

NOVEMBER 11/12

VOISE LADE

DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG FÜR KÜCHE, HEIM UND FREIZEIT

KÜCHEaktuell

Rösti-Hits à gogo

MORE  MORE

Körner machen

gute Laune

frisch und
fründlich **Volg**

AKTION
gültig vom
12. – 17. November 2012



Die Kraft der Natur

RAMSEIER steht für

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



natürlicher Fitnesstrainer

Körnlipicken für Gourmets

Editorial

Wenn Bäuerin Christine Müller aus dem aargauischen Schupfart jeweils am Freitagmorgen im wenige Schritte entfernten Volg-Laden eintrifft, wird sie nicht nur vom Ladenpersonal, sondern auch von den ersten frühen Kunden mit Freude erwartet. Denn einmal wöchentlich liefert die engagierte Hobby-Bäckerin selbstgemachtes, ofenfrisches Bauernbrot direkt ab Hof in den nahen Dorfladen.

In jeder Volg-Verkaufsstelle finden Sie unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Produkte und Spezialitäten, die aus dem Dorf oder der nächsten Umgebung stammen. Mittlerweile versorgen mehrere Hundert verschiedene Produzenten ihren örtlichen Volg mit lokalen Erzeugnissen, die, wie das Beispiel aus Schupfart zeigt, mit viel Herzblut, Können und oftmals in Handarbeit entstanden sind. Das Angebot ist dabei in jedem Volg unterschiedlich – und hängt von der Saison ab: Honig vom Imker aus dem Dorf, saftige Früchte, knackiges Gemüse und frische Eier vom Bauernhof, würziger Käse, Wein aus der Nachbarschaft und vieles mehr. Mit «Feins vom Dorf» zieht Volg den geografischen Rahmen bewusst enger, als dies bei «regionalen Produkten» sonst üblich ist. Sie können also sicher sein: Wo in Ihrem Volg «Feins vom Dorf» draufsteht, steckt auch «Feins vom Dorf» drin.

Mehr über Christine Müller und ihr selbstgemachtes Bauernbrot erfahren Sie auf Seite 31.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung

MORE & MORE



Küche



Freizeit



Weinerlebnis

KÜCHE *aktuell*

Rösti-Hits à gogo 5–7

Kochschule

Kochen lernen von Profis 9–11

Marktplatz

Beflügelndes von Apero bis Znacht 12–13

Saison im Volg

Die Nuss, ein Hochgenuss 47

Naturena

Neue Kurse: Lichtblicke für Weihnachten 41

Kochkurs

Weihnachten: Festessen ohne Stress 43

volgi *volgine*

Winterspass im neuen HEY 45

Weinerlebnis

Weltklasse Wein, wertvoller Käse 14–15

Typisch Schweiz

Typisch Volg
Leidenschaft für Lebkuchen 16–17

Aktueller Tipp

Milch macht erfinderisch 19
Dieser Teddy erobert jedes Herz 32–33

In eigener Sache

Treueprämie: Stilvolles für den Esstisch 21
Weinseller: ausgezeichnete Weine 22–23
Sternstunden: Volg sagt Danke 25

OISICHUCHI BI FRISCH UND FREUNDLICH GEMEINSCHAFTLICH VOM VOLG

Wettbewerb
Gewinnen mit Lipton 29

Feins vom Dorf

Ofenfrische Brote aus Schupfart 31

Dorfladen

Ein typischer Volg im Oberwallis 35

Novissimo

Neu in Ihrem Volg 36–37

MIT BOUILLON WIRD'S FEINER!

Remo Walder, seit 25 Jahren Chefkoch bei Knorr, hat unter anderem den Knorr Gemüseextrakt entwickelt.





Swinging Röstiring

**Wein
empfehlung**

Der Fläsch Gemswändler Pinot Noir gibt dem Geschnetzelten im Röstiring einen frisch-fruchtigen Schwung.

Rindsgeschnetzeltes mittendrin im Swinging Röstiring.

Rösti

**von Rock bis
Rumba**



Tango-Rösti

**Wein
empfehlung**

Spritzig wie ein Tango passt der Féchy AOC optimal zum Fisch im Röstimantel.

Fangfrisch aufgefächert: die Tango-Rösti, ein Fisch im Röstimantel. Für das Feuer sorgt der Sweet-Chili-Dip.

Schweizer «Mozartkugeln» aus Kartoffeln, passend zum österreichischen Walzer: Dreivierteltakt-Rösti, Röstikugeln mit Mohn und Kürbis.



Rösti im Dreivierteltakt

Als «prötlete Herdöpfel», vermutet man, landete die Rösti erstmals Mitte des 19. Jahrhunderts im Kanton Zürich auf den Tellern – und das gleich zu Tagesbeginn. Morgens hatte also damals goldene Rösti im Mund. Seinen heutigen Namen erhielt das Schweizer Nationalgericht, als sich die gebratenen Kartoffeln bis ins Bernbiet und Welschland verbreiteten und man aus «rösten» respektive dem französischen «rôtir» die Bezeichnung Rösti schuf.

VON WEGEN RÖSTIGRABEN

Mit der Zeit sind zahlreiche regionale Spezialitäten entstanden: die Berner Rösti mit Speck, die Appenzeller Rösti mit dem gleichnamigen Käse, die Glarner

Für den heavy Hunger: **Heavy-Metal-Rösti**, eine gratinierte Rösti mit Hamburger und Raclettekäse.

HEAVY-METAL-RÖSTI



Elegant wie die französische Sprache ist **La Chanson de Rösti**, der **Coq sur Rösti** (dt. «Poulet auf Rösti»).

La Chanson de Rösti



VOLG
Koch
KURS DEZEMBER

Weihnachten:

Festessen ohne Stress

Machen Sie sich selbst ein Geschenk und überlassen Sie unseren Kochprofis die Planung von feinen Festtagsgerichten, die sich gut vorbereiten lassen. Alle Infos auf S. 43.

Wein
empfehlung

Absolut im Einklang mit dem Poulet-geschnezelten ist der aromatische Weisswein **Heida AOC du Valais**.

Variante mit Schabziger, die Schaffhauser Art mit Hörnli, und in Zürich ist die Rösti die klassische Beilage zum Zürcher Geschnezelten. Gäbe es einen echten Röstigraben, müsste man in der Romandie wortwörtlich «D'Finger ab de Röschi» lassen. Das tut man aber ganz und gar nicht. Auch im Welschland genießt man gerne eine Rösti mit Weisswein beträufelt und mit Gruyère überbacken. Entdecken Sie bei unseren Rösti-Hits verschiedenster Stilrichtungen vielleicht eine neue Lieblingsvariante und staunen Sie, wie vielseitig sich das Kartoffelgericht anrichten lässt. ▶

Rumba-Rösti



Rösti zum Dessert: **Rumba-Rösti**, eine süsse Rösti mit Rumfrüchten.

Meine Lieblingspizza



LA FINA, der Klassiker von BUITONI. Ein extradünner Boden, knusprig gebacken mit dem unverwechselbaren Steinofen-Geschmack. Erleben auch Sie genussvollen Pizza-Spass!

Buitoni[®]

Il gusto della vita

Sämtliche Rezepte finden Sie ab Seite 49 oder unter www.volg.ch/rezepte/

Schwungvoller Seitenwechsel

Ein Patentrezept für die perfekte Röstli? – Das gibt es so wenig wie für die Liebe. Abgesehen davon, dass man sich einig ist, dass sie oben schön knusprig sein muss, gibt es ein Potpourri an Zubereitungsarten. Die einen schwören auf die geschwellten, die anderen raten zu rohen Kartoffeln. Auch Wende-Tricks gibt es verschiedene. Gleich viermal im Röstibraten üben kann man sich bei der Röstitorte. Und sollten Sie vom vielen Wenden einen kleinen Blues bekommen, erheitert sich die Stimmung spätestens wieder beim Genuss. ▶



Tipps & Tricks

Der Profi für
heisse Küchentipps:
Jonas Schönberger

- Alle Gerichte können auch mit einer Fertigröstli zubereitet werden.
- Am besten zum Braten eignet sich eine beschichtete Pfanne.
- Brät man die Röstli in Schweineschmalz, erhält man am einfachsten eine schöne Kruste. Auch Bratbutter oder das hocherhitzbare Volg HOLL-Rapsöl eignen sich gut.
- Verwendet man geschwellte Kartoffeln, klebt die Röstli weniger zusammen. Weil die Kartoffeln in der Schale gekocht wurden, enthalten sie weniger Wasser. Kartoffeln nicht zu weich kochen.
- Wird die Röstli aus rohen Kartoffeln zubereitet, diese sofort nach dem Raffeln braten, sie werden sonst grau.
- Röstli langsam und bei geringer Hitze knusprig braten, damit sie auch innen heiss und gar ist und nicht schwarz wird.

Schicht für Schicht ein Gedicht:
Blues-Röstli, eine pikante Röstitorte.



Für den feinen Zwischenton:
Reibkäse, Schinken und
Kräuterfrischkäse stecken
zwischen den einzelnen Röstli.

Schritt für Schritt Röstli wenden



1. Pfannenöffnung mit einem etwas größeren Teller abdecken und mit einer Hand festdrücken.



2. Pfanne und Teller schwungvoll wenden.



3. Röstli vom Teller zurück in die Pfanne gleiten lassen.



Kostenlose Koch-Ideen

Jede Woche erwarten Sie in Ihrem Volg Gratis-Rezeptflyer zum Mitnehmen und Sammeln. Die Flyer enthalten jeweils ein saisonales Hauptgericht sowie einen Vorschlag für eine Vorspeise oder ein Dessert.

Jetzt ist Raclettezeit!



Chirat gehört einfach dazu!

Damenwahl? Kartoffelwahl!

Rösti ohne Raffeln: Im Volg gibt es diverse Röstispezialitäten bereits fixfertig verfeinert und gewürzt für den schnellen Röstigenuss.



Rösti-Pop: eine poppige Idee sind Rösti-Täschli mit einer Erbsen-Ricotta-Füllung.

Der Kartoffelsack ist auf Zack: Er gibt farblich an, welche Knolle die tolle für die jeweilige Verwendung ist. Geht es um die Rösti, darf man ruhig rot sehen. Im rot gekennzeichneten Beutel stecken Kartoffeln, die sich für Pommes frites, Bratkartoffeln und eben Rösti am besten eignen. Eine Rösti kann aber natürlich auch mit Kartoffeln aus dem blauen (mehlig kochend) oder grünen (festkochend) Sack zubereitet werden, je nach Belieben.



Weil ein Laib nicht aufs Brot passt.



NEU
Im Kühlregal



Chäs Schiibe. Genuss in feinen Scheiben.

Gold für das Geflügel: Wird in Schweizer Küchen Fleisch gekocht, fällt die Wahl am häufigsten auf das zarte und gesunde Geflügelfleisch.

Satay-Spiessli

Für 16 Stück:

2 **Pouletbrüste** der Länge nach in je 8 feine Streifen schneiden und wellenförmig auf je ein Spiessli stecken. 50 g **Erdnüsse** im Mörser zu einer feinen Paste reiben, mit 0,5 dl **Kokosmilch**, 1 TL **Currypulver**, 2 gehackten **Knoblauchzehen**, 2 cm geschältem, geriebenem **Ingwer**, etwas **Sojasauce** und **Pfeffer** vermischen und die Spiessli damit über Nacht marinieren. Marinade mit Küchenpapier abtupfen, in Bratpfanne 2 EL **Erdnussöl** erhitzen und Spiessli beidseitig kurz anbraten.

Tipp: mit Satay-Sauce servieren.

Beflügelndes von Apero bis Znacht

Tipps & Tricks

- Zum Geflügel zählen Poulet-, Truten-, Straussen-, Gänse- und Entenfleisch. Als Wildgeflügel gelten Perlhuhn, Wachtel und Fasan.
- Ein Mistchratzerli, auch Guggeli genannt, ist zwischen 450 und 600 Gramm schwer. Ab 650 Gramm Gewicht spricht man vom Poulet.
- Im deutschsprachigen Raum ausserhalb der Schweiz wird Trutenfleisch als Pute bezeichnet.
- Tiefgefrorenes rohes Geflügel im Kühlschrank auftauen, die Auftauflüssigkeit sofort wegschütten. Einmal aufgetautes Geflügel nicht wieder einfrieren.
- Rohes Geflügelfleisch vor dem Verarbeiten mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
- Geflügel immer gut durchgaren.
- Zu Poulet- und Trutenfleisch passen Gewürze wie Thymian, Estragon, Majoran und Salbei.



Geflügel-Vielfalt: Ob nature, gefüllt oder mit einer feinen Hülle – im Volg Geflügel-Sortiment ist für jeden Gusto etwas dabei.

Geflügel erlebt einen regelrechten Höhenflug: Zum ersten Mal hat es dem Rindfleisch den Rang abgelaufen und platziert sich direkt nach dem Schweinefleisch auf Rang 2 der aktuellen Schweizer Fleischhitparade – Auswärtsessen inklusive. Geht es darum, welches Fleisch am häufigsten in den Pfannen und Töpfen landet, wenn in den eigenen vier Wänden gekocht wird, landen Poulet, Trutenfleisch & Co. sogar zuoberst auf dem Podest.

GESUND UND GENIAL

Damit beweisen wir Schweizer Geschmack und setzen ausserdem auf die Gesundheit: Denn Geflügel gehört zu den Lebens-

mitteln, die man einfach lieben muss. Es ist, abgesehen von Enten- und Gänsefleisch, fettarm und bereichert den Speiseplan somit selbst dann, wenn die Linie schlanker werden soll. Mit seinem hohen Eiweissgehalt ist es erst noch gesund, unterstützt den Muskelaufbau und das Immunsystem. Das zarte, meist weisse Fleisch ist zudem so vielseitig wie kein anderes. Als ganzes Poulet, Schenkel oder Flügel mit der einzigartigen knusprigen Haut, als Brüstli, Schnitzel und Geschnetzeltes – grilliert, gebraten, gefüllt, gratiniert, mit Sauce serviert oder schonend gedünstet: Geflügel ist wunderbar wandelbar und wird immer wieder neu aufgetischt.

FIXFERTIGE SPEZIALITÄTEN

Während man im Sommer meist auf die leichten Zubereitungsarten setzt, darf es im Herbst und Winter ruhig auch einmal etwas mehr Gehalt am Geflügel haben. Da kommen Truten-Piccatas, panierte Chicken Nuggets und Cordons bleus, die es fixfertig im Volg zu kaufen gibt, gerade richtig für einen spontanen beflügelnden Apero oder Znacht ohne grossen Aufwand. ◀

Das Rezept für die Satay-Sauce finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Käsermeister Serge Bongard von der Käserei Bongard in Schwenny überprüft die Qualität seines Vacherin Fribourgeois AOC.

In Freiburg
verwurzelt

Weltklasse- Wein, wert- voller Käse



Vom lateinischen «vaccarinus» (dt. kleiner Kuhhirt) soll der Vacherin Fribourgeois seinen Namen erhalten haben. Der Junghirte unterstützte die erfahrenen Hirten auf der Alp und pflegte seinen kleinen Käse, den Vacherin, während sich die Erwachsenen um die riesigen Gruyère-Laibe kümmerten. Der Vacherin Fribourgeois AOC wird noch heute ausschliesslich auf den Alpen und in den Dörfern des Kantons Freiburg hergestellt.

Wein
des Monats

Goldbeere
Riesling-Silvaner, 75 cl
statt Fr. 10.50
Fr. 8.50

Käse
des Monats

Vacherin Fribourgeois
100 g statt Fr. 2.65
Fr. 1.75

75 cl, statt Fr. 10.50
Fr. 8.50

Dieses Schweizer Paar steht für guten Geschmack: Der Goldbeere Riesling-Silvaner und der Vacherin Fribourgeois kamen schon bei ganz besonderen Gelegenheiten zum Zug.

Die Japaner entdeckten den Goldbeere Riesling-Silvaner nicht etwa in seinem Herkunftsland, der Schweiz, sondern bei sich zuhause in Japan. An der Weltausstellung Expo 2005 in Japan wurde der elegante Weisswein im Schweizer Pavillon ausgedient und entpuppte sich als absoluter Renner. Auch bei uns hat der Goldbeere Riesling-Silvaner von den VOLG Weinkellereien viele Fans. Kein Wunder: Er wird aus Reben der besten Lagen der Kantone Aargau, Schaffhau-

sen, Thurgau und Zürich gekeltert. Die präsenre Zitrusfrucht in Kombination mit würzigen Noten von Muskat, das angenehme Säurespiel und der weiche Abgang machen ihn zum Wein mit Lieblings-Potenzial.

VACHERIN STATT FRANKEN

So wertvoll wie Geld war früher der Vacherin Fribourgeois. Quellen aus dem 16. bis 18. Jahrhundert belegen, dass mit dem Halbhartkäse aus dem Kanton Freiburg verschiedenste Zahlun-

gen beglichen wurden. Auch wenn hohe Gäste, wie eine österreichische Herzogin, den Kanton besuchten, wurde Vacherin Fribourgeois serviert. Wertgeschätzt wird der Vacherin Fribourgeois heute noch: speziell im Fondue, welches der Vacherin Fribourgeois mit seiner cremig-zartschmelzenden Konsistenz besonders geschmeidig macht. Dazu verfeinert er mit seinem raffinierten Geschmack viele andere Gerichte und fehlt auf keiner Gourmet-Käseplatte. ◀

GOLDBEERE RIESLING-SILVANER 2011

SCHWEIZ

FARBE: blasses Gelb mit grünen Reflexen.

CHARAKTER: würzige Noten wie zarter Muskat, Aromen von Zitrusfrüchten und Äpfeln. Frischer Auftakt, angenehmes Säurespiel, elegant im Abgang.

TRINKREIFE: bis 3 Jahre.

PASST ZU: Süsswasserfisch, Crèmesuppen, Chnolibrot, als Aperitif.

GENIESSEN BEI: 8–10 °C.

Diese Aktion gilt vom 29. Oktober bis 1. Dezember 2012, solange Vorrat.

**ÖISE
LADE
TIPP**

+ WEINNotizen

Schweizer Weine erfreuen sich bei Volg grosser Beliebtheit. Deshalb geniessen sie bei Volg auch einen hohen Stellenwert: Rund 45 Prozent des Weinumsatzes werden mit einheimischen Tropfen und lokalen Weinen erzielt. Kein anderer Detailhändler verfügt über einen derart grossen Anteil an Schweizer Weinen.



75 cl, statt Fr. 11.90
Fr. 9.50



75 cl, statt Fr. 16.90
Fr. 13.90



75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.50



75 cl, statt Fr. 11.50
Fr. 9.50



75 cl, statt Fr. 17.90
Fr. 14.90



75 cl, statt Fr. 8.70
Fr. 6.60



75 cl, statt Fr. 10.90
Fr. 8.50

<p>FÉCHY AOC LA CÔTE 2011 SCHWEIZ FARBE: klares, helles Strohgelb. CHARAKTER: feinfruchtiger Auftakt mit mittlerem Körper. Leicht trockener Abgang endend auf feiner Fruchtaromatik. TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre. PASST ZU: Fisch, Raclette, Fondue, als Aperitif. GENIESSEN BEI: 8–10 °C.</p>	<p>HEIDA AOC VALAIS 2011 SCHWEIZ FARBE: klares, mittleres Gelb. CHARAKTER: intensive Aromen von reifen und exotischen Früchten. TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre. PASST ZU: weissem Fleisch, Käseplatten, Fondue, Raclette, als Aperitif. GENIESSEN BEI: 8–12 °C.</p>	<p>CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS 2011 SCHWEIZ FARBE: Lachsrosa. CHARAKTER: in der Nase fruchtig, frisch und reich an Aromen. Am Gaumen lebendig, fruchtig, feurig. TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre. PASST ZU: Champignons an Rahmsauce, Kalbfleisch, kaltem Fleisch, gegrilltem Poulet, Fisch und leichten Sommergerichten. GENIESSEN BEI: 8–10 °C.</p>	<p>GOLDBEERE PINOT NOIR 2011 SCHWEIZ FARBE: Rubinrot. CHARAKTER: intensive Nase mit Aromen von reifen Zwetschgen, Himbeeren und dezenter Holzaromatik. Leicht süsslicher Auftakt. Am Gaumen Schmelz und wiederum viel Frucht. TRINKREIFE: jung trinken, bis 3 Jahre. PASST ZU: Charcuterie, Wurstgrilladen, asiatischen Gerichten, Wildpfeffer mit Preiselbeeren. GENIESSEN BEI: 14–16 °C.</p>	<p>FLÄSCH GEMSWÄNDLER PINOT NOIR 2011 SCHWEIZ FARBE: kräftiges Rubinrot. CHARAKTER: frischfruchtige Aromen von roten Beeren, Brombeeren, Kirsche, mit würzigen Nuancen. TRINKREIFE: bis 4 Jahre. PASST ZU: Wild, Lamm, Kaninchen, Pfeffer, Risotto, Pilzgerichten, Bündner Spezialitäten und Käse. GENIESSEN BEI: 14–16 °C.</p>	<p>SALVAGNIN VAUDOIS AOC FEU SACRÉ 2011 SCHWEIZ FARBE: helles Rubinrot. CHARAKTER: Aromen von roten Früchten. Am Gaumen rund, weiche Struktur, ausgewogen, fruchtiger Abgang. TRINKREIFE: jung trinken, bis 4 Jahre. PASST ZU: Alltagsgerichten, kalten Platten. GENIESSEN BEI: 14–16 °C.</p>	<p>DÔLE AOC VALAIS 2011 SCHWEIZ FARBE: kräftiges Rubinrot. CHARAKTER: fruchtig mit frischer Note von schwarzen Kirschen und Brombeeren. TRINKREIFE: bis 4 Jahre. PASST ZU: Fleischpasteten, Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Rindsfilet an Pfeffersauce, Lamm, Käseplatten. GENIESSEN BEI: 14–16 °C.</p>
--	--	--	--	---	---	---

MEINE Bestellung

Aktion vom 29. 10. bis 1. 12. 2012, solange Vorrat.

WEISSWEINE

- Anzahl 6er-Karton **GOLDBEERE RIESLING-SILVANER**, 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 63.–
- Anzahl 6er-Karton **FÉCHY AOC LA CÔTE**, 75 cl nur Fr. 57.– statt Fr. 71.40
- Anzahl 6er-Karton **HEIDA AOC VALAIS**, 75 cl nur Fr. 83.40 statt Fr. 101.40

ROSÉWEIN

- Anzahl 6er-Karton **CEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR**, 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 65.40

ROTWEINE

- Anzahl 6er-Karton **GOLDBEERE PINOT NOIR**, 75 cl nur Fr. 57.– statt Fr. 69.–
- Anzahl 6er-Karton **FLÄSCH GEMSWÄNDLER PINOT NOIR**, 75 cl nur Fr. 89.40 statt Fr. 107.40
- Anzahl 6er-Karton **SALVAGNIN VAUDOIS AOC FEU SACRÉ**, 75 cl nur Fr. 39.60 statt Fr. 52.20
- Anzahl 6er-Karton **DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR**, 75 cl nur Fr. 51.– statt Fr. 65.40

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____ Vorname _____ Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____ Datum _____ Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 29. Oktober bis 1. Dezember 2012, solange Vorrat.

In Hindelbank (BE) stellt Familie Schafroth feinste Lebkuchen und Biberli her – nach einem streng geheimen Rezept des Urgrossvaters.

Leidenschaft

für Lebkuchen



«Volg hat eine erfrischende Geschäftsphilosophie, mit der wir uns von A bis Z identifizieren können. Dass die Stärke von Volg auf dem Land liegt und Schweizer Produzenten berücksichtigt werden, entspricht uns», sagen Marianne und Roland Ernst Schafroth.



Über 100 Jahre Tradition

Die Erfolgsgeschichte der Bäcker-/Konditorenfamilie beginnt 1893 in Wynigen, wo Gottfried Schafroth eine Holzofenbäckerei gründete. Seit 1920 wird am Standort in Hindelbank produziert. Der gelernte Konditor/Confiseur und Bäckermeister Roland Ernst Schafroth leitet das Unternehmen mit seiner Frau Marianne in vierter Generation. «Die meisten unserer Mitarbeitenden sind schon lange für uns tätig. Das ist wichtig. So bleibt viel Know-how erhalten», so Roland Ernst Schafroth.



1. Die Zutaten für den Teig werden von Hand zusammengemischt. Bei einem Honiglebkuchen kommen knapp 20 Prozent Bienenhonig dazu.



2. Produktionsleiter Fritz Aeschbacher schneidet den flach gewalzten Teig. Danach werden die Lebkuchen gebacken.



3. Das Dekorieren der Lebkuchen mit verschiedensten Motiven liegt in den Händen von erfahrenen Mitarbeitenden.



4. Die Lebkuchen werden mit der «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Etikette versehen und an die Volg-Verteilzentren geliefert.

Wie es immer ein Geheimnis bleiben wird, wo der Samichlaus wohnt und wie er es schafft, alle Kinder an ein und demselben Tag zu besuchen, wird man auch nie erfahren, was die Lebkuchen von Roland Ernst und Marianne Schafroth einzigartig macht. «Soumässig gheim» sei das Rezept, sagt Roland Ernst Schafroth schmunzelnd in breitem Berndeutsch. Und das ist es seit jeher: Schon Firmengründer, Uropa Gottfried Schafroth, hütete es wie einen Schatz. Er liess nicht mal einen seinen Mitarbeiter teigen, um die exakten Zutaten nicht preisgeben zu müssen. Heute sind es zehn Mitarbeitende, die in Hindelbank Hand anlegen und feinste Lebkuchen und Biberli herstellen – nach der traditionellen Rezeptur von Uropa Gottfried.

SCHWEIZER ROHSTOFFE

Die Saison ist kurz, aber intensiv. Von Mitte August bis Weihnachten herrscht Hochbetrieb im kleinen Schafroth-Haus. Dann

duftet es schon beim Betreten des Gebäudes herrlich nach Winter, Advent und Weihnachten. Rund 500 Kilogramm Teig werden pro Tag verarbeitet. Ein Grossteil davon für Volg. Aller Anfang des feinen Endprodukts sind erlesene Rohstoffe. «Diese beziehen wir, wenn immer möglich, aus der Schweiz», hält Roland Ernst Schafroth fest. So stammt beispielsweise das Mehl aus der örtlichen Mühle, der Zucker aus Aarberg und die Eier aus der Ostschweiz.

AM LIEBSTEN MIT «ANKE»

Ein Samichlaussack ohne Lebkuchen und Biberli ist undenkbar. Für Marianne und Roland Ernst Schafroth gibt es aber noch weitere gute Gelegenheiten, die Gebäckspezialitäten zu geniessen. Benötigt Marianne Schafroth beim Langlaufen einen Energieschub, isst sie ein Biberli. Und Roland Ernst Schafroth genießt Lebkuchen regelmässig mit Milch oder «Anke». «Das», sagt er, «ist das Perfektum.»

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.



*Chlaus-Parade:
Verschiedene verzierte
Lebkuchen und Biberli
von der Familie Schafroth
sind im Volg erhältlich.*



Alles, was wir an Jempe Taschentüchern mögen,
gibt es auch in der Box.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Jempe[®]

Wie das Leben sich auch entfaltet.

Von Milchdrink über Rahm bis Familienpreis-Käse: Das Schwyzer Milchhuus kreiert aus Milch vielfältige Produkte, die im Volg erhältlich sind.

Milch macht erfinderisch

Wie kuhfrisch

Damit die frische Milch bis Ablaufdatum haltbar bleibt, muss sie immer unter 5 °C gekühlt sein. Pasteurisieren ist die schonendste und natürlichste Veredelung der Milch. Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Frischer ist sie nur direkt von der Kuh. Vorsicht: Das Türfach hat oft eine etwas höhere Temperatur als der Rest des Kühlschranks.



Sozusagen mit der Kuh per Du ist Erich Reichmuth, Inhaber des Schwyzer Milchhuus in Schwyz. Er leitet das Urschwyzer Traditionsunternehmen bereits in der vierten Generation und kennt jeden seiner Lieferanten persönlich. Zu diesen ist der Weg kurz: Alle Höfe der Milchlieferanten befinden sich im Umkreis von Schwyz. Berücksichtigt werden zudem nur Bauern, die ihre Kühe artgerecht halten und weiden lassen. Bei diesen holen

die Mitarbeitenden des Schwyzer Milchhuus die Milch direkt ab – und das bis auf 1500 Meter über Meer.

NATÜRLICHER GESCHMACK

Aus Milch wird Käse, aus Käse wird Fondue. Innovativ kreiert das Milchhuus-Team immer wieder neue Produkte. Allesamt haben gemein, dass sie im Einklang mit der Natur hergestellt werden. So werden die Käse zum Beispiel nur mit Salzwasser ohne Zusatzstoffe gepflegt. ◀



Feine Produkte mit Geschmack aus dem Schwyzer Milchhuus: Milchdrink, Vollmilch, Rahm, der Volg Familienpreis-Käse und der Urschwyzer Holzerkäse.

EIN REICHER, VOLLMUNDIGER BLEND

JOHNNIE WALKER® RED LABEL®
in exklusiver Designer-Kartonbox*



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

JOHNNIE WALKER REMINDS YOU TO DRINK RESPONSIBLY
DRINKIQ.COM

JOHNNIE WALKER®
Red Label™ 

Bei der Volg-Treueaktion punkten Sie bei jedem Essen: Edles Besteck von Zwilling gibt es jetzt mit bis zu 78 Prozent Rabatt.



ZWILLING
J.A. HENCKELS



Suppenschöpfer*

Kinderbesteck,
4-teilig*

Tortenheber*

Menübesteck,
4-teilig*

Decken Sie sich stilvoll ein

Sparen mit Stil und Edelstahl lautet das Motto der diesjährigen Volg-Treueaktion. Als Dankeschön für Ihre Treue erhalten Sie ab sofort für jede 10 Franken Einkauf in Ihrem Dorfladen einen Treuepunkt. Damit können Sie verschiedenste Produkte des deutschen Traditionsunternehmens Zwilling erwerben und bis zu 78 Prozent sparen. Zwilling J.A. Henckels ist seit über 280 Jahren einer der weltweit führenden Hersteller qualitativ hochwertiger Produkte aus den Bereichen, Küche, Bestecke und Beauty. Bereits mit 10 Treuepunkten können Sie profitieren und einen Tortenheber oder ein 4-teiliges Kinderbesteck mit je über 70 Prozent Rabatt auf den

Normalpreis erwerben. Ab 20 Punkten erwartet Sie dann das ganze Besteckspektrum: Menü-, Salat- und Servierbesteck, Kuchengabel und Suppenschöpfer.

ATTRAKTIVE GOLDANGEBOTE

Für Schnitt und Würze sorgen die Goldangebote: Ab 40 Punkten profitieren besonders treue Kunden von einem Steakmesser- oder einem Salz- und Pfeffermühlen-Set sowie ab 60 Punkten von einem Messerblock zum Spezialpreis. Punkte sammeln können Sie ab sofort bis zum 16. Februar 2013. Die gesammelten Punkte können bis zum 2. März 2013 in jedem Volg eingelöst werden.



Steakmesser-Set, 4-teilig



Twin-Pollux-Messerblock aus Buche natur, inkl. 1 Haushaltsschere und 8 verschiedener Messer



Salz- und Pfeffermühlen-Set, Edelstahl



*18/10-Edelstahl, spülmaschinengeeignet



Ausgezeichnet, diese Weine!

Die Stars im Weinregal haben auch dieses Jahr von Chandra Kurt ein Sternchen erhalten. Dieses verteilt die Weinexpertin immer dann, wenn ein Wein ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aufweist und als sicherer Kauf gilt. Gleich 26 Volg Weine haben im «Weinseller 2013» einen solchen Stern erhalten. Mit durchschnittlich rund 17 Punkten schneiden die Volg Weine zudem erneut bemerkenswert ab. Die ausgezeichneten Tropfen sind jetzt im Volg Weinregal zu finden. Probieren Sie die Wein-Stars aus dem Volg und schenken Sie beim nächsten Dinner einen Wein ein, mit dem Sie garantiert punkten. ◀

Für preisbewusste Weinkäufer: Der «Weinseller 2013» zeigt über 500 Schnäppchen und Trouvaillen aus den Weinregalen, getestet und empfohlen von Chandra Kurt. 272 Seiten, www.weinseller.com



Fr. 8.50 statt Fr. 10.90

BARBERA D'ASTI DOC MASERETO 2008

ITALIEN, 75 cl
CHARAKTER: gute Tanninstruktur, vollmundig und anhaltend
PASST ZU: rotem Fleisch, Käse

CEIL-DE-PERDRIX AOC VS, NID D'AMOUR 2011

SCHWEIZ, 75 cl
CHARAKTER: frischer Auftakt mit langem aromatischem Abgang
PASST ZU: Poulet- und Fischgrilladen, kaltem Fleisch

Fr. 8.50 statt Fr. 10.50

GOLDBEERE RIESLING-SILVANER 2011

SCHWEIZ, 75 cl
CHARAKTER: Aromen von Zitrusfrüchten und Äpfeln
PASST ZU: Süsswasserfisch, als Aperitif

Jetzt in Aktion Seite 14/15:
OISE LADE TIPP Ceil-de-Perdrix AOC Valais 2011, Golbbeere Riesling-Silvaner 2011



17 Punkte*
Fr. 10.50



16,5 Punkte*
Fr. 7.90



17 Punkte*
Fr. 12.50



16,75 Punkte*
Fr. 8.90



17,25 Punkte*
Fr. 10.90



17 Punkte*
Fr. 11.50

FENDANT AOC VALAIS, BLANC D'AMOUR 2011

SCHWEIZ, 75 cl
CHARAKTER: frisch, süffig, würzig
PASST ZU: Käse, Süsswasserfisch

BIANCO SALENTO IGT FRATELLI LEPORETTI 2010

ITALIEN, 75 cl
CHARAKTER: süffig, saftig, blumig
PASST ZU: weissem Fleisch, Muscheln

GOLDBEERE CUVÉE 2010

SCHWEIZ, 75 cl
CHARAKTER: weicher Auftakt, aromaintensiver Abgang
PASST ZU: Poulet und Gemüse, Wildgerichten mit Spätzli

ANIMUS DOURO DOC 2010

PORTUGAL, 75 cl
CHARAKTER: geschmeidiger Auftakt, beerengeprägter Abgang
PASST ZU: Pizza, Pasta, Grilladen, Wild

FLEURIE AOC ANDRÉ GERMAIN 2011

FRANKREICH, 75 cl
CHARAKTER: charmant, voll lebendiger Frucht
PASST ZU: Käse, als Aperitif

NEGROAMARO DEL SALENTO IGP 2010

ITALIEN, 75 cl
CHARAKTER: Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere
PASST ZU: rotem Fleisch, Käse, Wild

Die bekannte Weinautorin Chandra Kurt nimmt Sie einen Abend lang mit auf eine spannende Degustationsreise für alle Sinne.

Degustieren lernen mit Chandra Kurt

Riechen, schmecken, geniessen: Lernen Sie an einem genussvollen und unterhaltsamen Kursabend von der renommierten Weinautorin Chandra Kurt und Heinz Blöch-

linger von den VOLG Weinkellereien, worauf es beim Degustieren ankommt und nach welchen Kriterien Weine bewertet werden. Ein Sinneserlebnis für Auge, Nase und Gaumen.

Infos für alle Kurse

Kosten: Fr. 78.– pro Person, inklusive Imbiss, Kursunterlagen sowie einer Ausgabe des aktuellen «Weinsellers» im Wert von Fr. 32.–

Teilnehmer: bis maximal 50 Personen Teilnahme ab 18 Jahren.

Alle Kursorte mit ö. V. gut erreichbar.

Kursort Winterthur

Datum: Dienstag, 5. März 2013
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Banana City
Schaffhauserstr. 8, 8400 Winterthur

Kursort Chur

Datum: Mittwoch, 6. März 2013
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Stern
Reichsgasse 11, 7000 Chur

Kursort Luzern

Datum: Donnerstag, 7. März 2013
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Continental-Park
Murbacherstrasse 4, 6002 Luzern

Kursort Aarau

Datum: Dienstag 12. März 2013
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Aarauerhof
Bahnhofstrasse 68, 5000 Aarau

Kursort Bern

Datum: Donnerstag, 14. März 2013
19.30 bis 22 Uhr

Ort: Hotel Ador
Laupenstrasse 15, 3001 Bern

Anmeldung für die Weindegustation mit Chandra Kurt

- Ja, ich/wir reserviere/-n (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Winterthur
- Ja, ich/wir reserviere/-n (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Chur
- Ja, ich/wir reserviere/-n (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Luzern
- Ja, ich/wir reserviere/-n (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Aarau
- Ja, ich/wir reserviere/-n (Anzahl) Platz/Plätze für den Kurs «Weindegustation» in Bern

Name Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, «Weindegustation» Postfach, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07, E-Mail: saskia.staehli@volg.ch Anmeldeschluss: 22. Februar 2013



Die besten Volg Weine auf einen Blick, getestet und empfohlen von Chandra Kurt, finden Sie im neuen Volg-Weinseller-Flyer. Er ist kostenlos in Ihrem Dorf-laden erhältlich.





NEU – Dr. Oetker Backpulver mit Safran

Die Qualität und Gelinggarantie von Dr. Oetker Backpulver gibt es nun auch mit garantiert echtem Safran: Für aromatisch verfeinerte Kuchen.

Zu verwenden wie das Original Dr. Oetker Backpulver bringt es das gewisse Etwas in Ihre Gebäcke – sei es durch die gelbe Farbe oder den unverkennbaren Geschmack von Safran.



Das sind Festtage zum Geniessen:
Im Dezember erwarten Sie in Ihrem
Dorfladen wieder jede Woche tolle
Sternstunden-Angebote zu einmaligen
Preisen und attraktive Wettbewerbe.

Wie ein Adventskalender präsentiert sich Volg im Dezember: Woche für Woche stecken hinter der Tür Ihres Dorfladens neue Sternstunden-Angebote. Dazu gibt es wöchentlich viele tolle Preise zu gewinnen. Ein doppelt herzliches Dankeschön von Volg für Ihre Treue.

Volg sagt von Herzen Danke

Preise im Gesamtwert von über
180 000 Franken

Woche
52

**Sternstunden-
Wettbewerb!**

Woche
49

Jede Woche tolle Sternstunden-
Angebote

Woche
48

Woche
51

Woche
50

So himmlisch einfach können Sie profitieren: Ab 19. November ist der Sternstunden-Flyer in Ihrem Volg erhältlich. Darauf sehen Sie, welche Angebote Sie in den Kalenderwochen 48 bis 52 erwarten. Auf der Rückseite finden Sie den Coupon für den jeweiligen Wettbewerb, den Sie in Ihrem Volg in die Wettbewerbs-Box werfen können. Und schon haben Sie die Chance, einen der Preise im Gesamtwert von über 180000 Franken zu gewinnen. Mehr wird noch nicht verraten – lassen Sie sich überraschen. Los geht es am 26. November. Wir wünschen Ihnen viel Glück und eine genussvolle Adventszeit. ◀



Unser bestes Stück Natur.

So oder so das bessere Gefühl im Bauch.



www.agrinatura.ch



Schweinsnierstück
Zart und mager mit dünner, aromatischer Fettschicht. Ein Klassiker für viele Gelegenheiten.



Saucisson fumé
Es ist wieder kalt genug für einen Rahmlauch mit Kartoffeln und einer rauchig-würzigen Waadtländer Wurst!



Landrauchschinken
Bester geräucherter Rohschinken mit kräftigem und würzigem Aroma. Passend als Beilage zum Apéro oder auf einem Wintersalat.

Hand aufs Herz.

Dafür steht AGRI NATURA mit seinem guten Namen:

- Glückliche Tiere**
Artgerechte Tierhaltung mit Auslauf, natürliche Fütterung und schonende, kurze Transporte.
- Bauern mit klaren Idealen**
Aus Überzeugung umwelt- und tiergerechte Produktion.
- Garantierte Schweizer Herkunft**
Schweizer Tiere von der Bauernfamilie aus Ihrer Nähe.
- Sicherheit durch Kontrolle**
Regelmässige Kontrolle durch unabhängige Institute.
- Verantwortungsvoller Genuss**
Guten Geschmack mit gutem Gewissen geniessen.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Demnächst auf



26 | 27

Riccarda Rempfler aus Appenzell (AI) kocht täglich für ihre Familie – am liebsten verwendet sie dabei Schweizer Produkte.

Appenzell,
sensationell!

Frau Rempfler, Sie servieren zwei Appenzeller Gänge. Kommt im Alltag ebenfalls oft Appenzellerisches auf den Tisch?

Ja, ich koche sehr gern regional. Ich mag aber auch die italienische Küche. Am wichtigsten ist mir, dass ich mit Produkten koche, die aus der Schweiz stammen.

Welche Appenzeller Spezialitäten mögen Sie besonders?

Appenzeller Röstli, Siedwürste und Chäsmaagronen. Käse gehört bei uns fast immer dazu. Die ganze Familie liebt Käse.

Was gefällt Ihnen am Kochen?

Ich finde Essen grundsätzlich etwas Schönes. Es hat auch einen wichtigen Bestandteil in unserer Familie. Der Esstisch ist bei uns ein Treffpunkt, um sich auszutauschen.

Sie haben eine Lehre als Konditorin/Confiseurin absolviert. Haben Sie einen Tipp zum Appenzeller Bienenstich?

Statt mit einer normalen Vanillecreme fülle ich ihn mit einer Patisseriecreme. So hält der Kuchen besser zusammen.

Was schätzen Sie am Volg Appenzell?

Dass ich dort viele Produkte finde, die direkt aus dem Dorf kommen, wie Honig oder Brot. Ausserdem ist alles immer top frisch.



Diese Appenzeller Spezialität verfeinert den Hauptgang: Riccarda Rempfler (36) füllt die Kalbfleischrouladen unter anderem mit Mostbröckli.

Riccarda Rempfler bäckt Appenzeller Bienenstich

Zutaten für 1 Kuchen:

300 g Mehl
50 g Butter
2 EL Zucker
1 TL Salz
1,5 dl Milch
1 P. Vanillezucker
10 g Hefe
50 g Butter
2–3 EL Honig
1 EL Milch
100 g Mandelblättchen
2 Bt. Crème Pâtissière Vanille

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz, Milch, Vanillezucker und Hefe einen Teig rühren, in eine Springform geben, ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Butter, Honig, Milch und Mandelblättchen vermischen, in einer Pfanne erwärmen. Masse auf dem Hefeteig verteilen.
3. Im Ofen bei 180 °C ca. 23 Min. backen, bis die obere Schicht goldbraun ist.
4. Kuchen abkühlen lassen, quer halbieren. Crème Pâtissière nach Packungsangabe zubereiten, Kuchen damit füllen.

Zubereitung: 50 Min.

+ 1 Std. gehen lassen

Tipp: statt mit Crème Pâtissière mit Vanillecreme füllen.

Das Rezept für die Appenzeller Kalbfleischrouladen finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

«Ösi Chuchi» auf 3+

Erstausstrahlung:
Sonntag, 28. Oktober, um 16.35 Uhr

Wiederholungen

Ab 1. November jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter www.oisichuchi.ch



Das Triopack, das es in sich hat!



In der wiederver-
schliessbaren Ver-
packung bleiben die
Cracker knusprig &
frisch.

TUC Cracker werden
im Ofen gebacken
und schmelzen auf
der Zunge. Ein
Genuss zum Apéro!

Im Volg wieder im
Trio-Pack erhältlich.

MORE & MORE

Getreide ist seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil unserer Ernährung. Weizen gehört dazu, aber auch Roggen, Dinkel, Mais, Hirse, Hafer und Gerste. Wieder im Kommen sind ursprüngliche Sorten wie Einkorn und Emmer, die bereits in der Jungsteinzeit angebaut

wurden. Während man Getreide früher fast nur zu Brei, Fladen und Brot verarbeitete, macht man daraus heute auch Flocken, Öl, Stärke und Getreidekaffee. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, was die verschiedenen Getreidesorten unterscheidet und wie sie verwendet werden können. Neben delikaten Rezeptvorschlägen erhalten Sie zudem nützliche Informationen zu Einkauf und Lagerung. ▶

Körnlipicken für Gourmets

*Korn für Korn:
Getreide ist Genuss und
Gesundheit in einem.*

Kein Grundnahrungsmittel ist so vielseitig wie Getreide. Wir zeigen, was die Körnerküche so gesund macht, verraten Tipps und Tricks und stellen köstliche Rezepte vor.

Hirsotto

Für 4 Personen:

1 gehackte **Zwiebel** und 400 g feingeschnittenes **Gemüse** (z.B. Kohlrabi, Rüebli, Broccoli) in 100 g **Butter** andünsten. 3,5 dl **Hühnerbouillon** dazugießen, 125 g **Hirse** dazugeben, ca. 15 Min. auf kleiner Hitze köcheln. 1 EL gehackte **Kräuter** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, servieren.

Tipp: mit Sauerrahm servieren.

Jede Getreidesorte hat ihre Stärken.
Gemeinsam ist ihnen, dass sie
über wertvolle Inhaltsstoffe verfügen.

Genussvoll aufs Korn gekommen

Bereits vor etwa 10000 Jahren begannen Menschen, Getreide anzubauen. Seine Ursprünge liegen im Nahen Osten, doch im Laufe der Zeit entstanden in verschiedenen Regionen eigenständige Kornkulturen: In Asien setzte sich Reis durch, in Amerika Mais, in Afrika Hirse, in Süd- und Mitteleuropa Weizen und bei den nordischen Völkern Gerste und Roggen. Kamut, die Urform des Weizens, Amaranth, das «Wunderkorn» der Azteken, Quinoa aus dem Reich der alten Inka und auch Buchweizen werden ebenfalls gemahlen und oft wie Getreide verwendet, sind aber genau genommen «Pseudogetreide».

URIG UND KORNIIG

«Echte» Getreide sind hingegen Emmer und Einkorn. Diese alten mit dem Dinkel verwandte Urgetreide werden vereinzelt wieder in der Schweiz angebaut. Sie sind bei weitem nicht so ertragreich wie Weizen, aber widerstandsfähig gegen Krankheiten, haben einen hohen Gehalt an Zink, Eisen, Magnesium und Calcium und einen eigenständigen Geschmack. ▶





Maispizza

Für 4 Personen:

1,2 l **Bouillon** erhitzen, 250 g **Polenta** einrühren, aufkochen und weichgaren. Ein Wähenblech ausbuttern, Ofen auf 220 °C vorheizen. Mais in die Tarteform geben und flach streichen. 0,5 Glas **Tomatensauce** daraufgeben. 2 Tr. klein gewürfelten **Schinken**, 150 g klein gewürfelten **Mozzarella**, 5 halbierte **Cherrytomaten** und 100 g kleingeschnittenen **Kürbis** auflegen. **Oliven** darauf verteilen. Alles mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in der Ofenmitte ca. 20 Min. backen. 1 TL getrocknete **Kräuter** darüber geben.

GLUTEN-ALLERGIE?

Manche Menschen vertragen Gluten nicht. Das sind die verschiedenen Klebereiweisse, die in vielen Getreidesorten enthalten sind. Mais, Hirse, Reis gelten jedoch als glutenfrei und können für Getreiderespekte verwendet werden. Bei den anderen Getreidesorten ist die Verträglichkeit sehr individuell.

Hirse



Hirse kam einst von Asien nach Europa und gilt als älteste Getreideart. Ihr hoher Anteil an Magnesium und ungesättigten Fettsäuren fördert die Fettverbrennung. Hirse ist leicht verdaulich, hilft bei Haarausfall und brüchigen Nägeln. Sie wird für Brei, Müsli und Aufläufe verwendet.

Mais



Mais stammt ursprünglich aus Zentralamerika, hat sich aber bei uns in Form von Maismehl, Maisgriess, Maiskeimöl, Conflakes und Popcorn etabliert. Für die Zubereitung von Polenta, zur Herstellung von Maismehl und Maisstärke wird ausschliesslich Zuckermais verwendet. Mais stärkt Nerven und Konzentrationskraft, ist reich an Zink.



Schweinsplätzli in Gerstenkruste

Für 4 Personen:

150 g Gerste über Nacht einweichen. Gerste in 3 dl Bouillon ca. 30 Min. bei kleiner Hitze weichkochen, restliche Flüssigkeit abgessen. 2 Eier mit 100 g Mehl, 0,5 dl Bier, 0,5 dl Milch, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. 4 Schweinsschnitzel mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, im Teig und danach in Gerste wenden. 2 EL Speiseöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Schnitzel pro Seite 4–5 Min. braten, herausheben und im Ofen warm stellen.

Rezepte mit Schrot und Korn

Gerste



Gerste war einst als Frühstücksbrei sehr beliebt. Heute wird sie vor allem als Suppeneinlage verwendet, zu Malzkaffee und auch Bier verarbeitet. Durch ihren hohen Gehalt an Kieselsäure lindert Gerste Bindegewebschwäche.

Weizen



Der Weizen hat sich als wichtigstes Back- und Brotgetreide der Welt durchgesetzt. Er ist sehr ertragreich und hat hervorragende Backeigenschaften. Weizen ist zudem mild im Geschmack und leicht verdaulich.

Hafer



Hafer ist in Form von Haferflocken, Hafergrütze oder Hafermehl ein hervorragender Energielieferant. Das Vollkornprodukt enthält Ballaststoffe, die auf der Magen- und Darmschleimhaut eine Schutzschicht bilden.

MEHL LAGERN

Haushaltsmehl lässt sich meist problemlos einige Monate aufbewahren. Ältere Mehle verlieren Feuchtigkeit, bei der Verarbeitung muss etwas mehr Flüssigkeit beigemischt werden, als das Rezept angibt. Der Teig kann sonst zäh werden oder nicht aufgehen. Beim Lagern gilt:

- Mehl dunkel, trocken und eher kühl lagern.
- Mehl nimmt Fremdgerüche an und reagiert auf schwankende Luftfeuchtigkeit. Ideal zum Lagern ist daher ein luftdicht verschliessbares Behältnis.

GETREIDE SELBER MAHLEN

Es gibt eine Alternative zu gekauftem Mehl: Getreidekörner in der heimischen Küche selbst zu Mehl mahlen. Denn ganz frisch vermahlen enthält Mehl noch mehr Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, hochungesättigte Fettsäuren und Eiweissbausteine. Für erste Versuche oder den gelegentlichen Einsatz reicht eine kleine Handmühle, die ab ca. Fr. 69.– erhältlich ist. «Wenn jemand allerdings regelmässig für eine Familie selber Brot backen und das Mehl dazu malen will, lohnt sich die Anschaffung einer elektrischen Mühle», weiss Toni Bendel-Müller, dessen Betrieb «Acherschöllä» in Ziegelbrücke Mehl, Getreide und Mühlen vertreibt. Kombigeräte, die gleichzeitig auch Flocken herstellen können, sind ab ca. Fr. 670.– in Reformhäusern oder bei www.getreidemuehlen.ch erhältlich.



Getreide hat unter anderem so einen wichtigen Stellenwert in unserer Ernährung, weil es sehr ertragreich ist. In jedem einzelnen Kilo Brot steckt das Mehl von rund 16000 Weizenkörnern. Das ist in guten Jahren das 40-Fache der ursprünglich ausgesäten Körner. Nach der Ernte bringen die Schweizer Landwirte das Getreide zu regionalen Sammelstellen, wo es vorgereinigt und in Silos zwischengelagert wird.

MAHL MAL

In der Mühle selbst wird das Getreide vor dem Mahlen nochmals gründlich gesäubert und anschliessend befeuchtet, damit sich die Getreideschale leichter vom Mehlkern lösen. Moderne Walzenstühle trennen Kern und Schale, bevor Siebmaschinen Schalenteile, Griess, Dunst, Schrot und Mehl sortieren.

VARIATIONEN IN MEHL

Die noch ungeputzten Griesse und Dunste – Mahlerzeugnisse, die gröber als Mehl sind – gelangen auf die Griessputzmaschine und dann erneut auf die Walzenstühle, wo sie auf die gewünschte Mehlfeinheit zerkleinert werden. Von der Mühle wird das Mehl in Silos geleitet und entweder lose in Tankwagen oder in Säcken an die Kunden geliefert. ▶

Getreide wirkt wie Kraftstoff in unserem Körper. Es hat einen hohen Nährwert und lässt sich hervorragend lagern.

Haferflocken-Dreiecke

Für 40 Stück:

150 g Haferflocken ca. 10 Min. in 2 dl Milch einweichen. Zusammen mit 500 g Halbweissmehl, 250 g Zucker, 100 g Haselnüssen, gemahlen, 1 Ei, 10 g Backpulver, 300 g Margarine zu einem Teig verarbeiten und mit Zimt abschmecken. Aus dem Teig eine lange Dreieckstange formen, 2 Std. kühlstellen. Von der Stange 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Ei bestreichen und bei 200 °C 6–8 Min. backen.

Tipp: Ecken in Schokoladenglasur tauchen.



LIMITED EDITION

Das neue Eve Spiced Apple.

Jetzt zugreifen!



It's a Lady Thing.

Mit Verantwortung
geniessen.



Zitronenschalenpaste Orangenschalenpaste zum Backen

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



saisonal im Angebot



Laumann & Co. AG
Schützengütlistrasse 9
CH-9220 Bischofszell
Tel. +41 (0)71 422 26 26



seit 1919

www.lacobi.ch

Etwa ein Drittel des Getreides, das auf den einheimischen Feldern wächst, nutzen wir für unsere Ernährung. Ein Grossteil davon wird zu Mehl weiterverarbeitet. Am beliebtesten ist dabei Weissmehl, das mehr als die Hälfte des Mehlkonsums in der Schweiz ausmacht. Je stärker ein Getreide ausgemahlen wird, desto mehr Schalenteile und nährstoffreiche Randschichten enthält das Mehl. Dinkel, Roggen oder auch Fünfkornmehl werden als «Spezialmehle» bezeichnet. ◀

Korn- gesund

Mehl ist nicht gleich Mehl. Neben den Getreidesorten wird auch nach dem Ausmahlungsgrad unterschieden.

MEHL-TYPEN

Bei den sogenannten «Normalmehlen» aus Weizen unterscheidet man zwischen:

- Weissmehl, das vorwiegend aus dem inneren Teil des Getreidekornes gewonnen wird. Das Korn wird zu etwa 65 % ausgemahlen.
- Halbweissmehl, das nach dem Entzug von Weissmehl gewonnen wird und fast schalenfrei ist. Das Korn wird zu etwa 75 % ausgemahlen.
- Ruchmehl, das nach dem Entzug von Weissmehl gewonnen wird und noch einen Teil der äusseren Schalenschicht enthält. Das Korn wird zu etwa 85 % ausgemahlen.
- Vollkornmehl, das aus dem ganzen Getreidekorn gewonnen wird – je nach Sorte mit oder ohne äussere Schalenteile. Die Gesamtausbeute beträgt hier mindestens 98 % des Getreidekornes.

Dinkelspätzli

Für 4 Personen:

3 Eier und 1,5 dl Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 300 g Dinkelmehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen und die Flüssigkeit hineingeben, zu einem Teig verrühren und klopfen, bis er Blasen wirft. Teig mit einem Knöpfliieb oder Spätzlihobel ins siedende Wasser schaben. Spätzli kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Sieb abschöpfen und anrichten. **Tipp:** mit Reibkäse und gehacktem Peterli anrichten.



Dinkel



Quasi ein Vorfahre des Weizens ist Dinkel. Er hat einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen und wird oft auch von Weizenallergikern vertragen. Dinkel wird für flache Gebäcke wie Lebkuchen verwendet, aber auch für Spezialbrote und Teigwaren.

Wer clever ist, rechnet mit den Volg Hausmarken. Die passen in jedes Budget und sind eine starke Sache. Wie der Volg Energy Drink und der Volg Energy Drink Mango. Für die kleinere und grössere Dosis Schwung und Power. Oder einfach nur zum Geniessen. Das Volg Energy Drink-Trio finden Sie in Ihrem Dorfladen – wie viele weitere Volg Hausmarkenprodukte.



Power zum Mitnehmen: Der Volg Energy Drink und der Volg Energy Drink Mango sind in der handlichen Dose erhältlich.

Nie mehr leere Batterien



Für perfekten Teeenuss sorgt der Lipton-Pyramiden-Tee. Er verbindet die hochwertige Qualität von losem Tee mit dem praktischen Teebeutel.



Wenn draussen kalter Regen gegen die Scheiben prasselt, gibt es ein bewährtes Wohlfühlrezept: Mit einer heissen Tasse Tee auf dem Sofa zu sitzen und sich von innen wärmen. Bei Lipton findet man für jeden Geschmack den passenden Tee. Wie wäre es mit den feinen Klassikern? Beispielsweise Liptons Pfefferminze, er beruhigt nach einem anstrengenden Tag. Oder Liptons Hagebuttentee, die abgerundete Mischung aus Ha-

gebütten und Hibiskus gibt ihm sein einzigartiges Aroma. Auch Liebhaber grüner Tees kommen auf ihre Kosten. Lipton verwendet nur zarte, junge Teeblätter und sorgt damit für einen besonders milden Geschmack.

PLATZ FÜR AROMA

Diese und weitere Tees von Lipton gibt es im Pyramiden-Beutel. Hier finden grössere Blatt- und Fruchtstückchen Platz. Darum schmecken Lipton-Tees so aromatisch wie loser Tee. ◀

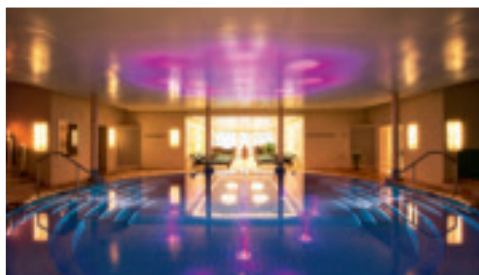


Feine Lipton-Tees in vielen Sorten gibt es in Ihrem Volg.



Tee trinken,

Ferien gewinnen



Spass und Wellness für die ganze Familie: Der Swiss Holiday Park ist der grösste Ferien- und Freizeitpark in der Schweiz.

Wettbewerb

Wie heisst der berühmte Lipton-Teebeutel?
 A Kegel-Teebeutel
 B Pyramiden-Teebeutel
 C Zylinder-Teebeutel

1. Preis im Wert von Fr. 3000.–

7 Nächte im Familienzimmer im 4-Sterne-Hotel Swiss Holiday Park in Morschach für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 15 Jahre, mit Frühstücksbuffet und freiem Eintritt in Erlebnisbad, Saunaland und Fitnesscenter.

2. und 3. Preis im Wert von je Fr. 1500.–

3 Nächte im Familienzimmer im 4-Sterne-Hotel Swiss Holiday Park für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 15 Jahre, mit Frühstücksbuffet und freiem Eintritt in Erlebnisbad, Saunaland und Fitnesscenter.

Mitmachen & Gewinnen

- Online:** bis 24. November 2012 unter www.volg.ch/volg-magazine
- Per Telefon:** bis 24. November 2012 unter 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse auf das Band.
- Per SMS:** Senden Sie bis 24. November 2012 ein SMS mit dem Keyword **VOLGW** und dem Lösungsbuchstaben an **4636**, für 90 Rp./SMS.
- Per Post:** Lösung bis 20. November 2012 auf Postkarte mit Absender (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Lipton», Postfach 344, 8401 Winterthur.

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

Hervorragend geeignet für aussergewöhnliche Momente.



Seit fünf Generationen Garant für hochwertige Veroneser Weine: Familie Zeni.

COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT

Assemblage aus 70% Corvina und Corvina Rosso, 15% Cabernet Sauvignon und 15% Merlot Trauben. Schönes Rubinrot. Feine Holz- und Beerenaromen. Im Gaumen weicher Auftakt, gehaltvoll, saftig und samtig im Abgang. Passt zu: Wild, Rindsragout, Rumpsteak mit Teigwaren, asiatischen Gerichten, Grilladen.

AMARONE DELLA VALPOLICELLA DOC CLASSICO Assemblage aus 60% Corvina, 30% Rondinella und 10% Molinara Trauben. Intensives Rubinrot mit granatfarbenen Reflexen.

Feine, angenehme und delikate Aromen mit Noten von Bittermandeln. Trocken, kraftvoll und saftig im Geschmack mit angenehmen Körper. Langer, anhaltender Abgang. Vorzüglicher Begleiter zu italienischen Spezialitäten, Fleisch und Käse.

RIPASSO VALPOLICELLA DOC SUPERIORE

Assemblage aus Corvina, Rondinella und Molinara Trauben. Sattes Rubinrot. Aromen von reifen Beerenfrüchten mit Anklängen von Sauerkirschen. Weicher, fülliger Auftakt am Gaumen, gehaltvoller, fruchtbetonter Körper. Harmonischer, lang anhaltender Abgang. Passt zu: Gegrilltem roten Fleisch, reifem Hartkäse, Pizza, Nudelgerichten mit Saucen.



Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN

«Für mein Brot
verwende ich nur Mehl
aus der Region.»

Christine Müller,
Bäuerin in Schupfart

«Nur schon der
Duft ist
himmlisch!»

Nadja Alig, Stammkundin
im Volg Schupfart



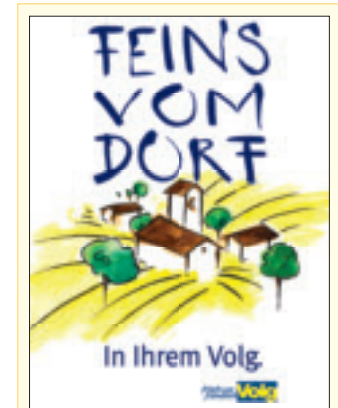
Christine Müller (l.) bringt ihre selbstgebackenen Brote jeden Freitag persönlich zu Franziska Birri (M.), Filialleiterin des Volg Schupfart (AG). Kundin Nadja Alig freut sich darüber.

Viele
Kochideen mit
Brot finden Sie auf
unserer Rezept-
datenbank unter
www.volg.ch

Gerade mal 726 Einwohner hat Schupfart, die Gemeinde im aargauischen Fricktal. Das Zentrum des Ortes bildet der Volg, der alles für den täglichen Bedarf führt und zudem eine Postagentur und eine Kaffeestube

beherbergt. Heiss begehrt sind jeden Freitag die ofenfrischen «Feins vom Dorf»-Brote, die Christine Müller bäckt: Dunkle und helle Burebrote sowie köstliche Speckbrötli. «Für meine Brote verwende ich ausschliesslich Mehl aus der Region und

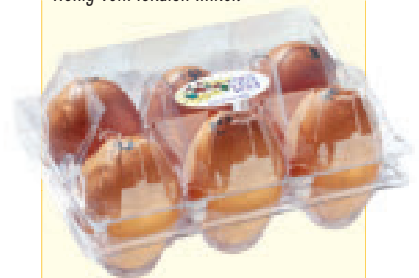
verzichte auf Treibmittel», erklärt die Bäuerin und vierfache Mutter. «Der gute Geschmack kommt von der Mehlmischung, aber auch vom Elektroschamottofen. Hier backen die Brote auf einem heissen Stein, und nicht auf einem Gitter.»



Unter dem Label «Feins vom Dorf» sind in allen Volg-Läden lokale Spezialitäten erhältlich, die direkt aus dem Dorf oder aus einer Nachbargemeinde stammen – von Produzenten, die man häufig sogar persönlich kennt und die hinter ihren Erzeugnissen stehen: saftige Früchte, knackiges Gemüse, frische Eier vom Bauernhof, Honig vom Imker um die Ecke, Wein aus der Nachbarschaft und knuspriges Brot.



Goldgelb und süss: «Feins vom Dorf»-Honig vom lokalen Imker.



Die legefrischen Eier stammen ebenfalls von Christine Müllers Hof.

«Die Brote von Christine Müller sind wirklich etwas Besonderes», bestätigt Nadja Alig, Kundin im Volg Schupfart. «Ich muss mich am Freitag jeweils sputen, um rechtzeitig zum «Poschten» zu kommen, sonst sind alle schon weg.»

Dieser süsse Teddy erobert jedes Herz

Teddybären lieben alle. Erst recht, wenn sie wie der Lindt-Teddy aus feinsten Schokolade bestehen.

Der erste Teddybär war mehr als ein Spielzeug. Er war ein treuer Freund, dem wir kleine Geheimnisse anvertrauen konnten, der uns verstand und uns Geborgenheit gab. Auch im Erwachsenenalter schmücken Teddys noch oftmals die Wohn- oder Schlafzimmern.

BÄRENSTARKE GESCHICHTE

Um die Entstehungsgeschichte des Teddybären ranken sich eine Reihe schöner Legenden. Die wohl bekannteste stammt aus den USA: Theodore Roosevelt soll sich 1902 auf einer Jagd geweigert haben, auf ein kleines Bärenjunges zu schießen. Ein Karikaturist bekam davon Wind und hielt die Situation für die Nachwelt fest. Aus dem putzigen Tier wurde schnell «Teddy's bear» – benannt nach dem Spitznamen des Präsidenten – und später eben Teddybär. Name und Zeich-

nung inspirierten dann einen russischen Einwanderer in New York, das Schaufenster seines Ladens erstmals mit einem Teddybären zu schmücken.

LIEBEVOLL GEFERTIGT

«Natürlich wissen auch wir Maitres Chocolatiers, wie wichtig uns unser erster Teddybär war. Deshalb haben wir ein ganz besonderes Geschenk für alle kleinen und grossen Freunde des süssen Lieblings kreiert, den Lindt-Teddy», sagt Urs Liechti, Maitre Chocolatier bei Lindt. «Er besteht nicht aus Plüsch, sondern ist mit höchster Leidenschaft und mit viel Liebe zum Detail aus feinsten Lindt-Chokolade gefertigt. Mit seinem roten Herzen um den Hals ist der Lindt-Teddy ein ideales Geschenk für die Liebsten und ein Botschafter des Herzens, mit dem man auf charmante Weise Danke sagen kann.»

Kreiert den Lindt-Teddy mit viel Liebe zum Detail: Urs Liechti, Maitre Chocolatier bei Lindt.



Familien-Erlebnis

Besuchen Sie das besondere Chokoladen-Erlebnis für Familien in der Lindt Chocolateria an den folgenden Daten:

- 24. November 2012
- 1. Dezember 2012
- 8. Dezember 2012
- 15. Dezember 2012

Nähere Infos und Anmeldung ab dem 15. Oktober unter:
www.lindt-chocolateria.ch







Hmm... Nur eins oder doch beide?



Die knusprigen Krokettchen auch mit feinen Rösti-Spänen.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.mccain.ch

Vom Tiefkühler in den Backofen.



www.uiltje.ch



neu bei Vol 6*

neu bei Vol 6*

natürlich von ultije

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Das Bellwalder Volg-Team mit Aida Arnautovic, Filialleiterin Cornelia Bittel und Sabine Bregy (v.l.).



Ein typischer Volg im Oberwallis

Auf 1563 Meter über Meer und auf einer prächtigen Sonnenterrasse gelegen: Bellwald, der beliebte Ferienort im Oberwallis, hat seit Juni auch einen Volg, was Einheimische und Touristen freut.

Volg kennt die Versorgung abgelegener Bergdörfer, gibt es doch allein im Bergkanton Graubünden insgesamt 77 Volg-Läden, die meisten abseits der Hauptverkehrsachsen und wie Bellwald nur über manche spitzige Haarnadelkurve erreichbar. Im Wallis ist der Dorfladenspezialist seit einem Jahr präsent: Gegenwärtig mit Verkaufsstellen in Visperterminen, Morgins, Bellwald, Grächen, Turtmann und Ulrichen; bis Ende

Jahr kommen mit Bürchen und Reckingen noch zwei weitere Volg-Läden dazu.

TOURISTEN STAUNEN

«Ja, die Bellwalder haben sich auf Volg gefreut», bestätigt Filialleiterin Cornelia Bittel, auch wenn ihn viele vorher nur vom Hörensagen gekannt haben. Und die Erwartungen der 435 Bellwalder wurden nicht enttäuscht: Das Sortiment stimmt und das Einkaufen in der hellen,

«frisch und fründlichen» Atmosphäre macht Spass. Staunen löst der schicke, neu gestaltete Dorfladen auch bei den oft wiederkehrenden Touristen aus. Unter ihnen hat es auffallend viele Niederländer, die gerne auf die kurvenreiche Fahrt ins Tal verzichten und vermehrt im Ort einkaufen.

ERFAHRENE FILIALLEITERIN

Das Feriendorf Bellwald bietet rund 5000 Touristenbetten an. Es ist nicht einfach, einen Laden mit grossen Saisonschwankungen zu führen. Doch Cornelia Bittel bringt grosse Erfahrung mit, hat sie doch bereits ihre Verkaufslehre in Bellwald absol-

viert. «Ausserhalb der Saison ist es ruhig hier, aber in der stärksten Dezemberwoche machen wir den doppelten Novemberumsatz», sagt sie strahlend. Man merkt, wenn's im Laden läuft, ist sie in ihrem Element. Das Strahlen der Filialleiterin hat aber auch noch einen anderen Grund: «Mit Volg als Lieferant macht das Arbeiten wieder richtig Freude.» Sie sei heute eigentlich wunschlos glücklich, meint sie zum Abschluss, «doch halt, ich möchte unbedingt noch allen meinen Kunden – Einheimischen und Touristen – für ihre Treue danken». Man spürt es: Der Bellwalder Dorfladen ist schon ein typischer Volg-Laden. ◀

Für ein neues Esserlebnis sorgt die Toblerone Dreieckstafel. Die erste Toblerone im Tafelformat ist Genuss mit jedem Zacken.



Drei Ecken

zum Naschen

Vor über 100 Jahren bringt Theodor Tobler die Schokolade komplett neu in Form: Er erfindet 1908 mit der Toblerone eine Schokolade, die einfach spitze ist. Mit ihrer dreieckigen Form und ihren Zacken ist die Toblerone mittlerweile in der ganzen Welt bekannt.

NEU IN DER SCHWEIZ

Exklusiv in der Schweiz ist die Kult-Schokolade nun im flachen Tafelformat erhältlich. Drinnen

steckt die originale Rezeptur der beliebten Toblerone-Milchschokolade mit Honig- und Mandelnougat, die übrigens auch ausschlaggebend für den Namen der Spezialität war. «Toblerone» ist ein Wortspiel aus den Namen «Tobler» und «Torrone», der italienischen Bezeichnung für Honig-Mandel-Nougat. Die neue Toblerone Dreieckstafel ist der beste Beweis dafür, dass die Schokolade auch spitze ist, wenn sie flach liegt.

Klassiker in neuer Form:
Toblerone Dreieckstafel, 60 g

Fr. 1.45
statt Fr. 1.60



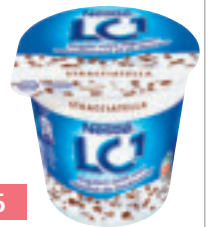
Scheibenweise Käsegenuss:
Chäs Schiibe cremig, 150 g
Chäs Schiibe würzig, 150 g

Fr. 4.50



Nun auch im LC1 Sortiment:
LC1 Jogurt Stracciatella, 150 g

Fr. 1.15



Fischmix für Samtpfoten:
Felix so gut wie es aussieht,
Fisch, 4 x 100 g

Fr. 3.60
statt Fr. 4.-



Fleischfestival für die Katz:
Felix so gut wie es aussieht,
Fleisch*, 12 x 100 g

Fr. 10.70
statt Fr. 11.90



Hunde, bitte zubeissen:
Pedigree Denta Stix large*,
270 g

Fr. 4.85
statt Fr. 5.40



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Heilpflanzen, Gewürze	▼	▼	starker Gegen-satz	belg. Arden-nen-heilbad	Roman v. Defoe „Robin-son ...“	ein Brett-spiel	Ausruf des Erstau-nens	▼	▼	Rufname von Guevara, † 1967	▼	Berg der Albs-kette	ein Wohn-raum	marok. Univer-sitäts-stadt	Zauber-trank	▼	Riesen-tinten-fisch	▼	
schweiz. Boden-see-hafen	▶			▼	▼	▼				Motor-rad-fahrer	▶		▼	▼					
Vortrag, Rede	▶									Ort nördlich von Locarno	▶		○ 4				○ 12		
Gebirgs-zug im NW d. Schweiz			Mon-golen-dorf	▶								russ. Atom-rakete (... 20')	▶		haar-loser Kopf		Abk.: Stück		
	▶	○ 8		Zitrus-frucht								Fahr-karte		ägypti-sche Millio-nenstadt	▶				
chem. Zeichen für Tantal	▶		zweit-höchster Berg Hawaiis	▶								○ 6					○ 5	breiige, erdige Flüssig-keit	▶
○ 10												Krater-see	▶					unter-richten	▶
wildes, gefährliches Tier			operativ Haut glätten	▼	engl. Fürwort: er	▼						Alt-Bundes-rätin (Nachn.)		Ge-zeiten-strom		Auto-kennz.: Luzern			▶
Ort nord-westl. Schwyz	Zeit-an-zeiger an der Kirche	lichte Glut	▶	○ 2								○ 11							
	▶																	kleiner Gummi-ball	▶
	▶				süd-amerik. Hoch-gebirge	▶						Solo-stück in der Oper	schweiz. Alpen-massiv		Wall-fahrtsort auf Kreta	▶	○ 1		▶
Rohr-verbinding	Urein-wohner Japans		kant. Auto-kenn-zeichen	▶															
Haar-schopf der Löwen	▶	○ 3																	
	▶				englisch: wir		Kfz-Z. Itzehoe	▼		afrika-nische Kuh-antilope	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Bankrott			alkoho-lisches Getränk	▶						Nachn. d. schw. Sängerin (Vera)	▶	○ 9							
Jugend-fest	▶									Tal d. Plessur östlich v. Chur	▶								

IHR GEWINN

1 Mal ein KitchenAid-Weihnachts-Set im Wert von 1554 Franken



KitchenAid sorgt in der Küche für Aufsehen. Die Küchengeräte zeichnen sich durch unverwechselbares Design, Qualität, durchdachte Funktionalität und Langlebigkeit aus. Neu ist das KitchenAid-Weihnachts-Set. Es besteht aus der Küchenmaschine KSM 150, einem 3-teiligen Zubehörsatz (Gemüseschneider, Passier- und Püreraufsatz, Fleischwolf), einem Trommelset und einer 3-Liter-Edelstahlschüssel. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der Firmen Novissa Haushaltsgeräte und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Macht glatt, ist praktisch:
Bic Einwegrasierer*, 8 Stück

Fr. 6.95
statt Fr. 7.90

Extra-Frische für die Wäsche:
Ariel Gel mit Febreze*, 1,417 l, 18 WG

Fr. 8.90
statt Fr. 10.90



Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. November 2012 unter www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: bis 24. November 2012 unter **0901 260 360**, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. November 2012 ein SMS mit dem Keyword **VOLGK** und Lösungswort an **4636**, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. November 2012 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «KitchenAid», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Das aktuelle Wochenaktionsangebot finden Sie unter www.volg.ch – alle Einführungspreise sind gültig vom 29. Oktober bis 1. Dezember 2012.



BEBA®

Mit BEBA* gelang unseren Forschern die Entwicklung einer einmaligen Formel, die dem Vorbild der Muttermilch nachgebildet wurde. Kinderärzte empfehlen BEBA*, die beste Wahl nach der Muttermilch.



*Vorher BEBA Comfort

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während 6 Monaten. Informieren Sie sich beim Fachpersonal des Gesundheitswesens, falls Ihr Kind eine Zusatznahrung benötigt, oder wenn Sie nicht stillen.

www.nestlebaby.ch

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Nach dem Vorbild der Muttermilch

SEANCE

Zürich · Paris · Milano



kinder strumpfhosen*

Warme Strumpfhosen in diversen Designs, Farben und Grössen

CHF 9.90



jazz tights*

Blickdichte Strumpfhose 40 den, weich und warm für kühle Herbsttage

CHF 5.95

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich – nur solange Vorrat

FREIZEIT

Prickelnde

Vorweihnachtszeit

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ... Gleich ganz viele Lichtblicke erwarten Sie bei den neuen Naturena-Kursen. Und für ein kulinarisches Glanzlicht sorgt der neue Volg-Kochkurs.

Unsere Kochprofis haben bereits viel Kreativität walten lassen und für Sie festliche Gerichte kreiert, die sie gemeinsam mit Ihnen zubereiten möchten. Wer sich an einem Abend mit Spass und Genuss auf die Festtage einstellen will, ist am neuen Volg-Kochkurs «Festessen ohne Stress» goldrichtig. Alle Infos finden Sie auf Seite 43.

EINZIGARTIGE WEIHNACHTSDEKO

Auf den Volg Naturena-Höfen weihnachtet es ebenfalls sehr. Die neuen Kurse sorgen mit Kreationen wie filigranen Lichterketten oder leuchtenden Kugeln und Weihnachtsbäumen aus Weiden für einzigartige Lichtblicke in der Adventszeit. Volgi & Volgine wiederum freuen sich im neuen HEY bereits auf den ersten Schnee. Volgine braucht allerdings noch etwas Hilfe auf dem Weg zu ihrem Iglu. Auf diesen und anderen winterlich-weihnachtlichen Wegen wünschen wir Ihnen viel Spass. ◀



Prost, kreatives Weihnachtsmenü: Holen Sie sich am neuen Volg-Kochkurs Ideen für Ihr Festmahl.

Naturena: Stilvolle Weihnachtsdekorationen. Seite 41



Volgi & Volgine. Winterspass im neuen HEY. Seite 45



Perfekter Schutz für lange Frische.

Jetzt in
Aktion
bei Volg.
Vom 29.10. -
3.11.2012.



Die Toppits Frischhalte-Folie besteht aus einer extrem stabilen, gut haftenden und anschmiegsamen 3-Schicht Spezialfolie. So behalten Ihre Lebensmittel länger ihr ursprüngliches Aroma. Mit der optimierten Rollenhalterung und durch den praktischen Anfangsfinder, ist die Folie neu noch einfacher in der Handhabung.



Aussen Toppits®, innen Geschmack.
www.toppits.ch

Frisch. Frischer. Findus.



FINDUS Plätzli – Das Schweizer Original seit 1945: Raffinierte Füllungen aus feinen, natürlichen Zutaten in einer frisch zubereiteten, knusprigen Teighülle. Hergestellt in Rorschach am Bodensee.

In Aktion vom 26. November bis 1. Dezember 2012



Bringen Sie sich in Weihnachtsstimmung: In den neuen NATURENA-Kursen stehen leuchtende Kreationen und glänzende Dekorationen im Mittelpunkt.

Weihnachtliche Lichtblicke



Fricktal: Lichterkette mit Papiergarn-Eisblumen

Kurs 1: Mi, 12.12.2012, 10–16 Uhr
Kurs 2: Sa, 15.12.2012, 10–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Finnisches Papiergarn besteht aus Zellulose und begeistert mit zahlreichen Gestaltungsmöglichkeiten. Durch einfaches Aufdrehen entfaltet der Papierzwirn seine ganze Schönheit. Aus dem strapazierfähigen Material basteln Sie hauchzarte Eisblumen, die Sie auf eine Lichterkette knüpfen. Die filigrane und funkelnde Winterdekoration zaubert ein wunderschönes Ambiente in Ihre Wohnräume.

Teilnehmer: 15 Personen ab 14 Jahren

Mitbringen: Schere, Lineal

Leitung: Karin Kaufmann, Wetzikon, www.werkwunder.ch

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Lichterkette.



Seebachtal: Weihnachtsbaum aus Weiden

Kurs 1: Sa, 01.12.2012, 9–16 Uhr
Kurs 2: Mo, 10.12.2012, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Weiden sind biegsam und widerstandsfähig und meist entlang von Bächen oder Flüssen zu finden. Aus ihren Ruten lässt sich allerlei Flechtwerk herstellen. Unter Anleitung eines erfahrenen Korbmachers biegen und verarbeiten Sie Weidenruten zu einem gut 1 bis maximal 2,5 Meter hohen stilisierten Weihnachtsbaum und bringen ihn mit einer selber mitgebrachten Lichterkette für drinnen oder draussen zum Leuchten.

Teilnehmer: 10 Personen ab 12 Jahren. Kinder nur in Begleitung Erwachsener

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

Mitbringen: Lichterkette für drinnen oder draussen, Länge je nach geplantem Baum, mind. 4 Meter

Leitung: Werner Turtschi, Hondrich, www.korbmacher.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihren Weihnachtsbaum.



Werdenberg: Weihnachtsdekoration aus Draht

Kurs 1: Sa, 01.12.2012, 9–13 Uhr*
Kurs 2: Sa, 01.12.2012, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Weihnachtlicher Schmuck aus Draht ist eine elegante Raum- und Tischdekoration. Die dreidimensionalen, hohlen Formen kommen an Fenstern, in Pflanzentöpfen, ganz klein als Geschenkanhänger oder als Streuteile auf einem festlich gedeckten Tisch besonders schön zur Geltung. Die Kursleiterinnen zeigen Ihnen die nötigen Kniffe, wie Sie ganz nach Ihrem Geschmack Sterne, Kugeln, Herzen oder Tropfen in unterschiedlichen Grössen formen können.

Teilnehmer: 20 Personen ab 16 Jahren

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

Mitbringen: Seitenschneider (sofern vorhanden)

Leitung: Ladina Gredig und Petra Hartmann, Atelier Sunnawind, Lunden, www.sunnawind.ch

Preis: Fr. 95.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie des Materials für max. 3 Drahtobjekte.

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



Zugerland: Kugellampe aus rostendem Draht

Kurs 1: Mi, 12.12.2012, 9–17 Uhr
Kurs 2: Sa, 15.12.2012, 9–17 Uhr

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

Programm: Die Kugellampe aus Draht fasziniert mit ihrem Design und einem sanften, stimmungsvollen Licht. Sie lernen die Technik, wie Sie aus geglühtem Draht eine Kugel von etwa 55 bis 60 cm Durchmesser formen können. Dann werden eine LED-Lichterkette eingeflochten und die Kugel aussen herum beliebig mit Perlen verziert. Der Witterung ausgesetzt, rostet der Draht und Ihre Kugellampe erhält einen trendigen Look.

Teilnehmer: 20 Personen ab 18 Jahren

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

Mitbringen: spitze Flachzange, Zange, Gartenhandschuhe

Leitung: Käthi Baumgartner, Betschwanden, www.bastelatelier.ch

Preis: Fr. 185.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie des Materials für Ihre Kugellampe.

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, 8–17 Uhr

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur

Anmeldeschluss: 14. November 2012.



MARTINI

ROYALE



50%
MARTINI
BIANCO
LIME WEDGE

+



50%
MARTINI
BRUT*
A LOT OF ICE-CUBES

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

MARTINI is a registered trademark. Drink responsibly. www.martini.com

«Weihnachten:
Festessen ohne
Stress» bei ...

Oh, du feiner, festlicher Abend

VORSCHAU

Dämpfen & Steamen: Genuss auf leichte Art
Mit Volldampf starten wir ins neue Jahr und kreieren salzige und süsse Gerichte aus dem Dampf. Dabei kommen diverse Geräte zum Einsatz. Geniessen Sie schonend zubereitetes Essen und staunen Sie, wie spielend leicht das Kochen im Dampf ist. Welches Gerät Sie besitzen, spielt für diesen Kurs keine Rolle.

- 9. Januar 2013 in Aarau
- 9. Januar 2013 in Gossau
- 15. Januar 2013 in Wangen an der Aare

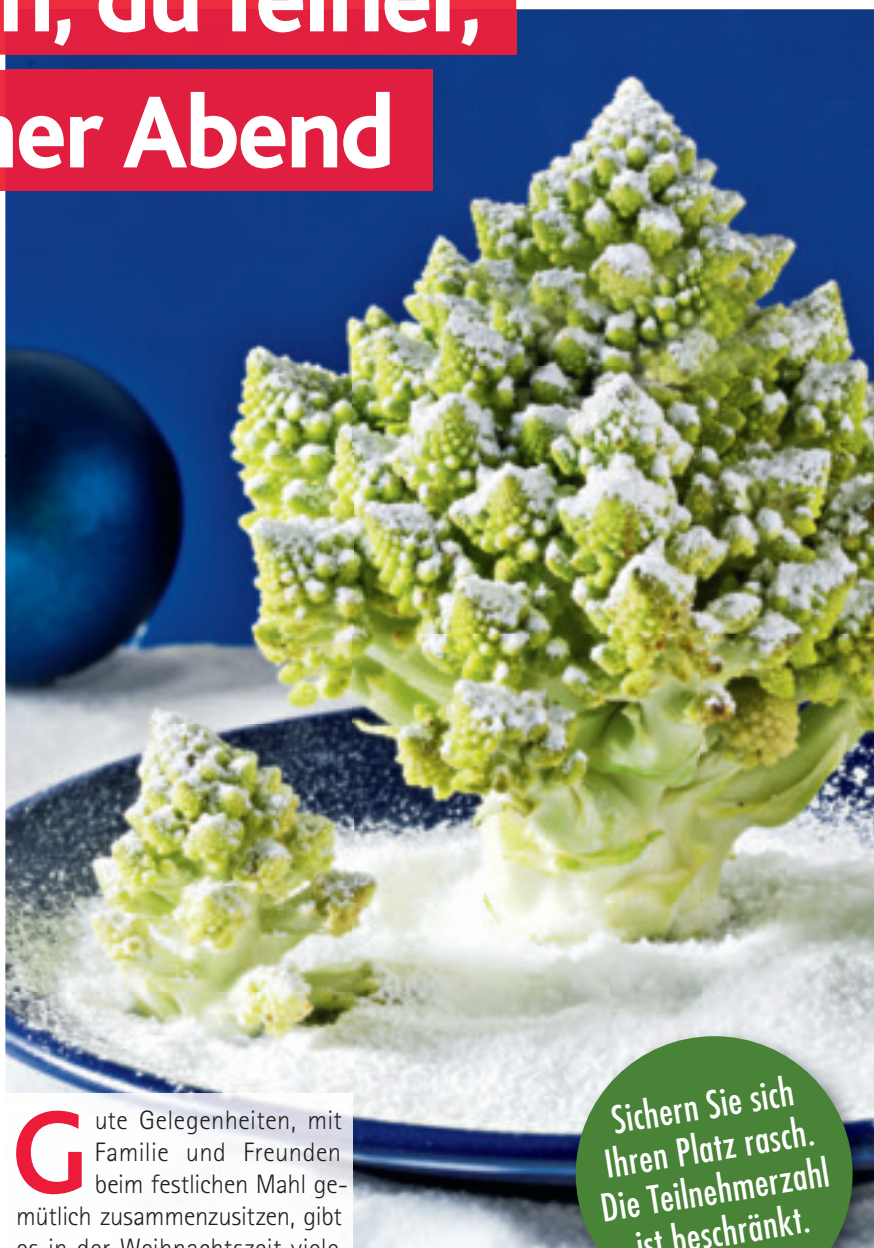
Suppen aus aller Welt Dass die Suppe alles andere als ein fantasieloses Allerweltsgericht ist, erleben Sie an diesem Abend. Leicht, währschaft, klar, mit Einlage, mit Fisch oder Fleisch, exotisch, bodenständig, erfrischend, spicy...: Entdecken Sie, wie viele Geschmacksgeheimnisse die Suppenwelt zu bieten hat!

- 6. Februar 2013 in Gossau
- 13. Februar 2013 in Aarau
- 26. Februar 2013 in Wangen an der Aare

Indisch, fantastisch! Typische Gewürze wie Kurkuma, Chili, Ingwer und Muskat, Gerichte wie Curry, Samosas, das Fladenbrot Naan oder ein erfrischender Lassi gehören zu Indien wie der Taj Mahal. Tauchen Sie mit uns ein in einen Abend voller Aromen und Düfte.

- 6. März 2013 in Aarau
- 7. März 2013 in Gossau
- 12. März 2013 in Wangen an der Aare

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



Gute Gelegenheiten, mit Familie und Freunden beim festlichen Mahl gemütlich zusammensitzen, gibt es in der Weihnachtszeit viele. Viele gute Ideen für das stilvolle Dinner zeigen Ihnen unsere Kochprofis. Von Apero über Hauptgang bis Dessert-Traum bereiten sie mit Ihnen feine, schön angeordnete Festtags-Kreationen zu, die sich gut vorbereiten lassen.

So wird das Familienfest auch für Sie als Gastgeberin oder Gastgeber entspannt. Lassen Sie sich überraschen, was unsere Köche dieses Jahr an kulinarischen Kreationen für Sie zusammengestellt haben, und bringen Sie sich an einem stimmungsvollen Abend in Festlaune.

Sichern Sie sich
Ihren Platz rasch.
Die Teilnehmerzahl
ist beschränkt.



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



... **«TATORT» IN WANGEN a. d. A. MIT DORIS WEIBEL-EGLI:**
4. Dezember, 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
info@tatort-kochschule.ch



... **COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:**
5. Dezember, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung: www.cookuk.ch
Cookuk, Schächentalstrasse 29
5000 Aarau
mail@cookuk.ch

CULINEA-KOCHKURSE IN OERLIKON:

Wegen der Hausverschiebung des MFO-Gebäudes, in dem sich das CULINEA-Kochstudio befindet, können in Oerlikon vorübergehend leider keine Volg-Kochkurse durchgeführt werden.

ausgebucht!

Gegen **Husten** und **Heiserkeit** ist ein **Kräuterbonbon** gewachsen.



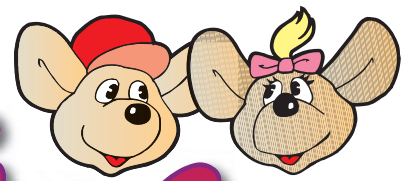
**DUO
Aktion**

Alle Ricola Beutel in
der Duo-Verpackung
zum Aktionspreis:
5.11.–10.11.12

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Ricola[®]

Von Natur aus gut.
www.ricola.com



volgi & volgine



Hol dir das neue HEY!

Aufgepasst, Kinder! **Ab 5. November** liegt die neue Ausgabe von HEY wieder im Volg für euch gratis zum Mitnehmen bereit!

ZIEL

Welcher Weg führt zum Iglu?



Das HEY-Memo-Spiel der HEY-Leser

HEY-Leser haben uns viele Zeichnungen von Volgi & Volgine beim Sport-Treiben zugesandt. Aus den 40 besten Werken hat Volg jetzt ein lustiges HEY-Memo-Spiel gemacht.

So bestellt man das HEY-Memo-Spiel: Pro gewünschtes Spiel 20 Franken in ein Kuvert stecken und zusammen mit der Lieferadresse senden an: Volg Konsumwaren AG, Kennwort «HEY-Memo», Postfach 344, 8401 Winterthur.



START Volgine will sich einen Weg zum Iglu schaufeln. Wo muss sie lang, ohne eins der schlafenden Tiere zu wecken?



Duftender Tee aus dem Kräutergarten der Schweiz

SWISS ALPINE HERBS

Unsere aromatischen, biologisch angebauten Kräuter gedeihen an sonnigen Berghängen in der wundervollen Natur des Schweizer Alpenraumes und werden von Bio-Bergbauern kultiviert. Dank der extra grossen Blattstücke enthalten unsere Teesorten viele wertvolle ätherische Öle, die für das besondere Aroma verantwortlich sind.

Geniessen Sie jetzt, wo die kalten Tage wieder Einzug halten, das erstklassige Aroma unserer Alpenkräuter und Blüten als warmen, duftenden Tee. (Unsere Tees enthalten keinen Schwarztee.)

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



www.swissalpineherbs.ch



nectaflo
Premium Selection

WILLKOMMEN IM NECTAFLO GENUSSPARADIES!

Natürlich, qualitativ hochwertig und echt – die Schweizer Marke nectaflo verbindet Natürlichkeit und Gesundheit mit Genuss! Sei dies beim Kochen, beim Naschen, beim Sport, in der Schule, beim Frühstück oder beim Backen.

NEU: SOFT-MARRONI

Unsere neuen Soft-Marroni passen perfekt in die Küche oder eignen sich hervorragend als leckerer Snack. Unser schonendes Herstellungsverfahren verleiht den Marroni den einzigartigen und hochwertigen Geschmack. Die hochwertigen Marroni aus Italien sind frei von Farbstoffen und Konservierungsmitteln. Sie enthalten viele Ballaststoffe und sind eine grosse Magnesium Quelle.



narimpex nectaflo ist eine Premiummarke der Narimpex AG in Biel | www.nectaflo.ch

NESTEA in Aktion vom 5. bis 10. November.



Bester Eistee Geschmack

9.80
statt 12.30

NESTEA lemon oder peach
6 x 1.5 L

NESTEA® ist eine eingetragene Schutzmarke der Société Nestlé S.A. © 2012 Beverage Partners Worldwide S.A. Alle Rechte vorbehalten.

Harte Schale, gesunder Kern:
Haselnüsse und Mandeln schmecken in
der pikanten Küche, sind aber vor
allem beim Backen von Kuchen und
Guetzli die Stars.

Saison
im VOLG

Ganze und gemahlene
Haselnüsse und Mandeln
dürfen in keinem Backvorrat
fehlen. Luftdicht verpackt
lassen sich angefangene
Packungen auch tiefkühlen.

Süsse Blätterteigrollen mit Mandel-Nuss-Füllung

Für 24 Stück:

150 g Zucker, 1 dl Wasser und Saft von 0,5 Zitrone aufkochen, beiseitestellen. 1 P. ausgewählten Blätterteig rechteckig 25 x 42 cm halbieren, nochmals etwas dünner auswallen, in Dreiecke schneiden, mit 100 g flüssiger Butter bestreichen. 100 g gemahlene Haselnüsse und 100 g gemahlene Mandeln vermischen, mit 1 Pr. Nelkenpulver und 2 Pr. Kardamom würzen, auf die Teigdreiecke verteilen. Ecken einschlagen, aufrollen. In eine ausgebutterte Gratinform geben, bei 180 °C 45 Min. backen, in der Form etwas auskühlen lassen. Mit Zuckersirup beträufeln, über Nacht einziehen lassen.

Die Nuss, ein Hochgenuss

Aus klein gehackten Haselnüssen wiederum lassen sich feine Krusten für Kuchen oder Fleisch zaubern. Röstet man die Haselnüsse oder Mandeln, entfalten sie noch mehr Aroma.

NÜSSE ZUM NASCHEN

Die kleinen Kerne sind erst noch starke Kerle: Sie sind gesund und liefern reichlich Energie. Zwar enthalten sie viele pflanzliche Öle und Fette, dabei handelt es sich jedoch grösstenteils um ungesättigte Fettsäuren. Mit ihrem hohen Vitamin-B-Gehalt haben sie zudem eine positive Wirkung auf das Gehirn und stärken die Konzentrationsfähigkeit. ◀

Knusprige Knabberlei mit kernigem
Inhalt: die süssen Blätterteigrollen
mit Mandel-Nuss-Füllung.

Die süssliche Mandel und die aromatische Haselnuss sind in der kälteren Jahreszeit heiss begehrt. Vielleicht weil sie zu den wärmenden Lebensmitteln gehören, die uns wohliger einheizen. Ganz sicher aber, weil sie in der Hauptsaison des Backens die perfekten Begleiter sind. Mandeln machen Teige saftiger, die etwas kräftigeren Haselnüsse harmonieren besonders gut mit Schokolade. Gemahlen eignet sich die Mandel auch zum Verfeinern und Andicken von Suppen oder Saucen.

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

SECHS SORTEN POWER

EMMI ENERGY MILK – POWER FOR YOU

SCHULE, JOB ODER UNI:
WIR WISSEN NICHT WIE DEIN TAG AUSSIEHT.
ABER WIR WISSEN WIE DU IHN
LOCKER MEISTERN KANNST.
NÄMLICH MIT STRAWBERRY,
CHOCO, MOCCA, VANILLA,
BANANA ODER BERRIES.



REZEPTE

«Rocking Rösti»: Röstischallplatte mit Schinken und Randen

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln festkochend (rot)*, geschwellt, vom Vortag
150 g Appenzeller surchoix, fein gewürfelt
2 EL Bratbutter
4 Schinkenranchen
0,5 Randen, gekocht, geschält
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln an der Röstiraffel reiben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Käsewürfeln vermischen.

2. Etwas Bratbutter in eine Pfanne geben, Kartoffeln dazugeben und 4 goldgelbe Rösti braten.

3. Aus dem Schinken je einen Kreis ausschneiden, diesen mitten auf der Rösti als «Etikette» platzieren.

4. Mit einem Zestenmesser feine Randenstreifen abziehen, damit die Rösti garnieren.

Zubereitung: 30 Min.

***Tipp:** Je nach Belieben können auch blaue (mehlig kochend) oder grüne (festkochend) Kartoffeln verwendet werden.



«Swinging Röstiring»: Geschnetztes im Röstiring

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln festkochend (rot)*, geschwellt, vom Vortag
2 EL Bratbutter
1 EL Erdnussöl
4 Rindsplätzli, à la minute
2 TL Butter
1 Zwiebel, klein, gehackt
2 Essiggurken, fein gewürfelt
100 g Champignons, in Viertel geschnitten
3 TL Paprika
1 EL Mehl
2 dl Rotwein
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit der Röstiraffel reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Etwas Bratbutter in eine Bartpfanne geben, einen Viertel der Kartoffeln dazugeben, einen Ring formen, goldgelb braten. Fertige Rösti-Ringe im Ofen warm stellen.

3. Rindsplätzli in Streifen schneiden, im Erdnussöl scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einen Teller geben, beiseite stellen.

4. Butter in eine Pfanne geben, Zwiebeln, Essiggurken und Champignons andünsten, Paprika beifügen, etwas anziehen lassen, mit Mehl bestäuben und mit Wein ablöschen. Auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Wird die Sauce zu dick, mit Wasser oder Wein verdünnen. Fleisch zurück in die Sauce geben und erwärmen, nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Mitte der Röstiringe anrichten.

Zubereitung: 1 Std.



ZUM SAMMELN

«Rösti im Dreivierteltakt»: Röstikugeln mit Mohn und Kürbis

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kürbis, geschält
400 g Kartoffeln festkochend (rot)*, geschwellt, vom Vortag
1 EL Maizena
1 EL Mohnsamen
Öl zum Frittieren
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kürbis und Kartoffeln mit einer feinen Raffel in eine Schüssel reiben, Maizena und Mohn dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. In einer Pfanne Frittieröl erhitzen. Eine Hand voll Masse auf ein Küchentuch geben, eng zudrehen, sodass eine Kugel entsteht. Diese sorgfältig aus dem Tuch nehmen und im heissen Öl frittieren. Fertige Kugeln bis zum Servieren warm stellen.

Zubereitung: 30 Min.



PURINA®

felix®

Echt clever!

MEGA PACK
für mega
clevere Katzen!

15.90*
statt 23.10 CHF



*Erhältlich vom 5. – 10. November 2012 – nur solange Vorrat.

PURINA®
Your Pet, Our Passion.®

Die Vögel müssen sich an die Futterstelle gewöhnen,
darum rechtzeitig beginnen!

Jetzt aktuell bei VOLG!



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

«Tango-Rösti»: Fisch im Röstimantel

Zutaten für 4 Personen:

800 g	Kartoffeln
	festkochend (rot)*,
	geschwellt, vom Vortag
4	Goldbuttfilets, TK,
	aufgetaut
2-3	Spritzer Zitronensaft
2 EL	Mehl
2 EL	Bratbutter
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit der Röstiraffel reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden.
3. Bratbutter erhitzen, einen Achtel der geriebenen Kartoffeln in die Bratpfanne geben und da-

raus einen «Boden» formen. Ein Fischfilet darauflegen, mit einem weiteren Achtel der geriebenen Kartoffeln bedecken, beidseitig goldbraun braten. Diesen Vorgang mit allen Fischfilets wiederholen. Fertige Filets im Ofen warm stellen.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Dazu passt Sweet-Chili-Dip.



«Heavy-Metal-Rösti»: gratinierte Rösti

Zutaten für 4 Personen:

800 g	Kartoffeln
	festkochend (rot)*,
	geschwellt, vom Vortag
1 EL	Bratbutter
4 Tr.	Bratspeck
4	Hamburger
4 Sch.	Raclettekäse
	Schwarzer Pfeffer aus der
	Mühle



Zubereitung:

1. Kartoffeln in eine Schüssel reiben, mit Salz und Pfeffer würzen, in der Bratpfanne Bratbutter erhitzen, eine dicke Rösti ausbacken, im Backofen warm stellen.
2. Bratspeck anbraten, beiseitestellen. Hamburger im restlichen Speckfett beidseitig anbraten.

3. Burger auf die Rösti geben, je mit 1 Specktranche belegen, mit Raclettekäse bedecken und im Ofen bei 220 °C kurz gratinieren. Rösti vierteln und servieren.

Zubereitung: 40 Min.

«La Chanson de Rösti»: Coq sur Rösti

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Pouletgeschnetzeltes
1	Zwiebel, gehackt
1 EL	Mehl
3 dl	Weisswein
180 g	Sauerrahm
1 EL	Peterli, gehackt
800 g	Kartoffeln
	festkochend (rot)*,
	geschwellt, vom Vortag
2 EL	Bratbutter
	Salz, Pfeffer



Wasser dazugeben. Auf die gewünschte Dicke einkochen.

3. Kartoffeln in eine Schüssel reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Bratpfanne Bratbutter erhitzen, 2 Rösti ausbacken.

Zubereitung:

1. Pouletgeschnetzeltes und Zwiebeln in einer Bratpfanne scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

2. Mit Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen, evtl. etwas

4. Sauerrahm unter das Geschnetzelte mischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und Peterli dazugeben. Rösti halbieren, das Geschnetzelte darauf anrichten.

Zubereitung: 1 Std.



SelMondo®

«Geniessen Sie die unterschiedlichen und aussergewöhnlichen Salze»



**FLEUR DE SEL
DE GUÉRENDE**

SelMondo®-Salze werden von Experten sorgfältigst ausgewählt und zeichnen sich durch ihre besondere Herkunft und ihre hohe Qualität aus.

in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

SelMondo®

NEU: SelMondo® – Internationale Salzspezialitäten der

schweizer rheinsalinen

Schweizer Rheinsalinen AG
Salines Suisses du Rhin SA
CH – 4133 Pratteln 1
www.selmondo.ch

NESCAFÉ
Dolce
Gusto

JETZT ERHÄTLICH IN IHREM VOLG

2X
CAFFÈ LUNGO

1X
CAFFÈ LUNGO
DECAFFEINATO

1X
CAFFÈ LUNGO
MILD

1X
CAFFÈ
CREMA GRANDE

2X
CAPPUCCINO

2X
ESPRESSO

1X
ESPRESSO
INTENSO

1X
ESPRESSO
BARISTA

2X
LATTE
MACCHIATO

1X
LATTE
MACCHIATO
UNSWEETENED

1X
NESQUIK



PRODUKTE IM INNEREN



99.-

15 Kapsel-Boxen
NESCAFÉ® Dolce Gusto®
und eine Piccolo Maschine
als Geschenk*

FÜR

15
KAPSEL-
BOXEN

*Solange Vorrat. In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

www.dolce-gusto.ch

VIEL MEHR ALS KAFFEE!

MEHR ALS
20
SORTEN

PROFI-
QUALITÄT
15 BAR
DRUCK

SCHNELL
& INTUITIV

ENERGIE-
EFFIZIENT

COFFEE IS NOT JUST BLACK

«Rösti-Blues»: pikante Röstitorie

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Schinken, in feine Streifen geschnitten
1	Lauchstange, fein geschnitten
2	Peperoncini, fein gehackt
1 EL	Butter
300 g	Züger Frischkäse
150 g	Reibkäse, gemischt
1200 g	Kartoffeln festkochend (rot)*, geschwollt, vom Vortag
	Salz, Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung:

1. Lauch, Schinken und Peperoncini in Bratbutter anziehen, darauf etwas abkühlen lassen, mit Frisch- und Reibkäse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kartoffeln in eine Schüssel reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen und aus den Kartoffeln 4 dünne Röstis ausbacken.
4. Die erste Röstis auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit einem Drittel der Füllung bestreichen. Zweite

Röstis darauflegen, mit einem Drittel der Füllung bestreichen. Dritte Röstis darauflegen, mit restlicher Füllung bestreichen. Mit vierter Röstis abschliessen. Torte für 15 Min. im auf 150 °C vorgeheizten Ofen backen.

Zubereitung: 1 Std. + 15 Min. backen



«Pop-Röstis»: gefüllte Röstis-Täschli

Zutaten für 4 Personen:

800 g	Kartoffeln festkochend (rot)*, geschwollt, vom Vortag
1	Zwiebel, klein, gehackt
150 g	Erbsen, TK
1 EL	Butter
150 g	Ricotta
2 EL	Bratbutter
	Salz, Pfeffer



3. Eine Hand mit geriebenen Kartoffeln füllen, 1 EL Erbsenmasse daraufgeben, mit geriebenen Kartoffeln umschliessen, gut andrücken.
4. Röstitaschen in Bratbutter goldbraun anbraten, im Ofen warm stellen.

Zubereitung: 50 Min.

Zubereitung:

1. Kartoffeln reiben, mit Salz würzen. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Erbsen dazugeben und mitdünsten, bis sie weich sind.
2. Erbsen und Ricotta mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

«Rumba-Röstis»: süsse Röstis mit Rumfrüchten

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Kartoffeln festkochend (rot)*, geschwollt, vom Vortag
2 TL	Zimtzucker
1	Apfel, geschält
1	Birne, geschält
1	Orange, geschält
1 EL	Sultaninen
1 EL	Baumnüsse, grob gehackt
2 EL	Zucker
8 cl	Rum, braun
	Bratbutter
	Puderzucker

Rum ablöschen, zugedeckt etwas köcheln lassen.

4. In einer Bratpfanne 4 kleine Röstis ausbacken, auf Teller geben, mit Puderzucker bestäuben, mit Rumfrüchten garnieren und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Zubereitung:

1. Kartoffeln in eine Schüssel reiben, mit Zimtzucker vermischen.
2. Apfel, Birne und Orange in 2 x 2 cm grosse Stücke schneiden.
3. Früchte mit Sultaninen, Nüssen und Zucker in einer Pfanne vermischen, erhitzen, bis es zischt, mit




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

HERAUSGEPICKT

La bella regurdanza. Sch'ins vegniva a chasa da mezdì suenter scola e dumandava mamma: tge datti da gentar? E mamma scheva: tartuffels en paintg cun ovs en paintg. Lura era salvà tut. Tge buntad. Era sche ensasez na datti gea betg insatge pli simpel



**Tartuffels
en paintg**

che tartuffels en paintg. Mamma stueva adina cuschnar bler dapli che uschiglio, pertge che tar tartuffels en paintg cun ovs en paintg era la fom tuttenina bler pli gronda. E mes fragliuns sa giavischavan perfin tartuffels en paintg cun ovs en paintg sco menu d'anniversari.

Ils tartuffels u ardöffels u mailinters u co ch'els vegnan numnads. La spisa dals povers, la spisa che avess stui gidar cunter fominas en cas da guerra. En in temp senza guerra e povradad giogan ils tartuffels dentant in'otra rolla. I dat uffants ch'han gugent tartuffels ed i dat uffants che n'han betg gugent. Tar nus a maisa èsi normalmain uschia che la mesadad da la famiglia s'allegra dals tartuffels en paintg, l'autra mesadad recloma.

E tuttina: igl è bun dad avair in satg tartuffels en tschaler. Durrant tut l'enviern pon ins alura be ir en tschaler per ils tartuffels ed ins ha adina avunda. E chavar d'atun ils tartuffels frestgs sez ord la terra, in bellezza sentiment. Lu han ins suenter la terra frestga sut las unglas dal maun. E jau hai lura adina schon l'odur da tartuffels en paintg en il nas.


David Spinnerler

Wussten Sie, dass ...



... der Volg Danke-Kuchen ein doppelt feines Dankeschön ist? Ob man sich damit für einen kleinen Gefallen bedankt, jemandem gute Besserung wünscht oder zur bestandenen Prüfung gratuliert: Mit dem Volg Danke-Kuchen schenkt man Genuss im Doppelpack. Die dunkle Hälfte ist schoggig-fründlich mit einer feinen Kokos-Note, die helle Hälfte fruchtig-frisch mit Ananasstückchen. Mit seinen 750 Gramm eignet er sich zudem perfekt für die grössere Runde wie das Familienfest oder die Vereins-sitzung. Der Volg Danke-Kuchen wird exklusiv für Volg hergestellt und ist ein hochwertiges Schweizer Produkt.

Der Volg Danke-Kuchen ist in der Kartonverpackung (Fr. 9.90) oder in der attraktiven Blechdose (Fr. 12.90) erhältlich und kann mit einer individuellen Botschaft versehen werden.

Lesenswert!

Schokolade macht glücklich! Es gibt kaum ein Nahrungsmittel, das so viele lächelnde und zufriedene Gesichter schaffen kann. Dunkel und sinnlich oder hell und cremig – Schokolade ist einfach Hochgenuss pur. Von warmen und kalten Schokoladendesserts über Pralinen, Trüffel, Kuchen und Brownies bietet dieses Buch eine opulente Vielfalt an himmlisch leckeren Rezepten.

Lotta Bäckström, Ewa K. Andinsson, Camilla Simonson: «Himmlisch lecker», Thorbecke Verlag, 120 Seiten, ISBN: 978-3-7995-0860-5



Originalrezepte und kulinarische Geschichten aus dem Tessin in elf wunderschönen Kapiteln, begleitet von eindrücklichen Fotos. Die Autoren spüren vergessene Geschichten auf, treffen Menschen, die mit Leidenschaft ihre Salami, Formaggini oder ihren Merlot produzieren. Vom Winter und vom Dinkel ist die Rede, vom Leben auf der entlegenen Alpe Cedullo, vom Sommer auf dem See und im schattigen Grotto. Mit 50 authentischen Rezepten, die nach «Nostrano» schmecken.

Pepe Ragazzi, Fabio Corfù, Juliette Chrétien: «Ticino ti cucino», AT Verlag, 280 Seiten, ISBN: 978-3-03800-728-9



©ISE LADE
gedruckt in der
Schweiz



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

Novissimo S'POSCHTI- GWÜNNSPIEL VOM VOLG

Der 1. bis 7. Preis, je ein Pizza-Grill for8 von Stöckli im Wert von Fr. 230.–, geht an Helene Berger aus Jenins, Willi Graf aus Aesch, Irma Regli aus Zizers, Andreas Kägi aus Hittnau, Sandra Soller aus Egnach, Adolf Hochstrasser aus Wettswil a. A. und Silvia Imboden aus Elsau. Je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– haben Christine Baumann aus Grindelwald, Adriana Spichtig aus Ennetmoos, Andreas Krohn aus Bronschhofen, Margrit Reinhard aus Rüegsbach und Ernst Zürcher aus Burgdorf gewonnen. Weitere zehn Leserinnen und Leser erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 09/12: «Pastavielfalt»

Auflösung des nimm2-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 08/12: Antwort C, 50 Jahre

Den 1. Preis, eine Party für bis zu 20 Personen, organisiert von nimm2, im Wert von Fr. 2000.–, hat Dani Schaffner aus Brunegg gewonnen. 49 weitere Leserinnen und Leser gewannen je einen aufblasbaren nimm2-Lounge-Sessel im Wert von Fr. 150.–. Die Sessel gehen nach: Rapperswil, Densbüren, Volketswil, Rehetobel, Uetendorf, Allschwil, Villigen, Madetswil, Entlebuch, Kriessern, Appenzell, Oberkulm, Neuendorf, Luzern, Schwerzenbach, Wädenswil, Seedorf, Chur, Safenwil, Bachenbülach, Bettenhausen, Kreuzlingen, Arth, Liestal, Rheinau, Buch am Irchel, Oberönz, Dallenwil, Zizers, Näfels, Gansingen, Wettingen, Bischofszell, Ullisbach, Stein am Rhein, Uster, Bottighofen, Lichtensteig, Rothrist, Wangen, Untervaz, Flawil, Balsthal, Zuzwil, Jona, Rüttenen, Teufen, Niederhasli und Hombrechtikon.

Gewinnen mit nimm2



Gewinner Dani Schaffner (2. v. l.) wurde von seiner Mutter zur Preisübergabe begleitet. Er erhielt von Petra Aschwanden von Storck Schweiz (l.) und Volg-Produktmanagerin Gabi Fehr (r.) den Preis überreicht.



© www.fralto.com

De grünen Duume

Im November sind die meisten Beete abgeräumt und der Kompost-Haufen dafür voller Gartenabfälle. Es lohnt sich, dieses «Restmaterial» nochmals umzuschichten: Die Mühe wird mit reifer Komposterde für die neue Saison im Frühling belohnt. So geht's: Füllen Sie zuuntermst eine Schicht grobgehäckselte Äste in den Kompost-Behälter, damit das Sickerwasser abfliessen kann. Darüber kommen 5 cm reifer Kompost. Schichten Sie nun nicht allzu feuchte Garten- und Küchenabfälle darauf. Schaufeln Sie eine Lage Gartenerde darüber und fahren Sie mit den Schichten weiter, bis der Behälter voll ist. Streuen Sie immer mal wieder Kompostbeschleuniger auf die Abfälle und gessen Sie die Schichten, wenn sie völlig trocken sind. Zum Schluss das Ganze mit Vlies oder einer dicken Schicht Laub abdecken.

Demnächst

«Öise Lade» 12/12 erscheint am 29. November 2012.

Traditionell und gleichzeitig originell sind unsere Weihnachtsgerichte – vom essbaren Apero-Löffel bis zu überraschenden Variationen von Hauptgang-Klassikern.



Festtagsmenü

Surprise

Süsser

Dezember

Gebäck für die Adventszeit, festliche Desserts fürs Weihnachtsessen und Fulminantes, um den Jahreswechsel zu feiern: Diese Dessertkreationen machen den letzten Monat des Jahres zum Genuss.





*

*

*

Lorenz
SNACK-WORLD

WORLD SELECTION

NUSSCOCKTAIL
geröstet • gesalzen
MISTO PREGIATO - MËLANGE SELECT
COCKTAIL NUTS

PREMIUM QUALITÄT

Lorenz
SNACK-WORLD

NUSSMIX
geröstet • gesalzen

COCKTAIL SALE MIXED NUTS

Lorenz
SNACK-WORLD

ASABI
Geschmack
Knackige Erdnüsse
in prickelnder Teignähe

Lorenz
SNACK-WORLD

Erdnüsse
geröstet • gesalzen
Peanuts
Cacahuètes
Arachidi

Lorenz
SNACK-WORLD

Erdnüsse
geröstet • gesalzen
Arachidi
Cacahuètes



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich