

öise lade



Im Themenheft Seite 29

Morgengenuss im Minutentakt

Küche
aktuell

Die Super-
Suppen-Formel

Voll witzig,
voll spritzig,
VOLGAZ!



Der einzigartige Perlwein für unbeschwerte Stunden.



Das Haus der Weinkultur.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich


VOLG WEINKELLEREIEN



Das Themenheft

mehr zum thema Morgengenuss im Minutentakt **29**

Editorial

Unser Kundenmagazin «Öise Lade» bietet seit über 20 Jahren viel Wissenswertes rund um die Themen Küche, Heim und Freizeit. Dass sich das Heft auch nach über 230 Ausgaben grosser Beliebtheit erfreut, zeigen uns

Im neuen Kleid

die vielen Rückmeldungen, die wir regelmässig von Ihnen erhalten. Ende September liess uns beispielsweise Frau Jurt aus dem Kanton Solothurn wissen: «Ich finde Ihr Magazin (Öise Lade) ein super gutes und interessantes Heft und freue mich jeden Monat darauf. Einfach toll – weiter so!» Ein solch grosses Lob – aber natürlich auch Ihre Anregungen und vereinzelt kritischen Meinungen – sind eine grosse Motivation für uns, Ihnen weiterhin jeden Monat einige unterhaltsame Lesestunden zu bereiten. Für die Treue und Wertschätzung, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, dem «Öise Lade» seit vielen Jahren entgegenbringen, möchte ich Ihnen an dieser Stelle im Namen des Redaktionsteams herzlich danken.

Bestimmt haben Sie es bereits beim Blick auf die Titelseite bemerkt: Das «Öise Lade» hat ein neues Kleid erhalten und präsentiert sich noch frischer und farbenfroher, mit neuen Schriften und in einem übersichtlicheren, luftigeren Layout. Viel Vergnügen!

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



47

Naturena Kurse
**Kreative
Ideen, die
überraschen**

5 Küche aktuell

Die Super-Suppen-Formel

9 Kochschule

Kochen lernen von Profis

12 Marktplatz

Teige in der Hauptrolle

14 Wienerlebnis

Winterabend mit Frucht und Feuer

16 Hausmarke

Wellness im Alltag

18 Typisch Schweiz Typisch Volg

Fruchtiger Volltreffer ins Schwarze

21 Dorfladen

Sonntags gemütlich einkaufen

23 Feins vom Dorf

Dörfrüchte aus Boppelsen

24 Weinseller

Volg-Weine, die punkten

25 Volg Besuchstage

Besuchen Sie Volg hinter den Kulissen

26 Öisi Chuchi

Neue Sendung, neue Sendezeit

29 Mehr zum Thema

Morgengenuss im Minutentakt

37 Wettbewerb

Gewinnen mit Nescafé

38 Novissimo

Neu in Ihrem Volg

43 Freizeit Weinseminare

Wein, Wissen und Genuss

44 Naturena Erlebnishöfe

Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr

47 Freizeit Naturena Kurse

Kreative Ideen, die überraschen

49 Freizeit Kochkurs

Suppen aus aller Welt

51 Freizeit activo

Neuer Kurs «Naturapotheke»

53 Freizeit Teens

Für «Öise Lade» auf Tour

55 Volgi & Volgine

Das neue HEY voll in Fahrt

57 Saison

Sellerie: ein Stück
Gemüseglück

Weinerlebnis
**Winter-
abend mit
Frucht
und Feuer**

14



Küche aktuell
**Die Super-
Suppen-Formel 5**

Jetzt ist Raclettezeit!



Chirat gehört einfach dazu!

Aus einem Topf ein ganzes Menü zaubern – das kann nur eine Super-Suppe. Sie ist Vorspeise, Süsschen und Hauptgang in einem.

Aus dem Suppentopf «Super günstig»: Pilz-Toast, Lauchcremesuppe und Kartoffel-Wurst-Gratin.

Die Super Suppen-Formel

1 Topf + feine Ideen = Genuss³

Wie Superman überirdische Kräfte besitzt, stecken in unseren Super-Suppen fast ausserkulinarische Möglichkeiten. Die magische Super-Suppen-Formel ist denkbar einfach: Man nehme einen Suppentopf und füge eine Handvoll guter Ideen hinzu. Das Ergebnis: drei Gänge in Form einer Vorspeise, eines Hauptgangs

und eines immer wieder anderen Süsschens. Die Super-Suppen-Formel lässt sich zudem ganz nach Geschmack immer wieder neu berechnen. Soll es heute superexotisch oder supergünstig sein? Eher superleicht oder superschnell? Alles kein Problem für unsere Super-Suppen. Überzeugen Sie sich auf den nächsten Seiten selbst. →

TIPP

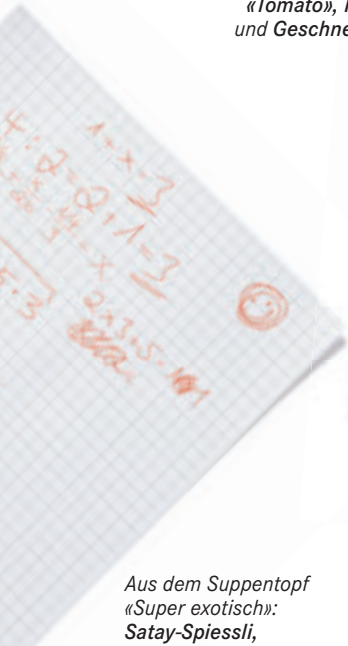
Zu diesem währschafften Dreigänger passt ein aromatischer Rotwein wie der *La Mancha DO*.





Küche aktuell

Aus dem Suppentopf
«Super fleischig»: Vitello
«Tomato», Flädli-
suppe und Geschnetzeltes
mit Polenta.



Super- vielseitig, supergut

Aus dem Suppentopf
«Super exotisch»:
Satay-Spiessli,
Tom Kha-Suppe und
Asia-Nudelpfanne.



TIPP
Der australische
Cabernet Sauvignon
Warramba Dreaming
mundet traumhaft zum
superexotischen Menü.



Kochkurs Februar
**Suppen aus
 aller Welt**

Suppenkreationen aus aller Welt für jeden Gusto und jeden Menügang kreieren Sie im Volg-Kochkurs. Alle Infos auf Seite 49.

→ Superviel zu tun hat, wer anderen ein Menü kocht: Mindestens drei Gänge gilt es jedem Gast zu servieren; zahlreiche Gänge könnte der ambitionierte Koch daraus machen. Suppe, Vorspeise, Salat, Zwischengericht, Fischgang, ein auflockerndes Sorbet, Hauptgang, Dessert und Käseteller... Die Palette an Menügängen ist breit. Kein Wunder, überlässt man die Zubereitung eines Mehrgängers meist lieber den Profiköchen im Restaurant, wo viele Hände und Herdplatten gleichzeitig in Aktion sind. Dabei ist der Ursprung des Menüs supersimpel: Er liegt im Suppentopf. Aus einem Kochgeschirr servierte man schon früher mehrere Gerichte, indem man die Bouillon abschöpfte und als Suppe genoss; Fleisch, Gemüse und Kartoffeln verzehrte man separat. Das Minimenü für einfache Bürger war geboren.

Dreifach raffiniert

Noch klingt das nicht nach einem ausserordentlichen Geschmackserlebnis. Doch mit einer Prise Kreativität und guten Zutaten lassen sich aus einem Topf vielseitige Dreigänger mit Raffinesse zaubern. Hauptgänge mit Gehalt und Vorspeisen für den gelungenen Auftakt sind dabei für jeden Gusto möglich. Und die Suppe? Die wird, wie es sich für ein klassisches Menü gehört, immer serviert, aber immer wieder anders. Exotisch als asiatische Kokosnuss-Suppe Tom Kha, als elegante Weinschaumsuppe, als Flädl- oder Tomatensuppe oder als sämige Lauchcremesuppe. ←



TIPP
 Der perfekte Tropfen zu Fischgerichten ist der La Côte AOC.

Aus dem Suppentopf
 «Super mediterran»:
 Knoblibrot, Tomatensuppe
 und Ravioli an Salbeibutter.



Aus dem Suppentopf
 «Super fischig»:
 Crevetten in Kräuterrahmsauce,
 Weinschaumsuppe und
 Goldbuttröllchen mit Mandelbutter
 und Salzkartoffeln.





Veredeln Sie Ihre Gschwellti: mit flüssigem Gold.



Emmi Raclette-Käse

Viel mehr als nur eine Beilage: Unser naturgereifter Raclette-Käse aus bester Schweizer Milch verwandelt einfache Kartoffeln in kleine Kostbarkeiten. Entdecken Sie jetzt den vollmundigen, zartschmelzenden Genuss.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

→ Man unterscheidet zwischen klaren Suppen (Consommés) auf Bouillon-Basis und gebundenen Suppen (Potages liés). Letztere sind gehaltvoller und erhalten ihre Dicke durch Bindemittel wie Reis, Gerste, mehliges Gemüse wie Kartoffeln oder Mehlschwitze. Die Cremesuppe gehört zu den gebundenen Suppen.

→ Von einer Liaison spricht man, wenn die Suppe mit Rahm und Eigelb abgebunden wird. Das verleiht der Suppe einen weichen, rahmigen Geschmack. Für 1 Liter Suppe 1 Eigelb und 1 dl Rahm vermischen.

→ Kaltschalen sind gekühlte Suppen, die im Sommer beliebt sind und auch süss zum Dessert serviert werden können.

→ Die Bouillon für unsere Dreigänger kann z. B. mit Kokosmilch, Pelatitomaten oder Rahm verfeinert sowie mit Einlagen wie Gemüse, Flädli, Tortellini und Suppenperlen angereichert werden.

→ Bleibt Bouillon übrig, auskühlen lassen, in Eiswürfelbehälter füllen, tiefkühlen und bei Bedarf als Bouillonwürfel verwenden.

Aus dem Suppentopf «Super leicht»: Blumenkohl mit Chili-Vinaigrette, Currysuppe und Reis mit Poulet und Gemüse.



② Ist der Reis gar, durch ein Sieb abschütten, Bouillon auffangen. Gemüseris für Hauptgang beiseitestellen.

SCHRITT für SCHRITT alles aus einem Topf



① Reis und Blumenkohl in Bouillon kochen. Blumenkohl nach ca. 15 Min. herausheben. Poulet und Gemüse in die Bouillon geben, mitkochen.



③ Topf erhitzen, Butter, Zwiebeln und Curry dazugeben und rösten. Mit Bouillon ablöschen, einkochen, bis die Suppe bindet, abschmecken.



④ Blumenkohl mit Vinaigrette, Reis und Poulet als Hauptgang anrichten. Suppe in Schalen füllen und nach Belieben mit Rahm und Curry garnieren.



Poulet, Asia-Gemüse-Mix, Reis und Curry sind die Hauptzutaten für dieses Gericht.

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

Kochschule



Achtung, fertig, Dreigänger!

In nur drei mal zehn Minuten kann ein Gerichte-Trio zubereitet sein. Die Zauber-Formel dafür heisst Fertigsuppe. Ruck, zuck, zack, zack wird zum Beispiel die südländische Minestrone mit würzigen Hackbällchen angereichert, die später zusammen mit dem Minestrone-Gemüse den Hauptgang bilden. Dazu gibt es typisch mediterran geröstetes Weissbrot in Form von Crostini. Zum Aufpeppen von Bouillons eignen sich Suppenperlen oder Buchstaben.

Aus dem Suppentopf «Super schnell»: Crostini, Bouillon und Minestrone-Gemüse mit Hackbällchen.



Rezept der Woche 4/2013

Plain in Pigna mit Apfelschnitzen

Broccolisuppe

Broccolisuppe

Volg

Rezepte zum Sammeln

Jede Woche neue supergute Kochideen finden Sie auf den kostenlosen Volg Rezept-Fliegern. Sie enthalten jeweils ein Rezept für ein saisonales Hauptgericht sowie eine Vorspeise oder ein Dessert.



Für eilige Suppenkaspars: Fertigsuppen und weitere Dinge wie Flädli, Suppenperlen und Buchstaben zum Verfeinern einer Bouillon.





Apfel-Törtchen

Für ca. 12 Stück:
 Aus 1 Pack **Mürbeteig** (rund, ausgewallt) 12 Rondellen ausstechen, je in ein Förmchen legen. Teigboden mit Gabel einstechen. 1 D. **Vanillecreme** mit 1 EL **Rosinen** mischen, auf Förmchen verteilen. 2 **Äpfel** entkernen, in Spalten schneiden, auf Creme legen. Bei 180 °C 20 Min. backen.



Flammchüechli

Für 20 Stück:
 1 Pack **Flammkuchenteig** auslegen. Mit dem Wallholz nochmals etwas dünner auswallen. In Quadrate von ca. 7 x 7 cm schneiden, auf einem Backblech auslegen. 1 Becher **Sauerrahm** auf Teigquadraten verteilen, mit einem Löffel verstreichen. 0,5 **Zwiebel** in feine Streifen schneiden, mit 100 g **Speckwürfeln** vermischen, über dem Sauerrahm verteilen. Mit schwarzem **Pfeffer** aus der Mühle wüzen und bei 220 °C 10–12 Min. backen.



Zwiebel-Käseküchlein

Für 12 Stück:
 2 **Zwiebeln** fein hacken, in einer Bratpfanne 1 EL **Butter** erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, in eine Schüssel geben. Mit 1 EL **Quark** und 1 EL **Reibkäse** vermischen. Aus 1 Pack **Kuchenteig**, (rechteckig, ausgewallt) 12 Rondellen ausstechen, in je 1 Förmchen legen, Teigboden mit Gabel einstechen. Zwiebel-Masse darauf verteilen, bei 185 °C 10–15 Min. backen.



Fertigteige machen das Backen sauber, schnell und einfach. Zur Auswahl stehen Teige für jeden Backgeschmack.

Teige in der Hauptrolle



Teige für alle Backfälle: Blätterteig Rustica, Mürbeteig, und Flammkuchenteig (oben), sowie Blätter- und Kuchenteig (unten)*.

Was einen erwartet, wenn man einen Teig verarbeitet, verrät das Wort Teig gleich selbst: Vom mittelhochdeutschen «teic» und gotischen «deigan» abgeleitet heisst es «Geknetetes» respektive «kneten». Nicht immer hat man Zeit oder Lust, sich mit den Händen durch eine klebrige Teigmasse zu arbeiten. Muss man auch nicht – Fertigteigen sei Dank.

Klassiker und Spezialitäten

Die praktischen Fertigteige erfreuen sich grosser Beliebtheit. Entsprechend findet man im Sortiment Teige für jeden Gusto – von Klassikern wie Blätter-, Kuchen- und Mürbeteig bis zu internationalen Spezialität-

ten wie dem Flammkuchenteig. Damit ist die knusprige Elsässer Spezialität im Handumdrehen genussbereit. Der hauchdünne Boden wird klassisch mit Crème fraîche, Zwiebeln und Speck belegt. Die Entdeckung des Flammkuchens soll einer Elsässer Bäckerin zu verdanken sein. Wie viele andere Frauen buk sie vor vielen Jahren ihr eigenes Brot im Ofen. Weil es damals noch keine Temperaturanzeigen gab, prüfte sie die Hitze, indem sie zuerst einen dünnen Teigfladen in die lodernden Flammen schob. War er rasch knusprig, war die Temperatur für das Brot ideal. Irgendwann beschloss sie, den Teigfladen ebenfalls essbar zu machen, und belegte ihn.

Gewürz-Ecken

Für ca. 50 Stück:

1 Pack **Blätterteig** (rechteckig, ausgewallt) auslegen, 1 **Ei** verquirlen, Teig damit bestreichen, mit **Reibkäse** und je einen Drittel mit **Kümmel**, **Mohn** und **Sesam** bestreuen. Mit dem Wallholz etwas andrücken, mit einem Messer oder Teiggrädli in Ecken schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, bei 180 °C 12–15 Min. backen.

Basilikum-Cornetti

Für 12 Stück:

1 Pack **Rusticateig** (rund, ausgewallt) in 12 Stücke schneiden. 2 EL **Basilikum-Pesto** mit 3 EL **Reibkäse** vermischen. Je 1 TL Basilikumfüllung auf den äusseren Rand geben, Seiten zur Mitte hin mit Wasser bepinseln, Teigdreiecke zur Spitze hin aufrollen. Bei 180 °C 15 Min. backen.

Tipp: kann auch mit Pizzateig zubereitet werden.



TIPPS & TRICKS

- Teige kalt verarbeiten
- Süsser Mürbeteig eignet sich perfekt für Obsttörtchen und -torten oder blindgebackene Tortenböden
- Kuchenteig ist ideal für süsse und salzige Wähen und Quiches
- Blätterteig Rustica wird mit Vollkornweizenmehl zubereitet
- Blätterteigreste zu Flûtes drehen, im Ofen backen und zum Salat servieren
- Flammkuchenteig kann auch süss belegt werden, z. B. mit Crème fraîche, Äpfeln, Rosinen und Zimt
- Aus Blätterteig lässt sich unterschiedliches Aperogebäck herstellen. Dieses vor dem Backen nochmals kühl stellen; dann geht das Gebäck schöner auf. Die Gebäckstücke können auch vorbereitet und ungebacken tiefgekühlt werden



Für einen spritzig-rassigen Start ins neue Genussjahr sorgen der Paprika-Chili Raclette und der La Côte AOC.

Winterabend mit Frucht und Feuer

Der Chasselas ist die am häufigsten angebaute Traubensorte der Schweiz und vor allem in der Westschweiz beheimatet. Trotzdem sucht man die Rebsorte auf vielen Weinetiketten vergeblich: Oft steht, wo Chasselas drin ist, der Name des Weinbaugebiets oder der -gemeinde darauf. Auch der aus Chasselas-Trauben gekelterte La Côte AOC verweist mit seinem Namen auf die schöne Weinbauregion am Genfersee, in der majestätische Schlösser und Herrnsitze die Rebberge säumen. Kieselige Böden in Seenähe, schwerere in höheren Lagen: So verschieden das Terroir in den Chasselas-Anbaugebieten ist, so unterschiedlich sind die verschiedenen Chasselas in ihrem Geschmack. Fruchtig, spritzig und frisch präsentiert sich der Wein des Monats La Côte AOC in der praktischen Halbliterflasche.

Raclette mit Pep

Ein Hochgenuss für Racletteliebhaber kommt passenderweise aus der höchstgelegenen Gemeinde im Kanton Zürich. Der feurige Paprika-Chili Raclette ist eine Eigenkreation der Käserei Preisig in Sternenberg. Sie heizt dem Magen ein, verleiht dem Racletteplausch die richtige Prise Pep und macht heiss auf mehr. Die pikante, zartschmelzende und nicht zuletzt optisch attraktive Käsespezialität begeisterte auch die Jury der Swiss Cheese Awards im letzten Herbst, an denen alljährlich die besten Schweizer Käse prämiert werden. Der würzige Raclettekäse wurde mit einem Diplom ausgezeichnet. Ein ausgezeichnetes Paar bildet er zusammen mit La Côte AOC.

Käse des Monats
Paprika-Chili-Raclette
100 g, statt Fr. 2.75
Fr. **2.25**

Wein des Monats
La Côte AOC
50 cl, statt Fr. 5.90
Fr. **3.95**

1. La Côte AOC Schweiz

2. Chasselas Romand Schweiz

3. Chardonnay Billabong Dreaming Australien

4. Dôle Blanche AOC Valais Schweiz

5. Dôle AOC Valais Schweiz

6. Primitivo Salento IGT Italien

7. La Mancha DO Spanien

8. Cabernet Sauvignon Warramba Dreaming Australien



Spezialität aus Sternenberg



Seit über 40 Jahren käst die Familie Preisig in der Käseerei Rietwies im 300-Seelen-Dorf Sternenberg. Zwar wurden die technischen Anlagen im Laufe der Zeit stets verbessert und modernisiert, doch die natürliche Herstellung der Käse ist geblieben. Inhaber Urs Preisig (Foto) und sein Team legen Wert auf beste Qualität und verarbeiten nur silofreie Rohmilch aus der Region Zürcher Berggebiet.

Weinnotizen

Wer sich zum Feierabend mit einem Glas Wein verwöhnen möchte, ist mit der Halbliterflasche perfekt bedient. Für zwei Personen beinhaltet sie die ideale Menge zu einem guten Essen. Und sollte etwas übrig bleiben, kann man die Flasche dank ihrem Drehverschluss einfach wieder zuschrauben.



Charakter

Trinkreife

Passt zu

Trinken

Meine Bestellung

Helles Gelb. Typischer Weisswein aus der schönen Region der «La Côte» am Genfersee. Frisch, spritzig, fruchtig

Jung trinken, bis 2 Jahre

Käsefondue, Fisch, als Aperitif

bei 7-9 °C

Anzahl 6er-Karton
LA CÔTE AOC,
50 cl statt Fr. 35.40 nur Fr. 23.70

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Helles Goldgelb. Spritziger und frischer Auftakt. Ein toller Alltagswein. Leicht, fruchtig, bekömmlich

Jung trinken, bis 2 Jahre

Fondue, Käse, als Aperitif

bei 7-8 °C

Anzahl 6er-Karton
CHASSELAS ROMAND,
50 cl statt Fr. 33.- nur Fr. 21.-

Name

Hellgelb. Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos. Rassic, fruchtbetont mit mittlerem Körper

Jung trinken, bis 2 Jahre

Fischgerichten, hellem Fleisch, Spargelgerichten, als Aperitif

bei 8-10 °C

Anzahl 6er-Karton
CHARDONNAY BILLABONG DREAMING,
50 cl statt Fr. 27.- nur Fr. 19.20

Vorname

Helles Rostrosa. Aromen nach frischen Früchten mit Himbeernote. Am Gaumen gute Fülle, kräftig, reich, elegant und frisch

Jung trinken, bis 2 Jahre

Geflügel, asiatischer Küche, als Aperitif

bei 8-10 °C

Anzahl 6er-Karton
DÔLE BLANCHE AOC VALAIS,
50 cl statt Fr. 41.40 nur Fr. 33.-

Strasse/Nr.

Helles Granatrot. In der Nase fruchtig, frisch, rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen

Jung trinken, bis 3 Jahre

Kalb, Rindsfilet, Fondue bourguignonne

bei 12-14 °C

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

PLZ/Ort

Dunkles Rubinrot. Perfekter Haus- und Partywein. Düfte von schwarzen Beeren und Kirsche. Am Gaumen saftig, satt und dicht

Jung trinken, bis 3 Jahre

Antipasti, Teigwaren, Grilladen, Käse

bei 14-16 °C

Anzahl 6er-Karton
PRIMITIVO SALENTINO IGT,
50 cl statt Fr. 28.20 nur Fr. 21.90

Telefon

Rubinrot. Aromen nach reifen roten Früchten. Gut strukturiert, würzig mit präsenten Tanninen, harmonischer Abgang

Jung trinken, bis 2 Jahre

Braten, Wildhasenbraten, Lamm, Paella, rezentem Käse

bei 16-18 °C

Anzahl 6er-Karton
LA MANCHA DO,
50 cl statt Fr. 21.- nur Fr. 15.60

Datum

Intensives Kirschtrot. Schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang

Jung trinken, bis 3 Jahre

Spareribs, Steaks, Rehpfeffer mit Pilzen, Wild, Grilladen, Käse

bei 16-18 °C

Anzahl 6er-Karton
CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING,
50 cl statt Fr. 27.- nur Fr. 20.40

Unterschrift

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Diese Aktion gilt vom 31. Dezember 2012 bis 2. Februar 2013, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 31. Dezember 2012 bis 2. Februar 2013, solange Vorrat.





Hausmarke

Pflegespass pur für Kopf und Körper bieten die neuen Volg-Pflegeprodukte. Ein Shampoo für alle Haartypen ist das milde Volg Shampoo. Es macht das Haar weich, geschmeidig und verleiht ihm Frische sowie einen gesunden Glanz. Der Schlüssel zum perfekten Haarglück steckt in der hochwertigen Formulierung mit Panthenol. Dieser Wirkstoff wird im Körper in Pantothenensäure umgewandelt – eine Form von Vitamin B, welches gern als «Schönheitsvitamin» bezeichnet wird. Durch den Panthenol-Gehalt ist das Volg Shampoo besonders schonend und darum speziell auch für häufiges Haarewaschen geeignet.

Hochwertig und pH-neutral

Das Geheimnis für ein sanftes Hautgefühl im Volg Cremedusch heisst Mandelöl. Es schützt die Haut vor dem Austrocknen, pflegt bereits während dem Duschen und riecht dezent nach feinem Mandelaroma. Beide Wirkstoffe – Mandelöl und Panthenol – beinhaltet die Volg Bodylotion. Mit gutem Grund: Panthenol spendet der Haut Feuchtigkeit, das Mandelöl schützt sie optimal vor dem Austrocknen. Das Ergebnis ist ein seidernes Hautgefühl. Dazu verströmt die Volg Bodylotion einen zarten Pfirsich- und Aprikosenduft. Alle Produkte basieren auf hochwertigen Formulierungen und sind pH-hautneutral. Ihre Hautverträglichkeit wurde zudem dermatologisch bestätigt.

Verwöhnprodukte made in Switzerland: Volg Shampoo, Volg Cremedusch und Volg Bodylotion.



300 ml
Fr. 3.35

300 ml
Fr. 2.95

300 ml
Fr. 3.95

Mit diesem Trio ist Körperpflege eine sanfte Sache: Die Neuheiten Volg Shampoo, Volg Cremedusch und Volg Bodylotion verwöhnen von Kopf bis Fuss.

Wellness im Alltag

für Haut und Haar

**ÖISE
LADE
TIPP**

Neu im Sortiment ist auch die Volg Zahnpasta mit natürlicher Minze. Mehr über das Produkt im «Novissimo» auf Seite 38.



Typisch Schweiz – Typisch Volg

Direkt beim Gebäude der Firma Räber in Küssnacht am Rigi hoch über dem Vierwaldstättersee wachsen viele Kirschbäume. Das «Chriesi» spielt auch im Hausinnern eine wichtige Rolle. Es wird zu Schweizer Qualitätskirsch destilliert und zu Konfitüre gekocht. Eine davon ist die Volg Konfitüre «Schwarze Kirschen» – im wahren Sinne des Wortes ein Extragenus: Sie enthält mindestens 45 Prozent Fruchtanteil und fällt darum in die Kategorie «Konfitüre der Extraqualität».

Pflückfrisch vom Baum

Während für den hochprozentigen Kirsch Brennkirschen verarbeitet werden, sind es bei der Konfitüre Konservenkirschen. Ihr Name bedeutet aber nicht, dass sie aus der Dose kommen. Im Gegenteil: Frisch handgepflückt liefern über 100 Obstbauern aus Küssnacht und der nahen Umgebung die Kirschen in der Saison direkt bei der Firma Räber an, der einzigen Firma in der Zentralschweiz, wo Konservenkirschen umgehend entsteint werden. Im Falle der Volg Konfitüre werden die Kirschen zerkleinert, so dass sie später

zart streichbar ist. Danach werden die Kirschen tiefgefroren. Schliesslich soll kein «Chriesikonfi-Fan» während des Jahres auf seine geliebte Konfitüre verzichten müssen.

Tiefschwarzes Geheimnis

«Konservenkirschen sind aromatischer als Tafelkirschen. Für ein optimales, vollfruchtiges Geschmackserlebnis muss eine Kirsche tief-schwarz, süss und eher fest sein», erklärt Geschäftsführer Fredy Müller. Damit allein ist zwar viel Aroma gewonnen, aber noch nicht die perfekte Konfitüre hergestellt. Produktionsleiter Martin Doebeli verrät: «Die Konfitüre muss geschmeidig und gut streichbar sein. Und sie sollte auf keinen Fall verlaufen und nachher womöglich noch aufs Hemd tropfen.» Und nicht zuletzt ist es die Natürlichkeit, die das Geheimnis einer guten Konfitüre ausmacht: Zusatz- oder Aromastoffe werden für die Volg-Konfitüren keine verwendet.



Bei Räber werden auch die weiteren Volg Konfitüren Aprikosen, Himbeeren, Vierfrucht und Erdbeeren hergestellt.

Fruchtiger Volltreffer ins Schwarze

In der Firma Räber in Küssnacht am Rigi (SZ) ist gut Kirschen essen: Hier wird die Volg Konfitüre «Schwarze Kirschen» aus Inner-schweizer «Chriesi» hergestellt.



«Da ich auf einem Bauernhof aufgewachsen bin, habe ich seit jeher einen starken Bezug zu den Schweizer Bauern. Wie bei Volg spielen sie heute auch im Geschäftsleben eine bedeutende Rolle – ebenso wie der Standort Schweiz», sagt Fredy Müller, Geschäftsführer der Firma Räber.

Über 100 Jahre Tradition

1877 wurde die Firma Räber in Küssnacht am Rigi als Familienbetrieb gegründet. 1985 übernahm Inhaber Josef Feusi das Unternehmen. Nebst Destillaten zählen seither auch Konfitüren zum Kerngeschäft. Von den 25 langjährigen Mitarbeitenden sind etwa die Hälfte in der Konfitürenproduktion tätig. Auch Geschäftsführer Fredy Müller ist bereits seit 22 Jahren im Betrieb. Die Konfitüren zeichnen sich durch einen hohen Fruchtanteil aus. Die Früchte stammen, soweit möglich, aus der Schweiz; der Zucker kommt von den Schweizer Zuckermühlen Aarberg und Frauenfeld.



Konfitürenkoch Kole Bisaku, der bereits seit 13 Jahren bei der Firma tätig ist, überprüft die Konsistenz des Kirschen-Zucker-Gemischs.



Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

Die Etikette «Typisch Schweiz – Typisch Volg» bezeichnet Erzeugnisse, die nur in der Schweiz oder einer bestimmten Region hergestellt werden. Darum sind die Transportwege kurz. Die mittelgrossen bis sehr kleinen Betriebe arbeiten sorgfältig und qualitätsbewusst. Die Produkte sind unverwechselbar schweizerisch und der Entscheid für «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze in der Schweiz.



Die Kirschenkonfitüre wird schonend bei 98 Grad gekocht und noch heiss abgefüllt. Bevor die Deckel auf die Gläser kommen, dampft man sie aus.



Die Volg Kirschenkonfitüre erhält die Etikette, wird in Kartons abgepackt und verschweisst. So gelangt sie in die Volg-Verteilzentrale Winterthur.



Produktionsleiter Martin Doebeli entnimmt eine fertige Volg Kirschenkonfitüre für eine der regelmässigen Qualitätsproben.

räber+

Pizza wie Mama sie macht.



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Qualität ist das beste Rezept.



Geschmack ist keine Geschmackssache



NEU
RACLETTE DÉLICE

Die Aroma-Mühlen von McCormick

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Besuchen Sie uns auf www.facebook.com/mccormick.schweiz
mit leckeren Rezepten und attraktiven Gewinnspielen



Der Volg in Wolfenschiessen (NW) hat seit rund einem Jahr auch am Sonntag offen. Einheimische, Ausflügler, Sportler und Touristen nutzen das Angebot rege.



Stehen voll hinter den Öffnungszeiten: Pia Häuptli, Irene Scheuber und Filialleiterin Sonja Finelli (v. l.) vom Volg Wolfenschiessen.

«Am Sonntag nehmen es die Kunden gemütlicher»

Am Sonntagmorgen ist im Volg-Laden im nidwaldischen Wolfenschiessen viel los: Stammkunden decken sich mit frischem Zopf oder Brot und offenen Gipfeli für das Sonntagsfrühstück ein, Ausflügler machen die erste Znüni-Rast und kaufen Proviant. Und in der Skisaison machen viele Touristen auf dem Weg nach Engelberg einen Zwischenhalt im Dorfladen. Volg-Mitarbeiterin Pia Häuptli arbeitet gerne am Sonntag: «Obwohl viel Betrieb herrscht,

nehmen es die Kunden meist gemütlicher als an den Werktagen.»

Spontan- und Wocheneinkäufe

Nach der Frühstücks- und Znüni-Zeit wird es für kurze Zeit etwas ruhiger, aber ab dem späteren Vormittag bis Ladenschluss ist der kleine Laden erneut gut besucht. Viele Kunden möchten die Möglichkeit eines sonntäglichen Einkaufs nicht mehr missen. Kündigt sich zum Beispiel ein spontaner Besuch zum Nachmittagskaffee oder Abendessen an, besorgt man alles dafür. Notwendige Gerichte

im Volg Wolfenschiessen. «Einige Familien machen sogar ihren Wocheneinkauf am Sonntag», erzählt Filialleiterin Sonja Finelli.

Mehr Abendeinkäufe

Dass sich das Einkaufsverhalten der Kunden in den letzten Jahren verändert hat, bemerkt das Verkaufsteam nicht nur sonntags, sondern auch unter der Woche am Abend. Viele Kunden tätigen ihre Einkäufe wochentags vermehrt in den Abendstunden. Da in Schichten gearbeitet wird, haben die Mitarbeitenden entweder am Vormittag oder am Nachmittag frei – auch am Sonntag. «Deshalb schätzen auch wir diese Öffnungszeiten», erklärt Verkäuferin Irene Scheuber.

Geniessen Sie den INCAROM-Effekt

Incarom refill
2 x 275g

10⁵⁵
statt **13²⁰**

In Aktion in Ihrem Volg
vom 28.01.13 bis
zum 02.02.13

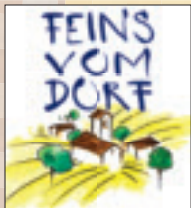


Hmm... Nur eins oder doch beide?



Hergestellt mit
bestem McCain
Sonnenblumenöl.

Vom Tiefkühler in den Backofen.



Feins vom Dorf

Produkte mit Lokalcharakter

In allen Volg-Läden sind unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Spezialitäten erhältlich, die direkt aus dem Dorf oder der nächsten Umgebung stammen. Ob frisches Brot oder knackiges Gemüse: Hinter jedem Produkt steckt ein lokaler Produzent, den man oft sogar persönlich kennt. Das Angebot ist von Volg zu Volg unterschiedlich.



Eier und Äpfel stammen ebenfalls vom Sunnehof von Hansheiri und Elsbeth Albrecht. Je nach Saison kommen weitere Frischprodukte dazu. Fünf lokale Rebbauern kelteren die Bopplisser Riesling Silvaner und Pinot Noir.

«Dörrfrüchte halten gesund.»

Anni Mäder, treue Volg-Kundin.

«Wir verwenden keine Konservierungsmittel.»

Elsbeth Albrecht vom Bopplisser Sunnehof.



Carmen Perucchi, Filialleiterin Volg Boppelsen (r.), Kundin Anni Mäder und Produzentin Elsbeth Albrecht.

Als «Sonnenstube» der Region wird das im zürcherischen Furttal gelegene Dorf Boppelsen oft bezeichnet. Hier, am Südhang der Lägern, profitieren auch die Früchte von Elsbeth und Hansheiri Albrecht vom speziellen Klima. Einen Teil des Obstes verarbeiten die Albrechts zu Dörrfrüchten. Nebst Klassikern wie Äpfeln, Birnen und Zwetschgen sind auch getrocknete Erdbeeren im Angebot. Unmittelbar nach der Ernte wer-

den die Früchte für die Trocknung vorbereitet. Dabei legt die ganze Familie Hand an: von der Oma bis zu den Kindern.

Schonend getrocknet

«Das Wichtigste für gutes Dörrobst ist eine reife Frucht. Zudem trocknen wir das Obst schonend bei höchstens 40 Grad und verzichten auf Konservierungsmittel», verrät Elsbeth Albrecht. Was aus dem Trocknungs-

schränk der Albrechts kommt, mündet den Volg-Kundinnen und -Kunden: «Ich verkaufe die Dörrfrüchte sehr gut», sagt Filialleiterin Carmen Perucchi. Eine der Abnehmerinnen ist Anni Mäder. Am liebsten hat sie die Birnen und das schon seit ihrer Kindheit. «Meine Mutter sagte immer, getrocknete Birnen seien gut für meine Gesundheit», erinnert sie sich. Heute ist Anni Mäder 85 Jahre alt – und immer noch fit und «zwäg».



Der «Weinseller 2013» zeigt über 500 preisgünstige Weine, getestet und empfohlen von Chandra Kurt. 272 Seiten, Fr. 32.–. www.weinseller.com

Stolze 26 Volg-Weine haben von Chandra Kurt dieses Jahr im neuen «Weinseller» einen Stern erhalten. Den verteilt die renommierte Weinautorin dann, wenn ein Wein ein sicherer Kauf ist. Doch, wann ist er das eigentlich? – «Das hat mit dem Preis zu tun, heisst aber nicht, dass ein Wein einfach günstig sein muss. Er sollte für seine Herkunft und sein Terroir einen optimalen Preis und eine ebensolche Qualität haben», erklärt Chandra Kurt. Sie selbst ach-



Weinautorin Chandra Kurt: «Wir haben bei Volg einige neue Produkte verkostet, die mir sehr gut gefallen haben.»

tet beim Verkosten immer zuerst auf die Qualität. Und diese muss stimmen. Nach der Degustation für den «Weinseller 2013» steht für Chandra Kurt fest: «Im Weinsortiment von Volg hat es zahlreiche sichere Werte.»



Qualität top, Preis top

Im März finden in Aarau, Bern, Chur und Luzern Degustationskurse mit Chandra Kurt statt.

Melden Sie sich jetzt an!

**ÖSE
LADE
TIPP**

Mehr Infos zu den Degustationskursen im «Wussten Sie, dass...» auf Seite 62.



1 La Côte AOC, Lumière du Soleil, Cave Duprée 2011 Schweiz, 75 cl

Charakter: frisch, spritzig, fruchtig
Passt zu: Käsefondue, Fisch, als Aperitif

2 Monasterio de las Viñas Crianza Cariñena DO 2009 Spanien, 75 cl

Charakter: rund, angenehm, gut eingebundene Tannine
Passt zu: Fleischgerichten, Wild, Käse

3 Chardonnay Caswell Bronco Winery 2011 USA, 75 cl

Charakter: komplexe Frucht von Limonen und reifen Pfirsichen
Passt zu: Kalbfleisch, Salzwasserfisch

4 Shiraz Cabernet Merlot Bimbadgen Ridge 2010 Australien, 75 cl

Charakter: angenehme, reife Tannine
Passt zu: Wild, Lamm, Spareribs

5 Rosé Côtes de Provence AOC L'Esprit, André Germain 2011 Frankreich, 75 cl

Charakter: fruchtig, spritzig, bouquetreich
Passt zu: Geflügel, Wurstwaren

6 Merlot Ticino DOC Selezione D'Autore 2011 Schweiz, 75 cl

Charakter: feine und elegante Tannine, voll, ausgewogen
Passt zu: Braten, Hartkäse, Polenta

7 Lavaux AOC, Cave Duprée 2011 Schweiz, 75 cl

Charakter: leicht, fruchtig, bekömmlich
Passt zu: Käsefondue, Süsswasserfisch

8 Primitivo Salento IGT Follare Crea Classic Wines Casoli 2011 Italien, 75 cl

Charakter: fruchtig, leicht
Passt zu: Fisch, weissem Fleisch, als Aperitif

9 Zweigelt Weingut Aigner 2011 Österreich, 75 cl

Charakter: harmonisch, gute Tanninstruktur
Passt zu: Gemüsewähe und -eintopf, Bohnen



Ab Februar geht es wieder los! Seien Sie mittendrin, wenn Volg-Mitarbeitende in den Verteilzentralen Waren frisch halten, in den Hochregalen lagern und transportfertig machen, und staunen Sie, welche logistischen Abläufe hinter dem vermeintlich kleinen Dorfladen stecken.

Film, Rundgang, Imbiss

Auf einem spannenden, rund einstündigen Rundgang zeigen wir Ihnen, was es alles braucht, damit jeder noch so entlegene Volg rechtzeitig und topfrisch die bestellten Produkte erhält – von der Banane bis zum Putzmittel. Zuvor erfahren Sie in einem Kurzfilm mehr über das Unternehmen und geniessen abschliessend ein feines Zvieri oder Znacht. Besuchen Sie Volg – mit Ihrem Verein, Ihrer Familie oder Ihren Freunden. Wir freuen uns auf Sie!



Besuchstage: Höhepunkt hinter den Kulissen

Rundgänge 2013

Die Besichtigungen der Verteilzentrale Winterthur sowie der Frischdienste Landquart und Oberbipp finden an folgenden Daten jeweils um 16 Uhr und 17.30 Uhr statt; in Winterthur zusätzlich um 19 Uhr. Dauer: ca. 2 Std. (inkl. Verpflegung):

- Montag, 4. Februar
- Montag, 4. März
- Montag, 8. April
- Montag, 6. Mai
- Montag, 3. Juni
- Montag, 1. Juli
- Montag, 5. August
- Montag, 2. September
- Montag, 7. Oktober
- Montag, 4. November
- Montag, 2. Dezember

Anmeldungen für die Volg-Rundgänge 2013

Internet: 1. www.volg.ch
 2. Rubrik «Aktuell»
 3. Volg-Rundgänge

Telefon: 058 433 55 24 (Mo bis Do)

E-Mail: corinne.hofmaenner@volg.ch

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





Umschalten heisst es jetzt für «Öisi Chuchi»-Zuschauer: Die Volg-Kochsendung läuft neu auf 4+, jeden Sonntag um 17.30 Uhr.

Neues Jahr, neuer Sender, neue Zeit

Nach drei Jahren auf dem Sender 3+ erhält die «frisch und fründlich Chochsendig vom Volg» einen frischen Sender und eine noch «fründlichere» Sendezeit: Ab dem 30. Dezember wird auf dem neuen Spielfilm-Kanal 4+ gekocht, was die Regionen der Schweiz hergeben. Und das zur attraktiven Vorabendzeit um 17.30 Uhr, wenn man so richtig Lust auf eine gute Kochidee hat.

Beste Sendezeit

«Öisi Chuchi»-Produzent Markus Brügger freut sich: «Wovon viele Produzenten bestenfalls träumen, nämlich einen wöchentlichen Stammplatz zur besten Sendezeit im Vorabendprogramm zu kriegen, ist für uns jetzt Realität», sagt er. Konzeptionell wird sich bei «Öisi Chuchi» vorerst nichts ändern. «Sowohl die Authentizität als auch das intime und typisch schweizerische Ambiente unserer Kochsendung haben sich in den vergangenen 40 Folgen bestens bewährt», erklärt Brügger. Dennoch wird man natürlich jede Folge kritisch unter die Lupe nehmen. «Perfektion erreicht man nie – aber wir streben danach», so Brügger.



«Öisi Chuchi» jederzeit online

Wählen Sie à la carte, wann Sie «Öisi Chuchi» schauen möchten: Auf www.oisichuchi.ch reicht ein Klick und die Volg-Kochsendung läuft dann, wenn Sie Zeit und Lust haben. Die aktuelle Sendung, aber auch jede Folge aus der Vergangenheit, die Sie verpasst haben oder nochmals schauen möchten, können Sie hier in hoher Qualität ansehen. Klicken Sie rein!

*Drehort in Schweizer Küchen:
Moderatorin Zoe Torinesi bei
Aufnahmen mit «Öisi Chuchi»-Koch
Urs Geissbühler aus Boniswil (AG).*



4+ ist bei
upc cablecom und
weiteren Kabelnet-
zen analog auf dem
ehemaligen Platz von
SWR und digital auf
Platz 15 emp-
fangbar.

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Demnächst auf 4+

Frau Hartmann, schmeckt Ihre Bergheusuppe richtig nach Alpwiese?

Ja, man merkt das Aroma des Heus natürlich. Ich garniere die Bergheusuppe aber mit Bündner Birnbrotwürfeln. Ein spannender Kontrast, der den Heugeschmack etwas zurücktreten lässt.

Wie sind Sie auf das Gericht gekommen?

Wie die Kürbissuppe in anderen Regionen ist die Bergheusuppe bei uns oben beliebt. Zudem stelle ich das Gericht jeweils an kulinarischen Bündnerabenden in einem Heidner Hotel vor.

Und was erzählen Sie dazu?

Dass Heu nicht gleich Heu ist und es je nach Schnitt und Wiese verschiedene Arten gibt. Das wissen viele Menschen nicht. Welches Heu man für die Heusuppe verwendet, schmeckt man aber nicht heraus. Am besten nimmt man Magerheu, da dieses nicht gedüngt wurde.

Sie kochen jeden Tag für Ihre Familie. Woher nehmen Sie die Ideen?

Als ich vor rund 20 Jahren ohne Erfahrung ins Bündnerland auf die Alp kam, kostete mich das Kochen mehr Schweißstropfen als das Käsen und Melken (lacht). Ich kochte genau nach Kochbuch und wenn Gäste kamen, gab es Gschwellti oder Raclette. Da konnte ich nichts falsch machen. Heute improvisiere ich gern und wandle Rezepte spontan ab.

Was schätzen Sie am nahen Volg Lenzerheide?

Besonders das freundliche Personal. Man wird immer angelächelt. Das ist mir noch wichtiger als das frische Gemüse – obwohl ich auch da immer wieder über die Vielfalt staune.

Dass man den Duft der Alpen kulinarisch geniessen kann, zeigt Petra Hartmann aus Vaz/Obervaz (GR) in «Ösi Chuchi» mit ihrer Bergheusuppe.

Alpwiese zum Auslöffeln



Dufte Sache auf dem Hof und im Kochtopf: Bäuerin Petra Hartmann (40) aus Vaz/Obervaz (GR) kocht aus Heu eine Suppe.

Petra Hartmann kocht: Heidner Bergheusuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Bergheu
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 l Wasser
- 80 g Risottoreis
- 3 dl Rahm
- Salz, Pfeffer, wenig Muskat

Garnitur:

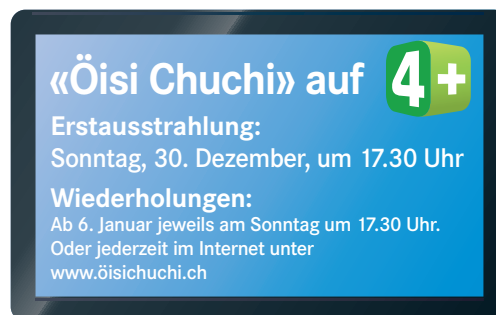
- 1 dl Rahm, geschlagen
- 60 g Birnbrot, fein gewürfelt
- 10 g Butter

Zubereitung:

- ① Bergheu und Knoblauch in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen, über Bergheu und Knoblauch giessen, 10 Min. ziehen lassen, abgiessen und Sud auffangen.
- ② Bergheusud mit Risottoreis aufkochen, ca. 30 Min. leicht köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren, weitere 10 Min. köcheln lassen. Suppe nochmals durchmixen, durch ein feines Sieb passieren.
- ③ Rahm begeben, nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- ④ Birnbrot in Butter kurz anziehen. Suppe anrichten, mit Schlagrahm garnieren, Birnbrotwürfel darüberstreuen.

Zubereitung: 1 Std.

Das Rezept für das Stroganoff finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



«Ösi Chuchi» auf 4+

Erstausstrahlung:
Sonntag, 30. Dezember, um 17.30 Uhr

Wiederholungen:
Ab 6. Januar jeweils am Sonntag um 17.30 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter www.ösisichuchi.ch

Alle guten Dinge sind Ei.

Volg
frisch und fründlich



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

Volg ist seinen Preis wert.

mehr zum thema

Morgengenuss im Minutentakt

In der Früh zählt für manchen jede Minute, andere starten mit viel Zeit in den Tag. Wir zeigen kulinarische Aufsteller für alle Aufsteher.

Ob Sportlerin, Schlafmütze oder Frühgeniesser: Die Volg-Mitarbeitenden Jeannette Lorber, Andreas Eisenring und Roger Wegmüller (v. l.) genießen ihr Zmorge von zackig bis gemütlich.

Frische Ideen für jeden Morgen-Typ

Die Zeit tickt für alle Menschen gleich. Nicht so die innere Uhr. Morgenmenschen genießen die frühen Stunden des Tages und zelebrieren die Morgenstund gemütlich mit viel Gutem im Mund. Anders die Morgenmuffel, welche die Zeit im warmen Bett so lange wie möglich auskosten – auf Kosten des Frühstück, das sie ersatzlos streichen. Das muss nicht sein. Ob Sie sich morgen nur 5, gute 15 oder ausgedehnte 30 Minuten Zeit nehmen – unsere Zmorge-Tipps wecken den Gaumen von jedem Morgen-Typ.

} } 2^{min} } }

«Morgens mag ich es
knackig und zackig.»

Andreas Eisenring,
Leiter Projekte & Prozesse bei Volg

Der Morgenmuffel

Raus aus den Federn, ab unter die Dusche, im Eilschritt zum Kleiderschrank, im gestreckten Galopp auf den Zug. Der Morgenmuffel lässt zur frühen Stunde nichts anbrennen. Zum Leidwesen seines Magens rührt er auch nichts an. Dabei wollen die über Nacht geleerten Energiespeicher dringend wieder aufgefüllt werden. Und das geht schneller, als man meint. Nur fünf Minuten reichen bereits für den Genuss einer Frucht, eines Birnen-Lassi oder eines vorbereiteten Müeslis, das sich auch prima mitnehmen lässt.

Wenig Zeit, umso
mehr Vitamin C: Kiwis
oder Grapefruits
eignen sich perfekt
zum Auslöffeln.

Zmorge unter
zehn Minuten

5^{min}

Müeslibecher

Für 1 Becher:
Am Vorabend in einen grossen Becher 5 EL Müesli- oder Flockenmischung geben. 1 Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit der Schale über die Flocken raffeln. Einige Spritzer Zitronensaft darübergeben. Mit 100 g Jogurt bedecken. Mit 1 TL Honig süssen. Am nächsten Morgen 1 dl kalte Milch dazugeben, vermischen und geniessen.

Birnen-Lassi

Für 2 Portionen:
2 Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden. Birnenwürfel, 350 g Jogurt, 3 EL Zucker, 2 Pr. Kardamom und 1 dl kaltes Wasser in einen Mixbecher geben, gut durchschüttern, sofort geniessen.



Passen gut zu Rührei oder Omeletten:
mediterrane Frühstückstomaten mit
Aceto balsamico.

Das
Rezept für die
Frühstücks-Tomaten
finden Sie auf unserer
Rezeptdatenbank
unter
www.volg.ch

Omeletten-Sandwich

Für 4 Sandwichs:
In einem Massbecher 3 **Eier**
aufschlagen, 0,5 **Zwiebel** fein
hacken, 0,5 TL **getrocknete Kräuter**
dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer**
würzen und in einer beschichteten
Pfanne mit 1 EL **Butter** eine
Omelette backen. 4 von 8 Sch.
Körnerbrot mit **Salat** und in Streifen
geschnittenen **Gurken**, je einen
Viertel der Omeletten daraufgeben,
mit Sprossen garnieren. Mit
restlichen Brotscheiben bedecken.

Kafi-Schoggi

Für 4 Tassen:
4 dl **Milch** erhitzen, 2 EL **Kakaopulver**,
2 EL **Zucker** und 2 Pr. **Zimt** dazu-
geben, gut verrühren und nochmals
kurz aufkochen. In 4 grosse
Kaffeetassen je 1 **Espresso** geben,
mit Milchkakao auffüllen.
Tipp: mit Milchschaum garnieren.

10 min

Die Frühsportlerin

Die frische Morgenluft atmen Frühsportler am liebsten draussen ein – beim Joggen oder Walken. Ein Stück Banane oder etwas Vollkornbrot liefern die nötige Power für den Sport zu Tagesbeginn. Nach getaner Fitness geht es ans verdiente Frühstück: Eine eiweissreiche Omelette und knackiges Gemüse zwischen gesundem Körnerbrot kommen dann gerade richtig. Gute Sommerlaune machen die Frühstückstomaten. Und weil man bereits Energie verbraucht hat, darf man den Kaffee guten Gewissens mit etwas Kakao süssen.



«Nach dem Joggen brauche ich einen
grossen Bissen Power.»

Jeannette Lorber, Sachbearbeiterin Personal bei Volg

Der Businessman

Er weiss es: Eine Top-Leistung geht auch durch den Magen. Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass Menschen, die nicht frühstücken, in Tests schlechter abschneiden als solche, die morgens etwas essen. Vollkornprodukte fördern die Konzentration nachweislich am längsten. Auch Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Nüssen oder Lachs) gelten als wertvolle Nahrung fürs Gehirn. Der Businessman nimmt sich darum gerne 15 Minuten Zeit für sein Zmorge. Hat er diese einmal nicht, packt er sich seine Knäckebröte einfach ein. Auch die schnellen Schoggigipfel nimmt er mit und versüsst damit seinem Team die Znüni-Pause.

«Um 5 Uhr klingelt der Wecker. Trotz früher Stunde – eine Stärkung ist Trumpf.»

Dieter Krähenbühl,
Volg-Geschäftsleitung Verkauf



Das

Viertelstunden- Frühstück

13 min



Schnelle Nougatgipfeli

Für 16 Stück:
1 runden, ausgewalnten **Blätterteig** in 16 gleichgrosse Stücke schneiden. Je 1 TL **Volg Haselnuss-Brottaufstrich** auf den äusseren Rand geben und zur Mitte einrollen. Mit 1 **Eigelb** bestreichen, bei 185 °C 10–12 Min. backen.

Knäcke mit Schinken-Quark

Für 4 Knäckebröte:
150 g **Rahmquark** in eine Schüssel geben, 1 EL **gehackte Kräuter** und 4 Sch. feingewürfelter **Schinken** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Masse auf 4 **Knäckebröte** streichen.
Tipp: mit Schinkenwürfeln und frischen Kräutern garnieren. Magerquark statt Rahmquark verwenden. Schinken durch geräucherten Lachs ersetzen.



Pancakes mit Mandarinen

Für 12 Stück:

4 EL Mehl mit 6 EL Milch anrühren. 1 Ei trennen. Eigelb, 2 Msp. Natron und 2 EL Zucker dazurühren, Eiweiss mit 1 Pr. Salz steif schlagen, sorgfältig unter den Teig heben. 1 EL Bratbutter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig darin portionenweise beidseitig zu kleinen Pancakes goldbraun ausbacken. Mit flüssigem Honig und Schnitzen von 2 Mandarinen garnieren und servieren.

«Nichts ist bei mir morgens fix. Ich liebe die Abwechslung.»

Erika Loosli, Regionale Verkaufsleiterin bei Volg



> > **18**^{min} > >

Die vielseitige Internationale

Butter, Brot, Konfitüre, Käse, Aufschnitt, Müesli und der Sonntagszopf machen ein typisches Schweizer Zmorge aus. Andere Länder, andere Frühstückssitten: Die Franzosen verspeisen Croissants, Japaner Reis und Engländer greifen zu Toast, Bohnen und Speck. Globale Geniesser probieren auch mal Neues aus. Zum Beispiel amerikanische Pancakes, die klassisch mit Blaubeeren oder Ahornsirup serviert werden. Sie munden natürlich auch mit Schweizer Honig und Saisonfrüchten wie Mandarinen. Ein Getränk von der anderen Seite des Globus ist der südasiatische Chai (sprich: «Tschai») – ein gesüsster Schwarztee mit Milch und einer speziellen Gewürzmischung.



«Chai»-gewürzter Milchtee

Für 4 Tassen:

5 EL Chai-Gewürzmischung in einem Topf ohne Zugabe von Flüssigkeit bei mittlerer Hitze rösten, bis sich Röstaromen bilden und der Zucker zu karamellisieren beginnt. Mit 5 dl Wasser ablöschen, 15 Min. leicht sieden lassen. Durch ein Sieb giessen, Sud zurück in die Pfanne schütten, 4 dl Milch dazugeben, nochmals aufkochen. 2 Bt. Schwarztee für 3–4 Min. dazugeben, herausnehmen. Mit etwas Honig süssen, auf Tassen oder Teegläser verteilen.

Tipp: Das Rezept der Gewürzmischung für Chai-Latte finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Brotauflauf

Für 4 Personen:

500 g ein paar Tage altes **Brot** in Würfel schneiden und in eine ausgefettete Gratinform geben. 5 dl **Milch**, 2 EL **Zucker** und 3 **Eier** verrühren, über Brotwürfel verteilen. 1 EL **gemahlene Mandeln**, 1 TL **Zimt** und 1 EL **Zucker** vermischen, ebenfalls über dem Brot verteilen. Wenig **Butter** in Flocken darübergeben, bei 175 °C 25 Min. backen.

Morgenessen mit Musse

Rösti mit Lachs und Meerrettich

Für 4 Personen:

4 **Kartoffeln** (Typ mehligkochend, rot oder festkochend, grün) mit der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL **Bratbutter** erhitzen, Kartoffeln dazugeben, unter stetigem Wenden gut anbraten. Sind die Kartoffeln goldbraun, zu einer flachen Rösti schieben, beidseitig knusprig braten. Rösti vierteln, auf 4 Teller verteilen, je etwas **Meerrettichsauce** daraufgeben. Aus 1 Pack **Volg Rauchlachs** Rosetten formen, Rösti damit garnieren.



Brunch-Time

Langschläfern kommt der Mix zwischen «Breakfast» und «Lunch», kurz «Brunch», entgegen. Wer zum Brunch lädt, sollte nebst Frühstücksklassikern wie Butter, Brot, Konfitüre, Milch oder Orangensaft auch warme Gerichte einplanen. Eine Rösti mit Lachs und Meerrettich und ein feuriges Ei im Töpfchen erfreuen Liebhaber von Herzhaftem; der Brotauflauf begeistert die Gaumen von Schleckmäulern. Backen Sie als Supplement zum Sonntagzopf doch mal einen Zopfknopf mit Kräutern und Speck. Selbstverständlich passen auch unsere anderen Zmorge-Ideen auf ein Brunchbuffet.

Das
Rezept für das
Feurige Ei im
Töpfchen finden Sie
auf unserer Rezept-
datenbank unter
www.volg.ch

Mit Kräutern und Pep:
das Feurige Ei im Töpfchen
passt zu Zopf oder Toastbrot.

«Morgens nehme ich
es gemütlich.
Das gibt mir
Saft für den Tag.»

Roger Wegmüller, Leiter Rechnungswesen
bei Volg, mit Erika Loosli und Jeannette Lorber.



27 min

Der Frühgeniesser

«Frühstücke wie ein Kaiser.» Getreu diesem Motto lebt der Frühgeniesser. Das Zmorge spielt für ihn eine derart wichtige Rolle, dass er den Aufwand nicht scheut und sich sogar etwas bäckt oder brutzelt. An Wochenenden oder in den Ferien findet der Alltags-Frühgeniesser problemlos Gleichgesinnte: Dann mutieren auch Morgenmuffel und eilige Aufsteher zu Menschen mit viel Zmorge-Zeit.

Zopfknopf mit Kräutern und Speck

Für 12 Stück:
1 kg **Zopfteig** herstellen und gehen lassen. 1 gehackte **Zwiebel** und 200 g **Speckstreifen** in einer Bratpfanne anschwitzen. 1 EL gehackte **Kräuter** dazugeben. Kräuter-Speck-Mischung etwas abkühlen lassen, unter den Teig kneten. Teig nochmals etwas ruhen lassen. In 12 Stücke teilen, zu Strängen rollen und jeden zu einem Knopf formen. Nochmals etwas gehen lassen, mit 1 **Ei** bestreichen und bei 180 °C ca. 15–20 Min. backen. Tipp: Ein Zopfteigrezept finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

AXE HAIR

SHAMPOO & STYLING

AXE HAIR
Cream-Gel Mega Stark
125 ml Tube

Einführungspreis
statt CHF 7.70

CHF **6.90**



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

FÜR UNWIDERSTEHLICHES HAAR

Innovativ statt improvisiert!

Tempo Feuchte Toilettentücher
im Komfortbeutel mit Saugnapf

Hängen Sie Ihre feuchten Toilettentücher im Komfortbeutel jetzt direkt neben das Toilettenpapier.

- mit Saugnapf für leichtes Anbringen
- mit wiederverschließbarem Clip gegen Austrocknen

Für das sichere Gefühl von Sauberkeit.

Tempo

NEU



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.tempo.net

Wettbewerb

Echt clever ist das neue Smart Pack von Nescafé. Es ist leicht, platzsparend und garantiert beste Konservierung der Aromen.

WETTBEWERB

Wie heisst die neue Nescafé Verpackung?

- A: Ideal Pack
B: Smart Pack
C: Perfect Pack

1. Preis im Wert von Fr. 2500.–

5 Nächte im Drei-Sterne-Hotel Baur, Disentis inkl. Halbpension, Skipass und Miete der Wintersportausrüstung für 4 Personen

2.–3. Preis im Wert von Fr. 500.–

Ein Wochenende für 2 Personen inkl. 1 Übernachtung in einem Hotel in Disentis und Skipass

4.–50. Preis im Wert von Fr. 104.–

2 Tagesskipässe in Disentis

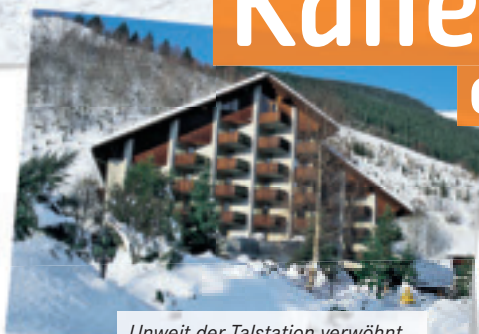
→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Januar 2013 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. Januar 2013 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. Januar 2013 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. Januar 2013 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Nescafé», Postfach 344, 8401 Winterthur.

NESCAFÉ

Kaffeegenuss aus dem Hause Nescafé: Gold de Luxe im Glasbehälter, Cappuccino und das neue Smart Pack.

Heisse
Kaffeeneuheit,
coole Preise



Unweit der Talstation verwöhnt das Hotel Baur Disentis seine Gäste mit marktfrischer Küche und frisch renovierten Zimmern.



Im November hat Nescafé das Smart Pack auf den Markt gebracht. Das neue 150-Gramm-Format vereint die Vorteile des klassischen Glasbehälters und des Nachfüllbeutels. Das Leichtgewicht bewahrt den Kaffee kompakt und platzsparend auf und erhält die Aromen optimal. In das Smart Pack passt mehr rein, als man denkt: stolze 75 Tassen lassen sich aus einer kleinen Packung zubereiten – für die gemütlichen Kaffeemomente zu Hause oder beim Sport treiben im Schnee.

Bündner Skiresort

Neuer Partner von Nescafé ist das Wintersportgebiet Disentis. Die modernen Anlagen des Bündner Skiresorts bringen ihre Gäste hoch hinaus: auf fast 3000 Metern lässt es sich hier ein schönes Stück freier atmen. «Bien di» heisst es hier im Skigebiet Caischedra. Auf den über 60 Kilometern Pisten finden sowohl Anfänger als auch ambitionierte Wintersportler das richtige Angebot. Trotz seiner Grösse und Vielfältigkeit ist das Gebiet übersichtlich und familienfreundlich. Zum Auftanken und Geniessen laden drei Bergrestaurants mit Sonnenterrassen ein.

Für ein strahlendes Lächeln

Vorbei sind zum Glück die Zeiten, als man wie die Römer Bimsstein- und Marmorstaub zur Zahnhygiene benutzte oder gar wie die alten Ägypter Asche und zerstampfte Eierschalen einsetzte. Für die Reinigung der Zähne muss man heute nur noch auf die Tube drücken. Weil Sauberkeit allein noch kein dauerhaft strahlendes Lächeln macht, schützt die neue Volg Zahn-pasta auch vor der Zahnschmelzerkrankung Karies. Dank ihrem hohen Fluoridanteil remineralisiert sie den Zahnschmelz und macht die Zähne so widerstandsfähiger. Auch Plaque und Zahnbeläge werden zuverlässig entfernt.

Ein Traum von Schaum

Für ein frisches Mundgefühl sorgt nicht zuletzt das natürliche Minzaroma, und mit der sehr guten Schaumbildung wird das Zähneputzen zum Vergnügen für die ganze Familie. Die Volg Zahn-pasta wird nach einer hochwertigen Formulierung in der Schweiz hergestellt.



Pflegt Zahn um Zahn:
Volg Zahn-pasta, 125 ml

Fr. 1.95

Die neue Volg Zahn-pasta hält Sie bestens in Atem: Sie pflegt und schützt die Zähne und hat einen herrlich frischen Minzgeschmack.

**ÖISE
LADE
TIPP**



statt Fr. 2.50
Fr. 2.25

Gratiniert raffiniert:
Knorr Mix Maccaroni
al Forno*, 48 g



statt Fr. 5.30
Fr. 4.75

Dreht beim Raclette auf:
McCormick Mühle Raclette
Délice*, 32 g

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

WINTERZAUBER IN DEN SCHWEIZER BERGEN

AROSA

DAVOS

FLIMS

KLOSTERS

LENZERHEIDE

GRINDELWALD

WENGEN

SAAS-FEE

ZERMATT

06.01. – 08.02. / 24.02. – 07.04.2013

5 Nächte, Sonntag – Freitag

CHF 555.–

Sunstar Parkhotel Arosa**** zusätzl. 5-Tages-Skipass inkl.
Sunstar Hotel Davos***

CHF 699.–
CHF 495.–

IM PREIS PRO PERSON INBEGRIFFEN:

- ✓ 5 Nächte im DZ/EZ Economy
- ✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ Getränke aus der Minibar
- ✓ Hallenbad & Sauna
- ✓ Gratis W-Lan
- ✓ MwSt., Service & Taxen

Preise pro Person. Angebot gültig je nach Verfügbarkeit.

Sunstar
HOTELS * * * * *

INFORMATION/BUCHUNG:

Gratis-Tel. 0800 611 611 – reservation@sunstar.ch – www.sunstar.ch

Freizeit-Ideen für alle Sinne

**Wissen, geniessen, schmecken,
entdecken, machen und lachen:
Unsere Tipps machen jedem
Freizeit-Typ Freude.**

*Wer Wein liebt und sein Wissen
erweitern möchte, kommt bei
den neuen VOLG-Weinseminaren
auf seine Kosten.*

Aller Anfang ist schön. Das gilt zumindest für den Beginn ins neue Freizeitjahr. Denn wir haben Ideen für jeden Typ auf Lager. Wissbegierige Geniesser kommen bei den neuen VOLG-Weinseminaren auf ihre Kosten. Welche spannenden Weinthemen wir dieses Mal aufgreifen, sehen Sie auf Seite 43.

Kochen und Kreieren

Wer gerne allerhand verschiedene Suppen auslöffelt, in die er selbst Feines eingebrockt hat, ist bei unserem neuen Kochkurs goldrichtig. Liebhaber von Natürlichem sollten sich den neuen «Activo»-Kurs «Naturapotheke» nicht entgehen lassen. Und Kreative können ihrer Fantasie wie gewohnt bei den NATURENA-Kursen freien Lauf lassen. Selbstverständlich sind auch Ideen für unsere jüngsten Leserinnen und Leser dabei. Also: Weiterlesen, inspirieren lassen, mitmachen!



Naturena

Verblüffend kreative Kurse. Seite 47



Kochkurs

Suppen aus aller Welt. Seite 49



Activo

Neuer Kurs
«Naturapotheke».
Seite 51

AKTION
vom 7. bis 12.
Januar 2013.



Die Kraft der Natur



natürliche Familie

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Wein, Wissen und Genuss



→ Blinddegustation

Lernen Sie bei einer Verkostung mit Spass die wichtigsten Punkte einer Weindegustation kennen. Dabei bringen wir Ihnen die Charakteristik der verschiedenen Weine näher.

Wo: VOLG Weinkellereien, Winterthur

Wann: Do, 28.2.2013, 18.30–22 Uhr

Was: Degustation von 12 Weinen mit kleinem Imbiss

Wer: Kursleitung Manuela Joho-Künzli

Wie viel: Fr. 95.– pro Person



→ Amarone, Amore mio!

Rondinella, Corvina und Molinara lassen die Herzen von Amarone-Liebhabern höherschlagen. Aus diesen drei Traubensorten werden aber noch mehr schöne Weine gekeltert. Wir lernen die Vielfältigkeit dieser Reben kennen.

Wo: VOLG Weinkellereien, Winterthur

Wann: Do, 18.4.2013, 18.30–22 Uhr

Was: Degustation von 10 Weinen mit kleinem Imbiss

Wer: Kursleitung Ursula Reber

Wie viel: Fr. 95.– pro Person



→ Vom Syrah zum Shiraz

Von füllig, intensiv und opulent-süßlich bis würzig und pfeffrig reicht die Bandbreite der Trendsorte mit Tradition, des Syrah bzw. Shiraz. Lernen Sie die verschiedenen Arten bei einem Streifzug von der Schweiz bis Übersee kennen.

Wo: VOLG Weinkellereien, Winterthur

Wann: Di, 12.3.2013, 18.30–22 Uhr

Was: Degustation von 12 Weinen mit kleinem Imbiss

Wer: Kursleitung Elke Rapp

Wie viel: Fr. 95.– pro Person



→ Weinbaukurs 2013/2014

Nebst den Arbeiten im Rebberg lernen Sie die wichtigsten Tätigkeiten zur Weinbereitung kennen und keltern Ihren eigenen Wein.

Wo: Rebberg und Trotte in Neftenbach, Winterthur

Wann: 8.3., 17.5., 14.6., 23.8., jew. Fr, nachmittags. Ab ca. Mitte Okt. 2013 Traubenlese, 24.1. und 21.3.2014 Weinabfüllung und Besichtigung VOLG Weinkellereien Winterthur

Wer: Kursleitung Jürg Schönenberger

Wie viel: Fr. 900.– pro Person, Kursunterlagen, Eintritt Weinbaumuseum, Zvieri und Getränke, alle Materialien, Degustationen, 36 Flaschen selbst gekelterter Wein inklusive

Vorschau Herbst 2013

- Schokolade & Wein
- Käse & Wein
- Süßes Gold
- Weinfehler erkennen
- Mein Weinkeller
- Basisseminar an fünf Abenden

Infos & Anmeldung

Zusätzliche Infos:

www.divino.ch

Anmeldung:

DIVINO, Kurswesen

Postfach, 8401 Winterthur

Tel. 058 433 71 12

E-Mail: mailbox@divino.ch

oder heidi.zust@divino.ch

Das wertvollste Getreide.



UrDinkel – mehr als nur Dinkel

Wo Dinkel drauf steht, ist nicht immer Dinkel drin: Oft wird herkömmlicher Dinkel mit Weizen eingekreuzt. Die Marke **UrDinkel** hingegen steht für alte, reine Schweizer Dinkelsorten.

urdinkel.ch



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

kernsationell

Schweizer Original-Pasta für Ihren Genuss

kernser-pasta.ch



Eine neue Erlebniswelt im Seebachtal, eine frische Website und mehr Kurse: 2012 war bei Volg NATURENA einiges in Bewegung.

Viel Neues im NATURENA-Jahr

Erlebnis, Natur und Kreativität

Die Volg NATURENA-Erlebniswelten in den Regionen Fricktal (AG), Seebachtal (TG), Werdenberg (SG) und Zugerland (ZG) umfassen jeweils einen Erlebnishof, einen Sinnespfad und ein Naturprojekt. Die Naturprojekte sind das ganze Jahr über zugänglich. Die Erlebnishöfe und Sinnespfade laden ab 21. März zum Besuch ein. Von Februar bis Dezember finden auf allen Höfen Kurse und Workshops statt. Die neuen Kurse finden Sie im NATURENA-Flyer «Kurse und Workshops 2013» (erhältlich ab Mitte Januar im Volg oder zum Download auf der Website) und jeden Monat im «Öise Lade». Alle Informationen unter www.naturena.ch.



«Little Nanas» (l.) kamen auf dem Erlebnishof im Werdenberg gross und kunterbunt heraus; kreativ ins Bild setzte man sich im Fricktal am Kurs «Gips- und Mosaikskulptur» (u.).



Frisch wie die Landluft präsentierte sich die Welt von Volg NATURENA 2012. Nebst einem neuen Webauftritt wurde das Kursangebot erweitert. Um noch mehr Menschen die Möglichkeit zu bieten, die beliebten NATURENA-Kurse zu besuchen, wird seit einem Jahr jeder Kurs doppelt angeboten. Noch mehr Natur und Erlebnis ist durch die Eröffnung der vierten NATURENA-Erlebnishof im Seebachtal garantiert: Seit dem 25. April laden hier Edith und Christian Jäger ein, ihren Haldenhof, den dazugehörigen Sinnespfad und das Naturprojekt zu besuchen.

Die Neuen und die Ersten

«Unser Fazit für das erste NATURENA-Jahr fällt sehr positiv aus. Viele Menschen aus der ganzen Schweiz besuchten unseren Hof und die Kurse. Und der Sinnespfad wird in höchsten Tönen gelobt», ziehen Edith und Christian Jäger Bilanz. Bereits im zehnten NATURENA-Jahr befinden sich Barbara und Hans Dürr. Sie waren 2003 die Ersten, die im Werdenberg als Volg Erlebnishof auftraten. «Volg NATURENA bereichert unser Leben. Wir haben Gäste, die immer wiederkehren», freut sich Barbara Dürr.

Drei tierische Stars

Ein Gästemagnet im Zugerland war dieses Jahr tierischer Natur: Speziell viele Besucher kamen wegen der jungen Zwergesel Valentin, Balou und Lola auf den Hof von Bernadette und Hermann Hotz. «Unzählige schöne Erinnerungen an das NATURENA-Jahr 2012» haben auch Helen und Herbert Schmid vom Volg Erlebnishof im Fricktal. «Es macht Spass, Menschen jeden Alters, unterschiedlicher Kulturen und aus allen Gesellschaftsschichten bei uns zu begrüßen», finden die beiden. Auf solche Begegnungen freuen sie sich – wie die anderen Gastgeber der Volg Erlebnishöfen – auch im neuen NATURENA-Jahr.



Beim Workshop «Köpfe und Gesichter schnitzen» im Fricktal herrschte eine heitere Stimmung. Osternester aus Waldreben zauberte man im Seebachtal (u.).



Büsten in Steindekorationstechnik schuf man begeistert im Zugerland, putzige Filzzwerge entstanden auf dem Erlebnishof Werdenberg.



Für Ihre nächste Glanzleistung.

Erzielen Sie glänzende Resultate mit den Reinigern der Volg-Hausmarke. Küche, Bad und Böden strahlen hygienisch sauber um die Wette. Reichen Sie Glanzleistung an Glanzleistung beim Entkalken, Reinigen und Spülen. Mit den sanften Kraftpaketen bringen Sie Ihren Haushalt in Windeseile auf Volg-Glanz.

Volg Hausmarken.
Ist doch naheliegend.



Verblüffend kreativ

Süsse Cupcakes ohne Kalorien oder ein Christbaum als Vogelhäuschen: Das und andere überraschende Dinge machen die neuen NATURENA-Kurse wahr.



Fricktal:
Cupcakes aus Stoff

- ① Fr, 22.2.13, 10–15 Uhr
- ② Sa, 23.2.13, 10–15 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Cupcakes sind kleine, mit Buttercrème und Zuckerdekor garnierte Küchlein. Diese Cupcakes allerdings, die Sie in diesem Kurs gestalten, sehen zwar genauso süss aus, sind aber garantiert kalorienfrei. Sie werden aus Filz, Stoff und Faden von Hand genäht und mit Garn und Perlen bestickt. Sie kreieren drei Cupcakes als Dekoration fürs Zuhause, als Nadelkissen, Magnet oder für den «Verkäuferladen» der Kinder.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren

Leitung: Rut Müller, Brugg, www.rutundrueb.li

Preis: Fr. 130.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für 3 Cupcakes inklusive



Seebachtal:
Zierbaum aus Weidenruten

- ① Sa, 9.2.13, 9–13 Uhr *
- ② Sa, 9.2.13, 14–18 Uhr *

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Weiden sind abwechslungsreich, unkompliziert und überall ein attraktiver Blickfang. Unter Anleitung der Kursleiterin designen Sie Ihr eigenes Zierbäumchen als lebendigen Schmuck für Balkon, Terrasse oder Garten. Dabei werden die biegsamen Ruten kunstvoll miteinander verflochten und in einen Topf gesteckt. Bereits im Frühling spriessen die ersten Blätter und die frischen Triebe verleihen Ihrem Weidenbäumchen ständig ein neues Aussehen.

Teilnehmer: 10 Personen ab 12 Jahren
Mitbringen: Gut geschliffene Gartenschere, Flachzängli, Stechahle, Schere, 1 Kehrriechtsack (35 l)

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

Leitung: Maddy Gaupp, Atelier CreArt, Homburg, www.maddy-creart.ch

Preis: Fr. 135.– pro Person, Mahlzeit und Getränke sowie das Material für Ihr Weidenbäumchen inklusive

* inkl. 1 Std. für die Mahlzeit



Werdenberg: Raumschmuck mit Rost- oder Steineffekt

- ① Fr, 1.2.13, 9³⁰–16³⁰ Uhr
- ② Sa, 2.2.13, 9³⁰–16³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Mit Paverpol und Art Stone lassen sich trendige Wohnaccessoires passend zu Ihren Wohnräumen modellieren. Nach Ihren Vorstellungen schneiden Sie Styropor zu Vasen, Schalen, Kugeln oder anderen Fantasieformen. Die Objekte werden dann mit dem Dekorationshärter aus Paverpol und Art Stone ausgestaltet und erhalten dank spezieller Pigmente wahlweise einen Antik-Look oder Rosteffekt.

Teilnehmer: 24 Personen ab 12 Jahren
Mitbringen: Wegwerf-Handschuhe, Schere. Sofern vorhanden: Spitzentstoffe (Baumwolle), Dekomaterial (z. B. Stoffblumen)

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

Leitung: Corinne Meister, Art Atelier Ottikon, www.art-atelier.ch

Preis: Fr. 165.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für 2 Objekte inklusive



Zugerland: Vogelhäuschen aus Christbäumen

- ① Fr, 15.2.13, 9–16 Uhr
- ② Sa, 16.2.13, 9–16 Uhr

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

Programm: Statt den Christbaum zu entsorgen, können Sie ihn in diesem Workshop verwerten und ihm eine neue Aufgabe zukommen lassen. Unter Anleitung eines versierten Korbmachers flechten Sie mit Weidenruten eine hübsche Futterstelle für Vögel. Dabei bilden Stamm und Äste Ihres mitgebrachten Weihnachtsbaums das Grundgerüst.

Teilnehmer: 12 Personen ab 12 Jahren (Kinder nur in Begleitung Erwachsener)

Mitbringen: Christbaum, Arbeitshandschuhe

Kleidung: warme Arbeitskleidung (Kleider können schmutzig werden); der Kurs findet in einer Remise statt

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

Preis: Fr. 130.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Vogelhäuschen inklusive

Anmeldungen für Kurse und Workshops

Internet: 1. www.naturena.ch
2. Fricktal AG/Seebachtal TG/Werdenberg SG/Zugerland ZG
3. Rubrik «Veranstaltungen»

Telefon: 058 433 54 09, Mo bis Fr, 8–12 und 13–17 Uhr

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
Anmeldeschluss: 16. Januar 2013.



Schweins-
Koteletts
3 Stück, ca. 550 g
100 g **Fr. 1.95**



Rindfleisch
gehackt
ca. 500 g
100 g **Fr. 1.35**



Salami Milano
geschnitten
ca. 250 g
100 g **Fr. 1.70**



Falsche
Cordon bleu
3 Stück, ca. 450 g
100 g **Fr. 1.95**

Bringen Sie Ihr Sparschwein in Topform!



Wienerli
4 Paar, 400 g
Fr. 5.95



Kochspeck
ca. 550 g
100 g **Fr. 1.65**



Cervelas
4 Stück, 400 g
Fr. 3.45



Delikatess-
Fleischkäse
ca. 450 g
100 g **Fr. 1.30**



Delikatess-
Fleischkäse
geschnitten, ca. 250 g
100 g **Fr. 1.30**



Bratwurst
4 Stück, 520 g
Fr. 6.50



Vorderschinken
geschnitten, ca. 250 g
100 g **Fr. 2.15**

FAMILIENPREIS

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

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Die Suppenwelt kommt unter die Haube: wir vermählen Suppen aller Art auf gekonnte Weise.

Sichern Sie sich den Platz am Super-Suppen-Abend rasch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Die Welt im Suppenteller

Die Suppe ist in der Tat ein Allerweltsgericht: Rund um den Globus existieren landestypische Suppengerichte und lokale Spezialitäten. Die einen schmecken nach Meer, die anderen nach Berghüttenzauber, sie kommen als edle Vorspeise oder sättigender Hauptgang auf den Tisch, schmecken exotisch, fruchtig oder spicy, sind leicht,

währschaft, traumhaft schaumig oder enthalten raffinierte Einlagen. Löffeln Sie mit unseren Kochprofis verschiedenste überraschende Suppen aus und entdecken Sie, wie viele Geschmacksgeheimnisse die Suppenwelt zu bieten hat. Denn wunderbare Suppenkreationen gibt es so viele, dass man täglich eine neue geniessen könnte.

«Suppen aus aller Welt» bei ...



PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

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



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

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



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

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



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

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

VORSCHAU

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 a. d. AARE
- 13. MÄRZ 2013 IN OERLIKON

SAUCEN-ZAUBER Mit der passenden Sauce oder einer raffinierten Kräuterbutter setzt man Fleisch erst die Krönung auf. Wir führen Sie in die Welt der Saucengeheimnisse ein und kreieren neue und klassische Saucen zu kleinen und grösseren Fleischstücken.

- 10. APRIL 2013 IN AARAU
- 10. APRIL 2013 IN OERLIKON
- 15. APRIL 2013 IN GOSSAU
- 23. APRIL 2013 IN WANGEN a. d. AARE

PASTA IN ALLER FORM Pasta lieben alle! Wie in bella Italia machen wir an diesem Abend Pasta selbst, stellen Teige her, färben und füllen sie, bringen sie in verschiedenste Formen und kreieren passende Pasta-Saucen.

- 14. MAI 2013 IN GOSSAU
- 14. MAI 2013 IN WANGEN a. d. AARE
- 15. MAI 2013 IN AARAU
- 15. MAI 2013 IN OERLIKON

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

Cailler[®] of Switzerland



AKTION VOM 07.01 BIS 12.01.2013

6,70
STATT
8,40



12,95
STATT
22,50



6,70
STATT
8,40



6,70
STATT
8,40



6,70
STATT
8,40



PUR CHOCOLAT, PURE EMOTION.

* IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH



Maison Cailler depuis 1819



Gegen vieles ist ein gutes Kraut gewachsen: Lernen Sie in unserem neuen «Activo»-Kurs, wie Pflanzen lindernd und unterstützend wirken.

Mit Hilfe der Natur

Beim Wandern, Toben oder Sporttreiben: Ein Missgeschick ist schnell passiert. Gewusst wie, greift man in solchen Fällen darauf zurück, was die Natur hergibt. Erfahren Sie in diesem «Activo»-Kurs anhand vieler Beispiele aus der Praxis, wie Sie welche Pflanzen einsetzen können.

Versierte Fachfrauen

Die Homöopathin und Drogistin Fabienne Gigandet und die Drogistin und Schüssler-Salz-Spezialistin Tina Roschi beschäftigen sich am Kurstag mit ätherischen Ölen, Tees, Salben, Schüssler Salzen und Homöopathie. Einen Schwerpunkt setzt das Thema Wickel. Die Heilpraktikerin Gabriela Hug zeigt direkt in der freien Natur, wie Pflanzen auf natürliche Weise erste Hilfe bei kleinen Unpässlichkeiten oder Verletzungen leisten. Stauen Sie, welche Möglichkeiten die Natur bietet. Oder hätten Sie gewusst, dass Gänseblümchen eine ausgezeichnete Hilfe bei einem aufgeschürften Knie sind?

Kosten: Fr. 135.- pro Person, inkl. Getränken. Verpflegung: individuell

Sa, 16.02.13, 9.30 – 16 Uhr

Ort: 8610 Uster, Stiftung Wagerenhof, Asylstrasse 24

Kursleitung: Fabienne Gigandet und Tina Roschi

Kosten: exkl. Wickelset (ca. Fr. 50.-)

Sa, 09.03.13, 9.30 – 16 Uhr

Ort: 3110 Münsingen, Blumenhaus im Schlossgut, Alleestube

Kursleitung: Fabienne Gigandet und Tina Roschi

Kosten: exkl. Wickelset (ca. Fr. 50.-)

Sa, 16.03.13, 9.30 – 16 Uhr

Ort: 4410 Liestal, Rathaus, Stadtsaal

Kursleitung: Fabienne Gigandet und Tina Roschi

Kosten: exkl. Wickelset (ca. Fr. 50.-)

Do, 25.04.13, 9.30 – 16 Uhr

Ort: 9053 Teufen, Hätschen

Kursleitung: Gabriela Hug, A. Vogel GmbH

Kosten: inkl. Buch «Kleine Outdoor-Apotheke»

Kleidung: wetterfest, feste Schuhe

Anmeldungen für die Kurse «Naturapotheke»

Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Naturapotheke» in Uster.

Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Naturapotheke» in Münsingen.

Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Naturapotheke» in Liestal.

Ja, ich/wir reserviere/-n ____ (Anzahl) Plätze für den Kurs «Naturapotheke» in Teufen.

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Coupon einsenden oder faxen an: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «activo», «Kurs Naturapotheke», Postfach 344, 8401 Winterthur, Tel. 058 433 54 09, Fax 058 433 54 07.

Anmeldeschluss: 30. Januar 2013



HEISS UND ALKOHOLFREI



PUNSCH MIT TRADITION
www.lacobi.ch



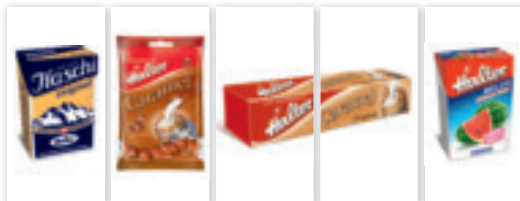
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Haschi



Hol dir jetzt dein limited Edition Haschi Beanie!

5 Halter Produkte geniessen, EAN-Codes (Strichcodes) von der Packung ausschneiden & einsenden an:
Halter Bonbons AG, Hombergstrasse 4, 5712 Beinwil am See
Innert Kürze bekommst du deinen Beanie per Post zugestellt.



Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Mobile:

E-Mail:

Promotion gültig bis 28. Februar 2013

Halter



1919 CHANCES TO WIN!

first prize meet & greet with

Rafael Diaz

Just play:

facebook.com/halter.bonbons

halter-bonbons.ch





Elisabeth Ziegler ist eine von tausenden fleissigen Zustellern, die das Volg-Kundenmagazin «Öise Lade» jeden Monat pünktlich in die Briefkästen verteilen.

Egal, ob das Wetter super schön oder absolut garstig ist: Die 15-jährige Elisabeth Ziegler zieht jede Woche los und verteilt im Winterthurer Stadtkreis Wülflingen (ZH) Werbedrucksachen, Gratisanzeigen und Warenmuster. Einmal pro Monat kommt das Volg-Magazin «Öise Lade» dazu. Immer mit dabei ist ihr Fahrrad. «Ich habe vorher nicht oft Sport getrieben. Jetzt fahre ich regelmässig Velo. Dass ich mich durch meinen Nebenjob an der frischen Luft bewege, finde ich super», sagt Elisabeth. Und nebenbei gibt's ein schönes Sackgeld.

Fit und flexibel

«Die Bezahlung ist je nach Tour unterschiedlich. Die Touren variieren zwischen einer und vier Stunden. Man muss für diesen Job mindestens 15 Jahre alt sein, zwei Mal pro Woche Zeit haben, zuverlässig und fit sein», führt Stephan Meili von der Zustellorganisation Direct Mail Company aus. Die Arbeitszeiten sind flexibel einteilbar – am Lauftag muss die Tour einfach bis 20 Uhr abgeschlossen sein.



**Für «Öise Lade»
auf Tour**

Interessiert an diesem Nebenjob? →

Schreibe eine Anfrage per Mail mit Betreff «Nebenjob Zustellung» an info@direct-mail-company.com. Oder schau unter www.direct-mail-company.com (Rubrik Jobs) nach freien Stellen.

Michael, du bist der erste Mister Handicap. Wie ist es, plötzlich bekannt zu sein?

«Ab und zu werde ich auf der Strasse angesprochen. Das freut mich und es entstehen interessante Begegnungen. Aber ich möchte vor allem durch meine Arbeit in guter Erinnerung bleiben.»

Am 20. Januar bist du 100 Tage im Amt. Welche Bilanz ziehst du?

«Für mich war die Zeit sehr lehrreich. Ich durfte viele spannende Menschen kennenlernen. Zu sehen, wie viele Leute wir erreichen können, macht mir grossen Spass.»

Was möchtest du als Mister Handicap vermitteln?

«Dass sich Menschen mit einer Behinderung nicht zuhause verstecken, sondern sich in unserer Gesellschaft engagieren. Ich möchte ihnen Mut machen, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Und ich möchte Brücken bauen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung.»

Was ist dein sportliches Ziel?

«Das wichtigste ist, dass ich meinen Sport gesund und mit viel Freude betreiben kann. Nächstes Jahr möchte ich den Schweizermeistertitel holen. Ein Ziel ist zudem die Qualifikation für die Paralympics 2016.»

Mister Handicap 2012 Michael Fässler:

«Ich möchte Mut machen»



Der von Volg gesponserte Rollstuhltischtennisspieler Michael Fässler (24) aus Sissach (BL) wurde am 13. Oktober 2012 zum ersten Mister Handicap gewählt. Er erlitt 2005 eine Hirnblutung und ist seither linksseitig gelähmt. Dank seines Kampfgeists braucht er den Rollstuhl heute nur noch für den Sport.

Foto: Samuels @ Miss Handicap Organisation

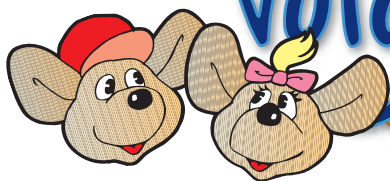
Fischers Fritz auf Fischertat ertappt!

*Für einmal sind Kinder und Eltern gleicher Meinung:
Fischstäbchen vom Volg sind ein ausgezeichnete Fang!
Sie sind knusprig vorgebraten, garantiert grätenfrei
und schmecken so gut, dass Klein und Gross davon ein-
fach nicht genug kriegen können.*

**Volg Hausmarken.
Ist doch naheliegend.**



Freizeit



volgi & volgine



Hol dir das neue HEY!

Wie trainieren die jungen Skistars von morgen? Wie kocht man für 2000 Personen? Und wie sieht der Alltag eines Chauffeurs in seinem grossen Lastwagen aus? Dies und noch viel mehr verraten euch Volgi & Volgine im neuen HEY, das du ab

7. Januar 2013
im Volg gratis bekommst.



Buchstaben-Suppe

Volgine hat fast jeden Buchstaben doppelt in die Suppe gegeben. 5 Buchstaben findest du aber nur einmal. Welchen Tiernamen kannst du aus ihnen bilden?

Lösungswort

Wo schlafen Enten im Winter?

Nicht etwa in einem gemütlichen Nest. Dort sind sie nur zum Brüten. Viel lieber schlafen Enten auf dem Wasser! Sie suchen sich ein vor Wind und Feinden geschütztes Fleckchen, stecken den Kopf und die Füsse in ihre Federn und lassen sich schlafend treiben. «Das Federkleid ist wie ein schwimmender Daunenschlafsack», sagt Matthias Kestenholz von der Schweizerischen Vogelwarte in Sempach. «Er hält die Enten auch bei Eiseskälte warm.»



Ein Halb- harter



wie der
aromatische Volg
Dorf Chäs und



ein Weicher

wie der cremige Volg Brie sind
nur zwei von vielen Spezialitäten.

Der starke Mix.

Das Volg Käse-Angebot:
Da ist für jeden Geschmack
etwas dabei. Von weich bis
extrahart, von würzig
bis zartschmelzend.





Im Sellerie steckt viel Gutes: Das Lagergemüse enthält viele Vitamine, wenig Kalorien und sorgt für reichlich Geschmack.

Geht es um die Extraportion Würze, ist der Sellerie die optimale Wahl: Das Wintergemüse gilt als natürlicher Geschmacksverstärker und bereichert darum gerne Bouillons, Kräutersalze und Suppen. Obwohl viel Gusto in ihm steckt, kommt er mit wenig Kalorien aus. Reich ist der Knollensellerie hingegen an Vitaminen und wertvollen Mineralstoffen. Alles gute Gründe, um das gesunde Gemüse öfters mal aufzutischen – roh als Salat oder zum Apero mit einem Dip, gekocht als Süsschen, Püree, Piccata oder paniertes Schnitzel.

Vorsicht Verfärbung

Seinen würzig-herben Geschmack erhält der Knollensellerie hauptsächlich vom hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Doch Vorsicht: Sie oxidieren rasch, wenn sie an die Luft gelangen. Deswegen verfärbt sich gerüsteter oder angeschnittener Sellerie schnell bräunlich. Geraffelten Sellerie am besten sofort mit der Salatsauce mischen; Selleriescheiben können bis zur Weiterverarbeitung in Zitronenwasser gelegt werden.

Sellerie-Piccata

Für 4 Personen:

1 Knollensellerie schälen, mit der Röstiraffel in eine Schüssel raffeln.

1 EL Mehl sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben, vermischen.

2 Eier und 3 EL Reibkäse dazugeben, gut vermischen. In einer Bratpfanne 1 EL Volg HOLL Rapsöl erhitzen.

Masse portionenweise in die Pfanne geben, beidseitig goldbraun braten.

Tipp: dazu passt eine würzige Tomatensauce.



Sellerie gehört zu den beliebtesten Wintergemüsen. Bereits fixfertig zum Genuss ist der Selleriesalat aus dem Volg.



OFENFRISCH GENIESSEN
ORIGINAL
OFENFRISCH GENIESSEN

Unser Caillet-Branche Gipfel: Die unwiderstehliche Kombination.



Jetzt ofenfrisch in Ihrem Volg.
In kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich.

www.hiestand.ch

Hiestand[®]
OFENFRISCH GENIESSEN

Super günstig: Pilz-Toast, Lauchcremesuppe, Kartoffel-Wurst-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Bouillon
- 650 g Kartoffeln, festkochend (grün), geschält, gewürfelt
- 1 Lauch, gewaschen, in Ringe geschnitten
- 2 Wienerli, in Scheiben geschnitten
- 1 Siedwurst
- 1 Schüblig
- 200 g Champignons
- 3 dl Rahm
- 2 TL Senf
- 2 TL Maizena
- 4 EL Reibkäse
- 4 Sch. Toastbrot
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Bouillon in einem grossen Topf aufkochen, Kartoffeln und Lauch dazugeben, mitkochen. Nach 15 Min. Kochzeit Würste und Champignons dazugeben.
- 2.** Sind die Kartoffeln weich, Champignons mit einer Schaumkelle herausheben, beiseite stellen. Bouillon durch ein Sieb abschütten, Bouillon und Einlagen auffangen. Kartoffeln und Würste in eine Gratinform füllen, Lauch zurück in die Bouillon geben.
- 3.** Die Hälfte vom Rahm mit 1 TL Maizena verrühren, in die Bouillon geben. Restlichen Rahm und 1 TL Maizena mit Senf vermischen, über die Kartoffeln geben, mit 2 EL Reibkäse bestreuen und in den 175 °C heissen Ofen schieben.
- 4.** Champignons kleinschneiden, mit restlichem Reibkäse vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Toast auf ein Backblech legen, Pilzmischung darauf verteilen. Suppe mit dem Mixstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5.** Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen. Champignons-Toast in die obere Ofenhälfte schieben und bei Oberhitze kurz überbacken. Herausnehmen, Ofen abschalten, Gratin bis zum Servieren darin warm halten.

Zubereitung: 1 Std.

Super exotisch: Satay-Spiessli, Tom-Kha-Suppe, Asia-Nudelpfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bouillonwürfel
- 500 g Nudeln
- 1 Rüebli, in feine Streifen geschnitten
- 0,5 Sellerie, in feine Streifen geschnitten
- 0,5 Stangensellerie, in feine Streifen geschnitten
- 1 Peperoni, rot, in feine Streifen geschnitten
- 0,5 Lauchstange, halbiert, fein geschnitten
- 3 Peperoncini, fein gehackt
- 3 EL Erdnussöl
- 1 St. Ingwer, geschält, in Scheiben geschnitten
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 100 g Champignons, geviertelt
- 5 Mini-Maiskolben, aus dem Essig, halbiert
- 1 Bd. Koriander, gehackt
- 1 P. Kokosmilch
- 2 Schweinsplätzli, in feine Streifen geschnitten
- 2 TL Sesam
- 2 TL Currypulver
- 2 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Einen grossen Topf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen, aufkochen. Bouillonwürfel, Nudeln und Gemüse bis und mit Peperoncini dazugeben.
- 2.** Wenn die Nudeln bissfest sind, alles durch ein Sieb abschütten, Nudeln, Gemüse und die Hälfte der Bouillon auffangen.
- 3.** 1 EL Erdnussöl in den Topf geben, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Champignons, Mini-Maiskolben und die Hälfte vom Koriander dazugeben, anrösten. Aufgefangene Bouillon und Kokosmilch dazugiessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Schweinsplätzli-Streifen auf 8 Spiesse stecken. 2-3 Min. in die heisse Suppe geben, trocken tupfen, in der Bratpfanne 1 EL Erdnussöl erhitzen, Spiessli darin anbraten. Suppe vor dem Servieren nochmals aufkochen.
- 5.** 1 EL Erdnussöl im Topf oder Wok erhitzen, lauwarmer Gemüsenudeln, Sesam, Currypulver und Sojasauce dazugeben, unter Rühren kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 1,5 Std.

Tipp: fertige Poulet-Spiesse verwenden. Pouletspiesse mit Satay-Sauce servieren. Rezept unter www.volg.ch.





Super mediterran: Knoblibrot, Tomatensuppe, Ravioli an Salbeibutter

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5l Bouillon
- 6 Knoblauchzehen, geschält
- 1 D. Pelati
- 1 Baguette, in Scheiben geschnitten
- 1 Pack Ravioli
- 2 EL Butter
- 1 Bd. Salbei, in Streifen geschnitten
- 2 EL Reibkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bouillon aufkochen, Knoblauchzehen dazugeben, weichkochen, mit einer Schaumkelle aus der Bouillon heben. Mit einem grossen Messer zerdrücken, mit 1 EL Butter vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchbutter auf Baguettescheiben streichen und im Ofen kurz rösten.
2. Ravioli in der Bouillon erhitzen, durch ein Sieb abgiessen, dabei 1 Liter der Bouillon in einem Topf auffangen. Ravioli warmstellen.
3. Pelati in die Bouillon geben, aufkochen. Mit dem Mixstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
4. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbei und Ravioli dazugeben, kurz darin schwenken, auf Teller geben und mit Reibkäse garnieren.

Zubereitung: 45 Min.



Super fleischig: Vitello Tomato, Flädli-suppe, Geschnetzeltes mit Polenta

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5l Bouillon
- 600 g Schweinsgeschnetzeltes
- 2 Kalbssteak
- 1 Pack Flädli
- 1 EL Mehl
- 1,5 dl Rotwein
- 3 EL Volg Tomatensauce
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 125 g 2-Minuten-Polenta
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Reibkäse
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Bouillon aufkochen, Geschnetzeltes und Steaks dazugeben, auf kleinem Feuer ziehen lassen. Nach 10 Min. Steaks und Geschnetzeltes aus der Bouillon nehmen. Steaks auskühlen lassen.
2. Geschnetzeltes in Pfanne geben, mit Mehl bestäuben, mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen.
3. Vitello Tomato: Steaks in möglichst dünne Scheiben schneiden, auf vier Teller verteilen. Tomatensauce und Tomatenwürfel vermischen, über den Kalbfleisch-Streifen verteilen.
4. Polenta: 6 dl Bouillon abschöpfen und mit Zwiebeln in einen zweiten Topf geben. Polenta gemäss Packungsangabe darin zubereiten, mit Reibkäse verfeinern und mit dem Geschnetzelten servieren. Restliche Bouillon nochmals aufkochen, Flädli dazugeben und servieren.

Zubereitung: 1,5 Std.

Super schnell: Crostini, Bouillon, Minestrone-Gemüse mit Hackbällchen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bt. Knorr Minestrone
- 500 g Rindshackfleisch
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Essig
- 2 Baguette, in Scheiben geschnitten
- 1 Gl. Bruschettina-Masse
- Salz, Pfeffer,
- Fleischwürzmischung

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen, Minestrone gemäss Packungsangabe zubereiten,
2. Hackfleisch mit Zwiebeln und Essig vermischen, mit Fleischwürzmischung abschmecken. Aus der Masse nussgrosse Kugeln formen. Kugeln in die leicht siedende Suppe geben.
3. Baguettescheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, ca. 5 Min. im Backofen rösten, herausnehmen und mit Bruschettina-Masse bestreichen.
4. Suppe durch ein feines Sieb abgiessen, Bouillon auffangen und mit Crostini servieren. Minestrone-Einlage mit den Hackbällchen in eine Schüssel geben und ebenfalls servieren.

Zubereitung: 30 Min.



Super fischig: Crevetten in Kräuterrahmsauce, Weinschaumsuppe, Goldbuttröllchen mit Mandelbutter und Salzkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Wasser
- 5 dl Weisswein
- 1 dl Aceto balsamico, bianco
- 800 g Kartoffeln, festkochend (grün), geschält
- 1 Rüebli, geschält
- 0,25 Sellerie, geschält
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 1 Dillzweig
- 5 Pfefferkörner, schwarz
- 4 Goldbutt-Filets
- 2 Pack Crevetten, TK
- 1 EL Kräuter, gehackt
- 2,5 dl Rahm
- 50 g Mandelblättchen
- 50 g Butter

Zubereitung:

- 1.** Wasser, Weisswein und Aceto balsamico in einen Topf geben, aufkochen. Kartoffeln, Rüebli und Sellerie dazugeben, Zwiebel mit Lorbeer und Nelken bestecken und mit Dill und Pfefferkörnern in den Sud geben.
- 2.** Goldbutt-Filets aufrollen, je mit einer Küchenschnur binden.
- 3.** 2 dl vom Sud in ein Pfännchen geben, auf die Hälfte einreduzieren. Gehackte Kräuter und 1 dl Rahm dazugeben. Crevetten in Kräuterrahmsauce geben, darin ziehen lassen, vor dem Servieren nochmals kurz aufkochen. Goldbuttröllchen 5 Min. im Sud pochieren. Kartoffeln und Fischröllchen aus dem Sud nehmen und warmstellen.
- 4.** Gemüse aus dem Sud nehmen, restlichen Rahm dazugeben, abschmecken, mit dem Mixstab aufschäumen, sofort servieren.
- 5.** Butter schmelzen, Mandeln über die Goldbuttröllchen dazugeben und mit Salzkartoffeln servieren.

Zubereitung: 1 Std.



Super leicht: Blumenkohl mit Chili-Vinaigrette, Currysuppe, Reis mit Poulet und Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 l Wasser
- 1 Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 300 g Langkornreis
- 2 Pouletbrüste, in Würfel geschnitten
- 1 Pack Asia-Mix-Gemüse, TK
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 EL Butter
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Mehl
- 2 Peperoncini, fein gehackt
- 2 dl Olivenöl
- 1 dl Essig
- 1 EL Peterli, gehackt
- 2 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Wasser in einen Topf geben, aufkochen, Reis und Blumenkohl dazugeben. Blumenkohl nach ca. 15 Min. mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben.
- 2.** Poulet, Asia-Gemüse und die Hälfte der Zwiebeln begeben. Ist der Reis weich, durch ein Sieb abschütten, Kochwasser dabei auffangen.
- 3.** Topf zurück auf den Herd stellen, Butter, Zwiebeln und Currypulver hineingeben, kurz anrösten, mit Kochwasser ablöschen und etwas einkochen, bis es bindet.
- 4.** Blumenkohlröschen in Scheiben schneiden, auf 4 Tellern anrichten. Peperoncini, Öl, Essig und Peterli vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Vinaigrette über dem Blumenkohl verteilen.
- 5.** Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Sojasauce zum Reis geben, mischen und mit Poulet und Gemüse servieren.

Zubereitung: 1 Std.



L'ensolver è senza dubi mes past preferì! Tge datti pli bel che da seser la damaun cun las personas ch'ins ha gugent davos maisa, il sulegl splendura da fanestra en e sin maisa datti ina massa bunas chaussas? Hmmm, tge bel! Ussa ch'ils uffants èn pli gronds (e ch'els n'han betg gia l'ina puspè fom) giaud jau fitg



Mes past preferì

da far la dumengia in bel brunch cun ovs, panzetta, chaschiel, flocs d'avaina, jogurts, fritga e natiralmaintg, mel e differentas confitures. Latiers datti differentas sorts da paun frestg e forsa ina tarschola u stortins. L'odur d'in café fa daventar la buna luna anc meglra. Gea, quai è mes maletg ideal da l'ensolver. Deplorablmain n'è però betg mintga di dumengia e deplorablmain ha mes um pli gugent il gentar che l'ensolver. Uschia stoss jau far relativ savens in compromiss. Per fortuna datti perquai era chaussas gustusas ch'èn preparadas en 5 minutas. Tar nus è quai per exempel ina talgia tarschola cun paintg. Sche jau la prepar e la met sin maisa è ella schvup davent! U pulpa, gea quella vegn er amada. Schvup è ella davent! Ma betg mias figlias giaudan questas bunas chaussas, mabain nos giat profita dal mument, sche nagin na guarda!!! In ensolver svelto è ideal, ma gist uschè spert na stuess el tuttina betg esser davent! Na'l laschai perquai betg or d'eg! Ins na sa mai, sch'i passa in lader ...

Cordialmain

K. Kohler-Pattis

Karin Kohler-Pattis



Volg-Spezialpreis
statt Fr. 44.-
nur Fr. **39.-**

Wussten Sie, dass ...

• • • Sie «Das Landfrauen Kochbuch» über die Volg-Website www.volg.ch 5 Franken günstiger beziehen können? Mit 120 regionalen Rezepten der modernen Landküche und sieben Porträts von Schweizer Bäuerinnen ist das erste Kochbuch des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands eine kulinarische Reise von Hof zu Hof. Das Kochbuch mit viel spannendem Lesestoff bietet zudem Wochenmenüpläne, Saisontabellen und viele stimmungsvolle Fotos.

Bestellen Sie unter www.volg.ch und bezahlen Sie nur Fr. 39.- statt Fr. 44.-

• • • Sie noch bis zum 16. Februar bei jedem Einkauf im Volg Treuepunkte sammeln können? Bei der diesjährigen Treueaktion gibt es edles Besteck vom Traditionsunternehmen Zwilling mit bis zu 78 Prozent Rabatt – vom Kinderbesteck bis zum Tortenheber. Bereits mit 10 Treuepunkten können Sie profitieren. Bei den Goldangeboten gibt es ein Steakmesser- oder Salz- und Pfeffermühlenset sowie einen Messerblock zum Spezialpreis. Für jede 10 Franken Einkauf im Volg erhalten Sie einen Treuepunkt. Die gesammelten Punkte können Sie bis zum 2. März 2013 in jedem Volg einlösen.



• • • im März wieder die Volg-Weindegustationen mit der renommierten Weinautorin Chandra Kurt stattfinden? Lernen Sie an einem genussvollen und unterhaltsamen Kursabend von der Weinexpertin Chandra Kurt und Heinz Blöchlinger von den VOLG Weinkellereien, worauf es beim Degustieren ankommt. Die Kurse finden in Aarau, Bern, Chur und Luzern statt und kosten Fr. 78.- pro Person. Im Preis inbegriffen sind Imbiss, Kursunterlagen sowie der neue «Weinseller 2013» im Wert von Fr. 32.-. Die Kurse in Winterthur sind bereits ausgebucht.

**ÖISE
LADE
TIPP**

Jetzt anmelden bei saskia.staehli@volg.ch oder Tel. 058 433 54 09. Alle Infos im Volg-Weinseller-Flyer, kostenlos in Ihrem Volg oder zum Download unter www.volg.ch

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Den 1. Preis, ein KitchenAid-Weihnachts-Set im Wert von Fr. 1554.-, hat Monika Wolfer aus Aadorf gewonnen. Je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.- geht an Sabrina Kronenberg aus Schaffhausen, Hanspeter Gilomen aus Beckenried, Vreni Hürlimann aus Wetzikon, Sonja Benz aus Weesen und Alois Wartenweiler aus Grüningen. Zehn weitere Leserinnen und Leser gewannen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.-.
Lösungswort 11/12: «Roestigraben»

Auflösung des Tilsiter-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 12/12: **Antwort B, OLMA St. Gallen**



Gewinnen mit Tilsiter

Kann in luftige Höhen abheben: Gewinnerin Judith Villiger aus Eschenbach bei der Preisübergabe mit Claudia Moya von Tilsiter (l.) und Volg-Produktmanager Milch/Käse Dieter Schulthess.

Den 1. Preis, eine Fahrt im Heissluftballon für 6 Personen, mit Brunch und Besichtigung des Holzhoofs in Tilsit im Wert von Fr. 4000.-, hat Judith Villiger aus Eschenbach gewonnen. Einen Gutschein für einen Gleitschirm-Schnupperflug im Wert von je Fr. 180.- erhalten Stephan Moser aus Strengelbach, Pascal Schaffner aus Birrhard, Esther Panettieri aus Kradolf, Roger Arber aus Gränichen und Patrick Bergals aus Obfelden. 14 Leserinnen und Leser gewannen je einen Laib Meister Tilsiter und 1 Picknick-Set im Wert von Fr. 100.-; 30 Leser erhalten je einen halben Laib Meister Tilsiter im Wert von Fr. 40.-.

De grünen Dume



Vögel bereichern jeden Garten und helfen bei der Schädlingsbekämpfung. Nutzen Sie daher den Januar, um Nistkästen aufzuhängen. Denn manche Vogelarten beginnen schon im Winter mit der Suche nach einem geeigneten Nistplatz. Nisthilfen können an Fassaden oder Ästen angebracht werden, zum Befestigen eignen sich Drahtbügel. Für kleinere Vogelarten hängt man sie etwa 2 bis 3 Meter hoch. Die Lage? Schatten oder Halbschatten, der Kasten sollte nicht längere Zeit der prallen Sonne ausgesetzt und möglichst vor Katzen geschützt sein. Das Einflugloch sollte gegen Osten oder Südosten zeigen. Zusätzliche Informationen finden Sie auf der Homepage der Vogelwarte Sempach, www.vogelwarte.ch.

Demnächst → Öise Lade 02/13 erscheint am 31. Januar 2013



Dufte Gewürz- bibliothek

Gut gewürzt ist halb gewonnen:
Wir mixen selbstgemachte
Gewürzmischungen für diverse
Gerichte von Fleisch bis Dessert.



Teige in Hochform

Wir zeigen, dass man mit
einem flach ausgewalnten Teig
alles andere als flach heraus-
kommen muss, und backen
Köstlichkeiten in aller Form.

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



ÖISE LADE
gedruckt in der
Schweiz

Fasnachtschüechli
Merveilles de Carnaval
Frittelle di Carnevale



Närrisch guet!

