

öise lade

Küche
aktuell

Sauer macht mehr
als nur lustig



Im Themenheft ab Seite 29

**Fitnesssteller
neu aufgetragen**

Schweizer Zucker. Weil aus der Schweiz.



Schweizer Zucker AG
zucker.ch



Editorial

Spätestens nach der Fasnacht erinnert man sich wieder daran, etwas für die eigene Fitness zu tun. So lassen viele im Restaurant das «Schnipo» für einen Fitnessteller stehen. Doch der Name hält in den seltensten Fällen, was er verspricht – fit machen solche Teller nicht. Es gibt Essen, das wirklich den ganzen Tag beschwingt. Und zwar nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Mein persönlicher Fitmacher ist Fisch. Lesen Sie in der Rubrik Mehr zum Thema ab Seite 29, welche praktischen Gerichte zur gewünschten Zeit Energie spenden.

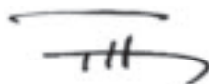
Fitness auf dem Teller

Die aktuelle Leserumfrage hat es ans Licht gebracht: Unsere männliche Leserschaft wächst. Dem tragen wir Rechnung und lancieren erstmals mit dieser Ausgabe eine Männerrubrik mit Wissenswertem und Expertentipps zu Themen, die speziell uns Männer interessieren. Den Einstieg macht ein Bericht über Hochprozentiges. Wussten Sie, dass in der Schweiz ausgezeichnete Whisky hergestellt wird? Säntis-Malt-Botschafterin Claudia Nyffeler hat für uns ihre Tipps und Tricks gelüftet und zeigt, wie man Whisky optimal genießt.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Marktplatz
Jubel für
jede Nudel
12

14
Weinerlebnis
Wenn Anmut
auf Raffinesse
trifft



5 Küche aktuell
Sauer macht mehr
als nur lustig

- 5 Küche aktuell**
Sauer macht mehr als nur lustig
- 8 Kochschule**
Sauer & süß
- 12 Marktplatz**
Jubel für jede Nudel
- 14 Weinerlebnis**
Wenn Anmut auf Raffinesse trifft
- 17 Hausmarke**
Kraftbeutel und Holdrio
- 19 Saison**
Gemüsestars des Winters
- 20 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Das geht auf die Haut
- 23 Dorfladen**
Seit über 30 Jahren frisch und fründlich
- 25 Aktueller Tipp**
Wo Bio-Milch draufsteht, ist Gesundheit drin
- 27 Volg-Rundgänge**
Einsichten mit Aussicht: Kommen Sie mit auf einen Rundgang!
- 29 Mehr zum Thema**
Kulinarisch Kraft tanken
- 37 Wettbewerb**
Gewinnen mit Lipton
- 39 Feins vom Dorf**
«Eifach äs Buurebrot»
- 40 Novissimo**
Neu im Volg
- 43 Männersache**
Ein Glas voll Whisky-Wissen
- 45 Naturena Rezepte**
Hackbraten von Barbara Dürr
- 47 Freizeit Naturena**
Die neuen Kurse im März
- 49 Freizeit Kochkurs**
Mit «Petri Heil!» um den Globus
- 51 Teens**
Gute Geister aus der Küche
- 53 Volgi & Volgine**
Süsses oder Saures
- 55 Saison**
Salate: frisch und vielseitig

Dorfladen
Seit über **30**
Jahren frisch
und fründlich
23



Neu: natürlich leicht

- ✓ Mit Zutaten
natürlicher Herkunft
- ✓ Ohne künstliche
Süßungsmittel
- ✓ Mit Grüntee-
Extrakten

www.rivella-gruen.ch



In kleineren
Verkaufsstellen
eventuell nicht
erhältlich



Sauer macht mehr als nur lustig



In unseren aktuellen Rezepten ist die Zitrone der grosse Star. Entdecken Sie, was alles in der gelben Zitrusfrucht steckt und wie lecker sauer sein kann.

«Kentucky Lemon» Whisky Sour
Sauer macht flüssig: Den Auftakt macht ein echter «Sour».

Die Zitrone gilt landläufig als Inbegriff für Saures – und sauer macht bekanntlich lustig. Aber nicht nur. Bei uns macht sauer Lust auf mehr. Denn sauer macht auch süss, sämig, knusprig und zart. Wie das geht, zeigen unsere Gerichte, bei denen die Zitrone die Hauptrolle spielt. In der Kochschule stellen wir Ihnen chinesisches süss-sauer und den Sauerteig vor. Ausserdem zeigen wir eine feine Spezialität, die vor allem in Osteuropa und Finnland gerne und oft auf den Tisch und in die Mägen kommt. Natürlich darf auch bei dieser Spezialität der saure Touch nicht fehlen. →



Küche aktuell

Sauerrahmsuppe mit Limonen-Croutons

Die cremige Suppe mit den gerösteten Limonen-Brotwürfelchen ist eine perfekte Mahlzeit an kalten Tagen.



→ Knusprig, herzhaft, sämig, zart, süß und gesund: Die Zitrone hat viele Facetten und passt daher zu fast allem. Entdecken Sie mit unseren Rezepten, was alles in der sauren Frucht steckt. Die Zitrone ist reich an Vitamin C und Antioxidantien. Sie hat eine antibakterielle Wirkung, stärkt das Immunsystem und soll sogar vor Krebs schützen. Zudem beinhaltet sie Enzyme, die unsere Verdauung in Schwung halten. Kurzum: Die saure Zitrone macht nicht nur lustig, sondern hält uns auch gesund und verleiht Speisen und Getränken eine angenehm spritzige Frische. Aber nicht nur der Saft der Zitrone hat es in sich: Die abgeriebene Schale von unbehandelten Früchten macht sich gut als aromatisierende Zutat in der Küche und beim Backen. Übrigens: Der Name «Zitrone» bezog sich früher nicht etwa auf das, was wir heute als Zitrone bezeichnen, sondern auf die Zitronatzitrone – eine grosse Frucht mit viel weissem Fruchtanteil, – auch bekannt als «Zedernfrucht» oder «medizinischer Apfel». ←

TIPP

Der Goldbeere Riesling-Silvaner passt mit seinem feinen Zitronen- und Apfelaroma perfekt zur Sauerrahmsuppe.

Zabaione al limone

Das Zitronen-Sabayon – ein warmes Dessert, das keine Wünsche offenlässt.



Volg-Kochkurs im März Fisch aus aller Welt

Im neuen Kochkurs dreht sich alles um Fisch – und zwar aus allen Himmelsrichtungen und unterschiedlichen Gewässern. Alle Infos auf Seite 49.

Zitronenschnitzel und Ofenkartoffeln mit Zitronenquark

Herzhaft und edel zugleich: das Zitronenschnitzel mit Ofenkartoffeln und Quark.



TIPP

Der Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour besticht durch seinen fülligen und intensiven Charakter.

Säure von sämig bis süss

Dorsch Grenobler Art

Ein Klassiker der Fischküche: Dorsch Grenobler Art, garniert mit Kapern und Zitronenwürfelchen.



TIPP

Der weiche und volle Féchy AOC La Côte macht aus dem einfachen Zitronenrisotto ein kleines Festmahl.

Zitronenrisotto

Die Zitrone verleiht dem Risotto eine angenehme Frische, der Käse sorgt für die nötige Würze.

Mit süß-sauren Würzsaucen kocht in China – ein Land mit einer äusserst vielfältigen und regional sehr unterschiedlichen Küche – vor allem die Region Shanghai. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus einem einfachen Voessen einen chinesisch süß-sauren Gaumenschmaus zaubern. Guten Appetit oder Qǐng xiǎngyòng 请享用!

Sauer & süß



TIPP

Der Blauburgunder Goldbeere Pinot Noir kann jung getrunken werden. Seine Fruchtigkeit passt perfekt zur süß-sauren Küche.



Zum chinesischen Schweinsvoessen süß-sauer passen Trockenreis oder parfümierter Reis, Nudeln und Couscous.



TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Es muss nicht zwingend Voessen sein. Wenn Sie das Fleisch in kleine Würfelchen schneiden oder es zu Geschnetzeltem verarbeiten, verringert sich dadurch die Garzeit.
- Wenn Sie Schweinefleisch nicht mögen, können Sie auch Poulet, Kalbfleisch oder Crevetten verwenden. Auch bei diesen Varianten ist die Kochzeit geringer als mit Schweinsvoessen.
- Nehmen Sie anstatt Ananas-Scheiben aus der Dose frische Ananas.

Schweinsvoessen süß-sauer leicht gemacht: Tomatenpüree, Essig und feines Schweinsvoessen sorgen für ein fernöstliches Geschmackserlebnis.





So kneten Sie sich in wenigen Schritten zum Sauerteigbrot:

- ① Für den Hebel (Vorteig): Grahammehl mit Wasser und Hefe zu einem Brei verrühren, zugedeckt kühl stellen und 8 Stunden gären lassen (Schnellversion).



- ② Für den Teig: Salz und Roggenschrot gut vermischen, Wasser und Hefe gut verrühren, Hebel und Roggenschrot zu einem Teig kneten.

- ③ Den fertigen Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Nochmals durchkneten und anschliessend ca. 2 Std. weiter gehen lassen. Zu 3 Laiben formen, zugedeckt 20 Min. ruhen lassen und anschliessend im vorgeheizten Ofen backen.

Sauer-Teig



- ④ Der Klopftest zeigt, ob das Brot im Innern wirklich durchgebacken ist. Dazu nimmt man den Brotlaib vom Blech oder aus der Form und klopft mit dem Finger auf die Unterseite. Hört es sich hohl an, ist das Innere fertiggebacken.



Ein Sauerteig macht Brot länger haltbar, besser verdaulich und gibt dem Backwerk einen guten Geschmack. Wir haben für die Schnellversion den Hebel mit Hefe angelegt. Man kann ihn aber auch natürlich wachsen lassen. Dafür braucht es je die gleiche Menge Roggenmehl und Wasser sowie Milchsäurebakterien. Diese muss man nicht beifügen, sie kommen überall vor: im Mehl, in der Luft und im Wasser. Der Brei aus Roggenmehl und Wasser wird dann zwei Tage bei Zimmertemperatur stehen gelassen. Danach sollte der Teig angenehm säuerlich riechen. Riecht er hingegen schwefelig, haben sich Fäulnisbakterien durchgesetzt.



Neue Sorte Zucker

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Classic



Butter



Nature





Das Original aus den USA!

VOLG. NOCH BESSER.



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Nach traditionellen Familienrezepten
aus Schweizer Fleisch hergestellt.

Mal besser. Malbuner.



Da isst man gerne sauer. Saures gibt es auch fixfertig zu kaufen. Mit fertigem Sauerkraut aus dem Volg bereiten wir osteuropäische Teigtaschen, sogenannte Piroggen zu. Die Pirogge ist eine gefüllte Teigtasche aus Hefe-, Blätter- oder Nudelteig, die in der osteuropäischen und finnischen Küche weit verbreitet ist. Die Art der Herstellung variiert von Region zu Region. Piroggen sind ein beliebter Bestandteil von Festmahlzeiten. Sie können als Vorspeise, Hauptgericht oder Nachtisch – etwa zum Tee – gereicht werden. Das Wort Pirogge hat seinen Ursprung vermutlich in der slawischen Sprache und bedeutet so viel wie Fest oder Gelage. In diesem Sinne: Guten Appetit mit unseren Sauerkraut-Piroggen!



Sauer-Kraut

Sauerkraut-Piroggen begeistern an jedem Fest.

Aus Sauerkraut, Rohschinken und einem Teig aus Kartoffeln entstehen beispielsweise unsere Piroggen.



Kantons-Cordonbleu des Monats Februar: Berner Art

Bärenstark im Geschmack ist das Volg Cordonbleu des Monats aus dem Kanton Bern mit **Emmentaler-Käse** und **Schinken** umhüllt von einer rot-weissen Panade. Das Kantons-Cordonbleu im Volg wechselt jeden Monat. Lassen Sie sich überraschen!



Marktplatz

Salsa al Pomodoro e all'Arancia

Für 4 Personen:

400 g Napoli-Sauce vom Volg erhitzen, 2 Orangen filetieren, Orangenfilets in Würfel schneiden, unter die Napoli-Sauce mischen und servieren. Tipp: Nudeln mit Peterli garnieren.



Jubel für jede Nudel

Breite Nudeln Pomodoro e Arancia

Teigwaren sind preiswert, schnell zubereitet und verblüffend vielfältig. Kein Wunder, sind sie in der Schweiz und im Ausland so beliebt.

Lage ein Ei in den Teig. Da Hartweizen mehr Sonne als Weichweizen benötigt, stellen die nördlicheren Regionen Europas den Nudelteig vornehmlich aus Weichweizen her und geben Eier bei, um die nötige Festigkeit zu erreichen.

Pasta steht hierzulande hoch im Kurs: 9,15 kg pro Kopf verspeisen jährlich unsere Einwohner zuhause. Im europaweiten Vergleich belegen wir hinter Italien und Griechenland gar Rang 3. Höchste Zeit, uns einigen der über 250 existierenden Teigwarenformen zu widmen. Welche sollen es heute zum z'Mittag sein: die kurzen glatten, die mittleren gerillten, die breiten langen? Fein sind alle, und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dennoch haben einige Pastaformen Saucen-Pendants oder harmonieren gut mit bestimmten Zutaten. So nimmt Röhren- und Rillenpasta beispiels-

weise dickere Saucen sowie Saucen mit grösseren Gemüse- oder Fleischstücken gut auf, während flache oder lange Pastasorten traditionell mit dünneren Saucen auf den Tisch kommen. Kurze Teigwaren eignen sich hingegen besonders gut für Pastasalate. Ungeachtet dieser Formel sind die Kombinationsmöglichkeiten fast unbegrenzt.

Mehr Sauce, mehr Energie

Vollwertige Pasta aus Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen, Buchweizen oder Vollkornmehl hält die Verdauung in Schwung. Da diese Sorten in der Regel einen stärkeren Geschmack aufweisen, sollten die passenden Saucen oder Zutaten ebenfalls etwas intensiver im Goût ausfallen. Diese Teigwarenarten sind auch für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sehr geeignet.

Das Ei in der Nudel

Diesem verbreiteten und sehr beliebten Grundnahrungsmittel aus Hartweizen, Wasser und Salz fällt je nach geografischer



Ur-dinkel-Spiralen mit Thon und Erbsen



Gemüse-Farfalle-Salat



Äplermagronen



Spaghetti Napoli



VOLG Hörnli 3-Ei

Hörnli

Weil sie starke Saucen sehr gut aufnehmen, lassen sich aus Hörnli hervorragende Aufläufe, Salate und Gerichte mit Gemüse- oder Fleischstücken zaubern.

Krawättli

Krawättli sind aus Ligurien und passen wunderbar zu leichten Saucen. Sie eignen sich auch gut für Vorspeisegerichte und Salat.



BSCH Krawättli

Magronen, Penne rigate, Spiralen

Diese Pastaformen nehmen dickere, kräftige oder herzhaftere Saucen sowie Saucen mit grösseren Gemüse- oder Fleischstücken besonders gut auf. Magronen sind ausserdem ideal für Gratins.

BSCH Urdinkel Spiralen*,
BSCH Älpler Magronen

Müscheli

Lassen sich wegen ihrer grossen Öffnung gut mit Gemüse- und Pilzsaucen kombinieren. Sie eignen sich auch sehr gut für Eintöpfe und Suppen. Tipp: Müscheli spät zugeben, damit sie nicht pappig werden.

BA Spaghettoni n. 7,
BA VK Spaghetti n. 5*

Spaghetti

Der Pasta-Klassiker passt am besten zu Tomatensauce. Die dünnere Spaghetti-Variante – Spaghettoni genannt – schmeckt besonders zu Olivenöl und Kräutern, dünnen Saucen sowie Fisch und Meeresfrüchten. Die dickeren Spaghetti passen besser zu Herzhaftem wie Käse und Käsesaucen.

Nudeln, Tagliatelle, Fettuccine

Bandnudeln sind meistens mit Ei und kommen eher mit feinen Saucen in Kombination. Obwohl eine Bolognese auch sehr passend ist, zumal die Tagliatelle – eine der vielen Nudelformen – in Bologna erfunden wurden. Je nach Breite hat die Nudel einen anderen Namen.

VOLG Nudeln 3-Ei 4 mm,
BSCH Nudeln 8 mm

Pappardelle

Sind im Schnitt 1,5 bis 3 cm breit und kommen oft zusammengedreht als Nudelnest auf die Teller. Ihre Herkunft ist die Toskana, wo man sie gerne vermengt mit Wild- oder Pilzragouts geniesst.

BSCH Premium
Pappardelle*

TIPPS & TRICKS

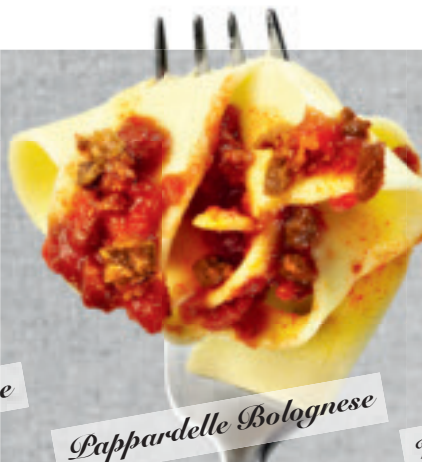


- Ausreichend grossen Kochtopf verwenden, da Pasta quillt.
- Ungesalzenes Wasser kocht schneller. Deshalb erst Wasser (1 l Wasser pro 100 g Pasta) zum Kochen bringen, dann Salz (1 EL oder 10 g pro Liter Wasser) und Teigwaren beigegeben und sofort kräftig rühren. Teigwaren nie nachsalzen, da Salz hauptsächlich in quellende Teigwaren eindringt.
- Teigwaren offen und in ständig sprudelnd-kochendem Wasser garen.
- Zum Rühren Holzkelle für kurze Teigwaren verwenden, Gabel oder Kochstäbchen für lange.
- Kochzeit auf der Packung beachten, damit Pasta bissfest auf die Teller kommt.
- Ist der Garpunkt erreicht, Pasta abtropfen lassen, dann sofort mit einem Teil der Sauce mischen, um das Zusammenkleben zu verhindern. Pasta nicht im Wasser warmhalten, sie gart nach.

*Diese Produkte sind in kleineren Volg-Läden eventuell nicht erhältlich.



Muscheln an Pilzrahmsauce



Pappardelle Bolognese



Vollkorn-Spaghetti Pesto



Gemüse-Hörnli-Auflauf



Weinerlebnis

**Sagenumwoben der Wein,
subtil-aromareich der Käse –
der Dôle Blanche AOC Valais
Fleur d'Amour findet im
Vacherin Fribourgeois einen
vortrefflichen Begleiter**

Wenn Anmut auf Raffinesse trifft

Die Farbe lässt einen Rosé vermuten, offiziell ist er aber ein Weisswein, der anmutige und frische Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour. Er wird nach denselben Qualitätskriterien wie roter Dôle gekeltert. Seine ausserordentliche Farbe erhält der Tropfen durch seine sofortige Pressung ohne Maischegärung. In der hügeligen bis bergigen Landschaft des Fribourgerlandes fabriziert, ist der Vacherin Fribourgeois weit mehr als die andere Hälfte des Moitié-Moitié, geschweige denn nur der kleine Bruder des grossen Gruyère. Käseliebhaber schätzen die Sämigkeit des Teigs und die säuerlich-jogurtartige Note des unverkennbaren Fribourgers.

Zwei Legenden, ein Genuss

War es Vaccarinus, ein Mönch aus Fribourg, der im spanischen Kloster Mont-Serrat den Vacherin – und nebenbei das Fondue – erfunden hat? Oder sind es die «kleinen» Kuhhirten, auf Lateinisch die Vaccarini, die Gehilfen des Vaccarius, des Verantwortlichen für das Hornvieh, welche die Urheber der Käsespezialität sind? Wir wissen es nicht. Erwiesen ist hingegen, dass der Vacherin Fribourgeois eine Wiedergeburt erlebt hat und heute einen festen Platz auf jeder ordentlichen Käseplatte verdient. Hervorragend an dessen Seite passen die fruchtigen, frischen Noten von Himbeeren und Früchten des Dôle Blanche AOC Valais. Der Walliser lässt sich aber auch bestens zum Aperitif, mit Spargeln, weissem Fleisch oder zu pikanten, exotischen Gerichten geniessen.



**Käse
des Monats**
Vacherin Fribourgeois
100 g, statt Fr. 2.15
Fr. 1.75

**Wein
des Monats**
Dôle Blanche AOC Valais
Fleur d'Amour
75 cl, statt Fr. 10.50
Fr. 7.90

**1. Goldbeere Riesling-Silvaner
2013
Schweiz**

**2. Féchy AOC La Côte
2013
Schweiz**

**3. Dôle Blanche AOC Valais
Fleur d'Amour 2013
Schweiz**

**3. Goldbeere Pinot Noir
2013
Schweiz**

**4. Fläsch Gemswändler
Pinot Noir
2013
Schweiz**

**5. Salvagnin Vaudois AOC
Feu Sacré
2012/2013
Schweiz**

**7. Dôle AOC Valais
Nuit d'Amour
2013
Schweiz**

Mit Leidenschaft gepflegt

Vacherin Friburgois für den Volg liefert die Käserei Hardegger in Jonschwil, ein traditionsreicher Familienbetrieb. Josef Hardegger und seine Mitarbeitenden produzieren und pflegen am Eingang des Toggenburgs mit Leidenschaft und grossem Fachwissen erlesene Käsespezialitäten aus allen Regionen der Schweiz. Das Resultat lässt sich mit jedem Bissen spüren. Der beste Beweis dafür ist der Vacherin Fribourgeois. Hardegger wünscht guten Genuss!



Wein PickAPP

Wein Service

So bequem kann (W)einkaufen sein: Zusätzlich zum untenstehenden Bestell-Talon können Sie die Volg-Aktionsweine rund um die Uhr per kostenloser Volg Wein PickAPP oder online unter www.wein.volg.ch im 6er-Karton bestellen. Die Volg Wein PickAPP gibt es für iPhone, Android und Windows-Phone. Der Gratis-Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne und stellt die Weine vor.

ÖISE LADE TIPP



Charakter

Trinken Passt zu

Pkt.

Meine Bestellung

Blasses Gelb mit grünen Reflexen. Apfel-Noten in der Nase. Feinfruchtige und präsenzte Zitrusfrucht. Eleganter, weicher Abgang.	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Fisch, Fondue, Raclette, Aperitif	17*
Klares, helles Strohgelb. In der Nase blumige und fruchtige Noten. Feinfruchtiger Auftakt, mittlerer Körper. Leicht trockener Abgang, der auf feinem Fruchtaroma endet.	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Fisch, Fondue, Raclette, Aperitif	16,5
Helles Rostrosa. In der Nase Aromen nach Mandarinen und Aprikosen. Am Gaumen bodenständig, füllig und intensiv.	Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C	Aperitif, Hors d'œuvre, Spargel, Geflügel, asiatischer Küche	17,25*
Granatrot. Intensive Nase mit Aromen nach Holunder, schwarzen Kirschen und etwas Erdbeeren. Am Gaumen viel Frucht und Frische, samtiger Abgang.	Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C	Wurstgrilladen, Charcuterie, geselligen Stunden	16,75*
Kräftiges Rubinrot. Frischfruchtige Aromen nach roten Beeren, Brombeeren, Kirschen, mit würzigen Nuancen. Samtiger Auftakt, aromaintensiver Abgang.	Bis 4 Jahre, bei 15–16 °C	Wild, Lamm, Kaninchen, Pfeffer, Risotto, Pilzgerichten, Bündner Spezialitäten und Käse	17,5*
Helles Rubinrot. Aromen von roten Früchten. Am Gaumen rund, weiche Struktur, ausgewogen. Fruchtiger Abgang.	Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C	Alltagsgerichten, vor allem an warmen Tagen sehr angenehm, da er frisch serviert werden kann	17*
Kräftiges Rubinrot. Fruchtig, mit frischer Note nach schwarzen Kirschen und Brombeeren.	Bis 4 Jahre, bei 13–15 °C	Fleischpastete, Trockenfleisch, gebratenem Rindfleisch, Rindsfilet an Pfeffersauce, Lamm, Käseplatte	16,75

<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE RIESLING-SILVANER, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 50.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FÉCHY AOC LA CÔTE, 75 cl, statt Fr. 65.70 nur Fr. 52.20
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS, 75 cl, statt Fr. 63.– nur Fr. 47.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton GOLDBEERE PINOT NOIR, 75 cl, statt Fr. 69.– nur Fr. 57.–
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton FLÄSCH GEMSWÄNDLER PINOT NOIR AOC GRAUBÜNDEN, 75 cl, statt Fr. 107.40 nur Fr. 89.40
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton SALVAGNIN VAUDOIS AOC FEU SACRÉ, 75 cl, statt Fr. 51.– nur Fr. 37.80
<input type="checkbox"/> Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 65.40 nur Fr. 51.–

Ich hole den Wein in folgendem Volg-Laden ab:

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Coupon im Volg-Laden Ihrer Wahl abgeben. Nach rund 14 Tagen ist Ihr Wein im Laden abholbereit. Jahrgangsänderungen vorbehalten. Diese Aktion gilt vom 2. bis zum 28. Februar 2015, solange Vorrat.

Diese Aktion gilt vom 2. Februar bis zum 28. Februar 2015, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2015» von Chandra Kurt.

* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis





*Wiener Sandringe -
Meisterliches Wissen und erlesene
Zutaten garantieren höchsten Genuss!*



*Jetzt länger
knusprig durch
Wiederverschluss!*



www.coppentrath-feingebaeck.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook!



Hausmarke

Er schmeckt süss-säuerlich und ist in fast jedem Küchenschrank zu finden: Der Hagebuttentee – gewonnen aus den getrockneten roten oder orangefarbenen Schalen der Rosenpflanze *Rosa canina*. Seine schöne rubinrote Farbe ist typisch. Die kommt nicht etwa vom Rosengewächs selbst, sondern von der beigemischten Hibiskusblüte. Denn Hagebuttenschalen geben aufgegossen höchstens einen gelblichen Tee.

Die Power aus dem «Säckli»

Der Hagebuttentee ist einer der vitaminreichsten Tees, die es gibt. Er unterstützt unsere Abwehrkräfte mit dem enthaltenen Vitamin C – mehr als bei Zitronen oder Orangen –, den Vitaminen E, B1, B2, K, P, H und dem Betacarotin. Ausserdem finden sich Mineralien und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Calcium und Eisen in der Hagebutte, die für unzählige Prozesse in unserem Körper von grosser Bedeutung sind. Das Kraftpaket aus biologischer Produktion ist in jedem Volg-Laden zu finden. Als Basistee sehr wandelbar, wird er mit etwas Schnaps gar zum köstlichen «Skiwasser».

Viele Vitamine und Mineralien machen den Hagebuttentee zum starken Begleiter. Gut passt sein süss-säuerlicher Geschmack zu praktisch jeder Tages- und Abendstunde.

Kraftbeutel und Holdrio

*Hagebuttentee mit Hibiskus:
unverkennbar in Farbe
und Geschmack.*

20 Beutel
Fr. 1.60



Meine Lieblingspizza



**25%
Rabatt**
vom 09.02 bis
15.02.2015



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

Buitoni[®]

Il gusto della vita

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



Jedes Wintergemüse hat feine Eigenschaften. Es spricht also vieles dafür, saisongerechte Produkte zu essen. Viele kennen wir als Beilagen zu traditionellen Wintergerichten. Mit etwas Fantasie machen sie sich auch als Hauptprotagonisten ganz gut.



EXPERTEN-BOX

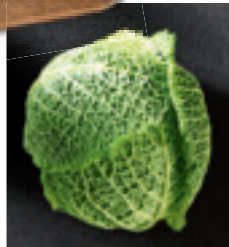
Werner Schatzmann
Leiter Einkauf Früchte & Gemüse
im Frischdienst Landquart

→ **Was unterscheidet Sommer- von Wintergemüse?** «Wintergemüse wird hauptsächlich im Herbst oder Winter geerntet und kann lange gelagert werden. Beim Sommergemüse ist die Auswahl grösser. Allerdings hält es nicht lange.»

→ **Muss ich als Kunde Wintergemüse vor dem Verzehr lagern?**

«Nein. Wintergemüse wird vom Fachhandel bereits optimal gelagert und ist deshalb nach dem Kauf sofort zur Verarbeitung oder zum Verzehr bereit.»

→ **Welches ist Ihr persönliches Lieblings-Wintergemüse?** «Sellerie in allen Variationen. Am liebsten aber als Salat und Suppe. Randen stehen bei mir ebenfalls sehr hoch im Kurs.»



Wirz: Wie diverse andere Kohlarten liefert auch der Wirz viel Vitamin C. Ausserdem hat er pro 100 Gramm nur gerade 31 Kalorien. 100 Gramm Wirz decken bereits den Tagesbedarf an Vitamin C.



Rosenkohl: Die Garzeit von Rosenkohl wird verkürzt, wenn man die Strünke kreuzweise einschneidet. Kümmel, Anis und Fenchel machen den Rosenkohl bekömmlicher.



Fenchel: Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsesorten ist Fenchel besonders lange haltbar. In Folie eingewickelt bleibt er im Kühlschrank bis zu zwei Wochen frisch. Er ist zudem leicht verdaulich.



Randen: Die Rande ist wegen ihres hohen Eisengehalts ein wichtiges Naturheilmittel. Sowohl roh als auch gekocht: Randen haben im Vergleich zu anderem Gemüse einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten.



Lauch: Entfernt man das Äusserste und die dunkelgrünen Blattenden, kann man die Lauchstangen gut lagern. Sie halten so im Kühlschrank gut 7 Tage. Lauch enthält unter anderem Vitamin C, Folsäure sowie Calcium, Magnesium und Eisen.



Krautstiel: Krautstiele, auch Mangold genannt, gehören zu den Gemüsearten mit hohem Nitrat-Gehalt. Deshalb sollte Mangold nicht warmgehalten oder aufgewärmt werden.



Rüebli: Der Zuckergehalt von Rüebli ist im Frühjahr höher als im Herbst und Winter. Damit sie nicht bitter werden, Rüebli nicht neben Äpfeln lagern.



Sellerie: Knollen- und Stangensellerie sind vielfältig einsetzbar: roh als Salat, gepresst als Saft, gekocht in Suppen, für Püree oder in Scheiben geschnitten und gebraten.



*Randencarpaccio mit Ziegenkäse:
eine feine Vegi-Alternative zum
klassischen Rindfleisch-Carpaccio.*



Typisch Schweiz – Typisch Volg

Schweizer Watte, die sanfte Helferin in der täglichen Körperpflege, kennt nur eine einzige Herkunft: Flawil.

Das geht
auf die Haut

Sanft und pflegend: Watte ist ein unscheinbarer, täglicher Helfer für unsere Körperpflege. Da sie uns auf die Haut geht, ist Qualität besonders wichtig.



1. Anlageführer Refik Kozar führt in der Öffnerei Baumwoll-Kämmlinge von Hand der Produktion zu. Da jeder Baumwollballen anders ist, kann er nur so die richtige Qualität «erfühlen».



2. Rotierende Bürsten richten die kurzen Baumwollfasern aus (kalandrieren). Die daraus entstehenden Vliese werden mehrschichtig übereinandergelagert.

Was zuerst gewesen sei, der Name des Dorfes oder der der Firma, das fragen gelegentlich internationale Kunden den CEO der traditionsreichen Firma Flawa in Flawil. Für Nicolas Härtsch, der seit Anfang 2014 als Vertreter der vierten Generation die Geschicke des Familienunternehmens mit 140 Mitarbeitenden führt, sind solche Erlebnisse sowohl Kompliment als auch Verpflichtung. «Unser Unternehmen steht nicht nur buchstäblich mitten im Dorf, wir sind auch ein integraler Bestandteil desselben, und das seit Generationen. Das verpflichtet», sagt Härtsch.

Schweizerisch aus Überzeugung

Wir treffen den knapp 30-jährigen Inhaber und Geschäftsführer Nicolas Härtsch inmitten von Handwerkern. Es wird gestrichen und renoviert. Die Zeichen stehen auf Erneuerung, nachdem der geborene Flawiler und studierte Jurist die vor ihm geplante Produktionsverlagerung nach Polen verworfen hat. «Unsere Produkte gehen wörtlich auf die Haut, da ist Vertrauen das A und O. Besonders im internationalen Umfeld steht Swiss Made für Glaubwürdigkeit und Qualität. Das ist unsere Chance, auch in einem schwierigen Umfeld bestehen zu können. Diese wollen wir künftig noch mehr nutzen», bekennt sich Härtsch zur Produktion in der Schweiz. Und zu «Typisch Schweiz – Typisch Volg» fügt er hinzu: «Mit dem Volg besteht weit mehr als nur eine Geschäftsbeziehung. Unsere Philosophien sind in wichtigen Punkten deckungsgleich, wie auch der ländliche Charakter unserer Unternehmen.»



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.



Flawa-Produkte sind Hau(p)t-Sache: Hygieneartikel, Medizinprodukte und Frischesohlen.



Nicolas Härtsch, Geschäftsführer der Flawa: «Unsere Produkte geniessen sehr grosses Vertrauen. Viel davon hat mit Schweizer Attributen wie Qualität, Glaubwürdigkeit oder Innovationskraft zu tun. Klar kann man Watte anderswo auf der Welt produzieren. Aber diese soften Faktoren lassen sich nicht einfach auslagern.»



3. Rund 2500 Watterondellen stanz und verpackt die vollautomatische Maschine in einer Stunde. Das übrig bleibende Stanzgitter wandert zurück in die Produktion.



4. Nur einwandfreie Ware landet im Beutel oder der Box. Rund 65 Prozent aller Flawa-Produkte gehen in den Export nach Europa, in die USA und immer häufiger nach Asien.

Ein Jahrhundert Erfahrung

Flawil feierte im Herbst 2014 das 100-Jahre-Jubiläum des Unternehmens. Ebenso alt ist die Erfahrung im Umgang mit dem Naturprodukt Baumwolle, die bei der Flawa aus zertifiziertem Fairtrade- und Bio-Landbau stammt. Das sind hohe Ansprüche: Nur gerade drei Prozent der Baumwoll-Weltproduktion sind belegbar biologisch.

Die Hollandaise, die sie lieben.

2.95*

statt 3.75

Montag, 2. Februar bis Sonntag,
8. Februar 2015



* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

THOMY

macht mehr draus



Dorfladen

Volg

Lenzerheide

Im Volg Lenzerheide stehen Nina Jäger und Monika Juon seit drei Jahrzehnten kompetent und freundlich im täglichen Einsatz für die Kunden.



Erinnerungen aus dem Fotoalbum: Monika Juons erster Arbeitsplatz im ehemaligen Volg-Kiosk – «frisch und fründlich» – damals wie heute!

Seit über 30 Jahren frisch und fründlich



Die Kunden im Volg Lenzerheide schätzen die freundliche und kompetente Bedienung von Monika Juon und Nina Jäger. Das kann auch Rahel Hitz bestätigen: Sie bringt ihren Stätzer Alpkäse für «Feins vom Dorf».

Wer wie Nina Jäger und Monika Juon so lange beim Volg arbeitet, lässt sich kaum mehr aus der Ruhe bringen. Das ist nicht das Einzige, was den Volg Lenzerheide speziell macht: «Wir sind ein ausgeprägter Saisonbetrieb», sagt Monika Juon. 1985 hat sie am Kiosk, welcher damals zum Volg-Laden gehörte, zu arbeiten begonnen. Nina Jäger startete ihr Engagement im Volg Lenzerheide schon 1983 in der Käseabteilung.

Alles geht leicht von der Hand

Die beiden Angestellten erledigen alles aus dem FF und schnell. Der damalige Ladenleiter wollte Monika Juon sogar zur

Meisterschaft der Kassiererinnen anmelden, so schnell war sie im tippen. Heute helfen ihnen Maschinen bei der Arbeit. Neue Technologien haben die veralteten ersetzt, «wir aber sind immer geblieben», schmunzeln sie. Verändert hat sich in dieser langen Zeit auch der Laden, er wurde viermal umgebaut. Selbst die Öffnungszeiten sind heute anders: In der Lenzerheide kann man während der Hauptsaison im Winter an sieben Tagen in der Woche einkaufen.

Ein gutes Verhältnis mit den Kunden und untereinander

Noch heute ist Nina Jäger der Käseabteilung am stärksten verbunden, während

Monika Juon am liebsten die Kunden an der Kasse bedient. In der Wintersaison herrscht im Laden oft Hochbetrieb, da gilt es einen kühlen Kopf zu bewahren. «Der Tourismus ist spontaner als früher. Stimmen Schnee und Wetter, ist hier mächtig Betrieb», so Juon. Lokale Produkte sind besonders bei den Gästen sehr beliebt. In der ruhigeren Übergangszeit gibt es mehr Gelegenheit für einen Schwatz mit den Einheimischen oder den Lieferanten für «Feins vom Dorf». Das Wichtigste aber ist: Die Freude an der Arbeit ist auch nach 30 Jahren noch immer spürbar. «Den persönlichen Kontakt mit den Kunden schätzen wir sehr», bemerken die zwei Freundinnen.

Macht jeden Tag zum Festtag: unser Butterzopf.

AKTION

DO bis SA

12. – 14.02.

26. – 28.02.



In kleineren Filialen
eventuell nicht erhältlich.

 Join us on
facebook
facebook.com/BäckereiHiestand

www.hiestand.ch

Hiestand[®]
OFENFRISCH GENIESSEN



Wo Bio-Milch draufsteht, ist Gesundheit drin

Bio-Label führen immer wieder zu Diskussionen. Rechtfertigt die Qualität den Preis? Das muss jeder für sich entscheiden. Tatsache ist, dass Bio-Milch einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthält. Das hilft dem Körper, etwa Cholesterin abzubauen. Dieser Effekt ist unter anderem dem vorgeschriebenen Bio-Futter zuzuschreiben, das zu 90 Prozent aus Grünfutter besteht. Der Einsatz von Kraftfutter (aus Getreide oder Soja) ist gerade mal auf 10 Prozent beschränkt. Natürliches Futter hat auch einen positiven Einfluss auf den Milchgeschmack. Dass Bio-Milch besonders schmeckt, liegt auch daran, dass Knospkühe und -Schafe die meiste Zeit des Jahres im Freien verbringen. Das stärkt ausserdem ihre Abwehrkräfte.

Schafmilch: hohe Verträglichkeit

Wer Kuhmilch schlecht verträgt, muss nicht verzagen. Schafmilch hat gegenüber Kuhmilch viel weniger Eiweisse. Das macht sie für Menschen mit einer Kuhmilch-Unverträglichkeit oft bekömmlicher. Übrigens: Schafmilch wirkt sich auch positiv auf Neurodermitis aus.



Molkerei Biedermann AG
... das Beste aus Milch

Naturbelassen, frisch und
werterhaltend: Bio-Milch und
Bio-Milchdrink von Biedermann.

**Bio-Milch kommt von Tieren,
die viel Auslauf haben,
auf naturbelassenen Weiden
grasen und Grünfutter
bekommen. Das bringt Vorteile
für unseren Körper.**



DISCOVER THE MODERN ART OF COFFEE

39.^{CHF}-

+ GUTSCHEIN
im Wert von
20.^{CHF}-*



<http://www.mycoffeepromotion.ch>



Code: N43dgVOLG

oder benutzen Sie diesen Bestellschein :

Bestellschein

Senden Sie den ausgefüllten Bestellschein an die untenstehende Adresse. Sie erhalten dann Ihre NESCAFÉ® Dolce Gusto® Piccolo Kaffeemaschine **gratis geliefert** innerhalb von wenigen Arbeitstagen. Die Rechnung folgt separat.

NESTLÉ Suisse S.A. • NESCAFÉ® Dolce Gusto® • Promotion N43dgVOLG • Postfach 352 • 1800 Vevey

Angebot gültig für das Piccolo Anthrazit Modell bis am 30.04.2015. Gutschein gültig bis am 31.12.2015.

Allgemeine Verkaufsbedingungen auf www.mycoffeepromotion.ch

*Gültig auf www.Dolce-Gusto.ch

Name/Vorname:

Strasse/Nr:

PLZ/Ort:

Tel:

E-mail:

(damit Sie die Bestell- und Lieferbestätigung erhalten)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Bestellung der NESCAFÉ® Dolce Gusto® Piccolo Kaffeemaschine bei Nestlé Schweiz AG.

Datum und Unterschrift:



PICCOLO Anthrazit
39.- CHF





Einsichten mit Aussicht: Kommen Sie mit auf einen Rundgang!

Jeden Monat öffnet Volg seine Türen für Sie. Begleiten Sie uns auf einer Besichtigungstour durch unsere Verteilzentrale oder unsere Frischdienste!

Gabelstaplerfahrer Giuseppe Michienzi freut sich, Sie im Verteilzentrum Winterthur zu begrüssen.



Volg-Rundgänge 2015

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, 2. März* | Montag, 7. September |
| Montag, 13. April*/*** | Montag, 5. Oktober |
| Montag, 4. Mai*/** | Montag, 2. November |
| Montag, 1. Juni | Montag, 7. Dezember |
| Montag, 6. Juli | |
| Montag, 3. August | |

* Winterthur bereits ausgebucht.
 ** Oberbipp bereits ausgebucht.
 *** im April wegen Ostern am zweiten Montag des Monats.

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,
 Deltastr. 2, 8401 Winterthur

L agern, kommissionieren und effizient spedieren – was es braucht, damit unsere Ware frisch und pünktlich für Sie im Volg-Laden bereitsteht, sehen Sie jeweils am ersten Montag des Monats direkt vor Ort. Wir öffnen für Sie Türen und Tore unseres Verteilzentrums in Winterthur und unserer Frischdienste in Oberbipp und Landquart. Erleben Sie ausgetüftelte Technik und eine durchorganisierte Logistik, die dafür sorgt, dass Sie im

Volg stets vor vollen Regalen stehen können!

Spannung, Genuss und mehr

Wir begrüssen Sie jeweils mit einem Kurzfilm über das Unternehmen. Im Anschluss folgt ein rund einstündiger, spannender Rundgang. Vor der Verabschiedung geniessen Sie einen feinen Imbiss. Sie sind herzlich eingeladen zu einem Besuch. Wir freuen uns, Sie demnächst willkommen zu heissen!



Lipton

**DIE KALTE JAHRESZEIT
MIT LIPTON
GENIESSEN!**

dip&win

Gewinnen Sie jetzt mit LIPTON eine von 2 Reisen für 2 Personen und viele weitere Preise!

Teilnahmebedingungen und Gratisteilnahmemöglichkeit unter www.dip-and-win.com.

UNSER LIEBLING
für ihre Liebsten

L'amorino verbindet das Dolce Vita mit edelster Ausstattung. Der modern vinifizierte Wein schmeckt intensiv nach roten Beeren mit einer würzigen Note. Im Gaumen zeigt sich der Wein vollmundig und harmonisch fruchtig. Ein süsslicher Wein mit einem herrlich langen Abgang – ebenso elegant wie trendig. L'amorino ist ein auserlesenes Geschenk für jede besondere Gelegenheit.

mehr zum thema

Kulinarisch Kraft tanken

Ernährungsberaterin Helena Kistler-Elmer weiss, welches Essen Körper und Geist von morgens bis abends fit hält.

Damit Körper und Geist den Tag durch fit bleiben, braucht es neben ausreichend Flüssigkeit Getreide, Eiweiss und Ballaststoffe. Korrekt zubereitet und zum richtigen Zeitpunkt gegessen, entfalten sie die gewünschte Wirkung. Unsere für Sie zusammengestellten Power-Teller enthalten Nahrungsmittel und Kochideen, die morgens langanhaltende Energie für den Tag liefern, nach ausgiebiger Betätigung Kraft schenken, bei einem Durchhänger die Konzentration zurückbringen und bei Stress Ruhe spenden. Naschtips zu später Stunde runden das Top-in-Form-Programm ab.

Fitnesssteller fit gemacht

Ein guter Fitnesssteller ist weit mehr als einfach Fleisch mit Salat. Denn schlaue kombinierte Speisen geben tatsächlich von morgens bis abends Schwung und Kraft für Körper und Geist.

Für 1 Liter:
2 EL Mandeln über Nacht in etwas Wasser quellen lassen. 1 Grapefruit, 2 süsse Birnen, 3 Blätter Chinakohl und 3–4 Datteln falls nötig schälen und entkernen, in kleine Stücke schneiden. Gemüse- und Fruchtwürfel mit dem Saft von 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl und 1 TL Zimt in den Mixer geben. Mit 5 dl Wasser und/oder Süssmost auffüllen und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Energie tanken

Sattmacher für langanhaltende Power

Ernährungsberaterin Helena Kistler-Elmer von «Fit4food» empfiehlt, täglich in Abständen von drei bis fünf Stunden drei grosse und zwei kleine Tankstopps vorzunehmen. Damit meint sie, Energie zu tanken in Form von Getreide, Eiweiss und Ballaststoffen – je vollwertiger, desto besser. Die Kombination ist relevant: Isst man nur Teigwaren (Kohlenhydrate), macht sich nach kurzer Zeit der Hunger breit. Zusammen mit ballaststoffreichem Gemüse und einem Eiweisslieferanten, etwa Fleisch, leert sich der Energiespeicher viel langsamer. Ideale Zwischenmahlzeiten sind hingegen Früchte, Vollkornbrötchen sowie Nüsse.

Essen mit Köpfchen

Den Energiehaushalt hat man besser im Griff, wenn sich der Kopf den Tag über an das Sättigungsgefühl erinnert, das sich normalerweise nach jeder Mahlzeit einstellt.

Tipp: Essen Sie langsam, damit Sie das Gefühl wahrnehmen können, und geben Sie nicht gleich jedem Hungergefühl nach. Vergewissern Sie sich, wie viel Energie Sie wirklich getankt haben. Beachten Sie dazu: Nichtpubertierende Kinder und Senioren benötigen viel weniger Energie als Erwachsene.

Das Rezept für die Lasagne Spezial finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Herzhafte Wraps

Für 2 Stück:

Eine **Avocado** von der Schale und vom Stein befreien, mit einer Gabel zerdrücken und auf 2 **Wraps** verstreichen. 1 P. **Sbrinzrollen** darauf verteilen, mit 200 g **Schinken-Tranchen** belegen, einrollen und geniessen.



Das Rezept für **Pouletbrust auf Linsensalat** finden Sie auf unserer Rezeptdatenbank unter www.volg.ch



Mediterraner Brotsalat

Für 2 Personen:

2 Scheiben **Ruchbrot** im Backofen bei 220 °C 5 Min. rösten. 100 g **Feta**, ½ **Gurke** und 2 **Tomaten** fein würfeln. 1 TL **Oregano**, 2 EL **Öl** und 2 EL **Essig** vermischen, mit **Pfeffer** abschmecken. Brotscheiben in Würfel schneiden. Alles vermischen und sofort servieren.



Zmorgä-Müesli

Für 2 Personen:

4 EL **Haferflocken** in eine Schüssel geben und mit 1 dl **Vollrahm** vermischen. Einen grossen **Apfel** entkernen, samt Schale mit der Bircherraffel über die Flocken reiben. Eine **Banane** mit einer Gabel zerdrücken, dazugeben. Alles gut vermischen und geniessen.

Die dipl. Ernährungsberaterin FH Helena Kistler-Elmer bietet mit ihrem Unternehmen «Fit4food» unter anderem ernährungspsychologische Beratungen an. Nebenbei unterstützt sie als Ernährungsexpertin SRF 1 und Radio 1. Fit hält sie sich mit Meditation und Yoga. Die zweifache Mutter liebt die orientalische Küche und alles, was von Grund auf selbstgemacht ist. Sie lebt mit ihrer Familie in Lachen (SZ).

Wer ein Leistungstief hat, tankt mit Studentenfutter neue Energie. Ebenfalls hilfreich ist ein Jogurt, ein Power-Riegel oder ein Müesli sowie ausreichend Wasser zu trinken. Auch Früchte spenden Power, allerdings weniger lang anhaltend.

Mehr Konzentration Das Richtige zur richtigen Zeit

Power-Riegel

Für 10 Stück:
Ofen auf 160 °C vorheizen. 50 g **Volg Nussmix**, gehackt, 75 g **Dinkelflocken**, 100 g **Volg Haferflocken**, 25 g **Sonnenblumenkerne** und 75 g gehackte **Dörraprikosen** in eine Schüssel geben. 2 kleine **Eier** verquirlen und mit 100 g **Birnendicksaft** dazu geben und gut mischen. Mit 1 Pack **Bourbon-Vanillezucker**, ½ TL **Zimtpulver** und 1 Msp. **Salz** würzen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech 1,5 cm dick ausstreichen. In der Ofenmitte ca. 30–35 Min. backen. Herausnehmen und noch heiss in 2 cm breite Riegel schneiden.

TuttiFrutti-Schokoecken

Für 300 g:
100 g **dunkle Schokolade** schmelzen, 1 TL **Instant-Kaffee** darin auflösen. Auf einem Backpapier 2 mm dick ausstreichen, 200 g **TuttiFrutti** sofort darüber verteilen. Auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer in Ecken schneiden.

Sämiger Milchreis

Für 4 Personen:
8 dl **Milch** mit 2 Pr. **Salz** aufkochen, 200 g **Camolino-Reis** einrühren und auf kleinster Stufe ca. 18 Min. köcheln. Leicht auskühlen lassen.
1 **Zitrone** heiss waschen, die Schale direkt zum Milchreis reiben.
2 EL **Schlagrahm** und 2 EL **Honig** darunterrühren, lauwarm geniessen.
Tipp: Mit Früchte-Kompott servieren.

Es gibt gute Gründe, die für eine warme Suppe am Abend sprechen. Warme gutbekömmliche Speisen helfen nämlich, zur Ruhe zu kommen. Aber auch andere Gerichte wie etwa Gedämpftes, Essen aus dem Wok, Menüs in ruhespendenden Farben, Risotto, Kartoffelstock und Eintöpfe tun gut. Bedenken Sie jedoch: Weniger ist abends mehr. Vermeiden sollten Sie scharfes sowie stark gewürztes Essen, Vitaminbomben, Koffeinhaltiges und Blähendes.

Hören Sie in sich hinein

Während früher Ernährungsregeln pauschal für alle galten, tickt heute jeder anders. Fragen Sie sich, was Sie für persönliche Bedürfnisse und Gewohnheiten haben. Veränderungen gehen Sie dann am besten schrittweise an. Es lohnt sich, vor jedem neuen Schritt die jeweilige Wirkung abzuwarten.



Stangensellerie-Suppe

Für 2 Personen:

1 **Stangensellerie** (400 g) in feine Streifen schneiden. In einer mittleren Pfanne 1EL **Butter** erhitzen, Stangensellerie begeben, dünsten. ½ dl **Noilly Prat** und 6 dl **Gemüsebouillon** dazugießen. Alles zugedeckt etwa 20 Min. weich kochen. Wenn das Gemüse weich ist, 1,5 dl **Rahm** dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals aufkochen, mit **Salz**, **Pfeffer** und wenig **Muskatnuss** abschmecken.

Tipp: Anstelle Stangensellerie kann auch normaler Sellerie verwendet werden.

Ruhe finden

Die Leichtigkeit des Seins



Dunkles Schoggimousse

Für 4 Personen:

100 g **schwarze Schokolade** über dem Wasserbad schmelzen. 2 EL **Milch** dazurühren. 1 **Eigelb** und 1 EL **Zucker** schaumig rühren und mit der Schokolade mischen. 2 dl **Rahm** und 1 **Eiweiss** separat steif schlagen. Beides sorgfältig unter die kalte Masse heben. Zugedeckt ca. 6 Std. kalt stellen. Portionen abstechen und servieren.



Genuss muss sein Ein Dessert setzt fast den Schlussspunkt

Gegen alle Regeln muss ab und zu eine Genussportion einfach drinliegen. Sie soll jedoch das Tüpfelchen auf dem «i» sein. Das heisst: Süßspeisen an das Mittag- oder Abendessen anschliessen. So geht der Insulinspiegel nicht während des Tages hoch und runter. Denn das raubt bloss Kraft.

Honigmilch

Für 1 Glas:

2 dl **Milch** erhitzen, 1 TL **Honig** darin auflösen, mit dem Schwingbesen etwas schaumig rühren und in ein Glas füllen. Mit 1 Pr. gemahlenem **Zimt** garnieren.

Plagt einem spätabends noch der Hunger, schaffen diese Nahrungsmittel Abhilfe, ohne allzu sehr zu belasten: Jogurt, eine Handvoll Nüsse, Trockenbrot, Crackers, Reiswaffeln, Mandarinen (für Unempfindliche), Honigmilch.



TV-Mix

Für 1 Schale:

½ **Schokoladentafel** in Täfelchen brechen, alle Täfelchen in Viertel schneiden. Mit 1 EL **Salznüssli**, 1 EL **Mandeln** und 1 EL **Sultaninen** vermischen. In eine Schüssel füllen und genießen.

Sinnvoll naschen

Fitfood hat viele Vorteile. Jedoch wird dabei oft zu sehr mit dem Kopf gedacht. Tanken Sie deshalb auch einfach das, was schmeckt. Entscheidend ist das Mass, und hier lässt sich die Psyche einfach überlisten: Anstatt vor dem Fernseher eine halbe Tafel Schokolade zu verdrücken, die Schoko-Menge halbieren und mit Nüssen und Rosinen anreichern (siehe Rezept TV-Mix).

Kräuter-Cracker

Für 4 Personen:

1 P. **Pizzateig** zwischen zwei Bögen Backpapier legen und mit dem Wallholz dünn ausrollen. Auf ein Backblech legen, das obere Papier abziehen. Mit etwas **Olivöl** bepinseln, 1 TL getrocknete **Pizzakräuter** (z.B. Butty) zwischen den Fingern fein zerreiben und über dem Teig verteilen. Teig mit einem Pizzaroller o. Ä. in mundgerechte, eckige Cracker schneiden. Mit flockigem **Salz** bestreuen und im Ofen bei 180 °C 13–15 Min. backen. Cracker auskühlen lassen.

Bettmümpfeli

Für schöne Träume und ruhigen Schlaf



Schenken Sie MOMENTE DER LIEBE



Victoria-Jungfrau

GRAND HOTEL & SPA

Gewinnen Sie ein Wochenende für
2 Personen inkl. Übernachtung,
Dinner, Wellness-Behandlung und
Room-Service im VICTORIA-JUNGFRAU
Grand Hotel & Spa



Aktionspreis:
7.95
statt 10.20



14.95

Aktionspreis:
9.95
statt 11.95

4.95

Aktionspreis:
6.50
statt 7.50

Gewinnen Sie eines von 5 Wellness-Wochenenden für 2 Personen im Gesamtwert von CHF 10'000 im VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa. Kein Kaufzwang. Die detaillierten Teilnahmebedingungen und Informationen zum Erhalt von kostenlosen Teilnahmecodes finden Sie auf unserer Homepage www.LINDOR.ch. Geben Sie bis zum 30. April 2015 Ihren Gewinncode unter www.LINDOR.ch ein oder schicken Sie den Code nach Durchsicht der Teilnahmebedingungen per SMS an 9889 (30 Rappen/SMS).

Wettbewerb

Entscheiden Sie selbst: Ferien im Schnee oder lieber an der Wärme? Als Hauptpreis winkt nämlich eine Woche Urlaub nach den eigenen Vorlieben im Wert von Fr. 4000.–.



Eine heisse Tasse Tee tröstet einen durch die kalte Winterzeit und eröffnet nun auch die Chance, eine Reise an einen wärmeren Ort zu gewinnen.

WETTBEWERB

Wie heisst der weltweit beliebte Schwarztee von Lipton, der jetzt auch als Offentee erhältlich ist?

- A: Yellow Label
- B: Black Label
- C: Green Label

1. Preis im Wert von Fr. 4000.–

Ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach eigenen Wünschen.

2. Preis im Wert von Fr. 2500.–

Ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach eigenen Wünschen.

3. Preis im Wert von Fr. 1500.–

Ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach eigenen Wünschen.

→ Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Februar 2015 unter www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: bis 24. Februar 2015 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. Februar 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Februar 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Unilever», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Schluck um Schluck dem Winteralltag entfliehen

Gerade wenn die Temperaturen im Keller sind, tun gemütliche Momente im Alltag unglaublich gut. Sei es vor dem heimeligen Cheminée, beim Kartenspiel oder bei einer warmen Tasse Lipton-Tee. Gemeinsam mit Freunden oder den Liebsten schmeckt eine Tee-Runde sogar noch besser.

Welcher soll's denn sein?

Lipton bietet mit dem Yellow Label Schwarztee, den es neu auch als Offentee gibt, sowie mit Grüntee, Kräuter- und Früchtetees zahlreiche Sorten für ein

tolles Geschmackserlebnis. Je nach Gemütslage und Situation einfach den entsprechenden Beutel auswählen und mit heissem Wasser aufgiessen. Nach der entsprechenden Ziehzeit noch mit Kandis- oder Rohrzucker süssen oder noch besser: pur trinken. Oh – die Wärme, die durch den Körper schiesst, lässt den Winteralltag im Nu vergessen. Die Kälte ganz hinter sich zu lassen, ist mit etwas Glück möglich. Als Wettbewerbspreis winkt nämlich ein Reisegutschein für Ferien zum Entspannen und Geniessen, und zwar an dem Ort, den Sie auswählen. Gibt es Schöneres?



Neu im Volg erhältlich:
Lipton Yellow Label Offentee,
Green Tea Strawberry Cupcake,
Earl Grey Freshpack und viele weitere.



Die Mitarbeitenden von Unilever und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Gutscheine sind übertragbar und 3 Jahre einlösbar. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

torino



BLOND



NEU!



VERKNALLT IN BLOND.

Caramélisé



Feins vom Dorf

«Die Kunden suchen regelrecht danach», meint Volg-Ladenleiterin Maria Palumbo zum Bauernbrot von Ruth Kaufmann. Sie führt den Volg-Laden in Buus mit zwei Fest-, zwei Teilzeitangestellten und einem Lernenden.



Brot ist ein Kulturgut. Im Volg-Laden von Buus ist es jeden Dienstag handgemacht frisch vom Bauernhof erhältlich.



«Eifach
äs Buurebrot»

Produkte mit Lokalcharakter

In allen Volg-Läden sind unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» lokale Spezialitäten erhältlich, die 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.

Nebst dem Brot von Ruth Kaufmann führt der Volg-Laden von Buus natürlich Wein aus dem Weinbaudorf – zum Beispiel einen Blauburgunder vom Weingut Löw –, Honig, einen Schafskäse aus Maisprach und das Mehl der Mahlstube aus demselben Nachbardorf von Buus.



Ruch- und Halbweissbrot
von Ruth Kaufmann
aus Buus

Ganze 50 Jahre Erfahrung steckt dahinter, wenn Bäuerin Ruth Kaufmann ihren Hefeteig aufsetzt. Wasser, Mehl von der Mahlstube Maisprach aus Getreide vom eigenen Hof, Salz und «Prässheebi» – Hefe – werden zu je 10 kg Ruch- und Halbweiss-Brotteig geknetet.

Backen, weil's Freude macht

Ruth Kaufmann bäckt aus Leidenschaft und Freude, «solange ich kann», wie sie sagt. Dazu steht ein professioneller Backofen bereit. Immer dienstags gibt es das knusprige, währschafte Bauernbrot direkt vom Hof im Volg-Laden von Buus. Die «pensionierte» Bäuerin, den Hof führt mittlerweile der Sohn, könnte längst etwas kürzertreten, aber das Backen gehört einfach dazu. Die Schwiegertochter – eine gelernte Bäckerin – nutzt den Backofen ebenfalls.

Frisch im Korb

Sauber präsentiert liegen die Laibe jeden Dienstagmorgen frisch im Korb. Fast alle Brote sind handgeformte, runde «Pfünderli». Weitere Brotspezialitäten runden ihr Sortiment ab. Dank grosser Nachfrage geht bis am Abend alles weg wie warme Semmel.

neu Novissimo

Weniger ist mehr. Das neue Dove go fresh Deodorant Grüner Tee- & Gurkenduft im Compressed Format sorgt für nachhaltige Frische, mehr Platz im Badezimmerschrank und eine bessere Umweltbilanz.

neu

**Nachhaltig
täglich frisch**



Weniger Verpackung, weniger Transportvolumen, weniger Rohstoffe: Dove sorgt für eine kleine Revolution im Deoregal. Statt 150 ml reichen dem Compressed Format ohne Aluminiumsalze gerade mal 75ml für dieselbe Ergiebigkeit und Wirkung wie ein herkömmliches Deodorant.

statt Fr. 5.30
Fr. 4.75

Dove go fresh:
Deodorant Grüner Tee- & Gurkenduft ohne Aluminiumsalze: 24 Stunden Schutz vor Körpergeruch und Schutz für die Umwelt im Compressed Format, 75 ml statt 150 ml.

Verträglich für die Haut und die Umwelt

Dove go fresh Grüner Tee- & Gurkenduft verzichtet gänzlich auf Aluminiumsalze, pflegt die Haut schonend und bietet 24 Stunden Schutz vor Körpergeruch. Durch die kleinere Verpackung reduziert sich der Bedarf um über 31 Tonnen Dosen-Aluminium jährlich. Ein Drittel weniger Lastwagenfahrten und damit eine Einsparung von 555 Tonnen CO₂ im Jahr sind möglich. Das neue Sprühsystem halbiert dazu auch die Treibgasmenge. So macht Umweltschutz Spass und Sie fühlen sich mit Dove go fresh Grüner Tee- & Gurkenduft im wahrsten Sinn des Wortes rundum gut!



Fr. 2.50

Fruchtige Frische zwischendurch:
Andros Multifruit exotic, 25 cl

Voller Vollkorngenuss:
Ritz Single Toast Vollkorn*, 240 g

Fr. 2.25

Fr. 1.95



Leicht und gut:
Ritz Single Toast weiss*, 240 g

statt Fr. 5.65
Fr. 4.95



Wie frisch gestrichen:
DAR-VIDA Sandwich Tomaten & Basilikum 3 Portionen, 195 g
DAR-VIDA Sandwich Frischkäse & Kräuter 3 Portionen*, 195 g

Ge- flügel	▼	nord- deut- scher Dialekt	▼	Eigenart, Spleen	▼	▼	Thun- fisch	▼	spani- scher Ausruf	Jazzstil (heiß)	▼	ein europ. Staat (Abk.)	Lebe- wesen- groß- ordnung	Sohn Adams	Männer- kurz- name	Form- gestal- tung	deutsche Vorsilbe	Autokz.- Kanton Neuen- burg
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kanton in der Zentral- schweiz	▼	▼	3	▼	▼	▼	9	▼
Ober- stufen- schule	▼	Museum in Paris	▼	Schweiz. Sänger (Polo)	▼	▼	▼	▼	▼	Teil des Stadions	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Vater und Mutter	▼	▼	▼	▼	5	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	tatsäch- lich
Farbe beim Roulette	▼	7	▼	US-Re- gisser (Robert)	▼	livländ. Längen- maß	▼	▼	▼	▼	▼	frech fordernd	▼	▼	folglich (latein.)	▼	latein- sch: Löwe	▼
Er- frisch- ungs- getränk	▼	▼	im Stil von (franz.)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ein- wohner Kanton Glarus	▼	Fluss- barsch	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	4	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Bündner Berg- stock	▼	ein Vieh- hüter	▼	Zustim- mung (Abk.)	▼	▼
Ge- treide- sorte	▼	▼	nord- amerik. Indianer- stamm	▼	Präsi- dent der USA † 1865	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	8	▼	nicht unten	▼
Lager- platz	einst, vormals	zur Hälfte	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	int. Kfz.-Z. Ecuador	▼	▼	Gruss- wort	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Mixtur	▼	Fremd- wortteil: Million	1	Abk.: nach Rück- sprache	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	griechi- scher Buch- stabe	▼	▼	Wortteil: Hun- dertstel	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Schweiz. Bota- niker, † 1932	▼	▼	Riesen- schlange	▼	2	▼	förm- liche Anrede	▼	altrömi- sches Kupfer- geld	▼	Schweiz. Währung (Abk.)	▼	▼	6	modern	▼	franzö- sisch, span.: in	▼
▼	▼	▼	▼	der Teufel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Berg- hütte	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kose- name e. span. Königin

IHR GEWINN

Traumhafter Anhänger von Rhomberg Schmuck im Wert von CHF 2300.-



Dieser einzigartige Anhänger aus 750/18K-Weissgold mit einem wertvollen 0,25-ct-Diamanten besetzt, ist ganz bestimmt ein edler Blickfang (Gewinn ohne Collier). Seit 30 Jahren steht der Name Rhomberg für exklusiven Qualitätsschmuck. Besuchen Sie uns in einer unserer Bijouterien oder unter www.schmuck.ch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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

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



Fr. 1.65

Der Yogurt Snack:
Emmi YoQua Nature, 150 g



statt Fr. 12.60
Fr. 9.90

Kraftvoll sauber:
Omo Duo Caps Active
Clean*, 615 g, 17 WG



neu

Mitmachen & Gewinnen

Online: bis 24. Februar 2015 unter www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: bis 24. Februar 2015 unter 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf, Festnetzтарif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse auf das Band.

Per SMS: Senden Sie bis 24. Februar 2015 ein SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Februar 2015 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Rhomberg», Postfach 344, 8401 Winterthur.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Cailler[®] of Switzerland



FÜR die, die man liebt

AKTION VOM 9. BIS 15. FEBRUAR 2015



CAILLER FÉMINA UND
FRIGOR PERLE METAL HERZ 80G

* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH





Männersache: Neu gibt's in jeder zweiten Ausgabe von Öise Lade Tipps und Anregungen speziell für Männer!



WHISKY-TIPPS

von der Expertin
Claudia Nyffeler
(Säntis Malt,
Appenzell)

→ Zum Anfangen die Farbe betrachten, dem Klang des Zapfens wie auch des Gluckerns lauschen

– dem einen, dann dem anderen Nasenteil den Duft zuführen, die Zunge benetzen und langsam den Gaumen mit dem Getränk vertraut machen. Erst der zweite Schluck lässt einen danach das ganze Aroma erfahren!

→ Man kann den Genuss ein und desselben Whiskys variieren: Ein tulpenförmiges Glas (Nosing Glass) mit engem Ausguss bedient die Nase zuerst mit flüchtigen Aromen und führt der Zungenspitze die Süsse zu. Der Schluck aus dem Schwenker (Tumbler) hingegen lässt die hinteren und seitlichen Zungenbereiche zuerst Säure und Bitterkeit spüren.

→ Wasser im Whisky ist erlaubt!

Bei «cask strength» Whiskys nehmen Sie zunächst einen kleinen Schluck stilles Wasser und vermengen es im Mund mit der doppelten Menge Whisky. Sie dürfen auch etwas schlürfen. Die Luft hilft, das Aroma zu entfalten.

→ Dasselbe funktioniert auch mit schwarzer Schokolade! Nehmen Sie einen Schluck Whisky, behalten Sie diesen im Mund – zerkauen Sie etwas Schokolade und vermengen Sie das Ganze mit der Zunge.

Whisky ist nicht gleich Whisky: Während man Blends wie Ballantine's oder Red Label und Bourbon wie Jack Daniel's auch mit Cola genießt, trinkt man Single Malt höchstens mit einigen Tropfen Wasser.



Ein Glas voll Whisky-Wissen

Single-Malt-Whisky kommt aus Schottland. Dachten Sie? Nicht nur, wie wir in unserer ersten Männersache erfahren werden!

Whisky wird zwar auch von einigen Frauen geschätzt, aber, seien wir ehrlich, mehrheitlich trinken ihn Männer. Umso besser ist es, wenn man(n) darüber ein klein wenig mehr weiss als nur gerade seine vermeintliche Herkunft aus Schottland. Denn Gerstensaft wird auch hierzulande gebrannt, beispielsweise in Appenzell. Hier brannte die Brauerei Locher nach Aufhebung des Schweizer Verbots für Getreidebrände nach dem 1. Juli 1999 ihren ersten «Wash», eine Maische aus Gerstenmalz. Vorangegangen waren Experimente mit alten Bierfässern «durch den Chef persönlich», Karl Locher. Ein Freund habe

festgestellt, dass das, woran er da herumpröble, unter der Bezeichnung «Whisky» geläufig sei. Der kleine Lapsus tat dem Vorwärtsdrang aber keinen Abbruch, im Gegenteil. Kaum zehn Jahre später gewinnt der «Säntis Malt»-Whisky aus den Appenzeller «Swiss Highlands» erstmals internationale Aufmerksamkeit und Anerkennung. Das ist Grund genug, uns von Säntis-Malt-Botschafterin und Besucherzentrum-Leiterin Claudia Nyffeler in das Geheimnis des Whisky-Trinkens einführen zu lassen. Denn man(n) kann immer etwas dazulernen. Übrigens, gemäss Whisky-Guru Jim Murray kommt aktuell der weltbeste Whisky aus Japan!

Whisky-Begriffe:

- Single Malt:** Aus gemälzter Gerste durch eine einzige Destillierung gebrannt
- Grain:** Jedes Getreide als Rohstoff möglich
- Blend:** Verschnitt von Bränden verschiedener Destillieren
- Bourbon:** Amerikanischer Whisky aus mindestens 51 Prozent Mais hergestellt
- Whiskey:** Schreibweise für Whisky aus Irland und den USA
- Cask strenght:** Fassstärke, vor der Abfüllung wurde kein Wasser zugefügt
- Finish:** Art der verwendeten Lagerfässer, meistens alte Wein-, selten Bierfässer
- Torf:** Der traditionelle schottische Brennstoff beim Mälzen ergibt den rauchigen Geschmack
- Angel's Share:** Der «Anteil der Engel» ist der Verlust durch Verdunstung während der Fassreifung

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

4ER-PACK
AKTION
GÜLTIG VOM
09. - 14.02.2015



Die Kraft der Natur

RAMSEIER steht für

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



natürlicher Energiedrink


Volg

Barbara Dürr,

NATURENA Erlebnishof Werdenberg

«Tipp: Masse gut vermengen»



Ein Trick, um den Hackbraten kompakt zu halten:
Fein- statt Grobgehacktes hinzufügen.

Meine Rezept-Geschichte

Der Hackbraten ist eines meiner Lieblingsgerichte. Den mache ich oft in den Volg-Kursen, meistens mit Kartoffelstock und Rüeblli oder Bohnen. Für 6-8 Personen verwende ich **500 g Rindsgehacktes** und **500 g Brät**, das ich mit **½ EL Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** würze. Dann füge ich **70 g altes, gewürfeltes Brot** bei, das ich zuvor in heissem Wasser einweicht und auch wieder ausgedrückt habe. Zur Masse hinzu kommen noch **1 gehackte Zwiebel**, **1 Büschel Peterli** – kleingeschnitten –, **1 Ei**, **1 EL Mehl** und **80 g Paniermehl**. Alle diese Zutaten vermenge ich gut miteinander, damit der Braten später nicht zerfällt. Dann fülle ich die Masse in eine Cakeform und backe diese 1 Stunde lang im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad. Oftmals teile ich die Masse auf zwei Cakeformen auf und friere die zweite Cakeform ein – für ein andermal. Noch ein Tipp für die Festigkeit: nur fein gehackte Zutaten beifügen und Masse gut vermengen. Denn je mehr grob geschnittene oder wasserhaltige Zutaten (beispielsweise Gemüse) in die Masse kommen, desto weicher und brüchiger wird der Braten. Und mit einer leckeren Bratensauce schmeckt's noch besser! Auf ein gutes Gelingen und en Guete.

Barbara

Rezepte der NATURENA-Bäuerinnen

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebniswelten im Fricktal (AG), Seebachtal (TG), Werdenberg (SG) und Zugerland (ZG) im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Barbara Dürr verwöhnt auf ihrem nach biologischen Richtlinien geführten Hof in Gams oft Gäste mit Aperos und organisiert Familienfeste und Firmenanlässe. Der Hackbraten zählt zu ihren Lieblings Speisen.



Bull Vodka

www.BULLVODKA.ch

Alkohol verantwortungsvoll konsumieren



Frühlingserwachen für Körper und Geist

Winter ade! Der Frühling bringt neue Frische und eine bunte Palette anregender Ideen für das persönliche Wohlbefinden, für Haus und Garten.



Fricktal:
Schön und fit mit Heilpflanzen

① Fr, 13.03.15, 9³⁰–16³⁰ Uhr
② Sa, 21.03.15, 9³⁰–16³⁰ Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Sehr viele wild wachsende Pflanzen besitzen Wirkstoffe, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben. Mit wachen Sinnen sammeln Sie in der näheren Umgebung die wertvollen Schätze der Natur und verarbeiten das Gesammelte zu einem eigenen Heilmittel für das innere Gleichgewicht. Von der erfahrenen Kräuterexpertin und Kursleiterin erfahren Sie viele Hintergrundinformationen zu den heimischen Heilpflanzen und stellen unter Anleitung aus Baumharz eine Gesichtsschmeibe her, die wahre Wunder bewirkt.

Teilnehmer: 20 Personen ab 16 Jahren
Kleidung: Der Witterung entsprechende Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: Lisetta Loretz Cramer, Brunegg, www.lisetta-loretz.ch

Preis: Fr. 120.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Heilmittel und Gesichtsschmeibe inklusive



Seebachtal:
Tischlein deck dich

① Fr, 20.03.15, 9–16 Uhr
② Sa, 21.03.15, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Ein kreativ gedeckter Tisch an Ostern wirkt einladend und verzaubert die Gäste. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen Ideen und Tipps für saisonale und festliche Anlässe jeglicher Art. Sie basteln mit allerhand Materialien tolle Accessoires und lernen, wie Sie Gedecke passend zum Anlass zu wunderschönen thematischen arrangieren und dekorieren. Die Palette reicht von stilvoll elegant bis originell oder verspielt.

Teilnehmer: 16 Personen ab 12 Jahren
Kleidung: Warme Kleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

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

Preis: Fr. 140.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihre Accessoires inklusive



Werdenberg:
Osternester mit Stil

① Fr, 27.03.15, 9–16 Uhr
② Sa, 28.03.15, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Karmaad, 9473 Gams

Programm: Diese aparten Naturnester werden Sie noch lange begleiten, denn sie sind zeitlos elegant und können immer wieder passend zur Saison neu geschmückt werden. Birkenrunden, Heu und knorrige Rebenäste werden ineinander verflochten, zu einem Nest geformt und mit Draht befestigt. Für den österlichen Touch werden die Nester mit Frühlingspflanzen und farbigen Eiern gefüllt. Ein echter Blickfang, ob draussen vor der Tür oder drinnen in den Wohnräumen.

Teilnehmer: 18 Personen ab 10 Jahren

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

Mitbringen: Flachzange, Gartenschere und Gartenhandschuhe

Leitung: Ruth Thut, Thal
Preis: Fr. 190.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie Material für Ihr Osternest im Wert von Fr. 60.– inklusive



Zugerland:
Chaosgeflechte

① Fr, 20.03.15, 9–16 Uhr
② Sa, 21.03.15, 9–16 Uhr

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

Programm: Das Chaosgeflecht, eine wunderbare Technik der Weidenverarbeitung, kennt fast keine Grenzen. Ob zwei- oder dreidimensional, mit dieser Flechttechnik lassen sich fantastische Gebilde in unterschiedlicher Form, Grösse und Dichte herstellen. Weidenrunden werden miteinander verschlungen und es entstehen Kugeln, Wolken, ein Sicht- oder Windschutz bis hin zu Taschen oder einer Katzenhöhle. Egal, ob Sie bei Kursende Ihr Objekt fertiggestellt haben oder nicht, das Begonnene können Sie auf jeden Fall auch zuhause vollenden.

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

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

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

Preis: Fr. 160.– pro Person, Mittagessen und Getränke sowie das Material für Ihr Flechtobjekt inklusive



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

Adresse: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Naturena», 8404 Winterthur
Anmeldeschluss: 16. Februar 2015

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss werden 50% des Kursgeldes in Rechnung gestellt; bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung wird das Kursgeld zu 100% verrechnet.



**Bis zu 100%
Schutz und Geruchs-
neutralisierung.**



always



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



feine Körnchen
Geruch absorbierend

extrem saugstark
mit Zitrusduft

Comfort Deo[®]
Nicht klumpendes
Katzenstreu.

White Hygiene
Ultra compact
Feinklumpendes
Katzenstreu.

Natürlich hygienisch.

Qualitäts-Katzenstreu
von Sivocat.

SIVOCAT


Planen Sie Ihren kulinarischen Ausflug an unterschiedliche Gewässer dieser Welt noch heute und melden Sie sich rasch an.

Mit «Petri Heil!» um den Globus



Feine Fischgerichte mit passenden Beilagen aus allen Himmelsrichtungen – vom hohen Norden bis zum Fernen Osten – erwarten Sie. In diesem Kurs zeigt sich der Fisch in all seiner Vielfalt. Das gilt sowohl für die verschiedenen Fisch- wie auch die Zubereitungsarten: von Pochieren über Dünsten, Braten bis zum ganzen Fisch in der Salzkruste. Mit zusätzlichen Tipps zur Verarbeitung machen wir Sie fit für Fisch vom Feinsten.

«Fisch aus aller Welt» bei ...



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

10. März, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.tatort-kochschule.ch oder
Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule
Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare



CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER:

10. März, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.culinea-kochstudio.ch oder
Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon



PETER'S KOCHSCHULE IN GOSSAU MIT PETER GÄCHTER:

17. März, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.peters-kochschule.ch oder
Telefon 071 383 27 17
Peter's Kochschule
Tellstrasse 4b
9200 Gossau SG



COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

18. März, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung:
www.volg.ch oder
Telefon 062 823 52 92
Cookuk
Schachenallee 29
5000 Aarau

VORSCHAU

VEGETARISCH: FRÜHLINGSFRISCHE AUF DIE TISCHE

Wenn die Vielfalt an Gemüse im Frühling wieder mit jedem Tag grösser wird, wächst auch die Lust, ab und zu auf Fisch und Fleisch zu verzichten. Zu knackfrischen Frühlingboten gesellen sich schmackhafte Beilagen aus Getreide. Wer regelmässig vegetarisch schlemmt, muss seinen Eiweiss-Haushalt trotzdem abdecken. Wie das geht, verraten Ihnen unsere Kochprofis sozusagen als wissenswertes Beigemüse.

- 1. APRIL 2015 IN GOSSAU
- 7. APRIL 2015 IN OERLIKON
- 22. APRIL 2015 IN AARAU
- 28. APRIL 2015 IN WANGEN AN DER AARE

PRIMI D'ITALIA: ERSTKLASSIGE ITALIENISCHE GERICHTE

Der «Primo Piatto», der erste von zwei Hauptgängen, gehört zu einem traditionellen italienischen Mahl. Dabei kommt auf die Teller, was wir Schweizer durchaus gerne als Hauptspeise geniessen: kleine, feine Gnocchi, überbackene Crespelle, sämige Risotti und Pasta perfekt al dente gekocht. Diese Klassiker der italienischen Küche bereiten wir an diesem Abend gewohnt gut und überraschend anders zu.

- 4. MAI 2015 IN GOSSAU
- 5. MAI 2015 IN OERLIKON
- 5. MAI 2015 IN WANGEN AN DER AARE
- 13. MAI 2015 IN AARAU

EINLADUNG ZUR SOMMERPARTY

Bald steht die erste Sommerparty an und es wird gewiss nicht das letzte Fest unter freiem Himmel sein. Mit einem bunten Buffet, das sich gut vorbereiten lässt, brillieren Sie als Gastgeber. Gerichte im Glas, Fingerfood, Salate, Quiches oder ein lässiger Sommerdrink ... Holen Sie sich heisse Tipps von der Vorbereitung bis zur Mengenermittlung für ein echt cooles Sommerbuffet!

- 2. JUNI 2015 IN WANGEN AN DER AARE
- 3. JUNI 2015 IN GOSSAU
- 9. JUNI 2015 IN OERLIKON
- 10. JUNI 2015 IN AARAU

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

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



WECKE DIE SONNE!



JETZT PROFITIEREN

AKTION VOM 16.2.-21.2.15

33%
auf 6*1.5l Lipton
Ice Tea



LEMON FÜR CHF 9.²⁰
STATT CHF 13.⁸⁰

PEACH FÜR CHF 9.⁹⁰
STATT CHF 15.⁰⁰

GREEN FÜR CHF 10.⁴⁰
STATT CHF 15.⁶⁰*

*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



Gute Geister aus der Küche

Während es draussen kalt ist, spukt's im trauten Heim. Die guten Wintergeister sind los. Da gibt's nur eins: backen, schnappen und geniessen!



Für die Gugelhupfe kannst du auch Fertiggugelhupfmischung verwenden.

Nach dem Erwärmen – im Wasserbad oder in der Mikrowelle – musst du die Kuchenglasur im Beutel gut kneten, damit dieser keine Klümpchen enthält.



Falls du keinen Dekorstift hast, kannst du dunkle Schokolade schmelzen und mit einem feinen Pinsel auftragen.



Wintergeister

Für 15 Stück:
90 g weiche **Butter**, 60 g **Zucker** und 1 **Eigelb** schaumig rühren. 1 **Eiweiss** mit 1 Pr. **Salz** steif schlagen, 90 g **Mehl** und ½ TL **Mehlpulver** vermischen. Eiweiss unter die schaumige Masse heben. Mehlmischung dazugeben und sorgfältig untermischen. Teig mit Hilfe eines Spritzsacks in Mini-

Gugelhupfformen füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Je 1 **Lindorkugel** auf jeden Mini-Gugelhupf legen, 1 Bt. **weisse Kuchenglasur** nach Packungsangabe erwärmen, Glasur in feinem Strahl kreisförmig über die Schokoladekugeln fließen lassen. Nach Belieben mit **Zuckerdekor** verzieren.

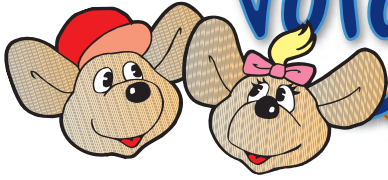
**DU BIST NICHT DU
WENN DU HUNGRIG BIST.®**



SNICKERS

UND DER HUNGER IST GEGESSEN

volgi & volgine



Süßes oder Saures

Uuuuuuu, Volgi hat in eine saure Zitrone gebissen!
Und die Schale drum herum schmeckt bitter!

Saure Zeltli selbst gemacht

Es riecht nach saurem Essig. Volgine kocht. Uns hat sie verraten, was es ist: saure Zeltli!

Sie braucht nur zwei Sachen:
Weinessig und Zucker.



1 Volgine füllt einen flachen Teller mit Zucker und drückt mit dem Finger kleine Gruben hinein.



2 Volgine gibt nun 5 Esslöffel Essig und 10 Esslöffel Zucker in einen kleinen Topf. Sie kocht, bis sich der Zucker in eine sirupartige Masse verwandelt. Es riecht sehr sauer.

3 Volgine gibt in jede Zuckergrube etwas Sirupmasse. Die Zeltli werden so gross wie ein «Zwänzgerli»-Geldstück.

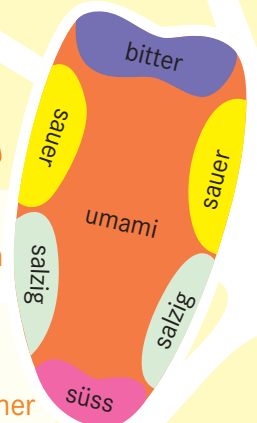
4 Sind die Zeltli noch klebrig, wendet Volgine sie im Zucker. So erhalten sie eine zuckrige Oberfläche. Bald danach sind sie fest – fertig!

5 Mhhh, die Zeltli schmecken gut, überhaupt nicht nach Essig!



1 2 3 4 5 Geschmacksrichtungen

Auf der Zunge sitzen tausende Geschmacksknospen. Die spüren 5 Sachen: süß, salzig, sauer, bitter und «umami». Das ist die Herzhaftigkeit oder Fleischigkeit des Essens. Das hat ein japanischer Wissenschaftler herausgefunden.



Die Nase kann's besser!

Die Nase verrät dir, ob etwas schmeckt oder nicht. Ihre 30 Millionen Riechzapfen unterscheiden unzählige Geschmacksrichtungen. Diese gelangen über den Gaumen an die Nase. Darum schmeckt das Essen kaum, wenn du erkältet bist.

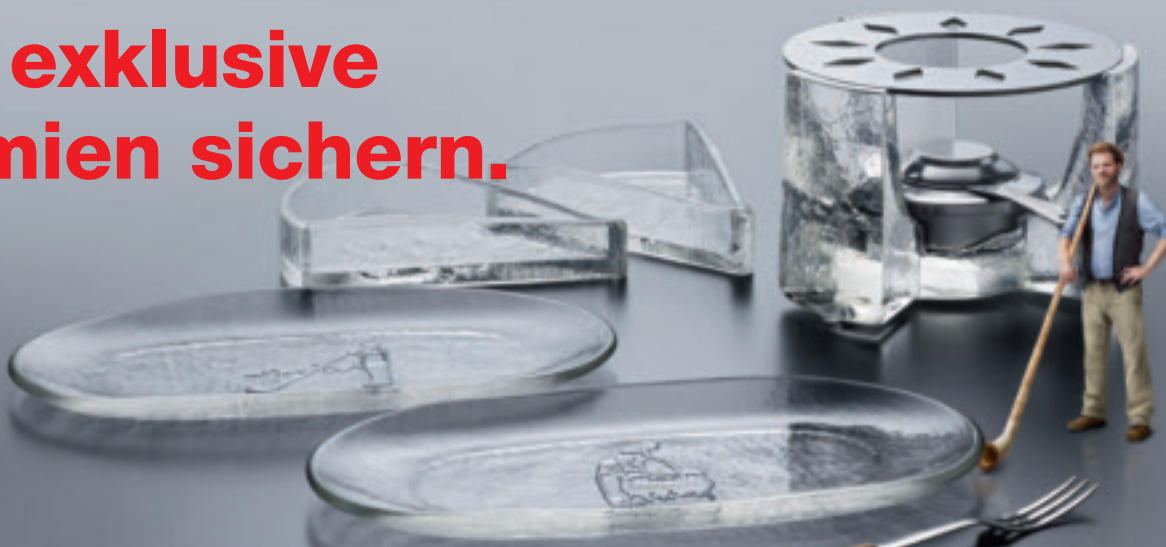
Tipp:

Du kannst deine Zeltli beim Kochen mit Lebensmittelfarbe färben und mit einigen Tropfen Zitronen-Backaroma in Zitronenzeltli verwandeln.

Schweizer Käse kaufen und exklusive Prämien sichern.



Roberto Niederer



Hören Sie auf Ihren guten Geschmack und profitieren Sie zwei Mal.

Nämlich von unserem wunderbaren Schweizer Käse. Und dazu von unseren Prämien, die exklusiv für Sie in der Glasi Hergiswil handgefertigt wurden: die schönen Fondue-Teller, die stilvollen Chäs-Schalen und das einzigartige Fondue-Rechaud. Jetzt zum Vorzugspreis bestellen, die gewünschte Prämie erhalten und per Rechnung bezahlen! Einfach Talon ausfüllen, Kaufbelege von Schweizer Käse dazulegen und einsenden an: Schweizer Käse, Postfach 8211, 3001 Bern. Mehr Infos unter www.schweizerkaese.ch



Länge Fondue-Teller:
30 cm

Fondue-Teller:

Senden Sie uns pro gewünschten Artikel je **5 Kaufbelege** (Strichcode auf Verpackung oder Kassenbon) von Schweizer Käse und Sie erhalten **1 Fondue-Teller zum Vorzugspreis von CHF 29.-** (inkl. MwSt. und Versandkosten).

Sujet



Anzahl

__ Stück

__ Stück

__ Stück

__ Stück



Seitenlänge Chäs-Schale:
ca. 18 cm

Chäs-Schale:

Senden Sie uns pro gewünschten Artikel je **5 Kaufbelege** (Strichcode auf Verpackung oder Kassenbon) von Schweizer Käse und Sie erhalten **1 Chäs-Schale zum Vorzugspreis von CHF 35.-** (inkl. MwSt. und Versandkosten).

Sujet



Anzahl

__ Stück

__ Stück

__ Stück

__ Stück



Durchmesser Rechaud:
20 cm

Fondue-Rechaud:

Für **10 Kaufbelege** von Schweizer Käse (Strichcode auf Verpackung oder Kassenbon) erhalten Sie **1 Fondue-Rechaud zum Vorzugspreis von CHF 95.-** (inkl. MwSt. und Versandkosten).

**Ihre Adresse
nicht
vergessen!**

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____



Unser Schweizer Käse.

www.schweizerkaese.ch

Schweiz. Natürlich.



Ein bunter, knackig-frischer Salat erfreut Augen und Gaumen. Der Begriff Salat bedeutete früher allerdings noch etwas ganz anderes als heute.



Salate gibt es bekanntlich in unterschiedlichen Varianten: den klassischen grünen Salat, Gemüsesalat, Fleischsalat, Eiersalat, Pastasalat, Cous-cous-Salat und so weiter. Seine Wurzeln hat das Wort Salat in der französischen, italienischen und lateinischen Sprache und bedeutete ursprünglich «eingesalzen». Gemeint waren damit Speisen, die mit Salz haltbar gemacht wurden. Salz verwendet man bei Salaten heute aber nur noch zum Würzen oder zum Waschen. Etwas Salz im Wasser tötet nämlich Insekten ab, die sich im Salat verstecken.

Haltbarkeit verlängern

Blattsalate bleiben länger frisch, wenn man sie in ein feuchtes Küchenpapier oder Geschirrtuch einschlägt und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt. Aber nie neben roten Peperoni, da das Reifegas der Peperoni den Salat schneller schlaff macht. Welk gewordener Salat wird wieder knackig, wenn man ihn etwa 15 Minuten in kaltes Zuckerwasser legt.

Variantenreich und gesund

Der klassische Gemüse- oder grüne Salat ist vitaminreich und kalorienarm – vorausgesetzt, die Sauce dazu ist ebenso kalorienarm. Salat muss aber nicht immer zwingend als Salat auf den Tisch kommen. Das zeigt unser Rezept für ein feines Rucola-Pesto.



Rucola-Pesto

2 Zehen Knoblauch und 100 g Rucola grob hacken, mit 2 dl Öl im Mixer pürieren. 4 EL geriebene Sbrinz und 4 EL geriebene Mandeln unterrühren, mit 1 TL Salz und Pfeffer abschmecken. In ein sauber ausgespültes Einmachglas füllen.

Tipp: Das Pesto hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank. Nach der Entnahme von Pesto evtl. wieder mit Öl bedecken. Passt wunderbar zu Pasta, Crostinis, Pizza oder gegrilltem Fleisch.

Wenn es schnell gehen muss: Die feinen Salate von Volg sind bereits vorgewaschen und können sofort gegessen werden.





CAFFÈ
CHICCO D'ORO®

www.chiccodoro.com

Passion & Tradition

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Sauerrahmsuppe mit Limonen-Croûtons

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 3,5 dl Weisswein
- 5 dl Hühnerbouillon
- 360 g Sauerrahm
- 4 Toastscheiben, in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Zwiebeln mit Weisswein ablöschen, mit Bouillon aufgiessen und etwas einkochen lassen.
2. Sauerrahm dazugeben, mit dem Mixer schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Toastwürfel rösten und Zitronenschale dazugeben, mit Zitronensaft ablöschen und kurz schwenken.
4. Suppe anrichten, Croûtons darauf verteilen, sofort servieren.

Zubereitung: 45 Min.



Zitronenschnitzel

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinsschnitzel
- 2 EL Mehl
- 2 EL Bratbutter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 dl Weisswein
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Zitronenzesten, gehackt
- 1 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Schnitzel beidseitig gut anbraten und im Ofen bei 80 °C warmstellen.
2. Zwiebeln im übrigen Fett andünsten, mit Weisswein ablöschen, etwas einreduzieren. Zitronensaft und -zesten dazugeben, nochmals etwas einreduzieren.
3. Rahm dazugeben, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel zurück in die Sauce geben und servieren.

Zubereitung: 1 Std.

Ofenkartoffeln mit Zitronenquark

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend, halbiert
- 4 Rosmarinzwige
- 4 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zitronen, abgeriebene Schale und Saft
- 250 g Quark
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Rosmarin waschen und trocknen, von 2 Zweigen die Nadeln abzupfen und grob hacken, übrige Zweige grob zerkleinern. Knoblauch mit dem Öl, den grob zerteilten Rosmarinzwigen und den Kartoffeln in einer Schüssel mischen.
2. Kartoffeln mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit dem gehackten Rosmarin bestreuen, salzen und pfeffern, im Ofen 45–60 Min. goldbraun backen.
3. Quark mit Zitronensaft und -schale vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, als Dip zu den Kartoffeln servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 45–60 Min. backen

Zitronenrisotto

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 400 g Risottoreis
- 40 g Butter
- 1 dl Weisswein
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 1 l Gemüsebouillon, heiss
- 70 g Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Zwiebel und Reis in der Hälfte der Butter glasig dünsten. Mit Wein und Zitronensaft ablöschen, einkochen lassen.
2. Risotto ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei regelmässig heisse Bouillon nachgiessen.
3. Käse, restliche Butter und Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 30 Min.



WTF!



WHAT THE FRESH!!!

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH.



Dorsch Grenobler Art

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zitrone
- 600 g Dorschfilets
- 2 EL Mehl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 60 g Butter
- 2 EL Kapern
- 1 Bd. Peterli, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zitrone schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden.
2. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, gut schütteln, so dass sie nur gerade von einer hauchdünnen Mehlschicht überzogen sind.
3. Öl mit der Hälfte der Butter erhitzen, Fischfilets auf jeder Seite 1–2 Min. braten, im Ofen warmhalten und etwas nachgaren lassen.
4. In einem zweiten Pfännchen restliche Butter schmelzen, Kapern, Zitronenwürfel und Peterli kurz darin wenden. Die Fischfilets anrichten und die Buttermischung darüber verteilen.

Zubereitung: 45 Min.



«Kentucky Lemon» Whisky Sour

Zutaten für 1 Drink:

- 2 cl Zitronensaft
- 4 cl Ballantine's
- 1 Orangenschnitz
- Bitterlemon, kalt

Zubereitung:

1. Zitronensaft und Whisky in ein Longdrinkglas geben und verrühren.
2. Nach Belieben mit Bitterlemon auffüllen, mit dem Orangenschnitz garnieren und servieren.

Zubereitung: 5 Min.



Zitronen-Sabayon

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eigelb
- 120 g Zucker
- 1 EL Zitronenschale, fein gerieben
- 2 dl Schaumwein
- 1 EL Mandelblättchen, geröstet

Zubereitung:

1. Eigelb, Zucker und Zitronenschale in einer Rührschüssel cremig rühren. Schüssel in ein heisses Wasserbad stellen.
2. Schaumwein zur Eimasse giessen, mit dem Schwingbesen kräftig schlagen, bis die Creme ungefähr das Doppelte an Volumen erreicht hat und sehr schaumig ist.
3. In Gläser oder Schalen füllen, mit den Mandelblättchen garnieren und sofort servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Sauerkraut-Piroggen

Zutaten für 12 Stück:

- 1,2 kg Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Rohschinken, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 EL Tomatenpüree
- 500 g Sauerkraut, gekocht
- 1 Pr. Kümmel, gemahlen
- 1 EL Zucker
- 100 g Mehl
- 100 g Griess
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- Mehl zum Auswallen

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit der Schale in Alufolie wickeln, im Backofen bei ca. 200 °C ca. 45 Min. weich backen (wie Baked Potatoes). Öl erhitzen, Schinken darin anbraten. Zwiebeln und Tomatenpüree dazugeben, andünsten. Sauerkraut ausdrücken, dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker abschmecken. Masse auf einem flachen Blech austreichen, damit sie schnell abkühlt.
2. Kartoffeln schälen und durchs Passevite treiben. Mehl, Griess und Ei dazugeben und zu einem Teig kneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Teig kurz quellen lassen. In 12 gleich grosse Portionen teilen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen von ca. 12 cm Ø und gleichmässiger Dicke formen.
 4. Sauerkrautfüllung gleichmässig auf die Kreise verteilen, zu Halbkreisen umklappen. Die Ränder mit den Fingern leicht zusammendrücken. Piroggen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und Milch verrühren, Piroggen damit einpinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 15 Min. backen.
- Zubereitung: 1,5 Std.

CURRY-WURST

Schon probiert?



5.95 CHF

**MIT SCHWEIZER
QUALITÄTSWURST!**

Schnelle und einfache Zubereitung in
der Mikrowelle oder im Wasserbad.

FIX-FERTIG
Mit dabei „Pieker und
Currypulver“



Jetzt
im Kühlregal



Voressen süss-sauer

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinsvoressen	4 Ananasscheiben, in Würfel geschnitten
1 EL Bratbutter	1 EL Zucker, braun
2 EL Tomatenpüree	2 EL Mehl
1 Zwiebel, in Streifen geschnitten	1,5 dl Essig
1 Peperoni, rot, in Würfel geschnitten	2 dl Wasser
½ Lauchstange, in Ringe geschnitten	

Zubereitung:

1. Voressenstücke halbieren. Bratbutter in einem Topf erhitzen, Fleisch darin rundum kräftig anbraten. 1 EL Tomatenpüree dazugeben, gut andünsten, aus dem Topf nehmen, beiseitestellen.
2. Zwiebeln, Peperoni und Lauch in den Topf geben, gut andünsten, restliches Tomatenpüree, Ananaswürfel und Zucker dazugeben, mit Mehl bestäuben und alles nochmals unter Rühren kurz andünsten.
3. Mit Essig ablöschen, Wasser dazugießen. Das Fleisch dazugeben und ca. 45 Min. leicht köcheln lassen.

Zubereitung: 30 Min. + ca. 45 Min. garen



Sauerteigbrot

Zutaten für 3 Stück:

Hebel (Vorteig):

350 g Grahammehl

250 g Wasser

5 g Hefe

Teig:

25 g Salz

800 g Roggenschrot

500 g Wasser

25 g Hefe

Zubereitung:

1. Grahammehl in eine Schüssel geben, mit Wasser und Hefe zu einem Brei verrühren, zugedeckt im Kühlschrank 8 Std. gären lassen.
2. Salz und Roggenschrot in einer Schüssel gut vermischen. Wasser und Hefe verrühren, mit dem Hebel zum Roggenschrot geben und gut zu einem Teig kneten.
3. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Nochmals durchkneten und anschliessend weiter ca. 2 Std. gehen lassen.
4. Zu 3 Laiben formen, zugedeckt 20 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 10 Min. backen. Temperatur auf 185 °C reduzieren, ca. 40 Min. weiter backen.

Zubereitung: 45 Min. + 12 Std. ruhen lassen







Aus dem Kräutergarten der Schweiz

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.swissalpineherbs.ch

In solid rumantsch

Citrona è il tema da questa columna. Precis, il fritg ch'ins mangia, cura ch'ins baiva tequila. Ma, na na, jau n'As raquint ussa naginas istorias da tequila. Forsa plitost in'istoria che savess esser dal di suenter ina saira cun insaquants tequilas. Jau hai numnadain savens mal il chau. E na, betg pervia da l'alcohol! Jau hai gia empruvà bler cunter mal il chau, ma el turna adina puspè. In di che jau era puspè curt avant prender ina tabletta cunter il mal, hai jau pensà da dumandar dr. Google, quel sa gea adina tut – ed anc bler dapli. E pront hai jau chattà insatge interessant: café cun citrona, quai duess gidar.



Citrona cunter
mal il chau

Sco quai ch'i steva en l'internet hai jau pia mess il suc d'ina (entira!) citrona en in café e bavi quel uschia, senza latg. Jau avess bunamain scurlattà davent il chau inclusiv il mal, uschè "speziala" è la cumbinaziun dal café piter e la citrona ascha. Cun quest stausch da vitamin c n'hai jau almain gè nagina crisa, sco quai che jau hai savens gist suenter gentar en biro. Ed jau stoss conceder: mal il chau n'hai jau atgnamain era betg pli gè quel di. Sche jau hai in di puspè propi mal il chau – ed il curaschi – emprov jau forsa anc ina giada cun la maschaida particulara. Ed uschi-glio baiv jau il café cun latg empè cun citrona e dovr lezza per ... ;)

Marina Wyss
Marina Wyss

Herausgepickt

Wussten Sie, dass ...

● ● ● **Sie uns mit der Volg-App nun noch besser finden?** Die Volg Wein PickApp – für iPhone, Android und Windows – mit der Sie einfach und schnell Volg-Aktionsweine bestellen können, trumpft mit verbesserten Funktionen auf. Im Routenplaner zeigt die Navigierfunktion mit praktischer Kartenansicht den Weg zum nächsten Volg an – einfach und bequem. Der Routenplaner vereinfacht auch die Kontaktaufnahme mit dem gewünschten Volg-Laden: Telefonnummern müssen nicht mehr von Hand eingegeben werden. Sie wählen die Nummer der gewünschten Volg-Verkaufsstelle neu mit einem Klick.



● ● ● **die Spielpläne für unsere Holzfigürli wieder gratis zu haben sind?**

Volgi & Volgine im Sägemehl, am See oder im Zirkus: Jetzt sind die beliebten Spielbögen im Volg wieder gratis erhältlich! Sie sind die richtige Kulisse für einen Hosenlupf am Schwingfest, erfrischenden Badeplausch am Wasser und tollkühne Akrobatik in der Zirkusarena. Dazu passen die Holzfigürli mit Schwingern, Preis-Muni und Treichel, einem Zirkusdirektor mit wilden Tieren und Akrobatik-Geräten oder dem Liegestuhl, einem Windsurfer, Fischen und vielem mehr. Sie sind für Kinder bei jedem Einkauf im Volg-Laden gratis erhältlich. Da liegt das Holzkrokodil mal gemütlich als Aufblastier am Strand, oder es erschreckt als wilde Bestie die Zirkusbesucher. Aber nein, es steht an der Schwinget statt des Munis im Gabentempel! Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt ...



● ● ● **bei uns Liebe durch den Magen geht?**

Im Monat Februar feiern Verliebte den Valentinstag. Meistens tauschen sie Blumen, Parfums oder Pralinen aus. Warum nicht einmal mit einem Kuchen seine Gefühle ausdrücken? Der Danke-Kuchen von Volg bietet Gelegenheit dazu. Einfach ein Post-it drauf und verschenken. Der Kuchen (450 g) – zu einer Hälfte Zitrone, zur anderen Schokolade – sieht gut aus und trifft jeden Geschmack.



Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Ein Anhänger von Rhomberg Schmuck im Wert von Fr. 2200.– gewinnt Agathe Bühler aus Fideris. Je einen Volg-Einkaufsgutschein über Fr. 50.– erhalten Robert Studer aus Rubigen, Helen Brühwiler aus Turgi, Walter Pagau aus Seewen, Christiane Flieger aus Tafers und Claudia Huber aus Meiringen. Zehn weitere Leser gewinnen je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–. Herzlichen Glückwunsch!

Lösungswort 12/14: «Weihnachtsgeschichten»

Auflösung des Lächerli Huus-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/14: Antwort C, 10 Jahre



Karl Meisel aus Ueken (Mitte), einer der 12 Hauptpreisgewinner, bei der Preisübergabe mit Markus Romann (l.), Lächerli Huus, und Volg-Produktmanagerin Gabi Fehr (r.).

Gewinnen mit Lächerli Huus

Den 1.–12. Preis, je 2 Tickets in der exklusiven Skybox am Basel Tattoo 2015 inklusive Getränken à discrétion vor der Show und ein Basel Tattoo Magazin, gewinnen Karl Meisel aus Ueken sowie elf weitere Glückspilze. Zehn Leser gewinnen je 2 Tickets in der 3. Kategorie am Basel Tattoo 2015 im Wert von je Fr. 158.– und 45 Leser dürfen sich über je eine mit Basler Lächerli Original gefüllte Zunfttrommel mit Trommelschlegel freuen.

De grünen Duume



Bildquelle: Maja Dumrat, pixelio

Immergrüne Sträucher wie der Kirschlorbeer oder die Stechpalme leiden in der kalten Jahreszeit oft unter Frostschäden. Einzelne Blätter oder Triebe sterben ab und verfärben sich braun. Schneiden Sie alle abgestorbenen Teile bis ins gesunde Holz zurück, damit die Pflanzen die durch den Rückschnitt entstandenen Lücken wieder rechtzeitig schliessen können. Der Zeitraum ab Mitte Februar bis März ist zudem ideal, um die Begonienknollen aus der Winterruhe zu holen. Die Begonien sollten noch nicht zu viel Feuchtigkeit bekommen. Mischen Sie darum die Blumenerde mit etwas Sand. Dann die Knollen flach in die Erde legen und an einen hellen, kühlen Ort im Haus stellen. Die Erde nur mässig feucht halten und die Knolle nicht direkt begiessen. Sobald sich erste Triebe zeigen, kann die Pflanze an einen wärmeren Ort gestellt werden. Gleichzeitig können Sie Ende Februar im Gewächshaus bereits mit der Aussaat von Sommerblumen beginnen. Als Gefässe eignen sich beispielsweise Eierkartons. Setzen Sie pro Ausbuchtung ein Samenkorn in die Erde. Sind die Pflänzchen kräftig genug, trennt man die einzelnen Kartontöpfchen ab und setzt sie ins Beet. Der Karton zerfällt schnell und kann dann von den Pflanzen leicht durchwurzelt werden.

Vorschau →

Das nächste
«Öise Lade» 03/15
erscheint am
26. Februar 2015



Ostern:
einfach vorbereitet,
edel aufgetischt

Das diesjährige Osterfest hat alle Attribute, um einfach, anmutig und gut zu sein. Denn schlaue Arbeitsschritte für Menu und Deko gestatten mehr Zeit für Familie und Gäste. So kommt niemand und nichts zu kurz.



Winter ade,
Frühling juhe!

In der Schweiz gibt es zahlreiche Bräuche, um dem Winter ade zu sagen. Diese Anlässe wären ohne traditionelle Gerichte nur halb so schön. «Öise Lade» stellt Schweizer Rituale vor, die durch den Magen gehen. Wie etwa beim Lichterschwimmen in Ermensee.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



DAS KOCHTE ICH HEUTE!



Z'NACHT ISCH SUPPE-ZIT!



**15%
RABATT**



Auf alle speziell gekennzeichneten KNORR Standard-Suppen.
Angebote gelten vom 09.02 bis 15.02.2015, solange Vorrat.