt Fr. 57.00 nur Fr. 45.00
- Anzahl 6er-Karton MALANS AOC GRAUBÜNDEN STEINBÖCKLER PINOT NOIR, 75 cl, statt Fr. 107.40 nur Fr. 87.00
- Anzahl 6er-Karton COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT ZENI, 75 cl, statt Fr. 75.00 nur Fr. 53.70
- Anzahl 6er-Karton NEGROAMARO DEL SALENTO IGP, 75 cl, statt Fr. 59.40 nur Fr. 43.80
- Anzahl 6er-Karton STELLA D'ORO NEGROAMARO BARRIQUE IGT SUPERIORE, 75 cl, statt Fr. 119.40 nur Fr. 95.40
- Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCA LA TONADA 3 BANDAS, 75 cl, statt Fr. 59.70 nur Fr. 45.–
- Anzahl 6er-Karton ALVES VIEIRA RESERVA VINHO TINTO, 75 cl, statt Fr. 75.00 nur Fr. 59.40
- Anzahl 6er-Karton BIMBADGEN SHIRAZ CABERNET MERLOT, 75 cl, statt Fr. 69.00 nur Fr. 53.40

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 4. bis 30. April 2016, solange Vorrat.



Die Extraportion  
**Protein**  
weckt den  
Superman  
in dir!

NEU



#GotThePower

**20%** auf das ganze Emmi ENERGY MILK Sortiment  
In Aktion vom 19.04. – 24.04.2016

**Emmi ENERGY MILK:**  
Fünf Sorten pure Power!



\*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



**N**ature-Jogurts gehören zu den ältesten und beliebtesten Milchprodukten. Bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. entdeckten Schafshirten auf dem Balkan, dass saure und eingedickte Milch länger haltbar ist als frische. Später erkannte man, dass der Genuss von Jogurt auf eine sanfte, natürliche Art die menschliche Verdauung unterstützt. Heute sorgen modernste Herstellungsmethoden dafür, dass es für jeden Geschmack das passende Jogurt gibt. Für die Herstellung von Jogurt wird die Milch mit speziellen, gezüchteten Milchsäure-

bakterien angereichert. Die Bakterienkulturen nutzen den vorhandenen Milchzucker als Energiequelle und bauen ihn zu Milchsäure ab. Dadurch dickt die Milch ein und erhält ihren typischen, leicht säuerlichen Geschmack.

**Frisch, natürlich, gesund: Eine grosse Produktvielfalt und unzählige Verfeinerungsmöglichkeiten machen Nature-Jogurts zu einem vielseitigen Genuss. Wir zeigen Ihnen, wie leicht Sie Ihr ganz persönliches Lieblingsjogurt erhalten.**

## Natur pur mit dem gewissen Etwas



**Jogurt-Verfeinerung:**

Schon mit ein paar wenigen Zutaten wird aus einem Nature-Jogurt im Handumdrehen Ihr persönliches Lieblingsjogurt.



**Volg FP Jogurt Nature**  
Der Jogurt-Klassiker für die ganze Familie



**LC1 Nature**  
Reguliert sanft und natürlich die Verdauung



**Hirz Jogurt Nature gerührt**  
Mild im Geschmack, cremig in der Konsistenz



**Bio Jogurt laktosefrei Nature**  
Das Jogurt für Leute mit Laktoseintoleranz



**Bio Schafsmilchjogurt Nature**  
Für Geniesser, die den besonderen Geschmack suchen



# Schwyz Milch. Der natürliche Antrieb.



  
**SCHWYZER  
MILCHHUUS**  
TRADITIONSKÄSEREI SEIT 1899

**Schwyz Milch und  
der Frühling kommt.**

Schwyz Milchhuus  
CH-6430 Schwyz · 041 819 80 00  
[www.milchhuus.ch](http://www.milchhuus.ch)





## Für jeden Geschmack das passende Jogurt

Wer schon einmal im Volg vor dem Jogurt-Regal stand, weiss: Wer Lust auf ein Nature-Jogurt hat, steht vor der Qual der Wahl. Die Produktvielfalt ist riesig. Doch worin unterscheiden sich die verschiedenen Sorten überhaupt? Gerührte Joghurts werden während der Fermentierung in einem grossen Tank sanft bewegt. Dadurch erhalten sie ihre cremige Konsistenz. Stichfeste Joghurts hingegen reifen direkt im Becher und werden während dem Verdickungsprozess nicht bewegt. Probiotische Joghurts enthalten Bakterienkulturen, deren positive Wirkung auf die menschliche Darmflora besonders ausgeprägt ist. Beispiele hierfür sind LC1- oder Activia-Joghurts. Kefir erfährt während der Herstellung eine leichte Hefegärung. Dadurch



wird Kefir etwas saurer als Jogurt, feiner in der Konsistenz, leicht prickelnd und schäumend. Als Shootingstar im Kühlregal entpuppte sich in den letzten Jahren Jogurt nach griechischer Art. Da das fertige Jogurt nach der Herstellung nochmals abtropft und dadurch fast 70% Wasser und Molke verliert, wird es ganz besonders cremig und vollmundig im Geschmack.

## Gluschtige Jogurtvarianten: geschüttet – nicht gerührt!

Aus einem Nature-Jogurt können Sie im Handumdrehen Ihr persönliches Lieblingsjogurt machen. Sie brauchen bloss ein paar ausgewählte Zutaten ins Jogurt zu schütten – und fertig ist ein gesunder Leckerbissen mit dem gewissen Etwas.



**Beeren** und Nature-Jogurt passen perfekt zusammen. Einfach ein paar Lieblingsbeeren ins Jogurt schnippeln – und fertig ist ein fruchtiger Hochgenuss.

Lassen Sie bei der Zubereitung Ihres Lieblingsjoghurts die Späne fliegen. Von **Schokoladenspänen** im Jogurt sind nicht nur Kinder begeistert!



Verleihen Sie Ihrem Jogurt Biss! Mit **Cornflakes** verfeinert wird ein Nature-Jogurt zu einem knusprigen Essvergnügen für Gross und Klein.



Es muss nicht immer Schokolade sein. **Kokospäne** verleihen einem Nature-Jogurt das gewisse Etwas – probieren Sie es einmal aus!



Mit etwas **Honig** wird aus einem Jogurt eine süsse Versuchung, der man unmöglich widerstehen kann.

Volg. Im **D**orf daheim.

# Für Volg-Produkte lässt man gerne mal eine Masche fallen.

*«Ich kaufe im Volg ein, damit der Laden im Dorf bleibt. Denn ein Dorf ohne Laden ist für mich kein richtiges Dorf.»*

Strickerin Margrit Obrist,  
Kundin im Volg Sulz (AG)

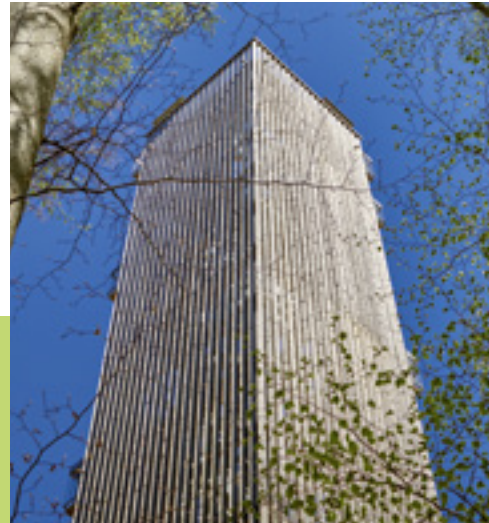


**M**argrit Obrist kauft im Volg ein. Weil ihr daran liegt, dass der Dorfladen im Dorf bleibt. Sie findet da nicht nur alles, was sie im Haushalt braucht. Der Dorfladen ist auch ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt!

**«Der Schwatz im Volg hat beinah auch schon Tradition. Vor allem aber stricken wir hier auch wieder ganz traditionell.»**

Strickerin Margrit Obrist, Kundin im Volg Sulz (AG)

Vor sechs Jahren hat Margrit Obrist mit weiteren Personen aus dem Verein Kultur-Werk-Stadt angefangen, ein altes Handwerk in Sulz wiederzubeleben. Alte Strickmaschinen (zum Teil über 100-jährig) wurden renoviert. Zum Glück hat man jemand gefunden, der zeigen konnte, wie man sie bedient. Heute wird darauf gestrickt: von Mützen, Socken, Schal bis zum Dekorationsartikel! Diese werden bei Präsentationen und an Märkten verkauft! Wie zu alten Zeiten, wie Margrit Obrist uns erklärt: «Schon früher haben die Frauen in Sulz vor allem gestrickt, um sich etwas dazuzuverdienen. Die Männer haben Nägel für Militär- und Bergschuhe hergestellt.»



Auf dem «Cheisacher» steht seit 2010 der gleichnamige Turm, der eine grossartige Aussicht über die malerische Juralandschaft bietet.



Zwischen Laufenburg und Sulz befindet sich die 1753 erbaute Nikolauskapelle – einst die Privatkapelle des örtlichen Müllers.

Von den sonnigen Hängen in Sulz direkt in die Flasche – und in den örtlichen Volg. Hier ist der spritzige «Blanc de Noir» unter dem Label «Feins vom Dorf» erhältlich.



## Volg-werBekampagne 2016

Volg ist seit Jahrzehnten im Dorf daheim. Auch Schweizer Werte zu pflegen, gehört seit jeher zur Volg-Philosophie. Die Volg-Werbekampagne 2016 vereint beides: Sie stellt Dorfbewohner in den Mittelpunkt, die eine Schweizer Tradition oder ein besonderes Hobby pflegen. In jeder zweiten Ausgabe von «Öise Lade» stellen wir Ihnen solche Persönlichkeiten aus verschiedensten Ecken der Schweiz vor.

Das schlaue  
Sandwich für:

# Hanna und Lisas Interrail- Trip.



Voll Korn,  
voll schlau.





*Zwischendurch eine warme Tomatencremesuppe tut nicht zuletzt der Seele gut.*

**Ob schnelles Zmittag oder gluschtiges Znacht: Die feinen Knorr Gemüsesuppen im neuen Aromapack löffelt man immer gerne aus.**

## Da lacht der Suppenfreund



*Die vier Gemüsesuppen im neuen Knorr Aromapack enthalten Gemüse, das zu 100% aus nachhaltigem Anbau stammt.*

**W**enn man in der Mittagspause Lust auf eine schnelle warme Mahlzeit hat oder am Abend Appetit auf ein unkompliziertes Znacht: Es gibt fast nichts Gluschtigeres als eine dampfend-heisse Gemüsesuppe! Vor allem, wenn sie so schnell zubereitet, so schmackhaft und so bekömmlich ist wie die beliebten Klassiker aus dem Hause Knorr. Ab sofort lassen vier neue Kreationen aus Knorr's Suppenküche die Herzen von Suppenfreunden höherschlagen: die Gemüsesuppen im neuen Knorr Aromapack, in welchem der frische, volle Geschmack der schonend zubereiteten Suppen besonders gut bewahrt wird.

### Nachhaltiger Suppengenuss

Der Genuss einer warmen Gemüsesuppe tut nicht nur der Seele gut, er ist auch richtig

gesund. Ob «Ungarische Gulaschsuppe», «Cremige Kürbissuppe», «Reichhaltige Gemüsesuppe» oder «Tomatencremesuppe»: Alle vier Suppenvarianten enthalten Gemüse, das zu 100 Prozent aus nachhaltigem Anbau stammt, und entsprechen damit dem Ziel von Knorr, bis 2020 alle landwirtschaftlichen Rohwaren für sämtliche Knorr-Produkte nachhaltig zu beschaffen. Dass die Suppen keine Geschmacksverstärker und Zusatz- oder Konservierungsstoffe enthalten, versteht sich bei Knorr von selbst.

- **Achten Sie auf die Verpackung**
- Auf dem braunen Etikett auf der Vorderseite der Verpackungen wird auf Zutaten aus nachhaltigem Anbau hingewiesen. Achten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf darauf.

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





# Typisch Schweiz – Typisch Volg



*Christian Oberli ist gelernter Käsemeister, der den 1932 gegründeten Käserei-Familienbetrieb in 3. Generation führt, und Inhaber der Bodensee Käse AG.*



*Käsemeister und Produktionsleiter Peter Schwitter kontrolliert die Milchzufuhr. Täglich bis zu 40'000 Liter frisch gelieferte Milch werden hier verarbeitet.*

## Vier Fragen

an Christian Oberli, Inhaber

### Herr Oberli, was ist die Bodensee Käse AG?

«Die Bodensee Käse AG gründete ich mit vier weiteren Käsern 1998 im Zuge der Liberalisierung des Milchmarkts, um im In- und Auslandsmarkt bestehen zu können. Uns war klar, dass das nur mit Spezialitäten und eigener Handelsfirma möglich sein würde. 2012 wurde ich Alleininhaber der Bodensee Käse AG. Heute verarbeiten wir mit unseren 17 Mitarbeitenden täglich bis zu 40 000 Liter frisch gelieferte Milch zu 15 Käsesorten und setzen jährlich 800-900 Tonnen Käse je zur Hälfte im In- und Ausland ab.»

### Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Wir sind nahe bei den Abnehmern – die es schätzen, in direktem Kontakt mit dem Produzenten zu stehen. So wie ich gerne den Kontakt zu unseren 30 Lieferanten silofreier Milch hier aus der Umgebung pflege: Bauern, die ich alle persönlich kenne. Wir sind ein Familienunternehmen mit typisch schweizerischer Denkweise und agieren marktnah, innovativ und zuverlässig.»

### Was verbindet Sie mit Volg?

«Auch wir sind vornehmlich auf dem Land tätig. Und wie Volg mit Typisch Schweiz – Typisch Volg versuchen wir, zugunsten unseres Standorts zu handeln: etwa mit den 8-9 Millionen Kilo Milch, die uns noch heute Lieferanten aus der Umgebung liefern. Damit tragen wir zu kurzen Transportwegen und Wertschöpfung innerhalb der Region bei. – Volg wurde gleich 1998 einer unserer ersten Kunden. Heute sind drei unserer Käsesorten bei Volg erhältlich: «Die Rote Hexe», «St. Paulin» und «Bodenseekäse.»

### Was ist das Besondere an Ihrem Käse?

«Unsere Eigenkreationen sind einzigartig in Geschmack und Geschmeidigkeit. «Die Rote Hexe» zum Beispiel gewann 2014 sogar den renommierten «sofi Award» in der Kategorie «World's Best Cheese». Nebenbei gesagt – auch einer meiner persönlichen Lieblingskäse.»



*Die Milch wird mit Lab und Bakterienkulturen versetzt, die Peter Schwitter je nach Käsesorte zuvor zusammengesetzt hat. Im «Chäs-Chessi» gerinnt die erwärmte und gerührte Milch zu einer Masse, die von der Käseharfe geschnitten wird, bis sich der wässrige Teil vom sogenannten «Bruchkorn», einem krümeligen Teig, trennt.*

*Zwecks weiterem Wasserentzug und Rindenbildung kommen die Käselaike für ein, zwei Tage in ein Salzbad. Die Rezeptur dieser Lake trägt wesentlich zum Käsearoma bei.*



*Die Käsekörner, «Käsebruch» genannt, werden in Formgefässe abgefüllt und zum Abtrennen von Molke und Feuchtigkeit maschinell gepresst, bevor Idriz Djemaljija, der gelernte Käser, die Formen auf Transportbleche stapelt. In dieser Phase wird aus zehn Litern Milch ein Kilo Käse.*



*Typisch für die feinen, cremigen Käsespezialitäten der Bodensee Käse AG sind der runde, würzige Geschmack und ihre Geschmeidigkeit. En Guete.*

Geschäftsführer Marcel Ledergerber entnimmt eine Probe einer «Roten Hexe» nach fünf Monaten im betriebseigenen Käse-Reifungskeller, um sie auf ihre Qualität hin zu prüfen.

## The «World's Best Cheese» aus Rossrüti

Die Handelsfirma Bodensee Käse AG entstand 1998 als Selbsthilfe-Organisation von fünf Käsereien, um im In- und Auslandsmarkt bestehen zu können. Seit 2012 ist Käsemeister Christian Oberli Alleininhaber des Unternehmens.

Gleich drei Spezialitäten der Bodensee Käse AG sind im Volg erhältlich: «St. Paulin», «Bodenseekäse» und «Die Rote Hexe», die 2014 den «sofi Award» der renommierten New Yorker «Specialty Food Association» in der Kategorie «World's Best Cheese» gewann.

Der Grossteil der Käsereitätigkeit beruht immer noch auf Handarbeit, wie bei Betriebsmitarbeiter Piotr Zaton und Käsemeister Peter Schwitter zu erkennen ist.

Die natürliche Fermentierung der Käseläibe schreitet im betriebseigenen Reifungskeller voran. Roboter wenden und schmieren die rund 80'000 Läbe mit Salzwasser ein: die jüngeren 1-mal täglich, die älteren bis zu 2-mal wöchentlich.

### 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.



**„NATÜRLICHE PFLEGE  
MIT DEM SCHWEIZER ORIGINAL.“**



**SWISS MADE** Hakle® „Pflegerische Sauberkeit mit Kamille“ ist seit Jahren das beliebteste Toilettenpapier der Schweiz. Das kommt nicht von ungefähr: Das Schweizer Original ist mit Kamille-Extrakten veredelt und bietet nebst dem guten Gefühl absoluter Sauberkeit ein Plus an Pflege. Vier extra weiche Lagen, Natürliche Pflege – das ist Wohlbefinden nach Schweizer Art. Weitere Informationen zur Schweizer Qualität von Hakle® gibt es auf unserer Website. [www.mission-oberholzer.ch](http://www.mission-oberholzer.ch)

*Dein Hakle® aus der Schweiz.*

**PURINA**  
**GOURMET**

Lassen Sie Ihren Feinschmecker das ganze Sortiment entdecken...



**15%  
Rabatt\***

\*vom 28.03. bis 02.04.2016, solange Vorrat  
Die Variante Mon Petit ist in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

**PURINA**  
Your Pet, Our Passion.

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





# Hausmarke



**Mit den Reinigungsprofis von Volg sagen Sie Flecken in der Kleidung und Essensresten am Geschirr den Kampf an. Zuverlässig und preiswert sorgen die Waschprodukte für strahlende und wohlduftende Resultate.**

## Reihenweise Glanzleistungen

Ein sauberes Trio:  
Volg Vollwaschmittel  
Pulver, Color  
Waschmittel Flüssig  
und Pulver für  
Geschirrspüler



2,075 kg, 25 WG  
Fr. **9.90**

1,5 L, 21 WG  
Fr. **8.50**

1,5 kg, 50 WG  
Fr. **5.20**



*Sauber, sauber:  
flecklose Textilien und  
blitzblankes Geschirr*

Die jüngere Generation kennt es gar nicht mehr anders. Verschmutzte Wäsche in die Maschine, Pulver oder flüssiges Waschmittel dazugeben, Temperatur wählen, Startknopf drücken, fertig. Doch die ersten vollautomatischen Waschmaschinen sind in Europa erst in den 1950er-Jahren auf den Markt gekommen. Und nicht jeder konnte sich diese damals leisten. Also wurde noch Handarbeit geleistet. Heute sind Waschmaschinen in Schweizer Haushalten Standard. Und mit dem Volg Vollwaschmittel Pulver für weisse Wäsche und solche mit unempfindlichen Farben und dem Volg Color Waschmittel Flüssig für farbige Wäsche und empfindlichere Stoffe haben wir Ihnen die richtigen Waschhilfen. Sie sorgen wieder für schön saubere Hosen, T-Shirts, Hemden, Pullover und Unterwäsche.

### Blitzblankes Geschirr

So unverzichtbar die Waschmaschine in der Waschküche geworden ist, so froh sind wir heute um einen Geschirrspüler in der Küche. Auch da hat Volg einen Helfer parat: das Volg Pulver für Geschirrspüler. Wie alle Volg-Hausmarken-Produkte wird es in der Schweiz hergestellt und zeichnet sich durch eine erstklassige, mit Markenartikeln vergleichbare Qualität zum attraktiven Preis aus.

NEU

RAMA MIT BUTTER\*  
EINE FEINE VERBINDUNG.

Leicht streichbar –  
auch direkt aus  
dem Kühlschrank



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## In eigener Sache Jubiläums-Wettbewerbs-Gewinner



Regina Cibien freut sich riesig über ihre Ausbeute beim Drei-Minuten-Gratiseinkauf.

«Unglaublich, wie viel man in drei Minuten in den Einkaufswagen bringt.» Regina Cibien aus Neftenbach, eine von insgesamt 25 Gewinnerinnen und Gewinnern des Jubiläums-Wettbewerbs, füllte beim Drei-Minuten-Gratiseinkauf den Einkaufswagen bis obenhin mit ihren Lieblingsprodukten.

Regina Cibien, Stammkundin im Volg Neftenbach, wusste genau, wo ihre Lieblingsprodukte griffbereit standen.

Achtung, fertig –  
**Einkauf!**



### Das sind die 25 glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner

Sylvia Wenk aus Sevelen, Bruno Schnyder aus Waltenschwil, Beatrice Hänni aus Vitznau, Regina Cibien aus Neftenbach, Maria Zentner aus Elm, Peter Brun aus Hasle, Irene Lüthi aus Wängi, Erika Däuber aus Wetzikon, Yolanda Reine aus Untersiggenthal, Blanca Blaser aus Sörenberg, Heidi Riner aus Schafisheim, Elisabeth Reinhart aus Rüttenen, Rosita Schweiss aus Bürglen, Stefan Erb aus Seuzach, Cornelia Gruber aus Buus, Denise Oberholzer aus St. Gallenkappel, Beate Rickenbach aus Gipf-Oberfrick, Veronika Witschi aus Uetendorf, Edith Hörler aus Maur, Regine Gilgen aus Wilderswil, Rudolf Graf aus Müllheim, Regula Tresch aus Attinghausen, Margrit Bertschi aus Boniswil, Mengia Priuli-Pedrossi aus Ardez, Maria Caminada aus Vrin

Erfreulich viele Leserinnen und Leser nahmen am Jubiläums-Wettbewerb mit den Buchstaben-Ballons zum 25-jährigen von «Öise Lade» teil. Aus allen Einsendungen wurden 25 glückliche Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost, die sich über je einen Drei-Minuten-Gratiseinkauf im Volg ihrer Wahl freuen durften.

### Drei-Minuten-Gratiseinkauf

Sie eilten. Sie kurvten flink zwischen den Regalen umher. Und trotzdem strahlten sie schliesslich gelassen – hinter ihren bis obenhin gefüllten Einkaufswagen. Am Start zum Drei-Minuten-Gratiseinkauf war die Spannung in allen betroffenen Volg-Läden gross: bei Gewinnerinnen und Gewinnern genauso wie bei Zuschauern und Personal. Alle fieberten und freuten sich mit. Unser Fotograf begleitete – stellvertretend für alle – Regina Cibien auf ihrem persönlichen Siegeszug. Sie brachte es auf eine stolze Ausbeute: «Genial, wie viele meiner Lieblingsprodukte ich in drei Minuten in meinen Wagen schaffte.» Man sah ihr auch an, wie zielstrebig sie auf etwas zusteuerte und wie schnell sie sich entschied. Denn sie ist Stammkundin im Volg Neftenbach: «Wo was ist, weiss ich genau. Ich bin hier in der Nähe aufgewachsen und habe schon fürs Grosi im Volg eingekauft.»



## In eigener Sache *Agri Natura*

*Gesundes Futter und viel Platz zum Leben: Auf dem Eichhof geht es den Rindern gut.*



**W**enn man auf dem Eichhof im aargauischen Waltenschwil ankommt, bleibt man nicht lange unentdeckt. Ein gutes Dutzend grosser, treuherziger Augen starren einen neugierig an. Sie gehören einigen der 300 Rinder, die hier zuhause sind. Die jüngsten von ihnen werden von Urs Meier und seinen beiden Söhnen Christoph und Andreas im separaten Kälberstall grossgezogen. Alle acht Wochen werden hier jeweils 48 junge Stierenkälber neu eingestallt. «Der Kälberstall ist die Kinderstube unserer Tiere», erklärt Urs Meier. «Dass unsere Kälber hier unter besten Bedingungen aufwachsen können, ist ganz wichtig. Denn nur bei gesunden Tieren kann der Antibiotika-Einsatz so gering wie möglich gehalten werden.» Ein gutes Stallklima und eine intensive Beobachtung sind das A und O für die gute Entwicklung der Kälber. Aber auch die moderne Technik hilft mit. So sorgt eine computergesteuerte Milchtränke mit einem Chip am Halsband der Kälber dafür, dass jedes Jungtier genau die Menge Milch zu sich nimmt, die es braucht.

**Eine besonders tierfreundliche Stallhaltung, regelmässiger Auslauf im Freien und eine gesunde Fütterung: Auf dem Eichhof in Waltenschwil wird das Wohl der Tiere grossgeschrieben.**

## Da, wo die Rinder Auslauf haben



*Rein und raus: Die Tiere können nach Lust und Laune an die frische Luft.*



### **Agri Natura – unser bestes Stück Natur**

Seit über 20 Jahren hat sich Agri Natura, als erstes Fleisch-Label in der Schweiz, ganz der Idee einer naturnahen und tierfreundlichen Landwirtschaft verschrieben. Der Erfolg gibt Agri Natura recht: Die Bedeutung und auch die Nachfrage von nachhaltig produzierten Lebensmitteln steigt stetig und ist heute wichtiger denn je. Agri Natura Frischfleisch und Fleischwaren werden nach den strengen Richtlinien von IP-Suisse produziert, welche die gesetzlichen Vorgaben bezüglich Tierhaltung übersteigen. Ebenso setzen sich Agri Natura-Betriebe mit gezielten Massnahmen für die Biodiversität ein und damit für einen intakten Lebensraum für Menschen und Tiere.

### **Strenge Richtlinien**

Nach acht Wochen «zügeln» die Tiere rüber in den Vormaststall. Hier zeigen sich nun deutlich die strengen Richtlinien von Agri Natura. Die Stallhaltung muss – so wollen es die Vorschriften – besonders tierfreundlich sein: Die Tiere haben einen freien Zugang zu einem eingestreuten Liegebereich und können nach Lust und Laune nach draussen an die frische Luft. Damit die Fütterung möglichst exakt ist, erfolgt sie auch hier computergesteuert. «Das meiste, was

wir unseren Tieren verfüttern, pflanzen wir selber auf unserem Hof an», erklärt Urs Meier. Die letzte Station für die Tiere ist der Maststall. Hier leben die Rinder, bis sie das Schlachtgewicht von 300 kg erreicht haben. Danach sind sie bereit für den Transport zum Schlachthof. Kurze Transportwege und strenge Richtlinien kommen auch hier den Tieren zugute. «Dass es die Tiere bei uns bis zum Schluss gut haben, ist entscheidend für die Premium-Qualität der Fleischprodukte von Agri Natura», ist sich Urs Meier bewusst.



### Auf einen Kaffee mit Urs Meier

#### Urs Meier, seit wann sind Sie heute schon auf den Beinen?

Mein Arbeitstag beginnt jeweils zwischen sechs und halb sieben Uhr. Dann geht's los mit den ersten Stallarbeiten. Nach dem Frühstück geht's dann weiter. Im Stall, auf dem Feld oder in der Werkstatt – je nachdem, welche Arbeit gerade ansteht.

#### Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

Für mich war schon immer sonnenklar, dass ich Bauer werden will. Schon mein Vater und mein Grossvater führten in Waltenschwil Bauernbetriebe. Umso glücklicher bin ich, dass sich auch meine beiden Söhne für einen Beruf in der Landwirtschaft entschieden haben. Und sogar meine Tochter, die Primarlehrerin ist, hat vor Kurzem mit der Bäuerinnenschule angefangen.

#### Was hat Sie dazu bewogen, Ihren Betrieb nach den strengen Richtlinien von Agri Natura zu führen?

Es war ein Entscheid für die Zukunft. Als klar war, dass meine Söhne einmal den Betrieb übernehmen werden, wollten wir einen Schritt nach vorne machen. Das Wohl der Tiere wird für die Konsumenten immer wichtiger, entsprechend liegt in einer tierfreundlichen Produktion die Zukunft.

#### Kann man als Besitzer eines Rindermast-Betriebs auch mal in die Ferien?

Meine Frau Esthi und ich gönnen uns jedes Jahr eine Woche Skiferien. Letztes Jahr lagen sogar zwei Wochen Sommerferien drin, zum ersten Mal seit unserer Hochzeitsreise. In drei Jahren werde ich pensioniert, dann gibt's auch mehr Zeit für Ferien. An diesen Gedanken muss ich mich aber zuerst noch gewöhnen.



Naturnah und tierfreundlich: der Eichhof in Waltenschwil

Das Wohl seiner Kälber liegt Urs Meier ganz besonders am Herzen.



Unser bestes Stück Natur.



Das gesunde Stallklima tut diesem Kalb sichtlich gut.





*Pesto Rustico*

FÜR RUSTIKALEN PESTO-GENUSS



**IDEAL ZU ...**





**W**ie werden Volg-Produkte gelagert? Wie behält man den Überblick, um sie schnell zu finden und zur Auslieferung bereitzustellen? Wie kommen sie von A nach B, nach C, nach D bis in alle rund 570 Dorfläden täglich? Welche ausgeklügelte Technik ist dafür verantwortlich, dass Waren immer pünktlich und frisch und in korrektem Umfang in die richtigen Regale gelangen? Auf Fragen wie diese erhalten Sie in unserer Verteilzentrale oder in einem der Frischdienste ebenso aufschlussreiche wie unterhaltende Antworten.

## Sie können live dabei sein: am Start der «Tour de Volg»

### Wie im Kino – nur echter und feiner

Im Anschluss an einen Kurzfilm und ein Referat über unser Unternehmen haben Sie während des einstündigen Rundgangs Gelegenheit, selbst zu sehen und teils live mitzuerleben, wie so ein Verteilzyklus funktioniert. Als krönender Abschluss erwartet Sie ein feiner Imbiss. Wir freuen uns, bald auch Sie bei uns begrüßen zu dürfen: Egal, ob allein oder in Begleitung, mit Familie oder Verein – der Ausflug bereitet garantiert allen Spass.

**Einmal im Monat gewährt Volg Ihnen Einblick in Logistik und Distribution – in der Verteilzentrale Winterthur und in den Frischdiensten Landquart und Oberbipp.**

### Volg-Rundgänge 2016

Die Besichtigungen in Winterthur, Landquart und Oberbipp erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind teilweise lange im Voraus ausgebucht. Nachstehend können Sie sehen, wo und wann 2016 nach gegenwärtigem Stand noch Teilnahmen möglich sind. Die Besichtigungen dauern jeweils ca. 2 Stunden (inkl. Verpflegung).

**Montag, 6. Juni**

Oberbipp 17.30 Uhr

**Montag, 4. Juli**

Landquart 16.00 und 17.30 Uhr

**Montag, 8. August\***

Landquart 16.00 und 17.30 Uhr

**Montag, 5. September**

Landquart 16.00 und 17.30 Uhr

**Montag, 3. Oktober**

Landquart 16.00 und 17.30 Uhr

Oberbipp 17.30 Uhr

**Montag, 7. November**

Winterthur 19.00 Uhr

Landquart 16.00 und 17.30 Uhr

Oberbipp 17.30 Uhr

**Montag, 5. Dezember**

Winterthur 16.00 und 19.00 Uhr

Oberbipp 16.00 und 17.30 Uhr

Landquart 16.00 und 17.30 Uhr

**Sichern Sie sich am besten gleich Ihren Besichtigungstermin.**

Internet: 1. [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

2. Aktuell

3. Volg-Rundgänge

Telefon: 058 433 55 24 (Mo bis Do)

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

Adresse: Volg Konsumwaren AG, z.Hd. Frau Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, Deltastr. 2, 8401 Winterthur

\* Im August wegen des Nationalfeiertags am zweiten Montag des Monats.



Geniess den Frühling  
mit bestem Eistee  
Geschmack!

**7.80** STATT 11.70  
Lemon & Peach  
6x1,5 L



**Aktion auf NESTEA**

Angebot gültig vom 11.04. – 16.04.2016

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# mehr zum thema

## Grün

Im grauen Alltag schenken grüne Inseln frische Energie und Freude. Geniessen, kochen, pflanzen und basteln Sie Grünes.

## ERFRISCHUNG PUR

### mit grünen Inseln

Minze erfrischt mit ätherischen Ölen auch als Sirup die Sinne.



Topfgarten: Stapeln Sie Tontöpfe aufeinander, beispielsweise mit italienischem Peterli, Basilikum und Zitronenthymian. So haben Sie im Handumdrehen einen platzsparenden, mehrstöckigen Kräutergarten.

**G**rün ist die Hoffnung – das ist bekannt. Grün bedeutet auch «wachsen», «spriessen» und «gedeihen». Bei Grün gehen wir über die Strasse. Grünes Licht geben wir, wenn etwas passt und funktioniert. Der Frühling bringt mit dem Grün neues Leben. Diese positive Energie des Erwachens inspiriert und schenkt frische Kreativität. Holen Sie sich diesen Energieschub in Ihr Zuhause!

### Grüner Smoothie

Zutaten für 1 Liter:

2 EL Mandeln über Nacht in etwas Wasser quellen lassen. 1 Grapefruit, 1 süsse Birne, 3 Chinakohlblätter und 3-4 Datteln, diese falls nötig schälen und entkernen, in kleine Stücke schneiden. Gemüse- und Fruchtstücke mit dem Saft 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zimt in den Mixer geben. Mit 5 dl Wasser und/oder Süssmost auffüllen und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Zubereitung: 10 Min. + über Nacht quellen lassen





**Fixfertig:** Für alle Nichtbastler gibt es fixfertige vertikale Kräutergärten zum Aufhängen aus speziellen luftdurchlässigen, aber wasserdichten Materialien. Solche Kräuterwände finden Sie beispielsweise im Shop [www.rrrevolve.ch](http://www.rrrevolve.ch).

**K**räuter aus dem eigenen Garten schmecken doppelt gut und verfeinern Gourmetgerichte. Für einen reichhaltigen Kräutergarten fehlt Ihnen der Platz? Macht nichts. Bauen Sie Ihren vertikalen Kräutergarten für In- oder Outdoor, für an die Wand oder ans Balkongeländer. Wir zeigen Ihnen, wie's geht.

Fixfertige Gärten, für Outdoor entdeckt bei [www.rrrevolve.ch](http://www.rrrevolve.ch), sind besonders einfach zu installieren und äusserst pflegeleicht. Sie

*Gittergärten: Befestigen Sie ein grobmaschiges Gitter senkrecht an der gewünschten Fläche. Mit Draht oder fertigen Topfhaltern montieren Sie Kräutergefässe nach Wunsch. Dafür eignen sich halbierte PET-Flaschen oder normale Pflanzentöpfe.*

## Sirop de menthe

Zutaten für 1,5 L:  
25 g Zitronensäure und 1 L Wasser in einem Topf verrühren. 10 frische Pfefferminzstängel ins Wasser geben und 24 Stunden stehen lassen. Flüssigkeit mit den Stängeln aufkochen, dann absieben. Das Minzwasser wieder erhitzen und 700 g Zucker darin auflösen. 5-10 Min. einkochen, noch heiss in Flaschen füllen und gut verschliessen.

Zubereitung: 30 Min. + 24 Std. ziehen lassen



*Beliebter Sirup, nicht nur bei Kindern: Pfefferminze enthält viel erfrischendes Menthol.*

sind mit unterschiedlich vielen Taschen erhältlich und mit einem automatisierten Bewässerungssystem ausgerüstet. Je nach Grösse der Taschen eignet sich die Kräuterwand auch für Salatköpfe oder kleinere Gemüsepflanzen.

Gittergärten lassen mehr kreative Freiheit. Spielen Sie mit den Farben und Grössen der PET-Flaschen, kombinieren Sie diese kreativ während des Aufhängens, so dass allein dadurch ein individuelles Bild entsteht. Witzige Dekoelemente lassen sich ebenfalls ganz leicht zwischen den PET-Kräutertöpfen am Gitter befestigen.

**Grün tut gut!**  
**Verfeinern Sie**  
**Schlemmerinseln**  
**mit selbst**  
**angepflanzten**  
**Kräutern.**



*Holzgarten: Mit etwas handwerklichem Geschick zimmern Sie aus einer Holzpalette oder aus Spannholzkisten einen vertikalen Kräutergarten.*

## Grüne Inseln IN DER KÜCHE

### Schnittlauch-Schaum

Zutaten für 4 Personen:

2 Eier, 0,5 dl Weisswein, 1 dl Rahm und 1 gepresste Knoblauchzehe in eine Schüssel geben. Über dem Wasserbad unter ständigem, kräftigen Rühren erhitzen, bis die Masse schaumig ist und bindet. Sie darf nicht zu heiss werden, sonst stockt das Ei. 2 EL Reibkäse und 1 Bund geschnittenen Schnittlauch daruntermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 30 Min.



*Raffiniert: Der würzige Geschmack des Schnittlauchs ist schaumig besonders leicht zu geniessen.*

### Kräuterdreieck

Draht locker ineinander verschlingen. Geflecht in die gewünschte Dreiecksform biegen. Je nach Wunsch Blumen oder Figuren aus Moosgummi, buntem Papier oder Filz in den Draht einbinden. Kräutertopf in die Mitte des Dreiecks stellen. Abfluss des Giesswassers bedenken, eventuell Löcher bohren und auf einen Teller stellen. Gitterform rund um den Topf mit 2 bis 3 cm grossen Dekosteinen füllen. Fertig – und freuen!

**Tolle Idee:** Verschenken Sie ein Herz mit Kresse oder Sprossen.

### Kressesuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 gehackte Zwiebel in 40 g Butter andünsten, mit 2 EL Mehl bestäuben, mit 2 dl Weisswein ablöschen. 5 dl Hühnerbouillon und 2,5 dl Vollrahm dazugeben und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen. 70 g Kresse und 4 cl Noilly prat (Wermut) beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Suppe mit dem Mixer aufschäumen.

Zubereitung: 30 Min.

**Tipp:** Kressesuppe wegen Geschmacks- und Farbverlust nicht allzu lange warmhalten, sondern lieber zügig servieren.

**D**ekorieren Sie in erfrischendem Grün. Sprossen sind in der Frühlingsküche nicht nur äusserst gesund und lecker, sondern sind, in Herzform spriessend, auch noch hübsch anzusehen. Fertige Herzgefässe gibt es in Garten- und Blumengeschäften. Für die Formgebung eignen sich genauso Kuchen- oder Guetzliformen. Niedrig wachsende Kräuter wie Thymian, Minze, Salbei oder Maggikraut (erhältlich bei Landi) sind ebenfalls gut in Herzform zu bringen.

*Ein zweites Leben für die Herz-Keksdose – sie wird zum charmanten Kresseherz.*

**Pflanzen und Dekorationen in Grün schenken dem Daheim Frische. Ein Sprossenherz erfreut zu Hause oder als Geschenk.**

*Feines Grün schmeckt als Süppchen: frühlinghaft mit Kresse.*

**A**us witzigen Dekodosen oder leeren Olivenölkannistern werden originelle grüne Inseln. Für einen Kresse- oder Kräutergarten eignen sich flache Keksdosen. Praktische Blechgefäße finden Sie in Baumärkten, Haushaltsgeschäften oder sogar in Brockenhäusern. Setzen Sie Ihre grünen Inseln in Szene!



*Witziger Hingucker:  
Kresse aus der  
Sardinenbüchse*

### Blechkräutertöpfe

Blechbehälter oder ehemalige Olivenölkannister als Übertöpfe für Trockengestecke aus Lavendel- oder Pfefferminzweigen verwenden. Nach Belieben mit Deko-Elementen oder Trockenblumen anreichern oder Blechbehälter mit Erde füllen und für das Abfließen des Giesswassers drei kleine Löcher in den Boden bohren. Falls vorhanden, Blechbehälter in den dazu passenden, umgedrehten Deckel oder auf einen kleinen Teller stellen, damit Giesswasser aufgefangen wird.

## BLECHIDEEN für Kresse, Minze & Co.

**Erfrischend würzig:** Pesto aus selbst angebauten Kräutern schmeckt doppelt gut.

### Kräuterpesto

Zutaten für Einmachglas à 250 ml:  
2 Knoblauchzehen grob geschnitten, 100 g Kräuter zum Beispiel Rucola, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Oregano mit 2 dl Rapsöl im Mixer pürieren. 1 TL Salz, 4 EL geriebenen Sbrinz und 4 EL geriebene Mandeln darunter rühren.  
Zubereitung: ca. 10 Min.



**NEU**  
Jetzt probieren!

# Den Senf dazu!

Eine Neuheit mit Potenzial zum Klassiker:  
die frech-würzig senfigen Original Chips Moutarde von Zweifel!  
Das heute beliebte und weit verbreitete Gewürz gibt es jetzt  
nicht nur aus der Tube, sondern auch in der Chips-Tüte.



\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Wir tun alles für die besten Chips.

**Z**  
ZWEIFEL

DIE CHIPS-  
EXPERTEN

Eine erfrischende Dusche entstaubt und schenkt Pflanzen neue Frische.



**Peter Lippus (69)**, eidg. dipl. Gärtnermeister, Fachlehrer Kräuterakademie & Bäuerinnen, Autor für verschiedene Zeitschriften

### Herr Lippus, gibt es einen «Frühlingsputz» für Zimmerpflanzen?

Peter Lippus: Ja, Blätter regelmässig entstauben, beispielsweise mit einer Mischung von je ½ Bier und ½ Wasser, oder mit Milchwasser abwischen, damit sie mehr Licht aufnehmen können.

### Wie ist die Lebensdauer von Pflanzen allgemein zu verlängern?

Durch Zurückschneiden im Frühling. Von den uns lieb gewordenen Pflanzen Stecklinge schneiden.

### Was ist zu tun, wenn eine Pflanze ihre Blätter verliert?

Oft sind physiologische Störungen der Grund, also zu viel oder zu wenig Wasser. Im Unterteller darf nie länger als 20 Minuten Wasser stehen, sonst werden die Wurzeln braun und ersticken. Übertöpfe sind nur gut für das Auge und für die Pflanzen schlecht, weil Luft fehlt und das überschüssige Wasser nicht

ablaufen kann. Sehr oft verlieren die Pflanzen im Winter Blätter, weil die Luftfeuchtigkeit in den Zimmern zu tief ist. Palmen, Efeu und viele Grünpflanzen regelmässig duschen. Auch zu hohe Temperatur und wenig Licht fördern Blattfall.

### Was verhilft Pflanzen zu neuer Frische?

Umtopfen in frische Erde. Den neuen Topf 2 bis 4 cm grösser wählen und geeignete Erde im Fachgeschäft besorgen. Bei braunen Wurzeln die Erde ausschütteln und umtopfen. Tontöpfe vorher wässern.

### Hilft ein Aspirin in der Erde?

Nein, das kenne ich nur von Schnittblumen. Besser als Aspirin ist bei gekauften Schnittblumen jedoch die Nahrung, welche vom Floristen meistens mitgegeben wird. Gegen Bakterien hilft: täglich neues Wasser, Blumen anschneiden und Vase sauber mit Spülmittel auswaschen.



# FRISCHEKICK für Gaumen und Pflanzen

Verliert die Zimmerpflanze ihre Blätter, wirkt matt oder kränkelt? Der Experte Peter Lippus weiss Rat und gibt Frischetipps für Ihr Grün.

*Frischekick:  
Kräcker mit grünem  
Dipp zum Apero  
oder als Zwischen-  
verpflegung*



### Kräcker mit grünem Dipp

Zutaten für 1 Einmachglas à 300 ml:  
100 g tiefgekühlte Erbsli mit 1 EL Wasser aufkochen, mit ½ TL Bouillonpaste würzen und zugedeckt weich kochen. Auskühlen lassen.  
¼ Salatgurke entkernen und würfeln. Gurke, 2 EL fein geschnittene Pfefferminze und Erbsli samt Flüssigkeit pürieren. 120 g Nature-Jogurt und 1 TL Zitronensaft darunter rühren und mit Salz und weissem Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel füllen und mit 2 Pack Tuc-Kräckern servieren.  
Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. auskühlen lassen

# Sabo

OLEIFICIO DAL 1845

## Die Marke für Schweizer Speiseöle

TESTA & CUORE



"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](http://www.sabo-oil.com)





# «Just Smile!» – unterwegs mit Chiquita



**Raus in die Natur – und die Chiquita-Banane als Powersnack im Gepäck! Radeln Sie mit Ihrer Familie an den See oder durch Wälder, den Bananen-Snack dabei und vielleicht ein neues Chiquita-Velo ebenso?**

*Zu gewinnen:  
Chiquita-Citybikes  
im Retro-Look!*

**M**it dem Frühling juckt es vielen in den Fingern – oder in den Füßen. Bewegung an der frischen Luft ist zu kaum einer anderen Jahreszeit so herrlich. Die schönen Frühlingstage sind die Chance, endlich wieder mit der ganzen Familie draussen unterwegs zu sein. Ein bekömmlicher Snack unterwegs ist der ideale Energieschub zwischendurch, damit wir richtig fit sind und uns der Atem nicht so schnell wegbleibt.

## Banane für gute Laune

Die Obstbanane ist ein hervorragender Snack, der in jedem Gepäck Platz findet und von allen Generationen gerne gegessen wird. Nicht umsonst schaut die Banane aus wie ein charmantes Lächeln. Also: «Just Smile!» – und geniessen Sie mit Ihrer Familie auf der nächsten Velo- oder Wandertour den Energieschub einer Chiquita-Banane. Vielleicht ist sogar ein tolles Chiquita-Velo dabei ... Viel Glück!



*«Just Smile!» – Die Chiquita-Banane ist ein Snack für gute Laune.*

## WETTBEWERB

**Welche Farben hat das Chiquita-Logo?**

- A: Blau, Weiss & Rot
- B: Blau, Weiss & Gelb
- C: Blau, Grün & Gelb

### 1. – 5. Preis im Wert

von je **Fr. 1200.–**

Je ein Chiquita-Citybike im tollen Retro-Look, mit 18 Gängen und Fahrradkorb. So macht Bewegung Spass!

### 6. – 26. Preis im Wert

von je **Fr. 50.–**

Eine Chiquita-Hängematte in frechem Gelb zum Entspannen nach Arbeit oder Sport

### → Mitmachen & gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 30. März bis 24. April möglich

Online: [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

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

Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS

Per Post: Lösung bis 20. April 2016 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Chiquita», Postfach 344, 8401 Winterthur



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

# AKTION

VOM 11. APRIL BIS 16. APRIL 2016

**granini® & ich**

so beginnt  
der tag!



\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

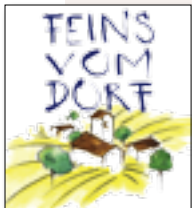
graniniundich.ch

**Mit Ovomaltine kannst du's nicht  
besser. Aber länger.**

 find us on  
[www.facebook.com/ovomaltine](http://www.facebook.com/ovomaltine)



**Ovomaltine**



## Feins vom Dorf



Peter Känzig findet nicht nur Jakob Meyers Bauernbrot «eine feine Sache», sondern auch das, was «Feins vom Dorf» für die Region tut.



Landwirt Jakob Meyer überreicht der stellvertretenden Volg-Ladenleiterin Doris Jäggi das noch warme Bauernbrot.



«Eine feine Sache -  
in vielerlei Hinsicht»

Volg-Kunde Peter Känzig

**Bauernbrot aus einem Landwirtschaftsbetrieb im benachbarten Wiedlisbach. Aus 100% Weizen aus eigenem Anbau hergestellt. Auf dem Hof gebacken. Und «noch warm» im Volg Oberbipp angeliefert. Kundinnen und Kunden wie Peter Känzig wissen das zu schätzen.**



### 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 dem Bauernbrot von Jakob Meyer gibt es im Volg Oberbipp auch Jogurt in verschiedenen Aromen, eine Fonduemischung sowie diverse Käsesorten wie Bipper-Mutschli und Schopfuggerli von der Käserei Oberbipp und Butter von der Käserei Leimiswil zu kaufen.

Er kennt sich bestens aus hier. Peter Känzig, der pensionierte Polier, ist nicht nur Kunde im Volg Oberbipp. Von jedem Winkel des Ladenlokals weiss er etwas zu erzählen. Das Haus, in dem seit Mai 2015 der Volg drin ist, hat er nämlich seinerzeit umgebaut: sein einstiges Elternhaus. Heute wohnt er gleich dahinter um die Ecke. Nah genug, um es beinah riechen zu können, wenn das Bauernbrot von Landwirt Jakob Meyer angeliefert wird. «Ein wirklich feines Brot. Schmeckt tiptopp», findet Peter Känzig. Das kann Doris Jäggi, die stellvertretende Volg-Ladenleiterin, die den Grossteil ihrer Kundschaft persönlich kennt, nur bestätigen: Die Idee hinter «Feins vom Dorf», die hiesige Produktion zu erhalten und lokale Spezialitäten zu fördern, wissen Volg-Kunden zu schätzen. Produkte

mit entsprechender Etikette werden bevorzugt gekauft. Känzig, der im Volg nicht nur sein Lieblingsbrot findet, meint: «Es sind auch weitere Produkte von lokalen Herstellern im Volg erhältlich. Im Laden ist auch die Postagentur von Oberbipp. Eine feine Sache.»

### Bauernbrot aus 100% Weizen aus eigenem Anbau

So auch das Bauernbrot aus Jakob Meyers Landwirtschaftsbetrieb im nahen Wiedlisbach. Wie Jakob Meyer nachdrücklich unterstreicht: «Aus 100% Weizen aus eigenem Anbau hergestellt.» Den Weizen lässt er in einer Mühle in der Gegend mahlen. Gebacken wird das Brot auf seinem Bauernhof und unmittelbar danach ausgeliefert. «Es kommt morgens noch schön warm bei uns an», fügt Doris Jäggi strahlend hinzu.

**neu** Novissimo

**neu**

*Man kann es drehen und wenden, wie man will: Chips mit Senf – Senf mit Chips. Am besten ist der Senf schon in den Chips: Zweifel Original Chips Moutarde.*



Fr. 4.60

Zweifel Original Chips Moutarde, 170 g

Zu den Essgewohnheiten von uns Schweizern gehört Senf ganz einfach dazu. Sowohl Hauptgerichte als auch kleine Häppchen begleiten wir ganz natürlich mit Senf. Jedoch Senf mit Chips – das ist nun vorbei. Jetzt ist der Senf in den Chips: in den neuen Zweifel Original Chips Moutarde. Nicht nur für echte Chips-Fans ein authentisches Geschmackserlebnis – für eingeschworene Senf-Liebhaber genauso.

**Senf in der Tüte statt in der Tube**

Zweifel Original Chips Moutarde sind mit echtem Dijon-Senf und reichlich Savoir-faire zubereitet. Der Senfgeschmack in der Chips-Tüte ist so schön würzig, dass sich niemand nach der Senftube sehnen wird.



## Alles dreht sich um Senf

**Senf ist seit jeher ein treuer Essensbegleiter von uns Schweizern. So manchen Speisen geben wir Senf bei. Doch Senf mit Chips – das ist vorbei. Jetzt gibt es Senf in Chips: die neuen Zweifel Original Chips Moutarde.**



statt Fr. 6.85  
Fr. 6.10

**Mit intensivem Geschmack**  
Nescafé Dolce Gusto Grande Intenso, 16 Kapseln



Fr. 2.95

**Mit reichlich viel Eiweiss**  
Mestemacher Proteinbrot, 250 g



statt Fr. 3.90  
Fr. 3.50

**Mit 100% Schweizer Schokolade**  
Wernli Choco Petit Beurre blond, 125 g



Fr. 4.15

**Mit einer Extraportion Sonne**  
Zweifel Merranea Chips Balsamico & Cipolla Rossa, 135 g

hin und wieder	↓	lauf-behindert	in-mitten	↓	zu dem Zeit-punkt	rumä-nische Währung	↓	↓	kurz für: in das	14	latei-nisch: Kunst	hin und ...	Jungen	nicht selten	meist baum-lose Ebene	drei Treffer im Lotto
Sachen vom Flohmarkt	→			↓			11		unge-kochtes Essen							
Körpermitte			Marder-art	→			6		Trage für Könige					1		
	→			↓		Schlechteste im Wettkampf	10									12
	→	5	Prachtstrasse (franz.)	↓	Abk.: logarithmus naturalis							Denk-sportler		Tunken		
Mass des elektr. Widerstands		Schuhmacherpfriem	→									Zitterpappel	17			
Vorweihnachtszeit	→					Hptst. von Bangladesch	18					französischer Karikaturist †				Holzblasinstrument
	→					Abk.: Datenträger						ital. Bezeichnung für Teigwaren	Bewohner der anderen Erdseite		spanisch: dir, dich	
Stadt an der Aare	Stadt am Bodensee	intensives Glücksgefühl	→													
flüssige Speise	→			3								abschlägige Antwort			4	
	→				lästiges Geräusch	Initialen Disneys						int. Auto-Z.: Tunesien			riesig	
Fremdwortteil: vor			Kraftfahrzeug (Abk.)	→								Anlass vor dem Essen		kant. Auto-kennzeichen		
schweiz. Wintersportort	9															2
Zimmerwinkel		15			Teil des Krankenhauses (Abk.)	Ausruf des Schauspielers		ge-hoben: ohne		französisches Adelsprädikat		Umlaut	Abk.: Internetprotokoll		Hühnerprodukt	
	8		gerollte Fleischspeise	→								das ist (latein.)	7			
Inhaber (Abk.)		antikes Gefäß für Wein	→									Nahrung				

**IHR GEWINN**

**12x ein Kisag-Bläser im Wert von je Fr. 119.-**

Der Kisag-Bläser verwandelt frische Zutaten in luftige Mousses, Cremes, Desserts oder Saucen und intensiviert die natürlichen Aromen. Ihre Kreationen sind damit schnell zubereitet, gut portionierbar und tagelang im Bläser servierbereit haltbar. Der spülmaschinenfeste Edelstahlbläser eignet sich für Kalt- und Warmanwendungen. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 31.03.16 - 24.04.16 möglich Online: unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.  
 Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. April 2016 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kisag», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



Mit allen Vorzügen des Vollkorns  
Wernli Chocoly Vollkorn, 250 g



Mit Risotto-Tomaten-Mozzarella-Kern  
Hilcona Veggie Pfannen-Taler Italienische Art, 200 g



Sudoku								
4								3
6	1	3		9	5			
	2	5			4			
9	7	2					6	4
	5			2			8	
8	6					2	5	7
			9			8	1	
			1	4		7	2	9
8								5

Die Lösung finden Sie ab 28. April 2016 online unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine) im Archiv.



# CAFFÈ CHICCO D'ORO

*Instant Passion*



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**Findus**

## GENUSS MIT BESTEM GEWISSEN FÜR DIE GANZE FAMILIE



**STRESSFREI &  
LEICHT ZUBEREITET,  
100 % NATÜRLICH!**

Im  
Tiefkühlregal



150  
Years  
Nestlé



**Fit und kräftig sein – das wollen wir alle. Doch seien wir ehrlich: Nicht alle haben Lust, Zeit und die Möglichkeit, regelmässig ein Fitnesscenter aufzusuchen.**



## TRAININGS-TIPPS

von Luzia Stäger, Fitness-Instruktorin und Personal Coach [fityourself@epost.ch](mailto:fityourself@epost.ch)

→ Egal, was man tut, wie oft und wie lange – alles ist besser als nichts. So lautet Frau Stägers Fitness-Leitmotiv.

→ Die hier vorgeschlagenen Übungen kann man täglich durchführen.

1-mal pro Woche ist auch o.k., 3-mal bereits sensationell. Passen Sie die Anzahl Trainings einfach Ihrer Alltagsstruktur an: Den grössten Nutzen erzielt man durch Nachhaltigkeit.

→ Alles Übungen zur Stärkung der Muskulatur.

Sie beruhen auf Leistung mittels eigenem Körpergewicht – man kann nichts falsch machen oder gar Schaden anrichten. Es sind gesundheitstechnische Übungen zu Präventionszwecken, zur Leistungssteigerung und Körperstraffung, aber auch zum Wachrütteln: morgens und abends.

→ Was nicht alle wissen:

Eine gute Muskulatur ist für eine gute Fettverbrennung verantwortlich. Muskeln arbeiten mit nichts anderem als Fett. Und arbeiten auch nachts.

→ Krafttraining ist nicht altersabhängig.

Krafttrainings in Altersheimen führten zu eindrucksvollen Resultaten: Senioren, die sich aus eigener Kraft wieder vom Stuhl erheben oder von ihrem Rollwagen lösen konnten.

# Fitness ohne Fitnesscenter

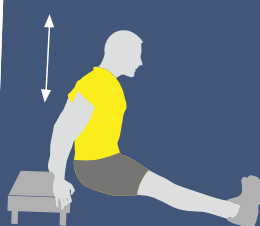
### Übung 1: Bein- und Gesässmuskulatur

- Füsse hüftbreit positionieren.
- Mit dem Gesäss nach hinten tief gehen. Dabei Spannung in Oberschenkel und Gesäss halten.
- Und wieder hochkommen.



### Übung 4: Trizeps (erhöht oder am Boden/ mit angezogenen oder gestreckten Beinen)

- Auf einem unverwundbaren Möbel oder Gegenstand Hände hinter Rücken hüftbreit abstützen.
- Mit Gesäss tief, Ellenbogen nach hinten beugen.
- Arme wieder strecken und hochstemmen.



### Übung 2: Brustmuskulatur

- Hände in breiter Handposition auf dem Boden abstützen. Mit Fingerspitzen nach vorne.
- Liegestütze bei aktiv angespanntem Bauch und Rücken.
- Wer mehr will: Beim Hochkommen mit der Hand übers Kreuz die Schulter berühren.



### Übung 5: Bizeps

- Zwei gefüllte PET-Flaschen oder ähnliches mit gestreckten Armen vor dem Körper hochheben.
- Und langsam wieder runter führen.
- Übung kann auch abwechselnd links, rechts gemacht werden.



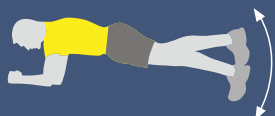
### Übung 3: Rückenmuskulatur und Gesäss

- Ausgangsposition wie abgebildet einnehmen.
- Nur Beine heben.
- Nur Arme heben.
- Beine und Arme heben.
- Linker Arm und rechtes Bein heben. Und umgekehrt.
- Mit Armen und Füssen paddeln.



### Übung 6: Ganzkörper und Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition wie abgebildet einnehmen, Ganzkörperspannung und Bauchmuskulatur aktiv halten.
- Einen Fuss heben und in der Waagrechten halten oder leicht auf und ab bewegen.
- Kopf in der Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Abwechselnd dasselbe mit dem andern Fuss.



**K**eine Member-Pflicht: Ihr Fitnesscenter ist Ihr Zuhause. Keine Kraftmaschinen notwendig: zwei volle PET-Flaschen, zwei Pack Mehl, ein Stuhl – wer mit Gewichten arbeiten will, findet sie schnell im eigenen Haushalt.

**Wichtig:** Aufwärmen, bevor man zu den Übungen übergeht. Immer! Am besten Treppen rauf und runter laufen oder seilspringen, 3-5 Minuten lang. Kurze Verschnaufpause. Und los geht's mit der ersten Übung. Wenden Sie für jede Übung 1-2 Minuten auf. Legen Sie Pausen ein. Und wiederholen Sie allenfalls dieselbe Übung nochmals und eventuell wieder – bis maximal 3-mal.

**Beherzigen Sie dabei:** Qualität kommt vor Quantität. Schon nach 3-4 Trainingstagen wird Ihnen eh alles einfacher gelingen und Sie zu mehr motivieren. Sind Sie mit allen Übungen durch, nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit fürs Stretching, um die Muskeln wieder zu dehnen. Und nun heisst es einfach mal ausprobieren: gemäss Übungs-Abbildungen und Beschrieben hier links. Viel Spass. Und mindestens so viel sichtlichen Erfolg.



# au Chocolat



FLYER E-Bike



\*Rolle das Willisauser Ringli durch die Schweiz und gewinne wöchentlich tolle Preise im Gesamtwert von über CHF 40'000.-  
Mitmachen und gewinnen!  
[www.hug-luzern.ch/win](http://www.hug-luzern.ch/win)



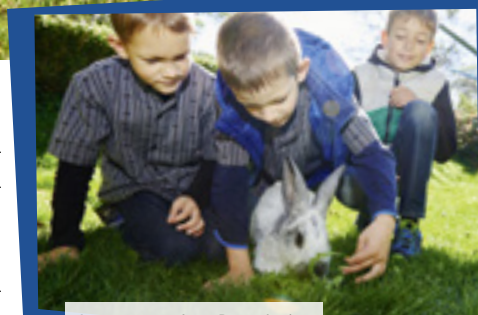
*In Oberschan, im St. Galler Rheintal, führt die Familie Gabathuler ihren vielseitigen NATURENA-Erlebnishof.*

# Viel «Kuhles» bei NATURENA

**Nichts zu meckern und Kuhles aus dem Stall: Der neue Volg-Erlebnishof der Familie Gabathuler in Oberschan, Werdenberg SG, freut sich auf Ihren Besuch.**



*Nichts zu meckern! Ziegen leben ebenfalls bei der Familie Gabathuler.*



*Immer was los: Den drei Söhnen gefällt das Leben mit den vielen Hoftieren.*

**K**ühe, Rinder und Kälber – erfahren Sie auf dem neuen Erlebnishof mehr über «Kuhles» aus dem Stall, Aufzucht und die Milchwirtschaft. Bei den intelligenten Ziegen gibt es für die Besucher auch nichts zu meckern. Die ausgezeichneten Kletterer sorgen mit ihrer Neugier und Geschicklichkeit für Action. Federvieh, Kaninchen und Ponys leben ebenfalls auf dem «Büelsteihof». Bei den Gastgebern Karin und Markus Gabathuler ist ganz schön viel los. Den drei Söhnen gefällt's.

gebauten Obst entstehen in der kleinen Hofbrennerei. Dass hier auch Süssmost hergestellt wird, liegt auf der Hand. Ein Rundgang vorbei an den Hochstammbäumen zeigt, wo die Äpfel wachsen. Wagen Sie einen Blick in den Hofladen, der die verblüffende Vielfalt dieses Volg-Erlebnishofes Werdenberg aufzeigt.

## Hundertprozentige Leidenschaft

Im «Büelsteichäller» offeriert die Familie Gabathuler Spezialitäten vom Hof. Edle Tropfen reifen auf den drei Rebbergen in Oberschan, Gretschins und Malans. Hochprozentige Spirituosen aus dem selbst an-

## Volg Erlebnishof Werdenberg



**Adresse:** Karin und Markus Gabathuler  
Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan  
Tel. 081 783 38 24  
E-Mail: [buelsteihof@naturena.ch](mailto:buelsteihof@naturena.ch)

**Geöffnet:** 21. März bis 31. Oktober, 8–18.30 Uhr  
Ab 10 Personen sind Betriebsführungen und spezielle Veranstaltungen auf Voranmeldung möglich. Mehr Informationen: [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

# MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

VERLEIHT JEDEM MOMENT  
ETWAS BESONDERES.

**NEW**  
SWISS CANTONS  
LIMITED EDITION



\*IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

[WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM](http://WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM)

## Volg Schutzwald Werdenberg

Im Gamserswald richtete der Lawinenwinter 1998/99 furchtbare Schäden an. In einer speziellen Aktion liess Volg zum Schutz von Mensch, Tier und Umwelt dort 2400 Bäume pflanzen. Heute ist der Schutzwald, wo es auch einen Brunnen mit Schwefelquelle gibt, ein beliebtes Ziel für Wanderungen.

*Im Schutzwald unterwegs:  
An die Wanderfüsse gehört  
gutes Schuhwerk.*

### Ganzes Jahr begehbar.

Anreise mit dem Auto ab Gams über Gasenzen bis zur Forsthütte «Bruggen», wo eine Infotafel Auskunft über die Lage der gepflanzten Schutzwald bäume gibt.

# Ein sinnliches Vergnügen

Zwischen dem Erlebnishof in Oberschan und dem Schutzwald lockt in Buchs ein spezieller Pfad zu neuen Sinneindrücken: der Volg Sinnespfad Werdenberg. Der perfekte Familienausflug mit acht Stationen bietet viel Spass: Entdecken Sie Duftgeheimnisse, lassen Sie Ihre Hände «sehen» und testen Sie, wie schnell Sie aus dem Gleichgewicht geraten. Grillplätze und der nahe Werdenbergersee laden zur geselligen Rast ein.

**Wegzeit:** 1 Stunde

**In Betrieb:** 21. März bis 31. Oktober  
Anreise mit der Bahn nach Buchs SG, dann mit Bus oder zu Fuss (ca. 20 Gehminuten) zum Werdenbergersee; für Autos stehen am See Parkplätze zur Verfügung.

## Volg Sinnespfad Werdenberg

*Sinnliches Vergnügen:  
Der Volg Sinnespfad  
in Buchs ist ein faszinierendes Erlebnis  
mitten in der Natur.*

**DIE WIRKLICH FEINEN  
GOLDRESERVEN KOMMEN AUS  
DEN KELLERN IM THURGAU.**



Vom 5. April  
bis 10. April 2016  
**IN AKTION**  
Profitieren Sie!

STRÄHL KÄSE AG, CH-8573 SIEGERSHAUSEN, [WWW.STRAEHL.CH](http://WWW.STRAEHL.CH)



**Ein gekochtes Ei  
ist immer dabei!**



April, 2016

## Überbackene Omelettes mit Rhabarberfüllung

Der Kinder-Hit zum Znacht: süsse Omelettes. Für drei bis vier Personen nehme ich 200 g **Weissmehl**, 1 Prise **Salz**, 3 **Eier**, 3 dl **Milch**, 1 dl **Rahm**. Die Zutaten rühre ich in einer Schüssel zu einem glatten Teig, den ich 30 Minuten quellen lasse. Daraus backe ich, in wenig **Bratbutter** bei mittlerer Hitze, 8 Omelettes, die ich dann abkühlen lasse. Für die Füllung nehme ich 500 g ungeschälten **Erdbeer-Rhabarber**, schneide ihn in 3 cm lange Stücke und gebe 50 g **Zucker**, ½ **Vanilleschote** mit abgestreiftem Vanillemark und die geriebene Schale von ½ **Zitrone** dazu. Bei mittlerer Hitze lasse ich alles unter ständigem Rühren köcheln, bis der Rhabarber saftet. Dann lasse ich es zugedeckt rund 5 Minuten ziehen und entferne die **Vanilleschote**. Den Rhabarberkompott verteile ich auf die Omelettes, die ich dann aufrolle und in eine eingefettete Gratinform lege. Für den **Guss** nehme ich 2,5 dl Milch, 1 EL **Maisstärke**, 250 g **Saverrahm**, 4 **Eigelb**, 50 g Zucker und ½ **Vanilleschote** mit ausgekratztem Mark, durchmische alles gut und giesse es über die Omelettes. Die Gratinform schiebe ich in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen, überbacke die Omelettes 15 Minuten und serviere sie heiss.



**Karin Gabathuler**  
Erlebnishof Oberschan SG

«An Guata wünscht»  
Eure Karin



**Volg**

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnisswelten im Fricktal (AG), Seebachtal (TG), Werdenberg (SG) und Zugerland (ZG) im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Auf dem Erlebnishof in Oberschan auf 680 m Höhe laden Karin und Markus Gabathuler Sie gerne zu einem Rundgang ein, auf dem Sie zahlreiche Nutz- und Kleintiere antreffen, Hochstamm-Obstbäume bestaunen und allerlei Wissenswertes zu Weinbau und -kelterung erfahren können.

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

**Volg**



Die Kraft der Natur

**RAMSEIER steht für**

- ✓ Schweizer Obst
- ✓ 100% natürlich
- ✓ ohne Zuckerzusatz



*Hand-drawn scribbles at the bottom of the bottles.*

*natürlich Ramseier*

ramseier.ch

# LASS DIE SONNE RAUS.

# PUNKT FÜR DICH

**AKTION**  
 GÜLTIG VOM  
**18.04. - 23.04.2016**



SINALCO Passionsfrucht ist in kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

## «Hauptsache Vorspeise» bei...



**PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:**

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



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

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



**CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:**

24. Mai, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
www.culinea-kochstudio.ch  
oder Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
E-Mail:  
info@culinea-kochstudio.ch



**COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:**

25. Mai, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
www.volg.ch oder  
Telefon 062 823 52 92  
Cookuk  
Schachenallee 29  
5000 Aarau  
E-Mail:  
mail@cookuk.ch

Der erste Eindruck prägt. Nicht nur bei Begegnungen, sondern auch in der Küche. Sorgen Sie also dafür, dass Ihre Vorspeise Eindruck und Lust auf mehr macht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit der Vorspeise den Appetit Ihrer Gäste wecken und so richtig punkten. Tauchen Sie ein in die ku-

linarische Vorfreude, die wir in diesem Kochkurs zur Hauptsache erklären. Ob anspruchsvoll oder einfach, wir haben für Sie die passende Idee.

## Im Fokus die Vorspeise

Melden Sie sich so rasch wie möglich für den Vorspeisen-Kochabend an. Die Platzzahl ist begrenzt!



## VORSCHAU

### DAS Å UND Ø DER NORDISCHEN KÜCHE

Steht der Elch auf Ihrem Fuss und das Smørrebrød will Ihnen nicht mehr aus dem Kopf? Dann herzlich willkommen in der nordischen Küche! Genau richtig zur Sommersonnenwende rollen wir Köttbullar und entdecken den Graved Lax. Luftig frisch sind auch die verführerischen Beerendesserts. Und vielleicht gibt es Elchfleisch und weitere spannende skandinavische Gerichte.

2. JUNI IN GOSSAU

7. JUNI IN WANGEN AN DER AARE

7. JUNI IN OERLIKON

8. JUNI IN AARAU

### SOMMERBUFFET DER FERIENTRÄUME

Sonne, Meer und der verführerische Duft würziger Speisen: Rund um die Ägäis – und mittendrin – warten kulinarische Schätze darauf, entdeckt zu werden. Honig und Joghurt, Tomate und Aubergine, Fladenbrot und Gyros zaubern südliche Sonne und Ferienstimmung auf Ihr Sommerbuffet. Machen Sie mehr aus Ihren Ferienerinnerungen und tauchen Sie in einen Abend voller türkisch-griechischer Genüsse ein.

22. JUNI IN AARAU

4. JULI IN GOSSAU

5. JULI IN WANGEN AN DER AARE

5. JULI IN OERLIKON

### Sizilien, Insel der Genüsse

Sizilien war in der Antike ein Schmelztiegel der Kulturen. Völker aus dem Norden und Süden haben ihre Spuren hinterlassen. Das macht sich auch in der vielfältigen Küche Siziliens bemerkbar: viel frisches Gemüse, Olivenöl, Kräuter, Käse, Fisch, Meeresfrüchte, ausgewählte Fleischstücke. Zum Abschluss geniessen wir Feines aus dem «Gold Siziliens» – den Zitrusfrüchten. Wer mediterrane Küche liebt, kommt hier voll auf seine Rechnung.

10. AUGUST IN AARAU

17. AUGUST IN GOSSAU

30. AUGUST IN WANGEN AN DER AARE

30. AUGUST IN OERLIKON

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

# Jetzt die neuen Glaces probieren!



**BEN & JERRY'S**

Endlich gibt's mich auch bei Volg

**BEN & JERRY'S**  
**Cookie Dough**  
ICE CREAM

500ml

FAIRTRADE

The advertisement features a central image of a Ben & Jerry's Cookie Dough ice cream cup. To the left, a cow is holding a large spoon. In the background, there are rolling green hills and a smaller cow. A Fairtrade logo is visible on the cup and a separate sign on the right.



**RELEASE THE BEAST**  
MAGNUM DOUBLE

**WECKE DAS BIEST IN DIR**  
MIT DEM DOPPELTEN MAGNUM GENUSS

**MAGNUM**  
Geniesser aus Leidenschaft

**MAGNUM**  
DOUBLE  
CARAMEL

**MAGNUM**  
DOUBLE CARAMEL

WIEDER DA

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

The advertisement features a split image of a woman's face and a lion's face. In the foreground, there is a Magnum Double Caramel ice cream bar and its packaging. The background is dark with a tiger-stripe pattern.



# Alles neu lehrt uns der Mai

Nur noch wenige Plätze frei

Alles neu macht nicht nur der Mai. Sie genauso – bei Volg NATURENA. Lernen Sie Deko-Objekte kreieren, Collage umsetzen, einen Kräutergarten anlegen und Silberschmuck schmieden.



**Fricktal:**  
Dekokugel aus Beton

- ① Sa, 21.05.16, 9 – 13 Uhr\*
- ② Sa, 21.05.16, 13.30 – 17.30 Uhr\*

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

**Programm:** Aus Blitzzement und Blitzbeton kreieren Sie in mehreren Schichten eine dekorative Kugel mit einer kerbenförmigen Öffnung. Die aparte und winterharte Kugel kann bepflanzt oder als Windlicht genutzt werden. Aber auch mit saisonalen Naturmaterialien ausdekoriert oder ganz schlicht ohne Schmuck ist die Betonkugel drinnen wie draussen ein schöner Blickfang.

**Teilnehmer:** 15 Personen ab 16 Jahren

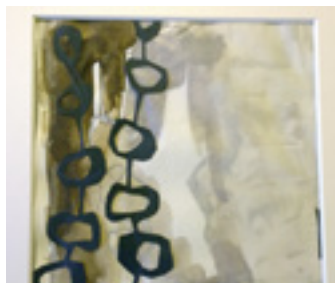
**Mitbringen:** Behälter (z.B. Malerkübel) für den Heimtransport der Kugel

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

**Leitung:** Regula Herzog, Herznach

**Preis:** Fr. 120.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränke sowie das Material für Ihre Betonkugel (Ø 33 cm)

\* In den Kurszeiten ist jeweils 1 Std. für die Mahlzeiten eingerechnet.



**Seebachtal:**  
Collage neu interpretiert

- ① Fr, 20.05.16, 9.30 – 16.30 Uhr
- ② Sa, 21.05.16, 9.30 – 16.30 Uhr

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

**Programm:** Die Technik der Collage verbindet verschiedenste Bildfragmente und bietet viel Raum für Neues. Sie starten mit einer Zeichnung mit der falschen Hand. Das ermöglicht Ihnen, neue Formen zu erkunden, die dann auch gedruckt werden. Durch Übermalen entwickeln sich neue Motive, Linien und Kontraste. Zudem arbeiten Sie spielerisch Scherenschnitte ein, die Sie mit zeichnerischen Nähten verbinden können.

**Teilnehmer:** 20 Personen ab 12 Jahren

**Mitbringen:** Acrylpinsel, Papier- oder Plastikteller, 1 grosser Jogurtbecher, Cutter, Schere, Stecknadeln, Maler-Abdeckband, Fäden, tragbare, alte Nähmaschine (z.B. alte Bernina), sofern vorhanden

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

**Leitung:** Corinne Meister, Zollikon

**Preis:** Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie das Material für eine Collagenserie von 2–3 Bildern im Format A4



**Werdenberg:**  
Kräutergarten

- ① Sa, 28.05.16, 9 – 13 Uhr\*
- ② Sa, 28.05.16, 14 – 18 Uhr\*

**Ort:** Volg Erlebnishof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

**Programm:** Sie lernen vom Gärtnermeister, wie Sie einen Kräutergarten fachgerecht anlegen. Beim praktischen Bepflanzen eines Kräuterbeets erfahren Sie, welche Kräuter zusammen gepflanzt werden können und welche man besser trennt. Sie lernen unbekanntere Kräuter kennen. Zudem verrät Ihnen der Experte, wie Sie Kräuter selber vermehren. Zum Schluss des Kurses bepflanzen Sie einen Topf mit Basilikum und einer saisonalen Überraschung zum Mitnehmen.

**Teilnehmer:** 20 Personen ab 18 Jahren

**Kleidung:** Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

**Leitung:** Peter Lippus, Widnau

**Preis:** Fr. 90.– pro Person, inkl. Mahlzeit, Getränke, Unterlagen und einen Kräutertopf



**Zugerland:**  
Kunstvoller Silberschmuck

- ① Fr, 06.05.16, 9 – 16 Uhr
- ② Sa, 07.05.16, 9 – 16 Uhr

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

**Programm:** Mit einfachsten Werkzeugen und Hilfsmitteln können Sie unter Anleitung zwei bis drei Silberteile wie Ringe, Anhänger, Ohrstecker aus 99,9% Silber (Feinsilber) realisieren: Unikate, die in ihrer schlichten Eleganz überzeugen. Sie arbeiten mit Precious Metal Clay, einer Modelliermasse aus feinsten Silberpartikeln, Wasser und Bindemittel, aus der Sie Ihre individuellen Schmuckstücke formen, nach dem Trocknen schleifen und bei 700 °C brennen.

**Teilnehmer:** 11 Personen ab 15 Jahren

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

**Leitung:** Barbara Hochreuter, Wittnau, www.metalclay.ch

**Preis:** Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Material für 2–3 Silberschmuckstücke im Wert von Fr. 60.–



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:** 18. April 2016

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



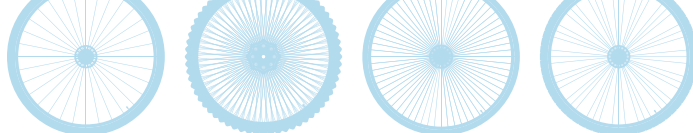
**TWIX**<sup>®</sup>  
**& COFFEE**

**COFFEE &**  
**TWIX**<sup>®</sup>



**PROBIERE BEIDES & GEWINNE!**  
**Jetzt Teilnahmecodes in**  
**allen Twix<sup>®</sup> Packungen mit**  
**Wettbewerbshinweis**

Kein Kaufzwang. Gratisteilnahme und Infos auf: [www.twixandcoffee.ch](http://www.twixandcoffee.ch)



# Alles strahlt in neuem Licht. Nur dein Velo nicht?

Eine kleine, crazy Ventilcappe – und schon kommt dein Bike ganz gross heraus.

Es ist Frühling. Die Sonne scheint. Alles so schön bunt um dich herum – und warm. Beste Bedingungen zum Biken. Nur dein altes Velo passt nicht ins Bild? Pepp es ganz einfach selbst auf.

**F**rühlingsfarben, Wärme, beste Laune – alles um dich herum schreit nach Spritztouren auf dem Bike. Doch du magst dich mit dem alten Velo nicht recht zeigen? Mach es wie der Mai – mach dein Velo neu. Und mach es selber. Mit etwas neuem Zubehör, Leder oder Stoff gestaltest du es zum absoluten Hingucker.



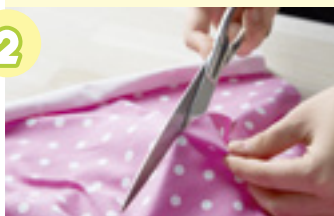
© citycruiser.ch



1 Alten Sattelbezug vom Sitz entfernen. Sattel auf das neue Bezugsmaterial legen. Sitzkontur mit Stift grob nachzeichnen.



3 Kleber auf die stark gespannte Bezugsinnenseite auftragen. Und 24 Stunden warten.



2 Der Linie entlang zuschneiden. Bezug auf dem Sattel anpassen und allenfalls genauer zuschneiden.



4 Bezug eventuell noch an einigen Stellen an den Sattel tackern. Sattel wieder montieren – Fertig.

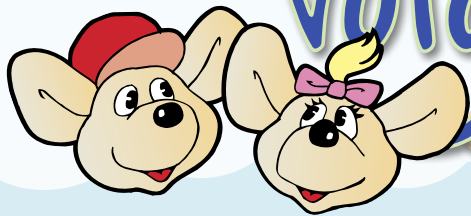
Beziehe deinen Velosattel neu

Was du dazu brauchst:

- Schere oder Cuttermesser
- Stift
- Bezugsstoff (wasserfest)
- Multikleber



**PEPP** dein Velo mit neuem Zubehör auf. Schon mit kleinen Erneuerungen kommt dein Bike ganz gross heraus: Inspirationen dazu findest du bei zahlreichen Velozubehör-Anbietern.



# volgi & volgine

## Tolle Spiele für drinnen und draussen

April, April – der macht was er will. Egal! Unternehmungslustige lassen sich von wechselhaftem Wetter nicht beirren und spielen draussen. Hier findet ihr einige Ideen, was ihr unternehmen könntet. Auch in der Stadt gibt's geeignete Plätzchen. Los, sucht einige Mitspieler – das wird lustig!

### So bildet ihr Gruppen

**Puzzeln:** Schneidet pro Gruppe ein altes Bild aus einer Illustrierten oder Zeitung aus und teilt es in so viele Teile wie Mitspieler pro Gruppe. Alle ziehen ein Puzzleteil. Puzzle zusammensetzen. Ein ganzes Puzzle ergibt eine Gruppe.

**Auslosen:** Jeder zieht vor Beginn ein Los.

**Ähnlichkeiten:** Ordnet euch nach Kriterien wie Alter, Lieblingsfarbe, Farbe der Schuhe, Augenfarbe ...

### SCHNECKEN CHECKEN

Das Leintuch ist das Spielfeld. Die Spieler verbinden sich die Augen. Der Spielleiter verteilt Smarties auf dem Leintuch. Kinder suchen mit den Händen, Jugendliche oder Erwachsene nur durch Riechen oder Berührung mit der Stirn. Versucht, euch auf den Knien fortzubewegen und so viele Smarties wie möglich zu erhaschen und zu essen. Fertig ist die Runde, wenn alle Smarties weg sind oder die festgelegte Zeit um ist.



### JAGEN UND SAMMELN

Sammelt möglichst viele Wäscheklammern, ohne die eigenen zu verlieren! Jeder befestigt vor Spielbeginn zwei Wäscheklammern an seinen Kleidern. Die Gruppen verteilen sich über die Spielfläche und alle setzen sich mit den Rücken zueinander hin. Auf's Kommando: «Auf zur Jagd!» springen alle auf. Jeder versucht, bei anderen eine Wäscheklammer zu erhaschen und diese an seiner Kleidung festzumachen. Verboten ist es, jemandem beide Klammern aufs Mal abzunehmen. Beschütze deine Klammern, denn derjenige, der keine Klammern mehr an sich hat, ist ausgeschieden. Wer nach Ablauf der Zeit die meisten Klammern gesammelt hat, gewinnt.

### BALLON BALANCIEREN

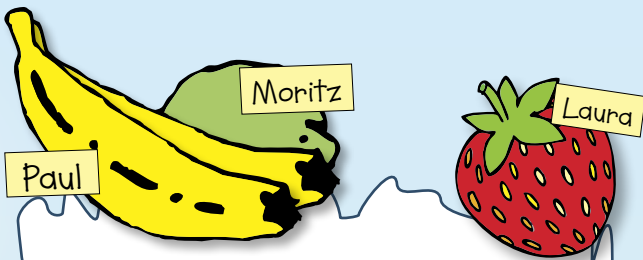
Immer zwei Spieler blasen einen Ballon auf und halten ihn zwischen ihren Bäuchen fest, die Hände auf dem Rücken. Sie gehen vorsichtig herum, während die Musik spielt. Das Pärchen, welches seinen Luftballon fallen lässt, scheidet aus. Nach Ablauf der Spielzeit erhalten das Siegerpaar oder die Paare, die den Ballon nicht fallen liessen, eine Tüte Luftballons.



### APFEL ANGELN

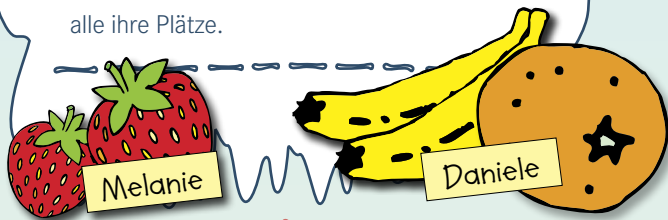
Gar nicht so leicht, zu einem Apfel zu kommen! Bei diesem Spiel musst du einen Apfel aus der mit Wasser gefüllten Schüssel angeln. Nein, nicht mit einem Gegenstand, sondern mit dem Mund und mit auf dem Rücken gefalteten Händen. Damit es leichter geht, könnt ihr den Stil im Apfel lassen. Sieger ist derjenige, der es als Erster schafft, den Apfel mit dem Mund herauszufischen. Los geht's – es kann spritzig werden!





## OBSTSALAT BEWEGT

Alle sitzen auf Stühlen in einem Kreis. Nur ein Mitspieler nicht – er steht in der Mitte des Kreises. Die Spieler bekommen Obstnamen verliehen (Apfel, Orange, Kiwi, Banane ...). Je mehr Spieler, desto mehr verschiedene Obstsorten gibt es. Pro Sorte sollte es mindestens drei Spieler geben. Auch der Spieler in der Mitte erhält einen Namen und kann versuchen, einen Platz zu ergattern. Der Spieler in der Mitte ruft ein Obst auf und diese «Obstnamen» tauschen die Plätze. Wer übrig bleibt, wird zum nächsten Spieler in der Mitte. Variante: Bei «Obstsalat» tauschen alle ihre Plätze.



# Frischer Obstsalat



Zubereitung  
10 Minuten



einfach

Zutaten für 4 Personen:

500 g Ananas  
500 g Äpfel  
500 g Bananen  
500 g Erdbeeren  
500 g Weintrauben  
3 EL Heidelbeeren  
1/2 Zitrone  
0,5 l Orangensaft

1

Alles Obst waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Heidelbeeren ganz hinzufügen.



2

Obstsalat mit Zitrone beträufeln, damit er nicht braun wird.



3

Am Schluss Orangensaft darübergiessen, umrühren und fertig.



# Mach mit beim grossen Jubiläums-Wettbewerb

Zeichne das 50. Titelblatt von HEY!

Hol dir das neue HEY in deinem Volg!

HEY mach mit, denn 50-mal HEY heisst es beim Erscheinen von Heft 4 im Juli 2016. Weil wir dafür ein ganz besonderes Heft machen wollen, brauchen wir deine Unterstützung.

### So bist du dabei:

Hole dir das HEY-Kindermagazin Nummer 2/2016 (März/April) im Volg. Du findest darin die Anleitung und alle Informationen für die Teilnahme am Zeichnungswettbewerb sowie den Talon. Die Teilnahme am Zeichnungswettbewerb sowie den Talon. Die Teilnahme ist gratis, mitmachen können Kinder von 6 bis 12 Jahren. Einsendeschluss ist der 9. Mai 2016. Die Gewinner werden ausgelost.

Schicke HEY deine Zeichnung, denn tolle Preise warten auf dich:

### Hauptpreis:

Falls du gewinnst, wird deine Zeichnung auf der Titelseite des Jubiläumsheftes im Juli/August abgebildet und es erwartet dich zusätzlich ein spezielles Überraschungspaket.

### • 2.–50. Preis:

Je 1 Überraschungspaket im Wert von Fr. 60.–.





## HAUSSPEZIALITÄTEN AUS DEM EMENTAL



Mit frischer Butter und Eiern aus dem Emmental und Mehl aus der Dorfmühle.



## Die Neuen oder der Klassiker von FRISCO? Probieren Sie doch Beides!

**NEU**

Sie wollen mehr über unsere Neuheiten erfahren?  
Ganz einfach unter [frisco.ch](http://frisco.ch)

**150** Years  
NESTLÉ

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



**G**egensätze ziehen sich an. Bei Erdbeeren und Rhabarber stimmt diese Redensart ganz besonders. Die einen sind klein und süss, die andern lang und sauer – ein spannender Kontrast, der es in sich hat. Kombiniert man Erdbeeren und Rhabarber in der Küche, ergänzen sie sich geradezu perfekt. Unser frühlingsfrischer Blattsalat mit Erdbeeren und einer raffinierten Rhabarbersauce beweist das auf eine ganz besonders feine Art. Unser Tipp: unbedingt ausprobieren!

### Zwei für alle Fälle

Aber nicht nur im Doppelpack sind Erdbeeren und Rhabarber unschlagbar. Auch einzeln setzen sie im Frühling kulinarische Glanzpunkte. Reif geerntet und frisch gegessen, sind Erdbeeren, die eigentlich gar keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte sind, ein unwiderstehlicher Hochgenuss. Und ein gesunder noch dazu: Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen, sind ballaststoffreich und kalorienarm – und deshalb gut für die Figur. Auch der Rhabarber weiss zu überzeugen. Botanisch gesehen eigentlich ein Gemüse, werden die zart-säuerlichen Stiele meistens wie Obst verwendet. Etwa ganz klassisch in einer Götterspeise, als Wähe oder als trendiger Fruchtsaft. Aber auch als erfrischende Gemüsebeilage vermag der Rhabarber währschaften Gerichten eine originelle und freche Note zu verleihen.



Blattsalat mit Erdbeeren und Rhabarbersauce

Zutaten für 4 Personen:  
 200 g Rhabarber in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit 2 EL Zucker vermischen. Dünsten, bis der Rhabarber knapp weich ist. 2 EL Condimento bianco Essig und 1 EL Rapsöl dazugeben, gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Handvoll Blattsalat anrichten, 250 g Erdbeeren rüsten und über dem Blattsalat verteilen. Sauce darüber giessen. 50 g Sbrinz in Möckli brechen und über dem Salat verteilen.  
 Zubereitung: 15 Min. + 20 Min. dünsten

**Erdbeeren und Rhabarber können unterschiedlicher nicht sein. Das macht sie in der Küche zu einem idealen Paar.**

*Alle Jahre ist sie wieder da: die Rhabarber- und Erdbeerzeit. Die beiden passen einfach super!*



8.70  
75cl

# Animus: Die Seele aus dem Douro Tal.



International geachteter  
Weinmacher:  
Vicente Leite de Faria



## Portugal steht für grossartige Weinentdeckungen

Das Weinanbaugebiet des Douro beginnt rund 80 Kilometer östlich der Stadt Porto und folgt dem Flusstal bis zur spanischen Grenze. Die spektakulär steilen Terrassen-Rebgärten befinden sich in extrem schieferhaltigen Lagen im Umfeld des Douro-Flusses.

**Vicente Leite de Faria** – Önologe, Besitzer und Weinmacher aus Passion – produziert charakterstarke Trouvaillen. Das bestätigen zahlreiche Auszeichnungen: International Wine Challenge, Decanter World Wine Awards, Vinhos de Portugal, Robert Parker usw.

## ANIMUS DOURO DO TINTO 75 cl

Beim Animus werden die traditionellen Rebsorten Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Franca und Tinta Barroca separat vinifiziert. Intensives Granatrot. Delikate Aromen von schwarzen Beeren, Lakritze, reifen Pflaumen und einem Hauch Karamell. Am Gaumen geschmeidig mit weichen, feinen Tanninen und hoher Eleganz. Die kräftigen Fruchtnoten werden durch den komplexen Abgang bis zum Schluss mit getragen.



A CAMPAIGN FINANCED ACCORDING TO EC REGULATIONS N. 1308/13





## Bunter Gartensalat mit Gemüsechips

Zutaten für 4 Personen:

**Für die Garnitur:**

- ½ Salsiz
- 70 g Zucker
- ½ TL Salz
- 1 dl Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 300 g Randen, Rübli, Sellerie

**Für den Salat:**

- 1 Schüssel gerüsteter Blattsalat
- 1 Bd. Radiesli
- 1 D. Mais, abgetropft (ca. 280 g)
- 1 EL getrocknete Salatkräuter
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Weissweinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Salsiz-Chips Salsiz der Länge nach in sehr feine Scheiben schneiden und bei 220 °C im Backofen knusprig backen. Auf ein Küchenpapier geben, etwas abtropfen lassen und später mit den Gemüsechips vermischen.

2. Für die Gemüsechips Zucker, Wasser und Salz zusammen aufkochen. Zitronen-

saft begeben. Gemüse sehr dünn hobeln oder schneiden und in Sirup tauchen.

3. Chips auf ein mit Backpapier bedecktes Blech geben und 1½–2 Std. im 100 °C heissen Ofen trocknen lassen.

4. Für den Salat Radiesli waschen, würfeln, zusammen mit dem Mais zum Blattsalat geben und vermischen.

5. Salatkräuter, Mayonnaise, Weissweinessig, Salz und Pfeffer mischen und etwas ziehen lassen.

6. Sauce und Chips über dem Salat verteilen und servieren.

**Zubereitung: 20 Min. + 2 Std. trocknen lassen**



## Fleischschnecken mit Radieslitzaziki und Eisbergsalat

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Lauchstange
- 2 Schweinssteaks
- 8 Tr. Bratspeck
- Salz, Pfeffer
- 1 Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten

**Für Tzaziki:**

- 1 Bd. Radiesli
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 150 g Natur-Jogurt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Lauch waschen, Blätter in siedendem Wasser blanchieren, bis sie noch leicht Biss haben.

2. Steaks in 1 cm dicke Streifen schneiden.

3. Lauch mit Steakstreifen und Speck belegen, satt zu Schnecken aufrollen. Mit Hilfe von Spiessli oder Küchenschnur in Form halten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heissen Grill goldbraun braten.

4. Radiesli waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch mit Jogurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radiesli dazugeben und vermischen.

5. Schnecken auf den Eisbergstreifen anrichten und mit Radieslitzaziki servieren.

**Zubereitung: 45 Min.**



## Krapfen mit buntem Blattsalat

Zutaten für 4 Personen:

**Für die Krapfen:**

- 2,5 dl Milch
- 70 g Butter
- 2 Pr. Salz
- 1 Pr. Muskat
- 1 Pr. Pfeffer, weiss
- 150 g Mehl
- 4 Eier
- 120 g Emmentaler, gerieben
- 100 g Champignons, geschnitten aus der Dose
- Frittieröl

**Für den Blattsalat:**

- 200 g Jungspinat
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 EL Kräuternessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Milch mit Butter, Salz, Muskat und Pfeffer zum Kochen bringen. Mehl mit dem Schneebeesen einrühren.

2. Mit einem Kochlöffel die Masse bei voller Hitze abrösten, bis sie sich gut vom Topfrand löst. In eine Schüssel umfüllen, abkühlen lassen.

3. Die Eier nach und nach unterrühren. Emmentaler und die abgetropften Champignons dazugeben und vermischen.

4. Aus der Masse mit zwei Esslöffeln Krapfen formen und im heissen Frittieröl schwimmend goldbraun ausbacken.

5. Für den Salat Spinat in eine Schüssel geben, Zwiebeln, Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Spinat vermischen. Mit den Krapfen servieren.

**Zubereitung: 45 Min.**

**FANTA SHOKATA**

**SCHOCKIEREND ERFRISCHEND!**

\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**FEUER FREI!** ... für Züger Grillkäse!

**züger frischkäse**

Grill-Cheese  
Barbecue

Bratkäse  
Grill-Cheese  
Präpariert

Bratkäse  
Grill-Cheese  
Barbecue

\* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

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

Züger Frischkäse AG, 9245 Oberbüren / Schweiz  
[www.frischkäese.ch](http://www.frischkäese.ch) / [www.grillcheese.ch](http://www.grillcheese.ch)



www.konturonline.ch

## Pastanest auf Vogelsalat

Zutaten für 4 Personen:

**Für das Pastanest:**

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 0,5 dl Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Öl zum frittieren

**Für den Salat:**

- 400 g Gerstenkörner, gekocht
- 2 EL Haselnüsse, geröstet
- 2 EL Sultaninen
- 2 EL Peterli, gehackt
- 1 Peperoni, in kleine Würfel geschnitten
- 3 EL Pommel Essig
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Aus Eiern, Mehl und Milch einen Teig rühren. Abschmecken und in einen Dressiersack mit feiner Lochtülle füllen.
2. Ins heisse Öl ein Nest spritzen und goldbraun frittieren, die Pastanester beiseite stellen.
3. Gerste in eine grosse Schüssel geben. Haselnüsse grob hacken, zur Gerste geben. Die übrigen Zutaten dazugeben, abschmecken und 1 bis 2 Std. ziehen lassen. Pastanester auf den Salat geben und servieren.

**Zubereitung:** 45 Min. + 1-2 Std. ziehen lassen

## Neptunsalat

Zutaten für 4 Personen:

**Für den Salat:**

- 2 D. Indianerbohnen
- 1 Rüebli, in feine Rädli geschnitten
- 50 g Weisses vom Lauch, fein gewürfelt
- 1 Fenchel, fein gehobelt
- 2 EL Oliven

**Für die Sauce:**

- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 EL Mayonnaise
- 50 g Thon, abgetropft
- 3 Sardellenfilets
- 1 TL Kapern
- 4 EL Kräuteressig
- Salz, Pfeffer



1. Bohnen in ein Sieb schütten, gut abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Gemüse und den Oliven in eine Schüssel geben.
2. Die Saucenzutaten mit dem Pürierstab zu einer feinen Sauce pürieren.
3. Die Sauce in die Schüssel geben, alles gut vermischen. Anrichten und mit Fenchelkraut garnieren.

**Zubereitung:** 30 Min.

## Tropischer Salat mit Poulet in Gewürzkruste

Zutaten für 4 Personen:

**Für die Gewürzkruste:**

- 4 Pouletbrüste wenig Erdnussöl
- ½ EL Paprikapulver, edelsüss
- ½ EL Zwiebelpulver
- ½ EL Knoblauchpulver
- ½ EL getrockneter Thymian
- ½ EL getrockneter Oregano
- ½ EL Cayennepfeffer
- 1 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz

Zubereitung:

1. Für die Gewürzkruste alle Gewürze in einem Plastiksack gut vermischen. Poulet dazugeben und gut marinieren.
2. Die marinierten Fleischstücke im Erdnussöl rundherum anbraten und im Ofen bei 80 °C garen.
3. Tropischer Salat: Tomaten halbieren, in eine Schüssel geben und Zitronensaft hinzufügen. Avocado, Mango schälen, entkernen und



**Für den tropischen Salat:**

- 200 g Cherry- oder Datteltomaten
- 1 Avocado, genussreif
- 1 Mango, genussreif
- 1 Peperoncini (mit oder ohne Kernen)
- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Koriander, frisch
- 2 EL Orangensaft
- 1 Zitrone, Saft davon
- 4 EL Olivenöl
- einige Tropfen Tabasco

in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

4. Koriander hacken und mit den Zutaten für den Salat in der Schüssel gut vermengen, abschmecken.

5. Fleisch tranchieren, mit Meersalz bestreuen, auf Tropischen Salat anrichten.

**Zubereitung:** 50 Min.

**Tipp:** Peterli anstelle von Koriander verwenden



Real Thai steht für authentische und traditionelle Rezepturen der thailändischen Küche. Es werden nur authentische Zutaten eingesetzt, auf den Einsatz von künstlichen Farbstoffen wird hierbei komplett verzichtet. Das Sortiment beinhaltet Saucen, Pasten, Nudeln und vieles mehr. Alle Real Thai Produkte werden in Thailand produziert.



# MEVGAL

## - AUTHENTISCH - GRIECHISCHER FETA-KÄSE



*Taste it...  
...Love it!*



**20% RABATT**  
12.04.2016 bis 17.04.2016  
auf Feta Griechisch MEVGAL AOP 200g

MEVGAL SA | KOUFALIA 57100, THESSALONIKI, GREECE | T: +30 23910 59217 - 220 | F: +30 23910 59216 | E: exports@mevgal.gr | www.mevgal.gr

\* Solange Vorrat



**IN  
AKTION\***  
**CHF 5.70**  
STATT 7.50  
18.-23.04.2016



DAMIT'S GELINGT.

## Fertigsaucen aufpimpen:

### Dijon

Zutaten für 4 Personen:

- 1 dl Fertigsaucen, Französisch
- 1 EL Körnersenf
- ½ EL Condimento bianco

Zubereitung:

Fertigsaucen mit Körnersenf vermischen und mit ½ EL Condimento bianco verrühren.

**Zubereitung: 5 Min.**

**Tipp:** Passt hervorragend zu Blattsalat mit Rauchforellenstreifen

## Raclette-Kartoffeln mit Speck

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Raclette-Kartoffeln
- 150 g Specktranchen
- Zahnstocher

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser knapp weich garen. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Kartoffeln mit Speck umwickeln, mit einem Zahnstocher fixieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
3. Im Ofen für ca. 15 Min. braten, bis der Speck knusprig ist.

**Zubereitung: 35 Min.**



### India

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Apfel
- 1 TL Currypulver
- 1 dl Fertigsaucen, Französisch
- Tabasco

Zubereitung:

Apfel mit der Bircherraffel in eine Schüssel raffeln. Currypulver dazugeben, Fertigsaucen daruntermischen und mit einigen Tropfen Tabasco abschmecken.

**Zubereitung: 5 Min.**

**Tipp:** Passt zu Reissalat

## Caprice des Dieux-Toast

Zutaten für 16 Stück:

- 4 Toastscheiben
- 2 St. Caprice des Dieux
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Toastscheiben in Viertel teilen oder je 4 Rondellen ausstechen. Caprice des Dieux in Scheiben schneiden und die Toaststücke damit belegen.
2. Toastscheiben auf ein Backpapier legen und auf dem Backblech im Ofen bei 220 °C auf Grillstufe 3 bis 4 Min. überbacken. Nach Wunsch mit Pfeffer abschmecken.

**Zubereitung: 10 Min.**

## Kernen-Croutons-Mix

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Toastscheiben
- 4 EL Kernenmix
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Toast in kleine Würfel schneiden, zusammen mit den Kernen in einer trockenen Pfanne rösten.
2. Sojasauce und Öl vermischen, zur heißen Körner-Croutons-Mischung geben, auf einem Backpapier ausbreiten und auskühlen lassen.

**Zubereitung: 5 Min. + 20 Min. auskühlen lassen**

## Thousand Islands

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Ketchup
- 1 TL Tomatenpüree
- 1 dl Fertigsaucen, Französisch
- 4 cl Cognac
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Ketchup und Tomatenpüree in eine Schüssel geben. Fertigsaucen und Cognac dazugeben, gut vermischen und mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

**Zubereitung: 5 Min.**

**Tipp:** Passt zu Pouletsalat

## Italienisch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 dl Fertigsaucen, Französisch
- 2 EL Aceto Balsamico
- ½ EL Rotweinessig
- Basilikum, getrocknet
- Knoblauchpulver

Zubereitung:

Fertigsaucen in eine Schüssel geben, Aceto Balsamico und Rotweinessig gut darunter rühren. Mit getrocknetem Basilikum und Knoblauchpulver abschmecken.

**Zubereitung: 5 Min.**

**Tipp:** Passt zu Tomaten-Mozzarella-Salat

## Mexiko

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Avocado
- 1 dl Fertigsaucen
- 2 EL Kräuternessig
- Pfeffer
- Tabasco

Zubereitung:

Avocado schälen, in Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben. Mit Fertigsaucen und Kräuternessig pürieren, mit Pfeffer und Tabasco abschmecken.

**Zubereitung: 5 Min.**

**Tipp:** Passt zu Fajitas mit Eisbergsalat

Die erfrischende  
Seite der Schokolade!

Munz+

Summer-Edition



Himbeer



Bananasplit



Kokos



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich.

## In solid rumantsch

L'avrigl vela scu mais chi fo che cha el voul, ün mais chaprizius, cu cha's disch per tudas-ch: «Der April macht, was er will». Dimena stuvevans nus fer che cha nus vulains, scha'l mais parta cun ün'egna agenda ed ans preschainta dis bels e chods, trids e fraids, plövgia, naiv, tempesta, tuot il pussibel. Ad es minchataunt scu scha tuot las stagiuns as vulesan preschanter in ün unic mais per fer reclama per se.



La muntanella in avrigl

Eu guard our da fnestra ed am saint scu üna muntanella, ma na üna da quellas da prümavaira, üna muntanella aunz scu fer il sön, aunz cha vain la naiv. Cun bels pirellis intuorn il butatsch. Mia jeans tenda, che chi nu disturbaiva brichafat l'inviern. Lo as porta suvenz stretch per ir sün pista (sün pista as profitta oramai da dapü pais, que vo pü svelt). Que chi'd es nouv, sun ils «Love-Handles», cu cha dischan ils Inglais, ün amih da Berlina nomna que «Hüftgold».

Cu as pudess nomner quist plus per rumauntsch? Speckin da muntanella? Cumpagn glatscha, cumar gramma? Liangias engiadinaisas sainza mustarda? Algordanzas lamas da Nadel e Bümaun? Que es bain listess. A stuvev esser ün nom chi nun es aggressiv, perche cha eir cumpagn glatscha es ün bun töch da nus. Ma tuot quista roba verda cha que do uossa, frütta, vitamins per sdasder: grandius. No cun tuot!

*Romana Ganzoni*  
Romana Ganzoni

## Wussten Sie, dass . . .

- • • in Bettwiesen TG, in Hildisrieden ZH und in Mitlödi GL je ein neuer Volg-Dorfladen eröffnet wurde?

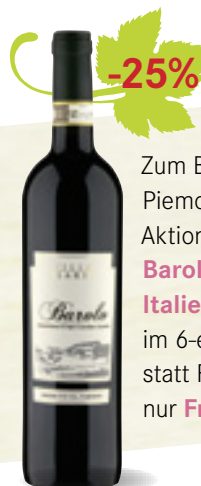
Gleich drei Ortschaften haben seit Kurzem einen neuen Volg-Dorfladen. Darüber freuen dürfen sich seit dem 20. Januar die Einwohner von Bettwiesen, seit dem 5. Februar jene von Hildisrieden und seit dem 19. Februar auch noch jene von Mitlödi. Mit den neuen Dorfläden konnte Volg in allen drei Ortschaften eine Versorgungslücke schliessen: mit umfassendem Sortiment und attraktiven Öffnungszeiten. Ausserdem ist in Bettwiesen und in Mitlödi auch eine Postagentur im Volg integriert.

Viel Spass beim Ladenbesuch und beim Kennenlernen des jeweiligen Angebots.



- • • Sie noch bis 2.4.2016 von unserem speziellen Wein-Angebot zu Ostern profitieren können?

Letzte Gelegenheit! Das Spezialangebot zum Aktionspreis gilt nur noch bis 2.4.2016, nur solange Vorrat und exklusiv bei Online-Bestellung mit anschliessendem Abholen im Laden. Eine detaillierte Übersicht all unserer Wein-Spezialangebote finden Sie unter [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch).



Zum Beispiel ein nobler Piemontese zum sensationellen Aktionspreis:  
**Barolo DOCG Villa Ilaria 2010, Italien**  
im 6-er Karton (6 x 75 cl)  
statt Fr. 125.40  
nur **Fr. 93.-**



### Bestellhinweis:

Die Wein-Spezialangebote im 6er-Karton können Sie bequem per App oder unter [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch) bestellen und anschliessend im Volg Ihrer Wahl abholen. Oder möchten Sie lieber telefonisch bestellen? Dann wenden Sie sich an unseren Kundendienst: Telefon 058 433 54 00.

Die Volg Wein PickApp gibt es für iPhone, Android und WindowsPhone – einfach gratis im jeweiligen Store herunterladen.



## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der 1. und der 2. Preis, je ein Polstersofa Oslo von Beliani im Wert von Fr. 1198.–, gehen an Claudia Waldvogel aus Wellhausen und an Thomas Körkel aus Ammerswil. Je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– gewinnen Verena Keller aus Uesslingen, Heinz Hess aus Muhen, Sandra Zweifel aus Mönchaltorf, Vera Küttel aus Dallenwil und Christof Burki aus Näfels. Weitere zehn Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 02/16: «Monsterkonzert»

### Auflösung des BUITONI-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 01/16: Antwort A, BUIIONI La Fina Prosciutto



Nadine Koch aus Buch b. Frauenfeld, die Gewinnerin des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Volg-Produktmanager Erich Weidmann (l.) und Grit Heinrich, Key Account Manager von Nestlé Suisse SA (r.)

## Gewinnen mit BUITONI

Über den 1. bis 10. Preis, je einen Gutschein von Weekend-4two für einen City-Trip nach Mailand mit Übernachtung in einem Hotel mit Spa-Bereich im Wert von Fr. 480.–, dürfen sich Nadine Koch aus Buch b. Frauenfeld, Mirella Hänni aus Hinwil, Bruno Meier aus Gunzgen, Melanie Dörig aus Appenzell, Brigitte von Känel aus Reichenbach, Karin Hoff aus Langnau, Renata Bürkler aus Dübendorf, Mélanie Blättler aus Lungern, Kurt Walker aus Golaten, Marika Jaegglin aus Vaz/Obervaz freuen. An weitere 21 Personen geht je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 100.–. Und nochmals 41 Personen haben eine hochwertige Sigg-Trinkflasche im BUITONI-Design im Wert von Fr. 30.– gewonnen.

## De grünen Duume



April, April – der weiss nicht, was er will. Dafür wissen es die Gärtner umso besser. Wechselhaftes Wetter bleibt zwar typisch – von Schnee, Frost, Regen, Wind bis Sonne weiss dieser Monat alles zu bieten: Darum Abdeckungen und Töpfe bei niedrigen Temperaturen in die Wärme stellen. In der Regel wird es jedoch wärmer. Also ran an die Arbeit, denn im April beginnen die Routine-Arbeiten: Der Rasen wird zum ersten Mal im Jahr gemäht. Man beginnt, Unkraut zu jäten und zu giessen, wenn es trocken ist. Aussäen, Pflanzen,

Umtopfen ist jetzt angesagt. Bevor Sie erste Pflanzen setzen oder säen, müssen die Beete jedoch entsprechend vorbereitet werden. Entfernen Sie zunächst allen Wildwuchs. Lockern Sie dann den Boden mit der Hacke auf und geben gut verrotteten Kompost zu. Aber aufgepasst: Zu viel Dünger in der Anpflanzphase kann sich kontraproduktiv auswirken. Beachten Sie jeweils die Anleitungen zu Setzlingen oder Saatgut.

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

## Vorschau →

### Das nächste «Öise Lade» 05/16 erscheint am 28. April 2016



### Grillieren «Tour de Suisse»

Der Grillrost ist diesen Sommer on tour. Fleischstücke, raffinierte Gemüse, dazu passende Beilagen und Saucen aus verschiedenen Kantonen versammeln sich zu unserem gutschweizerischen Grill-Stelldichein.



Produkte von AGRI NATURA stehen im Mittelpunkt. Wir werfen den Blick hinter die Kulissen: Wie werden die Tiere gefüttert und gehalten? Wo sind die Betriebe? Was ist gemeint, wenn wir von AGRI NATURA-Eiern und -Fleisch sprechen?

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



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz



# HAVE A

# RICHE

# DAY



Beginn mit **Ben**™

