JANUAR 1/11

ÖISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

KÜCHE*aktuell*

Flüssiges Gold:
Die Honigküche

20 JAHRE «ÖISE LADE»

20 + 1 Idee für mehr Spass

frisch und fründlich Volg

RAMSEIER

Die Kraft der Natur

Apfel Cranberry

- ✓ 100% natürlich
- ✓ erfrischend
- ✓ ohne Zuckerzusatz

natürliche Balance

In kleinen Verkaufsstellen teilweise nicht erhältlich.

www.ramseier.ch

20 JAHRE «ÖISE LADE»

Machen Sie sich einen Spasstag

Editorial

Als die erste Ausgabe von «Öise Lade» im Jahre 1991 erschien, sah die Medienwelt noch etwas anders aus: Lokalradios steckten in den Kinderschuhen, Privat-TV-Stationen waren in der Schweiz in der Planungsphase, Handys eine technische Spielerei und das Internet erst Informatikern ein Begriff. Ein gedrucktes Medium hatte damals noch einen ganz anderen Stellenwert.

In den letzten 20 Jahren hat die Bedeutung der elektronischen Medien enorm zugenommen und mehrere Zeitungen und Zeitschriften sind verschwunden. «Öise Lade» hingegen hat sich in dieser Zeit prächtig entwickelt. Es erscheint monatlich in einer Auflage von 750 000 Exemplaren und ist mit 64 oder mehr Seiten mindestens doppelt so umfangreich wie die erste Ausgabe von 1991.

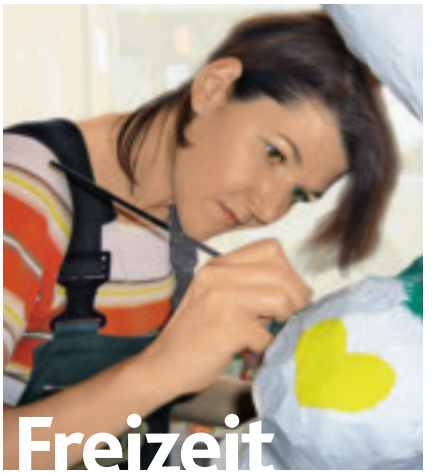
Zwanzig Jahre

Noch mehr freut mich aber, dass unser Magazin stetig beliebter geworden ist, wie uns die vielen Leserreaktionen und auch Umfragen bestätigen. Dies bleibt auch unser Ziel: Wir wollen für Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch in Zukunft interessante, lesenswerte Informationen und Unterhaltung bieten.

Übrigens: Das Magazin erscheint nun eine Woche früher. Jeweils am letzten Donnerstag jedes Monats liegt es in Ihrem Briefkasten oder in Ihrem Volg-Laden auf. Viel Spass!

frisch und fründlich

Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der Geschäftsleitung



KÜCHE *aktuell*
Honeymoon am Herd 5–7

Kochschule
Kochen lernen von Profis 8–11

Einfach & bequem
Genuss mit Ecken und in Schichten 12–13

Saison im Volg
Die Knüllerknolle 49

Weinseminare
Weinseminare für Geniesser 37

Naturena Rückblick
Bei Naturena läuft's rund 38–39

Naturena
Neue Kurse auf den Erlebnishöfen 41

Kochkurs
Volldampf im Westen 42
Steamen Sie mit! 43

Outdoor
Heisse Tipps für coole Tage 44–45

Teens
Mit Pingpong-Power 46

volgi & volgine 47

Weinerlebnis
Sommer im Käse, Süden im Glas 14–15

Hausmarke
Süsses bekommt Auftrieb 17

Familienpreis
Gut gespart 18–19

Typisch Schweiz
Typisch Volg
Mit Randen rollt's rund 20–21

In eigener Sache
Qualitätsweine für wenig Geld 22–23
Besuchen Sie uns! 25
Öisi Chuchi 27

Wettbewerb
Kaffee im Schnee 29

Dorfladen
Hochbetrieb am Hinterrhein 31

Novissimo
Neu in Ihrem Volg 32–33

«Öise Lade», das Volg-Kundenmagazin, erscheint 12-mal jährlich. Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur. Redaktion 058 433 55 55, www.volg.ch. Konzept, Realisation, Food-Fotografie: CULINEA, Zürich. Lithos: nc ag, Zürich. Druck: Ringier Print, Zofingen. Gedruckt auf Recyclingpapier.

Raclettezeit!

chirat

Nur die knackigsten schaffen's ins Glas!

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 50.

Ob Fleisch oder Gemüse: Honig verfeinert zahlreiche Produkte.

*Süsse Versuchung: Der **Honigflan an Orangen-Birnen-Kompott.***

Honeymoon am Herd

Honig streicht man sich meist aufs Zmorgebrot. Das flüssige Gold kann aber mehr: Es verfeinert Salate, Suppen, Fleisch oder Fisch. Der Honig in all seiner Vielfalt.

Er war ein Heilmittel und galt als Speise der Götter: der Honig. Der griechische Arzt Hippokrates und seine Schüler wussten, was das flüssige Gold drauf hat. Sie entwickelten zahlreiche Honigrezepte für die Heilbehandlung. Auch wir haben Honigrezepte für Sie kreiert, die unseres Wissens zwar nicht heilen, aber Balsam für die Seele sind. Die Götter hätten ihre wahre Freude daran. Von der Vorspeise bis zum Dessert zeigt der Honig, dass er ein Alleskönner ist. Ein kleines Wunder ist die Herstellung von Honig. Wir haben einen Imker besucht, der zeigt, wie er und seine fleissigen Bienchen dafür sorgen, dass der «Feins vom Dorf»-Honig vom Volg von der Wabe ins Glas kommt.

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 50.

*Knackig: der **Wintersalat mit Honig-Pistazien-Vinaigrette.***

*Schön und fein: die **Rüebli-Honig-Suppe.***

Gerichte zum

Eine Frau, mit einem Korb ausgerüstet, die eine Strickleiter emporklettert, um an ein Bienennest in einer Felsnische zu gelangen, ist das älteste Zeugnis der Honigernte von Menschenhand. Dieses Bild wurde auf einer Felsmalerei in einer Grotte im spanischen Valencia entdeckt und ist, so schätzt man, zirka 10 000 vor Christus entstanden. Den Wert eines Esels hatte ein Topf Honig um 3000 vor Christus im Alten Ägypten. Er galt als Speise der Götter und als Quelle der Unsterblichkeit.

NATÜRLICHES DOPING

Im Altertum sah man Honig als natürliches Wundermittel an, griechische Athleten setzten ihn früher als Muntermacher ein. Über 300 Honigrezepte zum Heilen entwickelte der griechische Arzt Hippokrates mit seinen Schü-

*Honig, Ingwer und Mohn: eine spannende Kombination für unsere **marinierten Lachsspiessli.***

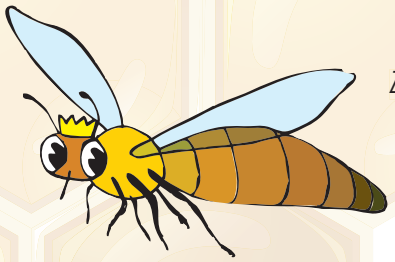
Weinempfehlung

Mit seinen exotischen Noten von Zitrusfrüchten und Kokos passt der ***Chardonnay Billabong Dreaming*** perfekt zu den marinierten Lachsspiessli.

VOLG Koch kurs FEBRUAR

Steamen: Machen Sie Dampf!

Die gesunde und schonende Art zu kochen ist im Trend. Dabei wird längst nicht nur Gemüse gedämpft. Auch Hauptgänge und Desserts lassen sich im Steamer zubereiten. Welches Gerät Sie zu Hause in Ihrer Küche haben, spielt für diesen Kurs keine Rolle. Alle Infos finden Sie auf Seite 43.



Zum Anfang oder Abschluss: ***Käsesticks mit Gewürzhonig.***

Weinempfehlung

Frisch, fruchtig und spritzig: Der ***La Côte AOC*** ist ein optimaler Wein zum Apéro und passt gut zu Käse.

Schwärmen

lern aus dem flüssigen Gold – es heilte eiternde Wunden oder senkte auch Fieber.

ALLES MIT HONIG WIE BEI DEN RÖMERN

Als Genussmittel schätzten die Römer den Honig. Ein römisches Kochbuch hält fest, dass bei einem römischen Bankett kein Gang ohne Honig auskam: Er wurde Saucen zu Fisch oder Fleisch beigemischt, man röstete Nüsse in Honig und servierte sie als Beilage oder süsste Nachspeisen damit. In Form von Honigwein wurde er sogar getrunken. Auch wir haben diesmal alle Gerichte mit Honig verfeinert. Ob Fisch, Fleisch, Käse oder Getränk, in der Vinaigrette oder als Marinade – bei diesen Speisen geraten Sie ins Schwärmen.

Oranges Powergetränk: der ***Vitamindrink*** *mit Orangen, Honig und Rüebli.*

Frisch und gesund: ***Gemüse mit Haselnuss-Vinaigrette.***

Weinempfehlung

Der fruchtige ***Dôle AOC Valais*** ergänzt den überbackenen Ziegenkäse ideal.

Blumiges Dessert: ein fruchtiges ***Griessblümli auf Beerencoulis.***

Aus dem Ofen: ***überbackener Ziegenkäse.***

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 50.

*Vegetarische Variante: **Glasierte Kartoffeln** mit Lavendelblüten oder Thymian schmecken ebenfalls gut.*

*Die mit Honig **glasierten Schweinskoteletts** gewinnen an Geschmack und sehen schöner aus.*

Vergolden
Sie Ihr Fleisch

Honig macht aus Fleisch, Kartoffeln und anderem Gemüse wahre Glanzstücke. Durch das Glasieren, auch Überglänzen genannt, bekommen die Lebensmittel den letzten, feinen Schliff. Dabei trägt man dem fertig zubereiteten Produkt mit einem Pinsel eine Flüssigkeit auf. Das kann Honig sein; glasiert wird aber auch mit Gelee, Fond oder geklärter Butter mit Zucker.

Schritt für Schritt Glasieren

1. Die Koteletts auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Fleischstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, auf Rosmarinzweige legen und Butterstückchen obendrauf geben. Im vorgeheizten Backofen auf jeder Seite je ca. 8 bis 9 Minuten braten.

Tipps & Tricks

- Die Koteletts können auch in der Pfanne gebraten werden. Die Zubereitung im Ofen ist besonders geeignet, wenn viele Gäste kommen.
- Auch Pouletschenkel, Entenbrüste oder Truthahnschnitzel können auf diese Weise glasiert werden.
- Ein Braten oder Poulet wird glasiert, indem die Fleischstücke während des Bratens im Ofen regelmässig mit Fond übergossen werden.
- Gemüse wie Rüebli, Kürbis, Fenchel, Kohlrabi, Mangold, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Peperoni, Randen oder Rosenkohl eignen sich ebenfalls zum Glasieren.
- Auch Kastanien, Äpfel, Birnen, Quitten, Ananas oder Feigen können glasiert werden.

Ob Blüten- oder Waldhonig, flüssig oder fest – die Honigvielfalt im Volg ist gross.

Schritt für Schritt Bienenstich

1. Die Teigmasse in eine ausgebutterte Springform füllen, auf das Doppelte aufgehen lassen und die zubereiteten Honig-Butter-Mandeln gleichmässig darüber verteilen. Backen und auskühlen lassen.

2. Das ausgekühlte Gebäck in der Mitte halbieren. Den Deckel in zwölf gleich grosse Stücke schneiden. Noch ungefüllt lässt sich der Bienenstich übrigens auch tiefkühlen.

3. Den Boden mit der fertigen Creme mithilfe eines breiten Messers bestreichen. Der Boden kann auch zurück in die Springform gelegt werden und die Creme mit einem Spritzsack darauf dressiert werden.

4. Die geschnittenen Gebäckstücke vom Deckel auf die Creme geben und den Bienenstich etwa zwei Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Echte Bienenstiche waren der Sage nach der Auslöser, dass wir heute den Bienenstich auch essen können: Zwei Bäckersjungen aus dem deutschen Andernach naschten bei der Stadtmauer aus Bienennestern, als sie sahen, wie sich Angreifer dem Dorf näherten. Geistesgegenwärtig warfen sie den Feinden die Bienennester nach und schlugen diese so in die Flucht. Zur Feier des Tages wurde eine neue Kuchenspezialität kreiert und «Bienenstich» getauft.

Der Profi für heisse Küchentipps: **Jonas Schönberger**

Tipps & Tricks

- Da der Belag im Ofen zu Krokant wird, ist die Oberfläche nicht einfach zu schneiden. Den Deckel daher am besten vor dem Aufsetzen in Stücke schneiden. So lässt sich der Kuchen später besser portionieren.
- Damit die Creme beim Auskühlen keine Haut bildet, eine Haushaltsfolie direkt auf die Creme legen. So entfällt auch das Umrühren.
- Einfacher und schneller geht es, wenn Vanillepuddingpulver für die Creme verwendet wird.
- Den Bienenstich statt mit Creme mit Schlagrahm und Früchten füllen. Dafür eignen sich aufgetaute Beeren, eingemachte Früchte oder frische Orangen- oder Mandarinenfilets.

Ein Bienenstich zum Geniessen

*Der **Bienenstich**, mit Honig verfeinert, juckt nicht, sondern kitzelt höchstens den Gaumen.*

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 50.

Waldhonig

Von Ende Juni bis Anfang August sammeln die Bienen den Nektar im Wald. Dabei sammeln sie die zuckerhaltigen Ausscheidungen von pflanzensaugenden Insekten. Der Waldhonig ist in Geschmack und Farbe etwas kräftiger als der Blütenhonig.

FEINS VOM DORF

Blütenhonig

Wenn im Frühling die ersten Blumen blühen, beginnen die Bienen mit dem Sammeln von Blütennektar und Honigtau. In ihrer Honigblase werden körpereigene Substanzen, wie Enzyme, zugefügt. Der **Frühlingshonig** stammt von der ersten Honigernte. Wenn der Raps in der ersten Juni-Hälfte verblüht ist, schleudert der Imker den **Blütenhonig**.

Alternativen zum Honig beim Süssen

Zum Süssen von Tees, Getränken, Cremen oder Jogurts eigenen sich Tannenspitzsirup und Flüssigzucker.

Alternativen zum Honig beim Backen

Ob beim Backen oder Süssen von Speisen: Honig kann 1:1 ersetzt werden. Der Birnendicksaft Birnel, aus Schweizer Mostbirnen hergestellt, kommt Honig dabei geschmacklich am nächsten. Honigersatz zum Backen sind Birnel, Tafelmelasse, Latwerge oder Bitterorangen-Konfi.

Die Biene bringt's

Hans Marthaler ist ein umschwärmter Mann: 18 Völker mit je 50 000 bis 60 000 Bienen fliegen im Sommer in seinem Bienenhaus ein und aus. Im Umgang mit seinen emsigen Bienen braucht der Imker aus dem zürcherischen Dänikon vor allem eine ruhige Hand. «Man kann schnell arbeiten, aber nicht hektisch. Agiert man nervös, werden die Bienen aggressiv», sagt er. Pro Wabe gewinnt er etwa 1,5 Kilogramm Honig. Wie viel «Feins vom Dorf»-Honig er für Volg insgesamt herstellen kann, hängt vom Bienenvolk und vom Wetter ab. «Bringt es ein Volk auf 27 Kilogramm im Jahr, ist dies gut», hält er fest.

Hans Marthaler mit dem Imkerhut und den langen Handschuhen.

Das Bienenhaus: *Hierher bringen die Bienen den gesammelten Nektar.*

Wabe entnehmen: *Der Rauch vom Stumpen treibt die Bienen zurück.*

Ernten: *Ist die Wabe verdeckelt, ist es Zeit, sie zu schleudern.*

Entdeckeln: *Mit der Abdecklungsgabel legt der Imker die Honigzellen frei.*

Schleudern: *In einer Zentrifuge werden die Honigwaben von Hand geschleudert.*

Abfüllen: *In der Küche seines Bauernhauses füllt Hans Marthaler den Honig in Gläser.*

Tipps & Tricks

- Als Naturprodukt verändert Honig mit der Zeit seine Konsistenz: Er kristallisiert. Im höchstens 38 Grad heissen Wasserbad kann er wieder verflüssigt werden.
- Weil Honig süsser als Zucker ist, kann 100 Gramm Zucker durch 75 Gramm Honig ersetzt werden.
- Wird für Gebäck anstelle von Zucker Honig verwendet, sollte die Flüssigkeitsmenge des Rezepts um zirka 20 Prozent reduziert werden, da Honig selbst noch etwas Wasser enthält.

EINFACH *&bequem*

Sechs Ecken mit Pepp: überbackene Maisschnitte mit Dörrtomaten und Blattspinat.

Überbackene Maisschnitten

Für 4 Personen:

250 g **2-Minuten-Mais** in 1 l kochende Bouillon rühren und 2 Min. köcheln. Auf Backpapier 1,5 cm dick ausstreichen und fest werden lassen. In Stücke schneiden. 300 g aufgetauter **Blattspinat,** ½ Glas abgetropfte, fein geschnittene **Dörrtomaten** und 250 g gewürfelten **Gorgonzola** auf die Schnitten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im 220 °C heissen Ofen ca. 10 Min. überbacken.

Farbenfroh und unkompliziert sind die Zutaten für den Hauptgang: 2-Minuten-Mais, Gorgonzola, Dörrtomaten und tiefgekühlter Blattspinat.

Genuss mit Ecken

Honiggelb macht nicht nur gute Laune. Unsere Blitzrezepte mit goldgelben Akzenten schmecken auch nach südlicher Lebensfreude.

Kennen Sie den Begriff «Honeycombs»? Das sind wabenförmige Strukturen, die in der Technik für Konstruktionen verwendet werden, bei denen eine hohe Festigkeit bei geringem Materialverbrauch wichtig ist. Abgeschaut hat man sich diesen Trick bei der Natur: Neben vielen Kristallen haben auch Bienenwaben eine sechseckige Form, da sie ein optimales Verhältnis von Wandmaterial und Volumen ergibt.

IDEALE BEDINGUNGEN

Optimale Verhältnisse zeichnen auch unsere überbackene Maisschnitte aus: Der feine Gorgonzola sorgt für Proteine und Würze, der Mais sättigt, Blattspinat und Dörrtomaten sind als Vitaminspender und Farbtupfen mit dabei.

GRIECHISCHER GRUSS

Honigsüss wird es dann beim Dessert. Der Blitz-Nachtisch ist leicht und bekömmlich, erinnert an Ferientage im Süden und ist Schicht für Schicht ein Genuss. Honig ist aber nicht nur eine Delikatesse, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralien. Der hohe Gehalt an Fruktose – ein natürlicher Zucker – macht ihn zudem zu einem beliebten Lieferanten an leicht verdaulichen Kohlenhydraten, die der Körper schnell in Energie umwandeln kann. Eine Wirkung, die bereits im alten Babylon bekannt war: Honig wurde als Nektar der Götter verehrt.

Tipps & Tricks

- Den Mais mit einem feuchten Spachtel aus der Pfanne streichen, so bleibt nichts kleben.
- Den Mais auf dem Blech mit einer Klarsichtfolie bedecken und mit dem Wallholz gleichmässig flach wallen.
- Kombiniert mit einem Salat, ergibt die Maisschnitte eine vollständige Mahlzeit.
- Das Schafmilchjogurt kann durch vier Becher Vollmilchjogurt aus Kuhmilch ersetzt werden.
- Das Dessert stets frisch zubereiten und gleich servieren. Denn Honig ist schwerer als Jogurt und die Schichten sinken rasch zusammen.
- Statt Baumnüssen können auch Haselnüsse oder Mandeln verwendet werden.

Süsse Streifen: Baumnüsse und Honig geben dem griechischen Jogurt das gewisse Etwas.

und in Schichten

Das braucht es für unseren griechischen Desserttraum: Bio-Schafmilchjogurt, Zitronensaft, Baumnusskerne und Honig.

Griechischer Jogurt

Für 4 Personen:

5 Becher **Bio-Schafmilchjogurt** mit 1 EL **Zitronensaft** verrühren und schichtweise mit 60 g grob gehackten **Baumnüssen** und 8 EL flüssigem **Honig** in Gläser geben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Der Heublumenkäse und der Brindisi DOC aus dem Stiefelabsatz Italiens wärmen jeden kalten Winterabend auf.

Sommer im Käse, Süden im Glas

Der Duft einer blühenden Alpenwiese, die Sonne Süditaliens: Wer jetzt nicht nur davon träumen möchte, braucht bloss in seinen Volg zu gehen. Denn der Käse und Wein des Monats bringen den Sommer in die Stube. Der weiche und würzige Brindisi DOC stammt aus dem tiefen Süden Italiens. Durch das warme Klima und die intensive Sonneneinstrahlung im Sommer erreichen die Trauben ihre volle Reife.

TRADITIONELL GEKELTERT

Die idealen Bedingungen nutzt ein Teil der Weinbauern, um Masse zu produzieren. Daher tragen viele apulische Weine keinen DOC-Status. DOC steht für herkunftskontrollierten Qualitätswein und legt beispielsweise Höchstertragsmengen fest. Der Brindisi DOC erfüllt solche Qualitätsansprüche. Er wird nach traditioneller Methode gekeltert und setzt sich zusammen aus der in Apulien am weitesten verbreiteten Rebsorte Negroamaro, sowie den Traubensorten Malvasia Nera und Sangiovese.

BLUMIGE RINDE

Hochsommerlichen Genuss verspricht auch der Heublumenkäse. Seine Besonderheit liegt in der dunklen Rinde, die mit Heublumen versetzt ist. Der Hartkäse stammt aus der Käserei Stofel in Unterwasser und wird mit roher Bio-Milch von den Kühen, die auf den Obertoggenburger Alpen weiden, traditionell im Kupferkessi hergestellt. Die Heublumen geben der milden und aromatisch würzigen Käsespezialität seinen besonderen Abgang.

Wein des Monats
Brindisi DOC, 50 cl
statt Fr. 3.95
Fr. 2.95

Käse des Monats
Heublumenkäse
100 g statt Fr. 2.65
Fr. 2.10

Thomas Stadelmann, Inhaber der Käserei Stofel AG in Unterwasser, bei der Kontrolle des Käsebruchs.

Mit frischer, naturbelassener Rohmilch stellt die Käserei Stofel in Unterwasser ihre Produkte her. Die saftigen Alpweiden, reich an Gräsern und Kräutern, verleihen der Milch den besonderen Geschmack. Die Familie Stadelmann käst unter der Leitung von Thomas Stadelmann bereits in zweiter Generation. Der Meisterkäser tüftelt dabei laufend an neuen Spezialitäten. Seiner Kreativität ist auch der Heublumenkäse zu verdanken.

Aktion gültig vom 3. bis 29. Januar 2011, solange Vorrat

WEIN Notizen

Es gibt kühlende und wärmende Weine. Bei den Rotweinen hängt die Wirkung von der Temperatur ab: Ein kellerfrischer Wein wirkt kühlend, ein zimmerwarmer Wein wärmend. Wer im Winter einen wärmenden Weisswein sucht, findet ihn im Chardonnay oder Pinot Grigio. Sauvignon blanc oder Riesling werden eher als erfrischend empfunden.

CHARDONNAY BILLABONG DREAMING

AUSTRALIEN
FARBE: Hellgelb.
CHARAKTER: Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos. Rassig, fruchtbetont mit mittlerem Körper.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Fischgerichten, hellem Fleisch, Spargelgerichten oder als Aperitif.
GENIESSEN BEI: 8–10 °C.

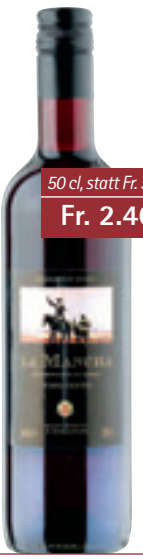
50 cl, statt Fr. 4.30
Fr. 3.20

LA CÔTE AOC

SCHWEIZ
FARBE: helles Gelb.
CHARAKTER: ein frischer, spritziger und fruchtiger Chasselas aus der schönen Region «La Côte» am Genfersee.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Fischgerichten, Käsefondue oder als Aperitif.
GENIESSEN BEI: 7–9 °C.

50 cl, statt Fr. 6.10
Fr. 4.95

50 cl, statt Fr. 4.30
Fr. 3.20



50 cl, statt Fr. 3.20
Fr. 2.40

50 cl, statt Fr. 6.90
Fr. 5.50

50 cl, statt Fr. 3.95
Fr. 2.95

CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING

AUSTRALIEN
FARBE: intensives Kirschrot.
CHARAKTER: schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 3 Jahre.
PASST ZU: Spareribs, Steaks, Rehpfeffer, Wild, Grilladen, Käse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

LA MANCHA DO

SPANIEN
FARBE: Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, mit Klängen nach sehr reifen roten Früchten. Gut strukturiert, würzig mit präsenten Tanninen, hinterlässt einen harmonischen Abgang.
TRINKREIFE: jung trinken, bei guter Lagerung 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Paella, Braten, Wildhasenbraten, Lamm, rezentem Käse.
GENIESSEN BEI: 16–18 °C.

DÔLE AOC VALAIS

SCHWEIZ
FARBE: helles Granatrot.
CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch, rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen.
TRINKREIFE: jung trinken, bis 2 Jahre.
PASST ZU: Kalb, Rindsfilet, Fondue Bourguignonne.
GENIESSEN BEI: 12–12 °C.

BRINDISI DOC

ITALIEN
FARBE: intensives Rubinrot.
CHARAKTER: in der Nase intensives Aroma nach Feigen und kandierten Früchten. Die Duftnoten erinnern an einen feinen Wein, der sich weiterentwickeln kann. Langer weicher Auftakt, würzige Gaumenstruktur.
TRINKREIFE: jung trinken, 1 bis 2 Jahre.
PASST ZU: Pizza, Brasato mit Polenta, Hartkäse, Grilladen.
GENIESSEN BEI: 18 °C.

MEINE Bestellung

Aktion 3. bis 29. Januar 2011

WEISSWEIN

_____ Anzahl 6er-Karton **LA CÔTE AOC**
50 cl nur Fr. 29.70 statt Fr. 36.60

_____ Anzahl 6er-Karton **CHARDONNAY BILLABONG DREAMING**
50 cl nur Fr. 19.20 statt Fr. 25.80

ROTWEINE

_____ Anzahl 6er-Karton **BRINDISI DOC** 50 cl nur Fr. 17.70 statt Fr. 23.70

_____ Anzahl 6er-Karton **DÔLE AOC VALAIS** 50 cl nur Fr. 33.– statt Fr. 41.40

_____ Anzahl 6er-Karton **LA MANCHA DO** 50 cl nur Fr. 14.40 statt Fr. 19.20

_____ Anzahl 6er-Karton **CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING**
50 cl nur Fr. 19.20 statt Fr. 25.80

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab: _____

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 3. bis 29. Januar 2011, solange Vorrat.

Volg

Pflaumen-Zimt-Porridge

Neu im Volg!*

Probieren Sie doch einmal die neuen süssen Haferflocken! Jetzt Gratis-Rezept anfordern: tina.mueller-valli@oetker.ch oder unter 062 285 53 41

Dr.Oetker

Qualität ist das beste Rezept.

*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

NEU

Du magst es intensiv.

Ovomaltine noir

Find us on facebook

Backpulver und Vanillinzucker: Ohne sie wäre die Welt des Backens nur halb so verführerisch. Neu gibt es die beiden Produkte in Volg-Hausmarkenqualität.

Süsses bekommt Auftrieb

Vanillejogurt-Muffins

Zutaten für ca. 12 Muffins:

120 g Butter oder Margarine schmelzen und auskühlen lassen. Mit 120 g Zucker, 2 Eiern, 150 g Vanillejogurt und 70 ml Milch in einer Schüssel gut verrühren. In einer zweiten Schüssel 250 g Mehl und 1 EL Backpulver mit 2 TL Vanillinzucker mischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, die Jogurt-Mischung langsam unter die Mehlmischung rühren. Ein Muffinblech fetten. Die Mulden zweidrittelhoch mit Teig füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 25 bis 30 Min. backen, bis die Muffins oben aufreissen. Muffins aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, dann aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Ursprünglich waren es die Azteken in Mexiko, die die Vanille als Gewürz entdeckten. Sie würzten damit ihre Schokolade in der Überzeugung, der Trank würde die Liebe beflügeln. Da echte Vanille das zweitteuerste Gewürz der Welt ist, suchte man im Industriezeitalter nach günstigeren Alternativen und entwickelte das Vanillin-Aroma, das heute mit Zucker gemischt für die Verfeinerung von Backwaren so beliebt ist.

ERFOLGS-STORY

Etwas bodenständiger eroberte das Backpulver die heimischen Öfen. Entwickelt wurde es Mitte des 19. Jahrhunderts, damit die Bäcker beim Brotbacken Mehl sparen konnten. Erst als August Oetker 1891 damit begann, die Rezeptur weiterzuentwickeln und in kleinen Portionen zum Backen an Hausfrauen zu verkaufen, begann der Siegeszug des modernen Backpulvers. Heute sind Vanillinzucker und Backpulver aus den Backküchen nicht mehr wegzudenken – und neu preisgünstig und qualitativ einwandfrei in Ihrem Dorfladen erhältlich.

Das verlässliche Team für feine, selbstgemachte Backwaren: Vanillinzucker und Backpulver vom Volg.

FAMILIEN*PREIS*

Ob Sie nun Ihre Vorräte auffüllen, die Familie bekochen oder Gäste bewirten wollen: Bei den Volg-Familienpreis-Produkten dürfen Sie grosszügig zulangen.

Sparen und sich das Leben versüssen: Nach dem Grosseinkauf gönnt sich Daniela Schmid einen Choc-o-Schaum.

«Gut gespart

– dafür gibt's eine süsse Belohnung»

Eine Wirtschaftsstrategie aus den 1980er-Jahren, die Neuseeland zur Lösung seiner Budgetprobleme ins Leben gerufen hatte, hiess «Think big» – zu Deutsch «Denk gross». «Think big» könnte auch der Slogan der Volg-Familienpreis-Produkte sein: Denn hier erhalten Volg-Kundinnen und -Kunden eine grosszügige Menge eines guten Produktes zu einem erfreulich günstigen Preis. Das hilft, das Familienbudget im Gleichgewicht zu halten.

FAMILIENZUWACHS

Ins Leben gerufen wurde die Volg-Familienpreis-Linie vor sechs Jahren. Seither ist sie ständig gewachsen. Mittlerweile umfasst sie 73 Produkte, von Äpfeln, Backmehl und Cornflakes bis hin zu UHT-Vollmilch, Vanille-Rahmglace und Windeln.

EIN GEWINN FÜR ALLE

Der Inhalt der einzelnen Packungen ist dabei so bemessen, dass er für eine vierköpfige Familie reicht. Volg-Familenpreis-Produkte sind ein Gewinn auf verschiedenen Ebenen: beim Einkaufen, weil man weiss, dass man für wenig Geld viel bekommt. Beim Geniessen, weil sich aus den Produkten feine Mahlzeiten zaubern lassen. Und nicht zuletzt beim Pläneschmieden, weil das durch kluges Einkaufen gesparte Geld für gemeinsame Freizeitaktivitäten eingesetzt werden kann.

Familienpreis auf einen Blick

Der neue Familienpreis-Flyer ist frisch gedruckt! Er wird Ihnen in den nächsten Tagen in Ihren Briefkasten zugestellt. Darauf finden Sie alle Familienpreis-Produkte – von A wie Apfel bis V wie Vorderschinken. Mit dem fruchtigen Beerensirup, den süssen Gummibärli und den butterweichen Fruchtkaubonbons sind neue feine Produkte dazugestossen. Sie sind wie alle Familienpreis-Produkte gross in der Menge und klein im Preis. Das Volg-Angebot für clevere Sparer.

Mit Randen rollt's rund

Siselen ist reich an Randen: Die Firma M. + R. Schwab AG im Seeland hat sich auf die Verarbeitung der roten Powerknollen spezialisiert.

Wenn ein Banker und ein Wirtschaftsinformatiker gemeinsam eine Firma leiten, stellt man sich zwei Herren in Anzug und Krawatte und ein Büro in der Stadt vor. Nicht so bei Marco und Reto Schwab. Die Brüder haben vor rund einem halben Jahr das elterliche Randen-Verarbeitungszentrum mitten im Berner Seeland übernommen. «Wir wollten den Familienbetrieb erhalten und arbeiten beide gern selbstständig», erklärt Reto Schwab den Metier-Wechsel. «Wenn mein Bruder und ich eine Idee haben, können wir sie hier gleich umsetzen. In einem Grossbetrieb wäre das nicht möglich.»

RANDEN-ZENTRUM

Seit 1962 stellt die Familie Schwab in Siselen Randensalat her. Inzwischen ist die M. + R. Schwab AG das einzige Unternehmen in der Schweiz, das sich ausschliesslich auf die Verwertung der roten Knolle spezialisiert hat.

SAISONBETRIEB

In der Hochsaison im Winterhalbjahr beschäftigt die Firma bis zu 12 Mitarbeiter, die teils seit 25 Jahren für das Unternehmen tätig sind. «Fällt besonders viel Arbeit an, helfen zudem unsere Eltern und die Grossmutter mit», so Marco Schwab. «Das ist das Schöne an Familienbetrieben.»

ROTE BEETE

Rund 2500 Tonnen der roten Rüben, die ursprünglich wild an den Küsten des Mittelmeers wuchsen, werden in Siselen zu gedämpften, ganzen Randen oder zu Randensalat verarbeitet. Der Grossteil der Randen stammt aus dem Seeland. Reto Schwab: «Wir setzen auf langjährige Lieferanten und kurze Transportwege. Uns liegt viel daran, das Dorf zu unterstützen und hier Arbeitsplätze zu erhalten. So bleibt die Region lebendig.»

1. Im Herbst liefern Landwirte aus der Region die Randen an. Nach einer Qualitätskontrolle werden die Knollen bis zur Verarbeitung in gekühlten Lagerräumen aufbewahrt.

Gesunde Powerknolle

Randen haben es in sich: Die Pflanze aus der Familie der Gänsefussgewächse ist nicht nur ein dekoratives, sondern auch ein preisgünstiges und gesundes Wintergemüse, reich an Vitaminen und Balaststoffen. Bereits die alten Griechen und Römer lobten vor 2500 Jahren ihre Heilwirkung. Das Gemüse enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken. Studien zeigten zudem, dass das Kalium in den Knollen den Blutdruck senken kann.

randenschwab

Typisch Schweiz Typisch Volg

2. *Die Randen werden nach Grösse aufgeteilt, gewaschen, von Hand aussortiert und anschliessend in Autoklaven – 1000-kg-Dampfkochern – schonend ein bis zwei Stunden gegart.*

3. *Werden die Randen zu Salat verarbeitet, werden sie maschinell geschält, per Förderband in die Schnitzelmaschine transportiert und zu Stäbchen geschnitten.*

«Wir sind ein kleiner, überschaubarer Familienbetrieb mit ländlichem Image und passen daher hervorragend zu den Dorfläden», so die Firmeninhaber Reto und Marco Schwab. «Bei Volg schätzen wir den persönlichen Kontakt und finden es toll, dass man Vertrauen in junge Unternehmer wie uns hat.»

4. *Anschliessend werden die Randenstäbchen zur Abfüllmaschine transportiert und direkt in Stehbeutel portioniert. Vor dem Verschliessen und Vakuumieren kommt Salatsauce dazu.*

5. *Die Randensalat-Beutel werden nochmals kontrolliert, in Kisten verpackt und dann zur Obst- und Gemüsezentrale nach Ins transportiert.*

Qualitätsweine für wenig Geld

Buchtipp

Weinseller 10/11
stellt über 500 preisgünstige Weine vor, getestet und empfohlen von Chandra Kurt.
Werd Verlag, 232 Seiten
ISBN 978-3-85932-646-0
Fr. 32.–

FRAU KURT, SIE SCHREIBEN SEIT 13 JAHREN DEN «WEINSELLER» – IST DAS NICHT LANGWEILIG?
«Nein, ich freue mich jedes Jahr erneut darauf. Die Degustationen beginnen jeweils im Juni, wobei ich jede Woche zu einem anderen Anbieter gehe. In der Regel degustiere ich zusammen mit dem Weinverantwortlichen. Dabei entstehen spannende Diskussionen über die Weinphilosophie des Hauses, über Trends und die Zukunft des Weins.»

WIE VIELE WEINE DEGUSTIEREN SIE?
«Dieses Jahr weit über 600 Weine. 509 sind im Weinseller vorgestellt. Generell geht es mir nicht darum, Weine negativ zu beschreiben, sondern sie in einen Kontext zu stellen. Wein hat verschiedene Gesichter und Stimmungen – diese versuche ich in Worte zu fassen. Schlechte Weine kommen im Buch nicht vor.»

HAT SICH DIE QUALITÄT DER VERKOSTETEN WEINE IN 13 JAHREN VERÄNDERT?
«Die Qualität wurde jedes Jahr besser und ich bin sehr erstaunt, was für Weine heute im Detailhandel gekauft werden können. Ausschlaggebend dafür ist auch die Entwicklung im Weinkeller, im Weinberg und bei der Vinifikation.»

WELCHE TRENDS BEOBACHTEN SIE IN DER WELT DER WEINE?
«1. Generell setzen Grossverteiler

Volg-Weine haben ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis, wie der neue «Weinseller» zeigt. Ein Interview mit der Autorin und ausgewiesenen Weinkennerin Chandra Kurt.

«Guter Wein muss nicht teuer sein», weiss Chandra Kurt, eine der bekanntesten Weinautorinnen der Schweiz.

auf «Nachhaltigkeit», «Bio» und «Gesund». Diese Entwicklung macht vor den Weinregalen keinen Halt. 2. Die genaue Herkunft eines Weines wird immer wichtiger. 3. Man trinkt, um sich etwas Gutes zu tun. Wohlbefinden und Weingenuss rücken näher.»

WAS IST DIE STÄRKE DER VOLG-WEINE?

«Volg ist seit Jahren unglaublich konstant, was ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis ergibt. 23 der 56 vorgestellten Weine kosten zwischen 5 und 10 Franken und weitere 23 zwischen 10 und 15 Franken. Das ist einmalig. Auch sehr attraktiv sind die Schweizer Weine.»

17,25 Punkte*
Fr. 10.50

WEISSWEINE

GOLDBEERE RIESLING-SILVANER, 75 CL, 2009, SCHWEIZ

CHANDRA KURT: «Eine bezaubernde Nase, gefolgt von einem ebensolchen Gaumen. Ein bunter Ostschweizer, der den Durst im Nu stillt. Leichtfüssig und durchtrainiert.»

16,25 Punkte*
Fr. 7.90

CHARDONNAY CASWELL, 75 CL, 2009, USA

CHANDRA KURT: «Ein Schluck von diesem Wein und man bekommt das Gefühl, ein Stück weisse Schokolade zu essen. Äusserst aromatisch, aber nicht jedermanns Sache.»

17 Punkte*
Fr. 9.90

CABERNET SAUVIGNON LA PALMA VINA LA ROSA, 75 CL, 2009, CHILE

CHANDRA KURT: «Ein Wein, der seine Herkunft widerspiegelt, gut gemacht und ausgewogen strukturiert. Preislich optimal, wenn man einen gefälligen Tischwein für weniger als zehn Franken sucht.»

16,5 Punkte*
Fr. 7.90

ROSÉ

WHITE ZINFANDEL CASWELL, 75 CL, 2009, USA

CHANDRA KURT: «Ein Hit bei Volg. Aromatik-Bombe in Reinkultur und wie gemacht für die Party. Bei dieser Abfüllung tauchen Noten von Litschis, Melonen, Waldbeeren sowie Kräuterbonbons und Hagebuttentee auf.»

16,5 Punkte*
Fr. 13.90

ROTWEINE

HALLAU AOC, SOMMERGLUT, 75 CL, 2009, SCHWEIZ

CHANDRA KURT: «Rustikaler Auftakt mit Noten von schwarzen Kirschen und Zedernholz. Pfeffrig im Finale. Ich gebe ihm nach wie vor einen Stern. Ein qualitativ spannender Wein.»

16.5 Punkte *
Fr. 5.20

BARDOLINO DOC, 75 CL, 2009, ITALIEN

CHANDRA KURT: «Eine elegant ansprechende Beerigkeit. Ideal, wenn das Glas Wein nicht zu schwer sein soll. Ich kenne ihn schon lange und finde, er war nie besser als in den letzten Jahren.»

16 Punkte *
Fr. 8.90

ANIMUS DOURO DOC, 75 CL, 2007, PORTUGAL

CHANDRA KURT: «Solider Tischwein, der eine Mischung aus Moderne und Tradition darstellt. Hat Stoff und Schmelz sowie eine sympathische Zugänglichkeit.»

17 Punkte *
Fr. 8.70

MONASTERIO DE LAS VINAS CRIANZA CARINENA DO, 75 CL, 2007, SPANIEN

CHANDRA KURT: «Dieser Wein ist ein Hit! Ein traditioneller Spanier mit viel Kraft und Tiefe, der zum Verweilen und Philosophieren einlädt. Das gute Glas Wein für weniger als zehn Franken die Flasche.»

Schweine-
koteletts
ca. 540 g
100 g Fr. 1.85

Rindfleisch
gehackt
ca. 500 g
100 g Fr. 1.40

Salami Milano
geschnitten
ca. 250 g
100 g Fr. 1.95

Falsche
Cordonbleu
3 Stück, ca. 450 g
100 g Fr. 1.95

11 Möglichkeiten, Ihr Sparschwein in Topform zu bringen.

Kochspeck
ca. 550 g
100 g Fr. 1.65

Schweinshuft-Steak
mariniert ca. 600 g
100 g Fr. 2.45

Wienerli
4 Paar, 400 g
Fr. 5.60

Cervelas
4 Stück, 400 g
Fr. 3.40

Delikatess-
Fleischkäse
ca. 450 g
100 g Fr. 1.40

Bratwurst
4 Stück, 520 g
Fr. 6.50

Vorderschinken
geschnitten ca. 250 g
100 g Fr. 2.15

FAMILIENPREIS

Würste, Koteletts, Hackfleisch, Schinken, Speck und Steaks – die beliebtesten Fleischprodukte gibt es bei Volg zum fast unschlagbaren Familienpreis. Hervorragende, kontrollierte Qualitäts-Produkte in Packungsgrössen, die nach Sport und Spiel für die ganze Familie oder Clique reichen. Und auch das Sparschwein satt machen.

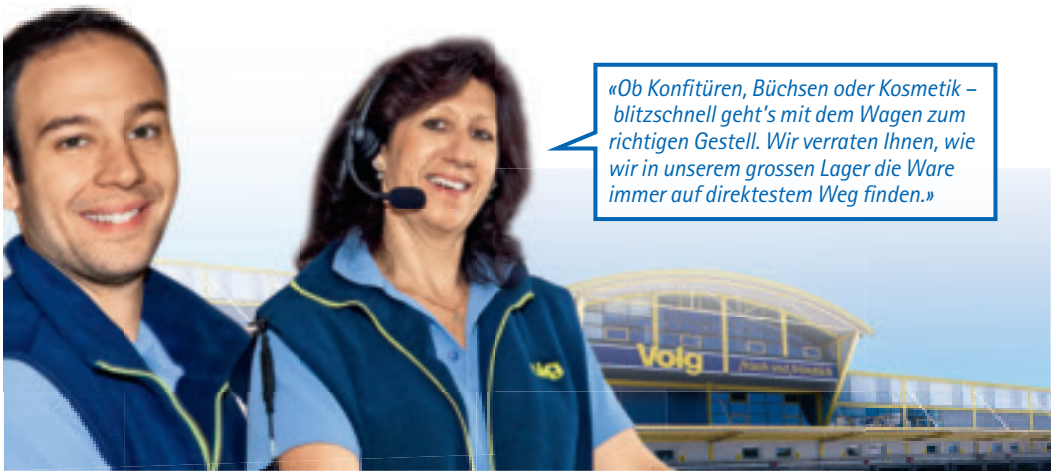
Typisch Familienpreis:
Gross in der Menge, klein im Preis.
Exklusiv in rund 550 Volg-Läden.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Volg
frisch und fründlich

Reto Paulweber und Adelino Da Silva Ferreira vom Frischdienst Landquart.

Wir freuen uns auf Sie!



Davide Mola und Myrtha Mettraux von der Verteilzentrale Winterthur.

Die Volg-Mitarbeiter erwarten Sie: Sehen Sie auf geführten Rundgängen in den Verteilzentralen, wie Volg funktioniert.

Ist ein Volg-Laden noch so abgelegen: Die Verteilzentrale Winterthur und der Frischdienst Landquart sorgen Tag für Tag dafür, dass die richtige Ware am richtigen Ort ist – und das prompt und frisch, möglichst schnell und umweltfreundlich. Wie die Volg-Produkte von Hand und mit Hilfe eines ausgeklügelten Systems gerüstet werden, können Sie an den rund eineinhalb stündigen Rundgängen erleben. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen Ihres Volgs. Und geniessen Sie zum Abschluss ein feines Zvieri oder Znacht.

Volg Konsumwaren AG, «Volg-Rundgang», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 55 24

Ich/wir komme(n) 2011 gerne zu Besuch!

Dauer der Besichtigung (inkl. Verpflegung): ca. 2 Stunden. * Die Anzahl Teilnehmer ist auf 30 Personen pro Rundgang beschränkt.
Achtung: Die Besichtigung ist für gehbehinderte Personen nicht geeignet.

wo
- ◯ Verteilzentrale Winterthur, Deltastr. 2, 8404 Winterthur
- ◯ Frischdienst Landquart, Löserstr. 7, 7302 Landquart

wann
- ◯ Montag, 7. Februar
- ◯ Montag, 7. März
- ◯ Montag, 4. April
- ◯ Montag, 2. Mai
- ◯ Montag, 6. Juni
- ◯ Montag, 4. Juli
- ◯ Montag, 8. August
- ◯ Montag, 5. September
- ◯ Montag, 3. Oktober
- ◯ Montag, 7. November
- ◯ Montag, 5. Dezember

um
- ◯ 16.00 Uhr
- ◯ 17.30 Uhr
- ◯ 19.00 Uhr

wie viele ____ Pers. *

Ersatztermin und -zeit, falls die 1. Wahl bereits ausgebucht ist:

Name | Vorname | Strasse/Nr.

PLZ/Ort | Telefon | E-Mail

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, z.Hd. Frau Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, Postfach, 8401 Winterthur
Tel. 058 433 55 24, Fax 058 433 55 20, E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch

SACLÀ ITALIA

In Italien haben Antipasti eine grosse Tradition.
Saclà bietet authentische italienische Antipasti,
die sich hervorragend als Vorspeisen, als kleine
Zwischenmahlzeiten und auch als Beilagen zu
Hauptgerichten eignen.
Jede Antipasti-Spezialiät ist ein Stück Italien.

Italienische Esskultur online erleben!
Besuchen Sie www.sacla.ch

NEU in Ihrem Volg

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Ouvertüre
Auftakt von sonnengetrockneten Tomate, Peperoni und Artischocken.

L'ARTE DI SACLÀ

NEW

Maggi® 1 2 3 Saftig!

✓ Gesundes Kochen im Bratbeutel
✓ Garen ohne zusätzliches Fett
✓ Sauberer Ofen
✓ Schnelle und einfache Zubereitung

Serviervorschlag

Demnächst auf 3+

ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH CHOCHSENDIG VOM VOLG

Frau De Marco, welche Rolle spielen Bündner Gerichte in Ihrer Küche?
Eine grosse. Ich koche oft Spezialitäten von hier. Besonders gerne mache ich Capuns, weil ich die Mangoldblätter dazu frisch in unserem Garten ernte.

Welche Küche fasziniert Sie ausser der bündnerischen?
Mein Mann ist Italiener, daher ist auch die italienische Küche bei uns nicht wegzudenken. Und unsere drei Kinder essen sowieso am liebsten Pasta. Generell probiere ich gerne Dinge aus und koche meist spontan.

Was schätzen Sie an Ihrem Volg in Malans?
Ich bin sehr froh, dass wir den Volg im Dorf haben, und kaufe dort auch gern ein. Ich mag die familiäre und freundliche Atmosphäre. Man kennt einander, kann auch mal ein Schwätzchen halten. Der Volg ist für mich nicht nur ein Laden – er ist auch ein Treffpunkt.

Welche Persönlichkeit würden Sie gerne mal bekochen?
Schwingerkönig Kilian Wenger. Er hat eine sehr sympathische Art und mag sicher auch gut essen (lacht). Ich mag gute Esser. Ich würde ihm die Bündner Spezialität Plain in Pigna servieren – eine Art Kartoffelauflauf. Dazu ein Süppchen ... Etwas richtig Währschaftes halt.

Grischa und Italia auf dem Teller

Sandra De Marco aus Malans kocht täglich – mittags und abends – für ihre Familie und ist immer noch fasziniert vom Ausprobieren und Experimentieren.

Sandra De Marco (34) mag an ihrem Volg in Malans, dass er ein Treffpunkt ist.

Zusätzliche Ausstrahlung am Sonntag, 2. Jan. um 16.30 Uhr auf 3+

Sandra De Marco backt: Churer Fleischtorte

Zutaten für 4 Personen:

Mürbeteig
350 g Mehl
150 g Butter
1 Ei verquirlt
1 TL Salz
0,5 dl Wasser

Fleischfüllung
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
20 g Steinpilze, gehackt
300 g Rindshackfleisch
300 g Kalbshackfleisch
50 g Speckwürfeli
0,5 dl Rahm
3 Weggli
1,5 dl Milch heiss
Peterli und Kräuter, gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
1. Mehl und Butter zusammen fein reiben. Ei, Salz und Wasser dazugeben und zu einem Teig zusammenfügen. Diesen 1 bis 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Steinpilze beifügen und mitdünsten. Hackfleisch und Speckwürfel ebenfalls mitdünsten. Die Masse auskühlen lassen.
3. Rahm zur Fleischmasse geben. Weggli in heisser Milch einweichen, mit der Gabel zerdrücken und ebenfalls zur Fleischmasse geben. Mit Peterli, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut durchmischen und kneten.
4. Teig auswallen (Boden und Deckel). Backform mit Teig auslegen, die Masse einfüllen und mit dem Teig-Deckel belegen. Bei 180 Grad 30 Min. im Ofen backen.

Zubereitung ca. 30 Min.
+ 1 bis 2 Std. Teig ruhen
+ 30 Min. backen

«Öisi Chuchi» auf 3+

Jeweils am letzten Donnerstag des Monats.

Nächste Sendung:
am 30. Dezember um 8.40 Uhr

WIEDERHOLUNGEN: jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter www.öisichuchi.ch

BIS ZU 5x SCHNELLERE AUFLÖSUNG

im Vergleich zu den Sun Tablets

Jetzt zum Einführungspreis

CHF 8.50

statt CHF 10.50

in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

MORE&MORE

Das «Öise Lade»-Team hat zum Heft-Jubiläum für Sie 20 + 1 Idee für mehr Spass zusammengestellt. Wählen Sie daraus Ihre drei Favoriten für Ihren Spasstag aus.

Machen Sie sich einen Spasstag

Spasstag-Pass

von Verena

Tipp	Was	Umsetzen am:	
2	Gehirnjogging	1. Januar	X
15	Wand streichen	27. Januar	
21	Schach lernen	13. Februar	

Ihren Spasstag-Pass finden Sie auf Seite 7.

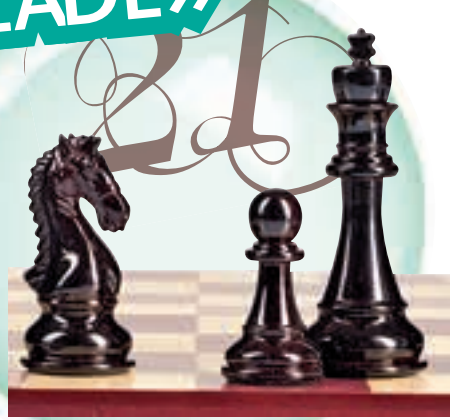
Wir feiern unseren 20. Geburtstag und starten voller Energie ins 21. Jahr. Damit auch Ihr 2011 perfekt anfängt, haben wir 21 Tipps zusammengestellt, die für viel Spass in Ihrem Alltag sorgen. Ein Teil davon stammt von den Magazin-Machern persönlich. Sie verraten, was ihnen im Alltag das Leben versüsst, Kraft gibt und die Stimmung hebt.

UMSETZEN, WAS SPASS MACHT

Keine Angst: Sie müssen Ihr Leben jetzt nicht umkrempeln. Und es ist auch nicht die Meinung, dass Sie alle Tipps umsetzen. In erster Linie geht es um den Spass bei der Sache. Ob mehr Power, mehr Entspannung oder mehr Erlebnis: Sie haben die Wahl. Suchen Sie sich Ihre drei Favoriten aus und machen Sie sich daraus einen Spass-Tag. Das «Öise Lade»-Team wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Aussuchen und Ausprobieren. ▸

20 JAHRE «ÖISE LADE»

Fit und frisch mit viel Fun: Suchen Sie sich 3 Tipps aus, die Ihnen neue Energie im Alltag geben.



Volg

Frischekick in den Tag

Morgenstund hat mit diesen Tipps Gold im Mund. Alles für einen Power-Start in den Tag.

1 Guten Morgen!

Ohne Schäfchenzählen: Tun Sie heute alles für einen guten Schlaf.

Nur wer gut schläft, ist morgens munter. Für einen besseren Schlaf: Am früheren Abend Sport treiben. Ein leichtes Abendessen einnehmen. Den Wecker so positionieren, dass Sie die Ziffern nicht sehen. Vor dem Zubettgehen ein warmes Bad nehmen, das Schlafzimmer durchlüften. Die Raumtemperatur eher kühl halten.

2 Fit geduscht

Ein belebendes Duscherlebnis in der Früh macht frisch für den Tag.

Wechselwarme Ganzkörpergüsse bringen Sie in Schwung. Zuerst warm, danach kalt bei etwa 15 Grad duschen, dann wieder warmes Wasser über den Körper laufen lassen. Diesen Wechsel können Sie nach Belieben wiederholen. Mit einer kalten Dusche enden.

3 Apfelkraft

Macht satt, gibt Power: Peter Odermatt setzt morgens auf Apfel und Müesli.

«Ein Bio-Apfel als wertvoller Vitamin-Liefernat, dazu ein gesundes Müesli mit Milch – so starte ich perfekt in einen erfolgreichen Tag. Die Kombination von Getreide, Früchten und Milch oder Jogurt ist erwiesenermassen die optimale Morgenmahlzeit. So bin ich bis mittags satt und voller Power.»

Peter Odermatt ist CEO von «bio familia» und wirbt in «Öise Lade» für seine Birchermüesli.

4 Lachend loslegen!

Hansruedi Bachmann setzt auf die Kraft des Lachens.

«Lachen ist die beste Medizin. Herzhaftes Lachen hebt die Stimmung. Es aktiviert zudem zahlreiche Muskeln und ist somit eine lustige Leibesübung. Lachen Sie darum heute ruhig einmal laut heraus.»

Hansruedi Bachmann ist Werbeleiter von Volg und hat bei «Öise Lade» redaktionell das letzte Wort.

5 Power im Brot

Ein feines Kraftpaket: das Kernenbrötchen mit Hüttenkäse, Radiesli und Rucola.

Znüni-Sandwich

Für 1 Sandwich:

1 halbiertes **Kernenbrötchen** mit wenig **Senf** bestreichen. 3 EL **Hüttenkäse** daraufgeben, mit **Pfeffer** würzen. 1 **Radiesli** in feine Scheiben geschnitten, wenig **Rucola** und **Sprossen** draufgeben. Mit zweiter Brothälfte decken.

Reine Kopfsache

Auch unsere grauen Zellen wollen trainiert werden. Tätigkeiten, bei denen Kreativität und Denken gefordert sind, machen mental fit.

6 Das Spiel kann viel

Aufdecken, merken, sammeln: Ein Memory aktiviert den Kopf.

Spielend einfach den Denkapparat trainieren? – Kein Problem. Machen Sie ein Puzzle, suchen Sie Paare beim Memory und wenn Sie noch aktiver werden möchten: Nehmen Sie Tanzstunden, wo der Kopf Schritte, Tempo und Takt kombinieren muss.

7 Besser wissen

«Neues entdecken, staunen, hinterfragen – so bringe ich das Gehirn wieder einmal anders auf Touren. Hunderte Experimentierstationen zum Berühren, Greifen und Spielen findet man zum Beispiel im Technorama in Winterthur. Hier tauche ich gerne in die spannende Welt der Wissenschaft ein.»

Peter Zumbühl sorgt bei der Zustellorganisation Direct Mail Company dafür, dass «Öise Lade» zum Leser kommt.

Wissenschaft erleben: Peter Zumbühl staunt, erforscht und entdeckt immer mal wieder Neues.

8 Sinnvoll und sphärisch

Etwas für alle Sinne und jedes Familienmitglied finden Sie in den Volg-Erlebniswelten Naturena im Fricktal, auf Werdenberg und im Zugerland. Werden Sie kreativ in den Naturena-Kursen. Oder heben Sie in eine ganz andere Sphäre ab und besuchen Sie das Weltraum-Musical Space Dream in Winterthur. Mehr Infos: www.naturena.ch / www.spacedream.ch

9 Denksport

Findet gern das richtige Wort: Hanspeter Bührer löst knifflige Rätsel.

«Ein Kreuzworträtsel lösen ist eine einfache Methode, das Gehirn zu aktivieren. Ein Magazin, in dem ein Rätsel steckt, hat man meist zur Hand. Zum Beispiel im «Öise Lade». Dabei achte ich darauf, dass das Rätsel für mich nicht allzu einfach ist, sondern mich herausfordert.»

Hanspeter Bührer, Bereichsleiter Verkauf Region Nord bei Volg, ist Mitglied der «Öise Lade»-Redaktion.

10 Einkaufen mit Köpfchen

Walter Siegrist trainiert den Kopf beim Einkaufen im Volg.

«Um den Geist fit zu halten, versuche ich, viele Dinge im Kopf zu speichern. Zum Beispiel die Einkaufsliste. Ich schreibe mir morgens zuhause auf, was ich brauche, und gehe abends ohne Liste einkaufen. Dabei teile ich die Produkte in drei Kategorien – Körperpflege, Esswaren und Getränke – und rufe mit Hilfe von Bildern gedanklich ab, was ich im Volg einkaufen will.»

Walter Siegrist, Produktionskoordinator bei Swissprinters, sorgt dafür, dass «Öise Lade» gedruckt wird.

11

Honigpeeling: schnell aus dem Vorrat zusammengemischt für eine schöne, reine Haut.

Wellness aus der Küche

Je 3 Esslöffel **Naturejogurt** und fein gemahlene **Mandeln** mit einem Teelöffel **Honig** vermischen, auf die Haut auftragen, ein paar Minuten einmassieren, mit wohlig-warmem Wasser abduschen und Ihre Haut ist wie neu. Die Milchsäure im Jogurt löst alte Hautschüppchen, das Mandelöl ist wertvoll für eine schöne Haut und Honig unterstützt die Erneuerung der Haut.

Feuer und Flamme: Annamarie Bretscher entspannt am besten bei Kerzenlicht.

13

Licht für Stimmung

«Zur Entspannung zünde ich oft eine Kerze an. Der hohe Rotanteil im Licht wird vom Menschen nachweislich als stimmungsvollstes Licht empfunden. Mit ihren verschiedenen faszinierenden Formen und dem Lichtspiel der Flammen sind Kerzen auch fürs Auge eine Wohltat.»

Annamarie Bretscher verteilt «Öise Lade» in Wiesendangen in die Briefkästen.

Richtige Seelsorger

Das tut einfach nur gut: Mischen Sie sich ein Peeling, sorgen Sie für stimmungsvolles Licht oder nehmen Sie sich wieder einmal Zeit für sich.

12

Rendezvous mit mir

Ein Tag nur ich: Polygrafin Melanie Furrer reserviert in der Agenda einen Tag für sich selbst.

«Reservieren Sie sich in Ihrer Agenda einen Tag, den Sie für sich nutzen können. Wenn ich Zeit für mich habe, verbringe ich diese im Wellness, um zu entspannen, trinke irgendwo einen Tee oder mache einen schönen Abendspaziergang.»

Melanie Furrer ist Polygrafin bei der n c ag, gibt den Bildern in «Öise Lade» den letzten Schliff und bereitet die Daten für den Druck auf.

Neue Duftnote im Alltag: Rosenduft wirkt entspannend, Zitronenduft belebt.

Eine dufte Sache

14

Rund 7500 Gerüche erkennt unsere Nase. Bestimmte Düfte wirken anregend, andere entspannend. Düfte sind also auch Stimmungsmacher. Entspannend wirken Rose, Lavendel, Kamille, Vanille, Zimt und Sandelholz. Belebend Zitrone, Lemongrass, Jasmin, Eukalyptus, Limette und Rosmarin.

Zum Wohlfühlen

Es braucht nicht viel, um in den eigenen vier Wänden mehr Raum fürs Wohlgefühl zu schaffen. Selbst das Putzen kann gut tun.

Neuer Anstrich: Sorgen Sie mit Farben für das richtige Ambiente.

15 Bekennen Sie Farbe

Wer seine Wände streicht, gewinnt an Lebensqualität. Im Entrée freundliche Farben wählen (Hellblau, lichtes Gelb), im Wohnzimmer fördern warme Gelb-, Orange- und Rottöne die Geselligkeit. Im Büro regt Blau oder Grün das Denken an, das Schlafzimmer passiv halten (Dunkelblau, ruhige Erdtöne). In der Küche ist Grün gut für die Nährstoffaufnahme und Orange wirkt appetitanregend.

Fruchtige Vielfalt: Eine Fruchtschale vermittelt Wohlstand.

16 Gute Früchtchen

Kaufen Sie Früchte. Sie sind nicht nur gesund. Sie sorgen auch für ein besseres Ambiente im Raum. Im Feng Shui steht eine reichlich gefüllte Fruchtschale für Wohlstand. Dabei gleichen runde Schalen eckige Tische aus und eckige Schalen runde Tische.

Bezugsquelle: Zierkissen «Alvine Flora» von IKEA, Fr. 29.95

Käthy Gsell richtet sich eine stressfreie Kuschelzone ein.

18 Kuschelecke

«Kleine Dinge verändern viel. Schaffen Sie ein anderes Wohnambiente mit neuen, bunten Zierkissen. Oder richten Sie sich eine Kuschelecke ein, Ihre persönliche stressfreie Zone, die nur Ihnen gehört und wo Sie ganz gemütlich abschalten können.»

Käthy Gsell ist Assistentin des Werbeleiters bei Volg, unterstützt die Redaktion von «Öise Lade» und koordiniert die Inserateplanung.

Nutzt die Hausarbeit positiv: Verena Wigger räumt beim Saubermachen im Kopf auf.

17 Saubere Sache!

«Die Zeit beim Putzen kann man gut nutzen: Während ich die Wohnung sauber mache, bleibt viel Raum für die Psychohygiene – Gedanken nachzugehen oder den Tag zu verarbeiten. Und wenn ich dabei vor mich hinsinge, macht mir das Putzen richtig Spass.»

Verena Wigger ist Projektleiterin von «Öise Lade» und koordiniert die Abläufe vom Inhaltskonzept bis zur Produktion.

Mit tollen Aufklebern und Bastelbogen in jeder Packung.
Capt'n Sharky Muffins.
Piratenstarker Genuss für echte Kerle.
Capt'n Sharky
Muffins
Capt'n Sharky
Muffins Vanille-Geschmack
Wie toll sehen die Muffins in ihren bedruckten Piraten-Förmchen aus! Und mit ihrer Dekoration aus knusprigen Schoko-Kanonenkugeln sind sie genau das Richtige für kleine Abenteurer und grosse Geniesser!
Dr.Oetker
Qualität ist das beste Rezept.
in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
Capt'n Sharky @ Coppenrath Verlag
Münster, Deutschland
www.captn-sharky.de

HEISS UND ALKOHOLFREI
Lacobi
www.lacobi.ch

Anderstag statt Alltag

Heute ist alles anders: Sie sagen dem Alltagstrott Lebewohl und gehen neue Wege – im Kopf, zu Fuss und in der Freizeit.

Fotoalbum auf, Alltag ade: Christina Sedens macht immer mal wieder mentale Kurzferien.

Im Kopf verreisen 19

«Der faszinierende Schilderdschungel in Hongkong, der feine Sand der Karibik, die raue Küste Portugals, der erfrischende Wind am Hamburger Hafen – beim Durchblättern von Fotoalben lande ich in einer anderen Welt. Verreisen Sie heute mental und schwelgen Sie in Erinnerungen, bis Ihnen warm ums Herz wird.»

Christina Sedens ist Redaktionsleiterin von «Öise Lade» und zuständig für Heft-Konzeption, Recherche und Text.

Viele Wege führen zum Ziel. Schlagen Sie doch mal einen neuen ein.

Auf Umwegen 20

Alle Wege führen nach Rom. Viele ins Büro oder nach Hause. Gehen Sie heute einen neuen Weg, steigen Sie eine Station früher aus dem Bus, spazieren Sie mittags durchs Quartier, laufen Sie abends auf anderen Wegen nach Hause oder fahren Sie mit einer Buslinie, die Sie sonst nie benutzen, und lassen sich überraschen, was Sie am Ausstiegsort vorfinden.

Neues Hobby 21

Setzen Sie andere schachmatt: Ein neues Hobby bietet neue Erlebnisse.

Sie schwimmen regelmässig? – Dann spielen Sie diese Woche Badminton. Besuchen Sie einen Mal- oder Kochkurs. Schauen Sie sich in der Vereinswelt Ihres Wohnorts um. Vielleicht entdecken Sie etwas, was Sie schon lange mal ausprobieren wollten. Zudem lernen Sie neue Leute kennen. Das braucht zwar etwas Mut, tut aber gut!

20 JAHRE «ÖISE LADE»

Spasstag-Pass

von

Tipp	Was	Umsetzen am:
		☐
		☐
		☐
Beispiel 6	Memory spielen	10. Januar ☒

So funktioniert Ihr Spasstag-Pass:

Sie suchen 3 Tipps aus, die Sie in Ihrem Alltag umsetzen möchten. Spasstag-Pass ausschneiden und gut sichtbar (z.B. am Badezimmerspiegel, an der Pinnwand in der Küche) aufbewahren und die Tipps am gewünschten Tag umsetzen. Wir wünschen viel Spass!

Gerber
GERBER BRINGT DIE SCHWEIZ AN EINEN TISCH.
Diese und weitere Folgen ab sofort auf gerber-plausch.ch
Gerber
L'ORIGINAL
JETZT REINKLICKEN: Jasser und Pokerspieler
Geniessen Sie Online-Comedy vom Feinsten und erfahren Sie, wer der grösste Bluffer unter den Kartenspielern ist.

TÄGLICH FRISCH
TÄGLICH FINDUS
Findus
Dienstag
16
Findus
LASAGNE VERDI
al forno
VOM 17. – 22. JANUAR 2011
AKTION
CHF 4.20 STATT CHF 5.20
Findus
Frisch. Frischer. Findus.

Kaffee im Schnee

Ob in der Ferienwohnung, der Skihütte oder daheim: Mit NESCAFÉ ist Kaffeegenuss überall möglich.

Hinauf ins Schneevergnügen: Disentis bietet Winterspass für die ganze Familie.

Seit 1938 gibt es nun schon NESCAFÉ. Es war der erste Kaffee in der Schweiz, der ganz einfach, ohne Maschine, zubereitet werden konnte und trotzdem herrlich aromatisch nach Kaffee schmeckte. Seit damals wird NESCAFÉ ständig verbessert und der Kaffeegeschmack verfeinert. Zusätzlich wurden Kaffeespezialitäten wie Cappuccino und Latte macchiato eingeführt, um die veränderten Konsumentenwünsche zu erfüllen. So ist NESCAFÉ immer am Puls der Zeit geblieben. Es ist also kein Zufall, dass NESCAFÉ in der Schweiz von Anfang an die Trendsportart Snowboarden mit einem Event, den NESCAFÉ Champs, unterstützt hat.

AM PULS DER ZEIT

Bei diesem Anlass können alle Profi-Snowboarder ihr Können beweisen, während die Zuschauer die neusten Sprünge und Drehungen bewundern können. 2011 feiern die NESCAFÉ Champs ihr 20-Jahr-Jubiläum. Seien Sie mit dabei und besuchen Sie uns vom 10. bis 13. Februar im Waadtländer Skiresort Leysin.

Wettbewerb

Wo findet der Event «NESCAFÉ Champs» statt?

A in St. Moritz B in Davos C in Leysin

1. Preis
im Wert von Fr. 2500.–

Skiurlaub für die ganze Familie in Disentis. In diesem Skigebiet mit über 60 km Pisten jeden Schwierigkeitsgrades finden Anfänger wie ambitionierte Wintersportler das richtige Angebot. Der Gewinn beinhaltet fünf Übernachtungen mit Halbpension für zwei Erwachsene und zwei Kinder, inklusive Skipass und Skimiete während des Aufenthalts.

2. bis 26. Preis
im Wert von je Fr. 100.–

Je zwei Tageskarten für die Disentis-Bergbahnen.

27. bis 65. Preis
im Wert von je Fr. 80.–

Je ein Volg-Einkaufsgutschein.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Januar 2011 unter **www.volg.ch**

Per Telefon: bis 28. Januar 2011 unter 0900 220 240, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

Per Post: Lösung bis 25. Januar 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Nestlé», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Kaffeegenuss, wo immer man will, mit NESCAFÉ Cappuccino und NESCAFÉ Gold.

Die MitarbeiterInnen der Firmen Nestlé und Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.
Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Entdecken Sie die Schweiz mit unseren neuen Kantonssuppen

Maggi®

Neue Suppen-Spezialitäten aus diversen Kantonen*

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Maggi
500'000 SOFORTPREISE

JEDER GEWINNT!

Jetzt mitmachen beim grossen MAGGI Wettbewerb
Gewinncodes finden Sie auf den MAGGI-Produkten!

Kleines Team mit grossem Engagement: Filialleiterin Hilly Roth (r.) mit Daria Hemmi (Lernende) und Mitarbeiter Qendrim Rama.

Hochbetrieb am Hinterrhein

In der Wintersaison ist im Volg Splügen viel los – und das an sieben Tagen in der Woche.

Freude an der Beratung: Besonders gerne empfiehlt Hilly Roth ihren Kunden regionale Spezialitäten.

Alljährlich zur Winterzeit verwandelt sich Splügen vom beschaulichen Bergdorf in einen lebendigen Touristenort. Hilly Roth, seit fünf Jahren Filialleiterin im Splügener Volg, freut sich zusammen mit ihrem jungen Verkaufsteam immer wieder aufs Neue, wenn während der Skisaison nicht nur die Einheimischen, sondern auch unzählige Feriengäste im Dorfladen ein- und ausgehen.

AUCH TOURISTEN SIND STAMMKUNDEN

Viele der in- und ausländischen Touristen verbringen ihre Skiferien seit Jahren in der Gemeinde am Hinterrhein und sind so nicht nur zu Stammgästen, sondern auch zu treuen Dorfladen-Kunden geworden: «Oft kommen Feriengäste nach ihrer Ankunft als Erstes in den Volg. Schliesslich gibt es immer viel zu erzählen, wenn man sich so lange Zeit nicht gesehen hat», schmunzelt Hilly Roth.

SAISONALE UNTERSCHIEDE

In der Wintersaison ist der Umsatz im Volg Splügen rund zehnmal höher als etwa im Frühling oder Herbst. Dazu tragen auch die attraktiven Öffnungszeiten bei. So ist der Dorfladen von Weihnachten bis Ende März sieben Tage in der Woche geöffnet – und Hochbetrieb von früh bis spät an der Tagesordnung. Zeit für ihr Lieblingshobby Skifahren findet Hilly Roth trotzdem, manchmal sogar in der Mittagspause: «Vielen Touristen steht die Überraschung ins Gesicht geschrieben, wenn sie mich statt im Volg auf der Piste antreffen», erzählt die gebürtige Zürcher Unterländerin lachend. Trotzdem freut sie sich auch darauf, wenn es in der Nebensaison wieder ruhiger zu- und hergeht und sie wieder mehr Zeit für ihre einheimischen Kunden hat.

Das Ittinger Klosterbräu hat als einziges Schweizer Bier einen echten klösterlichen Ursprung. Sein feiner Hopfen wird in der Kartause Ittingen angebaut.

Neu im Volg

Einzigartige Braukunst

Aller guten Dinge sind bei diesem Bier vier: Vier verschiedene Gersten- und Weizenmalze, gewürzt mit feinstem Hopfen, sorgen für den unverwechselbaren Geschmack und den schönen Glanz des Original Ittinger Klosterbräus. Im Garten der Kartause Ittingen wird der Hopfen mit grösster Sorgfalt und bei besten Bedingungen angebaut.

KLOSTER VON BEDEUTUNG

So besonders wie das Bier ist der Ort seiner Herkunft. Das ehemalige Kartäuser-Kloster mit über 800 Jahren Geschichte liegt an traumhafter Lage am rechten Thurufer. Die Kartause Ittingen gehört in kultureller, spiritueller und kulturgeschichtlicher Hinsicht zu den Klosteranlagen von gesamteuropäischer Bedeutung. Original Ittinger Klosterbräu und die Kartause Ittingen pflegen eine intensive Beziehung und arbeiten eng zusammen. Der dort angebaute feinste Hopfen der Schweiz wird nur für das Original Ittinger Klosterbräu verwendet.

BERNSTEIN IM BIERGLAS

Durch die exklusive Rohstoffverwendung und das spezielle Rezept erhält das Bier seine wunderschöne Bernsteinfarbe, weshalb es zur speziellen Kategorie der Amberbiere gehört. Getrunken wird es darum aus dem Original Ittinger Amberglas – seine Form unterstützt die schöne Schaumkrone und bringt die Farbe optimal zur Geltung. Das einzigartige Biererlebnis wird geschätzt: Die Produktequalität und den natürlichen, vollmundigen und lang anhaltenden Geschmack beurteilen Konsumenten bei Umfragen immer wieder als «ausserordentlich». Ein Bier für wahre Geniesser!

Feinster Hopfen:
Ittinger Klosterbräu, 6 x 33 cl

Fr. 10.90
statt Fr. 11.90

Rosiges für Weinliebhaber:
Rosière Chardonnay Viognier, 75 cl

Fr. 5.95
statt Fr. 6.95

Erfrischung pur:
Volg Ice Tea Pet, 6 x 50 cl

Fr. 5.70

Italienischer Genuss:
Getrocknete Tomaten Saclà, 280 g

Fr. 4.55
statt Fr. 5.10

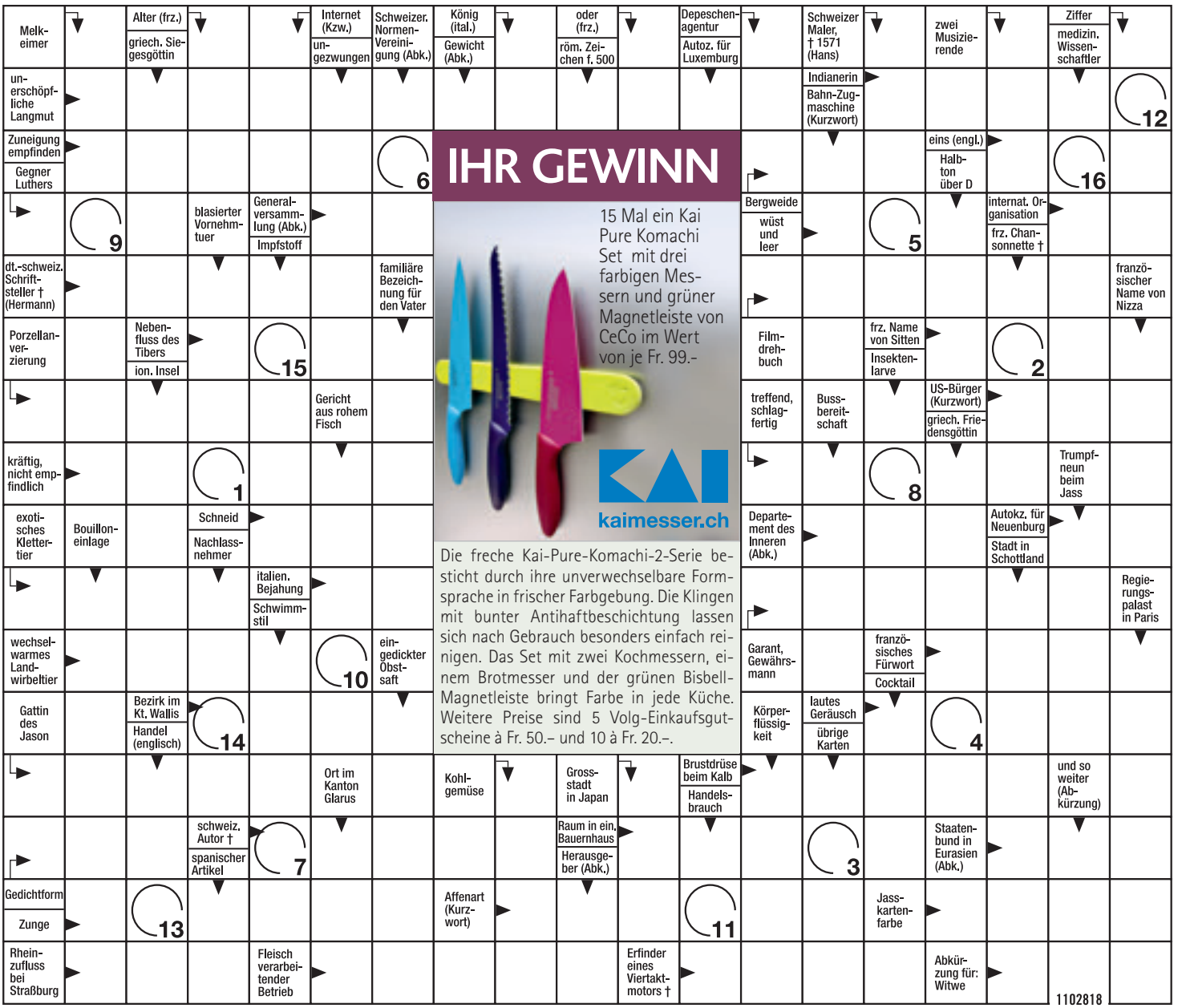
Apéro im Glas:
Saclà Artischocken, 285 g

Fr. 5.35
statt Fr. 5.95

Geht ganz fix:
Zart & saftig Fleisch-Gemüse-topf*, 32 g

Fr. 2.70
statt Fr. 3.–

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



IHR GEWINN

15 Mal ein Kai Pure Komachi Set mit drei farbigen Messern und grüner Magnetleiste von CeCo im Wert von je Fr. 99.-

kaimesser.ch

Die freche Kai-Pure-Komachi-2-Serie besticht durch ihre unverwechselbare Formsprache in frischer Farbgebung. Die Klingen mit bunter Antihaftbeschichtung lassen sich nach Gebrauch besonders einfach reinigen. Das Set mit zwei Kochmessern, einem Brotmesser und der grünen Bisbell-Magnetleiste bringt Farbe in jede Küche. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.– und 10 à Fr. 20.–.

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der Firmen CeCo ceramics + consulting und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Neu IM VOLG

Saubere Sache:

Sun

Alles in 1 Turbo Gel Citron*, 480 ml, 24 WG

Alles in 1 Turbo Gel Regular*, 480 ml, 24 WG

Fr. 8.50

statt Fr. 10.50

Süsse Leidenschaft:

Lindt

Passion Caramel & Fleur de Sel*, 97 g

Passion Orange & Pistache*, 97 g

Fr. 4.85

statt Fr. 5.40

Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch. Alle Einführungspreise sind gültig vom 3. bis 29. Januar 2011.

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 28. Januar 2011 unter www.volg.ch

Per Telefon: bis 28. Januar 2011 unter 0900 220 260, für 90 Rp. pro Anruf. Ihre Adresse wird automatisch eruiert. Unterdrückte Telefonnummern werden nicht erkannt.

Per Post: Lösung bis 25. Januar 2011 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «CeCo», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Volg

AGRI NATURA
Ein gemütliches Frühstück mit Eiern von glücklichen Hühnern!

Ristorante. So fein wie in Ihrer Pizzeria.
Ristorante
Jetzt neu bei Volg: Die Pizza Ristorante Tonno* mit saftigem Thunfisch, einer würzigen Sauce und erlesenen Kräutern. So fein wie in Ihrer Pizzeria.
Dr.Oetker
Qualität ist das beste Rezept.
*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

FREIZEIT

Ob Sie Ihren eigenen Wein keltern oder kulinarische Köstlichkeiten zaubern: Unsere Freizeittipps sind für wahre Geniesser.

Welcher Käse passt zu welchem Wein? Wie sieht das Winzerleben aus? Wie keltert man selbst Wein? – Antworten auf diese und andere Fragen rund um die edlen Tropfen gibt es in den Volg-Weinseminaren. Spass, Erlebnis und natürlich Genuss stehen dabei an erster Stelle. Vom Rebbaukurs, bei dem Sie ein Jahr als Hobbywinzer tätig sind, bis zur Blinddegustation ist bei den neuen Volg-Weinseminaren für jeden Geniesser etwas dabei. Alle Kurse finden Sie auf Seite 37.

Weinexperte Jürg Schönenberger (r.) zeigt Kursteilnehmern im Rebberg, worauf es beim Weinbau ankommt.

GESUND, SCHONEND UND ÜBERRASCHEND

In der modernen Küche kommt der kulinarische Genuss immer häufiger aus dem Steamer. Die schonendste und gesündeste Art zu kochen ist absolut im Trend. In unserem aktuellen Kochkurs setzen wir Gerichte unter Dampf. Sie werden staunen, was mit dem angesagten Küchengerät alles möglich ist.

Werden Sie Experte für Genuss

Naturena. Die neuen Kurse. Seite 41

Kochkurs. Machen Sie Dampf. Seite 43

Teens. Voll am Ball. Seite 46

Volg
frisch und fründlich

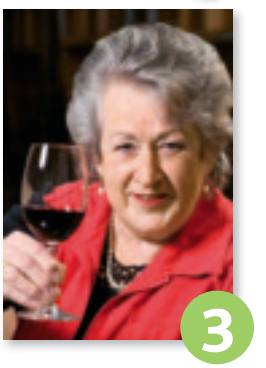
Beweisen Sie eine gute Nase! Ob kräftig oder mild, ob Bohnenkaffee, röstfrisch gemahlener oder löslicher Kaffee: Bei Volg kommt der Kaffeegeniesser voll auf seine Kosten. Volg-Kaffees sind eine dufte Sache – erhältlich in vier verführerischen Geschmacksrichtungen. Nehmen Sie sich Zeit zum Geniessen.

Volg-Hausmarken.
Ist doch naheliegend.

Eine dufte Sache: Vier Aromen. Voller Genuss!

Möchten Sie mit viel Genuss mehr über edle Tropfen erfahren? Dann sind die VOLG-Weinseminare und -Kurse das Richtige für Sie!

Weinseminare für Geniesser



1 Rebbaukurs 2011/2012

Werden Sie für ein Jahr Hobbywinzer in Hallau oder Malans und lernen Sie die wichtigsten Arbeiten im Rebberg kennen. Kursort und -daten, jeweils am Nachmittag:

WO: 1. Rebstation Hallau (Freitag), 2. Rebstation Malans (Samstag)
WANN: 4./5. März, 20./21. Mai, 10./11. Juni, 19./20. August, ca. Mitte Oktober Traubenlese, Frühjahr 2012: Weinabfüllung und Besichtigung der VOLG Weinkellereien in Winterthur
KOSTEN: Fr. 350.– pro Person, inkl. Kursunterlagen, Leitung, Zvieri und Getränken, Degustation und Verpflegung am Abschlusstag. Maximal 20 Teilnehmer pro Kursort.
KURSLEITUNG: Alex Fotsch (Hallau), Felix Zuber (Malans)

2 Weinbaukurs 2011/2012

Zusätzlich zu den Arbeiten im Rebberg lernen Sie die wichtigsten Tätigkeiten zur Weinbereitung kennen. In der Trotte Neftenbach keltern Sie zudem Ihren eigenen Wein.
Kursort und -daten, jeweils am Freitagnachmittag:
WO: Rebberg und Trotte in Neftenbach
WANN: 4. März, 13. Mai, 17. Juni, 26. August, ca. Mitte Oktober 2011 Traubenlese, 27. Januar 2012 Laborarbeiten, 23. März 2012 Weinabfüllung und Besichtigung der VOLG Weinkellereien in Winterthur
KOSTEN: Fr. 850.– pro Person inkl. Kursunterlagen, Leitung, Eintritt Weinbaumuseum, Zvieri und Getränke, alle Materialien, Degustation von verschiedenen Weinen und 36 Flaschen selbst gekelterter Wein. Maximal 20 Teilnehmer.
KURSLEITUNG: Jürg Schönenberger

3 Italien: von Nord nach Süd

Bei einem Streifzug von Nord nach Süd durch die bedeutendsten Regionen Italiens lernen Sie die Philosophien der Kellereien und unterschiedlichste Weintypen kennen.

1. Abend: Das traditionelle Italien
WANN: 22. März, 18.30 Uhr bis 22 Uhr

2. Abend: Das moderne Italien
WANN: 29. März, 18.30 Uhr bis 22 Uhr
WO: VOLG Weinkellereien, Feldstrasse 16, 8400 Winterthur

KOSTEN PRO KURS: Fr. 95.– pro Person, inklusive eines kleinen Imbisses sowie einer ausführlichen Dokumentation.

Teilnehmerzahl max. 24 Pers./Kurs.
Die Kurse können einzeln gebucht werden.
KURSLEITUNG: Elke Rapp

4 Blind-degustation

Sie müssen weder die Blindenschrift erlernen noch eine schwarze Augenbinde tragen, um an dieser Blinddegustation viel Spass und Freude zu haben. Unvoreingenommen von Preis, Traubensorte und Herkunft lernen Sie die Charakteristik und Eigenarten der verschiedenen Weine kennen.

WO: VOLG Weinkellereien, Feldstrasse 16, 8400 Winterthur
WANN: 7. Juni, 18.30 Uhr bis 22 Uhr
KOSTEN: Fr. 95.– pro Person, inklusive eines kleinen Imbisses sowie einer ausführlichen Dokumentation. Maximal 20 Teilnehmer.
KURSLEITUNG: Manuela Künzli

5 Käse und Wein

Käse und Wein sind für sich allein schon ein Genuss. Vereint sind sie ein kulinarisches Erlebnis ohnegleichen. Welcher Wein passt aber zu welchem Käse? Beides sind Naturprodukte, stark von der Herkunft geprägt und hinter grossen Weinen und guten Käsen stehen Persönlichkeiten, die ihr Produkt mit Liebe und Engagement pflegen.
WO: Wil (SG)
WANN: 5. Mai, 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
KOSTEN: Fr. 105.– pro Person.
Maximal 40 Teilnehmer.
KURSLEITUNG: Kurt Feser

Vorschau auf die Weinseminare im Herbst 2011

- Swiss Wine, Swiss Culture
- Autochthone Rebsorten.
- Lets party: Weingenuss für junge Leute von 18 bis 25 Jahren
- Basis-Weinseminar an fünf Abenden
- Basis-Weinseminar für Frauen an drei Abenden.

Versierte Kursleiter: Alex Fotsch, Felix Zuber, Jürg Schönenberger, Elke Rapp, Manuela Künzli und Kurt Feser (von oben nach unten).

Interessiert? Dann melden Sie sich noch heute an!

Bei Heidi Zust von DIVINO unter **058 433 71 12** oder **heidi.zust@divino.ch**

Rückblick auf ein erfolgreiches 2010. Im vergangenen Jahr erfreuten sich die drei Volg Erlebnishöfe in Wittnau, Baar und Gams grosser Beliebtheit.

Bei Naturena läuft's rund

Farbenfrohe Glaskreationen entstanden bei Freestyle Tiffany in Wittnau.

Helen Schmid vom Erlebnishof Wittnau im Fricktal ist begeistert: «Die diesjährigen Volg-Kurse waren der Renner! Alle waren ausgebucht, einige wurden sogar doppelt durchgeführt», blickt sie zurück. An über 80 Anlässen wurden zudem 3000 Personen verpflegt; 1000 Gäste kamen spontan vorbei. Auf solch eine Saison zurückblicken zu dürfen, mache «grossen Spass», sagt Helen Schmid. Besonders freut sie, dass auch aus entfernten Landesteilen Kursbesucher anreisten.

AUSGEZEICHNETE BAUERN

Beim Volg Naturenahof von Bernadette und Hermann Hotz-Mathis im Zugerland kommen die Besucher ebenfalls oft von

Originelle Gipsfiguren entstanden in Gams.

Schöne Gestecke mit Ikebana-Blumenkunst in Baar.

weit her. Die Auszeichnung zum «Bauern des Jahres», die das Ehepaar im Dezember 2009 erhielt, ist mit ein Grund dafür. «Wir durften mehr Personen als üblich begrüssen. Sie wollten den Hof des Bauern des Jahres sehen und erleben», erzählt Bernadette Hotz-Mathis. Ausgezeichnet liefen auch die Kurse: Alle waren ausgebucht. Als sehr beliebt erwies sich das Wurzelschnitzen, das erstmals durchgeführt wurde und gleich ein Zusatzdatum forderte.

MEHR TIERE IN WERDENBERG

Stolze 230 Teilnehmer an 15 Volg-Kursen kann Barbara Dürr vom Erlebnishof Gams in der Region Werdenberg verzeichnen. Auch die Stall-Erweiterung prägte das Jahr 2010. Dieses Jahr sind die Tiere in ihrem neuen Zuhause anzutreffen. «Unser Betrieb präsentiert sich noch besucherfreundlicher. Der Stall ist moderner und grosszügiger», erzählt Hans Dürr. Und mehr Kühe und Pferde hat es auch gegeben. Die Gastgeber auf den Volg Erlebnishöfen freuen sich auf ein kreatives Jahr 2011 und wertvolle Begegnungen in ihren Betrieben.

Natur und Kreativität

Volg Naturena sind drei naturnahe Erlebniswelten in den Regionen Fricktal, Werdenberg und Zugerland. Sie umfassen je einen Erlebnishof, einen Sinnespfad und ein Naturprojekt. Viel Platz wird der Kreativität eingeräumt. Jeden Monat finden interessante Kurse statt. 2011 können Sie zum Beispiel Holzkörbe aus Weiden flechten, trendige «crazy chairs» herstellen oder Osterhasen nähen. Alle Informationen zu Naturena und den Kursen unter www.naturena.ch oder im Naturena-Flyer Veranstaltungen 2011, erhältlich in Ihrem Volg, und jeden Monat im Volg-Magazin «Öise Lade».

Das Wurzelschnitzen war der Renner in Baar.

Auf den Spuren von Niki de Saint Phalle im Fricktal.

In Gams entstand aus Waldreben kugelrunder Gartenschmuck.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

In Gams wurden Teichkugeln mit den eigenen Händen hergestellt.

sugus
Fruity Moments
Fourrés au fruit
Fruchtige Füllung
SUGUS - Neu mit fruchtiger Füllung!

Gerber
GERBER BRINGT DIE SCHWEIZ AN EINEN TISCH.
Diese und
weitere Folgen
ab sofort auf
gerber-plausch.ch
Gerber
L'ORIGINAL
JETZT REINKLICKEN: FC Blau-Weiss gegen FC Rot-Blau
Geniessen Sie Online-Comedy vom Feinsten und erfahren Sie,
was Fans in der Schweiz zusammenbringt.

Die Vielfalt der Formen

Ob Orchideen, Obstbäume oder Gipsfiguren: Die Volg Naturena-Höfe bieten auf jeden Fall Kurse mit Format an.

Fricktal: Giacometti-Figuren

Samstag, 12. Februar, 9–15 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau.

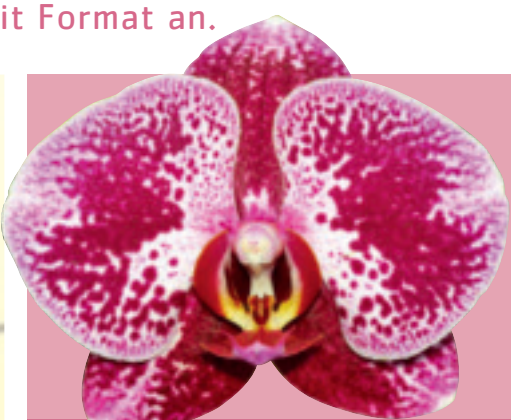
Programm: Sie sind schmal und grazil – die markanten Figuren von Alberto Giacometti. Auch Sie können in diesem Workshop eine Giacometti-Figur frei nach Art des Künstlers gestalten, dabei bietet das Arbeiten mit Gips tolle Möglichkeiten für das figürliche Gestalten. Das Grundgerüst für Ihre gut 110 Zentimeter grosse Figur bilden flexible Rohre, die Sie biegen und mit Gipsbinden umspannen. Die Rohform gestalten Sie mit Gips fertig aus, modellieren die Details und Strukturen nach Ihren Vorstellungen.

Teilnehmer: 10 Personen ab 18 Jahren.

Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung.

Leitung: Ursula Inglin, Hochwald.

Preis: Fr. 160.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie das Material für Ihre Giacometti-Figur. Die Figuren müssen 4–5 Tage trocknen und können dann vor Ort abgeholt werden.



Werdenberg: Orchideen Haltung und Pflege

Samstag, 19. Februar, 9–16 Uhr.

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams.

Programm: Die Heimat der Orchideen ist der Regenwald. Die Pflanzen wachsen auf Bäumen und nehmen mit ihren Wurzeln die Nährstoffe aus Luft und Regenwasser auf. Dank moderner Zuchtverfahren gedeihen die meisten exotischen Gewächse auch in Töpfen. Damit Ihre Orchideen immer wieder blühen, vermittelt Ihnen ein Orchideen-Experte Tipps zu Standort, Giessen, Umtopfen sowie Pflanzenschutz und zeigt Ihnen das richtige Schneiden von Orchideen.

Teilnehmer: 20 Personen ab 14 Jahren.

Mitbringen: Sofern vorhanden: eigenes Pflanzenmaterial.

Leitung: Roland Amsler, Orchideen Amsler, Sirnach, www.orchideen-amsler.ch.

Preis: Fr. 170.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Pflanzen-Material für das praktische Arbeiten und eine Dokumentation.

Zugerland: Baumschnitt und Baumpflege

Samstag, 26. Februar, 10–16 Uhr.

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

Programm: Bäume, die regelmässig geschnitten werden, sehen gesund aus und sind robuster gegen Schädlinge. Sachgemässes Schneiden hat auch einen positiven Einfluss auf die Ernte, denn dadurch wird die Kraft des Obstbaumes auf die Entwicklung vieler Blüten und die Ausbildung gesunder Früchte konzentriert. Sie erhalten eine Einführung in die Baumpflege von Kern- und Steinobst, lernen die korrekte Schnittführung kennen und machen sich am praktischen Beispiel mit den wichtigen Schnittarten vertraut.

Teilnehmer: 30 Personen ab 16 Jahren.

Kleidung: Warme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung.

Mitbringen: Baumschere.

Leitung: Hermann Hotz-Mathis und Philipp Hotz, Deinikon 9, 6340 Baar.

Preis: Fr. 50.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken.

Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09

Anmeldungen

«Giacometti-Figuren», «Orchideen – Haltung und Pflege» und «Baumschnitt und Baumpflege».

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

- ◯ Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Giacometti-Figuren»
- ◯ Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Orchideen – Haltung und Pflege»
- ◯ Ja, ich/wir reserviere/-n _____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Baumschnitt und Baumpflege»

Online-Anmeldungen unter www.naturena.ch, Fricktal, Werdenberg oder Zugerland, Rubrik Veranstaltungen. Hier erfahren Sie auch aktuell, falls Kurse/Workshops ausgebucht sind.

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ E-Mail _____

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.
Anmeldeschluss: 21. Januar 2011.

Volg

NEUER KURSORT

VOLG Koch kurs

Volldampf im Westen

Volg erweitert das Angebot der beliebten Kochkurse: Ab April bringt Doris Weibel-Egli Kochbegeisterte im Raum Bern–Solothurn auf den Geschmack.

Doris Weibel-Egli und ihre Kochschule «Tatort» in Wangen an der Aare. Hier werden ab April neu auch Volg-Kochkurse durchgeführt.

Sie ist ein «Tatort» für die Sinne und den guten Geschmack, die gleichnamige Kochschule von Doris Weibel-Egli in Wangen an der Aare (BE). Das Kurslokal, in einem stilvoll-gemütlichen Altbau zentral in der Vorstadt gelegen, ist wortwörtlich ein Ort der Taten: Hier wird geschnitten, gebraten, gekostet, gerochen, geschmeckt und natürlich genossen. «Das Handwerk Kochen ist mit vielen Sinneserfahrungen verbunden. Dazu kommen Können, Wissen, Geselligkeit und Musse. All das fasziniert mich und dies möchte ich weitergeben», sagt Doris Weibel-Egli.

BREITE ERFAHRUNG

Doris Weibel-Egli hat langjährige Erfahrungen in verschiedenen Bereichen rund ums Kochen und um die Ernährung: Als Mutter von zwei Kindern, Hauswirtschafterin, Hauswirtschaftslehrerin, Ernährungsberaterin und nun als Kochkursleiterin. Dass sie ab April die Volg-Kochkurse durchführen kann, freut sie ausserordentlich. «Ich bin auf einem Bauernhof auf dem Land aufgewachsen. Aus dieser Lebensqualität entstand «Liebe zum Produkt», Schaffenskraft und Qualitätsbewusstsein. Den Volg kenne ich seit meiner Kindheit. Er gehört zu meinem Verständnis von Kundennähe. Mit der Volg-Philosophie kann ich mich absolut identifizieren», sagt sie.

Neu im VOLG

Tatort Kochschule

Tatort Kochschule, Doris Weibel-Egli, Vorstadt 13, 3380 Wangen an der Aare. www.tatort-kochschule.ch Die Kochschule «Tatort» ist nur 2 Gehminuten vom Bahnhof entfernt. Genügend Gratisparkplätze in unmittelbarer Nähe des Kurslokals sind ebenfalls vorhanden. Die Volg-Kochkurse sind für maximal 12 Teilnehmer ausgerichtet.

Gesund und im Trend: Steamen Sie mit!

Machen Sie auch bei der Anmeldung Volldampf, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

In vielen Schweizer Küchen geht nichts mehr ohne Steamer. Die gesunde, schonendste und zeitgemässe Art des Kochens ist längst nicht mehr nur in den Profi-Küchen populär. Oft werden die vielen Möglichkeiten, die der Dampfgarer bietet, aber bei weitem nicht ausgeschöpft. Denn im Steamer lässt sich vom raffinierten Hauptgang über feine Desserts bis zum knusprigen Brot alles zubereiten. Wir machen an diesem Abend Volldampf in der Küche, zeigen Ihnen, was der Steamer alles kann. Von welchem Hersteller der Steamer in Ihrer Küche ist, spielt für diesen Kurs übrigens keine Rolle.

VORSCHAU

Bollywood: die Stars der indischen Küche. Verschiedenste Currys, das Fladenbrot Naan oder ein fruchtiger Mango Lassi: Sie gehören zu den Stars der indischen Küche. Nebst diesen Klassikern zeigen wir indische Begleiter wie Chutneys, Raita oder Samosas, die auch zu Gerichten aus anderen Ländern passen. Eine Gewürzkunde rundet den Kurs ab.

15. März 2011 in Oerlikon
17. März 2011 in Gossau
23. März 2011 in Aarau

Niedergaren: Fleisch zart und saftig. Fleisch, so zart wie Butter. Dafür steht das Niedergaren. Wir zeigen Ihnen die verschiedensten Methoden des Fleischgarens. Neue Saucenkreationen und moderne Alternativen zu Saucen wie Pestos, Chutneys oder raffinierte Aroma-Salze dürfen bei diesem Abend rund ums perfekte Fleisch natürlich nicht fehlen.

12. April 2011 in Oerlikon
12. April 2011 in Gossau
12. April 2011 in Wangen an der Aare
27. April 2011 in Aarau

Marktfrisches Spargel-Festival. Er ist der König des Frühlings – der Spargel. Frisch und knackig kreieren wir mit dem beliebten und kalorienarmen Gemüse überraschende Gerichte. Wir zeigen die Vielfalt des Spargels in seiner Verwendung, aber auch in seiner Zubereitungsart. Eine Spargelkunde über einheimische Sorten rundet den Kurs ab.

11. Mai 2011 in Gossau
17. Mai 2011 in Oerlikon
18. Mai 2011 in Aarau
24. Mai 2011 in Wangen an der Aare

«Steamer: Machen Sie Dampf» bei ...

... CULINEA IN OERLIKON MIT DANIEL HINDER:
8. Februar, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: **www.culinea-kochstudio.ch**
oder Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
info@culinea.ch

... PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:
16. Februar, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung: **www.peters-kochschule.ch**
oder Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule, Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG
info@peters-kochschule.ch

... COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:
8. März, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung: **www.cookuk.ch**
oder Telefon 062 823 52 92
Cookuk, Schachenallee 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kosten für den Kurs, inklusive Apéro, Essen, Getränken und Wein, betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage (www.volg.ch) oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon, ganz nach Ihrem Gusto.

Die Rezepte werden den Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben. Aktualisierte Informationen finden Sie auf www.volg.ch.

Heisse Tipps

Raus aus der guten Stube: In der kalten Jahreszeit lässt sich viel erleben – inmitten der schönen Winterlandschaft oder gemütlich an der Wärme.

Alpamare

Im Alpamare sorgen Sauna und ein Wellenbad für Sommerferienstimmung.

Schwitzen und baden wie am Meer!

Die Sommerferien liegen weit zurück, die nächsten Badeferien am Meer lassen noch auf sich warten. Zum Glück gibt es auch im Alpenland Schweiz Erlebnisbäder, die es im Winter ermöglichen, in Wellen zu tauchen und in der Sauna karibisch warme Temperaturen am Körper zu spüren.
Mittelland: Aquarena Schinznach Bad (AG). www.aquarena.ch
Region Zürich/Innerschweiz: Wasserpark Alpamare, Europas grösster gedeckter Wasserpark, Pfäffikon (SZ). www.alpamare.ch
Ostschweiz: Säntispark, Abtwil (SG). www.saentispark.ch

Regenwald auf 11 000 Quadratmetern: Die wundervolle Masoalahalle im Zoo Zürich.

Zoo Zürich/Samuel Furrer

Tropen-Träume

Warme Temperaturen, hohe Luftfeuchtigkeit, exotische Pflanzen, wohlriechende Düfte, Natur pur. Die Tropen liegen näher, als Sie denken! Ein T-Shirt unter die Winterjacke anziehen, der Kälte ade sagen und in die fantastische Welt der Tropen mit ihrer einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt eintauchen.
Region Zürich: Masoala-Halle, Zoo Zürich. www.zoo.ch
Innerschweiz: Tropenhaus Wolhusen (LU) www.tropenhaus-wolhusen.ch
Region Freiburg: Papiliorama in Kerzers (FR) www.papiliorama.ch

swiss-image.ch/Robert Boesch

Sonniges für unterwegs vom Volg: Ice Tea, die Trockenfrüchte-Südseemischung, frische Früchte und bunte Gummibärli.

swiss-image.ch/Christof Sonderegger

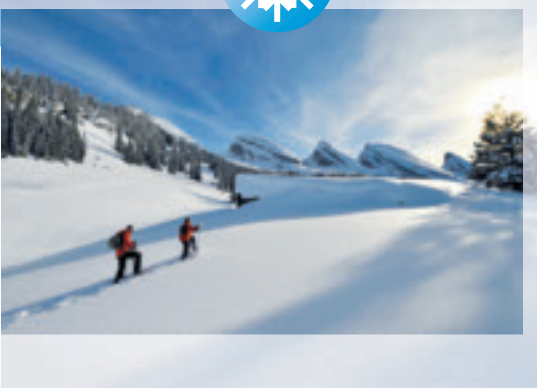
In der Glasi Hergiswil, der einzigen Glashütte der Schweiz, kann man Glasbläsern bei der Arbeit zuschauen.

Gebäude mit spannendem Inhalt

Hinter gewissen Schweizer Gemäuern steckt einiges an Erlebniswert. Sei es ein Stück Tradition wie die Herstellung von Glas, Wissenschaften zum Entdecken und Ausprobieren, viel Verkehrsgeschichte, Sehenswertes speziell für Kinder oder die Welt eines berühmten Künstlers.
Ostschweiz: Hundertwasser-Architektur, Markthalle Altenrhein, Staad-Altenrhein (SG). www.markthalle-altenrhein.ch
Mittelland: Kindermuseum Baden (AG). www.kindermuseum.ch
Region Zürich: Experimentierzentrum Technorama, Winterthur (ZH). www.technorama.ch
Innerschweiz: Verkehrshaus der Schweiz, Mobilität und Verkehr gestern und heute, Luzern (LU). www.verkehrshaus.ch
Glasi Hergiswil. Hergiswil (NW). www.glasi.ch

Locker durch den Tiefschnee

Tiefschnee ist nicht nur auf Skiern und dem Snowboard Vergnügen pur. Auf Schneeschuhen bewegt man sich kräftesparend durch die hohen Schneemassen und sieht den Winter dabei von der schönsten Seite. Die Trendsportart ist für Anfänger und für jedes Alter geeignet.
Graubünden: Schneeschuhwandern mit GPS-Schatzsuche für die ganze Familie, Brigels (GR). www.brigels.ch
Ostschweiz: 5 ausgeschilderte Trails und 13 weitere Tourenvorschläge. Wildhaus/Toggenburg (SG). www.toggenburg.ch
Berner Oberland: Viele Routen von einfach bis anspruchsvoll, Gstaad (BE). www.gstaad.ch



swiss-image.ch/Christian Perret

Die Schneeschuhtouren im Toggenburg sind ideal für Einsteiger.

für coole Tage

Auf dem Dorfplatz im Engadiner Dorf Sils stehen Pferdeschlitten bereit, die einen ins autofreie Fextal kutschieren.

Mit Pferdestärken

Weg mit Hektik und Stress! Im Pferdeschlitten ziehen verschneite Hänge, Wiesen und Berge gemütlich an einem vorbei. Ein tierisch gemütliches und romantisches Wintererlebnis. Umso schöner, wenn die Destination zudem autofrei ist …
Graubünden: ins autofreie Fextal, Sils i.E., Standplatz: Dorfplatz. www.myswitzerland.com
Innerschweiz: im autofreien Braunwald (GL). Bei der Standseilbahn-Bergstation beim Kiosk. www.braunwald.ch

Damit Sie in der Kälte cool bleiben: Öpfelringli zum Knabbern, Kräuterbonbons und Produkte, die Haut und Lippen schützen, aus Ihrem Volg.

Iglu-Dorf

Ein Bett im Eiszelt: Iglu-Dörfer bieten ein einmaliges Übernachtungserlebnis.

Wie die Eskimos

Iglus gibt es nicht nur bei den Inuit. In der Schweiz wurden an diversen Orten Iglu-Dörfer zum Übernachten eingerichtet. Ein aussergewöhnliches Erlebnis! Wer einfach nur im Schneehaus dinieren möchte, kommt ebenfalls auf seine Kosten.
Diverse Regionen: Iglu-Dörfer in der Schweiz mit Übernachtungsgelegenheit gibt es in St. Moritz und Davos (GR), Engelberg (OW), Gstaad (BE) und Zermatt (VS). www.iglu-dorf.com
Berner Oberland: Fondue im Iglu, Engstligenalp/Adelboden (BE). www.fondue-iglu.ch

swiss-image.ch/Christian Perret

Davos-Klosters ist ein perfektes Familienschlittelgebiet mit 4 Schlittelbahnen und 6 Schlittelwegen.

Schlittelspass

Die Schweiz ist ein Schlittelparadies! Auch wer nicht vor der Haustüre den Berg runterrodeln kann, hat ausserdem die Auswahl zwischen 150 markierten Schlittelbahnen – ein Schneespass ohne Grenzen.
Graubünden: Heimat des berühmten Schlittens, Davos. www.davos.ch
Innerschweiz: Schlitteln auf der Königin der Berge, der Rigi, mit total 10 km Schlittelwegen. Rigi-Bahnen, Vitznau (LU). www.rigi.ch
Ost-/Innerschweiz: einer der längsten Schlittelruns (7,5 km) mit Schneebar am Schlittelpistenrand, Filzbach/Kerenzerberg (GL). www.kerenzerberg.ch

Schnell und taktisch

Michael Fässler trainiert täglich, total etwa zwölf Stunden pro Woche. Er ist als Rollstuhl-Tischtennisspieler im Nationalkader der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung und in der 2. Bundesliga im deutschen Ludwigsburg aktiv. Volg unterstützt ihn als Sponsor. «Rollstuhl-Tischtennis ist dadurch, dass man näher am Tisch steht, noch schneller als gewöhnliches Tischtennis. Es fordert Spielintelligenz, Reaktion und Taktik. Das gefällt mir», sagt Michael Fässler.

Wieder voll am Ball: Michael Fässler aus Sissach spielt heute Rollstuhl-Tischtennis und findet es toll, dass Volg ihn als Sponsor unterstützt.

MIT PING-PONG-POWER

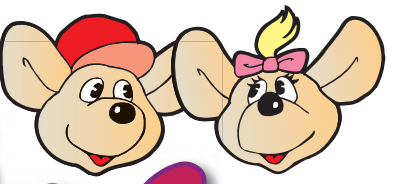
Michael Fässler aus Sissach war drauf und dran als Eishockeyspieler durchzustarten, als das Schicksal zuschlug. Was dann passierte, ist für den 22-jährigen Sportler «ein Wunder».

Als wäre eine Bombe im Kopf explodiert. So beschreibt Michael Fässler den Moment, der am 10. November 2005 sein Leben veränderte: Er galt als vielversprechendes Eishockeytalent und absolvierte beim SC Bern gerade ein Probetraining, als er eine schwere Hirnblutung erlitt. Es folgten ein Monat im Koma und über 20 Operationen am Kopf. Er war linksseitig gelähmt; konnte nicht mehr richtig sprechen. «Man machte mir keine grossen Hoffnungen», erinnert sich der 22-Jährige.

ZURÜCK IM LEBEN

Heute steht Michael Fässler wieder – mitten im Leben und auf seinen eigenen Beinen. Den Eishockeystock hat er gegen einen Tischtennisschläger eingetauscht. «Meinen Rollstuhl brauche ich nur noch für den Sport», sagt er. Mit Hilfe von Familie und Freunden sowie seinem starken Sportlerwillen hat er sich zurückgekämpft. Dass alles so gekommen ist, bezeichnet Michael heute als «Wunder». Sein grösster sportlicher Traum ist die Teilnahme an den Paralympics. Und privat? – «Arbeiten, Sport treiben und eine Familie gründen. Das ist mir noch wichtiger als Olympia», sagt er.

volgi & volgine



Hol's dir jetzt: das neue HEY!

HEY Januar/Februar
Ab 10. Januar 2011 in deinem Volg

Einfach so verraten wir natürlich nichts übers neue HEY. Wer aber die Rätsel auf dieser Seite knackt, erfährt, auf welche Themen man sich freuen kann!

Zu wem führt der Weg?

Starte im roten Feld. Hüpfe nun genau nach der Anleitung nebenan von Feld zu Feld. Die Zahl sagt, wie viele Felder du hüpfen sollst. Der Pfeil gibt die Richtung an. So landest du beim Tier, das im neuen HEY der Star ist!

Anleitung

1 → *(1 Feld nach rechts)*
1 ↑
1 →
2 ↑
1 ←
2 ↑
3 →
2 ↓

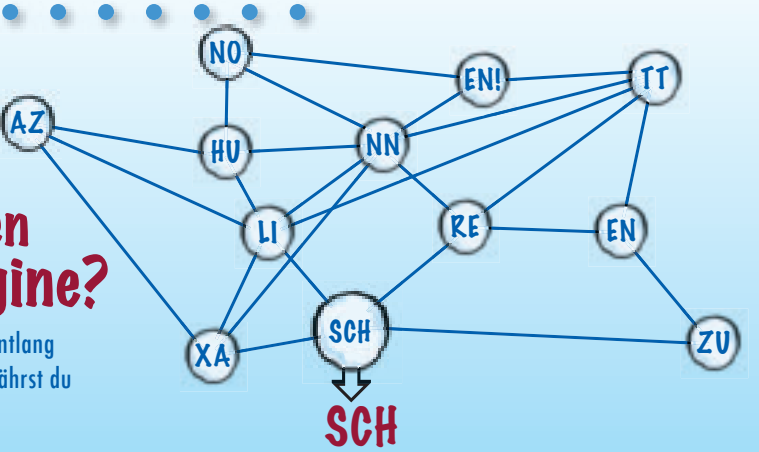
Lösung: Alpaka (Verwandter des Lamas)

Was aus den Spielfigürli gebastelt wird?

Lösungswort: Schlüsselanhänger

Wofür trainieren Volgi & Volgine?

Verbinde die Schneebälle entlang der Linien richtig, dann erfährst du Volgis & Volgines Pläne.



Lösungswort: Schlittenrennen

Volg
frisch und fründlich

Einfach verblüffend gut!

Für einmal ist sich die ganze Familie einig: Eier-Ravioli vom Volg sind der Hit. Die feine Geflügelfleischfüllung und die fixfertige Tomatensauce schmecken so gut, dass Klein und Gross davon einfach nicht genug kriegen kann.

Volg-Hausmarken.
Ist doch naheliegend.

Bei Kartoffeln verbirgt sich gesunde Fülle unter einer dünnen Hülle. Das einheimische Gemüse punktet mit vielen Vitalstoffen bei wenig Kalorien.

Die Knüllerknollen

Saison im VOLG

Unkompliziert, günstig und schmackhaft: Folienkartoffeln mit Crème fraîche.

Folienkartoffeln

Für 4 Personen:

8 grosse, mehligkochende **Kartoffeln** rundum einstechen. Einzeln in eingeölte **Alufolie** packen und bei 200 °C ca. 50 Min. backen. 1–2 Becher **Crème fraîche** mit fein geschnittenem **Schnittlauch** mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Folien öffnen, Kartoffeln kreuzweise einschneiden und das Kartoffelinnere leicht herausdrücken. Crème fraîche hineingeben.

Variante: 10 Min. vor Backzeitende Folie öffnen, Kartoffeln kreuzweise einschneiden und mit Gemüse und Käse füllen. Fertig backen. Crème fraîche weglassen.

Tolle Knollen: Für jedes Gericht gibt es die passende Kartoffelsorte. Der Farbcode auf den Taschen hilft bei der Auswahl.

Kartoffeln sind eine runde Sache: Sie eignen sich für Vor- und Hauptspeisen, als Beilage und Hauptgericht. Die Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse ist zudem günstig und sättigend – aber kein Dickmacher: Kartoffeln haben nur 70 Kalorien pro 100 Gramm.

DIE SPEZIALISTEN

Für den optimalen Geschmack ist die Wahl der Sorte entscheidend. Die festkochenden Kartoffeln in den grünen Tragetaschen eignen sich für Salzkartoffeln, Gschwellti und Salat. Die mehligkochenden Kartoffeln in der dunkelblauen Verpackung sind ideal für Pommes frites, Kartoffelstock, Gnocchi oder Gratin. Die mehligkochenden Kartoffeln in der roten Tasche sind perfekt für Rösti oder Bratkartoffeln. Zusätzlich finden Sie im Dorfladen Raclette-Kartoffeln in der gelben Verpackung und die günstigen Volg-Familienpreiskartoffeln.

REZEPTE

Glasierte Schweinskoteletts

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Bratbutter
- 4 Schweinskoteletts
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Rosmarinzweige
- 1–2 EL Honig, flüssig

Zubereitung:
Ofen auf 250 °C vorheizen. Bratbutter auf ein Blech geben und im Ofen erhitzen. Fleisch würzen. Rosmarin ins Blech legen. Fleisch darauflegen und ca. 8–9 Min. im Ofen braten. Fleisch wenden und weitere 8–9 Min. fertig braten. Koteletts mit Honig bestreichen und anrichten.

Zubereitung ca. 5 Min.
+ 18 Min. braten

Rüebli-Honig-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rüebli
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 TL Bratbutter
- 1 l Gemüsebouillon
- 4 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 TL Waldhonig, z. B. «Feins vom Dorf»
- 4 EL Crème fraîche

Zubereitung:
1. Rüebli, Zwiebel und Kartoffeln grob würfeln. Alles in der heissen Bratbutter dünsten. Mit Bouillon ablöschen und Thymian beigeben. Alles aufkochen und ca. 20 Min. garen.
2. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Thymian entfernen und Suppe pürieren. Honig und Crème fraîche verrühren und auf die Suppe geben.
Tipp: Nach Belieben einige glasierte Kartoffeln oder Rüebli als Suppeneinlage dazugeben. Anstelle von Rüebli Kürbis verwenden. Nach Belieben mit Kerbel garnieren.

Zubereitung ca. 15 Min.
+ 20 Min. garen

Glasierte Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 TL Lavendelblüten oder Thymianblättchen
- 4 EL Honig, flüssig

Zubereitung:
Ofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln schälen, vierteln und mit Öl mischen. Würzen und auf ein Blech geben. Im Ofen ca. 20 Min. backen. Lavendel oder Thymian darüberstreuen und ca. 5 Min. weiterbacken, bis die Kräuter gar sind. Honig darübergeben und als Beilage servieren.
Tipp: Die Kartoffeln können auch in der Bratpfanne zubereitet werden.
Variante: Anstelle der Kartoffeln Rüebli nehmen. Statt Lavendel Thymian und 1 EL Sesam verwenden.

Zubereitung ca. 15 Min.
+ ca. 25 Min. backen

Marinierte Lachsspiessli

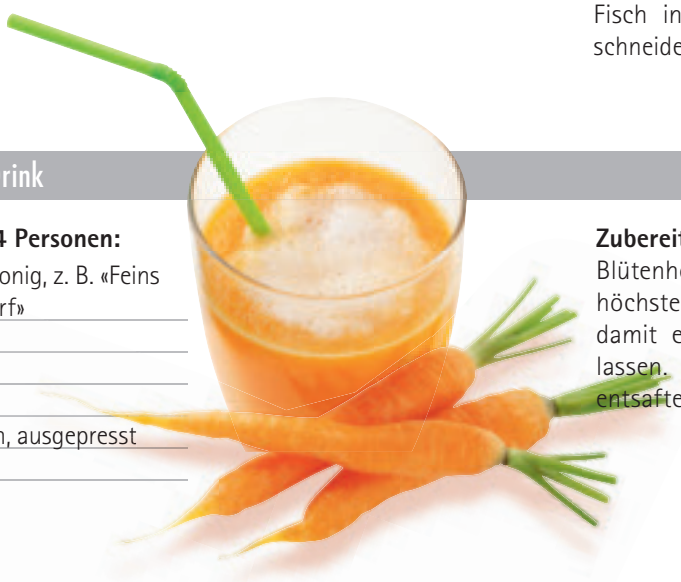
Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Honig, flüssig
- 3 EL Sojasauce
- 3 Tr. Tabasco
- 1 EL Ingwer, fein gerieben
- Pfeffer, weiss
- 540 g Lachsmedaillons
- Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Mohnsamen

Zubereitung:
1. Für die Marinade Honig, Sojasauce, Tabasco und Ingwer verrühren und mit Pfeffer würzen. Fisch in 2 cm dicke Streifen schneiden, mit der Marinade mischen und 30 Min. ziehen lassen. Die Marinade gut abtupfen.
2. Lachsstreifen auf Spiesschen stecken, leicht salzen. Öl in Bratpfanne erhitzen und die Spiessli darin beidseitig braten. Mit Mohn bestreuen und servieren.

Zubereitung ca. 20 Min.
+ 30 Min. marinieren

Vitamin-Drink



Zutaten für 4 Personen:

- 6 EL Blütenhonig, z. B. «Feins vom Dorf»
- 1 dl Wasser
- 1 kg Rüebli
- 1 Fenchel
- 2 Orangen, ausgepresst
- 1 dl Milch

Zubereitung:
Blütenhonig mit Wasser auf höchstens 38 °C erwärmen, damit er schmilzt. Abkühlen lassen. Rüebli und Fenchel entsaften und mit Honigwasser und Orangensaft mischen. In Gläser füllen.
Tipp: Nach Belieben 1 dl warme Milch aufschäumen und darübergeben.

Zubereitung ca. 15 Min.

ZUM SAMMELN

Käsesticks an Gewürzhonig

Zutaten für 4 Personen:

150 g Halbhart- und Hartkäse, z.B. Pecorino, Manchego, Gruyère, Glarner Alpkäse, Heublumenkäse, Parminostängeli, Sbrinzrollen

Gewürzhonig:

50 g Waldhonig, z.B. «Feins vom Dorf»
1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner
½ Vanilleschote
1 Msp. Lavendelblüten, getrocknet
Muskat

Zubereitung:

1. Honig über heissem Wasserbad auf ca. 35 °C erwärmen. Lorbeerblatt zerkrümeln, Pfefferkörner zerdrücken, Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen und samt Lorbeer, Pfeffer und Lavendel zum Honig geben. Ca. 15 Min. ziehen lassen.

2. Honig nach Belieben absieben. Käse in Streifen schneiden und mit Parminostängeli, Sbrinzrollen und Gewürzhonig als Apéro oder Käsegang servieren.

Zubereitung ca. 10 Min.
+ ca. 15 Min. ziehen lassen

Wintersalat mit Honig-Pistazien-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

1 Fenchel
150 g Nüsslisalat
2 Chicorée

Vinaigrette:

1 TL Senf
Pfeffer
1 EL Zitronensaft
½ dl Bouillon
1,5 TL Honig, flüssig
2 EL Rapsöl
30 g Pistazien, gesalzen
½ Zwiebel, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Für die Vinaigrette Senf, wenig Pfeffer, Zitronensaft, Bouillon und Honig verrühren. Rapsöl dazugeben. Pistazien schälen, grob hacken und mit Zwiebel darunterrühren.

2. Fenchel halbieren, in feine Scheiben schneiden. Mit Nüsslisalat und Chicorée anrichten und mit Vinaigrette beträufeln.

Zubereitung ca. 20 Min.

Gemüse mit Haselnuss-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Saisongemüse, z.B. Rüebli, Lauch, Blumenkohl, Fenchel
2 Port. Vinaigrette (siehe Wintersalat), mit Haselnüssen statt Pistazien

Zubereitung:

Das Gemüse in grosse Stücke schneiden und über dem Dampf weich garen. Zusammen mit der Vinaigrette servieren.

Tipp: Haselnüsse rösten, gibt ein besseres Aroma.

Zubereitung ca. 30 Min.

Überbackener Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen:

4 Tr. La Chevrière
12 Baumnusshälften
1 Port. Gewürzhonig (siehe Rezept Käsesticks)

Zubereitung:

Backofengrill auf 250 °C vorheizen. Ziegenkäsetranchen auf Teller verteilen, unter dem Grill solange überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Nüsse auf Käse legen und Gewürzhonig darüberträufeln.

Zubereitung ca. 15 Min.

NESCAFÉ Dolce Gusto | KRUPS

SENSATIONELLES ANGEBOT FÜR VOLG KUNDEN

BESTELLSCHEIN

Profitieren Sie von unserem exklusiven Angebot!

Schicken Sie den ausgefüllten Bestellschein an die folgende Adresse und Sie bekommen Ihre NESCAFÉ® Dolce Gusto® Kaffeemaschine gegen Rechnung von CHF 119.- portofrei nach Hause geschickt.

Groupe SEB Schweiz GmbH
AKTION VOLG DOLCE GUSTO
Thurgauerstrasse 105
8152 Glattpark

Wählen Sie Ihre Farbe und kennzeichnen Sie, wie viele Maschinen Sie möchten:

Name .....

Vorname .....

Adresse .....

PLZ/Ort .....

Datum ___/___/_____

Unterschrift .....

Für zusätzliche Informationen: **www.dolce-gusto.ch**

Dieses Angebot ist nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar.
Die Aktion Volg ist gültig vom 2.12.2010 bis zum 15.01.2011.

Honigflan an Orangen-Birnen-Kompott

Zutaten für 6 Formen à 1 dl Inhalt:

- 5 dl Milch
- 80 g Blütenhonig, z.B. «Feins vom Dorf»
- 1 Ei
- 2 Eigelb
- Haushaltsfolie

Glasierte Birnenkugeln:

- 1 Orange
- 2 Birnen
- ½ dl Wasser
- 4 EL Balsamico bianco
- Kardamom-, Zimt-, und Nelkenpulver
- 4 EL Blütenhonig, z.B. «Feins vom Dorf»
- Zitronenmelisse
- 40 g Butter

Zubereitung:

1. Wenig Milch erwärmen, Honig darin auflösen. Restliche Milch, Ei und Eigelb dazugeben und alles mixen. Durch Sieb giessen, in hitzefeste Formen verteilen. Mit Folie schliessen. Wasser in Pfanne giessen, Siebeinsatz hineinstellen, Lappen auflegen und Formen daraufstellen. Zugedeckt aufkochen und alles bei kleiner Hitze ca. 60 Min. im Dampf garen, bis Masse fest ist. Herausnehmen, auskühlen lassen und mind. 4 Std. kühl stellen.

2. Für Kompott Orange heiss waschen, die Hälfte der Schale fein abreiben und aus dem Rest Zesten ziehen. Orange auspressen und Saft auffangen. Mit dem Kugelausstecher Kugeln aus Birnen stechen. Wasser, Balsamico, Gewürze, Orangenschale und Orangensaft aufkochen. Birnenkugeln darin knapp weich garen. Honig dazugeben und Birnenkugeln mit eingekochter Flüssigkeit überziehen. Leicht auskühlen lassen.

3. Mit spitzem Messer Flans dem Rand entlang lösen. Auf Teller stürzen und Birnenkugeln dazulegen. Mit Zesten und Melisse garnieren.

Tipp: Flans 1–2 Tage kühlen, dann schmecken sie noch besser als ganz frisch.

Zubereitung ca. 30 Min.
+ ca. 60 Min. garen
+ mind. 4 Std. kühlen

Griessblüemli auf Beerencoulis

Zutaten für 4 Personen:

- 5 dl Milch
- 1 Pr. Salz
- 100 g Griess
- 3 EL Honig, flüssig
- 1 Msp. Zitronenschalenpaste
- Beeren und Pfefferminzblätter für Garnitur

Coulis:

- 200 g Beeren, aufgetaut
- 2 EL Wasser
- 100 g Griess
- 1 EL Honig, flüssig

Zubereitung:

1. Milch und Salz aufkochen, Griess einrühren und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. zu festem Brei köcheln. Honig und Zitronenschalenpaste darunterrühren. Auf Backpapier knapp 1 cm dick ausstreichen, auskühlen lassen.

2. Für die Coulis alle Zutaten pürieren und durch ein Sieb streichen. Coulis auf Teller verteilen. Aus dem Griess Blüemli ausstechen und auf Coulis legen. Mit Beeren und Minze garnieren.

Zubereitung ca. 20 Min.
+ 20 Min. kochen
+ auskühlen

Bienenstich

Zutaten für Springform von 24 cm Ø:

- Butter für die Form
- Puderzucker nach Belieben

Hefeteig:

- 200 g Mehl
- ¼ TL Salz
- 40 g Butter
- 1,5 dl Milch
- ¼ Hefewürfel
- 40 g Honig, flüssig
- 1 Ei, verquirlt

Belag:

- 40 g Butter
- 5 EL Rahm
- 3 EL Honig, flüssig
- 100 g Mandelscheiben

Honigcreme-Füllung:

- 2 EL Maizena
- 3 dl Milch
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 40 g Honig, flüssig
- 1 dl Vollrahm

Zubereitung:

1. Springform einbuttern. Für den Teig Mehl und Salz in Schüssel geben und eine Vertiefung machen. Butter schmelzen, Milch dazugiessen und in Vertiefung geben. Hefe im Honig auflösen und samt Ei beigeben. Alles zu Teig rühren. Klopfen, bis er glatt und geschmeidig ist. In Springform geben und zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Ofen auf 200 °C vorheizen. Für Belag Butter schmelzen. Rahm, Honig und Mandelscheiben dazurühren. Auf Teig gleichmässig verteilen. In unterer Ofenhälfte ca. 20 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3. Für Creme Maizena mit wenig Milch anrühren. Restliche Milch und Eier dazurühren. Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen, mit Honig beigeben. Alles unter Rühren aufkochen. In Schüssel giessen, zugedeckt auskühlen lassen.

4. Gebäck mit Sägemesser horizontal halbieren. Deckel wegnehmen, umdrehen und in 12 Stücke schneiden. Boden in Springformrand und auf Tortenplatte legen. Rahm steif schlagen und unter die kalte Creme ziehen. In Spritzsack füllen. Creme auf Boden dressieren. Gebäckstücke vom Deckel wieder aufsetzen. Bienenstich ca. 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren Springformrand entfernen und mit wenig Puderzucker bestäuben.

Zubereitung ca. 50 Min.
+ aufgehen, auskühlen
+ ca. 20 Min. backen
+ ca. 2 Std. kühlen

HERAUSGEPICKT

... è bler dapli che mo insatge per stritgar sin il paun u per dultschir il té. En quest'ediziun avain nus vis co ch'ins po raffinar cun quel product natiral salatas, schuppas, charn e pesch u natiralmain era far ina petta cun mel. Per mai

Il mel d'avieuls ...

è il mel d'avieuls però anc insatge auter, numnadamain medischina! – Mes punct debel è il culiez. Sch'auters han la tuss u mal il venter – alura hai jau mal la gula. Ina giada m'ha insatgi dà il cussegl da sgiargiattar cun té da salvgia ed en la discussiun m'ha quella persuna tradì insatge anc meglier: Far in té da salvgia. Al laschar sfradentar mo levet e lura metter en in grond tschadun aschieu ed in grond tschadun mel. Sgiargiattar uschè chaud ed uschè ditg sco pussaivel. Quai gida! Jau stoss admetter che quai n'è propi betg il gust da mintgin. Ma medischina na gusta bunamain mai! I gida però propi. Per tgi che na cumporta betg la cumbinaziun salvgia plus aschieu e mel: i funcziuna apparentamain era cun salvgia, suc da citronas e mel. La segunda cumbinaziun n'hai jau persunalmain anc mai empruvà. Jau ma tegn vi da la «originala».

Il meglier èsi natiralmain, sch'ins ha quità gia avant e guarda bain ch'ins na survegn gnanca mal la gula. Quai è però savens pli spert ditg che fatg!

Jau giavisch a tut las lecturas ed a tut ils lecturs in bun enviern senza grippas e mal la gula ... E sch'igl avess tuttina da sgarar u far mal, alura buna «gurglada».

Karin Kohler-Pattis

Wussten Sie, dass ...

Dieter Krähenbühl (links), Mitglied der Volg-Geschäftsleitung, übergibt Patrick Cotting von «Special Olympics Schweiz» den Check .

••• die Volg-Märkli-Sammelaktion für geistig behinderte Kinder bei den Volg-Kunden auf ein unglaublich grosses Echo stiess? Während sieben Wochen konnten sie ihre Volg-Märkli für «Special Olympics Schweiz» spenden. Die gemeinnützige Institution organisiert schweizweit Sportanlässe für Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Behinderung.
Total kamen in den rund 550 Volg-Läden Märkli mit einem Einkaufswert von 9,16 Millionen Franken zusammen. Das entspricht einer Rückvergütung von 91600 Franken. Die Volg-Gruppe hat den Betrag aufgerundet und Special Olympics 100000 Franken zukommen lassen. Für Patrick Cotting, Marketing-Verantwortlicher bei Special Olympics, eine grosse Freude: «Mit dieser grosszügigen Spende können wir unzähligen geistig beeinträchtigten Kindern und deren Angehörigen viel Abwechslung und Freude bereiten.»

Zeitlose Glasprodukte von der Salatschüssel bis zur Dessertschale.

••• Sie noch bis zum 5. März 2011 für jeden 10-Franken-Einkauf bei Volg einen Punkt für die Treueaktion erhalten? Bereits ab 15 Treuepunkten können Sie einzigartige Glasprodukte der Glasi Hergiswil in Ihrem Volg mit 50 Prozent Ermässigung erstehen. Die formschönen Glasprodukte – vom Platzteller bis zur Dessertschale – sind unvergänglich und zeitlos. Die Punkte können Sie bis zum 19. März 2011 in Ihrem Volg einlösen.

RÜCKSCHAU

Mehr Informationen zu BEA
unter www.bea-verlag.ch
oder Tel. 056 441 70 71

Novissimo
S'POSCHTI-GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Den 1. bis 15. Preis, ein mehrteiliges Küchentücher-Set von Meyer-Mayor im Wert von je Fr. 100.–, gewannen Antonia Leimeroth aus Biberstein, Ruth Baumann aus Goldiwil, Willi Loher aus Altstätten, Margrith Küng aus Hunzenschwil, Peter Albrecht aus Stein am Rhein, Heidi Hugentobler aus Goldach, Alice Hugener aus Zugerberg, Heinz Kneubühler aus Luzern, Christine Leu aus Willadingen, Walter Bertschinger aus Bubikon, Nelli Baumgartner aus Rorschacherberg, Markus Wenger aus Bolligen, Katharina Huber aus Oberentfelden, Helmut Dürr aus Wetzikon und René Meier aus Itingen. Fünfzehn weitere Gewinner dürfen sich über einen Volg-Gutschein im Wert von je Fr. 50.– oder Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 11/10: «Guetzlischachteln»

istockphoto

Manche mögen's kalt: Es gibt tatsächlich Pflanzen, die man bereits im Januar und Februar aussäen kann bzw. muss. Denn diese Kalt- oder Frostkeimer brauchen tiefe Temperaturen, damit sie überhaupt zu keimen beginnen. Zu den Kaltkeimern gehören Enzian, Edelweiss, Bärlauch, Phlox, Iris, Eisenhut, Veilchen oder auch Tränendes Herz. Am besten werden die Sämereien in Schalen gesät und zunächst rund zwei Wochen an einem rund 20 Grad warmen Ort aufgestellt. Achten Sie darauf, dass die Erde immer feucht bleibt. Dann können die Gefässe in den Garten gestellt werden, idealerweise unter eine Schneedecke. Schützen Sie die Samen aber auf jeden Fall vor Vögeln, Mäusen und Insekten.

Auflösung des Schwyzer Milchhuus-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 10/10: Antwort B, mit Weissbier.

Den 1. Preis, ein einwöchiges Ferienpaket für zwei Personen im Swiss Holiday Park in Morschach im Gesamtwert von Fr. 2750.–, hat Albert Vock aus Effingen gewonnen. Der 2. und 3. Preis, je ein Wellness-Kurzurlaub für zwei Personen im Swiss Holiday Park im Wert von je Fr. 1050.–, geht an Theres Sigrist aus Ruswil und Ruth Meier aus Oberweningen. Über den 4. und 5. Preis, je ein Wellness-Weekend im Swiss Holiday Park für zwei Personen im Wert von je Fr. 330.–, dürfen sich Paul Vetter aus Wiggen und Maria Sollberger aus Arch freuen. 15 weitere Gewinner kommen im Swiss Holiday Park in den Genuss von je einem Wellness-Verwöhntag zu zweit im Wert von je Fr. 170.–.

Gewinnen mit Schwyzer Milchhuus

Der Gewinner Albert Fock (links) und seine Frau Margrit aus Effingen bei der Preisübergabe mit Erich Reichmut, Geschäftsleiter Schwyzer Milchuus (2. v. l.), und Dieter Schulthess, Product Manager Milchprodukte bei Volg.

Demnächst

«Öise Lade» 2/11 erscheint am 27. Januar 2011.

Bühne frei für die Suppe!

Der Suppenkaspar und seine Freunde führen Sie durch eine märchenhafte Suppenwelt und stellen Ihnen Kreationen vor, die so richtig einheizen.

Coole Woche!

Tiefkühlprodukte sind Verwandlungskünstler. Mit wenigen frischen Zutaten bereichert, zaubert man damit im Nu Gerichte für die ganze Familie und für die ganze Woche auf den Tisch.

Alle guten Dinge sind Ei.

Volg
frisch und fründlich

Familie Schweizer liebt Teigwaren so sehr, dass sie meistens als Hauptgericht auf den Tisch kommen. Da sollte man schon auf gute Qualität und hohen Nährwert achten. Alle 6 Sorten Volg-Hausmarke-Teigwaren enthalten ***drei Schweizer Eier pro Kilogramm Mehl*** *und bleiben beim Kochen bestens in Form. Picken Sie sich etwas Feines raus!*

Volg-Hausmarken.
Ist doch naheliegend.