DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT · 04/18

# öise lade

Demnächst auf Ihrem Teller:
der Sonntagsbraten

Themenheft Seite 33
Mehr zum Thema
Blühende Fantasien

Botanik macht erfinderisch

Volg
frisch und fründlich

# Die vermuuuutlich beste Milch

Unsere Milch stammt zu 100% aus der Region und geniesst somit einen sehr kurzen Transportweg. Sie wird bei uns lokal und in einem schonenden Verfahren zu Pastmilch verarbeitet, damit Sie eine echte und authentische Milch geniessen können. www.milchhuus.ch/milch

SCHWYZER MILCHHUUS

# Galerie

Küche aktuell
**Demnächst auf Ihrem Teller: der Sonntagsbraten**
**5**

## Editorial

Ausgedehnt «zmörgelen», lange Spaziergänge unternehmen, dem Hobby nachgehen: Am Sonntag bleibt für alles mehr Zeit. Auch für die Zubereitung von Köstlichkeiten. Denn der Sonntag hat in jeder Hinsicht Musse. Da darf ein gutes Stück Fleisch gerne auch einmal zwei Stunden im Ofen braten. Gut Ding will Weile haben: Das gilt für den Sonntagsbraten wie für kaum ein anderes Gericht. Der Klassiker der Fleischgerichte ist in diesem «Öise Lade» der Küchen-Star und beweist mit neuen Auftritten, dass er ein vielfältiger Protagonist ist, der immer wieder zu überraschen vermag.

***Braten und Frühlingsboten***

Und zum Dessert? In Ihrem Volg hat die Beerensaison begonnen. Frische Beeren, sei es auf Waffeln oder als Torte auf zartem Biscuit, sind bei Klein und Gross beliebt. Und wer den Frühling auch dekorativ in sein Zuhause holen möchte, findet im «Mehr zum Thema» viele Ideen und Tipps rund um Blumen – von «Ampeln» bis zur Glühbirne, die zur Blühbirne wird.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen guten Start in den Frühling.

frisch und fründlich

*Ferdinand Hirsig*
*Vorsitzender der Geschäftsleitung*

Saison
**Beerenstark in allen Variationen**
**63**


**9 Kochschule**
Geben Sie Ihrer Handlung einen roten Faden

**14 Marktplatz**
So machen Sie Boden gut bei Fruchtdesserts

**16 Wein- und Käseangebot des Monats**
Italien für Geniesser

**18 Vorteil Volg**
Wer die Märkli ehrt, ist zehn Fränkli wert

**20 Aktueller Tipp**
Chiquita, gesund für Mensch und Umwelt

**22 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Viel Schweizer Obst auf einen Streich

**25 Hausmarke**
Volg Polenta, ein dreifaches Olé!

**27 Öisi Umwält**
100 % Schweizer Druck

**29 Das grosse Volg-Dorfturnier**
Spiel für dein Dorf

**31 Volg-Besuchstage**
Logistische Höhenflüge

**41 Wettbewerb**
Eine Tasse Ferien gefällig?

**43 Feins vom Dorf**
«Beliebt, weil sie frisch sind»

**45 Aktueller Tipp**
Einschenken, anschneiden, verweilen

**46 Novissimo**
Zwei Klassiker mit neuer Note

**49 Hausmarke**
Die Schokoladenseiten von Volg

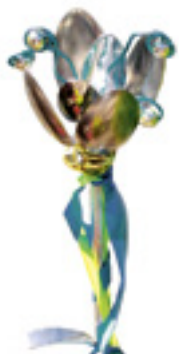
**51 Männersache**
Den Überfliegern gehört die Welt

**53 NATURENA Rezept**
Holunderblütensirup von Karin Gabathuler

**55 Freizeit Kochkurs**
Schon beinah legendär: der Wurstkurs

**59 Teens**
Sprachferien: Neues erleben – los!

**61 Volgi & Volgine**
Basteln, zielen ... und treffen!

Freizeit NATURENA
**Mai-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen**
**57**

Das Themenheft
**33 mehr zum thema**
**Blühende Fantasien**


Öise Lade, das Volg Kundenmagazin, erscheint 12-mal jährlich. Auflage: 800 000 Ex. Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur, 058 433 55 04, oeise.lade@volg.ch. Konzept, Realisation, Food-Fotografie: CULINEA, Zürich. Lithos: eyework, Zürich. Druck: swissprinters, Zofingen. Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Recyclingpapier. Druck- und Satzfehler vorbehalten. www.volg.ch

«Das Tierwohl hat bei mir einen hohen Stellenwert. Unter Berücksichtigung der natürlichen Flora und Fauna kann ich gesunde und hochwertige Nahrungsmittel produzieren. Dafür setze ich mich ein. Dafür trage ich die Verantwortung.»

Christian Freund, Heiterhof Eichberg

# Meine Generation. Meine Verantwortung.

AGRI NATURA

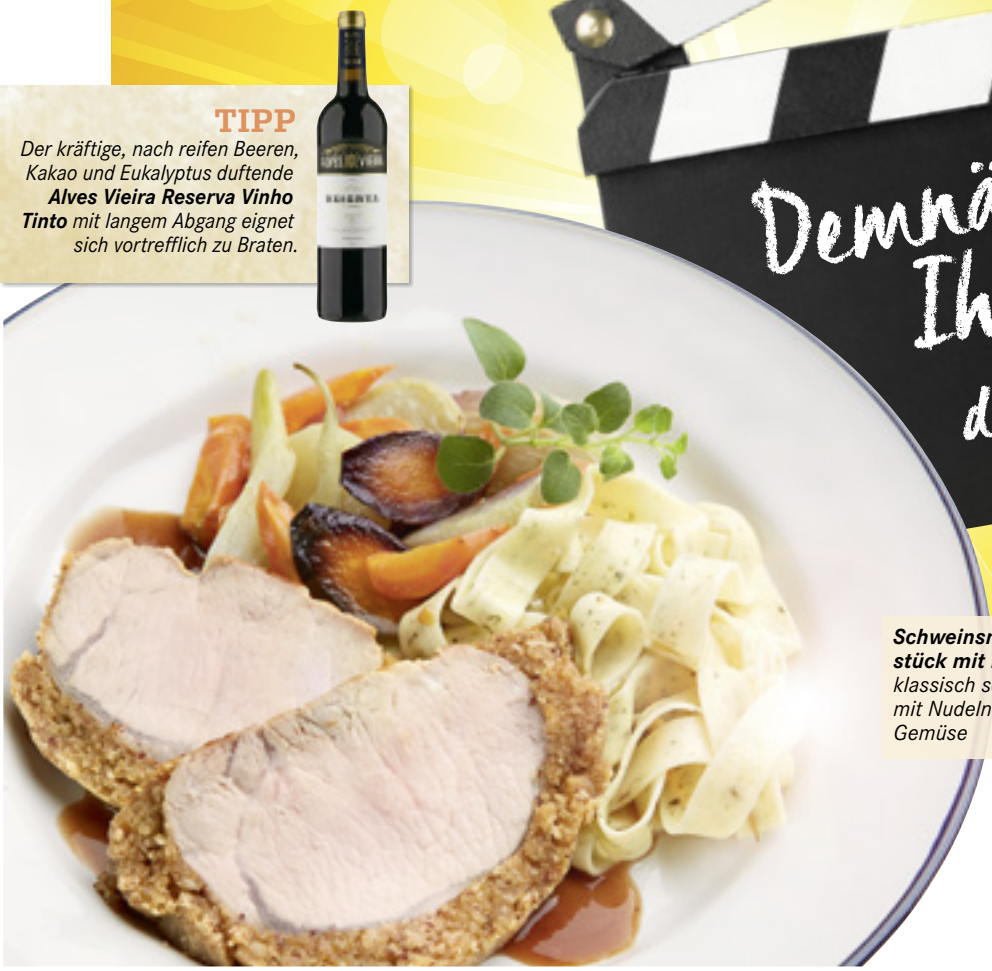
Unser bestes Stück Natur.

Hinterschinken

Bündner Platte

AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse.

# Demnächst auf Ihrem Teller: der Sonntagsbraten



**TIPP**
*Der kräftige, nach reifen Beeren, Kakao und Eukalyptus duftende* ***Alves Vieira Reserva Vinho Tinto*** *mit langem Abgang eignet sich vortrefflich zu Braten.*

***Schweinsnierstück mit Kruste:*** *klassisch serviert mit Nudeln und Gemüse*

***Schweinsfilet an Mascarpone-Kräuterschaum:*** *Broccoli mit gerösteten Mandeln passen ausgezeichnet dazu.*

**TIPP**
*Ein herrlich nach Grapefruit und Zitronengras duftender Weisser wie der* ***Alves Vieira Vinho Branco*** *mit dezentem Eigengeschmack ist der ideale Begleiter zu hellem Fleisch.*

**Traditionsgemäss hat Braten sonntags seinen grossen Auftritt. Wie ein Film, den Sie zigmal gesehen haben – und bei dem Sie trotzdem immer wieder Neues entdecken.**

Sonntags ticken Uhren anders: Dann ist mehr Zeit für Familie und Freunde – fürs Kochen und Geniessen. Darum war er einst in beinah jedem Haushalt fester Sonntagsbestandteil: der Braten. Mancherorts wird die Tradition des Sonntagsbratens heute noch zelebriert. Den meisten von uns genügt der Duft, wenn er aus der Küche strömt, um familiäre Erinnerungen wachzurufen: Es ist, als wohnen Sie einem Film bei, den Sie schon mehrfach gesehen haben – bei dem Sie jedoch immer wieder neue Eindrücke gewinnen.

Zurzeit erlebt der Sonntagsbraten eine Neuauflage, da er Menschen zusammenbringt: Er steht für den heutigen Zeitgeist des gemeinsamen Kochens, Zusammensitzens und Geniessens. Diese Form von Geselligkeit und Gemütlichkeit hält auch bei der jüngeren Generation Einzug. Ein Grund mehr, an die Besetzung dieses sonntäglichen Gesellschaftsfilms zu erinnern: vom Braten als Hauptdarsteller über die Saucen und Füllungen in Nebenrollen bis hin zu Newcomern wie dem Vegi-Braten. Demnächst bestimmt auch auf Ihren Tellern zu sehen.

Ab Seite 65 und auf www.volg.ch/rezepte finden Sie sämtliche Rezepte.

# In der Hauptrolle: der Sonntagsbraten

***Pouletrolle gefüllt mit Steinpilz-Kräuter-Bramata:*** *eine stilsichere Kombination*

**TIPP**

*Der **Malans Steinböckler Pinot Noir AOC Graubünden**, dessen Bouquet an Waldbeeren, Erdbeeren und dezenten Pfeffer erinnert, passt hervorragend zu Fleischgerichten.*

## Füllungen in der Rolle ihres Lebens

Dreht es sich um Sonntagsbraten, tauchen schnell Hunderte von Bildern vor den Augen auf – so vielseitig sind Zutaten und Zubereitungsarten. Zum Braten und Schmoren eignen sich Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Geflügel, aber auch Wild. Der Fleischmasse kann Brot oder Gemüse beigemischt sein. Die Machart erstreckt sich von Hack- bis Rollbraten.

***Nierstück mit Spinatfüllung:*** *weil sich sehnen- und fettfreies Fleisch besonders zum Füllen eignet*

**Volg-Kochkurs** im Mai
**Der Wurstkurs**
Spätestens nach diesem Kursbesuch werden Ihnen Würste nie mehr wurst sein und Extrawürste eine ganz neue Bedeutung für Sie haben.
**Infos dazu finden Sie auf Seite 55.**

Braten kann gepökelt, gespickt oder gefüllt sein. Bei den Füllungen hat beinah jede Zutat eine Chance, in Szene gesetzt zu werden. Und wie von jedem guten Film hat man auch von der Sonntagsbraten-Tradition die obligate Grossaufnahme im Kopf: der Saucen-See – typischerweise auf dem Kartoffelstock. Dazu tauchen Newcomer gekonnt in Szene, wie der vegetarische Braten, der ebenso zu überraschen wie zu begeistern mag.

# Beste Nebendarstellerin: die Sauce

***«Schmorbraten»-Speck mit Dampf-Buns:*** *eine Braten-Interpretation*

**TIPP**

*Der **Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot** mit einer grossen Aromenvielfalt mag es exotisch und begleitet daher auch diesen ausgefallenen Braten bestens.*

***Linsen-Nuss-Braten:*** *Es muss nicht immer Fleisch sein.*

# Newcomer des Jahres: der Vegi-Braten

Ab Seite 65 und auf www.volg.ch/rezepte finden Sie sämtliche Rezepte.

# Entdecke den erfrischend anderen Geschmack

**Jetzt zugreifen!**

Mit Verantwortung geniessen.

**Feldschlösschen verbindet**

Weitere Infos unter **www.feldschloesschen.ch**

*Gebraut in der Schweiz*

# Geben Sie Ihrer Handlung einen roten Faden

## SCHRITT für SCHRITT Braten binden

Bindeschnur am Anfang um das Bratenstück legen und satt festbinden

Eine Schlaufe um die Hand legen und an der gewünschten Position festziehen

Fortfahren, bis das Bratenstück bis zum Ende verschnürt ist, die Schnur so abschneiden, dass sie noch für eine Umdrehung und einen Knoten zum Abschluss ausreicht

Ihr Volg kommt bis an Ihre Haustür

Frisch vom Volg

www.volgshop.ch

Online einkaufen: alles für den täglichen Bedarf

Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–

Einkaufen ist jetzt noch bequemer. Auf www.volgshop.ch können Sie alles für den täglichen Bedarf online bestellen. Die Ware lassen Sie sich dann mit der ordentlichen Post zukommen (Montag bis Samstag). Oder Sie holen sie selbst ab: im Volg-Laden Ihrer Wahl an Ihrem Wunschdatum (zu den jeweiligen Laden-Öffnungszeiten).

Mehr Informationen auf www.volgshop.ch

Logistikpartner DIE POST

Volg

*So cremig, so frisch, so pur*

# *Cantadou Le Nature**

Für kalte & warme Küche

*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

# Schnitt und Spezialeffekte

Tranchiert wird der Sonntagsbraten traditionsgemäss am Tisch im Beisein von Familie und Freunden – unmittelbar vor dem Servieren. Auf Ihren nächsten Sonntagsauftritt bereiten Sie sich am besten unter der Regie unseres Küchen-Experten vor – mit Anregungen und speziellen Tipps & Tricks zu Zubereitung, Schnitt und Präsentation.

***Hackbraten mit Bohnenbündeli:*** *Sonntagsklassiker par excellence*

## SCHRITT für SCHRITT
Hackbraten

Hackbraten-Masse zubereiten

Laib formen und panieren

## TIPP

*Dieser **Zweigelt** Qualitätswein aus dem Hause Lenz Moser, dem Pionier der österreichischen Weinbau-Hochkultur, glänzt durch Aromenvielfalt und Körperstruktur.*

## TIPPS & TRICKS
von Jonas Schönberger

- nach Erreichen des Garpunkts den Braten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft sammeln kann
- immer gegen die Faser tranchieren, damit das Fleisch nicht zäh wird
- speziell bei offenen Wohnküchen empfiehlt sich das Anbraten im Ofen, um Rauchgeruch und Herdverunreinigungen zu vermeiden
- zu gutem Fleisch mindestens so gute Speisemesser auftischen
- schonende Zubereitungsarten wie Niedergaren oder Poelieren (sanftes hellbraun Dünsten von Fleisch im Ofen, ohne Anbraten) verringern Gewichtsverlust des Bratens
- Fleisch aus der Sauce nehmen, um Bratenfonds oder Saucen mit Maizena stärker abzubinden

Ab Seite 65 und auf www.volg.ch/rezepte finden Sie sämtliche Rezepte.

THOMY Tartare Sauce (220ml)

THOMY Knobli Sauce (220ml)

THOMY Curry Sauce (220ml)

THOMY Cocktail Sauce (220ml)

**TIPP**
*Der schwarz-rote **Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT** mit Noten von Erdbeeren, Kirschen, Lakritze, Vanille und fein eingebundenen Tanninen passt vorzüglich zu Braten.*

***Mostbröckli-Braten mit Pommes Duchesse:*** *Braten im Sonntagskleid*

# Weitere Akteure: die Beilagen

Das Sonntagsbraten-Ritual soll in erster Linie Spass machen, und im Vordergrund steht das Geniessen mit Familie und Freunden. Da kann sich der Koch gerne etwas Zeit schenken. Braten und Beilagen lassen sich mit Produkten aus dem Volg, ein paar Handgriffen und etwas Fantasie einfach und schnell hinzaubern.

*Schweinsnierbraten, Fyrabigbraten und Hackbraten, die man nur noch in den Ofen schieben muss (Vorbestellung empfohlen)*

*Im Kühlregal im Volg finden Sie einige «Akteure», die Ihren Sonntagsbraten ohne viel Aufwand krönen.*

## Monats-Hit

### Schweinsnierstück-Steak des Monats April: mit Bärlauch-Marinade

Im Volg ist immer wieder für Abwechslung gesorgt. Schweinsnierstück-Steaks finden Sie nun jeden Monat mit einer anderen, überraschenden Marinade im Kühlregal. Passend zur Saison ist das Steak des Monats April exquisit mit Bärlauch mariniert.

Ab Seite 65 und auf www.volg.ch/rezepte finden Sie sämtliche Rezepte.

# So machen Sie Boden gut bei Fruchtdesserts

## Waffeln mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen: 1 **Zitrone** heiss waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. 100 g **Nature-Frischkäse** (z. B. Philadelphia) mit 250 g **Rahmquark** glattrühren. Zitronenschale, -saft, 2 EL **Honig** und 2 EL **Holunderblütensirup** beigeben. 300 g **Erdbeeren** waschen, rüsten und 5–6 Erdbeeren beiseite stellen. Den Rest klein schneiden und unter die Crème mischen. 1 dl geschlagenen **Rahm** darunterheben und kalt stellen. 1 P. **Waffeln** gemäss Packung zubereiten. Die Beerencrème auf Waffeln verteilen und mit den Erdbeeren, **Zitronenzesten** und beispielsweise **Heidelbeeren**, **Zitronenmelisse** und **essbaren Blüten** garnieren. Je 1 ½ Waffeln pro Portion anrichten.
**Zubereitung: ca. 30 Min.**
**Tipp:** Die Beeren können direkt unter den Rahm gemischt oder auch erst im Nachhinein über den Rahm verteilt werden.

So gluschtig und schön kann ein Waffeln-Lauf gegen die Zeit aussehen.

Mehr zu saisonalen Beeren finden Sie auf Seite 63.

ÖISE LADE TIPP

Desserts zaubern im Handumdrehen: fertige Tortenböden, Tartelettes und Waffeln aus Ihrem Volg

**Zeitknappheit ist lange kein Grund, auf Fruchtdesserts zu verzichten. Mit Tortenböden, Tartelettes und Waffeln aus Ihrem Volg gelingt alles genau so fein, aber ganz einfach schneller.**

Fruchtdesserts sind stets eine feine Sache – etwa mit Erdbeeren, die bald Hochsaison haben. Doch was tun, wenn einen der kleine Heisshunger oder geradewegs die grosse Lust plagt – aber zu wenig Zeit fürs Zubereiten bleibt? Wenn etwa überraschend Besuch da ist, wenn es also schnell gehen muss.

## Keine Zeit ist kein Grund für keinen Dessert

Selbst wenn es mal zeitlich sehr eng ist, lassen sich wunderbare Fruchtdesserts zubereiten. Mit fertigen Tortenböden, Tartelettes oder Waffeln aus Ihrem Volg sparen Sie Zeit, ohne dass Sorgfalt und Kreativität bei der Zubereitung zu kurz kommen: Erdbeeren, etwas Halbrahm, eine Prise Fantasie und Geschick – und fertig ist das Dessert. Und ist das Angebot an saisonalen Früchten mal weniger gross, sind Beeren und Obst aus dem Tiefkühler die perfekte Wahl. Wer Tortenböden, Tartelettes, Waffeln, Rahm und Tiefkühlobst stets im Vorrat hütet, hat zu jeder Gelegenheit eine Dessertidee parat.

# Italien für Geniesser

**Erfreuen Sie Geist und Gaumen mit einem fülligen Rotwein aus Apulien und einem würzigen Käse aus der Emilia-Romagna: zwei Italiener aus Süd und Nord, die nicht besser zueinander passen könnten.**

**Wein des Monats**
Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT, Italien
75 cl, statt Fr. 19.90
**Fr. 15.90**

**Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT, 2014, Italien**
**Charakter** Dieser tiefdunkle, schwarz-rote Wein besticht durch wunderbare Noten von Erdbeeren, Kirschen, Lakritze, feine Vanille-Aromatik und fein eingebundene Tannine.
**Trinken** Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C
**Passt zu** Braten, Grilladen, Rösti, Gratins, Pilzgerichten, Käse
**Punkte** 17,75

Die pittoresken Rundhäuser Trulli, Olivenhaine und die herzliche Gastlichkeit sind typisch für Apulien, den Stiefelabsatz Italiens. Ebenso wie bemerkenswerte Weine. Mit über 300 Sonnentagen pro Jahr und teils schweren Böden ist die Grundlage für körperreiche Weine gegeben. Davon profitiert auch der apulische Rotwein Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT, der fünf Monate lang im Eichenfass ausgebaut wird.

## Kräftig, füllig und harmonisch

Das Ergebnis hat man gerne im Glas: Tiefdunkel in der Farbe, angenehm würzig im Duft und füllig am Gaumen ist er wortwörtlich eine Wucht von Wein. Fest eingebundene Tannine machen ihn abgerundet und harmonisch. Alles in allem für Weinautorin Chandra Kurt Grund, im «Weinseller 2018» zu schwärmen: «Ach, wie konzentriert kann ein Wein noch werden?» und ihn mit 17,75 Punkten zu loben. Der kräftige Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT ist ein hervorragender Begleiter zu kräftigen Speisen wie Braten, Rösti und Grilladen. Oder man geniesst ihn einfach mit einem würzigen Käse wie dem Parmigiano Reggiano und fühlt sich zu Hause wie in «bella Italia».

**Käse des Monats**
Parmigiano Reggiano
100 g, statt Fr. 3.20
**Fr. 2.60**

## *Einer der berühmtesten Käse Norditaliens*

Seit Betriebsgründung 1977 importiert die Cetra Alimentari SA in Mezzovico erlesene Käsespezialitäten aus Italien nach strengen Qualitätskriterien und versorgt die Schweiz mit über 130 Sorten: auch mit Parmigiano Reggiano. Der seit Jahrhunderten hergestellte und 24 Monate gereifte Extrahartkäse mit seinem unverwechselbaren Geschmack und Duft ist ein vollwertiges Nahrungsmittel mit ausgeprägten, qualitativ hochwertigen Inhaltsstoffen und ein hervorragender Begleiter zu Wein.

Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. April 2018, solange Vorrat.

### Petite Arvine AOC Valais, 2016/2017, Schweiz

**Charakter** Dieser hellgelbe, aus der sehr alten Rebsorte Petite Arvine gewonnene Tropfen besticht durch markante Fruchtigkeit und gehaltvollen Abgang.
**Trinken** Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C
**Passt zu** Muscheln, Meeresfischen, Fischterrinen, Geflügel, Käse und als Apéritif
**Punkte** 17,25 (Jg. 2016)

### Alves Vieira Vinho Branco, 2016, Portugal

**Charakter** Dieser am Gaumen elegante, im Abgang leicht mineralische Weisswein mit schönem Säurespiegel bezaubert mit intensiven Aromen von Grapefruit und Zitronengras.
**Trinken** Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C
**Passt zu** Meeresfrüchten, Fisch, Sushi und als Apéritif
**Punkte** 17 ★

### Malans Steinböckler Pinot Noir AOC Graubünden, 2016, Schweiz

**Charakter** Das intensive Bouquet dieses kräftigen, gehaltvollen und zugleich eleganten, granatroten Bündner Herrschaftsweins erinnert an Waldbeeren, Erdbeeren und dezenten Pfeffer.
**Trinken** 3 bis 4 Jahre, bei 15–17 °C
**Passt zu** Fleisch, Terrinen, Käse
**Punkte** 17

### Zweigelt, 2015, Österreich

**Charakter** Dieser rubinrote «Qualitätswein» glänzt durch Aromen von Kirschen, Holunder, Gewürzen, Pfeffer, Holz und einen gut strukturierten Körper mit feinen Tanninen.
**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 15–17 °C
**Passt zu** Gulaschgerichten, Fleischknödeln, Hartkäse, Reh- und Wienerschnitzel
**Punkte** 17 ★

### Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT, 2014, Italien

**Charakter** Dieser tiefdunkle, schwarz-rote Wein besticht durch wunderbare Noten von Erdbeeren, Kirschen, Lakritze, feine Vanille-Aromatik und fein eingebundenen Tanninen.
**Trinken** Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C
**Passt zu** Braten, Grilladen, Rösti, Gratins, Pilzgerichten, Käse
**Punkte** 17,75

### Alves Vieira Reserva Vinho Tinto, 2015, Portugal

**Charakter** Dieser rubinrote, am Gaumen intensive Portugiese mit langem, komplexem Abgang beeindruckt mit Aromen reifer Beeren und feinen Noten von Kakao und Eukalyptus.
**Trinken** Bis 5 Jahre, bei 15–17 °C
**Passt zu** kräftigen Saucen, Lammbraten, Reisgerichten, Käse
**Punkte** 16,5

### Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot, 2015, Australien

**Charakter** Dieser kirschrote Tropfen besticht durch die Aromavielfalt von Ingwer, Pfeffer, Gewürznelken und Eukalyptus in Verbindung mit schwarzen Beeren und Vanille.
**Trinken** Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C
**Passt zu** Spareribs, Fleischspiessen, Wild, Kalbshaxen
**Punkte** 17,25 ★

## Im Volksmund auch sizilianischer Prinz genannt

### Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro, 2016, Italien

**Charakter** Dieser rubinrote, im Auftakt liebliche Sizilianer mit Beeren- und Gewürzaromen verwöhnt den Gaumen vollmundig und geschmeidig mit noblem Tannin.
**Trinken** Bis 3 Jahre, bei 18 °C
**Passt zu** rotem Fleisch, Wild, Käse
**Punkte** 16,5

75 cl, statt Fr. 9.30
**Fr. 6.90**
–25%

# Direkt in Ihrem Volg bestellen

**oder bequem auf www.wein.volg.ch**

**... und in max. 10 Tagen abholen**

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2018» von Chandra Kurt. ★ = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten

Bares für treue Kunden.

# Wer die Märkli ehrt, ist zehn Fränkli wert.

Treue macht sich im Volg bezahlt und die Märkli sind seit jeher beliebt. Denn für ein volles Sammelheft gibt es zehn Franken – bar auf die Hand. Ohne Datenregistrierung, ohne eine Karte zu zücken. Und das Beste: Volg-Märkli haben kein Verfalldatum. So einfach ist das.

Volg. Im Dorf daheim.
In Löhningen SH zuhause.

Gäbe es die Volg-Märkli nicht bereits, wären sie eine tolle Erfindung. Denn sie sind einzigartig in der aktuellen Landschaft der Treue-Bonus-Systeme. Tauschen Sie gesammelte Volg-Märkli gegen Bargeld: ohne Aufwand direkt auf die Hand, ohne Registrierung persönlicher Daten und ohne zeitlich begrenzte Sammelfrist – dafür mit umso mehr Spass am Sammeln.

## Märkli sammeln «ist einfach cool»

Arlette Landert, Schülerin aus Löhningen, kann dem nur beistimmen: «Mir macht das Sammeln und Einkleben der Volg-Märkli einfach Spass.» Die 16-jährige Arlette lebt bei ihren Eltern unweit vom Volg Löhningen entfernt, dem einzigen Lebensmittelladen im 1400-Seelen-Dorf. «Mein Mami bringt immer wieder Sammelhefte für die Märkli nach Hause. Darüber freue ich mich auch jedes Mal. Das Einkleben finde ich cool. Worauf es jedoch noch mehr ankommt, sind die zehn Franken, die ich für ein volles Sammelheft im Volg an der Kasse erhalte. Die gebe ich jeweils meiner Mutter zurück. Oder ich brauche sie gleich für die Haushaltseinkäufe, die ich für meine Mutter im Volg erledige.»

Für ihr volles Sammelheft erhält Arlette Landert von Volg-Ladenleiterin Ilona Gröber eine 10-Franken-Note ausgezahlt.

**«Mir macht das Sammeln und Einkleben der Märkli einfach Spass. Und das Zehnernötli noch viel mehr.»**
**Arlette Landert, Schülerin und Märkli-Sammlerin**

## Märkli als Mehrwert

Volg-Ladenleiterin Ilona Gröber erlebt das regelmässig: «Die meisten Kunden investieren das ausgehändigte Bargeld für die Märkli gleich wieder in Einkäufe in unserem Laden.» Und das, obwohl Volg-Märkli das einzige Treue-Bonus-System sind, das absolute Freiheit über die Verwendung des Bonus-Betrags lässt. Den Mehrwert, den Volg-Märkli darstellen, spürt Ilona Gröber förmlich: «Zahlreiche Kunden sammeln Märkli. Sie sind mit ein Grund, dass wir bestens mit den grossen Läden in der Umgebung mithalten. Das ist beispielsweise bei Neuzuzügern zu erkennen, die sich gleich für unsere Märkli begeistern.»

Das volle Sammelheft mit Märkli im Wert von 1000 Franken braucht Arlette Landert oft gleich wieder für Haushaltseinkäufe für ihr Mami.

Das spezielle Treue-Bonus-System mit den Märkli ist mit ein Grund, dass der Volg Löhningen bei den Einwohnern so beliebt ist.

**Nachhaltigkeit gehört zum blauen Sticker wie die Süsse zur Chiquita-Banane. Verwendetes Material wird wiederverwertet und mit Wasser wird sparsam umgegangen.**

# Chiquita

## Gesund für Mensch und Umwelt

Gutes Wasser, gesunder Boden und saubere Luft sind wichtige Faktoren bei der Bananenproduktion – nicht nur für die Qualität der Früchte, sondern auch für die nachhaltige Landbewirtschaftung. Mit verschiedenen Programmen bemüht sich Chiquita deshalb, den Umweltfussabdruck zu verkleinern.

Mit Erfolg: Auf den erneuerten Bananenfarmen konnten Ausschuss und Abfall von 15 auf 5 Prozent verringert werden. Erreicht wurde dies durch die Wiederverwendung diverser Materialien bei Anbau, Lagerung und Transport. Nicht verwertbare Früchte werden als Dünger eingesetzt und Plastikmaterial wird fachgerecht entsorgt.

### Wasserverbrauch massiv verringert

Auch bei der Bananenproduktion ist Wasser ein wichtiger Rohstoff. In Regionen mit wenig Niederschlag müssen die Pflanzen teilweise bewässert werden. Chiquita ist es gelungen, den Wasserverbrauch stark zu reduzieren und die Wasserqualität der Umgebung zu verbessern. Beim Zuschneiden und Einpacken wird ebenfalls nur noch wenig Wasser eingesetzt – dank wassersparenden Trocken-Packstationen. Ein Viertel aller Packstationen ist mit Wasser-Rezykliersystemen ausgerüstet, was zu Einsparungen von 1,7 Milliarden Litern Wasser jährlich geführt hat.

*Viele Lager- und Packstationen sind mit modernen Wasser-Rezykliersystemen ausgerüstet.*

*Der Wasserbedarf für die Bewässerung konnte dank wissenschaftlichen Studien und dem WWF stark reduziert werden.*

*Das Wasser für die Bananenproduktion wird regelmässig auf chemische Rückstände kontrolliert.*

## Wasserqualität sichergestellt

Das vom Gelände abfliessende Wasser wird von Chiquita regelmässig auf chemische Rückstände kontrolliert. Dafür arbeitet Chiquita mit Nichtregierungsorganisationen und lokalen Behörden zusammen. So wird sichergestellt, dass die Wasserqualität gewährleistet ist, auch für nachfolgende Wassernutzer. Denn: An einer Chiquita-Banane soll nicht nur der Geniesser seine Freude haben, sondern auch die Bevölkerung der produzierenden Länder.

# Typisch Schweiz – *Typisch Volg*

***Fredy Müller*** *ist seit 2003 CEO der Räber AG in Küssnacht am Rigi.*

## Vier Fragen

### an Fredy Müller

**Herr Müller, was ist die Räber AG?**
«Der Name Räber steht für Tradition und Qualität. Das Familienunternehmen wurde 1877 als reine Distillerie gegründet und vertrieb anfangs Spezialitäten sowie Kirschwasser von der Rigi. Internationale Bekanntheit erlangte es mit der eigenen Destillation regionaler Obsternten. Mit dem Kauf der Traditionsfirma 1986 durch Josef Feusi wurde das Kerngeschäft mit dem Obst auf die Konfitürenproduktion ausgeweitet. Produktion nach modernsten Methoden und Entwicklung innovativer Konfispezialitäten brachten auch diesem Geschäftszweig schnell Bekanntheit und wachsende Exporte in nunmehr zwölf Nationen. Der Grundgedanke der Unternehmung blieb dabei erhalten: innovative Produkte von natürlich hoher Qualität möglichst mit Obst von Schweizer Bauern herstellen.»

**Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?**
«Mit 27 Mitarbeitenden sind wir ein kleiner, flexibler Betrieb, der es versteht, sich umgehend auf neue Konsumentenbedürfnisse und Zeiterscheinungen wie mehr Frucht und weniger Zucker, Diabetesverträglichkeit, Light oder Bio umzustellen, und imstande ist, jederzeit auch innert kürzester Frist auf individuelle Kundenwünsche einzugehen.»

**Was verbindet Sie mit Volg?**
«Seit 2012 eine enge Zusammenarbeit. Volg und Räber sind Schweizer Unternehmen. Beide stehen für die Schweizer Landwirtschaft ein. Und beide fördern Schweizer Produzenten. ‹Typisch Schweiz – Typisch Volg› ist nicht nur eine Etikette.»

**Was ist das Besondere an Volg Konfitüren von Räber?**
«Die 240 000 Gläser Volg Konfitüren pro Jahr sind auf Kundenwunsch hergestellt: weiche Konfitüren mit 50 %-Fruchtanteil – mit explizit zerquetschten Früchten – und weniger Zucker. Wobei Obst und Zucker von Schweizer Produzenten stammen.»

*Konfitürenkoch Kole Bisaku mischt Kirschen und Zucker im Vorkocher an, vor Beigabe von Zitronensäure und Apfelpektin, zum Gelieren der Konfi.*

*Nach Erhitzen im Vakuumkocher wird die Konfi zur Abfüll- und Verschliessmaschine geleitet, wo Produktionsmitarbeiterin Angelina Bisaku sterilisierte Gläser bereitstellt.*

*Maschinenführer Vitor Bisaku kontrolliert ständig Fertigungsvorgänge, Verschluss, Temperatur und pH-Wert der Konfitüre.*

*Anlageführer Naser Hotnjani überprüft Etikettierung und Aufdruck mit Verfalldatum und Rückverfolgbarkeits-Code.*

*Verpackerin Anita Tomaj verschweisst die Konfigläser zu Sixpacks, die nach rund drei Wochen Ruhezeit ausgeliefert werden. Allein für Volg sind es 240 000 Konfigläser jährlich.*

*Schmecken zum Zmorge genauso wie zum Znacht: Volg Konfitüren mit viel Schweizer Kirschen, Aprikosen oder Zwetschgen und wenig Zucker*

# Viel Schweizer Obst auf einen Streich

**Die Räber AG in Küssnacht am Rigi produziert mit viel Handarbeit Konfitüren mit viel Frucht und wenig Zucker – beides von Schweizer Produzenten.**

*Die Qualitätskontrolle führt auch mal der CEO persönlich durch: Fredy Müller überprüft Konsistenz, Aroma und Farbe der Konfitüren.*

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

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

Typisch Schweiz Typisch Volg typiquement suisse

Findus
Für grosse und kleine Schlemmer.
Findus
Lasagne
bolognese
1 Port.
Findus
Lasagne
verdi
2 Port.
Jetzt mit
25% Rabatt!
Gültig vom 16.04. bis 22.04.2018.
mit Schweizer
Rindfleisch

Gutes
seit 125 Jahren
Tilsiter
125
1893 – 2018
E,T&H LSA
Tilsiter
SWITZERLAND
DER SCHWEIZER KÄSE.
www.tilsiter.ch
* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

*Was der Sombrero auf dem Kopf, ist die Tamale im Kochtopf – beinah schon ein Klischee-Gericht Mexikos.*

# Volg Polenta, ein dreifaches Olé!

**Die Volg Polenta fein, mittel oder grob, ist ein Multitalent. Der Maisklassiker lässt sich vielseitig einsetzen – auch als Grundzutat für ein beliebtes Maisgericht aus Mexiko.**

Die Polenta von Volg überzeugt mit den drei bewährten Konsistenzen fein, mittel und grob. Je nach Vorliebe, je nach Zubereitung und je nach Gericht haben Sie die Wahl. Polenta dient meist als Beilage zu Fleisch oder Fisch, doch der Maisgriess kann weit mehr als das. Liebhaber geniessen das Traditionsgericht auch gerne mit Butter, Parmesan, etwas Tomatensauce oder als gebratene Schnitten.

## Gericht der Mayas und Azteken

Eine Köstlichkeit, die der uralten Kultur der Mayas und Azteken entstammt, sind die Tamales. Dort, wo der Mais seinen Ursprung hat, sind die gefüllten Maiswickel auch heute noch beliebt. Dafür wird Maisteig mit Fleisch, Käse oder anderen Zutaten gefüllt und in Pflanzenblätter oder Backpapier eingehüllt gedämpft. Probieren Sie es aus. Auf www.volg.ch/rezepte finden Sie das Rezept dazu sowie weitere Ideen für Polenta-Gerichte.

750 g
Fr. 1.95

*Die bewährte Zusammensetzung und Konsistenz des beliebten Maisgriesses in den Varianten fein, mittel und grob*

**40 % Rabatt**

**vom 9.-14.4.2018**
auf ausgesuchte
Plenty-Artikel

# PLENTY SCHAFFT JEDEN SCHMUTZ

9 von 10 Testern bestätigen:

**Plenty** ist so **stark**, dass **1 Blatt genügt.**

*Überzeugen Sie sich selbst von Plenty Haushaltstüchern!*

Enie van de Meiklokjes,
TV-Moderatorin

[1] Österreich: ichkoche.at, 136 Befragungsteilnehmer, August bis September 2016
[2] Schweiz: tele, 39 Befragungsteilnehmer, Dezember 2016 bis Jänner 2017

# Öisi *Umwält*

*Swissprinters-Mitarbeiter (v.l.n.r.) Amel Ferizovic, Nico Kutsomanolakis, Erhan Güzel und Dragan Aleksic schauen nach getaner Arbeit stolz auf das frisch gedruckte «Öise Lade».*

**Volg lässt sämtliche Werbemittel in der Schweiz drucken – um einheimische Produktionsstandorte und Arbeitsplätze zu sichern. Dazu gehört auch das Volg-Kundenmagazin «Öise Lade».**

Zur Volg-Strategie und den gelebten Werten gehört seit jeher, auch zugunsten von Umwelt und Gesellschaft einen Beitrag zu leisten. Ein Ausdruck dieser Grundhaltung ist das Bestreben, Schweizer Produzenten zu fördern – und damit Produktionsstandorte und Arbeitsplätze in der Schweiz nachhaltig zu sichern.

## «Schweizer» Transportwege – kurz und speditiv

Volg-Werbemittel werden deshalb ausschliesslich von Schweizer Unternehmen gedruckt. Die 800 000 Exemplare des Volg-Kunden-Magazins «Öise Lade» sowie jene 200 000 der Ausgabe «frais&sympa» für die französische Schweiz beispielsweise bei Swissprinters. Die Druckerei in Zofingen ist nach Umweltmanagement-Norm ISO 14001 zertifiziert. Gedruckt wird auf Papier aus Schweizer Produktion der Papierfabrik Perlen. Das alles bedeutet kurze und speditive Transportwege für Altpapier, Druckpapier und Auslieferung der Druckerzeugnisse – und damit eine zusätzliche Verringerung der Umweltbelastung.

Öisi Umwält. Mir achtet druf.

Volg

**Ein Magazin wie «Öise Lade» kann rund 7-mal rezykliert werden.**

Altpapier 90 %

**90 % der Faserstoffe zur Papierherstellung werden in der Schweiz durch die Wiederverwertung von Altpapier gewonnen.**

**Die Treibhausgas-Emissionen der Papierproduktion wurden in den letzten 5 Jahren auf die Hälfte reduziert.** $CO_2$

**«Öise Lade» wird auf Papier aus Schweizer Produktion gedruckt. Die Bewirtschaftung der Wälder zur Rohstoffgewinnung erfolgt nachhaltig und naturnah.**

**Ein weiterer Nachhaltigkeitsbeitrag: Kürzere, speditive Lieferwege innerhalb der Landesgrenzen bedeuten geringere Umweltbelastungen.**

*Monatlich werden 800 000 «Öise Lade»-Exemplare bei Swissprinters in Zofingen gedruckt.*

Cailler®

# WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?

**CHF 19.95**
**STATT CHF 34.45**

**GÜLTIG VOM 9. APRIL BIS ZUM 15. APRIL 2018**

(SOLANGE VORRAT)

CHOCOLAT SUISSE
DEPUIS 1819

# Das grosse Volg-Dorfturnier

**Abstoss, Passspiel, Goal! Beim grossen Volg-Dorfturnier wird auch dieses Jahr wieder gekickt. Fussballbegeisterte Mädchen und Knaben von 8 bis 13 Jahren, Trainer und Team-Coaches können sich jetzt für ihr Dorf anmelden.**

## Das gibt es geschenkt

- **Fussballdress** (Trikot, Shorts, Stutzen) für Spieler/-innen
- **Trainerjacke und Trikot** für Trainer/-innen und Team-Coaches
- **Gratis-Verpflegung** und **Gratis-Getränke** am Turnier
- **Gratis-Teilnahme** am Turnier
- **tolle Preise** für Finalteilnehmer

Die Volg-Dörfer sind fussballbegeistert: 60 Mannschaften spielten 2017 am grossen Volg-Dorfturnier um die Trophäe. Wer dieses Jahr beim Fussball-Spass dabei sein möchte, kann sich ab sofort anmelden – sei es als Spielerin oder Spieler, Goalie, Team-Coach oder Trainer. Team-Coaches und Trainer müssen mindestens 16 Jahre alt sein und sind für die Teambetreuung zuständig.

### Das ist neu

Es wird neu in zwei Kategorien gespielt: 8 bis 10 Jahre (Jahrgänge 2008 bis 2010) und Kategorie 11 bis 13 Jahre (Jahrgänge 2005 bis 2007). Es finden vier Qualifikationsturniere statt, an denen insgesamt 96 Mannschaften – 12 pro Kategorie und Qualifikationsturnier – teilnehmen können. Zudem ist es möglich, sich auch als komplette Mannschaft (8 bis 10 Spieler inklusive Ersatzspieler – gespielt wird 6 gegen 6) anzumelden.

### Anmelden bis Ende Mai

Die Anmeldung erfolgt mit untenstehendem Talon, der im Volg-Laden abgegeben werden kann. Der Talon kann auch über www.volg-dorfturnier.ch ausgedruckt werden. Anmeldeschluss ist der 30. Mai 2018. Weitere Informationen gibt es im Flyer, der in jedem Volg erhältlich ist.

### Die Fans

Erst die Fans machen aus einem Fussballmatch ein unvergessliches Erlebnis. Das grosse Volg-Dorfturnier ist ein Anlass für die ganze Familie. Auch mitfiebernden Eltern, Geschwistern, Freunden und Dorfbewohnern werden Aktivitäten an allen Spielorten geboten.

**Spiel für dein Dorf**

DAS GROSSE VOLG DORF-TURNIER 2018

### Hier wird gespielt

**Qualifikations-Turniere**

**Sonntag, 26. August**
in Eich LU

**Sonntag, 2. September**
in Bäretswil ZH

**Sonntag, 9. September**
in Gerlafingen SO

**Sonntag, 16. September**
in Kirchberg SG

**Grosses Final-Turnier**

**Sonntag, 23. September**
in Eschenbach LU

**Ich möchte im Volg-Fussballteam meines Dorfs dabei sein.**
Für den Volg-Standort:

_____

**Als**

☐ Feldspieler/-in ☐ Goalie
☐ Trainer/-in ☐ Team-Coach

**Ich bin**

☐ weiblich ☐ männlich

Vorname: _____

Name: _____

Strasse/Haus-Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon/Mobile: _____

Geburtsdatum: _____

Kleidergrösse:

☐ 140 ☐ 152 ☐ 164
☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ __

Ort/Datum:

_____

Unterschrift Eltern/Erziehungsberechtigte:
(bei Jugendlichen unter 18 Jahren)

_____

**Anmelden:** vollständig ausgefüllten Talon **bis spätestens 30. Mai 2018** in die Sammelbox im Volg einwerfen. Weitere Talons zum Download unter **www.volg-dorfturnier.ch** und im Flyer. Der Talon kann auch fotokopiert werden.

Energizer + POWERSEAL TECHNOLOGY

# SCHÜTZT IHRE GERÄTE!*

Energizer max

Kein Auslaufen. Garantiert.*
Speichert Power auf Dauer –
bis zu 10 Jahre einsatzbereit.**

Verbrauchte Batterien müssen der Verkaufsstelle zurückgebracht werden.

Energizer

## HÖRGERÄTEBATTERIEN

Qualitätsbatterien von
Energizer mit der einfachen
Turn & Lock Mechanik.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

* Bei vollständig entladenen Batterien bis zu 2 Jahre lang kein Auslaufen in Ihrem Gerät.
** Lagerfähigkeit *** GFK EU9 Panel, Spezialzellen, Juli 2016 bis Juni 2017

# Logistische Höhenflüge

**In den Volg-Lagerhallen herrscht auch in schwindelnden Höhen Ordnung und Struktur. Lassen Sie sich an unseren monatlichen Besuchstagen von der ausgeklügelten Volg-Logistik beeindrucken.**

*Mit dem Gabelstapler erreicht Bruno Michienzi auch die höchstgelegenen Regale in den Volg-Lagerhallen.*

Damit die An- und Ablieferung der Volg-Waren reibungslos funktioniert, muss alles an seinem bestimmten Platz sein. Nicht nur das – auch Lagerdauer, -temperatur, -bestand und Sauberkeit müssen laufend von Fachkräften überwacht werden. Nur so bleibt Frisches frisch und gelangen Nahrungsmittel und Haushaltsprodukte rechtzeitig in die zahlreichen Verkaufsstellen schweizweit.

## Film, Rundgang, Genuss

Jeden ersten Montag im Monat können Sie an einer spannenden Betriebsbesichtigung hinter die Volg-Kulissen schauen – in der Verteilzentrale Winterthur oder im Frischdienst Landquart. Sie werden eingestimmt mit einem Kurzfilm über Volg, gefolgt von einem einstündigen Rundgang in den hiesigen Hallen. Zum Abschluss Ihres Besuchs laden wir Sie zu einem feinen Apéro ein.

## Volg-Rundgänge 2018

Die Rundgänge in der Verteilzentrale Winterthur sowie im Frischdienst Landquart erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind oft lange im Voraus ausgebucht. Sichern Sie sich am besten gleich Ihren Besichtigungstermin.
Dauer: ca. 2 Stunden (inkl. Verpflegung), jeweils um 16 und 17.30 Uhr – in Winterthur zusätzlich um 19 Uhr.

**Montag, 7. Mai**
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr
**Montag, 4. Juni**
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr
**Montag, 2. Juli**
Landquart 17.30 Uhr
**Montag, 6. August**
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr
**Montag, 3. September**
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr
**Montag, 1. Oktober**
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr
Winterthur 17.30 Uhr
**Montag, 5. November**
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr
Winterthur 17.30 Uhr
**Montag, 3. Dezember**
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr
Winterthur 19.00 Uhr

## Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

Internet: 1. www.volg.ch
2. Rubrik «Aktuell»
3. Volg-Rundgänge
Telefon: 058 433 55 47
E-Mail: remo.kaspar@volg.ch
Adresse: Volg Konsumwaren AG,
z. Hd. Herr Remo Kaspar,
Sekretariat Geschäftsleitung,
Deltastrasse 2,
8404 Winterthur

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

frifrench
Das Appenzeller Original

# einfach
# » die Beste «

*immer frisch im Kühlregal*
*seit über 24 Jahren*

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

www.frifrench.ch

# mehr zum thema

## Blühende Fantasien

**Viele Mensche lieben prächtige Blumen. Doch was, wenn der grüne Daumen fehlt? Kein Problem. Auch ohne diesen lassen sich Garten, Veranda und Räume ganz einfach fantasievoll verschönern.**

## Botanik macht erfinderisch

Sie zieren Gärten und Balkone, Fenstersimse und Vorplätze. Blumen, aber auch Nutzpflanzen, begrünen und beleben Haus und Wohnung. Farben und Formen, Gerüche und Texturen – den Hobby-Gärtnerinnen und -Gärtnern sind bei der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Das gilt besonders für die Art und Weise, wie Blumen und Zierpflanzen inszeniert werden. Wir zeigen, dass neben Blumenkisten und Töpfen ebenso Pflanzenampeln, Pflanzengitter und Vertikalgärten in verschiedensten Varianten eingesetzt werden können.

**Tipps Palettengarten**

- Folie mit einem Tacker in Öffnungen befestigen oder Töpfe hineinstellen
- Giess-/Regenwasser muss noch abfliessen können
- So gut wie alle Pflanzen sind geeignet

*Eine gebrauchte Holzpalette wird mit wenigen Handgriffen in einen bunten Vertikalgarten umfunktioniert.*

***Jacqueline Kiner*** *arbeitet bei Volg als Einkäuferin für Pflanzen. In diesem Heft gibt sie wertvolle Garten- und Pflegetipps.*

*Alte Gugelhopf-Form oder ausrangiertes Sieb – vieles lässt sich kurzerhand zur Blumenampel zweckentfremden.*

*Ein Topf steht kopf. Auch die Pflanze wächst nach unten – bleibt aber mitsamt Erde im Topf.*

**Tipps Blumenampeln**

- Wenn hängende Töpfe nach unten ausnässen, kann eine weitere Pflanze darunter gestellt werden.
- Das Tropfen wird sich reduzieren, wenn sich das Wurzelsystem der Pflanze entwickelt.
- Nicht direkt vor einem Fenster an die Sonne hängen, da die Pflanzen verbrennen können.
- Haben die Materialien kein Abflussloch für das Wasser, sollten sie vor Regen geschützt hängen.
- Wichtig beim Einpflanzen: Pflanze zuerst in Wasser tauchen, bis keine Luftblasen mehr zu sehen sind.

Die Blumenampel ist wieder hoch im Kurs. An Schnüren und Drähten verschiedenster Art hängen Töpfe mit Pflanzen in allen Erscheinungsformen. Vor allem überhängende Pflanzen, wie das Zebra-Ampelkraut, kommen in einer Blumenampel extra schön zur Geltung. Diese kann mehrstöckig sein, die Töpfe aus Keramik, Ton oder anderen Materialien.

Nicht nur in Töpfen, auch in anderen, ausgefallenen Behältern wirken Blumen speziell schön. Glühbirnen, mit Wasser oder Erde gefüllt und blumig bestückt, ziehen Nachbarsblicke auf sich. «Upcycling» nennt sich der Trend, bei dem Recyclingmaterialien auf ganz andere Art wiederverwendet werden.

*Jacqueline Kiner umgibt sich auch privat mit viel farbiger Blumenpracht und weiss, worauf es dabei ankommt.*

*Ist die Glühbirne durchgebrannt? Nicht wegwerfen – als Behälter für Blumen wird sie zur «Blühbirne».*

Sie brauchen:
- Plastiktopf
- grösserer Topf
- Schere
- Aale
- Gartenfilz
- Draht
- Schnur
- Pflanze mit Erde

## SCHRITT für SCHRITT
Topf steht Kopf

Topfboden ausschneiden und mit Aale vier Löcher in gleichmässigem Abstand in den oberen Rand bohren

Pflanzenboden mit Gartenfilz umwickeln und umgekehrt in den Topf legen

Pflanze samt Topf in zweiten, grösseren Topf legen und mit Drähten befestigen

# Die Ampeln stehen auf bunt

## Salatstrauss

Für 1 Strauss:
1 **Gurke** halbieren. Die Hälfte längs in Streifen schneiden. Die andere Hälfte in Scheiben und diese zu «Blumen» schneiden. 1 **Kiwi** nach Belieben schneiden. Gurkenstreifen als Stiel hinlegen und mit ein paar von 50 g gemischten **Kräutern** (z. B. Basilikum, Rucola, Kerbel) zusammenbinden.
1 grüner, gerüsteter **Lollo** und die restlichen Kräuter zu einem schönen Bouquet zusammenstellen und mit Gurkenblumen, Kiwi, 100 g geschnittener **Trutenbrust**, 10 geschnittenen **Cherrytomaten**, 50 g **Sbrinz-Rollen** und 5 in Scheiben geschnittenen **Radiesli** garnieren. Beliebige Salatsauce separat dazu servieren.
**Zubereitung: 30 Min.**

*PET-Flaschen ersetzen Töpfe. Ein Vertikalgarten zum Aufhängen – wo immer Sie wünschen.*

Wände und Räume gekonnt verschönern – das ist die Kunst des Vertikalgartens, zum Beispiel aus bepflanzten leeren PET-Flaschen. Die Flaschen werden durch Hängepflanzen teilweise verdeckt. Ein ausgefallener und praktischer Blickfang, auch im Gartenhaus oder in der Küche, wenn Abstellflächen für Kräutertöpfe fehlen. Ein Minigarten für drinnen oder draussen, der einfach zu errichten ist und so auch eine schöne Idee für eine Bastelaktion mit Kindern bietet.

Für Pflanzen, die hoch hinaus wollen, eignet sich ein Rankgitter, um ihnen den richtigen Weg zu zeigen. Ob Bohne, Efeu, Tomate oder Schwarze Susanne – manche Pflanze liebt es, sich ihren Weg nach oben entlang von Kletterhilfen zu bahnen. Meist dienen Schnüre, Äste oder Drähte als Unterstützung, doch auch ausrangierte Fahrradfelgen sind hoch im Kurs. Hauptsache, kahle Häuserfassaden, Wohnwände und eintönige Gartenmauern werden «vergrünt».

*Mit viel Know-how und grosser Bewunderung für alles, was wächst, kümmert sich die Blumenfachfrau Jacqueline Kiner um das Volg-Blumensortiment.*

©Martin Donat

*Auch Geranien eignen sich gut für Flaschengärten.*

**Tipps Flaschengarten**

- Geeignete Pflanzen: Hängepflanzen, Sukkulenten, farbenprächtige Blühpflanzen, Duftpflanzen oder Edelpflanzen wie Rosen oder Orchideen
- Die Pflanzen sollen nicht zu schwer werden, damit die Konstruktion gut hält.
- Pflanzen in einer geschlossenen Umgebung sollten nicht zu stark gewässert werden, um Schimmel vorzubeugen.
- Damit sich die Flaschen in der Sonne nicht aufheizen, können sie weiss angemalt werden.

*Clematis und Schwarze Susanne bilden Ranken mit schönen Blüten.*

**Tipps Rankgitter**

- Abstand zwischen den Stäben oder Schnüren und die Art der Befestigung der Pflanzenart anpassen (meist ca. 15 bis 18 cm)
- Rankgitter können auch als Sichtschutz dienen.
- Geeignete Pflanzen: unter anderem Clematis, Efeu, Kletterhortensie, Weinrebe, Kletterrose und Brombeere

©Martin Donat

# Pflanzen den Weg zeigen

*Ein selbst gemachtes Rankgitter aus Ästen verschönert Wände oder bietet Sichtschutz.*

## Grüner Daumen

Zutaten für 4 Drinks:
1 **Gurke** schälen, in grobe Würfel schneiden und mit 5 **Eiswürfeln** im Mixer pürieren. Mit 4 dl **Tonic-Wasser** aufgiessen, aufrühren und auf Gläser verteilen. Mit **Gurkenstreifen** garnieren und servieren.
**Zubereitung: 5 Min.**

## Gemüsegarten-Blech

Zutaten für 4 Personen:
Backofen auf 175 °C vorheizen. 1 **Blumenkohl** und 1 **Broccoli** in Stücke teilen, diese in grobe Scheiben schneiden. 1 **Fenchel** und 2 **Rüebli** schräg in Streifen schneiden. 1 **Zwiebel** grob würfeln. Alles Gemüse in einer Schüssel mit 2 EL **Olivenöl**, etwas **Meersalz** und **Pfeffer** aus der Mühle vermischen. 1 **Rosmarinzweig** dazugeben, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und in den Ofen schieben. Nach 15 Min. Backzeit mit einer Bratenschaufel alles einmal wenden. **Zubereitung: 45 Min.**
**Tipp:** mit Kräuter-Crème-fraîche servieren

Lipton Green Ice Tea ist in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Lipton

LIVE AWAKE

*Ausgediente Crocs geben Blumen nicht nur Lebensraum, sondern machen sie auch mobil.*

# Blumen in Bewegung

Blumen wollen Platz. Das muss aber nicht heissen, dass dieser immer am gleichen Ort ist. Manchmal erfordern die Platzverhältnisse, dass Blumen bewegt werden – etwa beim Staubsaugen im Flur oder beim Reinigen von Möbeln. Oder Sie wollen Ihre blumigen Wohnaccessoires mal hier, mal dort Duft und Wirkung verbreiten lassen. Mobile Blumenbehälter oder Deko-Elemente dürfen denn auch ausgefallen sein. Verwenden Sie die undenkbarsten Objekte wie ausgemusterte Sandalen, Spielzeugautos oder Gummistiefel.

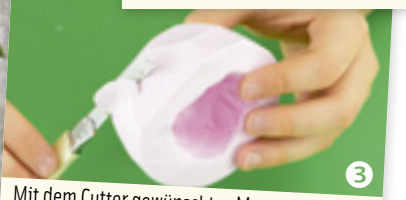
*Mit Fimo-Knete, erhältlich in Bastelgeschäften, lassen sich in verschiedenen Farben eigene Formen kreieren.*

## SCHRITT für SCHRITT
### Töpfe aus Knetmasse

**Sie brauchen:**
- Fimo-Knete
- evtl. Wallholz
- Messer
- Cutter
- Backofen

1 Fimo-Knete zu einer Kugel formen, wenn nötig, vorher mit Wallholz weich wallen

2 Mit einem Messer Hohlraum herausschneiden und mit dem Cutter oberen Rand abschneiden



3 Mit dem Cutter gewünschtes Muster in das Töpfchen schneiden

4 Während 30 Min. bei 110 °C backen

# DER KLASSIKER
# FEINSTES TOBLERONE MOUSSE!

**Personen:**
6-8
**Zubereitungszeit:**
ca. 40 min und 3-4h auskühlen lassen
**Zutaten:**
- 300g TOBLERONE (Milch, Weiss oder Dunkel)
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Puderzucker
- 4 dl Rahm

**Zubereitung:**
TOBLERONE in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Im nicht zu heissen Wasserbad (50-60°C) schmelzen. Schüssel herausnehmen und Schokolade glattrühren.
Eier und Puderzucker in einer separaten Schüssel schaumig schlagen bis die Masse hell ist, sofort zur Schokolade geben und alles gut vermischen. Rahm steif schlagen und sorgfältig unter die cremige Schokoladenmasse ziehen.
Das Mousse mit Sichtfolie zudecken und drei bis vier Stunden kühl stellen. Am besten über Nacht bei 1-5°C kalt stellen.
**Tipp:** Dunkles und weisses TOBLERONE Schokoladenmousse zusammen servieren.

TOBLERONE

---

ZAUBERN SIE IM HANDUMDREHEN EIN FEINES DESSERT, MIT UNSEREN VOLG GLACES

Volg
frisch und fründlich

## Exotischer Schokoladentraum

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**
4 Kugeln Vanille Glace
240g Schokoladencrème
200g frische Mango

**ZUBEREITUNG:** Mango schälen und in 1,5 cm dicke Würfel schneiden. Die Schokoladencrème 3-4 Min. auf niedriger Stufe aufwärmen. 2 doppelwandige Gläser auf 4 Tellern nebeneinander anrichten. In ein Glas die aufgewärmte Schokoladencrème geben, in das andere die Mangowürfel mit je einer Kugel Vanille Glace.
**TIPP:** Die Mango kann durch saisonale Früchte ersetzt werden (z.B. pochierte Birnen).

Wettbewerb

# Eine Tasse Ferien gefällig?

*Reisen Sie bei einer Tasse Lipton-Tee mit allen Sinnen und mit etwas Glück mit Kuoni-Reisegutscheinen – wohin Sie wollen.*

## WETTBEWERB

**Was ist Lipton Morocco Mint & Spices?**

A: eine «Herbal Infusion»

B: ein «Green Tea»

C: ein «Fruit Tea»

**1. Preis im Wert von Fr. 2500.–**
1 Kuoni-Reisegutschein für Ferien Ihrer Wahl

**2. Preis im Wert von Fr. 1500.–**
1 Kuoni-Reisegutschein für Ferien Ihrer Wahl

**3. Preis im Wert von Fr. 800.–**
1 Kuoni-Reisegutschein für Ferien Ihrer Wahl

**4.–20. Preis im Wert von je Fr. 100.–**
je 1 Volg-Einkaufsgutschein

**21.– 50. Preis im Wert von je Fr. 50.–**
je 1 Volg-Einkaufsgutschein

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 29. März bis 24. April 2018 möglich
Online: www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS
Per Post: Lösung bis 20. April 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Lipton», Postfach 344, 8401 Winterthur

**Eine gute Tasse Lipton-Tee ist wie Ferien vom Alltag – eine Reise mit den Sinnen. Reisen Sie, wohin Sie wollen. Das können Sie mit etwas Glück auch mit der Teilnahme an unserem Wettbewerb.**

Lipton-Tee wirkt wie eine erholsame Auszeit. Er regt wunderbar die Sinne an und lässt neue Kraft schöpfen – wie auf Reisen durch fremde Welten. Lipton Herbal Infusion Morocco Mint & Spices etwa schmeckt aufgrund der Mischung aus aromatischen Minzblättern, Zimt und anderen verlockenden Zutaten aufregend und fast so sinnlich wie ein Spaziergang über einen quirligen Basar. Lipton Rich Earl Grey lässt Sie erstklassigen Schwarztee vermischt mit dem einzigartigen Aroma der Bergamotte entdecken.

### Reisen Sie, wo immer Sie hinwollen

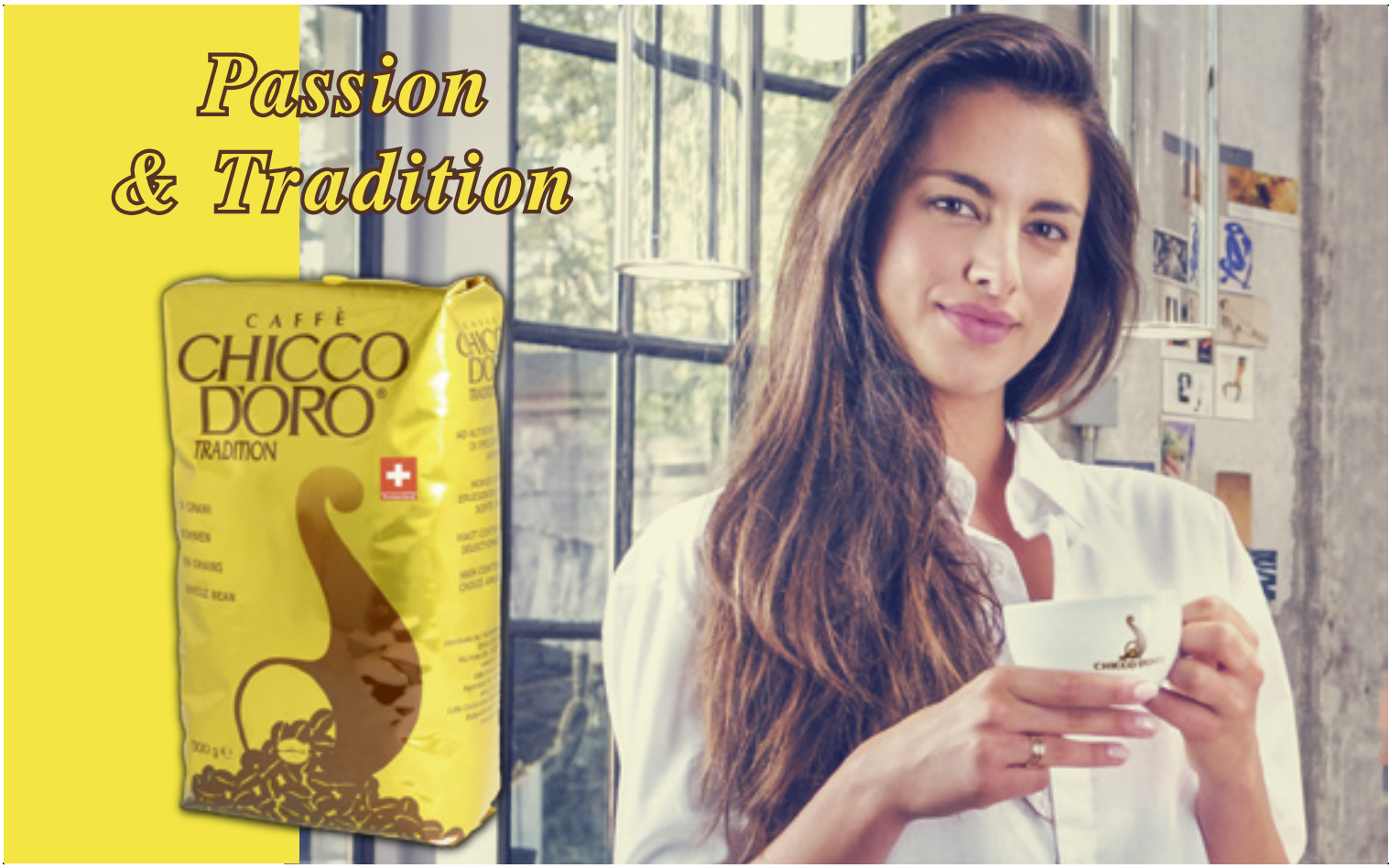
Zeit ist Luxus – Teezeit ist Genuss. Darum gilt Tee als das Brunch-Getränk. Zum Brunch treffen sich Menschen, die einander etwas bedeuten und sich miteinander wohlfühlen. Im Gespräch mit Familie und Freunden wird bei einer Tasse Tee vom Leben erzählt. Eine Reise mit den Sinnen – wohin man will. Machen Sie mit an unserem Wettbewerb. Mit etwas Glück reisen auch Sie, wohin Sie wollen: Es winken Reisegutscheine für Ferien Ihrer Wahl.

*

*Lipton Herbal Infusion Morocco Mint in Pyramiden-Teebeuteln und Lipton Rich Earl Grey in Fresh-Pack-Sachets – um Inhaltsstoffe und Aromen besser zu erhalten und zu entfalten*

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

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




brandinghouse

Volg
frisch und fründlich

# Gesunde Wahl getroffen!

*Schon der Schweizer Nationalheld Wilhelm Tell hatte den Apfel ins Visier genommen. Mit der Wahl der gesunden Volg Apfelstücke treffen auch Sie ins Schwarze. Die getrockneten Apfelstücke aus dem praktischen Volg-Beutel sind nahrhaft, süss und unverschämt schmackhaft. Für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Stärkung für heldenhafte Abenteuer.*

**Volg Hausmarken.
Ist doch naheliegend.**

# Feins vom Dorf

*Um 2:00 Uhr morgens geht's los. Heinz Herger backt Brote, aus denen er auch frische Sandwiches macht.*

## «Beliebt, weil sie frisch sind»

Bäcker Heinz Herger

**Wer in Attinghausen einen guten Znüni will, holt sich im Volg ein Sandwich von «Feins vom Dorf»-Produzent Heinz Herger. Die Brötchen werden jeden Morgen frisch zubereitet – das schmeckt man.**

Im idyllischen Attinghausen zwischen hohen Urner Bergflanken steht direkt an der Reuss der kleine Volg-Laden. Und im Untergeschoss desselben Gebäudes bereiten Heinz Herger und sein Team in seiner Bäckerei feine Backwaren und frische Sandwiches für Volg zu. Er betreibt die traditionsreiche Backstube bereits in der vierten Generation – sein Urgrossvater gründete sie vor über 110 Jahren.

### Direkt aus dem Ofen

Neben Sandwiches produziert Heinz Herger auch diverse Brote und Süssgebäck wie Linzertorten und Spitzbuben für Volg. Seine Lieferungen an den Volg-Laden übernimmt er natürlich persönlich – es geht ja nur die Treppe hoch. Den Laden kennt er gut, der Urner hat ihn unter eigenem Namen bis vor zwei Jahren selber betrieben. Heute wird der Volg von Nicole Scheiber geleitet. «Die Sandwiches der Bäckerei Herger sind bei Arbeitern und Pendlern sehr beliebt, denn sie wissen: Die Brötchen kommen direkt aus dem Ofen», sagt sie und füllt die Sandwich-Regale mit neuen Brötchen auf.

*Heinz Herger überreicht Volg-Ladenleiterin Nicole Scheiber seine Sandwiches.*

***Im Volg Attinghausen erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte** sind nebst den Backwaren der Bäckerei Herger auch Salatsaucen der Beck's Food GmbH in Attinghausen, Eier der Familie Schuler-Arnold aus Altdorf und Fleischwaren der Fleischtrocknerei Arnold in Schattdorf.*

## Produkte mit Lokalcharakter

**Hinter jedem «Feins vom Dorf»-Produkt steht ein Produzent aus dem Dorf oder einem Nachbardorf. Ziel des Konzepts «Feins vom Dorf» ist es, den kleinen Produzenten aus dem Dorf die Möglichkeit zu geben, ihre mit grösster Sorgfalt hergestellten Produkte in «ihrem» Dorfladen zu verkaufen. Das «Feins vom Dorf»-Konzept von Volg mit seinen über 3000 Lieferanten ist schweizweit einzigartig.**

# FEUER & FLAMME

FÜR PUREN GESCHMACK

Beim Backen im Holzofen nutzen wir die Urkraft des Feuers und die beste Hitzeübertragung, die es gibt: Naturstein.
Die Kruste wird zum »chüschtigen« Genuss und die Krume entwickelt ein unvergleichlich »gluschtiges« Aroma.
Überzeugen Sie sich selbst und probieren Sie das **Fredy's Huusbrot*** oder das **Wild&Ruch***.

**www.fredys.ch**

fredy's

Fredy's – Schweizer Backtradition seit 1967

*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

## Aktueller *Tipp*

*Ein kühles Bier und dazu ein kaltes Plättli – unter der warmen Frühlingssonne eine Wonne*

# Einschenken, anschneiden, verweilen

**Der Frühling lädt ein, draussen zu sein – inklusive geselligem Verweilen über Bier und Wurst. Gönnen Sie sich feinste Schweizer Braukunst mit Spezialitäten der Brauerei Locher.**

Seit 1886 braut die Familie Locher in Appenzell ihre originellen Bierspezialitäten. Vier Eigenschaften zeichnen sich aus: Erfahrung in der Braukunst, Innovationsfreude, Nachhaltigkeit und Swissness. Über 30 verschiedene Biere hat die Brauerei bereits hervorgebracht – darunter das beliebte Quöllfrisch und mit feuerroter Etikette den fast bernsteinfarbenen Brandlöscher, dessen Name an den grossen Dorfbrand in Appenzell im Jahr 1560 erinnert.

*Bei einem Besuch im Brauquöll Appenzell lernen Sie alles, was Sie schon immer über das Appenzeller Bier wissen wollten.*

### Kreative Braukunst

Ihre Erfolgsgeschichte und bewährte Braukunst will die Brauerei Locher an ihre Kunden weitergeben. Beides ist im Besucherzentrum Brauquöll Appenzell erlebbar – bei einem spannenden Audio-Rundgang und erhellenden Bier- und Whiskydegustationen. Erfahren Sie, wie das Quellwasser aus dem nahen Alpstein seine Qualität und Reinheit erlangt und wie die Quöllfrisch-Biere naturtrüb, hell, dunkel und hopfig-herb mit sorgfältig ausgewählten Zutaten gebraut werden.

APPENZELLER BIER

*Im Volg-Sortiment, einzeln oder als Sechserpack: das fruchtige Quöllfrisch hell. Der malzige Brandlöscher ist regional erhältlich.*

*Wiener Waffel Exotic und Schoggi-Butterherzli: die feinen Variationen zweier Klassiker*

**Wernli ist der Inbegriff Schweizer Biscuit-Klassiker. Aber mindestens so bekannt wegen immer neuer Kreationen wie dem Schoggi-Butterherzli und der Wiener Waffel Exotic.**

# Zwei Klassiker
## mit neuer Note

neu

Wernli Schoggi-Butterherzli, 100 g
statt Fr. 3.80
**Fr. 3.40**

Wernli Wiener Waffel Exotic, 150 g
statt Fr. 3.90
**Fr. 3.50**

Denkt man an Schweizer Biscuit-Originale, denkt man an Wernli. Seit 1905 werden in Trimbach unzählige Originale entwickelt – wie die Wiener Waffel oder das Butterherzli. Nebst den bewährten Klassikern kommen aber auch immer wieder raffinierte Variationen ins Sortiment. Die beliebte Wernli Wiener Waffel gibt es jetzt neu auch mit einem Hauch Exotik. Die Variation Wiener Waffel Exotic ist genauso zart wie das Original-Mürbegebäck, jedoch mit feiner Passionsfrucht-Mango-Konfitüre gefüllt. Eine Gaumenfreude, die vergangenes Jahr via Facebook die Gunst von 500 Wernli-Biscuit-Experten gewann. Im gleichen Jahr kamen viele auf den Geschmack der edlen Schoggi-Butterherzli, die zum 50-Jahr-Jubiläum des Butterherzlis als Limited Edition produziert wurden. Infolge grosser Nachfrage wurde das zarte Feingebäck aus Schweizer Butter und Schokolade nun fix ins Angebot aufgenommen. Mit Wernli werden Wünsche wahr.

statt Fr. 4.95
**Fr. 4.45**

**Knuspriges für Caramel-Liebhaber**
*Hug Willisauer Ringli Caramel, 290 g

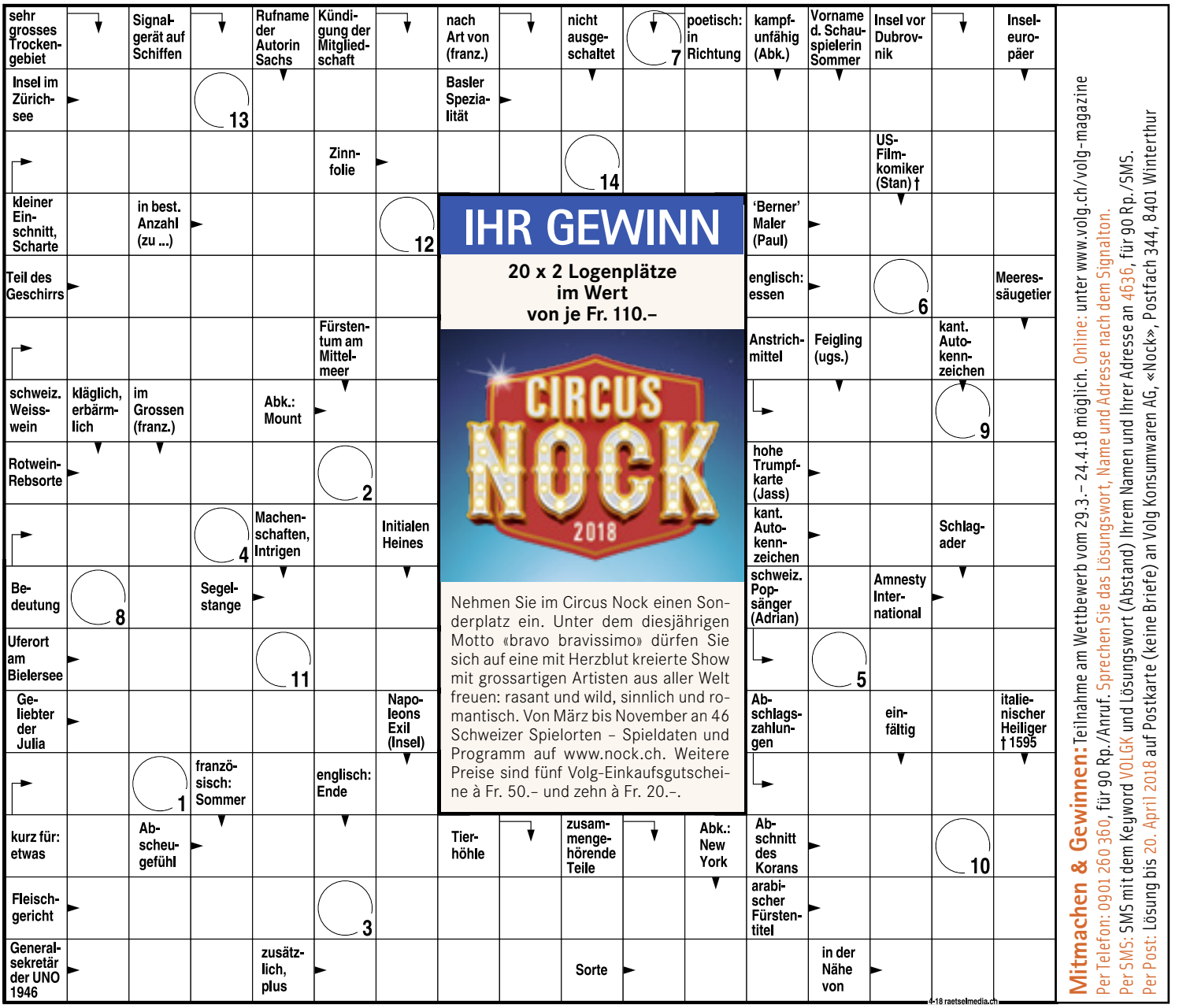
statt Fr. 3.30
**Fr. 2.95**

**Asiatisch für unterwegs**
*Knorr Asia Noodles Chicken,
*Knorr Asia Noodles Green Curry,
je 65 g

statt Fr. 4.20
**Fr. 3.75**

**Thailändisch für Curry-Fans**
*Real Thai Rote Curry Paste, 227 g

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich




# IHR GEWINN

**20 x 2 Logenplätze im Wert von je Fr. 110.–**




Nehmen Sie im Circus Nock einen Sonderplatz ein. Unter dem diesjährigen Motto «bravo bravissimo» dürfen Sie sich auf eine mit Herzblut kreierte Show mit grossartigen Artisten aus aller Welt freuen: rasant und wild, sinnlich und romantisch. Von März bis November an 46 Schweizer Spielorten – Spieldaten und Programm auf www.nock.ch. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.– und zehn à Fr. 20.–.

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 29.3.– 24.4.18 möglich. Online: unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. April 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Nock», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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

statt Fr. 4.50
Fr. 3.95

**Thailändisch für Chilli-Fans**
*Real Thai Sweet Chilli Sauce, 525 g

Fr. 6.90

**Frisches für heisse oder kalte Tage**
Cold or Hot Lunch
Rustico Pasta, Rote Peperoni gegrillt, Ricotta, 220 g

statt Fr. 4.50
Fr. 3.95

**Würziges für Kräuterkenner**
*Swiss Alpine Herbs Alpenkräutersalz, 60 g

## Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 6 | | 3 | 1 |
| | | 8 | 9 | 1 | 5 | | 6 | 2 |
| | | | | | 3 | 5 | 7 | |
| 4 | 5 | | | | | | | |
| | | | | 6 | | | | |
| | | | | | | | 2 | 7 |
| | 9 | 4 | 7 | | | | | |
| 6 | 2 | | 3 | 5 | 9 | 1 | | |
| 5 | 8 | | 6 | | | | | |

*Die Lösung finden Sie ab 26. April 2018 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.*

# GENIESSEN SIE DEN UNTERSCHIED

# Die Schokoladenseiten von Volg

### Schoggi-Knöpfe

Zutaten für 8 Knöpfe:
750 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 60 g Butter verreiben. Eine Mulde machen, ½ Hefewürfel in die Mulde geben, mit 2 TL Zucker bestreuen und 3 EL von 3 dl Milch dazugeben. 15 Min. ruhen lassen. Restliche Milch, 1 TL Salz und 160 g Backschokolade-Würfel dazugeben und zu einem Teig kneten. Zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen. Den Teig in 8 Stücke teilen, zu Strängen ausrollen und aus jedem Strang einen Knopf formen. Die Knöpfe unter einem feuchten Tuch nochmals ca. 20 Min. gehen lassen. Mit 1 aufgeschlagenen Ei bestreichen und 20 Min. bei 200 °C backen.
Zubereitung: 45 Min. + Ruhezeit + 20 Min. Backzeit

*Diese Schoggi-Knöpfe stehen dem französischen Pain au chocolat in nichts nach.*

**Hobby-Confiseure finden im Volg alles, was sie für ihre Kreationen brauchen: vorzügliche Backschokolade-Würfel und Kochschokolade für die süssesten Momente im Leben.**

Da freuen sich die leidenschaftlichen Bäcker unter uns. Und alle, die später in den Genuss hausgemachter Schokoladedesserts kommen: Familie, Freunde und Bekannte. Weil Volg Backschokolade-Würfel und Volg Kochschokolade nicht nur praktisch anzuwenden sind, sondern auch fantastisch schmecken.

Schokolade in Stücke hacken – das war einmal. Heute greift man komfortabel in eine Packung Volg Backschokolade-Würfel und verwenden die Schoggistückli sowohl für die Masse sowie auch als Dekoration selbst gemachter Dessertkreationen. Da der Schmelzpunkt der Backschokolade höher liegt als bei gängiger Schoggi, bleiben die Würfel als solche erhalten. Soll die Schokolade flüssig werden, greift man einfach zu einer Tafel Volg Kochschokolade. Und für den nächsten süssen Moment im Leben hält man sich am besten immer eine Reservepackung im Vorrat bereit.

*Das gewisse Etwas Ihrer Dessertkreation: die Volg Kochschokolade und die Volg Backschokolade-Würfel*

Red Bull
M1ND
G4M3RS
MINDGAMERS
AUFGEPASST!
Die Zeit läuft: Wer knackt unser Online Rätsel und gewinnt den Wochenend-Trip zu einem Escape-Room?
areyouamindgamer.com
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.
Red Bull
ENERGY DRINK
Stimule le corps et

**Viele haben ihn, den Traum vom Fliegen. Nur die wenigsten, wie Hanspeter Bührer, haben ihn sich erfüllt. Der 62-Jährige erzählt vom Hochgefühl des Fliegens und gibt Tipps für Einsteiger.**

*Hanspeter Bührer zieht nicht nur als Volg-Bereichsleiter die Fäden, sondern auch als passionierter Gleitschirmpilot.*

# Den Überfliegern gehört die Welt

Hanspeter Bührer ist seit 12 Jahren leidenschaftlicher Gleitschirmflieger. Oberhalb Obersaxen oder Flims hebt er regelmässig ab – im Sommer wie im Winter – und fliegt auf bis zu 1500 Metern über Boden sanft dem Tal entgegen. «Das Panorama ist atemberaubend», schwärmt er und fügt hinzu: «Der Blick in die Weite, vom Wind getragen – in der Luft bin ich total entspannt.» Trotzdem bleibt Hanspeter Bührer bei der Ausübung seines Hobbys stets konzentriert. «Wetter, Material und persönliches Wohlbefinden müssen stimmen. Gleitschirmfliegen verlangt Sorgfalt und Sachkenntnis. Lernen kann es jeder.»

*QR-Code mit dem Handy aufnehmen und Hanspeter Bührer bei einer sauberen Landung zuschauen.*

*Bei guter Thermik kann Hanspeter Bührer bis zu zwei Stunden mit seinem Gleitschirm in der Luft bleiben.*

## DER PROFI ERKLÄRT

Hanspeter Bührer, 62, Volg-Bereichsleiter und Gleitschirmpilot

**Mann und Frau dürfen schnuppern**
In der ganzen Schweiz bieten unzählige Gleitschirmschulen Flugkurse an. Die Grundausbildung kostet zirka 1600–2500 Franken. Wer nur schnuppern will, macht dies an einem Schnuppertag, inklusive Kurzflüge am Hang mit Mietmaterial.

**Jedem Piloten seinen Schirm**
Wer sich für den Grundkurs entscheidet, braucht seine eigene Ausrüstung, für die er zu 100 % verantwortlich ist. Das Material muss stets in einwandfreiem Zustand sein und sorgsam behandelt werden.

**Übung macht den Piloten**
In der Grundausbildung lernen die Schülerinnen und Schüler zuerst an Übungshängen das Einmaleins des Gleitschirmfliegens. Nach einer Weile darf richtig abgehoben werden – immer in Funkkontakt mit dem Fluglehrer.

**Die Flügel ausbreiten**
In der Schweiz gibt es gemäss dem Schweizerischen Hängegleiter-Verband rund 16 000 aktive Gleitschirmflieger, darunter natürlich auch einige Frauen. Eine Theorieprüfung stellt sicher, dass die Regeln bekannt sind. Befindet der Fluglehrer nach einigen Höhenflügen, man sei bereit, geht es an die praktische Fliegerprüfung. Wer zwei von drei Flügen korrekt ausgeführt hat, ist flügge.

STELL UM AUF
NATÜRLICHE ENERGIE.
Neu: Premium Orangen- und Multivitaminsaft in Max-Havelaar-Qualität.
Noch fruchtiger im Geschmack.
Ausgezeichnetes Einschenken dank neuer Verpackung.
RAMSEIER
100% FRUCHTSAFT
PREMIUM
MULTIVITAMIN
NATURREIN
1L
ORANGENSAFT
NATURREIN
RAMSEIER
Die Kraft der Natur
LEO BURNETT

LASS DIE SONNE RAUS.
PUNKT FÜR DICH
Sinalco
PASSIONSFRUCHT
ORIGINAL
SINALCO Passionsfrucht ist in kleinen Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# NATURENA *Mein Rezept*

April 2018

**Karin Gabathuler**
Erlebnishof Oberschan SG

## Holunderblütensirup

Ich muss den Holunder nicht beobachten, um herauszufinden, ob er blüht. Da kommen mir meine Kinder zuvor. Sobald er blüht, bringen sie mir einige Zweige und ich weiss, was zu tun ist.

Ich nehme 8 Holderblüten und schneide den Stiel ab. Dann überbrause ich die Blüten vorsichtig. Nun gebe ich alles in eine Schüssel und giesse 1 l Wasser dazu. Das muss jetzt 1–2 Tage stehen bleiben. Nach der Ruhezeit siebe ich das Ganze in eine Pfanne ab, gebe 1 kg Zucker bei und koche die Flüssigkeit unter Rühren auf. Zum Schluss gebe ich noch 20 g Zitronensäure dazu. Jetzt muss ich den Sirup nur noch in die vorbereiteten Flaschen abfüllen und gut verschliessen. Geniessen Sie den Holunderblütensirup zu einer Mahlzeit oder als Erfrischung zwischendurch.

«Zum Wohl»
Karin

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

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Sabo 1845
Die Kultur der Qualität.

# DIE MARKE FÜR SCHWEIZER SPEISEÖLE

"IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH"

**OLEIFICIO SABO** VIA DEI SOLARI 4 - CH - 6900 LUGANO • SEESTRASSE 125 - CH - 9326 HORN
TEL: +41 916107050 • FAX: +41 916107069 • WWW.SABO-OIL.COM

# Das Gefühl von Heimat teilen.

CHF **5.40** statt CHF 7.95

*Auf alle 6×1,5 L PET Valser Naturelle, Valser Silence und Valser Classic. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Aktionsdauer: 2. – 7. 4. 2018

VALSER

© 2018 Valser Trading AG. All rights reserved. Valser is a registered trademark of Valser Trading AG.

## VORSCHAU

BURGER-FESTIVAL

Burger samt Buns in allen Formen und Farben zubereiten können – so das erklärte Ziel dieses Kurses. Sie werden staunen, wie viele Fleischarten, Gemüsevarianten und Saucenvarietäten sich dazu eignen, den Burger nach Ihrem Belieben zuzubereiten. Und weil es so einfach ist, könnten es gleich mehrere sein: vom Schweins-, Rinds-, Poulet-, Wildschwein-, Gemüseburger bis hin zur Prinzessinnen-Kreation.

5. JUNI IN MÜNSINGEN
5. JUNI IN OERLIKON
5. JUNI IN WANGEN AN DER AARE
5. JUNI IN BUCHS SG
13. JUNI IN AARAU

SOMMERBUFFET AUS DEM DAMPF

Dampfgaren ist eine einfache, schonende Art, um insbesondere Fleisch, Fisch und Gemüse, aber auch Terrinen, Kompotte, Flans oder gar Couscous zuzubereiten. Sie werden staunen, wie Lebensmittel zarter und aromatischer werden – und leicht bekömmlich. Gleichzeitig bleiben Saftigkeit, Form und Farbe erhalten sowie Vitamine und Nährstoffe bewahrt.

27. JUNI IN AARAU
3. JULI IN MÜNSINGEN
3. JULI IN OERLIKON
3. JULI IN WANGEN AN DER AARE
10. JULI IN BUCHS SG

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

# Schon beinah legendär: der Wurstkurs

**Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz**

**Im Kurs «Saucen wie Gedichte – und ihre Gerichte» sind am 27. März in Aarau noch Plätze frei. Jetzt anmelden!**

2017 zeigte, dass Würste niemandem wurst sind: Der Volg-Wurstkurs war wiederholt ausgebucht. Bei selbst gemachten Würsten weiss man, was drin ist: Fleisch, Würze und weitere Zutaten ganz nach dem eigenen Gusto. Lernen Sie Fleischsorten und -anteile, Gewürze und allerhand weitere Ingredienzen ideal dosieren und erfahren Sie, welche Geräte Sie wie anwenden, um Ihre persönliche Extrawurst zu kreieren.

## *Hier braten Sie sich Ihre Extrawurst*

CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER
& OLIVER BISSEGGER:

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

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

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

COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI
& PAULA BLÖCHLINGER:

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

MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG
MIT DARIO & MARCUS MARXER:

15. Mai, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.marxers.ch
oder Telefon 081 756 11 22
Marxers Kochwelt
Fallengässli 10
9470 Buchs SG
E-Mail: geniessen@marxers.ch

KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN
MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

23. Mai, 17.30–22.00 Uhr
Anmeldung:
www.kochwerkstatthauri.ch
oder Telefon 031 721 88 11
Kochwerkstatt
Bahnhofplatz 9a
3110 Münsingen
E-Mail: info@kochwerkstatthauri.ch

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

Nur das Beste an Ostern
McCain
Croquettes
500g
McCain
Duchesses
500g
*
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Knorr
DER PERFEKTE SONNTAGSBRATEN
MIT FEINER HOLLANDAISE VON KNORR!
Knorr
Hollandaise
Sauce
Knorr
Hollandaise
Olandese
*
*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# Freizeit *Die Volg Erlebnishöfe im Mai*

**Der Wonnemonat Mai lockt uns nach draussen. In den NATURENA-Kursen stellen Sie Objekte her, dank denen Sie Ihren Garten oder Balkon gleich doppelt geniessen.**

## Ab in den Garten

### Werdenberg:
**Gartenkunst aus Besteck**

**❶ Sa, 26.05.18, 9–13 Uhr***
**❷ Sa, 26.05.18, 13.30–17.30 Uhr***

**Ort:** Volg Erlebnishof, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan
**Programm:** Aus altem Besteck lassen sich kunstvolle Gartenstecker herstellen. Löffel und Gabeln werden zu fantasievollen Libellen oder hübschen Blumen gebogen, zusammengefügt und an meterhohe Eisenstangen befestigt. Mit Perlen, Draht, Bändern und anderem dekorieren Sie Ihre Kunstwerke beliebig und können damit zu Hause Garten und Pflanzentöpfe verschönern.
**Teilnehmer:** 20 Personen ab 18 Jahren
**Mitbringen:** Metallbesteck (8–10 Suppenlöffel, 8–10 Gabeln, 2–3 Messer, 4 Kaffeelöffel, 4 Dessertgabeln), schmale und breite Flachzangen, Spitzzange, Seitenschneider, Eisensäge, Schraubzwinge, 7er-Imbusschlüssel und Akkubohrmaschine (geladen) mit Metallbohrer 3 mm
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt.
**Leitung:** Käthi Baumgartner, Betschwanden, www.bastelatelier.ch
**Preis:** Fr. 105.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für zwei Gartenstecker (Höhe 1 m) im Wert von Fr. 40.–

### Seebachtal:
**Wasserspiel aus Naturstein**

**❶ Fr, 04.05.18, 9–17 Uhr**
**❷ Sa, 05.05.18, 9–17 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen
**Programm:** Mit Hammer und Meissel bearbeiten und formen Sie einen Naturstein zu einem kleinen Quellstein oder Teil eines Natursteinbrunnens. Dazu erläutert Ihnen der erfahrene Steinbildhauer die Grundlagen von geschlossenen Wasserkreisläufen und zeigt Ihnen das Erstellen der Anschlüsse und den Einbau einer Teichpumpe (muss von den Teilnehmenden nach dem Kurs selber beschafft werden).
**Teilnehmer:** 12 Personen ab 16 Jahren
**Mitbringen:** Schreibzeug, Notizpapier und Handschuhe sowie Schutzbrille (sofern vorhanden)
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung und gutes Schuhwerk, der Kurs findet draussen statt.
**Leitung:** Michael Bauer, Bauersteine GmbH, St. Gallen, www.bauersteine.ch
**Preis:** Fr. 220.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Wasserspiel (ca. 30 x 20 x 40 cm) im Wert von Fr. 80.–, exkl. Teichpumpe

### Fricktal:
**Weidenobjekt**

**❶ Fr, 11.05.18, 9–16 Uhr**
**❷ Sa, 12.05.18, 9–16 Uhr**

**Ort:** Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau
**Programm:** Die in spezieller Technik gefertigten Weidenobjekte sind echte Hingucker. Biegsame Weidenruten werden zu einer Kugel, einer Schale, einem Ei oder einer anderen Form zusammengefügt und können zu Hause beliebig beleuchtet oder bepflanzt werden. Diese einzigartigen Wohnaccessoires verleihen Ihren Wohnräumen eine aparte Note oder setzen Glanzpunkte auf der Terrasse oder im Garten.
**Teilnehmer:** 15 Personen ab 12 Jahren
**Mitbringen:** Baumschere, Flachzange, Seitenschneider, Ahle, Arbeitshandschuhe (sofern gewünscht)
**Kleidung:** Warme Kleidung, der Kurs findet draussen in einer Remise statt.
**Leitung:** Erika Hauenstein, Küttigen, www.hauenstein-impuls.ch
**Preis:** Fr. 195.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Weidenobjekt (Ø max. 50 cm) im Wert von Fr. 69.–

### Zugerland:
**Gärtnern ohne Garten**

**❶ Sa, 19.05.18, 9–13 Uhr***
**❷ Sa, 19.05.18, 14–18 Uhr***

**Ort:** Volg Erlebnishof, Hotzenhof, Deinikon 9, 6340 Baar
**Programm:** Wer keinen Garten oder wenig Raum zur Verfügung hat und trotzdem nicht auf selbst Angebautes verzichten möchte, kann mit etwas Planung auch auf Balkon oder Terrasse ein Gartenparadies anlegen. Ein kompetenter Gärtnermeister erläutert Ihnen anhand von Beispielen die Bedingungen für das Kultivieren von Nutzpflanzen ganz ohne Garten. Reich an Wissen und mit einem selbst bepflanzten Topf (Kräuter oder Blumen) fahren Sie nach dem Kurs nach Hause.
**Teilnehmer:** 20 Personen ab 18 Jahren
**Kleidung:** Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.
**Leitung:** Peter Lippus, Widnau
**Preis:** Fr. 90.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Unterlagen und einen selbst bepflanzten Kräuter- oder Blumentopf im Wert von Fr. 20.–

* In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.

## Anmeldungen für Kurse und Workshops

**Internet:** 1. www.naturena.ch
2. Fricktal AG/Seebachtal TG/Werdenberg SG/Zugerland ZG
3. Rubrik «Veranstaltungen»
**Telefon:** 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr
**Adresse:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
**Anmeldeschluss:** 16. April 2018

www.facebook.com/naturena.erlebniswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Abmeldungen bis zum offiziellen Anmeldeschluss des Kurses/Workshops sind ohne Kostenfolge. Bei verspäteten Abmeldungen werden 50 % und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100 % des Kurspreises in Rechnung gestellt.

Volg

ovomaltine

# HOL DIR DEINE PAUSEN-ENERGIE!

MIT OVOMALTINE KANNST DU'S NICHT BESSER. ABER LÄNGER.

www.facebook.com/ovomaltine

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

*Learning by doing: Bei einem Sprachaufenthalt kannst du das Gelernte sofort anwenden. Ein echtes Erlebnis!*

# Sprachferien: Neues erleben – los!

**Entdecke die Welt und lerne dabei eine Sprache. Verschiedene Anbieter bringen dich in die wohl cleversten Ferien deines Lebens.**

Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch? Ein Sprachaufenthalt von einer oder mehreren Wochen wirkt Wunder für deine Fremdsprachenkenntnisse. In lockerer Atmosphäre und gemeinsam mit Schulkollegen aus der ganzen Welt lernst du direkt im Land deiner Wahl – nirgends fällt es dir leichter als dort! Und du lernst zudem Land und Leute kennen. Etwas Abenteuer, neue Freundschaften und tolle Erfahrungen erhältst du obendrauf. Bei Sprachaufenthalten ist die Balance zwischen Schulbesuch und Freizeit oft gut organisiert. Das Vergnügen kommt neben dem Lernen also ganz bestimmt nicht zu kurz. Die Anbieter von Sprachferien schicken dich in die ganze Welt: Europa, aber auch USA, Australien oder sogar China und Japan.

### Viele Sprachen in aller Welt

Du kannst also weit mehr Sprachen lernen als die bei uns gebräuchlichsten, sogar Niederländisch, Chinesisch und Mandarin. Von Einzel-, Gruppen- bis Intensivunterricht ist alles möglich. Surfe auf den Webseiten der verschiedenen Anbieter, garantiert findest du das Passende für deine schlauen Sprachferien. Eine kleine Auswahl von Sprachreisen haben wir für dich herausgesucht. Aber es gibt natürlich noch viele mehr. Bon voyage and have fun!

## Einige Anbieter

**EF Education First:**
ab 13 Jahren bis 25+, Aufenthalte von 2 Wochen bis 1-jährigem Studienaufenthalt, www.efswiss.ch

**ESL Education:**
ab 7 bis 17 Jahre, auch Sommercamps, kostenlose Sprachtests online, www.esl.ch

**Sprachcaffe Sprachreisen:**
ab 12 bis 21 Jahre, nach der Matura oder als Sabbatical für 3 Monate und länger, www.sprachcaffe.ch

**StudyLingua Sprachaufenthalte:**
ab 8 bis 17 Jahre, auch Sprach- und Sportcamps oder Familien-Sprachreisen, www.studylingua-sprachaufenthalte.ch

# Munz Badespass

# Gratis zu jedem Megapack*

**1x aufblasbare Banane**

**1x Tauchprügeli-Set**

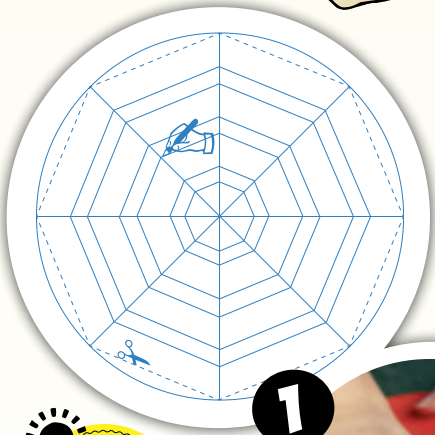
**Ab 9. April in Ihrem Volg erhältlich.**

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.munz.ch

*Wie viele Versuche brauchst du, um die Mitte zu treffen? Spiel mit deinen Freunden und deiner Familie.*

**Dieses Dartspiel wird nicht mit spitzen Pfeilen gespielt, sondern mit Klettbällen. Volgi & Volgine zeigen dir, wie du ganz einfach selber eins basteln kannst.**



«Dart» ist Englisch und heisst Pfeil.

# BASTELN, ZIELEN ... UND TREFFEN!

1 Schneide eine runde Scheibe aus dickem Karton. Mit Bleistift und Massstab unterteilst du den Kreis in 8 gleich grosse Winkel und zeichnest die Felder für die Filzstreifen ein.

2 Schneide von Schnittpunkt zu Schnittpunkt den Kreisrand ab. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.

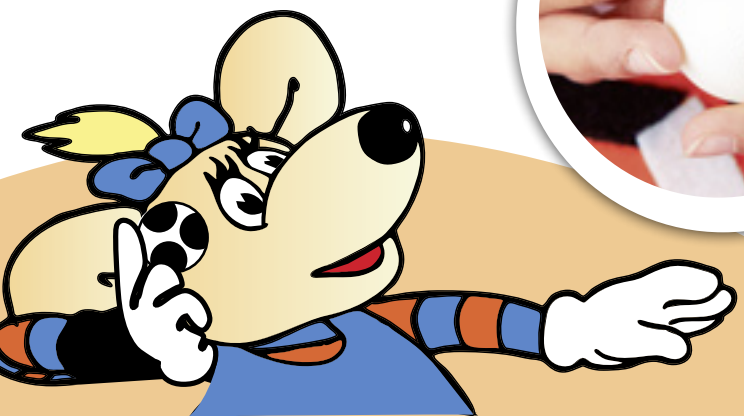
3 Schneide nun die Filzstreifen zu und klebe sie gemäss der Vorlage auf den Karton.

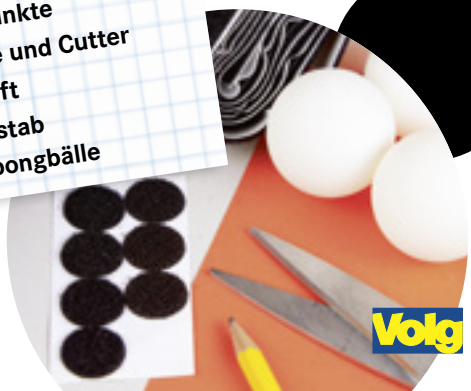
4 Klebe 6 Klettpunkte gleichmässig verteilt rund um den Pingpongball.

Die **Spielregeln** bestimmst du selber! Zum Beispiel kann es Punkte geben für Treffer auf schwarze Felder und Punktabzüge für welche auf weisse. Oder es gewinnt, wer zuerst in die Mitte trifft.

**Für dein Dartspiel brauchst du:**

- dicker Karton
- selbstklebende Filzstreifen, weiss und schwarz
- selbstklebende Klettpunkte
- Schere und Cutter
- Bleistift
- Massstab
- Pingpongbälle





SO LEICHT GÖNNST DU DIR
EINE ERFRISCHUNG
Volvic
THÉ
VOLVIC GRÜNTEE
MIT MINZEGESCHMACK

Hero
SEIT 1886
Guete (z') Morge
Grosses Oster-Gewinnspiel
7 Nächte für die ganze Familie
im Aktiv Hotel & Spa Hannigalp
Schweiz
Jetzt mitmachen und gewinnen:
hero.ch/win (Teilnahmeschluss: 15.04.2018)
* in kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich
Hero
Samt
Velours
Hero
Delicia
Hero
Le Fruit

# Beerenstark in allen Variationen

**Es ist wieder Beerenzeit. Sowohl frisch als auch tiefgekühlt versprechen Himbeeren und Co. frühlingshafte und vielfältige Genussfreuden.**

*Auch als Kombination verwendbar: frische Beeren und solche aus dem Tiefkühler*

Erwacht der Frühling, erwacht die Lust auf süsse Beeren. Sie lassen an sonnenbeschienene, fruchtbare Natur denken und verkünden den Einzug der wärmeren Jahreszeiten. Bereits sind in den Volg-Regalen frische Himbeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren erhältlich.

### Als Torte eine Wucht

Als praktische Alternative oder erfrischende Ergänzung zu den Saisonbeeren gibt es bei Volg ganzjährig Tiefkühlbeeren, die an warmen Frühlingstagen auch halb aufgetaut fruchtige Erfrischung bieten. Möglichkeiten zum Beerengenuss – frisch oder tiefgekühlt – gibt es viele: nature, gezuckert, mit Crème, mit Glacé oder exquisit als süss-fruchtige Beeren-Quark-Torte.

*Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zum Rezept der* ***Beeren-Quark-Torte.***

*Tiefgekühlte Beeren bieten das ganze Jahr hindurch Beerengenuss.*

Auf www.volg.ch/rezepte finden Sie weitere Beerengerichte.

# 20% RABATT
## auf Emmi ENERGY MILK High Protein

17.04. bis 22.04.2018

**YUMMY POWER**

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.*

## Mostbröckli-Braten mit Pommes Duchesse

Zutaten für 4 Stück:

| | |
|---|---|
| 800 g | Schweinsbraten |
| | Salz, Pfeffer |
| 4 | Knoblauchzehen, zerdrückt |
| 120 g | Mostbröckli |
| 2 | Rüebli |
| 2 | Lauchstangen |
| 1 | Sellerie |
| ½ l | Bouillon |
| 3 dl | Rotwein |
| 180 g | Crème fraîche |

Für die Duchesse-Kartoffeln

| | |
|---|---|
| 1 P. | Stocki |
| 4 | Eigelbe |
| | Salz, Pfeffer, Muskat |

Zubereitung:

1. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gut einreiben, mit Mostbröckli umlegen. Satt in Küchenfolie einwickeln und 2–3 Std. ziehen lassen. Anschliessend binden.
2. Das Fleisch rundum anbraten. In den Bräter legen. Rüebli, Lauch und Sellerie in kleine Stücke schneiden und um den Braten verteilen. Mit Bouillon begiessen und einen Deckel aufsetzen. Im Backofen bei 180 °C ca. 45 Min. braten, zwischendurch Rotwein nachgiessen.
3. Stocki gemäss Packungsanleitung zubereiten, jedoch nur ⅔ der angegebenen Flüssigkeit verwenden. 3 der 4 Eigelbe unter den Kartoffelstock mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Kartoffelstock-Masse in einen Dressiersack füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech Rosetten spritzen. Die Rosetten mit restlichem Eigelb bestreichen.
5. Braten herausnehmen und abstehen lassen. Die Duchesse-Kartoffeln in den Ofen schieben (180 °C) und 12–15 Min. backen. Bratensauce mit dem Mixstab pürieren, Crème fraîche einrühren und abschmecken.
6. Braten tranchieren. Auf Sauce anrichten und mit Duchesse-Kartoffeln servieren.

Zubereitung: 90 Min. + 2–3 Std. ziehen lassen + 45 Min. braten

## Nierstück mit Spinatfüllung

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| 1 kg | Schweinsnierstück (2 x ½ kg) |
| | Salz, Pfeffer |
| 3 | Rosmarinzweige |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 500 g | Spinat, gedünstet, gut ausgedrückt |
| 4 | Toastscheiben, gerieben |
| | Bindeschnur |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 | Zwiebel |
| 2,5 dl | Weisswein |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

1. Ins Schweinsnierstück längs ein Loch einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von einem Rosmarinzweig die Nadeln abstreifen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Nierstück damit einreiben. Spinat und Toastbrot gut vermischen, nach Belieben etwas abschmecken. Spinatmasse in das eingeschnittene Loch drücken und mit Küchenschnur zu einer Rolle binden.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Zwiebel schälen, achteln, die beiden übrigen Rosmarinzweige dazugeben, mit Weisswein ablöschen. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und Fleisch im Ofen ca. 1 Std. braten, nach 30 Min. Fleisch wenden. Gelegentlich mit Bratenfond begiessen und bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen.
3. Den Braten herausnehmen, zugedeckt 10 Min. ruhen lassen. Bratensatz mit etwas Wasser lösen und durchsieben. Braten in Scheiben schneiden und mit Sauce servieren.

Zubereitung: 45 Min. + 1 Std. garen

Tipp: mit Spätzli servieren

## Hackbraten mit Bohnenbündeli

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| 1 | Semmeli, am besten vom Vortag |
| 1,5 dl | Milch |
| 100 g | Rüebli |
| 100 g | Knollensellerie |
| 100 g | Lauch |
| 1 | Zwiebel, gehackt |
| 2 | Knoblauchzehen, gepresst |
| 1 Bd. | Peterli, gehackt |
| 50 g | Butter |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 600 g | Rindshackfleisch |
| 2 | Eier |
| 100 g | Paniermehl |
| 2 EL | Öl |
| 2 | Rosmarinzweige |
| 3 dl | Bratenfond |
| 1 dl | Portwein |
| 2 dl | Rotwein, kräftig |

Für die Bohnen

| | |
|---|---|
| 350 g | grüne Bohnen |
| 4 | Specktranchen |
| 1 EL | Butter, flüssig |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung Hackbraten:

1. Semmeli in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen.
2. Je die Hälfte der Rüebli, des Selleries und des Lauchs fein hacken, mit Zwiebeln, Knoblauch und Peterli in Butter kurz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.
3. Hackfleisch, ausgedrücktes Semmeli und Eier zum Gemüse geben, alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse einen Laib formen, im Paniermehl wenden und im heissen Öl scharf anbraten.
4. Den Hackbraten in einen Bräter geben. Restliches Gemüse grob hacken und mit Rosmarin sowie Bratenfond, Port- und Rotwein ebenfalls in den Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Std. bei 200 °C backen.
5. Braten herausnehmen, Rosmarinzweige entfernen und die Sauce mit dem Gemüse pürieren. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Zubereitung: ca. 30 Min. + 1 Std. braten

Zubereitung Bohnen:

1. Bohnen kurz blanchieren, so dass sie noch Biss haben. Im Eiswasser abschrecken. Daraus vier Bündeli machen, je mit einer Specktranche umwickeln.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit flüssiger Butter bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 180 °C für 15 Min. backen.

Zubereitung: 35 Min.

Mach mich
HOLLÄNDISCH
HOLLANDAISE
love,
THOMY

Mediterraner Genuss
züger frischkäse
Neu
Hirtenkäse
Fromage du berger
mhhhh!
- aus Schweizer Milch
- zwei Portionen à 80 Gramm
- perfekt für Griechischen Salat
Fresh & Cheesy. BY ZÜGER
Entdecke jetzt feine Rezepte und Kochvideos auf freshandcheesy.ch.
* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

## Pouletrolle gefüllt mit Steinpilz-Kräuter-Bramata

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| 2 EL | Butter |
| 1 | Zwiebel, fein geschnitten |
| 1 | Knoblauch, fein geschnitten |
| 20 g | Steinpilze, getrocknet, eingeweicht |
| 2 dl | Gemüsebouillon, fettfrei |
| 2 dl | Milch |
| 100 g | Polenta, Bramata |
| 3 EL | Sbrinz, gerieben |
| 4 EL | Peterli, fein geschnitten |
| 200 g | Lauch, fein geschnitten |
| 4 | Pouletbrüste |
| | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Steinpilze gut ausdrücken, hacken und mitdünsten. Mit Bouillon und Milch ablöschen und Polenta einrieseln lassen. Herd ausschalten und 15 Min. zugedeckt quellen lassen. Unter Rühren weitere 30 Min. köcheln lassen, Sbrinz darunter mischen und Peterli dazugeben.
2. Lauch in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken, unter die Polenta mischen.
3. Pouletbrüste ein-, aber nicht durchschneiden. Aufklappen und in einem Frischhaltebeutel flach klopfen. Ein Stück Alufolie auf die Arbeitsfläche legen und die flach geklopften Pouletbrüste darauf dicht aneinander zu einem grossen Rechteck auslegen. Die Polentamasse auf das Rechteck streichen. Mithilfe der Folie satt einrollen.
4. Die Rolle im Dampf 20 Min. pochieren. Die Kerntemperatur ausserhalb der Füllung sollte 63 °C betragen. Rolle aus der Folie nehmen, in der Pfanne rundum anbraten, kurz abstehen lassen und tranchieren.

Zubereitung: ca. 40 Min. + ca. 1 Std. garen

## Linsen-Nuss-Braten

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| 150 g | Linsen, eingeweicht |
| 50 g | Haselnüsse, ganz |
| 50 g | Baumnüsse |
| 100 g | Mandeln |
| ½ | Lauch |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Rüebli |
| 50 g | Mehl |
| 1 | Ei |
| | Salz, Pfeffer |

Für die Sauce

| | |
|---|---|
| 1 | Zwiebel, in Würfel geschnitten |
| 1 | Rüebli, in Würfel geschnitten |
| ½ | Sellerie, in Würfel geschnitten |
| 1 EL | Butter |
| 2 EL | Tomatenpüree |
| 5 dl | Rotwein |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

1. Linsen im Wasser knapp weich kochen. Nüsse im Ofen bei 200 °C braun rösten. Gemüse rüsten und grob würfeln.
2. Linsen, Nüsse, Mandeln und Gemüse durch den Fleischwolf drehen. Mit Mehl und Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine eingefettete Cakeform füllen. 45 Min. bei 180 °C backen.
3. Für die Sauce Gemüsewürfel in Butter andünsten, Tomatenpüree dazugeben und gut rösten. Mit etwas Rotwein ablöschen und stark einreduzieren. Nochmals Rotwein dazugeben, wieder einreduzieren. Dann etwas Wasser dazugeben und das Gemüse weich schmoren. Mit dem Mixstab pürieren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Dicke mit Saucenbinder etwas eindicken.
4. Braten in Scheiben schneiden und auf der Sauce anrichten.

Zubereitung: 1 Std. 20 Min.

## «Schmorbraten»-Speck mit Dampf-Buns

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| ½ TL | Salz |
| ½ TL | Rohrzucker |
| 2 TL | Sherry, trocken |
| 6 TL | Sojasauce, hell |
| 1 kg | Kochspeck mit Schwarte |
| | Erdnussöl zum Anbraten |
| 1 TL | Salz |
| 120 g | Rohrzucker |
| 40 g | Aceto balsamico |
| 7 dl | Wasser |
| 2 | Frühlingszwiebeln, klein geschnitten |
| 4 EL | Sesam, geröstet |

Zubereitung:

1. Am Vorabend Salz, Zucker, Sherry und Sojasauce in einer Schüssel miteinander verrühren. Speck in 3 cm breite Tranchen schneiden, mit der Marinade vermischen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
2. Erdnussöl im Wok erhitzen, bis es raucht. Dann die temperierten und abgestreiften Fleischstücke portionenweise rundherum scharf anbraten. Herausnehmen.
3. Salz, Zucker, Essig, Wasser und Marinade im Wok aufkochen und verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Speck dazugeben, Hitze reduzieren und 45–60 Min. schmoren lassen. Speck herausnehmen und die Sauce einreduzieren, bis sie sirupartig dick wird. Schwarte vom Speck abschneiden und Speckstücke wieder dazugeben.
4. In Dampf-Buns (siehe separates Rezept) anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

Zubereitung: 45 Min. + über Nacht marinieren + 1 Std. schmoren

NEW
Probieren Sie unsere Glace Neuheiten !
OREO
6x
eXtrême Mini
NEW
x4
Erdbeer Fraise
x4
Vanille
x8
OREO
LACTOSE FREE
eXtrême
* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Held by ecover
Pflanzenbasierte Inhaltsstoffe
Biologisch abbaubar
Dermatologisch getestet
Natürliches Dufterlebnis
NEUE VERPACKUNG
Held ecover
All-In-One
Die Helden für Ihren Frühjahrsputz

## Schweinsnierstück mit Kruste

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| 100 g | Haselnüsse, gemahlen |
| 80 g | Baumnüsse, grob gehackt |
| 50 g | Mandeln, gemahlen |
| 100 g | Paniermehl |
| 1 kg | Schweinsnierstück (2 x ½ kg) |
| 1 EL | Senf |
| | Salz, Pfeffer |
| 150 g | Butter |
| 2 | Eiweisse |

Zubereitung:

1. Nüsse, Mandeln und Paniermehl in einer flachen Schale vermischen. Schweinsnierstücke binden und mit Senf einreiben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paniermehl-Nuss-Mischung mit Butter und Eiweiss gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Braten im Ofen 90 Min. bei 185 °C garen, herausnehmen, Küchenschnur entfernen.
4. Braten mit Küchenpapier etwas abtupfen, Nusskruste auf der Oberseite verteilen, gut andrücken. Im Ofen ca. 10 Min. bei 220 °C überbacken. 10 Min. ruhen lassen, anschneiden und servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 2 Std. garen

Tipp: mit Nudeln und Gemüse servieren

## Schweinsfilet an Mascarpone-Kräuterschaum

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|---|---|
| 1 | Schweinsfilet |
| 1 TL | Senf |
| 1 EL | Erdnussöl |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Bratbutter |

Für die Sauce

| | |
|---|---|
| ½ | Zwiebel, gehackt |
| 1 EL | Butter |
| 2 dl | Weisswein |
| 250 g | Mascarpone |
| 3 EL | Kräuter, frisch, gehackt |

Zubereitung:

1. Schweinsfilet mit Senf und Erdnussöl einreiben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in Bratbutter rundum anbraten und im Ofen 2 Std. bei 80 °C niedergaren.

Für die Sauce

1. Zwiebeln in Butter anziehen, mit Weisswein ablöschen, gut einreduzieren. Vom Herd nehmen, Mascarpone unterrühren, Kräuter dazugeben und mit dem Mixstab schaumig schlagen.
2. Filet tranchieren und auf dem Mascarponeschaum anrichten.

Zubereitung: 20 Min. + 2 Std. garen

Tipp: dazu Broccoli mit Mandeln servieren

## Dampf-Buns

Zutaten für 4 Stück:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 250 g | Mehl | ½ TL | Natron |
| ½ TL | Salz | 50 g | Butter, weich |
| 1 ½ EL | Zucker | 1,25 dl | Wasser, lauwarm |
| 1 ½ TL | Trockenhefe | ½ TL | Zitronensaft |

Zubereitung:

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Natron in einer Schüssel mischen. Butter, Wasser und Zitronensaft beigeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig zu 4 Kugeln formen, auf je ein Stück Backpapier legen, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.
3. Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Teigkugeln mit dem Backpapier im Dämpfkörbchen verteilen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Min. garen.

Zubereitung: 1 ½ Std. + Ruhezeit

Tipp: Alternativ zum Dämpfkörbchen können die Buns auch im Steamer gedämpft werden.

# In salid *rumantsch*

Igl è in di da december ed jau ses en cuschina davos maisa. Mia mamma guarda sin mai e dumonda: «Tge studegias?» «Tge che jau pudess scriver en la columna per il magazin dal Volg.» «Tge temas has survegnì?», vul ella savair vinavant. «Brassà da dumengia u plantas», respund jau. «Alura vegns ti a scriver insatge sur da brassads, sco quai che jau enconusch tai, pertge che las plantas e ti n'essas betg grondas amias.» Grazia, mamma! Jau sun en cas la responsabla inuffiziala per las plantas en noss biro. Jau na di betg ch'ellas na

Traplà ...

pudessan betg vesair ora meglier, ma uschè mal n'èsi era betg, ellas èn verdas ed jau dun mintg'emna in zic aua ad ellas.

Jau ponderesch vinavant: brassà da dumengia, brassà da dumengia, brassà ... «Has ti insumma fatg ina giada in brassà, sas ti co che quai va?» «Ehm ...», jau stoss studegiar. Jau hai era gia fatg in brassà da charn manizzada! Vul dir, jau hai mess el en furn, fatg el ha mes bab. Ok, ok, ella ha traplà mai. «Na, jau n'hai anc mai fatg in brassà.» «E co faschessas alura el?» «Jau dumandass Google, lez gidass segir mai.»

Quai è gist ina buna chaschun per far il propiest da cuschinar in brassà proximamain ina dumengia. E forsa chat jau insanua en ina butia da flurs ina bella planta, lura poss jau mussar a mia mamma quant bain che las plantas sa sentan tar mai.

Marina Wyss

*Marina Wyss*

# Wussten Sie, dass • • •

**• • • Ende April in Nottwil das von Volg als Sponsor unterstützte internationale Rollstuhl-Unihockey-Turnier Swiss Wheely Open stattfindet?**

Vom 26. bis 28. April findet in Nottwil zum dritten Mal das internationale Rollstuhl-Unihockey-Turnier Swiss Wheely Open statt. Es wird durch den Rollstuhlclub Thurgau organisiert.

*Das Team Suisse begeisterte auch an den letzten Turnieren mit sportlichen Höchstleistungen.*

Tempo, Taktik, Teamgeist und totale Spannung sind auch dieses Jahr angesagt – wie immer im Unihockey. Rollstuhl-Unihockey steht Unihockey auch in nichts nach, was körperliche Höchstleistung, filigrane Stocktechnik und sportlicher Ehrgeiz anbelangt. Gespielt wird nach den internationalen Unihockey-Regeln mit leichten Anpassungen. Spass und Interesse sind auch fürs Publikum gewährleistet. Das Publikum erwartet ein sportlich packender Anlass. Ausserdem wird an den drei Wettkampf-Austragungstagen auch neben dem Spielfeld mit tollen Rahmenprogrammen reichlich Unterhaltung geboten.

Ausserordentlich gross ist diesmal auch das Teilnehmerfeld. Dreizehn Teams aus zehn Nationen, darunter auch das Team Suisse, werden um den Titel spielen. Den weiten Weg aus Übersee wird erneut auch eine Mannschaft aus Kanada antreten. Zum ersten Mal am Turnier dabei ist ein schwedisches Team. Und Marokko tritt zum ersten Mal überhaupt mit einer Rollstuhl-Unihockey-Equipe an. Die einheimischen Fans wird vor allem das Team Suisse wieder zu begeistern wissen.

Bereits geschafft hat man es innerhalb der Schweizer Mannschaft, Zeichen der Solidarität zu setzen. Nicht alle Spieler sind gehbehindert. Solidarität und Swissness gehören auch zu den Grundwerten von Volg. Darum werden sowohl das internationale Rollstuhl-Unihockey-Turnier in Nottwil als auch das Team Suisse von Volg als Sponsor unterstützt.

*Beim Rollstuhl-Unihockey-Turnier Swiss Wheely Open treten Mannschaften aus zehn Nationen gegeneinander an.*

# Rückschau ←

## Novissimo S'POSCHTI-Gwünnspiel vom Volg

Über ein Schweizer Qualitäts-Wasserbett von Aqua Dynamic im Wert von Fr. 2230.– darf sich Peter Moor aus Bülach freuen. Fünf Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.–. Und zehn weitere Personen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.
Lösungswort 02/18: «PyeongChang»

**Auflösung des Agri-Natura-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 01/18:**
**Antwort A, garantiert kontrolliertes Qualitätsfleisch aus der Schweiz**

*Urs Salzgeber aus Ellikon a.d. Thur, der Gewinner des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Christof Märki, Ernst Sutter AG (r.) und Erich Weidmann, Volg-Produktmanager (l.)*

## Gewinnen mit Agri Natura

Der 1. Preis, ein Weber Gasgrill Genesis II im Wert von Fr. 1490.–, geht an Urs Salzgeber aus Ellikon a.d. Thur. Über den 2. und 3. Preis, je einen Gutschein von Swiss Holiday Park im Wert von Fr. 1000.–, dürfen sich Evelyn Chevre aus Schönenberg und Hans Brunner aus Nürensdorf-Hakab freuen. Den 4. bis 9. Preis, Reka-Checks im Wert von je Fr. 500.–, haben Markus Kälin aus Stäfa, Karl Benz aus Amriswil, Vreni Fenner aus Waltalingen, Rosmarie Gander aus Heiden, Heidi Jansen aus Neukirch und Yvette Blaser aus Derendingen gewonnen. Und weitere 16 Personen dürfen sich über Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von je Fr. 100.– freuen.

## De grüen Duume

Bei den wechselhaften Temperaturen zum Frühlingsbeginn wagt sich manch ein Gärtner noch nicht ans Aussäen. Muss er auch nicht, denn erst geht es sowieso an die Pflege der bestehenden Pflanzenpracht, genauer gesagt um deren Rückschnitt. Viele Pflanzen sollten nicht schon im Herbst, sondern erst im Frühling zurückgeschnitten werden, da sonst während den Wintermonaten Frost durch die kahlen Stellen eindringen kann. Das betrifft vor allem blühende Zierpflanzen wie Rosen, aber auch für sommerblühende Obstbäume und Beerensträucher ist der April der beste Zeitpunkt für den Rückschnitt. Allgemein gilt: Radikaler Rückschnitt bewirkt wenig neue, aber starke Triebe – geringfügiger Rückschnitt bewirkt schwächere, dafür zahlreiche Neutriebe. Die Pflanzenabfälle klein schneiden und kompostieren.

Auf www.volg.ch finden Sie alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden.

# Vorschau →

## Das nächste «Öise Lade» 05/18 erscheint am 26. April 2018

### Bunt, bunter, Salate

Salate haben Hochsaison – und kommen in allen möglichen Farbtönen daher. Erfahren Sie, was Salatblättern alles beigemischt werden kann, von Rauchforelle bis Erdbeeren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

### Röstbrote vom Grill

Ein Bäcker zeigt, dass Brot derselbe Stellenwert auf dem Grill gebührt wie Fleisch, Fisch, Käse, Gemüse. Und er wagt eine Vorhersage der Röstbrot-Trends 2018 – mit überraschenden und klassischen Zutaten.

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

öise lade gedruckt in der Schweiz

Volg

# JETZT OFENFRISCH
TEILEN UND GENIESSEN

09. – 15.04.2018

**20 % AKTION**
**CHF 1.55**

## TESSINER BROT

250 G STATT CHF 1.95
(100 G = CHF 0.62)

IP-SUISSE
Mit IP-SUISSE Mehl

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Hiestand
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK.