

# öise lade



Die Planerin

Der Spontane

Die Individuelle

Mehr zum Thema

Einkaufen, Kochen, Geniessen  
Welcher Typ sind Sie?

**Küche**  
aktuell

Aufläufe – eine Form  
in elf Auftritten





Das Gute teilen.

Innert 15 Minuten  
zubereitet.



Neues  
Design –  
gleiche  
Rezeptur.

Neues Jahr, neues Kleid –  
der **Inhalt** jedoch bleibt  
**unverändert gut.**

hero.ch





## Editorial

Natur erleben, sie verstehen und geniessen – dazu animieren wir seit Jahren mit vier Volg NATURENA Erlebnishöfen für Gross und Klein. Mit grossem Erfolg, wie wir auch 2016 feststellen durften. Erlebnishöfe, Sinnespfade und Naturprojekte waren sehr gut besucht, Events und Kurse optimal belegt und die Rezepte der Hofbäuerinnen fanden grossen Anklang, wie der Ansturm auf die Hofläden auf der Suche nach Originalzutaten zeigte.

**Ein Hoch auf die Natur** – spannenden Projekten aufwarten – und mit interessanten Neuheiten: Beispielsweise werden die Rezepte auch von Kindern und Männern der Bäuerinnen stammen.

In NATURENA spiegelt sich die Nähe zur Natur und ländlichen Bevölkerung wider. Das umfasst auch die Pflege schweizerischer Traditionen – wie das Jassen, das Generationen verbindet. Unter dem Titel «Öisi Brüuch» lädt Volg bereits im dritten Jahr auf allen vier Erlebnishöfen zu einem Jassturnier ein, das sich grosser Beliebtheit erfreut. Die ersten Austragungsdaten des Volg Jasses 2017 finden Sie in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen auch dieses Jahr viel Spass beim Spiel um Stöck, Wyys, Stich und viel Zeit in der freien Natur.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



**19**  
Hausmarke  
**Fragt man den Stubentiger, ist das der Wohlfühl-Sieger**

- 5 Küche aktuell**  
Eine Form in elf Auftritten
- 9 Kochschule**  
Ein verführerisches Intermezzo
- 12 Marktplatz**  
Schneller zum Genuss mit Fertigteig und Fertigguss
- 14 Weinangebot des Monats**  
Westschweizer Natur zum Geniessen
- 16 Typisch Schweiz – Typisch Volg**  
Indische Ernährungsphilosophie aus Ebnat-Kappel
- 19 Hausmarke**  
Fragt man den Stubentiger, ist das der Wohlfühl-Sieger
- 20 Novissimo**  
Schorle zum Reinbeissen
- 22 Aktueller Tipp**  
Ein Gipfeli erobert die Welt
- 24 Weinseller 2017**  
Weingenuess mit Chandra Kurt
- 25 Volg-Besuchstage**  
An der Volg-Quelle
- 27 «Öisi Brüuch» – Rückblick**  
Die Volg Jasskönigin heisst Silvia Hautle
- 29 Mehr zum Thema**  
Einkaufen, Kochen, Geniessen
- 37 Wettbewerb**  
Innovation aus Tradition
- 39 Feins vom Dorf**  
«Wie aus dem eigenen Garten»
- 40 Dorfladen**  
Familienpower bei Volg
- 41 Familienpreis**  
Günstig, gut und für jeden Zweck
- 45 Freizeit Sportsponsoring**  
Drei Trainings, ein Ziel
- 46 Freizeit NATURENA – Rückblick**  
Hof-Erlebnisse pur im 2016
- 48 NATURENA Rezept**  
Garnierter Kabissalat von Helen Schmid
- 49 Freizeit NATURENA**  
Die Volg Erlebnishöfe Februar
- 51 Freizeit Kochkurs**  
Rezepte für ein kleines Zeitbudget
- 53 Freizeit Teens**  
Nervenkitzel im Schnee
- 54 Volgi & Volgine**  
Tierischer Überlebens-Trick
- 57 Saison**  
Heisser Geschmack im Winter



# 5

Küche aktuell  
**Eine Form in elf Auftritten**



# 40

Dorfladen  
**Familienpower bei Volg**



Einkaufen, Kochen, Geniessen

Das Themenheft  
**29 mehr zum thema**





# Voilà: Bistro Flammkuchen «Elsässer Art»!



 **NEU im  
Tiefkühlregal  
erhältlich!**





## 1. Knusprig

**Knöpfigratin:** Häusgemachte Knöpfli und würziger Speck unter einer feinen Kruste garantieren diesem Gratin einen gelungenen Auftritt.

## TIPP

Aus den besten Reblagen und aus dem besten Traubengut selektioniert, ist dieser fruchtige **Dôle AOC Valais** ein frischer Genuss zu einem knusprigen Gratin. Ein ausgeglichener, körperreicher Walliser mit runden Tanninen.



## 2. Fruchtig

**Birnenauflauf mit Glace:** Gekonnt arrangiert und mit einer feinen Kugel Glace serviert, sind die saftigen Birnen ein verlockender Blickfang.

Eine Form

# in elf Auftritten

**A**ufläufe und Gratins sind die besten Erfindungen aus dem Gourmetland Frankreich. Obwohl – nimmt man es genau, waren es nicht die Franzosen, sondern der Franco-Kanadier Elmiré Jolicoeur, der den ersten «modernen» Auflauf zubereitete. Wir zeigen vielfältige Rezepte von Aufläufen mit feinen Zutaten – von knusprig bis cremig und von traditionell bis exotisch. Wir ziehen den Vorhang auf, heizen den Ofen ein und machen auf den nächsten Seiten so richtig Lust auf ein kulinarisches Spektakel.

Bei unserem Schaulaufen der Aufläufe präsentieren wir elf unterschiedliche Rezepte – von süss bis pikant – alle aus einer Form.





## 3. Exotisch

*Exotischer Auflauf mit Curry und Ananas: Diese verführerischen Zutaten machen aus dem Rezept eine pikante Angelegenheit.*



### TIPP

*Dieser sagenumwobene Wein aus den Walliser Weingärten besticht mit frischen Fruchtaromen und zarten Himbeernoten. Am Gaumen ist der **Dôle Blanche AOC Valais** reich, elegant und kräftig.*

Für Aufläufe werden alle Zutaten vorbereitet, zusammen mit dem Guss vermischt, in eine feuerfeste Form gefüllt und anschliessend im Ofen gegart. Damit der Guss gleichmässig stockt und die Oberfläche nicht verbrennt, sollten Aufläufe nicht zu heiss gebacken und eventuell sogar mit Alufolie abgedeckt werden. Im Gegensatz zum Auflauf werden für Gratins die Zutaten in eine Form geschichtet und erst zum Schluss mit dem Guss bedeckt und gratiniert. Dabei entsteht die für einen Gratin charakteristische Knuspernschicht.



### TIPP

*Ein mittleres Rubinrot und ein intensives Beeraroma machen den **Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés** zu einem besonderen Erlebnis. Am Gaumen ist er weich mit einer guten Balance und feinen Barriquearomen.*



## 6. Süss

*Griessauflauf: Der Griessauflauf ist ein wahres Vergnügen, das alle Feinschmecker begeistert – grosse wie kleine.*



## 5. Cremig

*Reis-Pilz-Auflauf: Das Pilz-Gericht aus dem Ofen verückt mit exquisitem Geschmack.*







#### 4. Traditionell

*Plain in pigna*: Engadiner «Ofenrösti» – die Spezialität aus den Alpen mit Speck und Salsiz

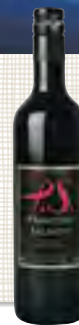


#### 7. Exklusiv

**Kartoffelaufauf mit Lammröllchen**: Ein beliebter Klassiker neu interpretiert – diese Ofenspezialität überzeugt auch mit Lamm.



## Gaumenfreunden – Schicht für Schicht



#### TIPP

Intensives Rubinrot mit violetten Reflexen und fruchtig-frischen Aromen von Beeren, Kirschen und reifen Früchten zeichnen den **Primitivo Salento IGT** aus. Dieser elegante Italiener ist finessenreich und besitzt eine schöne Struktur.

#### 8. Mediterran

**Parmigiana di melanzane**: Grösse aus dem Süden – die Parmigiana di melanzane weckt mediterrane Sehnsüchte.



#### Volg-Kochkurs im Februar: Kochen für ein kleines Zeitbudget

Ohne viel Zeit und Aufwand zu kochen, ohne dass Geschmack und Gesundheit auf der Strecke bleiben?

Infos dazu finden Sie auf Seite 51.







Wie macht man einen Klassiker noch besser?  
» Mit Pinienkernen natürlich. «

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



FÜR BESSERESSER.





## 9. Geschichtet

**Süsser Brotpudding:** Praktisch, währschaft und herrlich süss – nicht nur als Dessert ein wahrer Gaumenschmaus

### SCHRITT für SCHRITT Süsser Brotpudding



①

Vanillemilch unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Eimasse geben, Eiermilch über die geschichteten Brotscheiben giessen.



②

Auflaufform mit Folie bedecken und auf ein Tuch in ein ofenfestes Gefäss stellen. 80 °C heisses Wasser dazugiessen, bis sie zur Hälfte im Wasser steht.



## Ein verführerisches Intermezzo

Der Brotpudding ist ein altbekanntes und sehr beliebtes Rezept zum Verwerten von Brotresten. Besonders gut schmeckt er mit den Überbleibseln eines duftenden Sonntagszopfes. Dieser einzigartige Pudding lässt sich ausgezeichnet vorbereiten und kann mit fruchtigem Kompott spielend leicht aufgepeppt werden. Dank den währschaften Zutaten wie Brot, Milch und Eiern ist der Brotpudding auch ein vollwertiger und herrlich süsser Znacht.



### TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Nicht zu viel Flüssigkeit verwenden, damit der Auflauf bissfest wird und nicht überkocht.
- Alle Zutaten mit Flüssigkeit bedecken, damit diese nicht anbrennen und schwarz werden.
- Während dem Backen rechtzeitig Folie auf den Auflauf legen, damit die Oberfläche des Auflaufs nicht verbrennt.
- Käsemischungen aus Hart- und Schmelzkäse eignen sich auch. Zum Beispiel Grana Padano, Sbrinz oder Parmesan mit einem Schmelzkäse mischen.
- Hartes Gemüse wie beispielsweise Rübli, Broccoli oder Kohlrabi vorkochen, damit sie nach dem Backen bissfest sind.
- Damit der Auflauf fest wird, für den Guss ein Ei pro Deziliter Flüssigkeit verwenden.



## 10. Luftig

**Topfenpalatschinken:** Luftig und einmalig gut – die Topfenpalatschinken sind eine fruchtig-süsse Dessert-Inspiration.



### SCHRITT für SCHRITT Topfenpalatschinken



①

Quark, Crème fraîche und Puderzucker vermischen, die Hälfte für den Guss beiseite stellen.



②

Aprikosenwürfel unter die Quarkcreme mischen, Pfannkuchen damit bestreichen und einrollen.

Alle Zutaten für süsse Spezialitäten aus dem Ofen finden Sie in Ihrem Volg!







# JETZT PROFITIEREN!

20%

VOM 09.01. – 14.01.2017

AUF AUSGEWÄHLTE KNORR BOUILLONS



Die Knorr Bouillons mit 100% natürlichen Zutaten haben jetzt ein neues Design!



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





In Ihrem Volg finden Sie alle Zutaten, damit ein herzhafter Auflauf garantiert gelingt.

### Kostbares Schlussbouquet

Damit Aufläufe und Gratins garantiert gelingen, nicht austrocknen und auf dem Teller keine wässrigen Pfützen hinterlassen, gilt es, einiges zu beachten. Achten Sie darauf, dass die Masse aus den Zutaten – ob süß oder pikant – nicht zu feucht ist oder beim Garen

nicht mehr allzu viel Wasser zieht. Für den Guss herrscht die Faustregel: ein Eigelb auf einen Deziliter Flüssigkeit. Ausserdem können Sie den Guss mit Knoblauch, Kräutern, Muskatnuss oder für die süsse Variante mit Vanille und Zucker beliebig aromatisieren und verfeinern.



### TIPP

Mit seinen schönen Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus passt dieser fruchtige Australier ausgezeichnet zu einem herzhaften Auflauf. Der **Cabernet Sauvignon Warramba Dreaming** besticht durch eine intensive, kirschrote Farbe und einen schmelzigen Abgang.



### 11. Günstig

**Kartoffel-Hörnli-Auflauf:** Ein Klassiker – mit diesem günstigen Rezept treffen Sie garantiert ins Schwarze.

## Monats-Hit



### Kantons-Cordonbleu nach Walliser Art

Für das Kantons-Cordonbleu steht im Januar das Wallis Pate. Die pfannenfertige Walliser Art, die chüschtigen Raclettekäse mit Walliser Roh-Essspeck enthält und von knusprigem Paniermehl umhüllt ist, finden Sie jetzt in Ihrem Volg-Kühlregal.







# Marktplatz

Den Fertig-Mix für Gemüse- und Kartoffel-Gratins oder Aufläufe gibt es im Volg.

\*



Gemüse schneiden, mit Fertigguss begossen, ab in den Ofen – fertig ist das Gemüsegratin.

## Gemüsegratin

Zutaten für eine Gratinform mit 1,2 l Inhalt: Ofen auf 200 °C vorheizen. Gratinform einbuttern. 450 g Gemüse, klein geschnitten, in Gratinform geben. Fertigguss gemäss Packungsanleitung zubereiten und dazugeben. 100 g Reibkäse und 2 EL Paniermehl darüberstreuen und mit Pfeffer würzen. 10 g Butter in Flöckchen darauf verteilen. In der oberen Ofenhälfte ca. 20 Min. gratinieren. Zubereitung: ca. 5 Min. + 20 Min. gratinieren



# Schneller zum Genuss mit Fertigteig und Fertigguss

**Keine Zeit ist kein Grund, um auf Selbstgebackenes zu verzichten. Ob Gratin oder Fruchtwähe – mit Fertiggüssen und Fertigteigen von Volg wird jede Zubereitung einfach schneller.**

**A**ufläufe, Gratins, Pasteten, Fruchtwähen sind eine feine Sache – jederzeit. Doch was tun, wenn einen der kleine Hunger und bald darauf die grosse Lust plagen, aber nicht mehr genügend Zeit oder Geduld für die Zubereitung

da sind? Oder wenn sich völlig überraschend Besuch ankündigt? Kurz: Wenn es schnell gehen muss.

In solchen Fällen empfiehlt sich der Griff ins Kühlregal. Dort finden Sie Fertiggüsse

für die Zubereitung salziger oder süsser Gerichte sowie fertige Kuchen- und Blätterteige.

## Schnell, schneller, Fertigguss

Zeitknappheit stellt keinen Grund dar, auf den Duft von Frischgebackenem zu ver-



Die wahrscheinlich schnellste  
Wähe der Welt – dank Fertigguss  
und Fertigteig von Volg



### Aprikosenwähe

Zutaten für eine Form von 28 cm Ø:

Ofen auf 210 °C vorheizen. **Fertigteig** auf das Blech legen. Boden mit einer Gabel einstechen. 2–3 EL gemahlene **Nüsse** darüberstreuen. 500 g halbierte **Aprikosen** auf den Teig legen. Wähe 10 Min. in unterer Ofenhälfte backen. **Fertigguss** gemäss Packungsanleitung zubereiten und über den Kuchen giessen. Ofenhitze auf 180 °C reduzieren und ca. 45 Min. fertig backen. Herausnehmen und **Puderzucker** darübergeben.

**Zubereitung: ca. 15 Min. + 45 Min. backen**

**Tipp:** Wer den Guss selber zubereiten will und die Aprikosenwähe allenfalls mit etwas Streusel anreichern möchte, findet unter [www.volg.ch/rezepte](http://www.volg.ch/rezepte) das entsprechende Rezept «Aprikosen-Streusel».



Den süssen Fertigguss für Fruchtwähen und ähnliche Desserts findet man im Volg.

zichten. Es gluschtet Sie gerade nach einem Auflauf oder Gratin ganz nach Ihren Vorstellungen? Mithilfe eines Fertiggusses sparen Sie Zeit, ohne dass Sorgfalt und Kreativität bei der Zubereitung zu kurz kommen. Fertiggüsse gibt es für salzige Gerichte, aber auch für Süssspeisen wie etwa Fruchtwähen.

### Eins, zwei, Fertigteig

Ob Zmorge, Zmittag, Zvieri oder Znacht – die Zeit ist immer gut für eine Fruchtwähe. Ist das Angebot an saisonalen Früchten

weniger gross, wie jetzt im Winter, kann ebenso gut exotisches oder tiefgekühltes Obst Ihre Fruchtwähe zieren. Dabei kann das Backen ganz einfach sein: Fertigteig ausrollen und belegen, mit Fertigguss be-

giessen und in den Ofen schieben – fertig ist die Wähe. Fertige Kuchen-, aber auch Blätterteige für Gemüsewähen oder Pasteten gibt es in Ihrem Volg.



Fertige Kuchen- und Blätterteige gibt es im Volg in verschiedenen Varianten.

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





## Weinangebot des Monats

Fruchtiger Weisswein und herzhafter Käse – Köstlichkeiten aus der Westschweiz

Schon die alten Römer wussten, dass Waadtländer Boden guten Wein hervorbringt. Unweit davon entsteht herzhafter Vacherin Fribourgeois. Kombiniert ein doppelter Genuss.

# Westschweizer Natur zum Geniessen

Die wunderschöne Region «La Côte», die sich von der Genfer Stadtgrenze bis nach Lausanne erstreckt, erzeugt erstklassige und schon mehrfach ausgezeichnete Weine. Die hervorragende Weinbauqualität der «Bonne Côte», wie das 2007 Hektare grosse Hügelland am Genfersee auch genannt wird, wurde schon zur Römerzeit erkannt. Davon erzählt unter anderem das römische Museum in Nyon mit seiner eindrücklichen Weinamphoren-Sammlung.

### Blumige Geschmacksbouquets

Die fruchtbaren und vielfältigen Waadtländer Böden am Genfersee bringen aussergewöhnliche Weine zutage – fruchtig oder kräftig, mit Zitrusaromen oder gerbstoffreich. Auch der La Côte AOC entsteht in der schönen, nicht nur bei Weinliebhabern beliebten Region am Genfersee. Die sanften Hänge bieten einen atemberaubenden Ausblick – und erzeugen reichhaltige Weine mit blumigen Geschmacksbouquets, die an Stiefmütterchen, Veilchen und Honig erinnern.



Wein  
des Monats  
La Côte AOC  
Schweiz  
50 cl, statt Fr. 5.95  
Fr. **4.85**

Käse  
des Monats  
Vacherin  
Fribourgeois  
100 g, statt Fr. 2.15  
Fr. **1.70**



### Freiburger Flora im Käse

Der bekannte Halbhartkäse aus dem Westschweizer Kanton Freiburg, hergestellt aus vollmundiger Milch der schwarz-weiss-gefleckten Freiburger Kühe, überzeugt mit zartschmelzender Konsistenz und einem milden, würzigen Charakter. Dieser Käse eignet

sich ideal für Fondue, mit seinen Aromen aus der vielfältigen Flora der Freiburger Weiden aber genauso hervorragend als Apero oder als Dessert. Kombiniert mit einem La Côte AOC von der Waadtländer «Bonne Côte» ein Hochgenuss.

Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. Januar 2017, solange Vorrat.

Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2017» von Chandra Kurt. \* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten





50 cl, statt Fr. 5.95  
**Fr. 4.85**

### La Côte AOC, Schweiz

**Charakter** Ein frischer, spritziger und fruchtiger Weisswein aus der schönen Genfersee-Region «La Côte».

**Trinken** Jung trinken, bei 7–9 °C

**Passt zu** Aperitif, Käsefondue oder Fisch



50 cl, statt Fr. 4.70  
**Fr. 3.65**

### Pinot Grigio di Sicilia IGT, Italien

**Charakter** Der hellgelbe Qualitätswein aus Sizilien hat ein fruchtiges Aroma aus exotischen Früchten, Stachelbeeren und Limetten.

**Trinken** Jung trinken, bei 8–10 °C

**Passt zu** Antipasti, Tapas, weissem Fleisch und Frischkäse



50 cl, statt Fr. 4.20  
**Fr. 3.10**  
-26%

### Chardonnay Billabong Dreaming, Australien

**Charakter** In einem hellen Gelb besticht dieser rassige Chardonnay mit Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos sowie mit einem fruchtbetonten und mittleren Körper.

**Trinken** Jung trinken, bei 8–10 °C

**Passt zu** Fischgerichten, hellem Fleisch, Spargelgerichten und Aperitif



50 cl, statt Fr. 7.50  
**Fr. 5.90**

### Dôle Blanche AOC Valais, Schweiz

**Charakter** Der sagenumwobene Walliser Rosé hinterlässt in der Nase Aromen frischer Früchte und eine Himbeernote. Am Gaumen ist er kräftig und elegant.

**Trinken** Jung trinken, bei 8–10 °C

**Passt zu** Aperitif, Hors d'oeuvre, Spargeln, Geflügel und asiatischen Gerichten



50 cl, statt Fr. 8.20  
**Fr. 6.50**

### Dôle AOC Valais, Schweiz

**Charakter** Dieser Dôle überzeugt mit fruchtigen Akzenten und runden Tanninen am Gaumen. Ein körperreicher, ausgeglichener Rotwein, in der Nase fruchtig, frisch und rein.

**Trinken** Jung trinken, bei 12–14 °C

**Passt zu** Kalb, Rindsfilet und Fondue Bourguignonne



50 cl, statt Fr. 7.50  
**Fr. 5.70**

### Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés, 2013, Spanien

**Charakter** In mittlerem Rubinrot und mit intensiven Aromen von roten und schwarzen Beeren, süssen Gewürzen, Nelken und Zedernholz.

**Trinken** Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

**Passt zu** Wildgerichten, Paella, Grilladen, Kalbsleber mit Rösti und Manchego-Käse

**Punkte** 16.75\*



50 cl, statt Fr. 4.30  
**Fr. 3.20**  
-25%

### Cabernet Sauvignon Warramba Dreaming, Australien

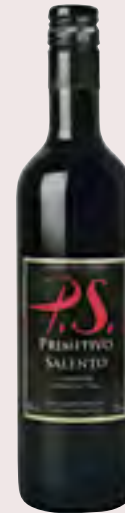
**Charakter** In intensivem Kirschlor begeistert dieser Rotwein mit Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus und mit einem fruchtigen Abgang.

**Trinken** Jung trinken, bei 16–18 °C

**Passt zu** Spareribs, Steaks, Rehpfeffer mit Pilzen und Wild

## Der fruchtige

## Südtaliener



### Primitivo Salento IGT, Italien

**Charakter** Der intensiv rubinrote Italiener besticht durch Aromen von schwarzen Beeren in der Nase und durch Feinessenreichtum am Gaumen. Elegant anhaltend im Abgang.

**Trinken** Jung trinken, bei 16 °C

**Passt zu** Fleischgerichten mit Sauce, Grilladen, Pasta und Hartkäse

50 cl, statt Fr. 4.90  
**Fr. 3.75**

## Wein PickApp

Zusätzlich zum nebenstehenden Bestell-Coupon können Sie die Volg-Aktionsweine per kostenloser Volg Wein PickApp oder unter [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch) im 6er-Karton bestellen. Die Volg Wein PickApp gibt es für iPhone, Android und Windows-Phone. Der kostenlose Wein-Newsletter informiert zudem jeden Monat über die aktuelle Kampagne. Download unter: [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch)



## Meine Bestellung

- Anzahl 6er-Karton LA CÔTE AOC, 50 cl, statt Fr. 35.70 nur Fr. 29.10
- Anzahl 6er-Karton PINOT GRIGIO DI SICILIA IGT, 50 cl, statt Fr. 28.20 nur Fr. 21.90
- Anzahl 6er-Karton CHARDONNAY BILLABONG DREAMING, 50 cl, statt Fr. 25.20 nur Fr. 18.60
- Anzahl 6er-Karton DÔLE BLANCHE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 45.– nur Fr. 35.40
- Anzahl 6er-Karton DÔLE AOC VALAIS, 50 cl, statt Fr. 49.20 nur Fr. 39.–
- Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCa CRIANZA SANCHO GARCÉS, 50 cl, statt Fr. 45.– nur Fr. 34.20
- Anzahl 6er-Karton CABERNET SAUVIGNON WARRAMBA DREAMING, 50 cl, statt Fr. 25.80 nur Fr. 19.20
- Anzahl 6er-Karton PRIMITIVO SALENTO IGT, 50 cl, statt Fr. 29.40 nur Fr. 22.50

Name:

Vorname:

Telefon:

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 28. Januar 2017, solange Vorrat.





# Typisch Schweiz – Typisch Volg

Das Chargenmischen der Rohstoffe gemäss geheimer Muesli-Rezeptur



**Ruedi Lieberherr** ist gelernter Kaufmann und seit 1996 Geschäftsführer der Morga AG. 2006 kürte ihn Ernst & Young zum «Unternehmer des Jahres».



## Vier Fragen

an Ruedi Lieberherr

**Herr Lieberherr, was ist die Morga AG?**

«Morga ist ein Familienunternehmen in dritter Generation, das seit über 80 Jahren gesunde, natürliche Lebensmittel auf vegetarischer Basis herstellt und vermarktet. Der Ursprung unserer Firma – 1930 in Zürich gegründet und 1936 nach Ebnat-Kappel verlagert – liegt gewissermassen in Indien, wo mein Grossvater jahrzehntelang als Handelskaufmann lebte. Die ungewohnten Ernährungsformen, mit denen er da in Berührung kam, gaben ihm den Anstoss, nach seiner Rückkehr in die Schweiz mit entsprechenden Produkten zu handeln. Grossvater war ein Pionier und Fantast, der schon in den 70er-Jahren etwa auf Sojamilch setzte – erfolglos. Mein Vater dagegen war der geborene Verwalter. Und wir haben mit technischen Verbesserungen dem Unternehmen zu heutiger Grösse und Renommee verholfen. Bei Morga stellen aktuell rund 100 Mitarbeitende über 1500 Produkte her: 6000–7000 Tonnen jährlich.»

**Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?**

«Die sorgfältige Auswahl der Rohstoffe und eine schonende, die wertvollen Inhaltsstoffe erhaltende Produktion. Morga war schon bio, bevor es Bio-Richtlinien gab. Unsere Produkte entsprechen längst den aktuellen Trends in der Ernährung: Schon mein Grossvater begann, nach Reformhaus-Vorgaben zu produzieren – ohne Konservierungsmittel und ohne tierische Eiweisse.»

**Was verbindet Sie mit Volg?**

«Werte wie die hinter der «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Etikette auf den Kentavit Fini Birchermuesli, deren Herstellung Sie im Betrieb gerade mitverfolgen können. Wir haben diverse Produkte, die bei Volg gelistet sind.»

**Was ist das Besondere an Kentavit Fini Birchermuesli?**

«In dieser ungezuckerten Mischung stecken zahlreiche Einzelkomponenten mit hohen Ballastanteilen, Rohstoffe vertrauenswürdiger Lieferanten und Genuss pur.»



Alain Egli beim Mischen der Muesli-Komponenten mit Kastanienflocken.



Jessica Zanella vor der Schlauchbeutelmaschine, mit der die Muesli-Beutel geformt, gewogen, verschlossen werden.



Eine Muesli-Bestellcharge wird mit «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Etiketten versehen.



Gluschtiges Birchermüesli  
- traditionelle Schweizer  
Spezialität mit gesundem  
Fastfood-Charakter



# Indische Ernährungsphilosophie aus Ebnat-Kappel

Morga stellt seit jeher Lebensmittel auf vegetarischer Basis her – als Vorreiter vieler aktueller Ernährungstrends. Den Anstoss dazu gab der jahrelang in Indien lebende Firmengründer.

Johnny Gabathuler, Lebensmittelingenieur und Leiter Qualitätssicherung, bestimmt den Wassergehalt.

Aida Cosovic registriert mit ihrem Finger-Scanner die anstehende Birchermüesli-Auslieferung.



## 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.



Ungezuckertes Kentavit  
Fini Birchermüesli der  
Morga AG – in Ihrem  
Volg-Laden erhältlich





# Rhein-Kreuzfahrt zur Tulpenblüte mit luxuriöser MS Edelweiss



Es het solangs het  
**Rabatt\***  
bis Fr. 700.-

\*Abhängig von Auslastung,  
Saison, Wechselkurs

Jetzt Katalog 2017 bestellen!



## Basel-Rotterdam-Amsterdam-Basel

**9 Tage ab Fr. 690.-** (Rabatt Fr. 700.- abgezogen, 08.03., Hauptdeck)

- Faszinierender Keukenhof
- Luxuriöses Schiff mit neuester Technik
- UNESCO-Weltkulturerbe Zollverein

**1. Tag Basel** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung ab 16.00 Uhr. Um 17.00 Uhr heisst es «Leinen los!».

**2. Tag Strasbourg** Stadtrundfahrt/-gang\* durch die Euro-pastadt. Rundfahrt mit Sicht auf die Synagoge, die neuen Wohnviertel und auf das UNO-Gebäude. Rundgang durch die Altstadt mit Fachwerkhäuser und Liebfrauenmünster.

**3. Tag Königswinter** Das Schiff passiert erstmals die Lore-ley-Strecke. Ausflug\* zum Drachenfels und Fahrt mit Zahn-radbahn zum Aussichtspunkt. Das Schloss Drachenburg kann individuell besichtigt werden. Weiterfahrt nach Dordrecht.

**4. Tag Dordrecht-Rotterdam** Vormittagsausflug\* zu den Windmühlen von Kinderdijk (UNESCO-Weltkulturerbe). Rundfahrt\* durch die Hafenstadt Rotterdam. Weiterfahrt.

**5. Tag Amsterdam** Ausflug\* zum Keukenhof mit seiner ein-maligen Blütenpracht (gilt für Abreisedaten 24.03. bis 11.05.17). An Abreisedaten ohne Keukenhof Ausflug\* zur Insel Marken mit Besuch einer Käserei (gilt für Abreisedaten 08.03. bis 16.03.17 und 19.05. bis 26.12.17). Grachtenfahrt\* am Nachmittag. Weiterfahrt Richtung Deutschland.

**6. Tag Duisburg-Düsseldorf** Am Nachmittag Ausflug\* ab Duisburg zum Zollverein (UNESCO-Welterbestätte). Busfahrt zum Schiff nach Düsseldorf. Die an Bord gebliebenen Gäste können Düsseldorf individuell besichtigen. Weiterfahrt Rich-tung Rüdeshheim.

MS Edelweiss\*\*\*\*\*



**7. Tag Rüdeshheim** Schifffahrt entlang dem «Romantischen Rhein». Weinprobe\* an Bord vom Weingut Breuer. Individu-eller Bummel durch das Weinstädtchen.

**8. Tag Baden-Baden** Ab Plittersdorf Busausflug\* nach Baden-Baden. Rückfahrt nach Gamsheim. Weiterfahrt.

**9. Tag Basel** Ausschiffung und individuelle Heimreise.

\*Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar

\* Fak. Ausflug an Bord buchbar

Programmänderungen vorbehalten

Reederei/Partnerfirma: Scylla AG

### MS Edelweiss\*\*\*\*\*

Luxuriöses Schiff für 180 Personen. Kabinen mit Dusche/WC, Föhn, Minibar, Safe, TV, Radio, Klimaanlage. Mittel- und Oberdeck Kabinen mit franz. Balkon. Auf dem Hauptdeck sind die Fenster nicht zu öffnen. Die Gäste vom HD und MD speisen im Restaurant Jungfrau mit Oberlichtfenstern, die Gäste des OD im Restaurant Matterhorn mit Panoramafens-tern. Möglichkeit zum Lightlunch im Panorama-Salon. Bordausstattung: Panorama-Salon mit Bar, Lido-Bar mit Aussenterrasse, Boutique, Sonnendeck, Sitzgruppen, Put-ting-Green, kleiner Pool und Aussichtsterrasse. Gratis WLAN nach Verfügbarkeit. Lift zwischen HD und OD. **Nichtrau-cherschiff** (Rauchen auf dem Sonnendeck erlaubt).

2-Bettkabine Mittel- und Oberdeck mit franz. Balkon



### Abreisedaten 2017 Es het solangs het Rabatt

08.03.	700	09.04.* 300	11.05.* 200	12.06. 200
16.03.	600	17.04.* 200	19.05. 200	20.06. 200
24.03.* 500		25.04.* 200	27.05. 200	28.06. 200
01.04.* 400		03.05.* 200	04.06. 200	26.12. 600

\* mit Keukenhof.

### Preise p. P. in Fr. (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	1290
2-Bettkabine Hauptdeck	1390
2-Bettkabine Mitteldeck hinten, franz. Balkon	1690
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	1790
2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon	1990
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2090
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	190
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	890
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	990
Ausflugspaket (8 Ausflüge)	270
Annulations- und Extrarückreiseversicherung	54

Kreuzfahrt inklusive Vollpension, Details zu den Leistungen im Internet oder Prospekt verlangen.

### Weitere Reisen zur Tulpenblüte

MS Thurgau Ultra\*\*\*\*\*  
**9 Tage ab Fr. 1090.-** (Rabatt Fr. 900.- abgezogen, 19.03., Hauptdeck, Vollpension)

MS Antonio Bellucci\*\*\*\*\*  
**9 Tage ab Fr. 1090.-** (Rabatt Fr. 500.- abgezogen, 30.03., Hauptdeck hinten, Vollpension)

MS Swiss Jewel\*\*\*\*\*  
**9 Tage ab Fr. 1090.-** (Rabatt Fr. 700.- abgezogen, 03.04. oder 12.10., Hauptdeck hinten, Vollpension)

MS Thurgau Silence\*\*\*\*  
**9 Tage ab Fr. 790.-** (Rabatt Fr. 700.- abgezogen, 09.03., Oberdeck Standard, Vollpension)

Online buchen und sparen  
[www.thurgautravel.ch](http://www.thurgautravel.ch)

Sofort buchen oder Prospekt verlangen  
**Gratis-Nr. 0800 626 550**



**Thurgau Travel**

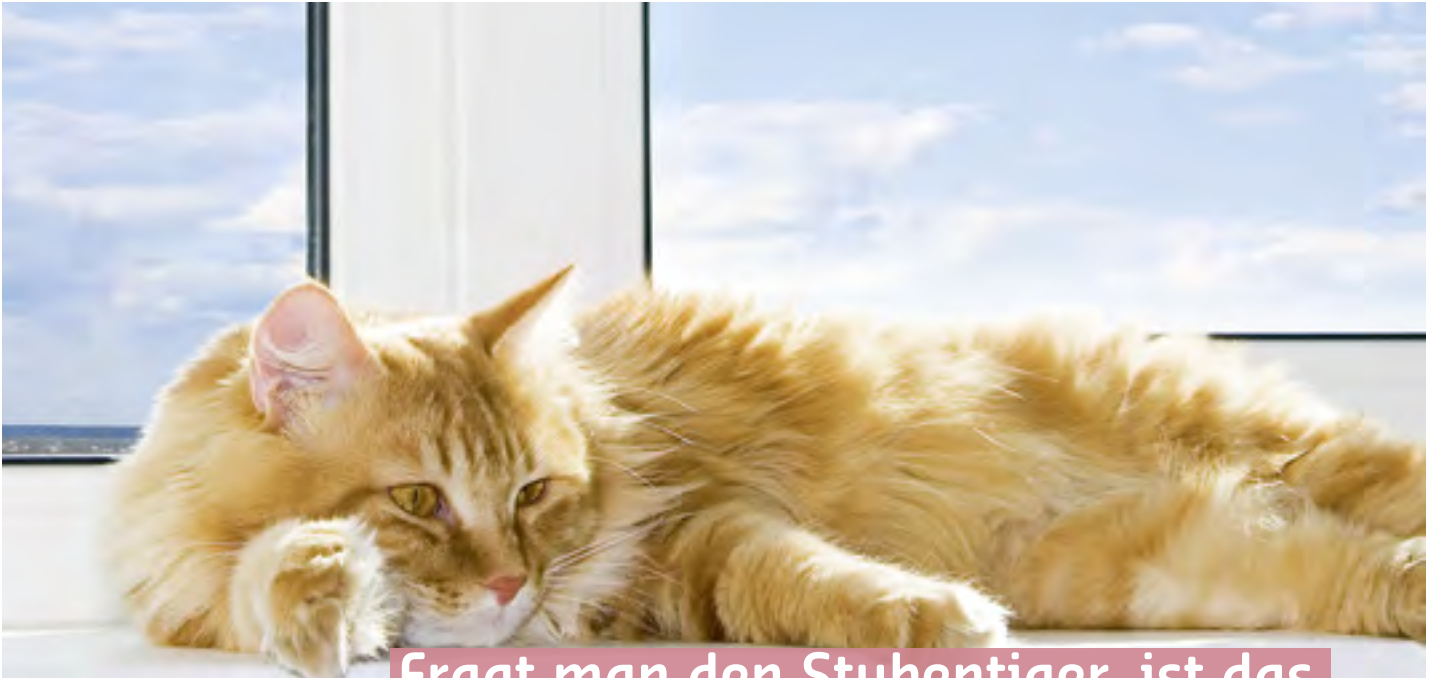
Aussergewöhnliche Reisen zu moderaten Preisen

Rathausstrasse 5, 8570 Weinfelden,  
Tel. 071 626 55 00, [info@thurgautravel.ch](mailto:info@thurgautravel.ch)





*Auch in geschlossenen Räumen: angenehme Luft, als ob man draussen wäre.*



## Fragt man den Stubentiger, ist das der Wohlfühl-Sieger

**K**atzenstreu ist nicht gleich Katzenstreu. Was gilt es also zu beachten bei der Wahl der Streu für Ihren Stubentiger? Ist sie klumpend, muss die Katzentoilette beispielsweise viel weniger oft komplett gesäubert werden. Die benässste Streu bildet sofort Klumpen, die täglich mit einem Schöpfelchen entfernt werden können. Darüber hinaus ist die neue Volg Katzenstreu schnell geruchsbindend, saugstark und staubarm. Das macht alles angenehmer, sparsamer und bequemer – für Sie.

### Das letzte Wort hat aber stets die Katze

Die wirksamste Streu nützt nichts, wenn Ihre Katze sich nicht wohlfühlt darin und die Toilette meidet. Wie die Produktbezeichnung schon verrät, besticht Volg Katzenstreu ultra extrafein auch durch die extreme Feinheit ihrer Körnung. Je feiner die Streu, umso fester das Klümpchen – aber auch desto sanfter zu den sensiblen Katzenpfötchen. Die Volg-Neuheit ist ausserdem fellverträglich, schadstoff- und keimfrei – ein reines Naturprodukt, das weder an Pfoten noch Fell hängen bleibt. Was meinen Sie, würde wohl Ihr Stubentiger von der neuen Volg Katzenstreu halten?

**Klumpend, saugstark, geruchsbindend: Das sind nur einige der vielen Vorteile der neuen Volg Katzenstreu ultra extrafein. Vorteilhaft für Katzenhalter – aber auch für Katzen.**



**neu**

7 L (5.95 kg)  
**Fr. 4.95**

*Natürlicher. Sauberer. Sparsamer. Die neue Volg Katzenstreu ultra extrafein*



**neu**

Ein winterlicher Apfelschmaus: Apfelsaftmuffins!  
Das Rezept finden Sie unter [www.volg.ch/rezpte](http://www.volg.ch/rezpte)

6 x 50 cl,  
statt Fr. 9.60  
**Fr. 7.50**

Ramseier Schorle naturtrüb vom Hochstamm

**A**us Schweizer Äpfeln und Birnen und frei von künstlichen Zusätzen. Die Ramseier Schorle naturtrüb – ein belebender Obstsaft, angereichert mit erfrischendem, kohlesäurehaltigem Wasser – überzeugt mit echtem, natürlichem Geschmack. Der grösste Schweizer Obstsaftproduzent Ramseier setzt sich auch mit seiner neuesten Kreation für Nachhaltigkeit ein – mit Obst von sogenannten Hochstamm-bäumen. Diese Obstbäume mit einem Stamm von mindestens 1,8 Metern Länge sind, im Gegensatz zu Niederstammanlagen, wegen ihrer Robustheit und Langlebigkeit umweltfreundlicher – und erzeugen extra schmackhaftes, naturbelassenes Obst.

**Fruchtige Mini-Küchlein**

Der Apfelsaft ist ein wahrer Genuss. Doch nicht nur zum Trinken. In die naturtrübe Schorle von Ramseier kann man auch reinbeissen – in der Form von kleinen, süssen Apfelsaft-Muffins. Die kleinen, einfach herzustellenden Muffins erfreuen Obst- genauso wie Kuchenliebhaber – in der kalten Jahreszeit umso mehr. Die feinen Mini-Küchlein bestechen mit einem intensiven, fruchtigen Geschmack. Dafür sorgen geraffelte Äpfel, Zimt – und ein guter Schuss Ramseier Schorle naturtrüb.

**Schorle zum Reinbeissen**

**Obstgenuss pur – die neue Ramseier Schorle naturtrüb aus Äpfeln und Birnen von nachhaltigen Schweizer Obstbäumen erfrischt und belebt. Als Saft – aber auch als Muffin.**



statt Fr. 2.20  
**Fr. 1.95**

**Natürlich und fruchtig**  
Pomme Chips, 20 g



**Fr. 2.80**

**Fein und praktisch**  
Galbani Toast alla Mozzarella, in Scheiben, 150 g



statt Fr. 7.40  
**Fr. 6.40**

**Wohlriechend und pflegend**  
\* Arrow Handcreme mit pflegendem Mandelöl, 65 ml

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



jemanden an sich drücken			schweiz. Comicfigur: Papa ...	Fürstin in Indien		getrocknetes Gras		Vorname Seelers	Initialen Tapperts († 2008)	Hauptprozessor (Abk.)		männlicher franz. Artikel	Mönchsrepublik (Griech.)	zu sehr später Stunde		asiatische Völkergruppe		
Kapitäne beim Eisschiessen						politische Werbung	8											
						Insekt		schweiz. Volksmusiklegende							4			
Ort im Kanton Schaffhausen			ein-stellige Zahl	10	Abk.: Hochschule		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">IHR GEWINN</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; text-align: center;">8 x eine Braterein im Wert von je Fr. 269.-</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">LE CREUSET®</div> <p>Mit der gusseisernen Braterein von Le Creuset kreieren Sie universell und flexibel verschiedenste Arten von Gerichten. Nach dem Einsatz auf dem Herd – z. B. zum Anbraten von Gargut – kann die Braterein direkt in den Backofen geschoben werden. Nach dem Garen lässt sich das Gericht bequem im farbenfrohen Bräter zum Servieren auf den Tisch stellen. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p>					letzter CEO der SAir-Group		kostbares Abendkleid	13			
Vorname Thurnheers	Fluss durch Zürich				italienisch: ja									internationales Notrufzeichen				halbgefrorenes Getränk
		1			Laubbäume									Kern einer Sache	Meerkatze (...Affe)		span.: Tag	
schweiz. Sachbuchautorin	empfindsam	scharf gewürzt		Vorfänger der EU													11	
Gericht, Essen			3											orientalisches Fleischgericht		Nachtlokal		
			6		Bergübergänge	Abk.: Interregiozug												
verneinendes Wort				griechischer Buchstabe										franz. Aktiengesells. (Abk.)			äthiop. Hirtennomadenvolk	
schweiz.: Gehalt															9			
Lagebezeichnung						längster Fluss Afrikas										Fleischware	lateinisch: bete	poetisch: flaches Wiesengefälle
					eingeschaltet	Abk.: nach Vorschrift							Abk.: Voltampere	italienisch: zwei			afrikanische Kuhantilope	Kosewort für Grossmutter
Klostervorsteher	schweiz. Sängerin (Lys)												4000er (Berg) im Kt. Bern		2			
Hilfswerkzeug zum Zeichnen			7										ehem. schweiz. Radrennfahrer				franz.: Basel	

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 29.12.16 – 24.01.17 möglich. Online: unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.  
 Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. Januar 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «BRATREINE», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Mitarbeitende von Le Creuset und Volg sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



statt Fr. 7.95  
**Fr. 6.95**

**Knusprig und belebend**  
 \* Familia pure balance Urgetreide & Apfel Knuspermüesli, 600 g



**Fr. 5.40**

**Traditionell und vollmundig**  
 \* Bistro Flammkuchen Elsässer Art, 265 g



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

Die Lösung finden Sie ab 26. Januar 2017 online unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine) im Archiv.





*Kaffee und HIESTAND-Gipfeli – ein Frühstück, für das man gerne aufsteht.*

**Mit einem Traum und viel Leidenschaft legte Fredy Hiestand vor 50 Jahren den Grundstein für die Erfolgsgeschichte des Schweizer «Gipfelkönigs» HIESTAND. Auch Volg setzt auf deren ofenfrische und feine Backwaren.**

# Ein Gipfeli erobert die Welt



*1967 noch eine kleine Backstube in Zürich, heute ist HIESTAND weltbekannt.*

**V**olg gratuliert der Bäckerei HIESTAND zu ihrem 50-jährigen Bestehen! Angefangen hat die Erfolgsgeschichte im Jahr 1967. Fredy Hiestand, 24 Jahre jung, verwirklicht seinen Traum und eröffnet mit 5000 Franken Startkapital in einer ehemaligen Wäscherei in Zürich Wipkingen eine Backstube. Sein Ziel: mit Gipfeli die Welt erobern. Bald zauberte er mit hochwertigsten Schweizer Rohstoffen nach hohen Qualitätsvorstellungen die ersten Original HIESTAND-Gipfeli. Wer hätte damals gedacht, dass

seine Backkreationen ganze Generationen Gipfelgeniesser prägen werden.

### **Ofenfrische für jedermann**

Der grosse Durchbruch gelang der Bäckerei im Jahr 1988 – mit einem Neubau in der Schweiz und der Entwicklung des ersten vorgegärten Gipfel-Teiglings. Eine Revolution, die das Backen ausserhalb der Backstuben und den Erwerb ofenfrischer Gipfel rund um die Uhr direkt ab den Verkaufsstellen ermöglichte. Für jedermann eine



Seit 50 Jahren ist die  
Bäckerei HIESTAND  
mit Leidenschaft und  
viel Back-Know-how  
bei der Sache.



Ofenfrische Gipfeli für jedermann  
– die Bäckerei HIESTAND hat die  
Backbranche in der Schweiz  
verändert.



willkommene Ergänzung zu den Bäckereien  
– damals wie heute.

Täglich frisch bis Ladenschluss – das passt  
auch zu Volg. Seit jeher erhalten Kundinnen  
und Kunden in den Dorfläden ofenfrische  
Gipfeli und weitere feine Backwaren von  
HIESTAND zum Geniessen. Die Gipfeli pas-  
sen wunderbar zu Kaffee, Tee oder einer  
heissen Schokolade. Ob am Frühstückstisch  
oder unterwegs auf dem Weg zur Arbeit –  
noch warm aus dem Ofen sind die HIESTAND  
Buttergipfeli einfach unwiderstehlich.

**Hiestand**   
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



Gutes drauf – Gutes drin:  
IP-SUISSE-Mehl, Schweizer  
Butter und Schweizer  
Freilandeier







Chandra Kurt's Weinratgeber stellt über 550 preisgünstige Weine aus dem Schweizer Detailhandel vor.  
www.weinseller.ch

75 cl  
Fr. 10.95 **17.25 Pkt.\***

**LA CÔTE AOC LUMIÈRE DU SOLEIL, 2015, SCHWEIZ**

**CHARAKTER:** fein, delikater und präziser  
**PASST ZU:** Aperitif, Süsswasserfisch, Käsefondue



75 cl  
Fr. 13.50 **16.5 Pkt.\***

**GOLDBEERE CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE, 2015, SCHWEIZ**

**CHARAKTER:** modernes Weinschaffen, mit intensiver Aromatik  
**PASST ZU:** Aperitif, Süsswasserfisch, Geflügel, Gemüse, Papet vaudois, Ramequin



75 cl  
Fr. 6.50 **16 Pkt.\***

**L'ESPRIT ROSÉ PAYS D'OC IGP, 2015, FRANKREICH**

**CHARAKTER:** lachsrosa mit dezentem Duft nach roten Beeren und mit viel Finesse und Frische  
**PASST ZU:** Vorspeisen, Fisch, Meeresfrüchten, mediterraner Küche



75 cl  
Fr. 12.50 **17.25 Pkt.\***

**DÔLE AOC VALAIS NUIT D'AMOUR, 2015, SCHWEIZ**

**CHARAKTER:** rubinrot, fruchtig mit frischen Noten von Stachelbeeren und Erdbeeren  
**PASST ZU:** Schlachtplatten, Salami, Schweinebraten, Zwiebelwähe und Bratwurst



75 cl  
Fr. 7.50 **17 Pkt.\***

**ZWEIFELT, 2015, ÖSTERREICH**

**CHARAKTER:** kräftiges Rubinrot, intensive Fruchtaromen und ein gut strukturierter Körper  
**PASST ZU:** Fleischspezialitäten, Hartkäse und Gemüseintopf



75 cl  
Fr. 12.50 **17 Pkt.\***

**COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT ZENI, 2014, ITALIEN**

**CHARAKTER:** schönes Rubinrot, feine Holzaromen, gehaltvoll und weich im Abgang  
**PASST ZU:** Ossobuco, Saltimbocca und Lasagne



## Weingenuss mit Chandra Kurt

Die renommierte Weinautorin Chandra Kurt zeichnet Jahr für Jahr in ihrem beliebten «Weinseller» empfehlenswerte Weine zu guten Preisen aus dem Schweizer Detailhandel aus. Das Weinsortiment von Volg wurde auch in diesem Jahr ausserordentlich gut bewertet. 36 Volg Weine wurden in der aktuellen Ausgabe des Weinsellers mit einem Stern für ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis prämiert. Ob als souveräner Begleiter zu einem feinen Festessen oder als Geschenk – mit einem der zwölf hier beschriebenen Weine liegen Sie garantiert richtig.



Kostenlos im Volg erhältlich: Der Volg-Weinseller-Flyer 2017 mit 30 von den 36 besten Volg Weinen auf einen Blick.

75 cl  
Fr. 9.90 **16.75 Pkt.\***

**L'AMORINO NEGRO-AMARO IGT PUGLIA, 2015, ITALIEN**

**CHARAKTER:** kräftiges Rubinrot, am Gaumen angenehm und intensiv  
**PASST ZU:** Grilladen, typisch italienischen Spezialitäten



75 cl  
Fr. 10.95 **17.25 Pkt.\***

**FLEURIE AOC, 2015, FRANKREICH**

**CHARAKTER:** helles Rubinrot, fein, rassig, lebendig und fruchtig  
**PASST ZU:** Hors d'oeuvre, Schlachtplatten, Bratwurst, Rösti, Käse



75 cl  
Fr. 8.70 **16.5 Pkt.\***

**ANIMUS DOURO DOC, 2014, PORTUGAL**

**CHARAKTER:** granatrot mit delikaten Aromen und einem beeren geprägten Abgang  
**PASST ZU:** Grilladen, Wildgerichten, Pasta



75 cl  
Fr. 13.50 **17.5 Pkt.\***

**TORO DO SELECCION SOLITARIO ORO, 2014, SPANIEN**

**CHARAKTER:** dunkelrot, körperreich, konzentriert und harmonisch mit fruchtigen Aromen  
**PASST ZU:** Fleisch- und Wildgerichten, Käseplatten



75 cl  
Fr. 11.50 **17.25 Pkt.\***

**BIMBADGEN SHIRAZ CABERNET MERLOT, 2014, AUSTRALIEN**

**CHARAKTER:** dunkles Kirschrot und Noten von Cassis, Eukalyptus und Erdbeeren  
**PASST ZU:** Wildgerichten, Grilladen, Gemüsesaucen



75 cl  
Fr. 5.95 **16 Pkt.\***

**MOSCATO V.S.Q. DOLCE FILIPETTI, ITALIEN**

**CHARAKTER:** goldgelb mit schöner, typischer Moscato-Süsse und erfrischender Säure  
**PASST ZU:** Gebäck, Antipasti, Frühlingssrollen



\* = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis



## An der Volg-Quelle



**Jeden ersten Montag im Monat öffnen wir die Tore zur Verteilzentrale und den Frischdiensten für spannende Rundgänge.**

**Erhaschen Sie dabei packende Einblicke in die Volg-Produktwelt.**

### Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

Internet: 1. [www.volg.ch](http://www.volg.ch)  
2. Aktuell  
3. Volg-Rundgänge  
Telefon: 058 433 55 24 (Mo bis Do)  
E-Mail: [corinne.hofmaenner@volg.ch](mailto:corinne.hofmaenner@volg.ch)  
Adresse: Volg Konsumwaren AG, z. Hd. Frau Corinne Hofmänner, Sekretariat Frontservice, Deltastr. 2, 8401 Winterthur

**F**risch und fründlich – damit unser Leitspruch in den Volg-Läden gelebt werden kann, muss natürlich auch hinter den Kulissen alles stimmen. Eine gut funktionierende Logistik sorgt dafür, dass in rund 560 Dorfläden jeden Tag frische Produkte in und zufriedenes Verkaufspersonal zwischen den Regalen stehen. Überzeugen Sie sich selbst – bei den so aufschlussreichen wie kulinarischen Volg-Rundgängen in unseren drei Logistikzentren.

#### Am Dreh- und Angelpunkt

Besuchen Sie uns in der Verteilzentrale Winterthur ZH, im Frischdienst Oberbipp BE oder im Frischdienst Landquart GR. Erfahren Sie, wie unsere zahlreichen Produkte vor ihrer Reise in die Dorfläden gelagert werden, und wie unsere Mitarbeiter dabei nicht nur in den frostigen Kühlräumen einen kühlen Kopf bewahren. Wir begrüssen Sie mit einem Kurzfilm über das Unternehmen und nehmen Sie dann mit auf einen rund einstündigen Rundgang durch die Dreh- und Angelpunkte von Volg. Als krönender Abschluss wartet ein feiner Imbiss auf unsere Gäste. Wir freuen uns auf Sie!

#### Volg-Rundgänge 2017

Die Besichtigungen der Verteilzentrale Winterthur sowie der Frischdiensten Landquart und Oberbipp finden an folgenden Daten statt. Sichern Sie sich am besten gleich Ihren Besichtigungstermin. Dauer: ca. 2 Std. (inkl. Verpflegung).

##### Montag, 6. Februar

Winterthur 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 17.30 Uhr

##### Montag, 6. März

Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 17.30 Uhr

##### Montag, 3. April

Winterthur 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 17.30 Uhr

##### Montag, 8. Mai\*

Winterthur 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 17.30 Uhr

##### Montag, 12. Juni\*

Winterthur 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 16.00 und 17.30 Uhr

##### Montag, 3. Juli

Winterthur 16.00, 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 16.00 und 17.30 Uhr

##### Montag, 7. August

Winterthur 16.00, 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 16.00 und 17.30 Uhr

##### Montag, 4. September

Winterthur 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 16.00 Uhr

##### Montag, 2. Oktober

Winterthur 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 16.00 und 17.30 Uhr

##### Montag, 6. November

Winterthur 16.00 und 17.30 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 16.00 und 17.30 Uhr

##### Montag, 4. Dezember

Winterthur 16.00, 17.30 und 19.00 Uhr  
Landquart 16.00 und 17.30 Uhr  
Oberbipp 16.00 und 17.30 Uhr

\* im Mai wegen Tag der Arbeit und im Juni wegen Pfingsten am zweiten Montag des Monats



# ÖISE LADE. MAL BESSER.



Jetzt probieren!  
Die neue Salamischnitte\*



**Malbuner**<sup>®</sup>

**Mal besser. Malbuner.**



Feinstes Schweizer Fleisch, nach original Familienrezept gewürzt und mit Geduld verfeinert.

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





**Volg Jasskönigin 2016 ist Silvia Hautle aus Berneck. Am 5. November 2016 entschied sie das spannende Jassfinale im Seebachtal und damit das Volg Jassturnier 2016 für sich.**

Nach umkämpften Vorrunden und einem spannenden Final-Nachmittag, an dem im Seebachtal heftig getrumpft und geklopft wurde, stand Silvia Hautle als glückliche Siegerin des Volg Jassturniers 2016 fest. Sie teilt das Siegerpodest mit der zweitplatzierten Susanne Gnehm aus Bäretswil und Rosmarie Hitz aus Oberentfelden auf dem dritten Platz. Als Preise gab es für die drei Damen Wein-spezialitäten vom Hof und Feriengutscheine im Gesamtwert von über Fr. 2000.-.

### Heimatliche Töne und feierlicher Ausklang

Wie bei allen Turnieren auf den vier Volg NATURENA Erlebnishöfen wurde auch am Finale wieder ordentlich ins Horn geblasen – für die satten Alphornklänge sorgten Fredy Schnyder und Compagnon. Heimatliche Stimmung brachte auch Henry Bertschi, der nach einer festlichen Siegerehrung ein weiteres, schönes Volg Jassturnier mit seinem Akkordeon feierlich ausklingen liess.

Die Gewinnerinnen: Siegerin Silvia Hautle aus Berneck (M.), auf dem 2. Rang Susanne Gnehm aus Bäretswil (L.) und die drittplatzierte Rosmarie Hitz aus Oberentfelden



## Silvia Hautle Die Volg Jasskönigin 2016

Henry Bertschi (r.) und Compagnon Heinz liessen das Finale mit ihren Akkordeons ausklingen.



### Vorschau Jassturnier 2017

Lust, beim nächsten Volg Jass dabei zu sein?

- Zugerland: 1. April 2017
- Fricktal: 15. Juli 2017
- Seebachtal: 30. September 2017
- Werdenberg: 21. Oktober 2017

Anmeldung unter Tel. 058 433 55 35 oder [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)



Rückblick  
Final, Hüttwilen TG

 [www.facebook.com/naturena.erlebniswelten](http://www.facebook.com/naturena.erlebniswelten)

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Volle Konzentration auch beim diesjährigen Volg Jassturnier-Finale im Seebachtal





# DER GIPFELKÖNIG WIRD 50!

Hiestand  
1967 - 2017  
**50**



Seit 50 Jahren steht HIESTAND für unwiderstehliche Ofenfrische zu jeder Tageszeit. Wir danken Ihnen für Ihre Treue und freuen uns, Sie weiterhin mit unserem vielseitigen Sortiment in Ihrer VOLG-Filiale zu begeistern.

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

**Hiestand**  
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

# mehr zum thema

Einkaufen, Kochen, Geniessen

## Welcher Typ sind Sie?



### Die Planerin

Meine Kinder sollen gesund und abwechslungsreich essen.

### Der Spontane

Gut und gesund essen geht für mich auch spontan.

### Die Individuelle

Obwohl ich es sehr genau nehme, bin ich auch flexibel.

**Spontan nach Lust und Laune oder gut durchdacht und fix geplant – oder beides? Was bei drei Menschen mit unterschiedlichen Gewohnheiten bezüglich Essen so auf den Tisch kommt und wie.**

**M**anche Menschen denken beim Thema Essen nicht gerne voraus – sie greifen lieber spontan ins Verkaufsregal, aus Zeitgründen auch gerne mal zu Convenience oder gar Fast Food. Andere wiederum nehmen sich viel Zeit, um für sich und ihre Liebsten einzukaufen und zu kochen, oder planen sogar wochenweise ihre Menüs mit Stift und Notizblock.

### Viele Menschen, viele Muster

Die Ursachen für ein Verhaltensmuster bei der Essensplanung sind nicht nur die persönlichen Veranlagungen, sondern auch kulturelle Gegebenheiten. Wir haben drei Volg-Mitarbeitenden mit unterschiedlichen Gewohnheiten bezüglich Essen auf die Speisezetteln geschaut. Diese sind so unterschiedlich wie die Lebensumstände unserer drei Hauptpersonen.



## Wochenplan

### Den Überblick bewahren

Wochenpläne lassen sich einfach mit Tabellen erstellen, beispielsweise am Computer in Microsoft Excel – aufgeteilt in Wochentage und mit Einkaufsliste zum Abhaken. Natürlich eignet sich auch das Handy wunderbar als Planungswerkzeug. Im Internet gibt es ausserdem zahlreiche Planungsassistenten, beispielsweise unter [www.kochplaner.de](http://www.kochplaner.de)

Corinne Kutter und ihr Mann wollen den zwei Kindern im Teenageralter ein gutes Beispiel sein. Deshalb planen sie ihr Essen so, dass nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Umwelt und das Portemonnaie berücksichtigt werden. «Eine gut durchdachte Essensplanung bedeutet für uns weniger Essensreste und eine ausgeglichene Ernährung. Das ist uns sehr wichtig», sagt die vollzeitberufstätige Mutter. Jedes Wochenende schaut sich die Familie den Volg-Newsletter mit den neuen Aktionen an und schreibt dann einen Wochenplan mit Ein-

kaufsliste. Diese wird ergänzt mit Nahrungsmitteln, die im Grundstock ausgegangen sind oder langsam zur Neige gehen. Zusammen mit ihrem Mann, einem passionierten Koch, bestimmt sie die Gerichte, die das Paar in der kommenden Woche für die Familie zubereiten will. «Die Kinder lieben Fleisch. Deshalb dürfen Geschnetzeltes, Schnitzel, Bratwurst oder auch Hackfleisch in der Menüplanung nicht fehlen. Zu jeder Mahlzeit gibt es Salat oder saisonales Gemüse. Wichtig sind die Abwechslung und die vielseitigen Zubereitungsarten.»

Aromatischer Gemüse-Couscous – die beliebte Spezialität aus der nordafrikanischen Küche ist auch gesund.



Montag

### Couscous

Zutaten für 4 Personen:

500 g Couscous gemäss Packung zubereiten. 3 EL Olivenöl, Salz und 2 Lorbeerblätter dazugeben und den Couscous einrieseln lassen. Zugedeckt einmal kurz aufkochen und, ohne den Deckel zu öffnen, 30 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. 1 in Würfel geschnittene Peperoni, 2 in Würfel geschnittene Tomaten, 2 geräfelte Rüebli und 1 geräfeltes Kohlräbli in einer Schüssel mischen. Schale und Saft von 1 Zitrone und 2 EL gehackten Peterli dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g Butter unter den Couscous mischen und mit einer Fleischgabel etwas auflockern. Gemüse unter den Couscous mischen und servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. quellen lassen

Das Rezept für Rindsvoressen mit Stock finden Sie unter [www.volg.ch/rezepte](http://www.volg.ch/rezepte)



Dienstag

Ein herzhafter Klassiker – Rindsvoressen mit Kartoffelstock lädt verbrauchte Batterien wieder auf.

### Mittwoch

#### Aus X wird Z

Ein Planer schaut voraus – und kocht auch mal bewusst einige Portionen zu viel, um diese erst später zu verwerten. Sei es als das originale Gericht oder eine Abwandlung davon. Aus dem Couscous vom Montag lässt sich ein wunderbar erfrischender Couscous-Salat zaubern. Dazu passt die feine Salatsauce Italia, wie sie neben weiteren schmackhaften Salatsaucen unter [www.volg.ch/rezepte](http://www.volg.ch/rezepte) zu finden ist.





# Gut geplant der Zeit voraus

## Stocktätschli

Zutaten für 4 Personen:

½ gehackte **Zwiebel** und 50 g **Speckwürfel** kurz andünsten und etwas auskühlen lassen. 500 g ausgekühlten **Kartoffelstock** sowie 1 EL gehackter **Peterli** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und gut mischen. Aus der Masse 12 Tätschli formen und diese in 2–3 EL **Mehl** wenden und in 1 EL **Bratbutter** beidseitig goldbraun braten.  
Zubereitung: 15 Min.

**Tipp:** Der Planer nimmt für die Stocktätschli Kartoffelstock vom Dienstagsrezept.

Donnerstag

*Kartoffelstock mal anders – die Stocktätschli lassen sich beliebig verfeinern. Hier mit Zwiebel, Speck und Gewürzen.*

Freitag

## Ravioli di carne di manzo

Zutaten für 4 Personen:

Einen gut durchgekneteten Teig aus 300 g **Mehl** und 3 **Eiern** herstellen. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. 50 g **Mortadella** in Würfel schneiden, zusammen mit 250 g gekochtem und ausgekühltem **Rindsvoressen** und mit der Sauce durch den Wolf lassen. Die Hälfte von 60 g **Parmesan**, 1 **Ei** und 2 EL **Olivenöl** gut einarbeiten und alles gut abschmecken. Den Teig auf einer bemehlten Fläche hauchdünn ausrollen und 4 bis 5 cm grosse Quadrate schneiden. Diese mit je 1 Teelöffel Füllung belegen und mit einem weiteren Quadrat bedecken. Dabei die Luft gut austreichen und die Ränder sehr gut zusammenpressen. Die Ravioli in reichlich Salzwasser kochen. 40 g **Butter** in einer kleinen Pfanne erhitzen, 1 Bund in Streifen geschnittene **Salbeiblätter** hineingeben und die abgetropften Ravioli darin schwenken und abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.  
Zubereitung: 1 Std.

**Tipp:** Das Rindsvoressen vom Dienstag eignet sich zerhackt hervorragend als Füllung für die selbst gemachten Ravioli vom Freitag.



*Selbst gemachte Ravioli mit Salbeiblättern – ein delikater Gaumenschmaus, für den sich jede Mühe lohnt.*

## Die Planerin

«Eine gute Planung freut den Gaumen, die Gesundheit, die Umwelt und das Portemonnaie.»  
Corinne Kutter, Assistentin Kommunikation und PR bei Volg





Schlemmerfilet mit Kräuterkruste aus dem Tiefkühler, serviert auf einem Reisbeet – marine Köstlichkeit, schnell zubereitet

**Schlemmerfilet auf Reisbeet**  
Zutaten für 4 Personen:  
1 P. Schlemmerfilet gemäss Packung zubereiten.  
2 EL Butter in den Bräter geben, 1 gehackte Zwiebel und 320 g Langkornreis dazugeben und glasig dünsten, dann 7 dl Gemüsebouillon dazugießen, 1 Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen. Deckel aufsetzen und im Ofen bei 180 °C 20 Min. garen. Reis auf Tellern anrichten, Fisch auf den Reis legen und servieren.  
Zubereitung: 30 Min.

# Nach Lust und Laune

## Überbackene Maisschnitten

Zutaten für 4 Personen:  
1l Bouillon aufkochen und 250 g 2-Minuten-Mais einrühren und 2 Min. köcheln lassen. Mais auf Backpapier 1,5 cm dick ausstreichen und fest werden lassen. Ofen auf 220 °C vorheizen. Mais in Stücke schneiden. ½ Glas Dörrtomaten abtropfen lassen, fein schneiden und mit 300 g aufgetautem Blattspinat und 250 g gewürfeltem Gorgonzola auf die Schnitten verteilen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Im Ofen ca. 10 Min. überbacken.  
Zubereitung: ca. 15 Min. + ca. 10 Min. überbacken

Tipp: Zum Ausstreichen einen nassen Spachtel verwenden, dann mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Wallholz ausrollen. Die Maisschnitten passen gut zu Salat.



Schnell und einfach zubereitet – Maisschnitten wissen nicht nur spontane Esser zu überzeugen.

Wie viele in seinem Alter ist auch Fabian Hubeli (34) stark in Beruf und Ausbildung engagiert und viel unterwegs. Nach langen Arbeitstagen geht es oft direkt zum Sport. Der junge Verkaufsleiter lebt zwar gesundheitsbewusst und liebt feines Essen, doch zum Planen und ausgiebigen Kochen fehlt ihm schlicht die Zeit – auch am Wochenende. Eingekauft wird deshalb selten vorausschauend, sondern meistens täglich nach Lust und Laune. «Ich esse oft spontan

**Der Spontane**  
«Ich brauche meine Zeit und Energie vor allem für Beruf und Hobby.»  
Fabian Hubeli, Regionaler Verkaufsleiter TopShop Tankstellenshops



unterwegs. Würde ich für eine ganze Woche einkaufen, bliebe ein Grossteil des Essens liegen.» Bevor er das Abendessen einkaufen geht, spricht sich Fabian Hubeli mit seiner Freundin ab. Auch sie plant das Essen selten, ist viel unterwegs. Beide sind sich aber einig: Es muss fein, abwechslungsreich und gesund sein. Er vertraue auf seinen Magen, sagt er. «Wir essen das, wonach uns der Sinn steht. So haben wir automatisch eine ausgewogene Ernährung.» Regelmässig isst er auch praktische und feine Volg Convenience-Produkte. Diese «motzt» er gerne auf – spontan nach Lust und Laune.

### Schneller zum Genuss

Die praktischen Convenience-Produkte von Volg sind nicht nur schnell zubereitet, sondern auch nahr- und schmackhaft. Sie lassen sich nach Belieben würzen und durch weitere Zutaten bereichern. Das bietet einen zeitsparenden Schmaus für alle Feinschmecker.

*Tortellini in Brodo (dt: Brühe) – Suppe, gespickt mit italienischen Teigtaschen aus dem Convenience-Beutel*



### Tortellini in Brodo

Zutaten für 4 Personen:  
1 Rüebli, ¼ Sellerie und ¼ Lauch in feine Würfel schneiden und mit 1 l Bouillon weich kochen. 2 Pack Tortellini in der Bouillon erhitzen und diese auf Suppenteller verteilen, mit 2 EL Reibkäse bestreuen und sofort servieren.  
Zubereitung: 15 Min.

*Spontan und kreativ – eine Omelette, gefüllt mit der beliebten Erbsli-und-Rüebli-Mischung aus der Dose*



### Omelette mit Erbsli-und-Rüebli und Schinken

Zutaten für 4 Personen:  
4 Eier aufschlagen, 2 dl Milch und 1 EL Mehl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimischung in die Pfanne geben. Beginnt die Eimasse am Pfannenrand zu stocken, 150 g Hinterschinken, 1 Dose abgeschüttete Erbsli-und-Rüebli und 1 EL Schnittlauch auf der Omelette verteilen, in der Mitte überschlagen und servieren.  
Zubereitung: 20 Min.







# JETZT ENTSPANNEN UND GENIESSEN!

20%

VOM 02.01. – 07.01.2017  
AUF FOLGENDEN KNORR QUICK SOUPS:  
FLÄDLI, CROÛTONS, PILZ, TOMATO





Die Individuelle  
«Ich plane das Essen, wenn  
es die Umstände zulassen.»  
Marion Siegenthaler,  
Ausbildnerin Volg Academy

Das Rezept  
für **Poulet-  
Tandoori**  
finden Sie unter  
[www.volg.ch/  
rezepte](http://www.volg.ch/rezepte)



Geduld wird belohnt –  
mit einem feinen  
Poulet-Tandoori, das  
über Nacht in Gewürz-  
Marinade gelegen hat.

Nicht nur klassisch mit Sugo  
ein Genuss – Spaghetti,  
gebraten mit Eier und Käse



Das Rezept  
für **Spaghetti  
Frittata** finden  
Sie unter  
[www.volg.ch/  
rezepte](http://www.volg.ch/rezepte)



Frische Zutaten, vereint im Gemüse-  
kuchen. Der gesunde Schmaus  
ist einfach und schnell zubereitet.

## Flexibel und passend

Für Marion Siegenthaler ist frisch zubereitetes Essen wichtig. Doch neben ihren beruflichen und privaten Verpflichtungen hat sie für lange Küchenaufenthalte nicht jeden Tag Zeit. Oft genügt ihr ein selbst belegtes Sandwich, Obst oder ein Joghurt am Abend. Am Wochenende plane ich dann das Essen, gemeinsam mit meinem Mann. Dann nehme ich mir die Zeit, ausgiebig einzukaufen und für uns und manchmal auch für Gäste fein zu kochen», sagt sie.

### Vorkochen – Zeit sparen

Zutaten, die Marion Siegenthaler an ruhigen Tagen vorbereitet, kann sie für köstliche Gerichte an hektischeren Tagen verwenden. Aus Gemüse entstehen feine Suppen oder Gemüsekuken. Vorgekochte Spaghetti lassen sich zu einer feinen Frittata braten oder Kartoffeln zu Kroketten als passende Beilage zu einem Stück Fleisch.

### Fixer Gemüsekuken

Zutaten für 4 Personen:

1 rechteckigen **Blätterteig** ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 2 **Fenchel**, 2 **Birnen** und 1 **Zwiebel** waschen, rüsten und in feine Streifen schneiden. Auf dem Teig verteilen. Rundum einen 2–3 cm breiten Rand freilassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 10 Min. «anbacken». 1 **Ei**, 100 g **Crème fraîche** und 1 Prise getrockneten **Thymian** gut verrühren und über dem Gemüse verteilen. 3 EL **Reibkäse** darüber streuen und weitere 10 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist.

Zubereitung: 10 Min. + 20 Min. backen





Die Kraft der Natur

**RAMSEIER steht für**  
✓ Schweizer Obst  
✓ 100% natürlich  
✓ ohne Zuckerzusatz



**NEUES  
FAMILIEN-  
MITGLIED**

*natürliche Familie*



Traditioneller Look trifft auf innovative Technik: das Diamant Achat+ E-Bike – der Wettbewerbs-Hauptpreis.

# Innovation aus Tradition

## WETTBEWERB

Mit Morga-Produkten entscheiden Sie sich wofür?

- A: Innovation aus Intuition
- B: Innovation aus Kondition
- C: Innovation aus Tradition

**1. Preis im Wert von Fr. 2500.–**  
ein Diamant Achat+ E-Bike

**2. Preis im Wert von Fr. 500.–**  
ein Reka-Check

**3. Preis im Wert von Fr. 300.–**  
ein Reka-Check

**4.–10. Preis im Wert von je Fr. 240.–**  
je eine Übernachtung für 2 Personen im neuen Säntis – das Hotel auf der Schwägalp

**11.–12. Preis im Wert von je Fr. 200.–**  
je ein Reka-Check

**13.–22. Preis im Wert von je Fr. 200.–**  
je ein Tretraktor für Kinder

**23.–43. Preis im Wert von je Fr. 30.–**  
je ein Morga-Produkte-Paket

### → Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 29. Dezember 2016 bis 24. Januar 2017 möglich  
**Online:** unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
**Per Telefon:** 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.  
**Per SMS:** SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS  
**Per Post:** Lösung bis 20. Januar 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Morga», Postfach 344, 8401 Winterthur



**Mit Morga sind Sie auf der Gewinnerseite, was gesunde Ernährung angeht. Und mit etwas Glück, auch was tolle Wettbewerbspreise betrifft. Machen Sie mit.**

**M**ehr als die Hälfte der Schweizer Bevölkerung gibt an, auf ihre Ernährung zu achten – ein zunehmendes Bewusstsein, das insbesondere bei jungen Menschen und Familien festzustellen ist. Ein Trend hin zu vegetarischer, biologischer Ernährung ist unverkennbar. Gesund Essen hingegen ist kein Trend, sondern war schon immer ein Bedürfnis.

### Morga: natürliche, gesunde Produkte seit 1930

Morga, ein Familienunternehmen in Ebnat-Kappel, produziert und vertreibt seit über 85 Jahren natürliche, gesunde Produkte, die längst gegenwärtigen Trends in der Ernährung entsprechen: von Beginn weg nach Reformhaus-Vorgaben hergestellt, ohne Konservierungsmittel und ohne tierische Eiweisse – bio also, noch bevor es überhaupt Bio-Richtlinien gab. Der Inbegriff von Innovation aus Tradition.

Schon früh auf die Fahnen schrieb sich Morga auch, dass gesunde Ernährung nicht einseitig sein muss. Daher rührt das ausserordentlich breite Sortiment, das vielerlei Bedürfnissen und Vorlieben Rechnung trägt.

Eines der beliebtesten Produkte des abwechslungsreichen Morga-Sortiments ist die Gemüse-Bouillon mit besten, rein pflanzlichen Zutaten – für köstliche Suppen, Reisgerichte oder Teigwaren, aber auch zum Verfeinern von Saucen und Speisen aller Art. Die Morga Gemüse-Bouillon ist in Ihrem Volg erhältlich.



Natürlicher Genuss aus der Schweiz: Die Gemüse-Bouillon von Morga gibt es in Ihrem Volg.

# Ausgezeichnet mit Silber – und noch viel besser zum Geniessen.



Cuvée – oder die grosse Kunst, verschiedene Rebsorten zu einem harmonischen Weinerlebnis zu vereinen. Mit grosser Erfahrung und viel Fingerspitzengefühl erzielen unsere Oenologen das Optimum aus den drei Rebsorten. Das Resultat: **G Cuvée de Blancs «Prestige»**, einzigartiges und hervorragendes Weinhandwerk. Davon sind auch die Experten der Expovina überzeugt und haben unsere Kreation mit dem Silber-Diplom ausgezeichnet.

## **G CUVÉE DE BLANCS «PRESTIGE»**

75 CL • VOLG WEINKELLEREIEN

**HERKUNFT:** Westschweiz

**REBSORTEN:** Chasselas, Chardonnay und Riesling Silvaner.

**CHARAKTER:** Helles Goldgelb. Vielschichtiges Bouquet mit Aromen von grünem Apfel, weissen Blüten, Pfirsich, Zitrus und Honig. Rassiger Auftakt, intensive Gaumenaromatik, fein strukturierter Körper mit Frucht und Schmelz, harmonischer Gesamtausdruck, anhaltend im Abgang.

**EIGNET SICH ZU:** Eglifilets, Pouletbrüstchen auf Gemüse, Ramequin, Käsegerichten und als Aperitif.

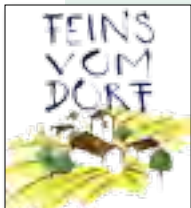
**Das Haus der Weinkultur.**



VOLG WEINKELLEREIEN

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





## Feins vom Dorf

Patricia Pfeuti schätzt die Pfyner Suppenmischung vor allem, wenn ihr wenig Zeit zum Kochen bleibt.



**Die im Volg Pfyng erhältliche Suppenmischung vom lokalen Biobetrieb ist sehr beliebt, weil sie schnell und vielseitig verwendbar ist. Und weil sie das Etikett «Feins vom Dorf» trägt.**

Patricia Pfeuti geht fast täglich in den Volg Pfyng einkaufen. Weil sie ganz in der Nähe des Dorfladens wohnt und da praktisch alles findet. Und weil sie grossen Wert auf Frische legt. Deshalb schätzt

sie den Volg ganz besonders. Dennoch kauft Patricia Pfeuti gerne auch die getrocknete «Feins vom Dorf»-Suppenmischung aus Lauch, Sellerie, Karotten und Petersilie. Vor allem, wenn sie wenig Zeit hat, schätzt



Karin Mengelt überreicht Volg-Ladenleiterin Katharina Siegenthaler die Suppenmischung und weitere getrocknete Gemüse und Früchte von ihrem Hof.

Pfyner Suppenmischung  
Fam. Mengelt  
Pfyng TG

sie das «praktische, einfach zu handhabende und nicht nur für Suppen verwendbare Produkt», das auch noch «riecht und schmeckt wie aus dem eigenen Garten», wie Patricia Pfeuti betont.

«Die Suppenmischung ist in der Tat sehr beliebt: ein Renner, das ganze Jahr über», bekräftigt Volg-Ladenleiterin Katharina Siegenthaler. Sie hält sehr viel von der «Feins vom Dorf»-Partnerschaftsidee von Volg mit lokalen Produzenten: «Besonders auf dem Land ist das etwas sehr Begrüssenswertes. Unsere Kundschaft spricht sehr darauf an.» Nicht ohne Stolz fügt Katharina Siegenthaler

## «Wie aus dem eigenen Garten»



### 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. Im Volg Pfyng gibt es neben der Suppenmischung auch getrocknete Peperoni,

Tomaten, Bohnen und Apfelingli vom Hof der Familie Mengelt zu kaufen, ausserdem Rot- und Weissweine vom Rebgut der Familie Jäger in Hüttwilen, Kirschtörtli und Tirolerkuchen der Bäckerei Ernst Fehr in Pfyng, Weizengriess und Seerückenmehl der Wahrenberger Mühle Lamperswil sowie Rapsöl und Apfel-Balsamico vom Hof der Naturoel AG der Familie Kressibucher in Lanzenneunforn.

Volg-Kundin Patricia Pfeuti

sogleich an, dass ihr Volg ausserordentlich viele dieser lokalen Produkte anbietet: «Allein vom Hof der Mengelts, wo die Suppenmischung herkommt, sind es schon eine ganze Reihe.»

### Gemüse aus dem lokalen Biobetrieb

Karin Mengelt, die auf ihrem Biobetrieb in Pfyng mit ihrem Mann und ihren Eltern Gemüse und Früchte anbaut, die frisch oder getrocknet den Hof verlassen, findet die «Feins vom Dorf»-Partnerschaft natürlich super: «Für mich steht hinter dem Etikett in erster Linie Authentizität. Man hat einen Bezug: zu Produkt und Produzent.»

Die Atmosphäre unter den Volg-Mitarbeitenden ist sehr familiär. Für Luciano Di Sabatino, Leiter Messen/Events, gilt das erst recht – Ehefrau und Sohn arbeiten ebenfalls bei Volg.



Knapp 400 Mitarbeitende arbeiten im Volg-Hauptsitz in Winterthur. Mittendrin die Familie Di Sabatino.

Familie Di Sabatino: Luciano, Susanne und Claudio bei der Arbeit



## Familienpower bei Volg

Er organisiert die Messen und Events von Volg – der ehemalige Ladenleiter und zweifache Vater Luciano Di Sabatino.



**V**ater, Mutter und Sohn – alle arbeiten im Volg-Hauptsitz in Winterthur. Ehefrau Susanne stiess 2007 dazu, vier Jahre nach Luciano, und seit September ist nun auch Sohn Claudio bei Volg mit an Bord.

### Südländische Tugenden

Die Familie, deren Vorfahren teils aus Italien stammen, macht ihrem südlichen Ursprungsland alle Ehre. Temperamentvoll – und eben mit einem starken familiären Zusammenhalt. «Es ist schön und natürlich

geniesse ich es, meinen Privatchauffeur zu haben», sagt Susanne Di Sabatino und schmunzelt. Der gebürtige Toggenburger ist Abteilungsleiter und weiss, wie man einen Laden schmeisst – lange Zeit führte er selbstständig einen Primo und war danach Ladenleiter bei Volg. Und wie kann es anders sein: auch damals mit Ehefrau Susanne an seiner Seite.

### Beim Zmittag vereint

Als Leiter Messen/Events organisiert Luciano Di Sabatino heute unter anderem Personalanlässe und Volg-Auftritte an Berufsmessen. Susanne Di Sabatino arbeitet im Rechnungswesen, eine Etage über ihrem Ehemann. Sohn

Claudio verdient sich seine Sporen an der Basis ab – der junge Fitnessbegeisterte lernt im ersten Lehrjahr gerade die Kniffe der Lagerhaltung. Zur Mittagszeit trifft man sich, wann immer es geht, in der Volg-Kantine. Dort heisst es dann wieder: «Ciao, famiglia! Buon appetito!».



Packt zu – Claudio Di Sabatino arbeitet im ersten Lehrjahr einer 3-jährigen Lehre zum Logistiker.



## Familienpreis

Je grösser der Haushalt, desto teurer der Einkauf. Das heisst aber nicht, dass sich Familien wegen einem hohen Lebensmittelbedarf in Unkosten stürzen müssen. Schliesslich gibt es die günstigen Volg Familienpreis-Angebote, von denen nicht nur Familien, sondern auch Singles, Paare, Senioren und Vereine profitieren können. Die über 70 Produkte decken den gesamten Haushaltsbedarf – sei es für das Frühstück, das Mittagessen, den kleinen Snack, die Pflege, das Putzen oder für die Vorratskammer.

## Zmittag für Spar-Champions

*Schweinskoteletten, Spaghetti, Erbsen/ Karotten, Schweizer Reibkäse*



*Mit den Spaghetti oder anderen Produkten aus dem Familienpreis-Angebot lassen sich wunderbare Mittagessen zaubern. Reichhaltig, schmackhaft – und schonend für das Portemonnaie.*

## Haushalt planen – zum Familienpreis

*Budgetplanung leicht gemacht. Das Familienpreis-Angebot reicht von frischen Früchten über Guetzli bis Allzweckreiniger – alles, was der grosse oder kleine Haushalt verlangt.*

## Schneller sparen

*Pizza, Spätzli, French Dressing mit Kräutern, Schokoladen-Cake, Rahmspinat, Mineralwasser*

*Wenn es mal schnell gehen muss, aber nicht auf Kosten des Genusses, bieten die Familienpreis-Angebote schmackhafte Produkte für die schnelle Küche. Preisgünstige Sattmacher wie die extragrosse Pizza erfreuen die ganze Familie.*





# Familienpreis

## Wachmacher- Preise

**Orangensaft, Toast, Vorder-  
schinken, Salami, Haselnuss-  
Brotaufstrich, Kakaoträng,  
UHT Vollmilch, Birchermüesli,  
Jogurt, Cornflakes, Kaffee**

*Damit Gross und Klein  
gestärkt in den Tag kommen.  
Ob Kaffee, Cornflakes oder  
Milch - alles, was ein  
ausgiebiges Frühstück  
ausmacht, gibt es auch als  
Familienpreis-Produkt.*



## Pausen fürs Portemonnaie

Auch im 2017 können Sie wieder von den günstigen Preisen der zahlreichen Familienpreis-Angebote profitieren - dank grossen Mengen zu gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Greifen Sie zu - jetzt in Ihrem Dorfladen im Familienpreis-Regal. Das Haushalts-Portemonnaie dankt es, der Magen ebenso. Auch alle im Haushalt benötigten Putzmittel gibt es zum attraktiven Familienpreis.



**Guetzi-Mischung, Gummi-  
bärli, Fruchtkaugummi,  
Erdnüsse, Branches, Äpfel,  
Milkschokolade und  
Milch-Nuss-Schokolade**

*Snacks für den Hunger zwischendurch  
zu günstigen Preisen aus dem Volg.  
Fein und nahrhaft - bei den Familien-  
preis-Produkten hat es für jeden Ge-  
schmack etwas dabei.*



## Sauber gespart



**Allzweckreiniger, Haushaltspapier, Tafelessig, Toilettenpapier, Handcreme**

Wo gelebt wird, muss geputzt werden. Alles zum Saubermachen gibt es als Familienpreis-Produkt. Damit die Fensterscheibe blank wird – und nicht das Bankkonto.

## Gut geplant – Geld gespart

### Mehl und Reis zu gutem Preis

Backmehl, Langkornreis, Ananas 10 Scheiben, Ravioli, Hörnli



Damit die Vorratskammer immer voll ist und niemand auf dem Trockenen sitzt. Einkaufen zum Familienpreis lohnt sich – bei Grosseinkäufen für die Vorratskammer

Familienpreis-Flyer...



...finden Sie demnächst in Ihrem Briefkasten und Volg.



*Närrisch guet ...*



*... für gross  
und chli!*

**JETZT ZUGREIFEN!**



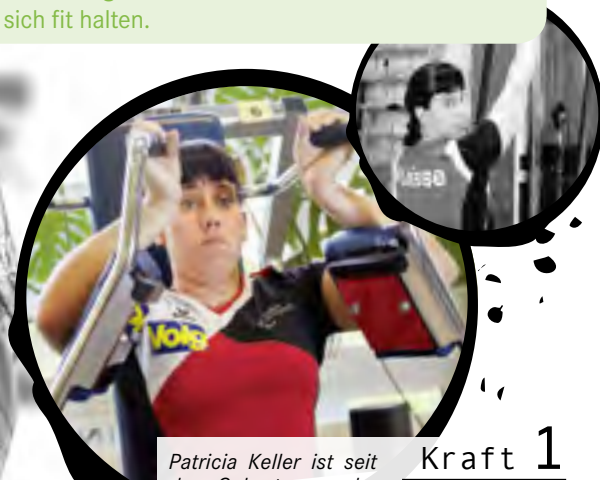
jung, fit & 



fründlich



Volg unterstützt seit Jahren junge Einzelsportler aus verschiedensten Sportarten als Sponsor. Es sind alles engagierte, junge Menschen, die sich klare, sportliche Ziele gesetzt haben, intensiv dafür trainieren und ihr Hobby mit Lust und viel Freude ausüben. In den letzten vier Jahren wurden im «Öise Lade» regelmässig von Volg gesponserte Nachwuchssportler vorgestellt. Jetzt fragen wir nach, ob sie ihre Ziele erreicht haben oder wie sie sich fit halten.



## Kraft 1

Patricia Keller ist seit der Geburt von der Hüfte abwärts gelähmt. Wie alle Rennrollstuhlfahrer braucht sie einen kräftigen Oberkörper. Der ist wichtig einerseits für die Kraft beim Anstossen mit den Armen und andererseits für die Stabilität und Balance im Rennrollstuhl. «Da ich beim Rennen immer nach vorne gebeugt bin, brauche ich einen starken Rücken, der diese Belastung gut aushalten kann», sagt sie. Und fügt lächelnd hinzu: «Die Kraftübungen sind wichtig, auch wenn ich lieber auf der Rennbahn bin.»

# Drei Trainings, ein Ziel

Patricia Keller (27) aus Büron LU ist eine talentierte Rennrollstuhlfahrerin. Seit sie 2007 bei Volg ihre Sportlerlehre begonnen hat, fährt sie an Leichtathletik-Meisterschaften mit. 2012 erreichte sie an den Londoner Paralympics den Final. Die Paralympics in Rio im Sommer 2016 musste sie gesundheitshalber ausfallen lassen. Dafür hatte sie umso mehr Zeit, sich für die diesjährigen Wettkämpfe vorzubereiten. Ihr erklärtes Ziel: mit neuem Schwung an die Rollstuhl-Leichtathletik-WM 2017 in London. Erfahren Sie, wie Patricia Keller im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil trainiert, wie ihre Wettkampf-Vorbereitung aussieht und was es zum Erfolg braucht.



## 3 Fahren

Auf der topmodernen Nottwiler Rennbahn ist Patricia Keller in ihrem Element. Hier trainiert sie vor allem Ausdauer, aber auch Starts und Tempovariationen. Ausserdem kann sie hier Vertrauen in ihr Arbeitsgerät entwickeln – einen extraleichten, dreirädrigen Rennrollstuhl aus Carbon. Er ist eine Einzelanfertigung und genau auf die Sportlerin abgestimmt. Damit sie alles aus sich herausholen und hoffentlich bald an der WM eine Medaille gewinnen kann.

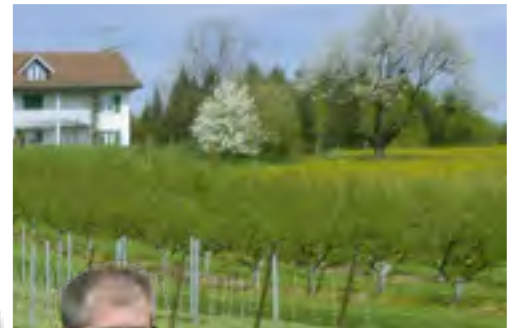


## 2 Koordination

Beim Rennrollstuhlfahren ist eine gute Koordinationsfähigkeit gefragt. Vor allem unter hohen Belastungen wie bei Schlussprints muss jede Bewegung richtig sein, müssen die Hände zur richtigen Zeit in richtiger Position die Räder greifen. «Menschen mit einer körperlichen Behinderung haben manchmal motorische Defizite, die es auszugleichen gilt», sagt Patricia Keller. Mit Übungen wie Jonglieren koppelt sie die linke mit der rechten Hirnhälfte – und schärft damit die Feinmotorik ihres Körpers. Diese Übung macht ihr besonders Spass.

In Baar ZG lief es rund. Nicht nur waren die NATURENA-Kurse wieder ein Renner auf dem Volg Erlebnishof Zugerland. Besucher erzählen auch begeistert vom Streichelzoo, vom Spielplatz für Kinder und vom Volg Sinnespfad. Der Höhepunkt, da sind sich die Gastgeber Bernadette, Hermann und Philipp Hotz einig, war der Trockensteinmauerkurs im

April. Mit viel Begeisterung und Elan waren die Teilnehmer bei der Sache. Und natürlich wurde wieder gejasst. Am Volg Frühlingsjass auf dem Hotzenhof war die Freude am Spiel einmal mehr gross. Auch der 19. Hotzenhof Weihnachtsmarkt war mit zahlreichen Gästen erneut ein voller Erfolg.



*In Reih und Glied – beim Bauen der Trockensteinmauer packten alle mit an.*



## Zugerland: Mit vereinten Kräften

*Wunderschöne Schwemmholz-Skulpturen – das Arbeiten mit Holz inspirierte die Kursbesucher.*



*Geschmackvolle Adventsdekorationen entstanden auf dem Hof von Familie Gabathuler.*

## Werdenberg: Grossartige Stimmung

Für die Bauernfamilie des Volg Erlebnishofs Werdenberg war das letzte Jahr intensiv und spannend. Als neue Gastgeber starteten Karin und Markus Gabathuler in Oberschan SG mit einem fulminanten Einweihungsfest. Anfangs seien sie aufgeregt gewesen ob der neuen Aufgabe, berichten die Gabathulers. Doch sind sie mit grossem Elan bei der Sache und freuen sich über die durchwegs posi-

tiven Rückmeldungen. Besonders schön in Erinnerung blieben ihnen der 2-tägige Kurs «Gartenbackofen» und der Kurs «Holz-Plastik aus Fundholz». Der Zusammenhalt und die Stimmung unter den Teilnehmern seien beeindruckend gewesen. Auch über das grosse Interesse an ihrem Kleintier-Gehege und dem Spielplatz mit Feuerstelle freut sich die Familie sehr.



## Fricktal: Mit viel Engagement



Nicht weniger als 96 Anlässe, darunter die beliebten NATURENA-Kurse, gingen auf dem Betrieb von Herbert und Helen Schmid in Wittnau AG erfolgreich über die Bühne. Die Familie durfte letztes Jahr gegen 3000 Personen auf dem Volg Erlebnishof im Fricktal be-

*Bei heissem Sommerwetter wurden metallene Feuersäulen konstruiert.*

**Auch im Jahr 2016 bescherten die Volg NATURENA-Erlebniswelten zahlreichen Gästen unvergessene Stunden.**

# Hof-Erlebnisse pur im 2016

Auch 2016 gab es auf dem Volg Erlebnishof Seebachtal erfreulich hohen Andrang. 4500 Gäste bewirtete Familie Jäger auf ihrem Rebgut in Hüttwilen TG und beschied ihnen unvergessene Momente. Wieder standen die Sommermetzgete im Juli und die Weihnachtsausstellung im Dezember auf dem Programm. Im Kurs «ABC der Wildkräuter» gingen die Gäste mit der Kräuterexpertin erfolgreich auf Kräutersuche. Als einer von vielen



*Mit fokussiertem Blick auf Kräutersuche: Die Ausbeute war überraschend gross.*

## Seebachtal: Suchen und finden

Höhepunkten fand letztes Jahr auch das Volg Jass-Finale auf dem Hüttwiler Hof statt. Und in ihrem fünften Frühling mit dem Volg Erlebnishof kredenzte die Familie Jäger einen neuen Wein von der hofeigenen Weinrebe – einen Blanc de Noir 2015.

grüssen. Ein spezielles Ereignis war für Gastgeber und Gäste der Feuersäulenkurs. Die gute Stimmung und der Gruppenzusammenhalt wurden nicht einmal durch einen starken Platzregen beeinträchtigt. Tolle Rückmeldungen gab es auch für den Sinnespfad, den wieder rund 1000 Personen, darunter viele Schulklassen aus nah und fern, begeistert begangen haben.



### Erlebnis, Natur und Kreativität

Die Volg NATURENA-Erlebniswelten in den Regionen Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG umfassen jeweils einen Erlebnishof, einen Sinnespfad und ein Naturprojekt. Alle Naturprojekte sind je nach Witterung das ganze Jahr über zugänglich. Die Erlebnishöfe und Sinnespfade laden ab 21. März 2017 wieder zum Besuch ein. Jeden Monat finden auf allen Höfen Kurse und Workshops statt. Die neuen Kurse finden Sie auf dem NATURENA-Flyer Veranstaltungen 2017 (erhältlich ab Mitte Januar im Volg oder als Download auf der Webseite) und in jedem «Öise Lade». Alle Informationen unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

Januar 2017

## Garnierterter Kabissalat

Kohlgenächse liefern im Winter reichlich Vitamine. Für meinen garnierten Kabissalat rüste ich 1 **Kabis** und schneide ihn von Hand fein. Danach giesse ich 1 dl warme **Bovillon** über den Salat, knete ihn kurz und giesse dann die Flüssigkeit ab. Für die Sauce schneide ich ½ **Zwiebel** fein und gebe Folgendes hinzu: 1 TL **Senf**, 1 fein geschnittene **Knoblauchzehe**, **Salz**, **Pfeffer**, **Salatkräuter**, fein geschnittenen **Schnittlauch**, 3 EL **Obstessig** und 4 EL kaltgepresstes **Rapsöl**. Alle Zutaten vermische ich gut mit dem Schwingbesen. Dann vermische ich den Salat mit der Sauce und lasse ihn ½ Stunde ziehen. Dazwischen mische ich ihn hie und da nochmals durch. Nun raffle oder schneide ich 1 **Rüebli** in feine Streifen und mische es unter den Salat. Das gibt ihm etwas mehr Farbe. Zum Schluss brate ich 150–200g **Speckwürfel** knusprig und streue sie über den Salat.

«En Givete wünscht»

Eure Helen



**Helen Schmid**  
Erlebnishof Wittnau AG

**Volg**

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnishofen im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Helen und Herbert Schmid betreiben ihren Erlebnishof im aargauischen Wittnau nach den Richtlinien der IP-Suisse mit Mutterkuhhaltung, Acker- und Rebbau sowie Obstbäumen. Auf dem Hof gibt es zudem eine Vielzahl an Kleintieren zu entdecken.

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben





Lernen Sie Originelles zu Gartengestaltung, Kreidekunst oder selbst gemalten Winterstimmungen in Acryl- und Mischtechnik kennen. Oder lassen Sie sich von Experten zeigen, wie aus der Maische ein feiner Edelbrand wird.

## Kunstvoll durch den Winter



**Fricktal:** Gartengestaltung – Mauern und Treppen

- ① Sa, 04.02.17, 8–13 Uhr\*  
② Sa, 04.02.17, 13.30–18.30 Uhr\*

**Ort:** Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

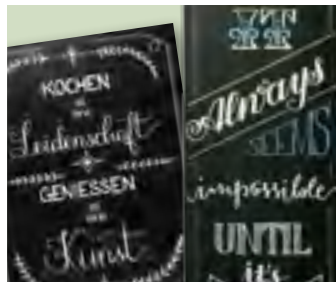
**Programm:** Die Kunst des Gartengestaltens liegt in der Verbindung von möglichst vielen passenden Elementen und der bewussten Reduktion auf das Wesentliche. Sie erfahren von zwei Gartenbau-Experten, wo die Schwierigkeiten bei Mauern und Treppen liegen und wie sich Enttäuschungen vermeiden lassen. Individuelle Fragen und Anliegen können anhand von Plänen und Fotos besprochen werden.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 16 Jahren

**Mitbringen:** Schreibutensilien sowie Grundrisspläne oder Fotos, um einzelne Detaillösungen im Garten besprechen zu können

**Leitung:** Markus Schär, Schär Gärten, Wittnau, [www.schaer-gaerten.ch](http://www.schaer-gaerten.ch) und Jonas Aebersold, Aebersold Garten- und Landschaftsarchitektur, Wittnau

**Preis:** Fr. 110.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränke



**Seebachtal:** Kreidekunst auf Schiefertafeln

- ① Fr, 24.02.17, 9–17 Uhr  
② Sa, 25.02.17, 9–17 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

**Programm:** Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber von Geschriebenem und speziell von Layout und Typografie. Nach einer Einführung mit den Schwerpunkten Kalligrafie, Schriften, Schriftbildern und deren praktischen Anwendung geht es an die Umsetzung. Sie gestalten zwei Naturschiefertafeln mit einem kunstvollen Willkommensgruss, einem Zitat, einer Lebensweisheit oder als Menükarte für besondere Anlässe.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 14 Jahren

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

**Mitbringen:** Falls vorhanden: Massstab und/oder Geodreieck, eigene Tafel/Karte, die zusätzlich beschriftet werden kann

**Leitung:** Barbara Vaterlaus, Different Design GmbH, Frauenfeld, [www.different-design.ch](http://www.different-design.ch)

**Preis:** Fr. 150.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie 2 Schiefertafeln (25 x 25 cm und 40 x 30 cm), 1 Kreidemarkers und Handouts



**Werdenberg:** Winterstimmung in Acryl-/Mischtechnik

- ① Fr, 10.02.17, 9.30–16.30 Uhr  
② Sa, 11.02.17, 9.30–16.30 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof, Bülsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

**Programm:** Unter Anleitung einer erfahrenen Kunstmalerin arbeiten Sie mit Acrylfarbe und Strukturen, um Motive Ihrer Wahl auf zwei Leinwänden wiederzugeben. Als Inspirationsquelle dient die Winterstimmung, die jeder Mensch individuell wahrnimmt. Für spezielle Effekte können Sie Stoffe, Sand, Asche, Bänder und vieles mehr verwenden. Besondere Akzente setzen Sie mit Rost und Gold-, Kupfer- oder Silberpulver.

**Teilnehmer:** 12 Personen ab 16 Jahren

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

**Leitung:** Karin Schelling, Schellingart, Widnau, [www.schellingart.ch](http://www.schellingart.ch)

**Preis:** Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie Farben und Leinwände für 2 Bilder (50 x 50 cm und 30 x 70 cm)



**Zugerland:** Von der Maische bis zum Edelbrand

- ① Sa, 04.02.17, 9–16 Uhr  
② Mo, 06.02.17, 9–16 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof, Hotzenhof, Deinikon 9, 6340 Baar

**Programm:** Für die Erzeugung von Edelbränden kommen grundsätzlich alle zuckerhaltigen und vergärbaren Produkte der Natur in Frage. Die passionierten Obstbauern Hermann und Philipp Hotz erklären Ihnen während eines Live-Brands anschaulich die einzelnen Schritte von der Frucht bis zum Edelbrand. Dabei erfahren Sie, dass für Spitzenprodukte nicht nur Wissen, sondern vom Anbau und der Ernte der Früchte über das Einmischen und Vergären bis zum eigentlichen Brennen im Kupferkessel viel Fingerspitzengefühl gefragt ist. Als Highlight dürfen Sie ein Destillat mit nach Hause nehmen.

**Teilnehmer:** 30 Personen ab 18 Jahren  
**Kleidung:** Warme Kleidung, der Kurs findet in einer Remise statt.

**Leitung:** Hermann und Philipp Hotz, Hotzenhof, Baar

**Preis:** Fr. 95.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränke sowie 1 Destillat

\* In den Kurszeiten ist eine Stunde für die Mahlzeiten eingerechnet.



[www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten](http://www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten)

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

### Anmeldungen für Kurse und Workshops

**Internet:** 1. [www.naturena.ch](http://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:** 18. Januar 2017

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



**Buitoni**<sup>®</sup>

DAL 1827

# Passione Pizza!

**Aktion**  
vom 02. bis 07. Januar 2017



\* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.



Nestlé

Good Food, Good Life



In unserer Zeit geht alles schneller. Kochen muss daher oft auch schnell gehen. Lernen Sie, gegen die Zeit zu kochen – ohne dass Geschmack und Gesundheit dabei auf der Strecke bleiben. Mit guten und gesunden

Zutaten lassen sich zahlreiche köstliche Gerichte in wenig Zeit und ohne grossen Aufwand schon am Vortag zubereiten – auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz.

Sichern Sie sich heute noch Ihren Platz!

## Rezepte für ein kleines Zeitbudget



### Mehr Zeit zum Geniessen – Gesundes und Feines schnell zubereiten



**MARXERS KOCHWELT** IN BUCHS SG  
MIT DARIO & MARCUS MARXER:

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



**CULINEA** IN OERLIKON  
MIT JONAS SCHÖNBERGER:

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



**COOKUK** IN AARAU  
MIT SUSANNE VÖGELI:

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



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

28. Februar, 18.30-22.30 Uhr  
Anmeldung:  
www.tatort-kochschule.ch  
oder Telefon 078 713 76 35  
Tatort-Kochschule  
Vorstadt 13  
3380 Wangen an der Aare  
E-Mail:  
info@tatort-kochschule.ch

### VORSCHAU

#### ALLES, AUSSER FILET

In diesem Kurs werden Fleischsorten und -stücke vorgestellt, die in manchen Haushalten nur aufgrund von Vorurteilen oder mangels Kenntnis oder Zubereitungserfahrung fehlen: etwa Schulter, Hinterteile, Haxe, Hals, Hirn, Leber, Milke, Ochschwanz, Rindsbäggli oder Zunge. Wenig beachtete Stücke, die gekonnt zubereitet jeden Gaumen verwöhnen – und zusätzlich das Portemonnaie schonen.

2. MÄRZ 2017 IN BUCHS SG

14. MÄRZ 2017 IN OERLIKON

14. MÄRZ 2017 IN WANGEN AN DER AARE

15. MÄRZ 2017 IN AARAU

#### KOHLHYDRATE, GOODBYE

Sie wollen auf Kohlenhydrate verzichten – vielleicht auch nur ab und zu? Aber nie und nimmer auf Genuss? In unserem Low-Carb-Kurs probieren wir Rezepte zusammen aus, die reichlich Gemüse mit eiweissreichem Fleisch, Fisch oder Tofu raffiniert kombinieren. Neue Ideen für Gerichte ohne Nudeln oder Reis, die ebenso lecker wie gesund sind – und satt machen obendrein.

4. APRIL 2017 IN OERLIKON

4. APRIL 2017 IN WANGEN AN DER AARE

5. APRIL 2017 IN AARAU

6. APRIL 2017 IN BUCHS SG

#### HIER GEHT'S UM DIE WURST

Nach diesem Kurs werden Ihnen Würste nie mehr wurst sein. Bei selbst gemachten Würsten weiss man, was drin ist: beste Zutaten, Fleischsorte und Würze Ihrer Wahl. Wir stellen auch den eigenen Senf dazu her und knuspriges Brot. Und degustieren die eigenen Wurst-Kreationen dann beim Bier in kollegialer «Experten»-Runde. Zu Hause produzieren Sie dann mit Fleischwolf oder Cutter weiter Extrawürste nach Belieben.

3. MAI 2017 IN AARAU

4. MAI 2017 IN BUCHS SG

9. MAI 2017 IN OERLIKON

9. MAI 2017 IN WANGEN AN DER AARE

Alle Kurslokale sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Aperero, 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.

Einfach gut!

Aktion  
vom 03.01. - 08.01.2017



... de feini Himbeeri Geschmack!



Haselnüsse

Heubeeri

Kafi

Pfirsich-Vanille

Natür

Ananas

Caramel

Schoggi

Ärdbeeri

20%  
AKTION  
vom 10.01. - 15.01.2017

Geniessen Sie jetzt  
die mild nussigen  
**EDELHAMMER CLASSIC**  
Scheiben!



Nicht in allen Filialen erhältlich.





**M**it Saus und Braus und einem schnellen Schlitten ins Tal rodeln ist ein Vergnügen, das du dir auf keinen Fall entgehen lassen solltest. Damit du sicher ans Ziel kommst, erklären Adero und Deron ihre wichtigsten Tipps. «Ein gut geschliffener Holzschlitten ist nicht nur stabil und bequem, er ist auch schnell und lässt sich sehr gut steuern. Das ist gerade bei längeren Abfahrten wichtig», meint Adero ernst. «Natürlich sollte man sich im Vorfeld auch über die Schneeeverhältnisse informieren. Denn je mehr Schnee, desto mehr Spass», fügt Deron hinzu. Übrigens: Damit du nicht hungrig auf der Strecke bleibst, sondern frisch gestärkt den Berg erobern kannst, findest du bei den hier vorgestellten Pisten stets einen Volg in der Nähe.



**Schlitteln ist der ultimative Spass. Die zwei jungen Schlittelfans Adero und Deron haben eine Auswahl der coolsten Abfahrten getroffen und zeigen, wo es richtig abgeht.**

## nervenkitzel

## im schnee

Adero und Deron freuen sich auf die nächste Abfahrt.

Schlitten: Och Sport AG

### Die Längste

#### Fideriser Heuberge (GR)

Spass pur erwartet dich auf der 12 km langen und kurvenreichen Abfahrt ins Tal. Die Strecke verläuft auf einer für den privaten Verkehr gesperrten Strasse von den Heubergen nach Fideris Dorf.

**Anfahrt** mit der Rhätischen Bahn bis nach Jenaz oder Küblis. Von dort fahren Postautos bis Fideris. Kleinbusse bringen dich ab Fideris auf die Heuberge.



### Die Abenteuerliche

#### Grindelwald Bussalp (BE)

Stürze dich ins Vergnügen und sause auf der abenteuerlichen, 8 km langen Strecke von der Bussalp nach Grindelwald. Diese Abfahrt bietet ein rasantes Fahrvergnügen und ist ein wahres Mekka für leidenschaftliche Schlittler.

**Anfahrt** mit dem Zug bis Grindelwald, in den Bus umsteigen und sich auf die 1800 m. ü. M. gelegene Bussalp schaukeln lassen.



### Die Klassische

#### Preda-Bergün (GR)

Die Strecke Preda-Bergün ist eine der beliebtesten Schlittelpisten. Sie ist nachts sogar bis 23 Uhr beleuchtet. Die wilde, kurvige Fahrt endet erst nach 6 km in Bergün, wo die Rhätische Bahn schon auf dich wartet und dich nochmals zum Start bringt.

**Anfahrt** mit der Rhätischen Bahn auf der legendären und atemberaubenden UNESCO-Welterbe-Strecke nach Preda.



#### Grächen (VS)

Die Schlittelbahn von der Hannigalp bis nach Grächen ist eine Piste für Mutige. Die rasante Abfahrt ist 3 km lang und schnellen Steilkurven durch den Wald. Die teuerliche Fahrt und für puren Nervenkitzel.

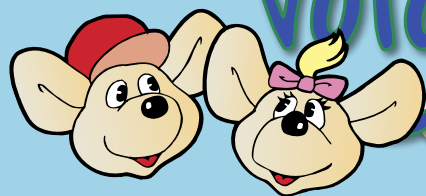
**Anfahrt** mit Zug und Postauto bis nach Grächen und mit der Gondel hinauf bis zur Hannigalp.



### Die Vielfältige



Freizeit



# volgi & volgine



Das neue HEY ist da!  
Hol dir das Heft ab dem  
9. Januar im Volg!

Volgi & Volgine besuchen einen Polizeiposten. Erfahre alles, was du über die blauen Uniformen, Polizeiautos und Polizeihunde wissen musst. Dann waren unsere Mäuse noch beim Hundeschlittenfahren. Jetzt im neuen HEY!

Rätsel sind ein super Zeitvertreib im kalten und dunklen Winter. Kannst du Volgi & Volgine helfen, die 5 Unterschiede in den beiden Bildern zu finden?



Die Lösung findest du auf der nächsten Seite unten.

# Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE  
DEPUIS 1845

# AKTION

6.45  
statt 8.10

Multi-Pack  
3x Tafel  
Milch



6.45  
statt 8.10

Multi-Pack  
3x Tafel  
Nuss



11.50  
statt 13.60

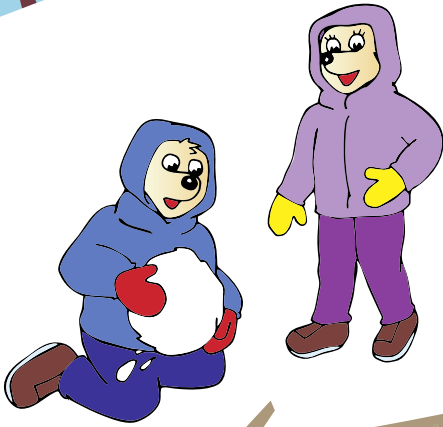
Multi-Pack  
5x Tafel  
Assortiert



ERLEBE DIE SCHWEIZ



# TIERISCHER ÜBERLEBENS-TRICK



## Winterruhe



Tiere, die Winterruhe machen, schlafen meistens, aber nicht so tief wie Winterschläfer und sie wachen öfters auf. Dann suchen sie nach Nahrung. Dazu verlassen sie auch für kurze Zeit ihren Schlafplatz in der Höhle.

Wenn es kalt wird, stellen wir die Heizung an. Tiere können das nicht. Um den kalten Winter zu überstehen, wenden manche einen besonderen Trick an: Sie bewegen sich nicht mehr.

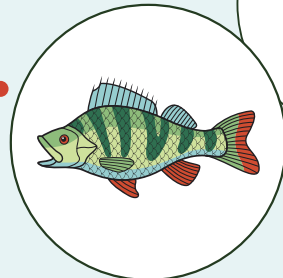
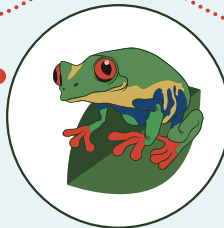


## Winterschlaf

Winterschläfer suchen sich ein gemütliches Plätzchen in der Erde oder in einem Baum. Dort schlafen sie den ganzen Winter durch. So verbrauchen sie fast keine Energie und müssen in dieser Zeit nichts fressen. Zwischendurch wachen sie auf – aber nur, um sich anders hinzulegen.

## Winterstarre

Wenn es kalt ist, erstarren diese Tiere. Man nennt das auch Kältestarre. Der Puls wird sehr langsam und die Tiere atmen nur noch ganz wenig. Manche Wassertiere, die in Winterstarre fallen, können Sauerstoff über das Wasser aufnehmen.



Fahre den Linien nach und finde heraus, welche Tiere einen **Winterschlaf** und welche **Winterruhe** halten, und welche in **Winterstarre** fallen.

### Auflösung





Schweins-  
Koteletts  
3 Stück, ca. 550 g  
100 g **Fr. 1.90**



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



Rindfleisch  
gehackt  
ca. 500 g  
100 g **Fr. 1.55**

# Bringen Sie Ihr Sparschwein in Topform!



Cervelas  
4 Stück, 400 g  
**Fr. 3.70**



Wienerli  
4 Paar, 400 g  
**Fr. 5.90**



Mini Burger  
216 g **Fr. 3.95**



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



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



Delikatess  
Fleischkäse  
geschnitten ca. 260 g  
100 g **Fr. 1.25**



Bratwurst  
4 Stück, 520 g  
**Fr. 6.25**



Delikatess  
Fleischkäse  
3 Stück, ca. 450 g  
100 g **Fr. 1.25**

## FAMILIENPREIS

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

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

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.







**Eine wärmende Brühe mit Suppengemüse hilft an kalten Tagen wieder auf die Sprünge. Suppen sind aber nicht die einzige Möglichkeit, das winterliche «Suppengrün» sinnvoll zu verwerten.**

**S**uppengemüse wie Rüebli, Sellerie, Wirz, Petersilie, Lauch und Zwiebel sind besonders im Winter allseits beliebt. Der Mix aus lange haltbarem Gemüse, auch Suppengrün oder Wurzelgemüse genannt, gilt seit jeher als praktischer Vitamin-Speicher für lange Wintermonate.

### Belebend und fein – auch als Quiche

Das Suppengemüse ist als Zutat für kräftigende Brühen auch deshalb besonders beliebt, weil durch das Anrösten im erhitzten Fett neue und intensive Geschmacksstoffe entstehen. Mit Rüebli, Wirz und Co. lassen sich deshalb auch wunderbar feine Quiches zaubern. Der herzhaft aromatische Gemüsekuchen aus der französischen Küche steht der geschmacksintensiven Gemüsesuppe in nichts nach. Wie Sommergemüse kann auch Wurzelgemüse eingefroren werden. Beim Einkaufen von Suppengemüse darf also grosszügig zugelangt – und ein allfälliger Rest für einen späteren Verzehr bedenkenlos im Tiefkühler gelagert werden.



*Quiche aus Rüebli, Sellerie, Lauch und Wirz – ein würziger Genuss an kalten Tagen*



*In Würfel geschnitten eignet sich das Suppengemüse wunderbar zum Einfrieren und Aufbewahren.*



### Suppengemüse-Quiche

#### Zutaten für 1 Stück:

1 Rüebli und ½ Sellerie in Würfel schneiden. ½ Lauch in Ringe und ¼ Wirz in Streifen schneiden. Gemüse zusammen mit 1 gehackten Zwiebel kurz andünsten und anschliessend auf einem Blech etwas auskühlen lassen. ½ EL Peterli, 2 Eier, 200 g Mehl und 125 g Cantadou gut vermischen, abschmecken und mit dem ausgekühlten Gemüse mischen. Für den Teig 200 g Mehl und ½ TL Salz mischen. 100 g kalte, in Stücke geschnittene Butter dazugeben, zu einer krümeligen Masse verreiben und dann eine Mulde formen. Ca. ½ dl Wasser dazugeben und zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Den Teig zwischen 2 Backpapier-Bögen auf die gewünschte Grösse auswallen. Auf Blech legen, oberes Backpapier entfernen, Rand zuschneiden und 30 Min. kalt stellen. Gemüsemischung einfüllen und bei 185 °C 35 Min. backen.

Zubereitung: 20 Min. + 35 Min. backen





Üse Lade



Üse Chäs

**Tilsiter**  
 SWITZERLAND  
 DER SCHWEIZER KÄSE.

E.T&H BSW

# HEISS UND ALKOHOLFREI



DER PUNSCH MIT TRADITION  
 IN NEUER VERPACKUNG  
[www.lacobi.ch](http://www.lacobi.ch)



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





## Knöpfligratin

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Eier
- 1,5 dl Milch
- 1 TL Salz
- 300 g Mehl
- 200 g Speckwürfel
- 600 g Saisongemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch, Broccoli, Erbsli)
- 100 g Käse, gerieben
- 2,5 dl Rahm

Zubereitung:

1. Für den Knöpfleteig Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl dazugeben und kräftig rühren, bis sich Blasen bilden. Anschliessend 30 Min. ruhen lassen.
2. Portionenweise durch ein Knöpflesieb direkt in kochendes Salzwasser streichen. Wenn die Knöpfli an die Oberfläche steigen, abschöpfen und beiseite stellen.

3. Speckwürfel anbraten. Gemüse rüsten und klein schneiden, zum Speck geben und dünsten, bis es knapp weich ist. Nach Belieben würzen.

4. Knöpfli und Käse unter das Gemüse mischen, in eine Auflaufform füllen und mit Rahm übergiessen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 Min. gratinieren.

Zubereitung: 1,5 Std. + 30 Min. ruhen lassen

## Reis-Pilz-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Langkornreis
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Bratbutter
- 400 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Cognac
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 2 EL Maizena
- 4 dl Milch
- 2 Eier
- Butter für die Form
- 25 g Mandeln, gehobelt
- 50 g Reibkäse

Zubereitung:

1. 5 dl Wasser aufkochen, salzen, Reis begeben und 15 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2. Zwiebel in der Bratbutter glasig dünsten, Pilze begeben und mitdünsten. Mit Cognac ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Thymian begeben und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

3. Maizena mit Milch anrühren und Eier begeben, gut mischen und pikant abschmecken.

4. Ofenfeste Form einbuttern, Reis einfüllen, Pilze darüber geben und Guss darauf verteilen. Mit Mandeln und Reibkäse bestreuen. In der unteren Ofenhälfte ca. 25 Min. goldbraun backen.

Zubereitung: 60 Min.



## Kartoffelaufbau mit Lammröllchen

Zutaten für 4 Personen:

- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Butter für die Form
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- Muskatpolver
- 2 dl Milch
- 2 dl Vollrahm
- 2 Birnen, klein
- 2 EL Senf
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lammnierstücke
- Zahnstocher



Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Auflaufform einbuttern. Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in die Form einschichten, jede Schicht würzen. Milch und Rahm mischen und über die Kartoffeln giesen. Den Auflauf im Ofen ca. 30 Min. backen.

2. Inzwischen Senf und Öl mischen, Knoblauch dazupressen und mit Pfeffer würzen. Lammnierstücke längs in je 8 Streifen schneiden und im Knoblauchsens marinieren.

3. Birnen schälen, halbieren, entkernen und je in 4 Stücke schneiden. Fleischstreifen um die Birnen wickeln, mit Zahnstocher fixieren und in den letzten 10 Min. auf dem Auflauf mitgaren.

Zubereitung: 1,5 Std.

## Exotischer Auflauf mit Curry und Ananas

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Pouletbrüste
- 1 EL Bratbutter
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 8 Ananasscheiben, gewürfelt
- 200 g Broccoliröschen
- 1 EL Currypulver
- 200 g Langkornreis
- 250 ml Kokosmilch
- 3 Eier, aufgeschlagen
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Pouletbrüste würzen und in Bratbutter rundum gut anbraten und aus der Pfanne nehmen.
2. Zwiebeln und Ananasstücke im übrigen Fettsstoff anbraten, Curry dazu und in eine Schüssel geben. Den Reis in viel Salzwasser weich kochen, abschütten und in die Auflaufform geben.
3. Pouletbrüste in Streifen schneiden, mit Zwiebeln, Ananas und Broccoli mischen und über den Reis verteilen. Kokosmilch und Eier gut verrühren und über dem Auflauf verteilen. Im Ofen bei 175 °C 40 Min. backen.

Zubereitung: 20 Min. + 40 Min. backen

## Plain in pigna

Zutaten für 4 Personen:

- 20 g Butter
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 150 g Frühstücksspeck
- 100 g Salsiz
- 1 EL Mehl
- 2 EL Hartweizengriess
- 5 EL Sultaninen
- 2,5 dl Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Grosse Gratinform ausbuttern. Ofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln schälen, einen Teil davon mit der Bircher raffel reiben, Rest in dünne Scheiben schneiden.
2. 100 g Speck in Streifen, Salsiz in kleine Würfel schneiden. Mit Mehl, Griess, Sultaninen und Kartoffeln mischen. Kartoffelmischung in Form füllen.
3. Restliche Butter mit Milch erhitzen und pikant würzen. Darüber giessen und restliche Speckscheiben darauf legen. Ca. 1 Std. in der Ofenmitte backen.

Zubereitung: 20 Min + 1 Std. backen

Tipp: Mit Salat ergibt es eine komplette Mahlzeit. Dazu passt auch Apfelkompott.



## Birnenauflauf mit Glace

Zutaten für 6 Personen:

- ½ EL Butter
- 12 Sablé Haselnuss
- 9 Birnen, klein
- 4 Eigelbe
- 6 EL Zucker
- 300 g Magerquark
- 2 EL Vanillecremepulver
- 4 Kugeln Glace



Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Auflaufform ausbuttern. Sablés fein zerbröseln. Birnen schälen, mit einem Kugelausstecher von unten entkernen und in die Form stellen.
2. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Magerquark und Vanillecremepulver dazugeben und rühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dann die Sablé-Brösel darunterheben.
3. Die Quarkmischung um die Birnen giessen und ca. 45 Min. backen. Birnen auf Teller anrichten und mit einer Kugel Glace garnieren und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 20 Min. + 45 Min. backen

## Parmigiana di melanzane

Zutaten für 4 Personen:

- Olivenöl
- 2 Mozzarella, à ca. 150 g
- 4 Auberginen, mittelgross
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Knoblauchzehen
- Oregano, Rosmarin, Peterli, Basilikum
- 1 D. Tomaten, gehackt
- 100 g Parmesan, gerieben

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen.

2. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Auberginen darin braten. Kräuter und Knoblauch hacken. Auberginen lagenweise mit den Mozzarellascheiben in die Form schichten, Kräuter und Knoblauch dazwischen streuen.

3. Pelati darüber geben, mit Salz und Pfeffer pikant würzen und mit Parmesan bestreuen. In der Ofenmitte ca. 45 Min. gratinieren.

Zubereitung: 20 Min. + 45 Min. backen

Tipp: Kann auch mit Wintergemüse wie Kürbis, Fenchel oder Sellerie zubereitet werden

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Gratinform mit Öl bestreichen. Mozzarella in Scheiben schneiden.





## Süsser Brotpudding

Zutaten für 1 Auflaufform à 1,5 l:

- 1 Zopf, 300 g
- 80 g Butter, weich
- 40 g Sultaninen
- 6 dl Milch
- 1 Vanillestängel,  
ausgeschabtes Mark und Stängel
- 4 Eier
- 120 g Zucker

Zubereitung:

1. Brotscheiben mit Butter bestreichen. Ziegelartig in die Form schichten. Mit Sultaninen bestreuen.
2. Milch mit Vanillemark und -stängel in einer Pfanne aufkochen. Vanillestängel ent-



fernen. Eier und Zucker in einem grossen Massbecher mit dem Schwingbesen cremig, aber nicht schaumig rühren.

3. Vanillemilch unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Eimasse giessen. Eiermilch über den Einback giessen.
4. Form mit Folie bedecken und auf ein Tuch

in ein ofenfestes Gefäss stellen. 80 °C heisses Wasser dazugiessen, bis sie zur Hälfte im Wasser steht. Pudding in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 1 Stunde stocken lassen. Warm servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. backen

## Topfenpalatschinken

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 2 dl Milch
- 1 EL Butter
- 450 g Magerquark
- 180 g Crème fraîche
- 4 EL Puderzucker
- 200 g Aprikosen,  
klein gewürfelt



Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben, Ei und Milch gut verrühren, zum Mehl giessen und kräftig aufschlagen.
2. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander vier goldbraune Pfannkuchen ausbacken.
3. Quark, Crème fraîche und Puderzucker vermischen, die Hälfte für den Guss beiseite stellen. Aprikosenwürfel unter die restliche Quarkcreme mischen, Pfannkuchen damit bestreichen, einrollen und in eine Gratinform legen. Guss darüber verteilen und im Ofen bei 200 °C 20 Min. überbacken.

Zubereitung: 50 Min.

## Kartoffel-Hörnli-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- Auflauf:**
- 300 g Hörnli
  - 4 Kartoffeln, festkochend
  - 130 g Speckwürfel
  - 3 Wienerli,  
in Rädli geschnitten
  - 150 g Reibkäse
  - 1 EL Schnittlauch

**Guss:**

- 3 Eier, aufschlagen
- 3 dl Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Paniermehl
- 3 EL Reibkäse



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, klein würfeln und mit den Hörnli in Salzwasser gar kochen. Hörnli, Kartoffeln, Speckwürfel, Wienerli-Rädli, Schnittlauch und Reibkäse mischen und in eine Auflaufform füllen.
2. Guss: Eier und Milch vermischen,

mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über die Hörnli giessen.

3. Auflauf mit Paniermehl und Reibkäse bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der untersten Rille 35 Min. backen.

Zubereitung: 20 Min. + 35 Min. backen

## Griessauflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Milchwasser (halb-halb)
- ½ TL Salz
- 100 g Zucker
- 1 Bt. Vanillinzucker
- 200 g Griess
- 60 g Butter, weich
- 3 Eier
- 1 Msp. Zimt
- 300 g Zwetschgen, tiefgekühlt
- 200 g Waldbeeren, tiefgekühlt
- Puderzucker



Zubereitung:

1. Milchwasser, Salz, 20g Zucker und Vanillinzucker aufkochen. Den Griess einrühren und ca. 10 Min. zu Brei kochen. Abkühlen lassen.
2. Auflaufform einbuttern. Ofen auf 180 °C vorheizen. Restliche Butter unter abgekühlten Brei rühren. Eier teilen. Eigelb mit 60g Zucker rühren, bis die Masse hell wird. Zimt dazurühren. Unter den Griessbrei mischen. Eiweiss steif schlagen,

restlichen Zucker dazurieseln und kurz weiter schlagen. Eischnee unter den Griessbrei heben.

3. Einen Drittel der Masse in die Form füllen, Beeren darauf geben und mit restlicher Masse decken. Zwetschgen auflegen und in der unteren Ofenhälfte ca. 45 Min. backen. Mit Puderzucker bestäuben und als süsses Nacht servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min. + ca. 45 Min. backen

## In solid rumantsch

In quista gazetina dal Volg es aint üna receta per far plain in pigna, quai es ün plat tradiziunal chi's fa aint il fuornin cun mailinterra e charn fümantada. Il pled «plain» muossa vi sün üna vardà plü veglia: Cur chi nu d'eira amo rivà il mailinter illa val as faiva ün simil plat cun knödels da türcha (plains) in pigna.



Plain in pigna

I dà bleras variantas in Engiadina e mincha famiglia varà alch trickin secret. Ün möd da far il past (e bler oter) ans preschainta la scriptura Angelika Overath aint il nouv cudesch «Gebrauchsanweisung für das Engadin» (Piper 2016). Sün pagina 170 va la scriptura da Sent in visita pro la scriptura da Ftan, Rut Plouda, ed i para be co cha mincha cumün in quista regiun vess si'agena scriptura schi's legia il text. Writer in rescienze. Per adüna. Che luxus!

Rut Plouda as metta be subit a schinar per si'amia, e quella scriva sü che chi capita, ma na be che chi capita in chadafö, ella quinta da la cuschinunza, da seis hom Ottin, lur istorgia d'amur, ouramai dal passà, da capuns e mails implits chi dà eir quella saira, cun nuschs, gromma e meil, e natüralmaing, quai para inevitabel scha duos scripturas passaintan üna saira insemel: dal scriver. Eir pel scriver daja bleras recettas e bleras radschuns e quels trickins secrets chi nu's cugnuoscha gnanca svessa.

*Romana Ganzoni*  
Romana Ganzoni

## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass . . .

#### ● ● ● Sie noch bis 4. Februar ab Fr. 10.– Einkauf Treuepunkte in Ihrem Volg erhalten?

Pro Fr. 10.– Einkaufswert erhalten Sie einen Treuepunkt. Und schon ab 10 Punkten gibt es hochwertige Pfannen und Zubehör zu Schnäppchenpreisen als Treue-Aktion. Ab 30 Punkten erhalten Sie als Treue-Goldprämie den Schnellkochtopf «Clipso Essential» mit Korbeinsatz oder das Raclette-Gerät mit Pfännchen, Grill- und Crêpeplatte mit bis zu 69% Ersparnis gegenüber dem offiziellen Ladenpreis. Einlösen kann man die Treuepunkte noch bis 25. Februar 2017. Sammelkarten und Informations-Flyer erhalten Sie in jedem Volg.



**Tefal**



#### ● ● ● Sie sich Weinwissen schnell und bequem mit Kurzfilmen aneignen können?



Volg Weinexperte Kurt Feser

Bequem auf dem PC, Tablet oder Smartphone können wir unter [www.volg.ch/weinclips](http://www.volg.ch/weinclips) oder auf YouTube in zwei- bis dreiminütigen Filmclips viel Neues und Überraschendes aus der Welt des Weins erfahren. Hat ein Wein wirklich Zapfen? Welche Informationen kann man einer Etikette entnehmen? Rotwein zu Fisch? Auf solche und andere Fragen gibt Kurt Feser, anerkannter Weinfachmann und Leiter Weinkulturen der VOLG Weinkellereien AG, Antworten. In unterhaltsamer Form wendet er sich an passionierte Weinliebhaber ebenso wie an interessierte Laien, die gerne sowohl eine kompetente Auskunft als auch spannende Hintergrundinformation rund ums Thema Wein haben.



## Rückschau ←

### Novissimo

#### S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der 1. bis 10. Preis, je ein Rechaud «LongFire» von Kisag im Wert von Fr. 145.–, gehen an glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Wynigen, Sursee, Amriswil, Spiez, Bettenhausen, Niederhasli, Beringen, Wallisellen, Mosnang und Wintersingen. Je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– gewinnen weitere fünf Personen. Und weitere zehn Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.– freuen.

Lösungswort 11/16: «Lebkuchengewürzmischung»

### Auflösung des Lindor-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 10/16: Antwort B, Lindt und Gold



Marianne Ringli aus Niederhasli, die Gewinnerin des Hauptpreises, mit Ehemann (Mitte) bei der Preisübergabe mit Lukas Weishaupt, Key Account Manager Lindt & Sprüngli Schweiz AG (l.) und Volg-Produktmanagerin Gabi Fehr (r.)

## Gewinnen mit Lindor

Der 1. Preis, eine einwöchige Kreuzfahrt für 2 Personen im Wert von Fr. 5000.–, geht an Marianne Ringli aus Niederhasli. Den 2. Preis, eine romantische Übernachtung für 2 Personen mit Frühstück im Wert von Fr. 299.–, gewinnt Valerie Longhi aus Fürigen. Der 3. Preis, ein Gourmet-Dinner für 2 Personen im Wert von Fr. 169.–, geht an Madeleine Huber aus Ammerswil. Über den 4. bis 7. Preis, je ein Gutschein für 2 Personen für die Lindt Chocolateria in Kilchberg im Wert von Fr. 150.–, dürfen sich Kurt Döring aus Berikon, Guido Wüst aus Steinach, Trudy Maurer aus Mettmenstetten und Walter Spörri aus Zürich freuen. An weitere 39 Personen geht je ein Geschenkpaket mit zartschmelzenden Lindor-Kreationen im Wert von Fr. 50.–.

### Fünf Gewinner halten sich die Zuckerwaage

Die 5 im «Mehr zum Thema 10/16» von der Pitec AG gestifteten Aräometer zur Bestimmung der Zuckerdichte in Flüssigkeiten im Wert von je Fr. 45.– gehen an die folgenden Gewinner: Tanja Stuppan aus Ftan, Rosemonde Zulauff aus Payerne, Kurt Wernli aus Schinznach-Dorf, Edith Aschwanden aus Seelisberg und Hansruedi Lipp aus Finsterwald.

## De grünen Duume

Ein Garten bietet nach verschneiten Januarnächten einen prachtvollen Anblick. Scheinbar schwerelos liegt der Schnee auf Ästen und Sträuchern und verzaubert die Landschaft in ein weisses Paradies. Für winterfeste Gartenpflanzen ist eine leichte, weisse Schneedecke ein Schutz vor Frost und kaltem Wind. Aber: Wenn der Schnee nass und schwer ist, können vor allem immergrüne Gehölze brechen. Es ist deshalb ratsam, Sträucher regelmässig vom Schnee zu befreien. Wurde eine Pflanze trotzdem vom Schnee umgeknickt, keinesfalls abschneiden, denn Frost und Feuchtigkeit können der Pflanze durch die Wundstelle Schaden zufügen.



Alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden finden Sie unter [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## Vorschau →

### Das nächste «Öise Lade» 02/17 erscheint am 26. Januar 2017



### Schonend garen: die 3 Verfahren

Durch Niedergaren, Dampfaren und Vakuumgaren entstehen köstliche, butterzarte Fleischstücke. Etwas für Profis? Nein. Sehen Sie, wie einfach diese Kochmethoden sind und welches Verfahren sich für welches Fleischstück eignet.



### Küchen-ABC

Von arrosieren bis tamiser – was ist jeweils damit gemeint? Die Begriffe werden in Wort und Bild erklärt und mit Rezeptideen angereichert.

Mehr Informationen zu BEA unter [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch) oder Tel. 056 444 22 22



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz



# Ein Halb- harter



wie der  
aromatische Volg  
Dorf Chäs und



# ein Weicher

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

## Der starke Mix.

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

