

Ökologische

Themenheft Seite 29
Mehr zum Thema
Wickel
.....
Wohltat aus dem
«Chuchichäschtli»



Grosis
Koch-Geheimnissen
auf der Spur

Machen frisch & munter

Vier Volg-Hausmarkenprodukte plus frisches Wasser lautet das kleine Schönheitsgeheimnis für Pflegespas im Alltag. Die pH-hautneutralen Volg Shampoo, Volg Cremedusch und Volg Bodylotion machen die Körperpflege zur sanften Sache. Für ein gutes Mundgefühl und beste Zahnhigiene sorgt die Volg Zahnpasta mit natürlichem Minzaroma. Alle vier Volg-Hausmarken-Pflegeprodukte werden in der Schweiz hergestellt und zeichnen sich durch erstklassige Qualität zum attraktiven Preis aus.





Editorial

Der traditionelle Dorf- oder Tante-Emma-Laden erlebe trotz boomendem Onlineshopping eine Wiedergeburt, war vor einigen Monaten in der Schweizer Presse zu lesen. Dabei war der altbewährte Dorfladen gar nie von der Bildfläche verschwunden – im Gegenteil! Unsere rund 550 Volg-Läden sind der

Altbewährtes ist zeitgemäss!

beste Beweis dafür, dass die Nähe und der persönliche Kontakt trotz neuer

Kommunikations- und Einkaufsformen nach wie vor einem Grundbedürfnis der Menschen entsprechen. Das bequeme Einkaufen in persönlicher Atmosphäre und der Austausch mit Kunden und Personal werden somit bestimmt nicht so schnell «ausser Mode» kommen.

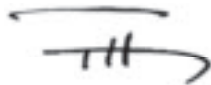
Dass Altbewährtes absolut zeitgemäss sein kann, zeigt auch die vorliegende Ausgabe vom «Öise Lade»: Der Wickel wird seit Jahrhunderten zur Linderung von alltäglichen Beschwerden und zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt. Zeitweise etwas in Vergessenheit geraten, erfreut sich das bewährte Hausmittel seit einigen Jahren wieder grosser Beliebtheit. Mehr darüber erfahren Sie im Themenheft ab Seite 29. Unsere Rubrik Küche aktuell (ab Seite 5) steht ebenfalls ganz im Zeichen des Altbewährten und Traditionellen: Wir blicken in die Kochtöpfe unserer Grossmütter und zeigen die beliebtesten Klassiker aus Grosis Küche.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



18

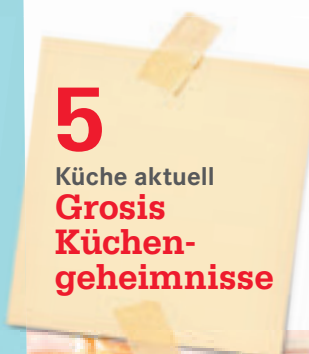
**Typisch Schweiz –
Typisch Volg
Komfort für
die Kleinsten**

**Freizeit Kochkurs
Wok:
Asiatisch aus
der Wunder-
pfanne**

51



- 5 Küche aktuell**
Grosis Küchengeheimnisse
- 9 Kochschule**
Kochen lernen von Profis
- 12 Marktplatz**
Reis aufs Korn genommen
- 14 Weinerlebnis**
Landluft und Sonnenschein inklusive
- 16 Hausmarke**
Ziehen lassen, aufgiessen, geniessen
- 18 Typisch Schweiz –
Typisch Volg**
Komfort für die Kleinsten
- 20 Volg Hit**
Vorratsdosen zum Spezialpreis
- 21 Aktueller Tipp**
Aufmachen, aufwachen!
- 22 Hausmarke**
Diese Sauce lieben alle
- 23 Weinseller**
10 ausgezeichnete Weine
- 25 Volg-Besuchstage**
Hinter den Kulissen in Fahrt
- 27 Öisi Chuchi**
Die neue Folge aus Goldach (SG)
- 29 Mehr zum Thema
Wickel, eine Wohltat**
- 37 Wettbewerb**
Gewinnen mit Knorr
- 38 Familienpreis**
Feine Helfer für den Hals
- 39 Feins vom Dorf**
Freilandeier aus Neukirch (TG)
- 40 Novissimo**
Neu im Volg
- 42 Dorfladen**
Mitarbeiter auf vier Rädern
- 46 Freizeit Naturena**
Grosse Lust aufs Landleben
- 49 Freizeit Naturena**
Neue Kurse ab Februar
- 51 Freizeit Kochkurs**
Wok: Asiatisch aus der Wunderpfanne
- 53 Freizeit Teens**
Radquer-Sportler Dominic Grab
- 55 Volgi & Volgine**
Hol dir das neue HEY
- 57 Saison**
Chicorée: Weiss wie Schnee



5

**Küche aktuell
Grosis
Küchen-
geheimnisse**



53

**Freizeit Teens
Radquer-
Sportler
Dominic Grab**



Man kann sie drehen und wenden, ganz nach dem eigenen Geschmack – das feine Resultat ist immer ein Erfolg. Die Volg-Rösti im praktischen Beutel à 500 g gelingt Gross und Klein im Handumdrehen. So, wie es sich Familie und Gäste wünschen: knusprig, chüschting und wunderbar goldgelb. Mit Speck oder ohne – gute Laune ist garantiert.

**Typisch Schweiz.
Typisch Volg.**

Bitte wenden!





Was steckt wohl hinter Grosis feinen Gerichten? Rita Ernst aus Hermetschwil (AG) weihet Enkel Severin Staubli (12) aus Grafstal (ZH) in ihre Kochgeheimnisse ein und gibt ihm wertvolle Tipps.

Grosis

Küchengeheimnisse neu entdeckt

Grosi ist die Grösste, wenn es um traditionelle Familienrezepte geht, die nach Kindheit und Geborgenheit schmecken.

ÖISE LADE TIPP

Zu Grosis Geheimnis gehört auch die Anwendung von Wickeln. Mehr über das alte Hausmittel lesen Sie ab Seite 29.

Ist die Suppe zu salzig, geschälte, rohe Kartoffelstücke auf einen Spieß stecken und zirka 10 Minuten mitkochen. Sie ziehen das Salz heraus.



Pastetli mit Bräthügeli
Mit Grosis berühmter Füllung mit Silberzwiebeln, Champignons und Speck.



Grossartige Grossmutter-Rezepte



Bündner Gerstensuppe
von Nona Madlaina aus Müstair

Mein bestes Hausmittel
zum Aufwärmen nach dem
Schlitteln, Skifahren oder
Winterspaziergang!

→ Nani, Nana, Nane. Nanu? Ein Schreibfehler der «Öise Lade»-Redaktion? Keineswegs. Denn während die Grossmutter bei unseren deutschen Nachbarn ganz klar die «Oma» ist, haben wir Schweizer je nach Region eine andere liebevolle Bezeichnung für die Mutter unserer Mutter. Zu Nani, Nana und Nane gesellen sich in der Deutschschweiz das Grossmüetti, Grossmami, Omi oder Grosi, in der Romandie die Grand-Maman und Grand-Mère, im Tessin die Nonna und in der romanischen Schweiz die Nona. Und das sind gewiss längst nicht alle Kosenamen fürs geliebte Grossmami.

Gestern ist heute

Etwas einfacher wird's, wenn es um Grossmutter's Küche geht. Sie steht für die gute alte Hausmannskost mit traditionellen, währschaften Rezepten, die an unbeschwerte Kindheitstage erinnern. Hinzu kommt bei der Zubereitung nicht nur eine Prise Liebe, sondern mindestens ein ganzer Messbecher voll davon: Beim Grosi wird die Bouillon für die Bündner Gerstensuppe noch selbst gemacht, fürs Ragout ein ganzes Poulet gesotten und zerlegt und das Fischchnusperli eigenhändig mit Bierteig nach altem Familienrezept ausgebacken. Das alles ist alles andere als von gestern. Denn was gibt es Schöneres, als Geborgenheit aufleben zu lassen, in Erinnerungen zu schwelgen und erst noch etwas richtig Gutes zu geniessen? ←



TIPP

Zum Fisch im Bierteig trinkt Grand-Maman am liebsten den spritzigen **La Côte AOC** aus ihrer Heimat.



Fisch im Bierteig
à la Grand-Maman Pierrette

Dorsch- und Goldbuttfilets mischen;
Bierteig 30 Min. ruhen lassen. Mit
selbst gemachter Mayonnaise servieren!



«Brathärdöpfel» mit Spiegelei
nach Nani Margrit



Volg-Kochkurs im Februar
Wok: Asiatisch aus der Wunderpfanne

Darf es etwas exotischer sein? Dann sind Sie im neuen Volg-Kochkurs richtig. Aus dem Wok kommen verschiedenste asiatische Gerichte auf die Teller. **Mehr Infos auf Seite 51.**

*Der Saison anpassen!
Im Frühling weisse oder
grüne Spargeln statt
Blumenkohl nehmen.*

*Unser Familiengeheimnis:
klein gewürfeltes Sied-
fleisch und Majoran
geben den Bratkartoffeln
noch mehr Pfiff!*

Poulet-Ragout mit Blumenkohl
wie bei Grosi Evelyn



TIPP

Der fruchtige und ausgeglichene **Dôle AOC** ist eine gute Wahl zum zarten Poulet-Ragout mit Blumenkohl.

*Buonissimo! Mit Ricotta, Marzipan
und Pinienkernen. Der perfekte
Sonntagskuchen.*



Torta della Nonna
di Nonna Angela aus Camorino



Schweizer Kochbuch-Klassiker gewinnen

Das Standardwerk der Schweizer Küche von Elisabeth Fülscher wurde neu aufgelegt und kommentiert. Wir verlosen **20 x 1 «Fülscher-Kochbuch 2013»** im Wert von je **Fr. 79.-**. Schicken Sie uns bis zum 20. Januar 2014 eine Postkarte mit Ihrem Absender an Volg Konsumwaren, «Fülscher-Kochbuch» Postfach 344, 8401 Winterthur.

Leserangebot

Volg-Kunden erhalten das «Fülscher-Kochbuch 2013» zum **Spezialpreis von Fr. 65.-** (zzgl. Porto/Verpackung Fr. 8.-). Mailen Sie uns Ihre Bestellung an info@culinea.ch mit Betreff «Öise Lade».

«Fülscher-Kochbuch 2013»,
Herausgeber:
Susanne Vögeli/Max Rigendinger;
ISBN 978-3-0319-300-4. 832 Seiten.
elisabeth-fuelscher.ch



DIE IDEALE BOUILLON FÜR IHR FONDUE!



**

*Nielsen KW 44/2012

** in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Kochschule



SCHRITT für SCHRITT Sonntagsklassiker



①

Pfeffer: Geschnittenes Gemüse, Essig und Rotwein in ein säureresistentes Gefäß geben, Fleisch hineinlegen. Über Nacht bei Zimmertemperatur, danach eine Woche im Kühlschrank stehen lassen. Alle zwei Tage durchmischen.



②

Kartoffel-Sellerie-Stock: Milch und Butter aufkochen, Selleriewürfel darin weich kochen, pürieren. Gekochte Kartoffeln direkt in die Sellerie-Milch treiben, kräftig rühren und würzen.



③

Saftplätzli: Gewürzte Plätzli mit glasis gedünstetem Speck und Zwiebeln in einen Schmortopf legen, mit Bier auffüllen, 1,5–2 Std. schmoren.



Das Rindspfeffer wird traditionell gebeizt und mit einem eleganten Kartoffel-Sellerie-Stock angerichtet.



TIPP

Der Deutschschweizer Landwein **Rehböckler Blauburgunder** und das Rindspfeffer: ein Traumpaar auf dem Tisch!



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Das Beizen macht das Fleisch schmackhaft, zart und nach dem Garen schön mürbe
- Säureresistente Gefässe aus Chromstahl, Porzellan oder Glas verwenden
- Fleisch komplett mit der Flüssigkeit bedecken; Gefäss abdecken (z.B. mit einem Teller)
- Gefäss statt im Kühlschrank im kühlen Keller (4–8 Grad) aufbewahren
- Inhalt jeden zweiten Tag einmal gut durchmischen
- Vor dem Kochen Beize gut von Fleisch und Gemüse abtropfen lassen



Sonntag ist Grosi-Tag. Seit eh und je. Zur Feier des Tages tischte man schon zu Zeiten, als man sich Fleisch nur selten leisten konnte, ein rechtes Stück davon auf. Und wie es sich für ein richtiges Sonntagsessen gehörte, wurden dabei keine Mühen gescheut. Etwas Zeit braucht ein Pfeffer, das man vor allem von der Wildsaison kennt, sich aber auch mit Schmorfleisch vom Rind zubereiten lässt. Wird ein Pfeffer heute meist in den Restaurants genossen, nahm Grosi damals das mehrtägige Beizen noch selbst in die Hand. Eine Tradition, die gerne wieder in die Küchen zurückkehren darf!

Zu den Sonntagsklassikern aus Grosis Küche gehören Saftplätzli. Statt in Rotwein schmoren wir sie in Bier.



Neu: Kantons-Cordonbleu des Monats Januar: Walliser Art Raclette-Käse, Walliser Rohesspeck und eine knusprige Hülle aus Paniermehl Hawaii: Das neue Volg Cordonbleu des Monats aus dem Wallis schmeckt «hüerägüet»! Das Kantons-Cordonbleu im Volg wechselt jeden Monat. Lassen Sie sich überraschen!

Jetzt ist Raclettezeit!



Chirat gehört einfach dazu!



Früher ass man anders.

Kraft geben musste das Mahl, satt machen und wenn möglich nicht zu teuer sein. Passend zur guten alten Hausmannskost gibt es Fleischerzeugnisse, die wir automatisch mit der Küche von früher in Verbindung bringen. Den Gaumen erfreuen heute noch die Brätchügeli in der Pastetlisauce, das stundenlang gegarte mürbe Voessen, der Eintopf mit Bohnen und Speck, das Zvieribrot mit Mettwurst, die Wädli mit Sauerkraut oder das Adrio mit Stock und Sauce. Mmmh ... Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit: unbedingt wieder einmal auf die Teller damit!

Dörrbohnen passen perfekt zu Wädli. Mehr über die neuen Schweizer Dörrbohnen im Volg auf Seite 40.

ÖISE LADE TIPP

Aussen knusprig, innen kugelförmig, lustig und gluschtig sind Pastetli mit Brätchügeli. Die Bratensauce von Grossmami Rita Ernst mag Severin Staubli allerdings noch lieber.



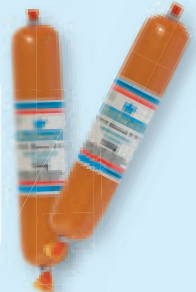
Brätchügeli*
Aus Brät geformte Kugeln. Ein Klassiker zu Pastetli und besonders bei Kindern beliebt.



Kochspeck
Erhält sein besonderes Aroma durchs milde Salzen (Pökeln) und Kalträuchern, was ihn zudem haltbar macht.



Wädli*
Auch Gnagi genannt. Eine in Salzlake eingelegte Schweinshaxe, im Fachjargon als «nass gepökelt» bezeichnet. Im Volg bereits gekocht erhältlich.



Mettwurst
Würzige, kalt geräucherte Rohwurst. Die streichfähige Mettwurst wird klassisch auf Brot gegessen.



Voessen*
Schweizer Variante des Ragouts. Nach dem Anbraten wird das Fleisch mit Flüssigkeit butterweich geschmort.



Adrio*
Kennzeichnend ist das Schweinsnetz, in welches die hauptsächlich mit Brät gefüllte Schweizer Brühwurst eingewickelt wird.

Rezept der Woche 2/2014

Alte Maa

Zitronenjogurtköpfl mit marinierten Orangenfilets

mit Orangenfilets

Bestat. empfehlung

Volg

Rezept-Flyer gratis in Ihrem Volg
Mal traditionell, mal modern, mal exotisch, mal originell, mal schnell: Die Volg-Rezeptflyer liefern Ihnen jede Woche neue Koch-Ideen, jeweils für ein Hauptgericht sowie eine Vorspeise oder ein Dessert. Gratis zum Mitnehmen in Ihrem Volg.

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





Reis ist auf der halben Welt ein Grundnahrungsmittel. Das kleine Korn ist global beliebt, total genial, leicht und gesund.

Während wir uns an Silvester «e guets Neus» wünschen, geleitet man seine Freunde in China mit «Möge dein Reis nie anbrennen» ins neue Jahr. In einigen asiatischen Ländern begrüsst man jemanden mit der Frage, ob er heute schon Reis gegessen habe. Und in Japan besagt ein Sprichwort: «Eine Mahlzeit ohne Reis ist keine Mahlzeit.» Das sind nur drei von vielen Beispielen, welchen Stellenwert der Reis im asiatischen Raum hat. Er ist ein Grundnahrungsmittel und wird, wie bei uns Brot, bereits zum Frühstück gegessen.

Reis für alle Fälle

Längst hat das kleine Korn seinen Weg vom Morgenland in die eidgenössischen Kochtöpfe gefunden und wird munter in all seiner Vielfalt zubereitet: als Beilage, zum Hauptgang und sogar zum Dessert. Für jede Zubereitungsart gibt es den geeigneten Reis und für eilige und bequeme Köche sind Convenience-Produkte wie portionierter Kochbeutel-Reis, vorgegart und wieder getrockneter Minutenreis oder Risottomischungen, die nur noch mit Wasser zubereitet werden müssen, im Angebot.

Körnig, sämig, süss

Ein Camolino Reis für den Milchreis oder ein San Andrea fürs Risotto – massgebend ist nicht der Name, sondern das Korn. Unterschieden wird zwischen dem 4 bis 5 mm kurzen Rundkornreis, der sich für Süssspeisen, Suppen oder Aufläufe eignet, dem 5 bis 6 mm grossen Mittelkornreis, ideal für ein sämiges Risotto, und dem 7 mm langen Langkornreis, der beim Kochen körnig bleibt und als Beilage, Salat oder Hauptgericht schmeckt.

Reis aufs Korn genommen

Reispudding «Riz à l'impératrice»

Für 4 Personen:

20 g **kandierte Früchte** in 2 cl **Kirschk** einweichen. 1 dl **Milch** und ½ **Vanillestängel** aufkochen, 20 g **Camolino Reis** dazugeben, weich kochen. 20 g **Zucker** und 2 Pr. **Salz** dazugeben. 2 Bl. **Gelatine** einweichen, auspressen, zum Reis geben, darin auflösen. Über dem Eiswasserbad kalt rühren, bis die Masse leicht stockt. Kandierte Früchte dazugeben, 0,5 dl steif geschlagenen **Vollrahm** vorsichtig unterheben, in Förmchen füllen, im Kühlschrank 2–3 Std. kalt stellen.





TIPPS & TRICKS

- Der braune Vollreis ist fast unbearbeitet und enthält am meisten Vitamine, weisser Reis wird geschliffen und poliert, was die Kochzeit verkürzt und ihn länger haltbar macht.
- Reis quillt auf. 1 Tasse ungekochter Reis ergibt 3 Tassen gekochten Reis.
- Pro Person rechnet man 30 g als Suppeneinlage, 50–60 g als Beilage und 100 g als Hauptgericht, ungekocht.
- Da viele wertvolle Stoffe wie Vitamine beim Kochen ins Kochwasser übergehen, das Wasser am besten so dosieren, dass alles Wasser aufgesogen ist, wenn der Reis gar ist (bei Langkornreis ca. 2 Tassen Wasser auf 1 Tasse Reis, bei Rundkornreis ca. 3 Tassen Wasser auf 1 Tasse Reis).
- Gegerter Reis bleibt körnig, wenn nach dem Garen ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel geklemmt wird.
- Gibt man den Wein oder Champagner beim Risotto erst zum Ende der Kochzeit dazu, wird das Aroma intensiver.
- Bei einem perfekten Risotto ist der Reis noch «al dente» (mit Biss) und «all'onda», was meint, dass er wellenartig fließt.
- Wer den Milchreis etwas exotischer mag, ersetzt Milch durch Kokosmilch.



① Volg Parfumreis Fair Trade

Die Spezialität aus Thailand ist ein Langkornreis und erhält sein gewürzreiches Aroma von den mineralhaltigen Böden Thailands. Für fernöstliche Gerichte geeignet. Das Gütesiegel Max Havelaar zeichnet fair gehandelte Produkte aus.

② Volg Reis Camolino

Dieser Rundkornreis ist ideal für Milchreis, Desserts, Suppen und Aufläufe, da er gut Flüssigkeit aufnimmt und leicht klebrig wird.

③ Volg Vitamin Rice Paraboiled

Paraboiled kommt von «partially boiled», teilweise gekocht. Durch dieses

Verfahren enthält er fast denselben Nährwert wie Vollreis, ist aber schneller gar. Beim Kochen bleibt er körnig.

④ Volg Reis S. Andrea

Der San Andrea Mittelkornreis ist ein klassischer Risottoreis und eignet sich für alle italienischen Reisgerichte. Die Körner werden beim Kochen weich und leicht klebrig.

⑤ Volg Reis Risotto

Er nimmt viel Flüssigkeit auf, ohne dass er beim Kochen seinen festen Kern verliert. Risottoreis vorher nie waschen, da man sonst wichtige Stärke auswäscht, die für die Sämigkeit sorgt.



Landluft und Sonnenschein inklusive

Der Deutschschweizer Landwein Rehböckler Blauburgunder und der alpwürzige Gottardo aus dem Tessin sorgen im Januar für gute Laune.

Frisch wie die Landluft und mit seiner feinen Fruchtaromatik muss man den Rehböckler Blauburgunder einfach gern haben. Umso mehr, wenn man den Charakter eines typischen Deutschschweizer Landweins schätzt. Um sich als Landwein einer Region bezeichnen zu dürfen, müssen die Trauben aus dem entsprechenden Gebiet kommen. Die Trauben für den VOLG-Wein des Monats stammen ausnahmslos aus den Deutschschweizer Kantonen Zürich, Schaffhausen, Thurgau, St. Gallen und Graubünden, in welchen vorwiegend Blauburgunder angebaut wird. Gekeltert wird der gute Tropfen von den Önologen der VOLG Weinkellereien. Wie es sich für einen Landwein gehört, wird er eher frisch serviert und passt unter anderem hervorragend zu Gerichten, die nach Land schmecken wie kalte Platten, Wurst oder Teigwaren. Und da er in der praktischen Halbliterflasche mit Drehverschluss erhältlich ist, lässt er sich sogar bei einem Ausflug aufs Land wunderbar mitnehmen.

Aus frischer Alpenmilch

Zu Lebensmitteln, die man mit dem Landleben verbindet, zählt auch ein gutes Stück Käse aus frischer Alpenmilch. Der blumengelbe Gottardo aus der Sonnenstube Tessin ist ein solcher. Ausgesuchte Alpbauern aus der Umgebung liefern die silofreie Milch zwei Mal täglich melkfrisch an. Die Spezialität ist nach dem gleichnamigen Alpenpass und Tunnel benannt und stammt aus der Schaukäserei Caseificio Gottardo in Airolo. Hier wird sie in sorgfältiger Handarbeit hergestellt. Nach 60 bis 90 Tagen im Reifekeller begeistert der Gottardo mit seinem alpwürzigen Aroma jeden Käseliebhaber.

**Wein
des Monats**
Rehböckler
Blauburgunder
50 cl, statt Fr. 6.50
Fr. 5.20

**Käse
des Monats**
Gottardo
100 g, statt Fr. 2.60
Fr. 2.20

**1. Rehböckler Riesling-Silvaner
Schweiz**

**2. La Côte AOC
Schweiz**

**3. Chardonnay
Billabong Dreaming
Australien**

**4. Dôle Blanche AOC Valais
Schweiz**

**5. Rehböckler Blauburgunder
Schweiz**

**6. Dôle AOC Valais
Schweiz**

**7. Primitivo Salento IGT
Italien**

**8. Cabernet Sauvignon
Warramba Dreaming
Australien**



Genussvoller Stopp am Gotthard



Die Käserei Caseificio Gottardo in Airolo ist mehr als eine Käserei: Wer auf der Fahrt in den Süden hier einen Halt einlegt, kann am Fusse des Gotthards Tessiner Käsekunst erleben. Im Restaurant auf kulinarische Art, im Almweiden-Museum in historischer Hinsicht und in der Schaukäserei ist man mit eigenen Augen live dabei, wenn Chefkäser Pedro Da Fonseca (Bild) und sein Team Spezialitäten wie den Gottardo gekonnt herstellen. www.cdga.ch

Wein News



Wein PickAPP

Zusätzlich zum untenstehenden Bestell-Talon können Sie die Volg-Aktionsweine jetzt bequem und rund um die Uhr per gratis Volg Wein PickAPP oder online unter www.wein.volg.ch im 6er-Karton bestellen. Der kostenlos Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne und stellt die Weine vor.



Charakter

Helles Gelb. Zartes Muskat, harmonisch, frisch und spritzig
Helles Gelb. Frisch, spritzig, fruchtig
Hellgelb. Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos. Rassig, fruchtbetont mit mittlerem Körper
Helles Rostrosa. In der Nase Aromen nach frischen Früchten mit Himbeernote. Am Gaumen kräftig, reich, elegant und frisch
Rubinrot. Frisches, ansprechendes Bouquet, feines Fruchtaroma, typischer Deutschschweizer Landwein
Helles Granatrot. In der Nase fruchtig, frisch, rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen, fruchtige Attacken
Dunkles Rubinrot mit violetten Reflexen. Düfte von schwarzen Beeren und Kirsche, am Gaumen saftig, satt und dicht, leicht würzig. Schöne Frische, idealer Haus- und Partywein
Intensives Kirschorot. Schöne Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus. Gehaltvoll mit fruchtbetontem, schmelzigem Abgang

Trinken

Bis 2 Jahre, bei 8–10 °C
Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 7–9 °C
Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8–10 °C
Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 12–14 °C
Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 12–14 °C
Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 14–16 °C
Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu

Aperitif, Vorspeisen, Fisch, hellem Fleisch
Aperitif, Fisch, Käsefondue
Hellem Fleisch, Fisch- und Spargelgerichten, Aperitif
Aperitif, Hors d'œuvre, Spargel, Geflügel, asiatischer Küche
Leichten Mahlzeiten, kalten Platten, Wurstwaren, Geflügel, weissem Fleisch, Gemüseplatten, Teigwaren
Kalbfleisch, Rindsfilet, Fondue Bourguignonne
Antipasti, Teigwaren, Grilladen, Käse
Rehpfeffer mit Pilzen, Wild, Steaks, Spareribs, Grilladen, Käse

Meine Bestellung

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton REHBÖCKLER RIESLING-SILVANER, 50 cl, statt Fr. 33.60 nur Fr. 27.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton LA CÔTE AOC, 50 cl, statt Fr. 32.40 nur Fr. 25.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY BILLABONG DREAMING, 50 cl, statt Fr. 27.– nur Fr. 19.20
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 39.– nur Fr. 31.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton REHBÖCKLER BLAUBURGUNDER, 50 cl, statt Fr. 39.– nur Fr. 31.20
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 41.40 nur Fr. 33.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton PRIMITIVO SALENTO IGT, 50 cl, statt Fr. 28.20 nur Fr. 21.90
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING, 50 cl, statt Fr. 25.80 nur Fr. 19.80

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jegliche Änderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 30. Dezember 2013 bis zum 1. Februar 2014, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 30. Dezember 2013 bis zum 1. Februar 2014, solange Vorrat.





Hausmarke

**Eine Tasse Tee? Aber natürlich!
Die vier neuen Volg Tees sind aus
biologischem Anbau und enthalten
keine künstlichen Aroma- oder
Konservierungsstoffe.**



Süßer Begleiter beim Teekränzchen

Ein feines Stück Kuchen gehört zur Tea-Time wie der Buckingham Palace zu England. Im Volg Danke-Kuchen steckt gleich doppeltes Kuchen-glück: Die eine Hälfte schmeckt schoggi mit einer Kokosnote, die andere Hälfte frisch mit fruchtigen Ananasstückchen. Der 750-Gramm-Kuchen wird exklusiv für Volg in der Schweiz gebacken und ist mit seiner attraktiven Verpackung zudem ein ideales Mitbringsel.

Ein heisser Tee passt immer. Bester Beweis dafür ist die Teekultur der Engländer. Im Land der Royals ist jederzeit Teezeit: Den ersten Tee des Tages, den «Early Morning Tea», trinken die Briten bereits vor dem Frühstück, oft sogar noch im Bett. Vom «Afternoon Tea» bis zum berühmten «Five o'Clock Tea» gibt es immer wieder einen guten Grund, um sich eine Tasse Tee mit passenden Naschereien und Häppchen zu gönnen. Und wenn in einem typischen Schweizer Haushalt um 18 Uhr der Znacht aufgetischt wird, ist am Esstisch

in England Zeit für den High-Tea mit kaltem Braten und Salaten.

Mit Frucht und Kräutern

Mit vier Sorten und 20 Beuteln pro Packung bieten die neuen Volg Tees genügend Vielfalt und Menge, es den Engländern gleichzutun und über den Tag verteilt immer wieder eine entspannende Teepause einzuschalten. Das Volg Tee-Quartett besteht aus Fencheltee, Zitronenmelissetee, Früchtetee mit Hibiskus, Äpfeln, Orangenschalen und Hagebutten sowie 9-Kräutertee. In Letzterem steckt die verführerische Mischung aus Pfefferminze, Zitronengras, Roibos, Fenchel, Kamille, Melisse, Zitronenverbena, Brombeerblättern und Lindenblüten. Alle Volg Tees stammen aus zertifiziertem biologischem Anbau und enthalten weder Konservierungs- noch Aromastoffe. Die klammerfreien Teebeutel sind zudem kompostierbar. Auf einen heissen Tee freut man sich besonders jetzt im Winter; eiskalt sind sie jedoch auch im Sommer eine wohltuende und vor allem gesunde Erfrischung.

Ziehen lassen, aufgiessen,
geniessen

neu

20 Beutel
Fr. 2.20

**ÖISE
LADE
TIPP**

Eine weitere wohltuende Volg-Neuheit für kalte Tage stellen wir auf Seite 38 vor.

20 Beutel
Fr. 1.70

20 Beutel
Fr. 2.20

20 Beutel
Fr. 2.20

Nicht abwarten,
Tee trinken:
Neu im Dorfladen
eingetroffen sind
die Volg Tees in
vier Sorten.

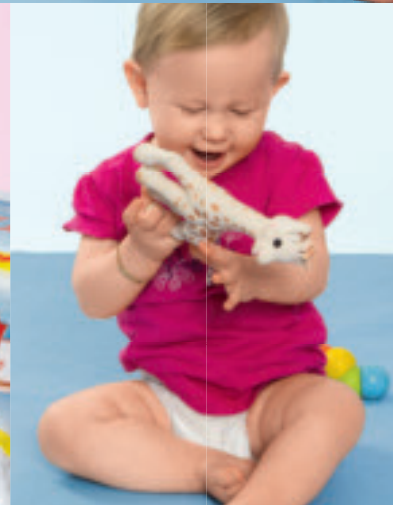


Maximales für die Minis unserer Gesellschaft stellt Hyga in Rüti bei Büren (BE) her: die Volg Familienpreis-Windeln mit optimalem Schutz und Tragekomfort.

Komfort für die Kleinsten



Dieter Gilomen, Geschäftsführer Hyga: «Wie Volg auf das nahe Einkaufen im Dorf setzt, setzt er mit der Wahl eines Schweizer Windel-Herstellers auf einen sehr kurzen Transportweg. Das nenne ich intelligent und nachhaltig.»



Familienfreundlicher Familienbetrieb

Mit Geschäftsführer Dieter Gilomen ist im Familienbetrieb Hyga mit rund 90 Mitarbeitenden bereits die 3. Generation am Ruder. Das Unternehmen stellt seit 1935 hochwertige Hygieneprodukte her. Nebst Babywindeln werden auch Damenbinden und Inkontinenzunterlagen gefertigt. Zentral für die solide Leistung und internationale Wettbewerbsfähigkeit sind für Dieter Gilomen die vielen langjährigen Mitarbeitenden mit ihrem grossen Wissen und ihrer Erfahrung. Wie die Babywindel für Familien ein wichtiges Produkt ist, hat die Familie auch einen hohen Stellenwert in der Firmenphilosophie: Vielen Müttern wird bei Hyga die Möglichkeit geboten, Teilzeit zu arbeiten, um die Arbeit mit dem Familienleben vereinbaren zu können.



1. 15 verschiedene Komponenten wie Granulat, Vlies oder Elastikfäden braucht es für eine Windel. Zuerst wird die Zellulose in die Mühle eingespeist.



2. Über 500 Babywindeln können pro Minute produziert werden. Die fertigen Windeln gelangen zur Presse, wo sie kompakt gestapelt und abgepackt werden.



Die Volg Familienpreis-Windel bietet Julia (14 Monate) Schutz in jeder Lage.

Vor gut drei Jahren hat sich der Bezug zum hauseigenen Produkt für Dieter Gilomen freudig verändert: Durch die Geburt seines Sohns Jacob merkte der Geschäftsführer der Firma Hyga plötzlich praxisnah am Wickeltisch, wie bedeutend eine einfach zu handhabende und zuverlässige Windel ist. Auch war er positiv überrascht, dass die im eigenen Betrieb hergestellten Windeln wirklich so gut funktionieren, wie man das den Eltern und Babys wünscht. «Wir prüfen die Qualität unserer Windeln zwar laufend, tüfteln stets an Verbesserungen herum und beziehen Mütter wie deren Klein-

kinder in die Entwicklung mit ein. Dennoch ändert sich der Fokus nochmals, wenn man das Produkt selbst anwendet», erzählt er.

Leicht und dicht

Auch die Volg Familienpreis-Windeln wurden in den letzten Jahren verbessert. Die wesentlichste Veränderung haben sie beim Gewicht erfahren: «Die Windeln sind dünner und somit leichter geworden, ohne an Schutz und Qualität zu verlieren. Das steigert den Tragekomfort», erklärt Dieter Gilomen. Wog eine Windel der Grösse Junior vor sieben Jahren noch bis zu 54 Gramm, sind es heute nur noch deren 37. Das macht in erster Linie die Kleinkinder glücklich, schont aber auch die Umwelt. Nebst einem geringeren Materialverbrauch sind die Packungen weniger gross, was zur Folge hat, dass mehr Windeln in einen Lastwagen passen und weniger Fahrten nötig sind.



Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

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



Für Babys und bereits etwas grössere Kleine: Volg Familienpreis-Windeln Maxi (8–18 kg) und Volg Familienpreis-Windeln Junior (12–25 kg).



3. Im hauseigenen Labor der Hyga werden die Babywindeln laufend auf ihre Qualität geprüft.



4. Am Ende der 40 Meter langen Produktionsanlage sind die Volg Familienpreis-Windeln transportfertig und werden zur Palettierung befördert.

Volg Hit

Woche
2-6



5.90
4 x 1 Liter

Volg Hit

Rotho ELEMENTS
Butterdose
transparent/grün

4.90



14.90
1.7 Liter

12.90
1 Liter

Rotho ELEMENTS
Mikrowellenbehälter
1,0 Liter und 1,7 Liter,
weiss/orange

Volg Hit

4.90
5 x 0,5 Liter

Rotho ECO
Kühlschrankdosen
5 x 0,5 Liter und 4 x 1 Liter,
transparent

Volg Hit

Der neue Volg Hit:
hält frisch



Rotho FUN
Apfelbox
oder
Bananenbox

4.90

Volg Hit



4.00
0,5 Liter

4.50
1 Liter

Rotho ELEMENTS
Tiefkühl-dosen
4 x 0,5 Liter und 3 x 1 Liter,
weiss/grün

Volg Hit



Rotho ELEMENTS
Menüteller
orange/weiss

Volg Hit

11.90

Vorratsdosen und sind stete Begleiter im Alltag: Ob man sich in den praktischen Gefässen das Mittagessen zum Aufwärmen in der Mikrowelle mit ins Büro nimmt, eine Frucht für unterwegs einpackt, Lebensmittel darin gut geschützt aufbewahren oder sie tippopp verpackt einfrieren möchte – für jeden Fall gibt es das passende Gefäss. Machen Sie jetzt einen Boxenstopp im Dorfladen! Denn ab Januar sind verschiedenste Boxen und Dosen zum Volg Hit-Preis erhältlich. Hergestellt werden die Vorratsdosen vom über 100-jährigen Schweizer Unternehmen Rotho mit Sitz in Würenlingen (AG).



5.90
grün

Volg Hit

Rotho FUN
Funbox

1,15 Liter, grün und 0,75
Liter, orange

4.90
orange



6.90
Vorratsdose

Rotho ELEMENTS
Vorratsdose,
Streudose
transparent/violette

Volg Hit

7.90
Streudose



Aktueller Tipp

Sorgt für einen Energieschub: Lattesso Espresso, die neueste Kreation von Caffè Lattesso, jetzt im Kühlregal im Volg.



**Aufmachen,
aufwachen,
parat machen, losziehen**

Lattesso gibt es jetzt auch als Espresso. Die neue Sorte ist ein cooler Muntermacher, morgens, zwischendurch oder vor einer langen Nacht.

Caffè Lattesso ist in den drei Sorten Cappuccino, Espresso und Macchiato in den meisten Läden erhältlich.



Der Kaffee aus dem Kühlregal von Caffè Lattesso ist Kult. Wo es einem beliebt, schaltet man mit den kalten Kaffee-Kreationen im innovativen Becher eine kleine Pause ein: im Zug, beim Einkaufen oder am Schreibtisch im Büro. Einfach bequem mit einer Hand den hygienisch geschützten Verschluss öffnen und schon steigen einem verführerische Aromen nach frisch gerösteten Kaffeebohnen in die Nase.

Schweizer Milch und Röstkunst

Geröstet werden die kostbaren Kaffeebohnen aus den Berghängen Honduras' beim Schweizer Kaffeespezialisten La Semeuse

in handwerklicher Tradition. Exakter Mahlgrad und optimale Brühtemperatur des Walliser Quellwassers verwandeln das edle Naturprodukt in einen rassigen Espresso. Die nahe Qualitäts-Molkerei Valait komponiert daraus mit Milch von Walliser Kühen ein Kaffeegetränk von besonderer Qualität – den 100 Prozent natürlichen Caffè Lattesso, der ohne die üblichen Bindemittel, Stabilisatoren und Emulgatoren seinen vollen Geschmack erhält. Die Begriffe Latte (ital. für «Milch») und Espresso – geben dem trendigen Kaffeedrink Lattesso den Namen. Neben den Sorten Cappuccino und Macchiato ist neu der Espresso im Sortiment – mit 130 mg Koffein ein echter Muntermacher.

Erich Kienle:

«Wir werden die Kunden von Volg weiterhin mit Neuheiten und viel Genuss begeistern.»





Hausmarke

Tomaten und Basilikum sind ein kulinarisches Traumpaar. Ein schmackhafter Beweis dafür ist die Volg Pasta Sauce Basilico.



Diese Sauce
lieben alle

neu

Basilikum verleiht vielen Speisen rund um den Globus eine feine Note. Am bekanntesten ist die Verwendung des aromatischen Krauts jedoch in der italienischen Küche und in Tomatengerichten jeglicher Art. Die Volg Pasta Sauce Basilico bringt beides unter ein Dach respektive in ein Glas: als klassische italienische Tomatensauce, welche mit dem beliebten Gewürz verfeinert wird.

Echt italienisch

Nebst Tomaten und Basilikum sorgen unter anderem Zwiebeln, Rübli und Knoblauch

für eine geschmacklich perfekte Pasta-sauce, die für Volg in Italien, dem Ursprungsland der Pasta, hergestellt wird. Mit der neuen Volg Pasta Sauce Basilico ist es ein Kinderspiel, ohne grossen Aufwand ein traumhaftes Gericht auf den Tisch zu zaubern: Pasta al dente kochen, die Sauce auf kleiner Stufe erhitzen, über die Teigwaren geben und geniessen. Auch eine Lasagne oder Pizza lassen sich mit ihr zubereiten. Zusätzlich zur Volg Pasta Sauce Basilico ist im Dorfladen auch die traditionelle Pasta Sauce Napoli als Volg-Hausmarke erhältlich.

Super für den Spaghetti-Plausch: die Volg Pasta Sauce Basilico.



400 ml
Fr. 2.20

10 ausgezeichnete Weine für den Weinkeller

30 Volg-Weine haben von der renommierten Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2014» einen Stern für ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis erhalten.



Jedes Jahr zeichnet Chandra Kurt in ihrem «Weinseller» gute Weine zu guten Preisen aus. Die Volg-Weine haben die bekannte Weinautorin auch dieses Jahr überzeugt. Speziell begeistert hat Chandra Kurt das Volg-Sortiment an Schweizer Weinen sowie das Italien-Angebot mit neuen Abfüllungen. Zu letz-

teren zählt der L'amorino Negroamaro. Er wurde erstmals von Chandra Kurt verkostet. Das tolle Resultat: 17 Punkte und ein Stern! «Schon die Nase duftet wie eine Schwarzwäldertorte. Ich bin mir sicher, dass dieser Wein ein Hit wird», schreibt Chandra Kurt im «Weinseller 2014».

1 Primitivo Salento IGT Piana del Sole, 75cl, 2012, Italien

Charakter: würzig, gut eingebundene Tannine, robust
Passt zu: rotem Fleisch, Pasta, kalten Platten

2 Lavaux AOC, 75cl, 2012, Schweiz

Charakter: leicht, fruchtig, elegant
Passt zu: Apero, Süsswasserfisch, Fondue, Raclette

3 Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour, 75cl, 2012, Schweiz

Charakter: frisch, aromatisch, feinfruchtig, elegant
Passt zu: Apero, weissem Fleisch, Spargeln

4 Château Lataste Bordeaux Supérieur AOC, 75cl, 2011, Frankreich

Charakter: intensive Beerenaromen, schöne Struktur
Passt zu: rotem Fleisch, Grilladen, Wild, Käse

5 L'amorino Negroamaro IGT Puglia, 75cl, 2012, Italien

Charakter: lieblich, weich, harmonisch
Passt zu: italienischer Küche, Grilladen, Apero



Die 30 besten Volg-Weine im Überblick sowie Informationen zu den Degustationskursen mit Chandra Kurt im kostenlosen Volg Weinseller-Flyer.



Der «Weinseller 2014» zeigt über 500 Schnäppchen und Trouvaillen aus den Weinregalen, neu getestet und empfohlen von Chandra Kurt. 272 Seiten, ISBN 978-3-85932-710-8, Fr. 32.-; www.weinseller.com

6 Salvagnin Vaudois AOC Feu Sacré, 75cl, 2012, Schweiz

Charakter: fruchtig, weich, ausgewogen
Passt zu: Saucisson, Schweinsbraten, täglichen Mahlzeiten

7 Fleurie AOC André Germain, 75cl, 2012, Frankreich

Charakter: fröhlich, fruchtig, elegant
Passt zu: weissem Fleisch, Käse

8 Chianti Colli Senesi DOCG, 75cl, 2012, Italien

Charakter: fruchtig, voll, harmonisch
Passt zu: Braten, Geflügel, Wild

9 Rioja DOCa La Tonada 3 Bandas, 75cl, 2011, Spanien

Charakter: fruchtig, weich, feine Eleganz
Passt zu: Grilladen, rustikalem Essen, rotem Fleisch

10 Chardonnay Caswell, 75cl, 2012, USA

Charakter: komplexe Zitrusaromen, rassiger Körper
Passt zu: Salzwasserfisch, Geflügel, mildem Käse



KRAFT-AKTIV

4-fach stark – einfach schön!



WC Frisch Kraft-Aktiv sorgt dank 4-facher Aktivstoff-Kombination für ein rundum gepflegtes WC und sieht dabei richtig gut aus.





Gerardo Nigro, Teamleiter Abteilung Getränke Landquart, setzt alles daran, dass Ihr Getränk pünktlich im Dorfladen steht.

Ab Februar laden wir Sie wieder herzlich ein, uns in Landquart, Oberbipp und Winterthur zu besuchen, wo Sie Ihren Dorfladen noch näher erleben.



Hinter den Kulissen voll in Fahrt

Der Januar ist ideal, um Pläne fürs neue Jahr zu schmieden – zum Beispiel für einen Familien- oder Vereinsausflug. Wer seinen Dorfladen längst einmal hinter den Kulissen kennenlernen wollte, kann sich jetzt für die beliebtesten Besuchstage in der kürzlich erweiterten Verteilzentrale Winterthur, dem hochmodernen Frischdienst Oberbipp oder dem Frischdienst Landquart, der über einen eigenen Bahnanschluss verfügt, anmelden.

Erleben, staunen, fragen

Sehen Sie hautnah, was es an diesen Standorten jeden Tag braucht, damit alle rund 550 Dorfläden pünktlich, schnell und topfrisch beliefert werden. Staunen Sie, welche grossartigen logistischen Abläufe hinter Ihrem kleinen Laden stecken, und fragen Sie unsere Mitarbeitenden, was Sie schon immer über Volg wissen wollten. Nach einem Kurzfilm und einem interessanten, zirka einstündigen Rundgang durch den Betrieb geniessen Sie einen feinen Imbiss. Wir freuen uns, Sie bald bei uns begrüssen zu dürfen!

Volg-Rundgänge 2014

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

Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

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,
 Postfach 344, 8401 Winterthur





MACH
MICH
HEISS!



STELL
MICH
KALT



volgHit

AB 06.01.2014

BEFÜLL
MICH

BEWAHRE
MICH GUT AUF



NIMM
MICH
MIT

rotho
SWITZERLAND

ALLES FÜR DIE KÜCHE
UND FÜR UNTERWEGS

IN DER SCHWEIZ PRODUZIERT | WWW.ROTHO.COM

Demnächst auf 4+

ÖSICHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Frau Wenk, wie haben Sie Ihr Menü für «Öisi Chuchi» ausgesucht?

«Ich habe zwei Gerichte gewählt, die ich oft Gästen serviere, weil sie sich bestens vorbereiten lassen. Und in der Volg-Kochsendung sitzen ja auch Gäste am Tisch...»

Sowohl die gefüllten, überbackenen Pouletbrüstli wie das Zitronisù enthalten Qimiq, einen Halbrahm mit Speisestärke. Ihre Lieblingszutat?

«Es ist gewiss ein Produkt, das ich sehr häufig verwende und auch immer vorrätig habe. Es lässt sich gut aufbewahren und ich benötige keine Gelatine.»

Sie kochen gern und oft. Woher holen Sie sich die Ideen?

«Ich besitze viele Kochbücher und im «Öise Lade» stosse ich immer wieder auf tolle Rezepte. Oft koche ich auch spontan damit, was mein grosser Gemüsegarten hergibt.»

Was schätzen Sie am Volg Goldach?

«Die Sauberkeit und die lokalen Produkte. In der dazugehörigen Landi finde ich zudem alles für meinen Garten. Das Personal ist sehr hilfsbereit und freundlich. Dem Team muss man wirklich ein Chränzli winden!»

Der Küchen-Trick für die Gästebewirtung ohne Hektik: Hildegard Wenk (62) aus Goldach stellt zwei Gerichte vor, die gut vorbereitet werden können und bisher jeden ihrer Gäste begeistert haben.

Bei Hildegard Wenk aus Goldach (SG) wird die saure Zitrone zum süssen Dessertraum; das Pouletbrüstli wird gratiniert und gelingt garantiert.



Saures macht
gluschtig

Hildegard Wenk kocht:
Zitronisù mit Himbeeren

Für 5–6 Personen:

2–3 Zitronen auspressen, 1 dl Saft abmessen, mit 2 EL Puderzucker verrühren. Eine rechteckige Form so mit einem Stück Klarsichtfolie auslegen, dass sie über den Formrand hinaus geht. 13 Löffelbiscuits mit der gezuckerten Seite nach unten in die Form legen, mit der Hälfte des Zitronensirups beträufeln. Zwei Drittel von 250 g Himbeeren darauf verteilen, restliche Beeren kühl stellen. 250 g Qimiq mit 2 EL Zucker glatt rühren, 2 EL Zitronensirup sowie abgeriebene Schale und 1 EL Saft von 1 Zitrone hinzufügen, 2,5 dl steif geschlagenen Rahm untermischen. Die Hälfte der Creme auf den Himbeeren verteilen. 13 Löffelbiscuits darauflegen, mit dem restlichen Zitronensirup beträufeln, mit restlicher Creme bedecken, glatt streichen. Zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen. Zitronisù mit Hilfe der Klarsichtfolie als Ganzes aus der Form heben, mit restlichen Himbeeren dekorieren, in Portionen schneiden und anrichten.

Zubereitung: 30 Min. + 4 Std. kühl stellen

Das Rezept für die gefüllten, überbackenen Pouletbrüstli finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch

«Öisi Chuchi» auf 4+

Erstausstrahlung:
Sonntag, 5. Januar, um 17.30 Uhr

Wiederholungen:
Ab 12. Januar jeweils am Sonntag um 17.30 Uhr.
Oder jederzeit im Internet unter
www.oisichuchi.ch

Jetzt auch auf Tele Top

Die «Öisi Chuchi»-Folge aus Goldach (SG) läuft am:



Erstausstrahlung Mo, 13.1.,
17.30 Uhr. Wiederholungen
jeden Do, Fr und Mo, jeweils
17.30 – 17.40 Uhr

MOMENT MAL

LEGEN SIE

MAL JACOBS EIN



NEU!
JACOBS FÜR
NESPRESSO®*
MASCHINEN!



Geeignet für Ihre Nespresso®* Maschine.
Mehr dazu auf www.jacobsmomente.ch oder im Supermarkt.

*Nespresso® ist die Marke einer Drittpartei die mit Mondelēz International nicht in Verbindung steht.

mehr zum thema Wickel

ÖISE
LADE
TIPP

Die einen schwören seit eh und je darauf, für andere sind Wickel Neuland. Und manche sind sich gewiss nicht bewusst, schon einmal einen Wickel angewandt zu haben. Oder wussten Sie, dass die bewährten Essigsocken, die man Kindern bei Fieber anzieht, ebenfalls zu den Wickeln zählen? Wie Essig, den man immer auf Vorrat hat, sind mit verschiedenen weiteren gängigen Lebensmitteln rasch und einfach lindernde und wohltuende Wickel erstellt. Wir stellen eine kleine Auswahl aus der grossen Welt der Wickel vor. Die renommierte Schweizer Wickel-Expertin Maya Thüler gibt wertvolle Tipps und zeigt, wie man Wickel anbringt. Und dass sich Gewickeltes auch geniessen lässt, beweist unser Wickel-Menü.

Viele Wehwehchen lassen sich einfach wegwickeln. Das altbewährte Hausmittel Wickel kommt erst noch mit Zutaten aus der Küche aus.



Wohltat aus dem Chuchichäschtle



Viele Zutaten aus der Küche schmecken nicht nur gut, sie tun auch gut und eignen sich für das altbewährte Hausmittel Wickel.

Quarkwickel

Bei Schwellungen, Halsweh, Insektenstichen
Quark dünn (wie bei Butter auf einem Brot) auf einem Tüchlein ausstreichen, alle Seiten einschlagen, Komresse mit einem Zwischentuch fixieren. Geeignet ist jede Art von Quark. Magerquark nässt weniger und ist preiswerter. Bei Halsweh Komresse zwischen zwei Wärmflaschen evtl. etwas anwärmen.

Wickeln und binden zum Wohlbefinden

Was Grossmutter schon wusste, ist heute noch gefragt: Wickel erfreuen sich grosser Beliebtheit und gerade in der kalten Jahreszeit ist das altbekannte Hausmittel eine einfache und natürliche Methode, Winterleiden zu lindern. Wie angesagt Wickel sind, beweist das Standardwerk «Wohltuende Wickel» der Berner Wickel-Expertin Maya Thüler: Kürzlich ist es in der 11. Auflage erschienen. Das Besondere an Wickeln ist, dass sie mit Zutaten aus dem Dorf Laden funktionieren. Mit Zitronen, Quark, Kartoffeln, Ingwer oder Leinsamen und Haushaltspapier kann man bereits ohne grossen Aufwand tolle Wickel herstellen.

Härdöpfel für Anfänger

Etwas Vorsicht geboten ist bei der Verwendung von Ingwer, Meerrettich oder Senf, da sie hautreizende Stoffe enthalten; wobei Ingwer im Gegensatz zu Senf nur eine milde Reizung bewirkt. Dass die Haut leicht prickelt, ist normal. Wird die Reizung jedoch unangenehm, den Wickel sofort entfernen und die Haut mit warmem Wasser abwaschen. Ideal für Anfänger ist der vielseitig anwendbare Kartoffelwickel: er behält seine Wärme lange und kann daher in aller Ruhe hergestellt werden.

Ingwerwickel

Zitronenwickel

Bei Heiserkeit, Halsentzündung

1 ungespritzte Bio-Zitrone in Scheiben schneiden, in eine Gazewindel legen, von Ohr zu Ohr auf den Hals legen, mit einem Wollschal umwickeln, mit Verbandsklammern fixieren, 10–20 Min. auflegen. Spürt man ein Brennen, Wickel entfernen. Statt Bio-Zitrone Saft von 1 Zitrone mit derselben Menge heissem Wasser vermischen.

Leinsamenwickel

Bei Stirn- und Kiefernhöhlenentzündung (Sinusitis)

300 g Leinsamen (ganz, geschrotet oder gemahlen) mit Wasser ($\frac{1}{3}$ Leinsamen, $\frac{2}{3}$ Wasser) kochen, Brei fingerdick auf 6-8 kleine Tüchlein streichen, Ränder umlegen und zu Päckchen (Kompressen) formen. Eine Komresse auf die betreffende Stelle (über die Nase und beidseits der Nase oder auf die Stirn) legen, übrige Kompressen zwischen zwei Wärmeflaschen warmhalten, leicht mit einem Woll- oder Seidentuch bedecken, Komresse durch eine warme austauschen, sobald sie leicht abgekühlt ist.

Bei Husten, Muskelschmerzen, zur Durchblutungsförderung

2-3 EL frisch geriebenen Ingwer in 5 dl heisses Wasser einrühren, Baumwolltuch darin einweichen, gut ausdrücken, auf die betroffene Stelle legen. Die Haut prickelt leicht. Bei erstmaliger Anwendung vorsichtig sein (siehe Text).

Kartoffelwickel

Bei Muskelverspannung, Husten, Hals- und Bauchweh

4-5 Kartoffeln kochen, auf 1-2 Stück Haushaltspapier legen, alle Seiten einschlagen, Kartoffeln mit der Faust zu einer weichen Masse zerdrücken, in ein Baumwolltuch legen, mit einem Wolltuch umwickeln, mind. 20 Min. auflegen.

Maya Thüler (59),
dipl. Pflegefachfrau
mit Zusatzausbildung
zur Gesundheits-
schwester, Wickel-
expertin aus Worb (BE).



Frau Thüler, was ist das Geniale an Wickeln?

«Wickel funktionieren mit einfachen Mitteln und laden uns ein, eine Ruhepause einzulegen. Im Gegensatz zu herkömmlicher Medizin nimmt man sich Zeit für den Körper, spürt Wärme, die Berührung auf der Haut, oft auch Düfte. Dieses sinnliche Erlebnis kann man sich selbst, aber auch dem Partner oder den Kindern schenken.»

Was brauche ich als Basis?

«Es empfiehlt sich, eine Wickel-Schachtel oder -Schublade mit kleinen und grossen Gazewindeln, je einem Befestigungs- und Wolltuch sowie Haushaltspapier einzurichten, je nach Bedürfnis eventuell mit Zutaten für die gewünschten Wickel. Dann ist man bereit, wenn man einen Wickel braucht.»

Wann ist Vorsicht geboten?

«Tut einem der Wickel nicht gut oder ist er sogar schmerzhaft, sollte man ihn sofort entfernen und nicht meinen, man müsse jetzt die Zähne zusammenbeißen.»

Aller Anfang ist einfach. So lautet der Tipp von Maya Thüler für Wickel-Laien: «Es müssen nicht immer aufwändige Wickel sein. Bereits mit einem Salz- oder Mehl-Säckchen kann man sich viel Gutes tun.» Mit selbstgemachten Säckchen respektive Päckchen ist einiges möglich. Sie bieten blitzschnell Hilfe bei Insektenstichen,

Schwellungen, Bauchweh, kalten Füßen und dienen zur Entspannung.

Auflegen oder einwickeln

Auch die Säckchen zum Wärmen, Kühlen und fürs allgemeine Wohlbefinden sind mit Salz, Mehl, Linsen oder Chriessteinen einfach gemacht. Ihr wesentliches Plus: Da

sie trocken sind, können sie auch über die Kleidung gelegt und überall rasch angewendet werden. Jemanden um den Finger zu wickeln, ist für manche Menschen spielend einfach. Das Einwickeln von Körperteilen ist ebenfalls nicht schwierig. Meist müssen die Wickel nicht einmal speziell fixiert werden.

Richtig gut eingepackt

Coldpack

Bei Schwellungen, akuten Verletzungen, Insektenstichen

Ein Linsen-Coldpack schmiegt sich perfekt an den Körper. Linsen in ein Baumwollstoffsäckchen füllen, zubinden, in den Tiefkühler legen, nur kurze Zeit, ca. 5 Min., auflegen.

Wellnesspack

Zur Entspannung

Baumwollsäckchen mit Kochsalz oder Meersalz füllen, zunähen. Zum Aufwärmen z.B. Restwärme des Backofens nutzen. Kopf 10 Min. auf warmes Säckchen legen. Anstelle von Salz eignet sich auch Mehl. Kann auch wie das Warmpack angewendet werden.

Warmpack

Bei kalten Füßen, Bauchschmerzen

Ein Baumwollsäckchen mit Chriessteinen füllen, zunähen. Zwischen 2 Wärmeflaschen oder auf einem Heizkörper gut erwärmen, auflegen.



Tipps zur Befestigung

Bauchwickel

Zum Beispiel bei Bauchweh, Blähungen: Ungeschälte, frisch gekochte Kartoffeln auf Haushaltspapier verteilen.



Haushaltspapier einschlagen und mit den Fäusten zu einer Masse zerdrücken.



Am Unterarm testen, ob die Wärme angenehm ist. Die Kartoffeln dürfen nicht zu heiss sein.



Kartoffelpäckchen auf den Bauch legen, satt zuerst mit einem Baumwolltuch, dann mit einer Wolldecke umwickeln. Nach Belieben eine warme Bettflasche auflegen.

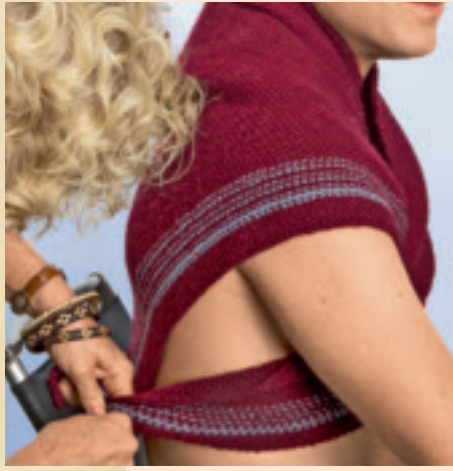


Nacken-Schulter-Wickel

Zum Beispiel bei Verspannungen: Kartoffeln wie links beschrieben zerdrücken und einwickeln, auf den Nacken legen.



Ein grosses Wolltuch oder einen Wollpullover von Schulter zu Schulter über den Nacken legen, über Kreuz seitlich so zusammenbinden, dass der Knopf beim Sitzen oder Liegen nicht stört.



Halswickel

Bei Heiserkeit, Halsweh: Ungespritzte Bio-Zitrone in Scheiben schneiden, auf ein Baumwolltuch oder Haushaltspapier legen.



Wickel von Ohr zu Ohr (nicht rundum) auflegen.



Wolltuch oder -schal darumlegen, mit Verbandsklammern befestigen.



Das Standardwerk «Wohltuende Wickel» von Maya Thüler ist in der 11. Auflage erschienen. ISBN 978-3-908539-01-8. 110 Seiten, Fr. 38.90. Bestellbar unter: www.wickel.ch oder bei Buchversand Maya Thüler c/o Barbara De Maddalena, Zähringerstr. 46, 3012 Bern, Tel. 031 332 61 19.

Gewinnen Sie Wickel-Wissen

Wir verlosen 20 x 1 Buch «Wohltuende Wickel» von Maya Thüler im Wert von je Fr. 38.90 mit vielen Wickeln, Illustrationen und Tipps.

Schicken Sie uns bis zum 20. Januar 2014 eine Postkarte mit Ihrem Absender an Volg Konsumwaren, «Wohltuende Wickel», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Meine Lieblingspizza



* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



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

Buitoni®

Il gusto della vita

MEHR ZUM THEMA: WICKEL

Apfel-Roulade

Apfel-Roulade

Für 1 Stück:

2 geschälte, entkernte, klein geschnittene **Äpfel**, 50 g **Sultaninen**, 80 g **Zucker**, 1 dl **Süssmost** und Saft sowie abgeriebene Schale von 1 **Zitrone** in einer Pfanne aufkochen. Auf kleinem Feuer einkochen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Erkalten lassen, sorgfältig unter 250 g **Mascarpone** mischen, kaltstellen. 125 g **Eigelb** (ca. 6–7 Stk.) und 75 g Zucker schaumig rühren, 125 g **Eiweiss** (ca. 3 Stk.) mit 25 g Zucker steif schlagen, 25 g Zucker dazugeben. Beide Massen zusammenfügen, 100 g **Mehl** sorgfältig unterheben, 50 g flüssige **Butter** unterziehen. Masse auf ein Backpapier streichen, sofort im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 12 Min. backen. Biscuit mit etwas Zucker bestreuen. Umgekehrt auf ein Backpapier stürzen, mit einem Backblech bedecken, erkalten lassen. Backpapier entfernen, mit Apfel-Füllung bestreichen, satt einrollen, in Haushaltsfolie einwickeln, bis zum Servieren kalt stellen.

Wickel-Menü
zum Geniessen

Chabiswickel

Für 4 Personen:

Aus 12 Blättern **Wirz** mittlere Blattadern herausschneiden, Blätter kurz in heissem Wasser blanchieren. 200 g **Langkornreis** gar kochen, abschrecken, in eine Schüssel geben. 2 EL **Olivöl** in einer Pfanne erhitzen, 500 g **Hackfleisch** darin andünsten, 2 EL **Tomatenpüree** dazugeben, kurz mitdünsten. Mit 2 dl **Rotwein** ablöschen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, etwas einkochen. 1 TL **getrocknete Kräuter**, Hackfleisch und Reis vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Reis-Hackfleisch-Füllung auf jedes Wirzblatt geben, einwickeln. Wickel mit Küchenschnur binden oder mit Zahnstochern fixieren. Wickel in eine mit 1 TL **Butter** eingefettete Gratinform legen, 20 Min. im Ofen bei 180 °C schmoren.



Chabiswickel

Apero-Wickel

Für 20 Stück:

200 g **Feta** in eine Schüssel bröckeln, 100 g geröstete, grob gehackte **Baumnüsse** und 1 EL gehackte **Peterli** dazugeben, gut vermischen, mit **Pfeffer aus der Mühle** würzen. 200 g Tranchen **Rohschinken** einzeln auslegen, aus der Käse-Masse nussgrosse Kugeln formen, je eine Kugel auf eine Tranche Schinken legen, Seiten einschlagen, einrollen und mit je 1 **Zahnstocher** fixieren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 8 Min. backen, lauwarm oder kalt servieren.

Apero-Wickel



Unsere Stars für Sauberkeit

Starker Auftritt für drei Schweizer Reinemacher! Das Volg Vollwaschmittel Pulver, Volg Color Waschmittel Flüssig und das Volg Pulver für Geschirrspüler spielen die Hauptrolle, wenn es um Glanzleistungen bei Wäsche und Geschirr geht. Flecken und Verunreinigungen haben gegen ihre Sauberkraft keine Chance. Wie alle Volg-Hausmarkenprodukte brillieren sie zudem mit erstklassiger Qualität zum attraktiven Preis.



WETTBEWERB

Welche wichtige Zutat wird für ein Fondue Chinoise benötigt?

- A: Essig
B: Öl
C: Bouillon

1. Preis im Wert von

Fr. 2000.–

Reka-Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 1500.– inkl. Taschengeld im Wert von Fr. 500.– in Form von Reka-Checks



2. Preis im Wert von

Fr. 1500.–

Reka-Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 1000.– inkl. Taschengeld im Wert von Fr. 500.– in Form von Reka-Checks

3. Preis im Wert von

Fr. 1000.–

Reka-Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 500.– inkl. Taschengeld im Wert von Fr. 500.– in Form von Reka-Checks

4.–10. Preis im Wert von je

Fr. 500.–

Reka-Checks für diverse Ferien- und Freizeitangebote

→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Januar 2014 unter www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: bis 24. Januar 2014 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 2014 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Januar 2014 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Knorr», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Das Töpfl für den Fondue-Topf

Gemeinsam lachen, entspannt essen und geniessen: Dafür steht das beliebte Fondue Chinoise. Das Knorr Bouillon-Töpfl bildet die feine Basis dafür.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Fleisch und Fisch (z.B. Rindschuft, Kalbsbäggli, Crevetten, Jakobsmuscheln, Lachs), alles in dünne Scheiben geschnitten
- 2-3 KNORR Bouillon-Töpfl
- 200 g Gemüse (Lauch, Rüebl, Sellerie) in feine Streifen geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 10 g Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Glas CHIRAT Cornichons, Zwiebeln und/oder Maiskölbchen
- 240 g Basmatireis (separat kochen)

Zubereitung:

1.5 l Bouillon-Töpfl nach Anleitung zubereiten. Mit Lorbeerblatt, Nelke, Ingwer und Zitronengras verfeinern. Im Caquelon servieren. Fleisch, Gemüse, Reis, Saucen und Essiggemüse auf dem Tisch separat anrichten. Vom Gemüse immer wieder etwas in die Bouillon geben. En Guete!

TIPP: Zum Fondue Chinoise empfehlen wir die feinen KNORR Kaltsaucen.



FONDUE CHINOISE

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Ein Fondue Chinoise ist immer ein besonderer Genuss und schmeckt natürlich auch in einer Reka-Ferienwohnung an diversen Orten in der Schweiz.

Ein Abend fürs Gemüt und die Gemütlichkeit ist einem in geselliger Runde mit einem Fondue Chinoise garantiert. Dass dabei sogar der Gastgeber entspannt am Tisch sitzen kann, ist das kleine grossartige Geheimnis des Schweizer Traditionsgerichts: Alles kann in Ruhe vorbereitet und später gemeinsam am Tisch geköchelt werden. Das perfekte Essen also, um in der behaglichen Stube eine Runde liebe Freunde kulinarisch zu verwöhnen.

Schonend gekocht direkt ins Töpfl

Die perfekte und praktische Zutat dafür ist das Knorr Bouillon-Töpfl. Dafür werden nur Gemüsezutaten von

höchster Qualität verwendet, die schonend gekocht und danach direkt ins Töpfl gefüllt werden. Eine authentische Bouillon, die schmeckt wie selbst gemacht und das Fondue nochmals einen Hauch besser macht. Auch der Schweizer Knorr Chefkoch Remo Walder ist ein grosser Fan des Fondue Chinoise. Deshalb hat er es sich nehmen lassen, sein Lieblingsrezept dafür preiszugeben. Ausprobieren und geniessen! Sie finden es auch unter den Rezepten auf www.knorr.ch.

Aus acht kleinen Bouillon-Töpfl in einer Packung lassen sich vier Liter feinste Gemüsebouillon zubereiten.





Familienpreis

Der naheliegende Tipp bei winterlichen Halsbeschwerden? Die neuen Volg Familienpreis-Kräuterbonbons mit Kräutern und Honig.



Feine Helfer für den Hals



Wenn es kratzt im Hals, einem ein Hustenanfall plagt oder die klare Stimme fehlt, hilft ein Griff in den Sack der Volg Familienpreis-Kräuterbonbons voller kleiner Zäntli mit grossartigem Geschmack und natürlich-wohltuender Wirkung. Nebst viel gutem Bienenhonig stecken sage und schreibe 20 Kräuter in der Kräutermischung (siehe Box).

250 g
Fr. **3.95**

Jacqueline Frischknecht, Ladenleiterin Volg Buckten (BL), kann die Volg Familienpreis-Kräuterbonbons gerade jetzt im Winter bestens empfehlen.

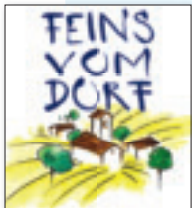
Kräuter aus Schweizer Alpen

Das Rezept für die Kräuterbonbons stammt von der Firma Domaco Dr. med. Aufdermayer AG im aargauischen Lengnau. Die Firma wurde 1962 auf Basis des gleichnamigen Landarztes gegründet, der 1922 die Heilkraft der Naturkräuter entdeckte und erfolgreich Kräutertabletten gegen Husten und Heiserkeit entwickelte. Die unverfälschte Natur der Schweizer Alpen liefert den Produkten von Domaco, wie den Volg Familienpreis Kräuterbonbons, noch heute eine Vielzahl wertvoller Kräuter.

20 gute Kräuter

Die 20-Kräuter-Mischung der Volg Familienpreis-Kräuterbonbons besteht aus Extrakten von Süssholzwurzel, Kamillenblüte, Spitzwegerich-, Brombeer-, Pfefferminz-, Salbei- und Eukalyptusblättern, Isländisch Moos, Fenchelfrucht, Lungenkraut, Holunder-, Kornblumen-, Linden-, Malven-, Ringelblumen-, Schafgarben-, Schlüsselblumen- und Wollblumenblüten, Thymian und Sternanisfrüchten.



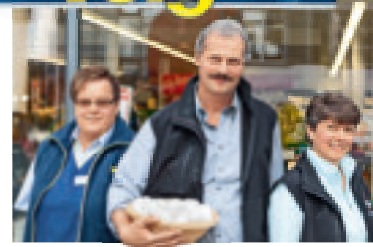


Feins vom Dorf

Die «Feins vom Dorf»-Eier im Volg Neukirch (TG) stammen von Hühnern, die das Glück haben, dass ihre Halter alles Mögliche für ihr Wohl tun.

Volg Neukirch

«Feins vom Dorf»-Eier frisch gelegt ab Hof: Hildegard Schmid, Ladenleiterin Volg Neukirch, mit den Geflügelhofbesitzern Marianne und Christian Rutishauser.



Freilandeier aus Neukirch



Beim Besuch Ende Oktober herrschte herrliches Freilaufwetter auf dem Geflügelhof von Marianne und Christian Rutishauser. Ist der Boden durchnässt, ist es zu kalt oder liegt Schnee, halten sich die Tiere im grosszügigen Wintergarten auf.

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.



Wie aus dem Ei gepellt präsentiert sich der Geflügelhof von Marianne und Christian Rutishauser im Neukircher Weiler Burkartsulishaus. Inmitten der idyllischen Thurgauer Landschaft gelegen, umgeben von Wiesen und Apfelbäumen, haben die 9000 Hühner hier einiges zu gackern vor Glück. Ein heller Wintergarten, ein grosses Sandbad für die Federnpflege und vor allem viel Auslauf an der frischen Landluft – so lässt es sich leben und Eier legen. Weil Christian Rutishauser überzeugt ist, dass die gute Stallluft einen positiven Einfluss auf den Geschmack der Eier hat, wird der Hühnerkot täglich mit einer Entmüstungsanlage aus dem Stall transportiert. Auch auf grosszügige Platzverhältnisse und eine gute Belüftung legte er beim Stallbau deshalb grossen Wert.

8500 Eier pro Tag

«Legehennen haben nicht ein so langes Leben. Daher wollen wir, dass es ihnen bei uns richtig gut geht», sagen Marianne und Christian Rutishauser. Alle 1,5 Jahre muss eine der beiden Herden erneuert werden. Die Junghennen stammen von einem Thurgauer Züchter und brauchen anfangs besonders viel Aufmerksamkeit. Dann trifft man Christian Rutishauser jeweils schon um 3.30 Uhr im Stall an. «Die Tiere müssen zuerst lernen, wo sie ihre Eier legen sollen. Man muss sie erziehen wie Kinder», sagt er. Während sich Christian Rutishauser vorwiegend um die Hühner kümmert, ist Ehefrau Marianne für die täglich rund 8500 gelegten Eier zuständig. Zwar werden die Nester automatisch geleert, das Säubern mit Schmirgelpapier und Abpacken erfolgt aber nach wie vor von Hand.

Weitere «Feins vom Dorf»-Produkte im Volg Neukirch: Öpfelringli und -würfeli von der Öpfelfarm der Familie Kauderer, Steinebrunn, Thurgauer Wellenkäse von der Käserei Wüthrich, Steinebrunn, sowie geräucherte Pouletbrust von Gsell Spezialitäten, Winden.

Gewachsen und gedörrt in der Schweiz

Dörrbohnen kennt man vor allem von der Schweizer Küche. Die neuen Volg Dörrbohnen sind ebenfalls aus einheimischer Produktion.

ÖISE LADE TIPP

Rippli, Wädli und allem voran die Berner Platte sind Gerichte, die traditionell nach Dörrbohnen als Beilage verlangen. Die getrockneten Gartenbohnen sind vor allem in der Schweizer Küche verbreitet. Umso mehr erstaunt es, dass die Dörrbohnen im Handel oft aus Fernost stammen. Viele der grossen Bohnen-Anbauflächen befinden sich in China. Doch eine Schweizer Firma tritt den Import-Dörrbohnen erfolgreich entgegen: Die Agrofrucht-Inn im aargauischen Merenschwand stellt aus Schweizer Bohnen Dörrbohnen nach Suisse Garantie-Anforderungen her, was heisst, dass sowohl die Rohstoffe aus der Schweiz stammen, als auch die gesamte Verarbeitung hier stattfindet.

Packung mit Rezeptidee


Schweizer Produkte nehmen im Volg einen hohen Stellenwert ein. Deshalb sind die Schweizer Volg Dörrbohnen der Agrofrucht-Inn jetzt in den Dorfläden im Sortiment. Mit den 100 Gramm natürlich und schonend getrockneten Dörrbohnen pro Packung zaubert man bereits eine feine Beilage für vier Personen (siehe Bild). Das Rezept finden Sie auf der Verpackung. Dörrbohnen schmecken übrigens auch als Salat. Eine Koch-Idee dazu gibt es auf der Volg-Rezeptdatenbank unter www.volg.ch.

neu

Fr. 4.95

Bohnen mit Tradition:
Schweizer Volg Dörrbohnen, 100 g



spanisches Reisgericht		Jahresübersicht		eine landwirtsch. Arbeit		Fremdwortteil: Italien		knapp, schmal	süd-deutsch: sowieso		int. Normungsorganisation	männlicher franz. Artikel	falsch	Preis, Gewinn		antiker Tempel für alle Götter		tropischer Wirbelsturm		
						Feldsalat												6		
seidiger Baumwollstoff		österr. Stadt an der Thaya				Branntweinsorte		Schweiz. Sängler (Polo)						amerikanische Kleinkatze		Abk.: Nebenabgabe				
							<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">IHR GEWINN</h2> <p style="margin: 0;">15 Mal eine Käsefonduegarnitur «Flurina» von Stöckli im Wert von Fr. 149.-</p>  <p style="margin: 0;">Neu und einzigartig ist Stöcklis Käsefondue-Welt «Flurina» im Swiss-Chic. Auf dem Rechaud mit Kuhmotiv und Pasten-Sicherheitsbrenner steht sicher das Tradition Caquelon aus feuerfester Qualitätskeramik mit einem Durchmesser von 23 cm. Es ist perfekt für die Zubereitung von Käsefondues in gemütlicher Runde. Weitere Preise sind 5 Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und 10 à Fr. 20.-.</p> </div>													
Pass bei Davos (GR)		Edelgas																		
österr. Komponist † 1809	unverschlossen	die Gestirne betreffend		Tonbezeichnung																
Autowerkstatt																				
höchstes Wesen			Schrotkugel																	
deutsche Vorsilbe				elektrostatische Einheit (Abk.)																
Folgerung, Ergebnis																				
Fußballclub in Bochum		griechische Vorsilbe: Stern																		
richtig vermuten																				
Strassenbahn																				

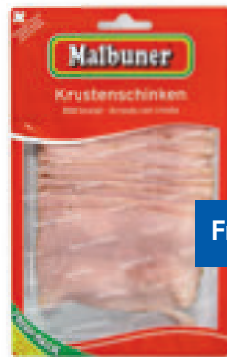
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch. Mitarbeiter der A. & J. Stöckli AG und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Fr. 2.40

Muntermacher:
Lattesso Espresso



Fr. 4.15

Hauchdünn:
Malbuner Krustenschinken geschnitten, 100 g

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Januar 2014 unter www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: bis 24. Januar 2014 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.
Per SMS: Senden Sie bis 24. Januar 2014 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.
Per Post: Lösung bis 20. Januar 2014 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Stöckli», Postfach 344, 8401 Winterthur.





Der Volg Andeer (GR) ist für Christian Wieland mehr als ein Dorfladen. Er ist seit über 11 Jahren wichtiger Bestandteil seines «zweiten» Lebens im Rollstuhl.

Man kennt ihn und er kennt seine Kunden wie Ramona Catrina. «Mir ist es wichtig, die Menschen beim Namen anzusprechen», sagt Christian Wieland.



Wendiger Mitarbeiter auf vier Rädern

Christian Wieland im schönen Dorf Andeer: «Ich war immer ein Kämpfer. Aber kämpfen lernt man erst, wenn man untendurch muss.»

Gäbe es einen Preis für den schnellsten Volg-Mitarbeiter, Christian Wieland würde ihn gewinnen: Fragt man ihn nach einem bestimmten Produkt, ist er im Volg Andeer längst geschickt um fünf Regale gesaust, während man selbst noch um das erste biegt. Die Schnelligkeit ist eine der Qualitäten des 49-Jährigen. «Ja», sagt er mit einem Schmunzeln, «ich bin mit meinem Rollstuhl geschwinder als jeder Fussgänger». Seit einem Unfall vor zwölf Jahren ist er vom Bauchnabel abwärts querschnittgelähmt. Beim Fischen stürzte er in ein Tobel. Im Spital dann die erschütternde Diagnose: Die untersten zwei Brust- und der erste Lendenwirbel waren gebrochen. Laufen, sagte man Christian Wieland sogleich, werde er nie mehr können. Ein Riesenschok für jemanden, der sich selbst als «Bewegungsmenschen» bezeichnet. Skitouren, Snowboarden, beruflich als Unterhaltsverantwortlicher für seine Wohngemeinde Avers immer auf den Beinen; 38 Jahre jung, zwei Kinder im Alter von 2 und 4 Jahren, gerade den elterlichen Bauernhof übernommen... Es traf Christian Wieland mitten im Leben.

Chance gepackt

Längst ist er wieder mittendrin. Bereits einen Monat nach dem halbjährigen Aufenthalt in einer

Einkaufskörbe oder Getränkepackungen sind für Christian Wieland kein Problem. Er nimmt sie einfach auf den Schoss.

Rehabilitationsklinik fing der gelernte Metzger im Volg Andeer als Teilzeitangestellter an. «Gewiss war man bei meiner Anfrage etwas skeptisch. Doch ich erhielt sofort die Chance zum Probearbeiten und ich habe sie gepackt.» Seit-her arbeitet er zu rund 50 Prozent im Dorfladen. Er kann fast alle Arbeiten ausführen. Und das erst noch flink, wendig und geschickt. Sogar die 6er-Packungen Getränke sind für ihn ein Klacks. Seine Stärke ist die Kasse. Und sitzt er dort auf dem Kassensstuhl, merkt man von seiner Behinderung nichts.

Integriert und zufrieden

Die Tätigkeit im Volg ist ihm wichtig. «Ich fühle mich integriert, habe Kontakte, eine Aufgabe und nicht zuletzt ein Einkommen», sagt Christian Wieland. Mit dem Rollstuhl hat er sich angefreundet, mit seinem Leben ist er zufrieden. Und ein neues Hobby hat er ebenfalls gefunden. Aus alten Hölzern schafft er einzigartige Skulpturen. «Das ist wie eine Therapie. Vor allem aber macht es ungeheuer Spass», sagt er. Und dann will Christian Wieland wieder los – an die Arbeit. Schliesslich gibt es in seiner heutigen Schicht noch viel zu tun.



Handwerk braucht Herzblut.

Hören Sie auf Ihren guten Geschmack, wenn auch Ihnen wichtig ist, wie Käse hergestellt wird. So wie uns. Da gehören Freude, Leidenschaft und Fingerspitzengefühl dazu. Das ergibt genau die Mischung aus Hand und Herz, die man bei jedem Bissen Schweizer Käse spürt.



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse.
www.schweizerkaese.ch

HEISS UND ALKOHOLFREI



PUNSCH MIT TRADITION
www.lacobi.ch



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



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



Freizeit

«Der Januar muss krachen, soll der Frühling lachen», besagt eine Bauernregel. Unsere Freizeit-Kracher sind sportlich, kulinarisch, erlebnisreich und kreativ.

Wen es beim Gedanken an den Januar jetzt schon friert, der hat guten Grund dazu: Der erste Monat des Jahres ist in unseren Breitengraden generell der kälteste. Heiss läuft dann der von Volg gesponserte Sportler Dominic Grab. Nur im Winter kann er in seiner Lieblingsdisziplin Radquer an den Start gehen. Im Januar steht mit den Schweizermeisterschaften erst noch ein Höhepunkt an. Mehr über die Randsportart Radquer und das junge Sport-Talent auf Seite 53.

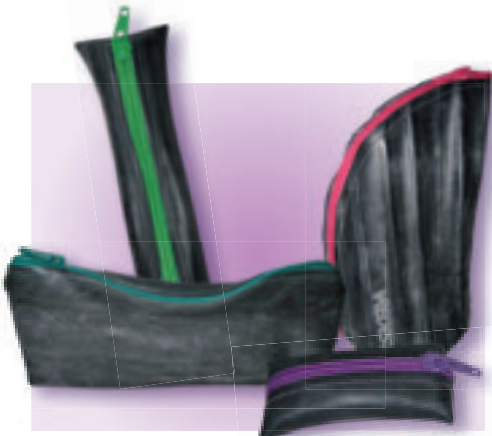
Asia-Küche und Kreativ-Kurse

Der römische Gott Janus mit seinen zwei Gesichtern gibt dem Januar seinen Namen. Wie er mit einem Kopf ins alte und dem anderen ins neue Jahr schaut, blicken wir zurück und in die Zukunft. So war bei den Volg NATURENA-Erlebniselwelten letztes Jahr einiges los. Auch 2014 soll das nicht anders sein. Die ersten Kreativ-Kurse finden Sie auf Seite 49. Oder darf es lieber etwas Heisses und dennoch Knackig-Frisches für den Bauch sein? – Dann sind Sie beim neuen Volg-Kochkurs richtig, wenn es heisst: Es rockt mit dem Wok!



Ein rundum guter
Start ins Jahr

Radquerfahrer Dominic Grab (18) läuft es national und international rund. Mehr über den von Volg gesponserten Sportler auf Seite 53.



Naturena

Neue Kurse ab Februar. Seite 49



Kochkurs

Wok: Asiatisch aus der Wunderpfanne.
Seite 51



Volgi & Volgine

Spannendes im neuen HEY. Seite 55

«Crazy Chickens» lautete das Kursthema im Fricktal im Mai. Aus Draht und Pappmaché wurden verrückte Hühner geformt und bemalt.

Happy last year! Zahlreiche Besucher entdeckten 2013 die Volg NATURENA-Erlebniswelten tierisch, natürlich, sinnlich, kulinarisch und kreativ.

Die Lust aufs Landleben ist gross

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

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 wieder zum Besuch ein. Jeden Monat finden auf allen Höfen Kurse und Workshops statt. Die neuen Kurse finden Sie im NATURENA-Flyer Veranstaltungen 2014 (erhältlich ab Mitte Januar im Volg oder zum Download auf der Website) und in jedem «Öise Lade». Alle Informationen unter www.naturena.ch.



Der Pflastersteinkurs vom Juni auf dem Erlebnishof im Fricktal hinterlässt bleibende Spuren: Die Weidenpergola erhielt dabei einen Pflastersteinboden und ist seither beliebtes Fotosujet von Hochzeitspaaren.



Besser hätte man den Zeitpunkt nicht wählen können: Exakt zum Jahresbeginn 2013 ging die Volg NATURENA-Erlebniswelt Baar in die 13. Generation über. Bernadette und Hermann Hotz haben durch die Gründung einer Generationengemeinschaft Sohn Philipp offiziell mit ins Boot geholt. «Für uns ein wichtiger Schritt in die Zukunft», so Bernadette und Hermann Hotz. Im September hatten die drei bereits Grund zu feiern: Am Wettbewerb der Schweizer Regionalprodukte gewannen sie vier Medaillen für ihre Hofprodukte. Ausgezeichnet waren auch die Besucherzahlen. «Speziell freut uns, dass uns Gäste mehrmals pro Jahr besuchen. Die vielen netten Gespräche und Kontakte motivieren sehr», hält das Hotzenhof-Trio vom Zugerland fest.

Von Familien bis Touristen

Auf dem Erlebnishof Wittnau hiess es nebst «Grüezi» auch «Hello»: Helen und Herbert Schmid durften sogar Gäste aus England begrüßen. «Die Anzahl spontaner Besucher schätzen wir dieses Jahr höher als üblich ein», sagen sie. Auch der Sinnespfad wurde von zahlreichen Familien und Schulklassen begangen. Besonders nachdem im «Öise Lade» kurz vor den Herbstferien eine grosse Reportage über die vier Volg NATURENA-Bäuerinnen und ihre innovativen Ideen erschienen

war, herrschte in der Erlebniswelt im Fricktal reger Betrieb. Viele positive Reaktionen auf diesen Bericht erhielten auch Edith und Christian Jäger vom Erlebnishof Hüttwilen im Seebachtal. Deswegen, aber vor allem wegen der vielen Besucher auf dem Hof, dem Sinnespfad, an den Kursen und im hofeigenen Weinshop, ziehen sie im zweiten Jahr bei Volg NATURENA «ein sehr positives Fazit».

Erneuert und Neuheit

Nach der Eröffnung im Jahr 2003 schlossen die Pioniere Barbara und Hans Dürr vom Erlebnishof Gams die elfte erfolgreiche NATURENA-Saison ab. Ihr Betrieb und der Sinnespfad mit Start in Buchs gehören mittlerweile zum festen Bestandteil des Freizeitangebots Werdenberg und sind ein äusserst beliebtes Ausflugsziel für Gross und Klein. Zur Freude vieler Besucher wurde im Frühjahr nach zehnjähriger Betriebszeit der Sinnespfad in Buchs gesamterneuert. «Alle Stationen sind überarbeitet und renoviert sowie sämtliche Beschriftungen und Signalisationen neu erstellt worden», erzählen Barbara und Hans Dürr. Auf allen Volg Erlebnishöfen freut man sich auch 2014 auf zahlreiche Gäste – und eine Neuheit! Lassen Sie sich überraschen, was man sich bei Volg NATURENA für dieses Jahr Besonderes ausgedacht hat. Mehr Informationen gibt es in der März-Ausgabe von «Öise Lade».

Die traditionelle Kunst des Strohflechtens konnte man im Juli auf dem Erlebnishof Seebachtal erlernen. Dabei entstanden viele schöne Türkränze.



Schwemholz und Naturstein waren auf dem Erlebnishof Werdenberg zwei von vielen Materialien, aus denen Kunstvolles geschaffen wurde.



Hasen schnitzen oder Kunstschmieden: Auf dem Erlebnishof Zugerland entstand von Hand viel Dekoratives.



McCain

Auch im 2014 ein Tipp für Geniesser!



Hergestellt mit bestem McCain Sonnenblumenöl.

www.mccain.ch

Vom Tiefkühler in den Backofen.

Ich fühle mich rundum sicher und geschützt.

Binden



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Slipelinlagen



Neutralisieren Gerüche in Sekunden, erfrischen für Stunden.

Start ins neue Kreativ-Jahr

Trendige Accessoires, schnittige Bäume und selbst gestaltete Bilder machen den Anfang eines tollen neuen NATURENA-Kurs-Jahrs.



Fricktal:
Veloschlauch-Etui

- ① Sa, 01.02.14, 9–13* Uhr
- ② Sa, 01.02.14, 14–18* Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Der Veloschlauch ist ein absolutes Trendmaterial geworden. Aus gebrauchten und neuen Schläuchen entstehen praktische und robuste Etuis in verschiedenen Längen für Stifte, Make-up, Schlüssel oder anderes. Sie lernen, das Material fachgerecht zu schneiden und die einzelnen Stücke mit der Nähmaschine zusammenzunähen. Ein farbiger Reissverschluss komplettiert Ihr Etui zum kultigen Modeaccessoire für die Handtasche, für den Arbeitsplatz oder zum Verschenken.

Teilnehmer: 15 Personen ab 14 Jahren mit Kenntnissen im Umgang mit einer Nähmaschine

Mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Stecknadeln, Massstab, Büroklammern

Leitung: Bea Zurfluh, Bonstetten

Preis: Fr. 120.– pro Person, Mahlzeiten und Getränke sowie das Material für Ihr Veloschlauch-Etui inklusive

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Nähmaschine mitbringen

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



Seebachtal:
Malen mit Cobra Ölfarben

- ① Fr, 14.02.14, 10–16³⁰ Uhr
- ② Sa, 15.02.14, 10–16³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Cobra Ölfarben bieten Anfängern einen leichten Einstieg in die Ölmalerei. Kreieren Sie damit das passende Bild für Ihre Wohnräume selbst. Die speziellen Ölfarben lassen sich mit Wasser mischen und sind daher geruchsneutral. Sie bemalen drei Leinwände mit gegenständlichen bis abstrakten Motiven Ihrer Wahl. Es stehen Ihnen Strukturpaste, Sand und weitere Materialien zur Verfügung, mit denen Sie Ihre Gemälde mit speziellen Effekten ausgestalten können.

Teilnehmer: 14 Personen ab 12 Jahren

Mitbringen: Pinsel (falls vorhanden)

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

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

Preis: Fr. 195.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre drei Leinwände (30 cm x 40 cm) inklusive



Werdenberg: Obstbäume – Schnitt und Pflege

- ① Sa, 22.02.14, 9–16 Uhr
- ② Mo, 24.02.14, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Obstbäume müssen regelmässig geschnitten werden, damit sich die Kraft des Baumes auf die Entwicklung vieler Blüten und die spätere Ausbildung gesunder Früchte konzentriert. Vom Fachmann erhalten Sie eine theoretische Einführung in die korrekte Pflege von Nieder- und Hochstamm-bäumen und eine umfangreiche Dokumentation. Dann haben Sie Gelegenheit, sich an praktischen Beispielen unter kundiger Anleitung mit den wichtigen Schnittarten vertraut zu machen und sich in der korrekten Schnittführung und -technik zu üben.

Teilnehmer: 24 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Schreibzeug, Arbeitshandschuhe, Baumschere (sofern vorhanden)

Kleidung: Warme, der Witterung angepasste Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt

Leitung: Hans Dürr, Volg Erlebnishof Werdenberg, Gams

Preis: Fr. 70.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie eine Dokumentation inklusive



Zugerland: Bildkomposition in Stein- und Naturtönen

- ① Sa, 01.02.14, 9–ca. 16³⁰ Uhr
- ② Mo, 03.02.14, 9–ca. 16³⁰ Uhr

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

Programm: Sie tauchen ein in die Welt der Stein- und Naturtöne und gestalten ein Bild, das Ihren Einrichtungsstil harmonisch ergänzt. Nach gemeinsamem Skizzieren in der Natur lassen Sie eigene Kompositionen entstehen. Mit Hilfe von Dispersion, Tinte, Pigmenten, Asche, Sand, Kohle und Farbschüttungen verwandeln Sie Ihre Leinwand in Ihr individuelles Kunstwerk, dabei steht Ihnen Elisabeth Jacob, eine wahre Künstlerin auf diesem Gebiet, beratend zur Seite.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Skizzenpapier, Wasserbecken, altes Frotteehandtuch, Wegwerfteller, Gummihandschuhe, Metallspachtel (breit), flacher Pinsel (5 cm breit), Schaumstoff- oder Synthetikköcherchen (ca. 5 cm breit)

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

Leitung: Elisabeth Jacob, Hausen am Albis, www.atelier-jacob.ch

Preis: Fr. 245.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Bild 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: 10. Januar 2014



Schweins-Koteletts
3 Stück, ca. 550 g
100 g **Fr. 2.05**



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. 1.25**



Delikatess-Fleischkäse geschnitten, ca. 250 g
100 g **Fr. 1.25**



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.



Seien
Sie auf Zack,
wenn's um den
Wok-Kurs geht!
Die Teilnehmer-
zahl ist be-
grenzt.

Wokken wie ein Profi

Einen Wok besitzt fast jeder. Nur fleissig nutzen? – Da hapert es bei manchem Hobbykoch. Dabei lohnt es sich, die asiatische Wunderpfanne regelmässig auf den Herd zu stellen. Knackig und zackig – dafür steht das Kochen im Wok. Wie vielseitig die Gerichte sind, die mit dieser Pfanne gezaubert werden können, zeigen Ihnen unsere Koch-Profis an diesem Abend. Sie lassen es in fröhlicher Runde richtig rocken und wokken asiatische Gerichte aller Art. Dabei kommen verschiedene Kochtechniken wie Rührbraten, Sieden oder Frittieren zum Zug. Sie werden sehen: Nach diesem Kurs gilt bei Ihnen «Wok around the clock!»

«Wok: Asiatisch aus der Wunderpfanne» bei ...



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

5. 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



PETER'S KOCHSCHULE IN
GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

5. 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



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

19. 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:

25. 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

PASTAPLAUSCH WIE BEI NONNA

Mamma mia! Was lässt sich mit Pasta alles Überraschendes anrichten! Wir bringen selbst gemachten Nudelteig in verschiedenste Formen, füllen sie und richten sie mit nicht-alltäglichen Saucen an. Dieser Abend schmeckt so buonissimo, als wäre man bei Nonna in bella Italia.

11. MÄRZ IN WANGEN AN DER AARE
12. MÄRZ IN OERLIKON
18. MÄRZ IN GOSSAU
26. MÄRZ IN AARAU

INDISCH: EIN ABEND VOLLER WÜRZE

So viele Gewürze auf einen Blick haben Sie sicher selten gesehen! Mit Kurkuma, Chili, Ingwer, Muskatnuss, Bockshornklee und vielen weiteren bekannten und weniger bekannten Gewürzen schmeckt dieser Abend erfrischend wie ein Lassi, knusprig wie das Fladenbrot Naan und spicy wie ein Curry. Namaste – willkommen in Indien!

7. APRIL IN GOSSAU
9. APRIL IN OERLIKON
22. APRIL IN WANGEN AN DER AARE
23. APRIL IN AARAU

KREATIV KOCHEN OHNE KOHLENHYDRATE

Manche Menschen verzichten abends grundsätzlich auf Kohlenhydrate, andere gerne ab und zu. Holen Sie sich neue, gute Ideen für Gerichte ohne Nudeln, Reis & Co., die gesund sind, schmecken und satt machen. Knackfrisches Frühlingsgemüse sowie proteinreiche Fleisch- und Fischstücke werden dabei raffiniert kombiniert.

7. MAI IN OERLIKON
8. MAI IN GOSSAU
13. MAI IN WANGEN AN DER AARE
14. MAI IN AARAU

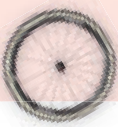
Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Aperitif, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal Fr. 130.– pro Person. Anmeldungen über die Volg-Homepage oder direkt beim jeweiligen Kochstudio –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

Benutzen Sie nicht irgendein Taschentuch.
Nehmen Sie ein Tempo!



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.
www.tempo.net

Ein Gefühl wie ein Stofftaschentuch.



Dominic Grab: «Volg kenne ich seit meiner Kindheit als sympathischen Dorfladen, wo der Kontakt sehr persönlich ist. Mit Volg kann ich mich identifizieren. Dass ich voll und ganz hinter einem Sponsor stehen kann, ist mir wichtig.»

Velofahren im Winter? Da rümpft mancher die Nase. Nicht so Dominic Grab (18). Bei Minustemperaturen kommt der Radquer-Sportler erst richtig in Fahrt.

Während andere das Velo im Winter in den Keller stellen, freut sich der von Volg gesponserte Sportler Dominic Grab, dass er in seiner Lieblingsdisziplin Radquer wieder fleissig in die Pedalen treten kann. «Kalt, nass und matschig – so habe ich es gern», sagt der 18-Jährige, der im Sommer Mountainbike fährt und im Winter Radquer. Obschon: Als es letzten Winter bis im März nasskalt war, hätte sogar Winter-Fan Dominic sein Velo manchmal am liebsten in die Ecke gestellt. «Das war dann doch etwas zu viel», blickt er zurück.

International erfolgreich

Zwei bis vier Stunden trainiert Dominic täglich. Dieser Aufwand zahlt sich aus: Das erste Rennen dieser Saison beendete er sogleich als Sieger. Am 12. Januar steht mit den Schweizer Meisterschaften ein weiterer Höhepunkt an. Schliesslich heisst der amtierende Schweizer Radquer-Meister 2013 Dominic Grab. Diese Saison wechselt er jedoch von der U-19- in die U-23-National-

mannschaft. «Das macht es schwierig, den Titel zu verteidigen», weiss Dominic. Besonders stolz ist er auf den 6. Platz an der letzten Weltmeisterschaft. «Es fehlten nur wenige Sekunden fürs Podest und das internationale Feld ist sehr stark», sagt er.

Stark auf dem Rad

Was ist Radquer?

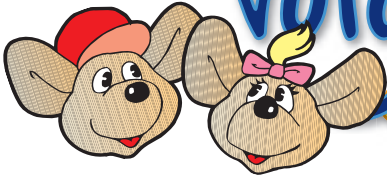
Die Radrennsportdisziplin Radquer, auch Querfeldein oder Cyclocross genannt, wird wie Mountainbike im Gelände gefahren. Die Saison ist auf Herbst und Winter beschränkt und dauert noch bis Februar. Die Rundkurse führen über Wiesen, Feldwege oder durch Waldpartien. Die Veloreifen sind schmäler als jene eines Mountainbikes, haben jedoch ebenfalls Profil.

«Längerfristig vom Radrennsport leben zu können, ist mein grösster Traum», sagt Dominic Grab aus Ebmatingen (ZH).

Jetzt ist
Fasnachtschüechli-Zeit



Freizeit volgi & volgine



Die Spielpläne warten

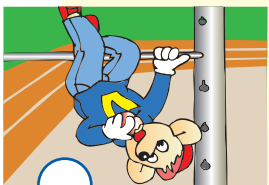
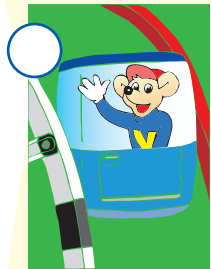
Weisst du was? Jetzt gibt's im Volg die Spielpläne «Im Bergdorf», «Im Verkehrsgarten», «Auf dem Pausenplatz» und «An der Chilbi» – und die herzigen Holzfigürli gleich dazu.

An jedem Ort haben Volgi & Volgine ein Foto geschossen. Findest du heraus, welches Bild wo geknipst wurde?



Gewusst?

Die Spielpläne, die Holzfigürli und das HEY – das alles bekommst du beim Einkaufen im Volg geschenkt!



Im nächsten HEY erzählen Levinia & Mischa aus Winterthur von ihrem liebsten Hobby. Was das ist? Das ist noch streng geheim! Nur so viel sei verraten: Es ist ein richtig fetziger Tanz!



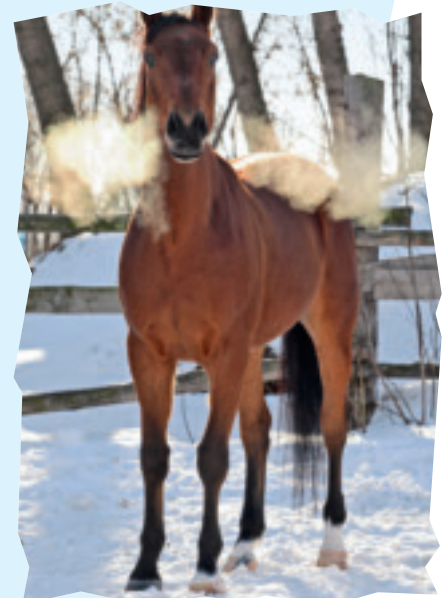
Neues Jahr, neues HEY!

Kaum hat das neue Jahr begonnen, kommt auch schon das neue HEY. Es liegt ab dem 6. Januar 2014 druckfrisch in deinem Volg bereit – wie immer voll bepackt mit spannenden Storys, kniffligen Rätseln und witzigen Ideen für deine Freizeit.

Warum entsteht beim Ausatmen in die Winterluft eine Wolke?

Unsere Atemluft ist warm und sehr feucht. Doch das sehen wir nicht. Denn das Wasser ist gasförmig. Wenn die Atemluft nun aus dem Mund in die kalte Winterluft strömt, kühlt sie sich blitzschnell ab. Jetzt hat sie ein Problem: Da ist zu viel Wasser. Kalte Luft kann nämlich nicht so viel Wasser aufnehmen wie warme Luft.

Darum kondensiert das Wasser. Das heisst: Es ist nicht mehr gasförmig, sondern wird zu winzigen Wassertropfen. Die sehen wir als Wolke – egal, ob bei Mensch oder Tier.



Neu

SCHWEIZER W

Gaumenfreude auf hohem Niveau.

Eine einzigartige Assemblage der Rebsorten Dornfelder, Pinot Noir, Gamaret und Merlot. Aus eigenen alten und ausgesuchten Weinbergen. Die Trauben wurden durch Handlese selektioniert und nur die besten Früchte zu dieser Cuvée verarbeitet: Dornfelder mit seinen waldbearigen Fruchtnoten als Basis und Gerüst, Pinot Noir, im Barrique gereift, bringt Finesse und Tiefe, Gamaret und Merlot die pfeffrige Würze. Zusammen ergibt diese Kombination eine fulminante Komposition an Tiefe, Frucht und Würze. Charakter: Kräftiges Rubinrot. Duftet nach roten und schwarzen Beeren, Kirschen und Vanille. Gutes Mundgefühl, geschmeidig und warm, mit schöner Kirscharomatik. Guter, langanhaltender Abgang.



Cuvée Sélection Réserve:

Diese einzigartige Kreation unserer Kellermeister sollten Sie sich nicht entgehen lassen – zum Wohl!

Das Haus der Weinkultur.



VOLG WEINKELLEREIEN



Chicorée oder Brüsseler ist äusserst vielfältig in der Verwendung. Das Blattgemüse mit der interessanten Bitternote schmeckt an bitterkalten Tagen auch heiss.

Es scheint, als hätte der Wintersalat Chicorée gehaut, dass man in der frostigen Jahreszeit nicht immer Lust auf einen kalten Salat hat, sondern ab und zu dringend etwas Heisses braucht. Darum lässt er sich sowohl knackig kalt, als auch wohlig warm anrichten. Wer Chicorée bisher nur roh genossen hat, wird von der heissen Seite des Saisongemüses überrascht sein. Man kann Chicorée dünsten, braten, gratinieren, panieren, ja sogar zum cremigen Süsspchen pürieren. Tischt man ihn als Salat auf, passen süssliche Äpfel, ein fruchtiges Himbeerdressing oder eine Honig-Pistazien-Vinaigrette gut zu seiner Bitternote. Raffiniert schmeckt er auch mit einer Gorgonzola-Salatsauce.

Je heller, je milder

Seine blasse Farbe behält der Chicorée, weil er im Dunkeln wächst. So entwickelt sich kein Chlorophyll (Blattgrün). Das macht man nicht primär aus ästhetischen Gründen, sondern vielmehr weil sich mit dem Chlorophyll auch ein Bitterstoff entwickeln würde. Je blasser also ein Chicorée ist, desto milder schmeckt er. Am meisten Bitterstoffe enthält der Strunk, den man vor der Zubereitung keilförmig heraus-schneidet. Auch allfällige grünliche Spitzen werden bevorzugt abgeschnitten. Wie er im Dunkeln wächst, sollte man Chicorée auch lichtgeschützt im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Chicorée-Cremesuppe

Für 4 Personen:

1 gehackte **Zwiebel** und 1 gehackte **Knoblauchzehe** in 2 EL **Butter** glasig dünsten, 6 grosse, in Ringe geschnittene **Chicorée** dazugeben, mitdünsten. 2 EL **Mehl** darübergeben, mitdünsten, 0,5 dl **Noilly Prat**, 2 dl **Weisswein** und 2,5 dl **Hühnerbouillon** dazugießen, zugedeckt 15 Min. leicht kochen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, 2 dl **Halbrahm** zufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** aus der Mühle abschmecken, servieren.

Tipp: beim Rüsten ein wenig vom Gelb an der Spitze beiseitestellen und die Suppe damit sowie nach Belieben mit gerösteten Nüssen und etwas Schlagrahm garnieren.

Spitzentrio für guten Geschmack.



Dieses Trio gehört in jeden Küchenschrank. Die Volg Gemüse- und Rinds-Bouillon sowie die Volg Bratensauce verleihen zahlreichen Gerichten ohne Aufwand viel Geschmack. Sie werden in der Schweiz hergestellt und zeichnen sich wie alle Volg-Hausmarken-Produkte durch eine erstklassige Qualität zum attraktiven Preis aus.

**Volg-Hausmarken.
Ist doch naheliegend.**

Bündner Gerstensuppe



Zutaten für 4 Personen:

Bouillon:

- 500 g Suppenfleisch vom Rind
- 1 Speckschwarte
- 1 Rüebli, geschält, grob gewürfelt
- 1 Knollensellerie, geschält, grob gewürfelt
- 1 Lauch, gewaschen, in grobe Streifen geschnitten
- ½ Zwiebel, geschält, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, grob gehackt
- 1 TL Pfefferkörner, gemischt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- Salz

Gerstensuppe:

- 150 g Gerste
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Kochspeck, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Rüebli, klein gewürfelt
- ½ Lauch, klein gewürfelt
- ½ Knollensellerie, klein gewürfelt
- 1 Stangensellerie, fein geschnitten
- 2–3 Kartoffeln, klein gewürfelt
- 2 Thymianzweige
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

1. Bouillon: Fleisch und Speckschwarte in 1 l kaltem Wasser zum Kochen bringen. Entstehenden Schaum laufend abschöpfen, leicht salzen, 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.

2. Gemüse und Gewürze dazugeben, weitere 40–50 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Bouillon absieben, Fleisch in Würfel schneiden.

3. Gerste in 1 l kaltem Wasser aufkochen, abschütten, sofort kalt abschrecken.

4. In einem Topf Öl erhitzen, Speck 2–3 Min. darin anbraten, Zwiebel hinzugeben, 2 Min. mitbraten. Gemüse, Kartoffeln, Gerste, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben, mit Bouillon auffüllen, kurz aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Min. sieden. Fleischwürfel dazugeben, weitere 10 Min. sieden lassen und servieren.

Zubereitung: 2,5 Std.

Tipp: mit Bauernbrot servieren. Anstelle Stangensellerie, Fenchel verwenden.

«Brathärdöpfel» mit Spiegelei

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 150 g Speckwürfel
- 200 g Siedfleisch, gekocht, in Würfel geschnitten
- 4 Eier
- Majoran, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, schälen, in Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, Speck dazugeben, und kurz mitbraten.

2. Kartoffeln und Fleisch dazugeben, gut rührbraten. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. In einer zweiten beschichteten Pfanne Spiegeleier braten, «Brathärdöpfel» auf Tellern anrichten, mit je einem Spiegelei garnieren.

Zubereitung: 20 Min.



Poulet-Ragout mit Blumenkohl



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Poulet, ganz
- 1 Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 80 g Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 40 g Mehl
- 1 TL Kapern
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Eigelb
- 3 EL Rahm
- Suppengrün

Zubereitung:

1. Poulet in Salzwasser ca. 45 Min. weichgaren, nach ¾ der Kochzeit Suppengrün und den Blumenkohl dazugeben. Poulet aus dem Sud nehmen, Haut entfernen, vom Knochen lösen und in Stücke zerlegen.

2. Sud passieren, beiseite stellen. Butter in einen Topf geben, Zwiebeln darin andünsten, Mehl dazugeben, verrühren. Ca. 1 l Sud dazugiessen, etwas einkochen lassen.

3. Kapern dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eigelb und Rahm verrühren, in die Sauce geben, erhitzen, aber

nicht mehr kochen. Geflügelfleisch in die Sauce geben.

Zubereitung: 1,5 Std.

Tipp: mit Reis oder Blätterteighalbmönden servieren. In der Saison statt mit Blumenkohl mit 1 Bd. weissen Spargeln zubereiten.

Fisch im Bierteig

Zutaten für 4 Personen:

600 g Dorsch- und Goldbuttfilets,
gemischt
2 EL Mehl

Bierteig:

100 g Mehl
1 Pr. Salz
1 Pr. Backpulver

1 EL Sonnenblumenöl
1 Eigelb
1-2 dl Bier
1 Eiweiss, steif geschlagen
Öl zum Frittieren



Zubereitung:

1. Fischfilets in breite Streifen schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Mulde formen.
3. Sonnenblumenöl und Eigelb gut verrühren, in die Mulde geben, nach und nach Bier dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren, 30 Min. ruhen lassen.

4. Frittieröl erhitzen, Bierteig nochmals aufrühren, Eischnee vorsichtig unterheben, Filetstücke im Mehl wenden, durch den Bierteig ziehen, leicht abtropfen lassen und frittieren.

Zubereitung: ca. 20 Min. + 30 Min. ruhen lassen

Tipp: mit Mayonnaise oder Tartarsauce und Salzkartoffeln servieren.

Torta della Nonna

Zutaten für 1 Springform à 24 cm ø:

150 g Butter
300 g Marzipan
6 Eier
250 g Ricotta
1 Zitrone, abgeriebene Schale
1 Orange, abgeriebene Schale
1 TL Butter
2 EL Mandelblättchen
2 EL Pinienkerne
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Butter und Marzipan cremig rühren, nach und nach die Eier unterschlagen.
2. Ricotta und abgeriebene Zitronen- und Orangenschale dazurühren.
3. Springform ausbuttern, den Boden mit Mandelblättchen ausstreuen. Teig in die Form streichen, mit Pinienkernen bestreuen.
4. In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 175 °C 25–30 Min. backen (Nadelprobe). Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: 1 Std.



Pastetli mit Brätchügeli

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Bratbutter
100 g Champignons, geviertelt
50 g Speckwürfel
4 EL Silberzwiebeln, halbiert
1 EL Weissmehl
2,5 dl Weisswein
2 EL Kräuteressig
2,5 dl Vollrahm
500 g Brätchügeli
4 Pastetli
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Bratbutter in einem Topf erhitzen, Champignons, Speck und Silberzwiebeln dazugeben, andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Weisswein und Essig ablöschen, etwas einköcheln lassen, Rahm dazugeben.

2. In einem Topf Wasser zum Sieden bringen, Brätchügeli hineingeben und erhitzen, bis sie aufsteigen, mit einer Schaumkelle abschöpfen, abtropfen lassen und in die Sauce geben.

3. Pastetli gemäss Packungsangabe backen. Schnittlauch zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pastetli auf Teller verteilen, mit Sauce füllen, servieren.

Zubereitung: 40 Min.

Tipp: als Vorspeise mit einem bunten Blattsalat oder als Hauptgang mit Mandelreis servieren.

Rindspfeffer mit Kartoffel-Sellerie-Stock

Zutaten für 4 Personen:

Pfeffer:

- 1 Zwiebel
- 1 Sellerie, klein, ca. 70 g
- 40 g Rüeblli, geschält
- 40 g Knoblauchzehen, geschält
- ½ Lauchstange
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 5 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner, schwarz, zerdrückt
- 1 Rosmarinzweig
- 1 dl Rotweinessig

9 dl Rotwein, kräftig

1 kg Rindsvoressen

4 EL Olivenöl

2 EL Tomatenpüree

50 g Butter, kalt, gewürfelt

Maizena

Salz, Pfeffer

Stock:

1 kg Kartoffeln, mehligkochend, geschält, grob gewürfelt

2,5 dl Milch

30 g Butter

½ Sellerieknohle, geschält, gewürfelt

Salz, Pfeffer Muskat

1. Zwiebel, Sellerie, Rüeblli und Knoblauch in grobe Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Lauch, Gewürze und Essig dazugeben, mit 7 dl Rotwein übergießen, Fleisch hineinlegen. Über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach 1 Woche zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Jeden zweiten Tag einmal durchmischen.

2. Fleisch und Gemüse aus der Beize nehmen, abtropfen. Beize auf kleinem Feuer langsam aufkochen, durch ein Sieb abgessen. Gemüse in 2 EL Olivenöl anrösten, Tomatenpüree dazugeben, mitrösten. Mit 2 dl Rotwein ablöschen, zur Hälfte einkochen. Mit Beize auffüllen, aufkochen, salzen.

3. Fleisch im heissen Olivenöl anbraten, in die Sauce geben und im Ofen bei 160 °C ca. 3–4 Std. zugedeckt weich schmoren.

4. Inzwischen Kartoffeln für den Stock in reichlich Salzwas-

ser weich kochen, abschütten, etwas ausdampfen lassen. Milch und Butter aufkochen, Selleriewürfel dazugeben, weich kochen, mit dem Mixstab pürieren.

5. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Sauce absieben, Fett abschöpfen, zurück in den Topf geben und auf ca. 5 dl reduzieren, mit wenig Maizena binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren unter Rühren Butterwürfel in die Sauce einziehen lassen.

6. Kartoffeln durchs Passevite in die Sellerie-Milch treiben, auf kleiner Stufe kräftig rühren, bis der Stock heiss und luftig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

7. Fleisch auf Platte oder Teller anrichten und mit Sauce übergießen. Kartoffelselleriestock mit Spritzsack auf Teller dressieren.

Zubereitung: 1,5 Std. + 3–4 Std. schmoren + 1 Woche beizen



Saftplätzli

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rindsplätzli zum Schmoren

2–3 EL Mehl

2 EL Bratbutter

4 Zwiebeln, in Streifen geschnitten

100 g Speckwürfel

5 dl Bier

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Plätzli mit einem Küchenspapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, in einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter erhitzen und die Plätzli beidseitig anbraten, beiseite stellen.

2. Bratbutter in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln und Speck darin glasig dünsten, herausnehmen.

3. Plätzli und Zwiebel-Speck-Mischung lagenweise in den Schmortopf geben, mit Bier auffüllen und ca. 1,5–2 Std. schmoren lassen.

Zubereitung: 2,5 Std.

Tipp: mit Spätzli servieren.



In solid rumantsch

Scha nus dudin il pled «tradiziun» nu pensaina be a chanzuns da l'emigrasiun e d'amur, a parabras, al Chalandamarz, a brastuochs, a schoccas lungas o al costüm, ma eir als umans chi incorporeschan la tradiziun: a nonas e bapsegners. Nus pensain a quels chi san co chi d'eira e co chi pudess esser, chi'ns quintan da temps passats, cur cha els d'eiran pitschens o noss genituors. Els quintan da tristezza ed aventüras, da roba chi'd es ida tort o apunta na: I quintan da tuot quai chi'd es rescchi. E nus eschan uschè daspera e paraints e listess cun precis quella distanza chi's das-cha tadlar, star stut, crajer ed avair curaschi.

L'odur magica da las nonas



Chavels albs, experienza, calma. Lur apparentscha disch: Tü vivarast amo lönch, tia vita farà sen, perche chi capitarà uschè bler chi vaglia la paina da gnir quintà a teis abiadi, a tia abiadia o a l'uffant dal vaschin. Üna moderatura giuvna hat dit la stà passada: Glied veglia spüzza. Blers d'eiran grits sü per ella. Ma in fuond as sto avair cumpaschiun, perche cha la povretta nu varà mai gnü üna nona chi fa buglir üna stupenda schoppa da giotta o cuschina ün fra-tempf o prepara pastetinas, üna nona chi serva tuorta, chi baiva café e likör in ün trat, chi giova a chartas e chi odura da lavandula e caramella. Nonas oduran da megliders temps. Chi chi ha gnü la furtüna da pudair star sün bratsch da nona, sa quai.

Romana Ganzoni
Romana Ganzoni

Herausgepickt

Wussten Sie, dass ...

• • • **Anfang Januar der neue Familienpreis-Flyer erscheint?** Darauf finden Sie nur gute Nachrichten für Ihr Budget. Über 70 Produkte zählen bereits zum Volg-Familienpreis-Sortiment. Darunter finden Sie Gutes für jede Gelegenheit – von A wie Äpfel bis Z wie Zäitli, von der süssen Nascherei bis zur schützensden Windel, für den Gluscht zwischendurch oder den grossen Durst. Eben alles, was kleine und grosse Familien so brauchen. Natürlich greifen auch Singles und Paare bei den Volg-Familienpreis-Artikeln gerne zu. Auf die Volg-Familienpreis-Produkte und ihren Dauertiefpreis ist in jedem Fall Verlass.



«Albertli fragte meine Mutter im Volg, ob er ihr Meiteli heiraten dürfe»
Elsa Huggenberger aus Veltheim (AG)

Elsa Huggenbergers Volg-Geschichte ...

... handelt von einem Heiratsantrag

Unser Volg-Lädeli, «Gnossi» genannt, stand mitten in unserem Aargauer Bauerndorf. Ich war damals ein 5-jähriges, blond gelocktes Mädchen, das sehr gern mit der Mutter im Dorfladen einkaufen ging. Doch als die Filialleiterin eines Tages meine Mutter bediente und die beiden befreundeten Frauen eine Weile miteinander plauderten, langweilte ich mich schrecklich. Deswegen sollte der ebenfalls 5-jährige Sohn der «Gnossifrau» mit mir spielen. Doch Albertli stand einfach nur da und staunte mich mit seinen grossen dunklen Augen an. Plötzlich ging er auf meine Mutter zu und fragte: «Du, Frau, darf ich dein Meiteli heiraten?» Ich war entsetzt und rief: «Oh, nein, der ist mir viel zu langweilig!» Zu meiner Erleichterung vertrösteten uns unsere weisen Mütter auf später. Mittlerweile bin ich über 40 Jahre glücklich verheiratet – allerdings nicht mit Albertli. Mit unseren blond gelockten Enkelinnen gehe ich noch heute gern in den grossen, hellen Volg Veltheim einkaufen. Einen Heiratsantrag hat dort meines Wissens jedoch noch keine von ihnen bekommen ...



Volg-Geschichten an: Volg Konsumwaren AG, «Vlog-Geschichten», Postfach 344, 8401 Winterthur oder per Mail an oise.lade@volg.ch

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Eines von 8 Gusseisen-Bräter-Sets von Staub im Wert von je Fr. 280.– gewannen Armin Winistörfer aus Halten, Doris Egger aus Windisch, Anita Nyffenegger aus Zumikon, Emil Hediger aus Frick, Manuela Melchior aus Binz, Susanne Probst aus Mümliswil, Roland Heiniger aus Höri und Rolf Walser aus Hünenberg See. Fünf weitere Leserinnen und Leser erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.– und zehn Leser je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 11/13: «Milchkuhfell»

Auflösung des Lipton-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 10/13: Antwort B, Sir Thomas Lipton



Gewinnerin Vreni Werner aus Rheinau bei der Preisübergabe mit Michel Rahm, Key Account Manager Unilever (r.) und Pascal Kielholz, Volg Produktmanager Food.

Gewinnen mit Lipton

Den 1. Preis, Reka-Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 1500.–, gewinnt Vreni Werner aus Rheinau. Der 2. Preis, Reka-Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 1000.–, geht an Käthi Arni aus Lüterkofen. Den 3. Preis, Reka-Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 500.–, gewinnt Catarina Girgin aus Pfäffikon. Alle drei Gewinnerinnen erhalten zusätzlich Taschengeld im Wert von je Fr. 500.– in Form von Reka-Checks. 7 weitere «Öise Lade»-Leserinnen und -Leser gewinnen Reka-Checks für diverse Ferien- und Freizeitangebote im Wert von je Fr. 500.–.

De grünen Dume



Bild: fotolia.com

Im Januar hat man Zeit, den Gemüsegarten zu planen. Am besten zeichnen Sie zuerst den Grundriss Ihres Gemüsegartens. Überlegen Sie, was Sie anbauen wollen, und machen Sie eine Liste mit dem Flächenbedarf. Kombinieren Sie Pflanzen mit unterschiedlichen Eigenschaften, was Gattung, Nährstoffbedarf, Wuchs, Reifezeit und Wurzeltiefe betrifft: Eine gute Nachbarschaft hält Schädlinge und Unkraut fern, und

Sie dürfen sich über eine ertragsreiche Ernte freuen. Ideale Beet-Gemeinschaften sind zum Beispiel Rübli und Zwiebeln, Sellerie und Tomaten, Gurken und Dill oder Erdbeeren und Knoblauch. Beachten Sie, dass die Pflanzen jedes Jahr «umziehen» sollten – setzen Sie sie also nicht an die gleiche Stelle wie im Vorjahr.

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

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 02/14
erscheint am
30. Januar 2014



Fondues mit Finessen

Mal frisch, mal rassig, mal elegant: Unsere Käsefondues passen sich ganz nach Gluscht der «Luune» an. Dabei kommen immer wieder andere Käsekombinationen ins Caquelon.



Echte Cervelas- Prominenz

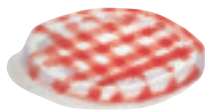
Würste sind nicht nur im Sommer vom Grill ein Hit. Auch im Winter beweist die Wurst, dass sie ein Star auf dem Teller ist und durchaus Chic hat.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz

Volg



Bonne Maman®

C'est toi que j'aime tant

in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



NEU
bei Volg

