

öise lade

Küche aktuell

In die Tasche mit dem Käse

Themenheft Seite 33

Mehr zum
Thema

HAUSTIERHALTUNG

Tierliebhaber fragen
Experten antworten

Ein knusprig leichter Snackgenuss -
Frisch aus dem Ofen!

JETZT
NEU



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Wir tun alles für die besten Chips.



DIE CHIPS-
EXPERTEN



Editorial

In dieser Ausgabe ist Käse ein grosses Thema. Die Käseherstellung hat in der Schweiz eine lange Tradition: Über 450 Schweizer Käsesorten zählt man – darunter zahlreiche lokale Spezialitäten, die unter dem Label «Feins vom Dorf» in unseren jeweiligen Dorfläden angeboten werden. Käse eignet sich vom Zmorge bis zum Znacht. Und Käse ist auch als Zutat variantenreich verwendbar. Kurz: Käse ist vielseitig.

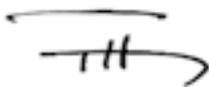
Für jeden etwas

Vielseitigkeit zeichnet auch die Arbeits- und Tätigkeitsbereiche der Milchtechnologin Stefanie Manser aus: Sie umfassen die Herstellung und Prozessüberwachung ebenso wie die Vermarktung verschiedenster Milchprodukte und Käse. Zum guten Gelingen unserer Käsebeiträge hat auch sie interessante Tipps und Anregungen beigesteuert.

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre.
frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Alves Vieira
Schenken
Sie sich
Portugals
Sonne ein
24

- 5 Küche aktuell**
Pack den Käse in die Tasche
- 9 Kochschule**
Das kriegen selbst Dreikäsehochs hin
- 12 Wein- und Käseangebot des Monats**
Zwei, die jeden Gaumen erobern
- 14 Marktplatz**
Auspacken, draufpacken, aufbacken
- 16 Alves Vieira**
Schenken Sie sich Portugals Sonne ein
- 18 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Rustikales Gourmet-Brot aus Baden
- 21 Dorfladen**
Ein enig Volk hinter dem Wassener Volg
- 22 Aktueller Tipp**
Ferienstimmung zu Hause
- 25 Hausmarke**
Am Ball bleiben mit Powerriegel
- 27 Sternstunden**
Sternstunden-Gewinner, an Deck
- 28 Öisi Brüüch**
Jetzt können Sie wieder auftrumpfen
- 31 Volg-Besuchstage**
Legen Sie Ihren Termin fest
- 33 Mehr zum Thema**
Tierliebhaber fragen – Experten antworten
- 41 Wettbewerb**
Leichter zum Ziel mit Knorr
- 43 Feins vom Dorf**
«Alles hausgemacht – von A bis Z»
- 44 Novissimo**
Rockige Genussentdeckung
- 47 Freizeit Indoor**
Winterkleider, ade
- 49 Aktueller Tipp**
Schweizer Käselandschaft
- 51 Freizeit Sportsponsoring**
Mit Sportler-Kost zum Sieg
- 53 Freizeit Kochkurs**
Kohlenhydrate, goodbye
- 55 NATURENA Rezept**
Tatsch mit Hackfleisch von Karin Gabathuler
- 57 Freizeit NATURENA**
Die Volg Erlebnishöfe im April
- 59 Freizeit teens**
Digital kreativ
- 61 Volgi & Volgine**
Mit Panda-Topf in den Frühling
- 63 Saison**
Frühlingsfix zum Salsamix



5
Küche aktuell
Pack den Käse
in die Tasche



Typisch Schweiz –
Typisch Volg
Rustikales
Gourmet-Brot
aus Baden
18



Haustierhaltung

Das Themenheft

33 mehr zum
thema

Aroma pur – eine wunderbare Entdeckung aus dem Pays d'Oc.



Die Top-Oenologin Marilyn Lasserre erwarb ihr immenses Weinwissen ab 1996 in zahlreichen Weingütern rund um den Globus. Sie trägt damit massgeblich zum zunehmenden Erfolg südfranzösischer Weine bei.



9.80
75cl

Pays d'Oc steht für jahrtausende alte Weinkultur. Warme Sommer, kühle Nächte, milde Winter – das einzigartige Klima im Languedoc-Roussillon bildet die Grundlage für aussergewöhnliche Weine. Von hier stammt auch der Beurempart, ein Genusserebnis aus Merlot- und Cabernet-Trauben. Und das zu einem phänomenalen Preis-/Leistungsverhältnis!

FRANKREICH
BEUREMPART
GRANDE RÉSERVE
PAYS D'OC 2015

Charakter: Rubinrot. Elegant und füllig, mit Aromen von Schwarzkirsche und Heidelbeere. Dicht am Gaumen, mit sanften, seidigen Tanninen.

Trinkreife: bis 3 Jahre

Genossen bei: 16 – 18° C

Alkoholgehalt: 13.5%

Passt zu: Rotem Fleisch, herzhaften Eintöpfen, Schmorgerichten, pikanter Pasta, Hartkäse.

Berliner Wine Trophy Gold 2015





Gefülltes Pitabrot (Emmentaler):
Für alle, die etwas mehr in die eigene Pita-Tasche stecken wollen.



Die Schweiz ist ein grosses Käseland. Und Sortenvielfalt führt naturgemäss zu Vielseitigkeit, was Käseverwendung und -gerichte betrifft. Käse in Brot- oder Teigtaschen sind ein gutes Beispiel dafür.



Stefanie Manser
eidg. dipl. Milchtechnologin
Milchtechnologen sind ausgebildete Milch- und Käsespezialisten. Ihr Tätigkeitsbereich umfasst die Herstellung von Milchprodukten und die Überwachung aller damit einhergehenden Prozesse bis hin zur Vermarktung (mehr dazu unter www.milchtechnologie.ch). – «Gesuchte Leute», wie Stefanie Manser betont.

Pack den Käse in die Tasche

Das landläufige Bild der Schweiz besteht, besonders von aussen gesehen, häufig aus Uhren, Banken, Schoggi. – Die Schweiz wird aber ebenso als Land der Käse wahrgenommen. Und der Berge. Die sind letztlich auch dafür verantwortlich, dass die kleine Schweiz ein derart grosses Käseland ist: typisches Gras- und Weideland, weil für den Ackerbau weitgehend ungeeignet. Die Käseherstellung hat hier jahrhundertealte Tradition. Und besticht durch Variation: Über 450 Schweizer Käsesorten sind es insgesamt. Zu viel auf die Dauer? – So ein Käse!

Käse ist vielseitiger als angenommen. Packen Sie ihn zum Beispiel in Taschen – aus Teig oder Brot. Sie werden staunen, was daraus alles werden kann: ganz gewiss Genuss und Freude bei Familie und Freunden.



Champignons-Empanada (Appenzeller):
Packen Sie den Geschmack von Lateinamerika und Appenzell in Ihre Reisetasche.

TIPP
Der hellgelbe, nach Lindenblüten und Früchten duftende **Fendant AOC Valais Blanc d'Amour** mit mineralischem Finale eignet sich vortrefflich zu Käsegerichten und Aperitif.





TIPP

Der granatrote **Malans Steinböckler Pinot Noir AOC Graubünden**, dessen Bouquet an Waldbeeren, Erdbeeren und dezenten Pfeffer erinnert, passt hervorragend zu Käse jeder Art.



Käse-Päckli (Hüttenkäse):

Da geht die Post so richtig ab - an jedem Esstisch, mit Familie oder Freunden.

Fein gemacht – wenn der Käse in Schale wirft



Gordon bleu mit Gorgonzola: kräftiger, pikanter, aber gleichzeitig süsser Italiener im klassischen Schweizer Gewand

TIPP

Der rubinrote **Costalago Rosso Veronese IGT Zeni Venetien** mit feinen Holz- und Beerenaromen, weichem Auftakt und gehaltvollem Abgang ist ideal zu Käse und Fleisch.



Gefüllte Crêpes (Mozzarella):

Hier mischen französische Tradition, italienischer Gusto und Schweizer Savoir-faire mit.

Chambrieren kommt vor Servieren

«Nehmen Sie den Käse jeweils eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank und lassen Sie ihn bei Zimmertemperatur (chambrieren).»



Schinkentoast-Ecken (Tilsiter):
 Zum Zmorge. Zum Zhüni. Zum
 Zmittag. Zum Zvieri. Zum Znacht.
 – Wann immer einem danach ist.



Volg-Kochkurs im April
Kohlenhydrate,
goodbye

Wie man auch ohne Kohlenhydrate
 nicht auf Genuss verzichten muss,
 erfahren Sie in unserem Low-Carb-Kurs.
Infos dazu finden Sie auf Seite 53.

sich

In der Schweiz werden über 180 000
 Tonnen Käse im Jahr hergestellt:
 von Frisch-, Weich-, Streich- und
 Schmelz- bis Halbhart-, Hart- und Ex-
 trahartkäse – aus Kuh-, Schaf-, Ziegen-
 oder Büffelmilch, von vollfett bis mager.
 Diesen Varietätenreichtum muss man
 nicht unbedingt offen zur Schau tragen.
 Käse lässt sich auch unter dem Deck-
 mäntelchen aus Brot oder Teig genie-
 sen: gehobelt, gerieben, geraffelt und
 durchs Backen geschmolzen. Zuberei-
 tungsarten gibt es zahlreiche, jeweils
 mit Bestresultaten: piffig am Gaumen
 und schön fürs Auge.



Zigerkrapfen mit Ricotta: süss maskierter Käse –
 nicht nur zur Fasnachtszeit ein Knüller

TIPP
 Der rubinrote, am Gaumen
 intensive, nach reifen Beeren,
 Kakao und Eukalyptus duftende
Alves Vieira Reserva Vinho
Tinto ist ein vorzüglicher
 Begleiter zu Käsegerichten.



Schinken-Piadina
(Luzerner Rahmkäse):
 trendige Italianità mit
 bodenständiger
 Innerschweizer Käse-
 tradition kombiniert





Die wichtigste Zutat
gibt man
am Schluss dazu.



Mom's Little Magic.





Börek (Tête de Moine): türkische Knabberfassade mit jurassischem Schmelzkern

TIPP

Der elegante, im Abgang leicht mineralische **Alves Vieira Vinho Branco** mit schönem Säurespiel und Aromen von Grapefruit und Zitronengras ist der perfekte Aperitif-Wein.



SCHRITT für SCHRITT Börek

① Mischung aus Tête de Moine und Spinat auf Teigstreifen verteilen.



② Die Mischung mit dem Teigstreifen einwickeln.



③ Die gefüllte Teigrolle zu einer Schnecke aufwickeln.



Gefüllte Pouletbrust (Brie): aussen Poulet – innen beinah ein Zmorgebuffet

SCHRITT für SCHRITT Gefüllte Pouletbrust

① Die eingeschnittene Pouletbrust in einem Gefrierbeutel verstauen und mit einer Pfanne flach klopfen.



② Die Füllung aus Toastbrot, Brie und Dörraprikosen auf Pouletbrust verteilen und festdrücken.



③ Mithilfe einer Folie satt einrollen und mit einer Gabel durchlöchern.

Das kriegen selbst Dreikäsehochs hin

Vom gross angeordneten Klassiker auf Käsebasis bis zum kleinen Käsesnack – die Würze der Gerichte in der Teig- oder Brottasche macht auch die Einfachheit der Zubereitung aus, denn sie kommen mit nur wenigen Zutaten aus. Es genügt, mit den Grundlagen des Kochens vertraut zu sein – und es kann losgehen. Viel Spass.

TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

→ Empanadas nicht zu lange und nicht zu heiss backen, da sie sonst aufplatzen.

→ Bei salzigem Käse nicht zusätzlich würzen. Beim Börek z. B. Spinat ohne Salz verwenden.

→ Kleine Käseresten verschiedener Halbhart- und Hartkäse können zusammen geraffelt und tiefgekühlt aufbewahrt werden.

→ Der optimale Schmelzpunkt variiert von Käse zu Käse je nach Fett- und Wassergehalt sowie Reifegrad.



RAMA MIT BUTTER*

MIT HOCHWERTIGEM RAPSÖL
UND BESTER BUTTER!

Leicht streichfähig –
auch direkt aus
dem Kühlschrank

Rama
mit Butter
au beurre

BALD IM
NEUEN DESIGN!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Kochschule



Alles Notwendige zur Zubereitung Ihrer Käse-taschenkreationen finden Sie in Ihrem Volg. Und wenn es mal eilt – es gibt auch backfertige Käsegerichte im Tiefkühlregal.



Käsekonkubinät – Ja/Nein

«Gleichartige Käsetypen können nebeneinander aufbewahrt werden, auch im selben Papier: beispielsweise Appenzeller und Gruyère. Halbhart- oder Hartkäse sollten aber nicht mit Weisseschimmelkäse in Berührung kommen.»



Käse-Körbli mit Salat gefüllt (Sbrinz): für einmal andersrum: Füllung mit Käseummantelung



Es geht auch andersrum: aussen Käse – innen Zutat

Bisher wurde Käse in Teig- oder Brottaschen gepackt. Versuchen Sie auch mal das genaue Gegenteil: Packen Sie eine Füllzutat Ihrer Wahl in Behälter aus gebackenem

Käse. Zu jedem Gäste- oder Familienessen ein appetitlicher Anstoss – und erst noch sehr chic.

Monats-Hit



Kantons-Cordonbleu des Monats März: Bündner Art

Das Cordonbleu aus dem Bergkanton Graubünden: Die pfannenfertige Bündner Art, die leckeren Cucina-Käse mit Bündnerfleisch enthält und von knusprigem Paniermehl umhüllt ist, finden Sie jetzt in Ihrem Volg-Kühlregal.





Wein- und Käseangebot des Monats

Genüsslich – wenn ein Portugiese auf einen Thurgauer trifft

Die Produktionsorte von Wein und Käse dieses Monats könnten weiter kaum auseinander liegen. Etwas haben sie jedoch gemeinsam: Sie sind buchstäblich prädestiniert, jeden zu erobern.

Im Süden Portugals, in der Region Alentejo, die auch «das Kalifornien Portugals» genannt wird, profitieren Olivenbäume und Reben von über 3000 Stunden Sonne pro Jahr.

Ein Wein aus der Stadt des Eroberers der Weltmeere

Unweit des Städtchens Vidigueira – seinerzeit Grafschaft Vasco da Gamas, dem Eroberer der Weltmeere – liegt das jüngste Weingut der traditionsreichen Alves Vieira Dynastie: Herdade do Rocim. In dieser maleischen Gegend werden seit über tausend Jahren Weine hergestellt, die durch Frische, Mineralität und authentische Finesse, wie man sie nur hier findet, glänzen – wie der Alves Vieira Vinho Branco aus dem Herdade do Rocim. Die Trauben der weissen Rebsorten Antão Vaz, Fernão Pires und Roupeiro werden von Hand geerntet – frühmorgens, wenn es kühl ist, um jegliche Oxidation zu vermeiden. Tags darauf wird der Traubenmost im Stahltank vergoren und anschliessend zu einem eleganten Weisswein mit Aromen von Grapefruit und Zitronengras ausgebaut: dem Alves Vieira Vinho Branco, der mit seinem schönen Säurespiel jeden Gaumen im Nu erobert.

Käse des Monats
Bonaparte
100 g, statt Fr. 2.50
Fr. **1.90**
Portion, 200 g, statt Fr. 4.80
Fr. **3.80**

Wein des Monats
Alves Vieira Vinho Branco,
Portugal,
75 cl, statt Fr. 9.50
Fr. **7.50**



Zwei, die jeden Gaumen erobern



Ein Käse mit dem Namen eines Erobers auf dem Feld

Auf einem ganz anderen Breitengrad, im schweizerischen Siegershausen, wird im Familienbetrieb der Strähl Käse AG aus bester Thurgauer Kuhmilch mit ebenso viel Sorgfalt ein Rahmweickäse der Sonderklasse hergestellt, dessen Name programmatisch ist: Bonaparte. Auch das ein Eroberer – jedes Käseliebhabers. Mild, cremig und mit weissem Kleid umhüllt, erfreut der edle Bonaparte so manchen Käsegeniesser.

Diese Aktion gilt vom 27. Februar bis 1. April 2017, solange Vorrat.

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



75 cl, statt Fr. 10.70
Fr. 7.95
-25%

Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, 2015, Schweiz

Charakter Dieser hellgelbe Tropfen mit fruchtbetontem Auftakt, gut strukturiertem Körper und mineralischem Finale duftet wie kein Zweiter nach Lindenblüten und Früchten.

Trinken Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Aperitif, Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch, Wurstwaren, Schnecken, Raclette, Fondue

Punkte 17



75 cl, statt Fr. 9.50
Fr. 7.50

ÖISE
LADE
TIPP

Alves Vieira Vinho Branco, 2015, Portugal

Charakter Dieser am Gaumen elegante, im Abgang leicht mineralische Weisswein mit schönem Säurespiel bezaubert mit intensiven Aromen von Grapefruit und Zitronengras.

Trinken Jung trinken, bis 2 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Aperitif, Meeresfrüchten, Fisch, Sushi

Punkte 16.5



75 cl, statt Fr. 17.90
Fr. 14.50

Malans Steinböckler Pinot Noir AOC Graubünden, 2015, Schweiz

Charakter Das intensive Bouquet dieses kräftigen, gehaltvollen und zugleich eleganten Bündner Herrschaftsweins erinnert an Waldbeeren, Erdbeeren und dezente Pfeffer.

Trinken 2 bis 4 Jahre, bei 15–17 °C

Passt zu Fleisch, Terrinen, kalten Platten mit Bündner Spezialitäten, Pilzgerichten, Käse

Punkte 17

Der verführerischste Veronese nach Romeo



Costalago Rosso Veronese IGT Zeni Venetien, 2014, Italien

Charakter Dieser rubinrote Tropfen aus selektiv von Hand gelesenen Trauben besticht durch feine Holz- und Beerenaromen, weichem Auftakt und gehaltvollem, saftigem Abgang.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 15–17 °C

Passt zu Wild, Grilladen, Teigwaren, asiatischen Gerichten, Käse

Punkte 17*

75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 8.95

-28%



75 cl, statt Fr. 19.90
Fr. 15.90

Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT Superiore Apulien, 2014, Italien

Charakter Dieser tiefdunkle, füllige Rotwein besticht durch wunderbare Noten von Erdbeeren, Kirschen, Lakritze sowie feiner Vanille vom Ausbau in Barrique-Fässern.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Braten, Grilladen, Rösti, Gratins, Pilzgerichten, Käse

Punkte 17.5



75 cl, statt Fr. 9.30
Fr. 6.90

-25%

Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Allegro, 2015, Italien

Charakter Dieser rubinrote, im Auftakt liebliche Sizilianer mit Beeren- und Gewürzaromen verwöhnt den Gaumen vollmundig und geschmeidig mit noble Tannin.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 18 °C

Passt zu rotem Fleisch,

Wild, Käse

Punkte 16



75 cl, statt Fr. 12.90
Fr. 9.50

-26%

Rioja DOCa Reserva Ursa Maior, 2011, Spanien

Charakter Dieser herrliche Rioja duftet nach roten Beeren, Vanille, Caramel und Röstaromen.

Trinken Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu rotem Fleisch, Grilladen, Braten, Eintöpfen, Geflügel, Käse

Punkte 16.5*



75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.90

ÖISE
LADE
TIPP

Alves Vieira Reserva Vinho Tinto, 2014, Portugal

Charakter Dieser rubinrote Portugiese beeindruckt mit Aromen reifer Beeren und feinen Noten von Kakao und Eukalyptus.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 15–17 °C

Passt zu kräftigen Saucen, Lambraten, Reisgerichten, Bratkartoffeln, Käse

Punkte 16.75

Wein-Service

Zusätzlich zum nebenstehenden Bestell-Coupon können Sie die Volg-Aktionsweine im 6er-Karton unter www.wein.volg.ch oder per Volg Wein PickApp bestellen. Die kostenlosen App mit Newsletter können Sie für iPhone, Android oder Windows Phone im jeweiligen Store herunterladen.



Meine Bestellung

- | — Anzahl 6er-Karton FENDANT AOC VALAIS BLANC D'AMOUR, 75 cl, statt Fr. 64.20 nur Fr. 47.70
- | — Anzahl 6er-Karton ALVES VIEIRA VINHO BRANCO, 75 cl, statt Fr. 57.– nur Fr. 45.–
- | — Anzahl 6er-Karton MALANS STEINBÖCKLER PINOT NOIR AOC GRAUBÜNDEN, 75 cl, statt Fr. 107.40 nur Fr. 87.–
- | — Anzahl 6er-Karton COSTALAGO ROSSO VERONESE IGT ZENI VENETIEN, 75 cl, statt Fr. 75.– nur Fr. 53.70
- | — Anzahl 6er-Karton STELLA D'ORO NEGROAMARO BARRIQUE IGT SUPERIORE APULIEN, 75 cl, statt Fr. 119.40 nur Fr. 95.40
- | — Anzahl 6er-Karton NERO D'AVOLA TERRE SICILIANE IGT ALLEGRO, 75 cl, statt Fr. 55.80 nur Fr. 41.40
- | — Anzahl 6er-Karton RIOJA DOCa RESERVA URSA MAIOR, 75 cl, statt Fr. 77.40 nur Fr. 57.–
- | — Anzahl 6er-Karton ALVES VIEIRA RESERVA VINHO TINTO, 75 cl, statt Fr. 75.– nur Fr. 59.40

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 27. Februar bis 1. April 2017, solange Vorrat.



*Pil-Pil-Crevetten
- spanische Tradition auf
knusprig gebackenem
Knoblauchbaguette*

Baguette ist Lebensfreude in Brotform. In Frankreich kultiviert – auf der ganzen Welt beliebt. Drei Rezepte für brotigen Hochgenuss mit reich belegten Volg-Baguettes.

Auspacken, draufpacken, aufbacken

Als Ergänzung zu Wein, Käse, Salaten und Suppen ist das Baguette weltweit ein Brot-Renner. Das französische «Stöckchen» eignet sich frisch und knusprig aufgebakken aber auch wunderbar als Grundlage für köstliche Brotauflagen. Nicht nur das Knoblauchbaguette, auch eigene Kreationen mit den kleinen und grossen Baguettes von Volg sind frisch zubereitet eine köstliche, einfache und währschafte Mahlzeit.

Mediterran und pikant

Auch in Spanien gehört das Baguette – «el barra» – zur Esskultur. In der katalanischen Variante werden die

Schnittflächen mit Tomatenhälften eingerieben und mit Olivenöl und Salz aufgepeppt. Ein einfacher, typisch mediterraner Schnellimbiss. Mit unseren Rezepten sind wir nicht weniger kreativ: Wir belegen Knoblauchbaguette-Hälften mit Pil-Pil-Crevetten – ebenfalls ein spanischer Klassiker. Mit griechischer Leichtigkeit kommt das Kräuter-Baguette-Zorbas daher – Pinienkerne und Fetakäse sorgen für hellenischen Gaumenzauber. Für Freunde der scharfen Küche offenbart sich das scharfe Baguette aus dem Ofen mit Peperoncini und Kräutern herzhaft würzig.

*Griechische Leichtigkeit,
auf Baguette-Hälften
zu einem schmackhaften
Schmaus angerichtet*

Kräuter-Baguette-Zorbas

Zutaten für 4 Baguette-Hälften: 4 EL frische, gehackte **Kräuter** und 4 EL **Pinienkerne** im Mörser gut zerstoßen. 1,5 dl **Olivenöl** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Kräuterpesto mit 1 Pack klein gewürfelter **Feta** vermischen, abschmecken und eventuell mit einem Spritzer **Zitronensaft** abrunden. Die Käse-Kräuter-Creme auf 2 **Frischback-Baguette-Hälften** streichen und im Ofen 10 Min. bei 200 °C überbacken. **Zubereitung: 15 Min. + 8–10 Min. überbacken**





Chnoblilbrot mit Pil-Pil-Crevetten

Zutaten für 4 Baguette-Hälften: 2 Pack **Knoblauchbaguettes** auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 1 Pack aufgetaute **Crevetten** aus dem TK in eine Schüssel geben. 1 fein gehackte **Peperoncini** zu den Crevetten geben und das Ganze mit 1 TL **Olivenöl** vermischen. Die Crevettenmischung auf den Brothälften verteilen und die Brote bei 220 °C Oberhitze für 6 Min. backen.
Zubereitung: 10 Min. + 6 Min. backen

Pikant und herb – ein herzhaftes Baguette für Liebhaber der würzigen Küche

Knoblauchbaguettes und Nature Baguettes zum Aufbacken gibt es in Ihrem Dorfladen.



Scharfes Baguette aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen: 2 Frischback-Baguettes alle 2 cm senkrecht ein-, aber nicht ganz durchschneiden. 100 g Butter, 2 fein gehackte Peperoncini, 2 EL gehackte Kräuter, 1 kleine, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein Backpapier geben und zu einer Rolle formen. Diese kurz in den TK legen, bis sie fest ist. Butterrolle in Scheiben schneiden, in die Einschnitte der Baguettes stecken, in Backpapier wickeln und ca. 15 Min. bei 220 °C Oberhitze backen.

Zubereitung: 15 Min. + 10 Min. tiefkühlen + 15 Min. backen





In eigener Sache *Alves Vieira*

Alves Vieira ist ein Familienname, der seit Generationen für die Herstellung feiner Weine steht. Die gleichnamige Produktlinie aus der Sonnenregion Alentejo gibt es im Volg nun als Monats-Aktion.



Schenken Sie sich Portugals Sonne ein

Herdade do Rocim – seines Zeichens jüngstes Weingut der Alves Vieira Dynastie – liegt in der Region Alentejo, dem sogenannten «Kalifornien Portugals».

Der portugiesische Familienname Alves Vieira steht traditionsgemäß für die Produktion feiner Weine. In der Nähe von Vidigueira – seinerzeit Grafenschaft des Seefahrers Vasco da Gama – in der Region Alentejo im Süden Portugals liegt das jüngste Weingut der Alves Vieira Dynastie: Herdade do Rocim. Geleitet wird es, den Prinzipien ihres Grossvaters folgend, von Catarina Vieira, promovierte Önologin und Agrarökonomin, der es gelang, die Kellerei innert kurzer Zeit nach der Übernahme im Jahr 2000 als eine Top-Adresse Portugals zu etablieren.

Feine Weine aus «Portugals Kalifornien»

In dieser malerischen Gegend, die auch «das Kalifornien Portugals» genannt wird, profitieren Olivenbäume und Reben von

über 3000 Stunden Sonne im Jahr. Daher erstaunt es kaum, dass hier seit über tausend Jahren Weine hergestellt werden, die das regionale Klima widerspiegeln und durch Frische, Mineralität und authentische Finesse, wie man sie nur hier antrifft, beeindruckend. Zudem teilt die Ortschaft Vidigueira nördliches und südliches Alentejo durch eine Hügelkette. Das ermöglicht, auf jeweils optimalen Terroirs Rotweine in der Höhe und Weissweine in der Ebene zu kultivieren.



Sieben Monate wird der Alves Vieira Reserva Vinho Tinto in Eichenfässern ausgereift.

Optimale Terroirs: Der weisse Alves Vieira wird in der Ebene kultiviert, der rote etwas weiter oben.



Catarina Vieira führt das Gut nach den Prinzipien ihres Grossvaters.



Die Trauben werden von Hand geerntet und in Kistchen zur Kellerei gebracht.

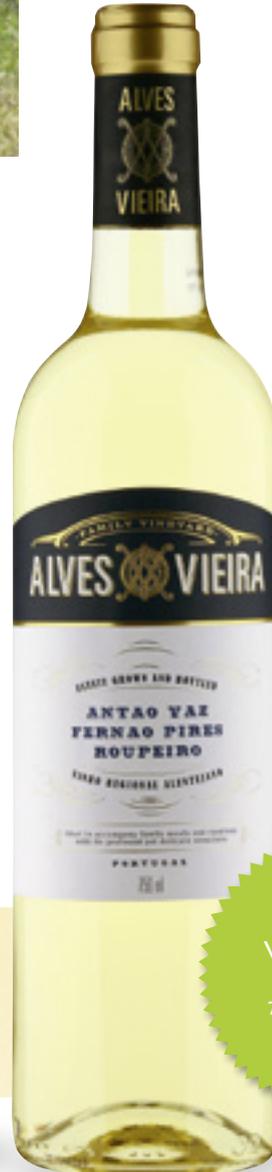
Alves Vieira Reserva Vinho Tinto

Aus den 53 Hektar mit den roten Rebsorten Syrah, Alicante Bouschet, Touriga Nacional und Petit Verdot bepflanzten Weinbergen der Herdade do Rocim wird ein Tropfen gewonnen, der wie kein Zweiter Aromen reifer Beeren verströmt, mit feinen Noten von Kakao und Eukalyptus. Dazu werden die von Hand gelesenen Trauben in Eichenfässern zu einem eleganten Alves Vieira Reserva Vinho Tinto ausgebaut.

Alves Vieira Vinho Branco

Die Trauben der 17 Hektar weissen Rebsorten Antão Vaz, Fernão Pires und Roupeiro werden ebenfalls von Hand geerntet – frühmorgens, wenn es kühl ist, um jegliche Oxidation zu vermeiden. Anderntags wird der Traubenmost im Stahltank vergoren und anschliessend zum leicht mineralischen Alves Vieira Vinho Branco mit Aromen von Grapefruit und Zitronengras ausgebaut.

Alves Vieira Reserva Vinho Tinto, Portugal
75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.90



Alves Vieira Vinho Branco, Portugal,
75 cl, statt Fr. 9.50
Fr. 7.50

ÖISE LADE TIPP

Angaben zum Charakter dieser Weine sowie passende Mahlzeiten finden Sie auf Seite 13.





Typisch Schweiz – Typisch Volg



Fredy Hiestand, Bäcker/Konditor, Erfinder des Laugen- und Tiefkühl-Gipfelis, heute Entwickler von Vollkornbrot für Gourmet-Ansprüche, gründete 2003 die Fredy's AG.

Vier Fragen an Fredy Hiestand

Herr Hiestand, was ist die Fredy's AG?

«Fredy's AG gründete ich 2003, nachdem ich den Bäckereibetrieb hier in Baden von der Hiestand AG erworben hatte. Damit rettete ich Arbeitsplätze. Und in gewissem Sinne auch mich. Fünf Jahre ohne Tüfteln, Erfinden und Entwickeln neuer Backwaren hatten mich krank gemacht. Und die Lektüre von Dr. Brukers «Unsere Nahrung – unser Schicksal» nachdenklich. Also begannen wir bei Fredy's mit der Entwicklung von Broten, die Gesundheitsaspekte und Gourmet-Ansprüche gleichzeitig berücksichtigen. Wir setzen auf Holzbackofen, auf mindestens 5% Vollkornmehl in allen Broten – und auf das Wertvollste am Getreide: den Weizenkeim, der über 70 Vitamine, Vitalstoffe und Spurenelemente enthält. Heute sind wir bei 220 Rezepturen für gesunde Backwaren im Premium-Bereich, beschäftigen 130 Mitarbeitende und fördern mit 10% des Gewinns Fredy's Plantation, ein Selbsthilfeprojekt an der Elfenbeinküste.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Die Möglichkeit, Produkte täglich anzupassen. Wir setzen das auch fortwährend in die Praxis um – etwa wenn wir auf Kundenwünsche eingehen. Das hält uns innovativ und lässt uns immer wieder neue Nischen im Premium-Bereich aufspüren.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Mich persönlich schon der Umstand, dass ich als Junge im Volg Winterthur als Laufbursche tätig war. Was Fredy's Brote anbelangt: Die sind seit 2006 im Volg erhältlich. Aber da sind auch ethische Gemeinsamkeiten: Wir erachten es beispielsweise nur als fair, dass wir als Schweizer Produzenten auch Erzeugnisse von Schweizer Bauern verarbeiten.»

Was ist das Besondere an Fredy's Broten?

«Es sind vorgebackene Brote, die gefroren geliefert und erst unmittelbar vor Verkauf fertig gebacken werden – und tiefgefroren ist erwiesenermaßen frischer als frisch.»

Ahmet Corbaci schüttet einen Sack Vollkorn in den Trichter der hauseigenen Mühle.



Fatih Kisacik arbeitet den Hebel – spricht: den Vorteig – auf.



Geschäftsleiter legen auch schon mal selbst Hand an: Gerd Forsting beim Einheizen des Holzofens.



Peter Fuchs zieht die Brote aus dem Holzofen und legt sie zum Abkühlen auf ein Palett.



*Fredy's feines Huusbrot,
Wild & Ruch, Mehr-
kornbrot, Polenta-Maisbrot
– jeweils frisch in Ihrem
Volg-Laden erhältlich*



Die vorgeformten
Brotlaibe werden
eingeteigt und
gemehlt.



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.

Rustikales Gourmet-Brot aus Baden



Kristina Hodalova
legt die eingeteigten
Brotlaibe
danach aufs
Backblech.



Die Fredy's AG entwickelt Brote aus rustikalen Zutaten mit Gourmet-Qualität. Dazu zählen auch Huusbrot, Wild & Ruch, Mehrkornbrot und Polenta-Maisbrot vom Volg.

LIEBE KUNDEN,
WIR BEDANKEN UNS FÜR
140 JAHRE TREUE!

30%
AUF ALLE
SPAGHETTI
5ER-PACK



25%
ARRABBIATA 400G
PESTO RUSTICO GEMÜSE 175G
BOLOGNESE 400G
PESTO CALABRESE 190G



FEIERT MIT UNS UND SICHERT EUCH JETZT DIE
JUBILÄUMSAKTION!

DIE AKTION IST GÜLTIG VOM: 6. BIS 11. MÄRZ 2017





Ein Wassen ohne Volg – das können und wollen sich die Dorfbewohner gar nicht vorstellen. Allen voran Erich Schmid, der auch entsprechend handelt.

So sieht Zusammenhalt auf dem Dorfe aus: Volg-Ladenleiterin Andrea Arnold mit Erich Schmid, Martha Baumann und Regula Baumann (v.l.n.r.).



Ein einzig Volk hinter dem Wassener Volg



Imkerin Martha Baumann, Kundin und Lieferantin, zeigt stolz auf ihren Honig – ein «Feins vom Dorf»-Produkt im Volg Wassen.



Stammkundin Regula Baumann ist froh, auch täglich frische Produkte quasi vor der Haustür einkaufen zu können.



Erich Schmid lebt vor, was er predigt: Für den Bekanntenbesuch in Basel kauft er das Schweinsfilet in Wassen ein.

Wer Wassen hört, denkt als Erstes an das Kirchlein, das seit Eröffnung der Gotthardbahn berühmt ist: Zugreisende in den Süden erblicken es dreimal und aus jeweils anderer Perspektive.

Wer in Wassen wohnt, macht sich dagegen in erster Linie über den Dorfladen Gedanken. Der Volg Wassen befindet sich vis-à-vis vom prächtigen Dorfbrunnen. Und da soll er gefälligst bleiben. Etwas anderes können sich die Einwohner nicht vorstellen. Allen voran Erich Schmid, der gerne betont, wie bedeutend der Volg fürs Dorfleben sei

«als einziger lokaler Vollversorgungsladen, aber auch als Treffpunkt». Er macht sich nicht nur mit Worten dafür stark, sondern handelt auch danach: «Auch wenn ich ins Unterland reise, kaufe ich Essen und Geschenke hier ein. Mir liegt viel daran, dass unser Dorfladen uns noch lange erhalten bleibt.»

Imkerin Martha Baumann, Volg-Kundin und zugleich «Feins vom Dorf»-Lieferantin, bringt die Dorfentwicklung wehmütig auf den Punkt: «Im Dorf sind sonst nur noch ein Coiffeur, die Post, ein paar Restaurants und

eine Bank, die zweimal pro Woche halbtags bedient. Im Volg kann man hingegen auch mal nach Ladenschluss an die Vitrine klopfen.» Das schätzt auch Stammkundin Regula Baumann: «Die Bedienung ist jeweils prompt und freundlich. Das ist mit ein Grund, weshalb ich regelmässig hier einkaufe und nicht nach Gurtellen oder Göschen rauffahre.»

Ladenleiterin Andrea Arnold bestätigt diese Grundhaltung: «Stammkunden lassen es einen spüren, wie froh sie um den Dorfladen sind, und kaufen viel und oft bei uns ein.»



Aktueller Tipp



Von der mediterranen Sonne schwärmen nicht nur die zahlreichen Feriengäste an den Stränden Südeuropas. Vor allem Weinliebhaber überschütten Spanien, Italien und Frankreich mit Lob.

Die Leidenschaft Spaniens

Die Provinz Valencia beschert uns mit dem aromatischen und feinperligen Besitos einen Moscato. Der trendige Aperowein mit heller,

zitronen- bis goldgelber Farbgebung passt gut zu frischen Früchten und Desserts. Aus dem Rioja, einem der bekanntesten Weinbaugebiete der iberischen Halbinsel, kommt der Rioja Reserva Ursa Maior. Dieser herrliche, dunkelrot schimmernde Rotwein ist ein wunderbarer Begleiter von feinen Fleisch- und Reisgerichten.

Der Charme Frankreichs

Die Rosière-Familie aus unserem westli-

chen Nachbarland überzeugt – egal, ob weiss, rot oder rosé. Der zugängliche weisse Rosière Chardonnay Viognier ist füllig, weich und rund und passt hervorragend zu Vorspeisen und Fischgerichten. Der rote Rosière Syrah zeigt sich ausgeglichen und angenehm süffig. Er passt gut zu Wild, dunklem Fleisch und Käse. Der Rosé de France mit seiner frischen Frucht und kräftigen Struktur eignet sich als Begleiter von

Spanien, Süditalien und Südfrankreich stehen nicht nur für Sonne, Wärme und Lebensfreude, sondern auch für unge-trübten Weingenuss. Entdecken Sie die Spezialitäten aus dem Süden.

Ferienstimmung zu Hause

GIOIE
della vita



Vorspeisen, Salaten und mediterraner Küche.

Die Lebensfreude Italiens

Apulien begeistert mit einer Reihe von kräftigen, fülligen Weinen. Der rote L'Amorino Negroamaro ist harmonisch, fruchtig und verzückt mit tieferer Farbe und violetten Reflexen. Der L'Amorino Rosato betört mit Fruchtigkeit und passt wunderbar zu Vorspeisen. Der hellgoldene L'Amorino Bianco

ist weich, frisch und rund; er eignet sich als Aperowein und zu Vorspeisen. Ebenfalls aus Apulien kommt der Stella d'Argento, ein intensiver, weicher und fülliger Primitivo. Sein Bruder, der runde Negroamaro Stella d'Oro mit schwarz-roter Farbe duftet nach getrockneten Früchten. Stella d'Oro ist in Barriques ausgebaut. Die zwei Topweine passen sehr gut zu Fleischgerichten, Rösti oder Blauschimmelkäse. Der Moscato Dolce Filipetti

aus dem Piemont ist mit seinen Aromen von exotischer Frucht der perfekte Begleiter von Desserts und kann auch gut als Aperitif genossen werden.

Fazit: Der sonnengetränkte Boden der südlichen Anbauregionen verleiht den Weinen einen unvergleichlichen Charakter. Überzeugen Sie sich selbst.

#MAKEITAYAYDAY



**DON'T JUST BE UNIQUE.
BE YOU!**

25% AKTION*

28.02. - 05.03.2017



**KEEPS YOU
GOING ON
AND ON AND ON**



SO FRESH. SO YOU.

* AUF DAS GANZE EMMI CAFFÈ LATTE SORTIMENT IN ML. NR. BIG 370 ML UND ESPRESSO EXTRA SHOT


Hausmarke

Der Volg Getreideriegel bietet einen süssen, nahrhaften und gesunden Snack. Das Müesli in Riegelform belebt – sei es in der Schule, bei der Arbeit oder in der Freizeit.



Am Ball bleiben mit Powerriegeln



Gesunder Snack für zwischendurch – oder als Energielieferant beim sportlichen Zeitvertreib

Der Volg Getreideriegel soft Nature/Chocolat liefert Energie und weichen Schokogenuss – aber auch Ballaststoffe, die wichtig sind für die Verdauung. Nicht nur Sportler schwören auf die gesunden Snacks. Die sind schnell zur Hand, optimal portioniert und gut für Magen, Darm und Energiehaushalt. Die weichen, schmackhaften Getreideriegel im Schokoladenmantel aus Ihrem Dorf sind eine hervorragende Zwischenmahlzeit – nahrhaft, handlich und fein.

Riegel für jedermann

Es mag verblüffen: Seit etwa 7000 Jahren

ist Getreide als wichtiger Bestandteil unserer Ernährung in Europa verbreitet – doch erst in den 1970er-Jahren kamen findige Vordenker auf die Idee, Getreide in Riegelform zum Verzehr anzubieten. Die «Granola Bars», wie Getreideriegel ursprünglich in ihrem Herkunftsland USA genannt wurden, erlebten einen regelrechten Boom. Bis heute sind sie weltweit in allen möglichen Zusammensetzungen ein beliebtes Gegenmittel für den kleinen Hunger oder Energiebedarf. Neben den allseits beliebten Nature/Chocolat-Riegeln beleben auch die fruchtigen Apfel/Brombeere-Riegel der Hausmarke Volg.

neu

Getreideriegel soft
Nature/Chocolat,
6 Riegel à 30 g

Fr. 3.50



DON PASCUAL

Pure Eleganz
aus den Weinregionen
Navarra und Rioja,
erhältlich
in Ihrer Volgfiliale*



CHF 15.50 / 75cl

CHF 16.95 / 75cl



www.schuler.ch

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Über 300 Jahre Weinkultur

SCHULER
ST. JAKOBSKELLEREI 1694



«Schiff ahoi» – Vorfreude herrscht bei Gewinnerinnen und Gewinnern: v.l.n.r. Nicole Tanner, Adrian Lüthi, Esthi Hürlimann und Enza Lercara mit Peter Kaufmann von der Thurgau Travel AG.

Genuss in Überfluss

Spass und Erholung pur verspricht die 9-tägige Flussfahrt Basel – Amsterdam – Basel

Willkommen an Bord. Thurgau Travel offeriert den Sternstunden-Gewinnern eine Traumreise auf dem 4-Sterne-Schiff MS Edelweiss: mit Restaurants und Salons, kleinem Pool und Kabinen mit französischen Balkons. Die Fahrt führt vorbei an Sehenswürdigkeiten wie der Loreley, den Windmühlen von Kinderdijk oder dem prächtigen Blumenpark Keukenhof. Über Geschichte und Mythen des romantischen Rheins wird ihnen ein Reiseführer erzählen.

Sternstunden-Gewinner, an Deck

Traumhafte Flussfahrten nach Amsterdam auf einem 4-Sterne-Schiff: Darauf dürfen sich zehn glückliche Gewinnerinnen und Gewinner des Sternstunden-Wettbewerbs nun freuen – und ihre Begleiter übrigens auch.



«Amsterdam in Sicht» heisst es bald auch für diese Gewinnerinnen: v.l.n.r. Anne-Cécile Schmid, Susanne Stettler und Barbara Schlienger mit Volg-Verkaufsleiter Dieter Krähenbühl und Pia Kaufmann von der Thurgau Travel AG.

Für zehn überglückliche Sternstunden-Wettbewerbsgewinner heisst es bald «Schiff ahoi»: Eine 9-tägige Flussfahrt nach Amsterdam auf dem Prestige-Schiff MS Edelweiss winkt ihnen zu. Freuen über die zehn Hauptpreise im Wert von je 3720 Franken dürfen sich aber auch mindestens so viele Begleiter. «Eigentlich sollte ich die Ladenleiterin vom Volg Stettfurt auf die Reise mitnehmen», strahlt Anne-Cécile Schmid. «Am Sternstunden-Wettbewerb nehme ich immer teil. Diesmal ist es mir erst am letzten möglichen Samstag in allerletzter Minute eingefallen, als ich in unserem Dorfladen stand. Prompt holte die Ladenleiterin Teil-

nahmekarte und -urne wieder hervor. Und nun gewinne ich tatsächlich zum allerersten Mal etwas.» Anne-Cécile Schmid ist eine der Gewinnerinnen und Gewinner, die persönlich zur feierlichen Preisübergabe in der Volg Verteilzentrale Winterthur erschienen sind.

31 000 Teilnehmende aus der Deutsch- und Westschweiz

«Mitgemacht haben 31 000 Kunden», wie Volg-Verkaufsleiter Dieter Krähenbühl unterstreicht. «Volg Sternstunden sind eine zehn Jahre andauernde Erfolgsgeschichte. Dieses Jahr haben wir zum ersten Mal den

Wettbewerb auch in französischer Sprache lanciert, doch leider hat niemand aus der Westschweiz gewonnen.» Das Glück meinte es jedoch nicht nur mit den zehn Hauptgewinnern gut. Weitere Gewinnerinnen und Gewinner dürfen sich auf je 570 Victorinox Messerblöcke, Volg-Geschenkböden, Orell-Füssli-Büchergutscheine und Volg-Einkaufsgutscheine freuen.

Thurgau Travel



Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»

Bereits zum dritten Mal lädt Volg zum Jassturnier auf den vier NATURENA-Erlebnishöfen ein. Jetzt anmelden!



Junge und junggebliebene Jassfreunde spielen auch in diesem Jahr wieder Trumpf.

Jetzt können Sie wieder auftrumpfen

Erlebnishof Zugerland



Samstag, 1. April
Familie Hotz, Hofmärcht, Deinikon 9,
6340 Baar, **Anmeldeschluss: 10. März**

Jassen ist eine lebendige Schweizer Tradition, die den Alltagsstress vertreibt. Ebenfalls bereits eine kleine Tradition sind die Jassturniere auf den vier NATURENA-Höfen. Die beliebten Turniere finden auch dieses Jahr zwischen April und November statt und laden junge wie erfahrene Jassfreunde zum geselligen Wettspiel ein. Nach den Turnieren verwöhnen die Bauernfamilien die Teilnehmenden mit einem feinen, regionalen Essen, musikalisch umrahmt von stimmungsvoller Unterhaltungsmusik.

Für jeden etwas

Beim Volg-Jassturnier kommen alle Teilnehmenden auf ihre Kosten, denn auch Gemütlichkeit gehört dazu. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl gewinnen Volg-Einkaufsgutscheine sowie Preise vom Bauernhof. Die Erst- und Zweitplatzierten vom Morgen- wie vom Nachmittagsjass reisen

am 21. Oktober ans Finale nach Oberschan, wo sie um Ferien in der Schweiz im Wert von Fr. 2000.- jassen.

Eröffnungsturnier im Zugerland

Am 1. April laden Gastgeber Bernadette

und Hermann Hotz die Jasserinnen und Jasser auf ihren Erlebnishof in Baar ein. Zur Begrüssung spielt Alphornbläser Franz Keller. Köbi Früh, der bereits mit grossem Einsatz die früheren Turniere geleitet hat, ist auch diesmal der kompetente und sympathische Turnierleiter. Zur Unterhaltung spielt das Schwyzerörgeli-Duo «s'Chochä».



Die Volg-Jassturniere sind immer ein geselliges Zusammentreffen, musikalisch umrahmt mit stimmungsvoller Unterhaltungsmusik.

«Öisi Brüüch»

VOLG

JASS 2017

Stefan und Marlen Koch mit ihren Schwyzerörgeli treten als «s'Chochä» auf und unterhalten mit lüpfigen Klängen.



Erlebnishof Fricktal



Samstag, 15. Juli

Familie Schmid, Erlenhof, 5064 Wittnau
Anmeldeschluss: 23. Juni

Erlebnishof Seebachtal



Samstag, 30. September

Familie Jäger, Haldenhof, 8536 Hüttwilen
Anmeldeschluss: 8. September

Programm: 1. April 2017

Morgenturnier

- 08.30 Uhr Empfang mit Alphornklängen
- 09.00 Uhr Begrüssung
- 09.15 Uhr Start Jassturnier, gespielt werden zwei Runden
- 10.15 Uhr Pause
- 10.30 Uhr Jassrunden drei und vier
- 11.45 Uhr Siegerehrung
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Ende der Veranstaltung, «s'Chochä» spielen zum Ausklang

Nachmittagsturnier

- 13.30 Uhr Empfang mit Klängen von «s'Chochä»
- 14.00 Uhr Begrüssung
- 14.15 Uhr Start Jassturnier, gespielt werden zwei Runden
- 15.15 Uhr Pause
- 15.30 Uhr Jassrunden drei und vier
- 16.45 Uhr Siegerehrung
- 17.00 Uhr Mahlzeit
- 18.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Erlebnishof Werdenberg



Samstag, 21. Oktober

Familie Gabathuler, Büelsteihof,
Winkelstrasse 20, 9479 Oberschaan
Morgenjass
Anmeldeschluss: 29. September
Finale am Nachmittag mit 16 Jassenden

Anmeldung, Regeln & Infos

Es wird ein Einzelschieber über vier Runden gespielt. Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». In Wittnau wird mit französischen Karten gejasst, ansonsten mit deutschen Karten. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl gewinnen Volg-Einkaufsgutscheine sowie Preise vom Bauernhof. Die Erst- und Zweitplatzierten vom Morgen- wie vom Nachmittagsjass reisen am 21. Oktober ans Finale nach Oberschan.

- Teilnehmende: Max. 32 Personen (Hüttwilen und Baar) / 28 Personen (Wittnau und Oberschan) pro Jasshalbttag, ab 16 Jahren
- Morgenjass: 09.00–13.00 Uhr
- Nachmittagsjass: 14.00–18.00 Uhr
- Kosten: Fr. 50.– pro Jasshalbttag, inkl. feinem Essen
- Anmeldung: Telefon: 058 433 55 35 / Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Öisi Brüüch», 8404 Winterthur
- Online: www.naturena.ch, Rubrik «Öisi Brüüch»



www.facebook.com/naturena.erlebniswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Jetzt profitieren!



**15%
RABATT**

CHF 9.95

anstatt CHF 11.90
auf alle NESCAFÉ
GOLD 180g vom
6. bis 11. März 2017

It all starts with a
NESCAFÉ



Good Food, Good Life

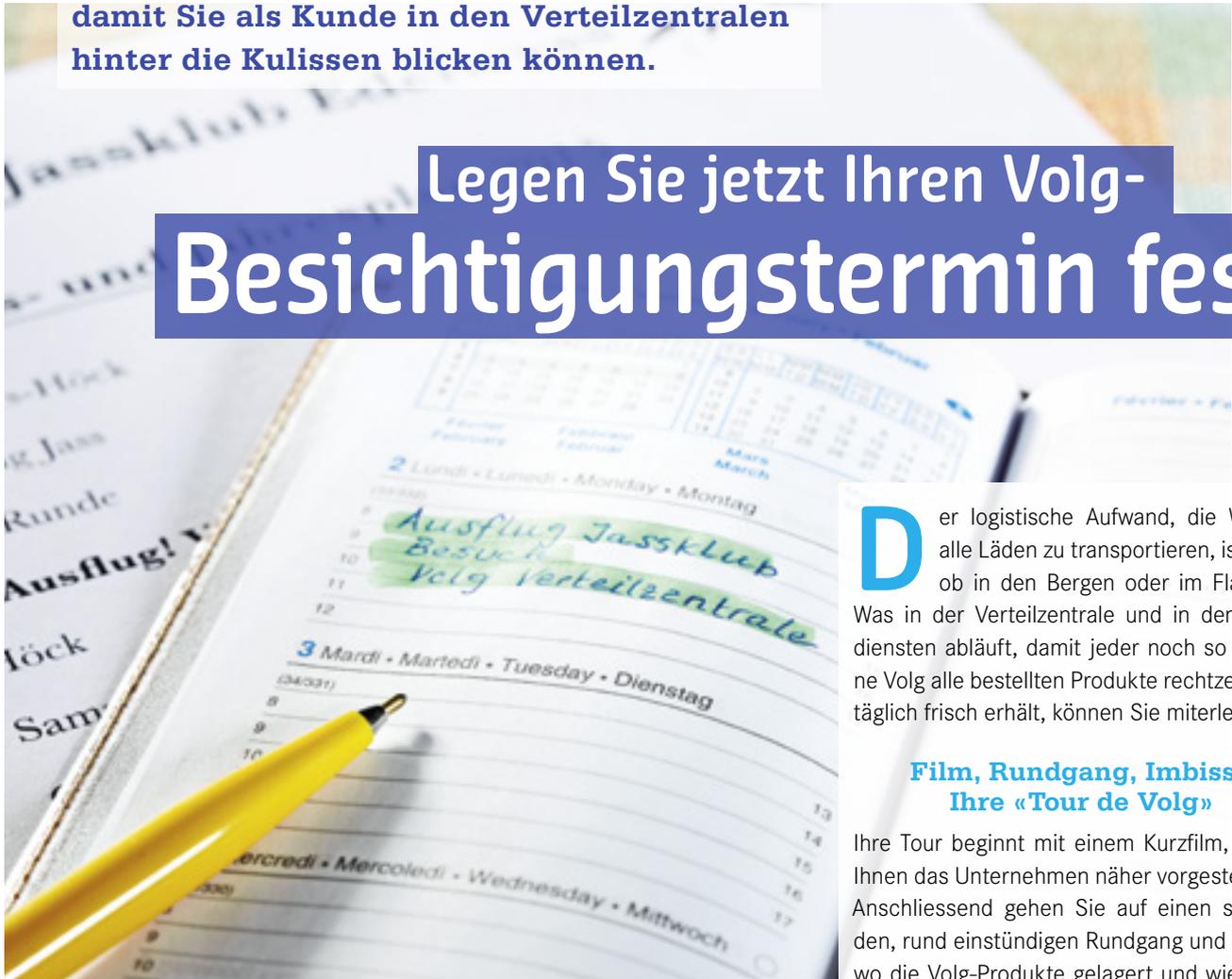
NESCAFÉ GOLD Finesse in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Einmal im Monat öffnet Volg die Türen, damit Sie als Kunde in den Verteilzentralen hinter die Kulissen blicken können.

Die Besuchstage finden stets grossen Anklang. Sichern Sie sich frühzeitig einen Termin.

Legen Sie jetzt Ihren Volg-Besichtigungstermin fest



Der logistische Aufwand, die Ware in alle Läden zu transportieren, ist gross: ob in den Bergen oder im Flachland. Was in der Verteilzentrale und in den Frischdiensten abläuft, damit jeder noch so entlegene Volg alle bestellten Produkte rechtzeitig und täglich frisch erhält, können Sie miterleben.

Film, Rundgang, Imbiss – Ihre «Tour de Volg»

Ihre Tour beginnt mit einem Kurzfilm, in dem Ihnen das Unternehmen näher vorgestellt wird. Anschliessend gehen Sie auf einen spannenden, rund einstündigen Rundgang und erleben, wo die Volg-Produkte gelagert und wie sie abgerufen werden. Damit diese jeden Tag frisch und einkaufsbereit in Ihrem Volg sind. Am Ende Ihrer Route erwartet Sie ein feiner Imbiss. Egal, ob allein oder in Begleitung – der Ausflug wird garantiert für alle zum Vergnügen. Wir freuen uns auf Sie.

Volg-Rundgänge 2017

Die Rundgänge in Winterthur, Landquart und Oberbipp erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind teilweise lange im Voraus bereits ausgebucht. Sichern Sie sich am besten gleich Ihren Besichtigungstermin. Dauer: jeweils ca. 2 Stunden (inkl. Verpflegung).

Montag, 3. April

Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 8. Mai

Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 17.30 Uhr

Montag, 12. Juni

Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr
Oberbipp, 17.30 Uhr

Montag, 7. August

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

Montag, 4. September

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

Montag, 2. Oktober

Landquart, 16.00 und 17.30 Uhr

Montag, 6. November

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 Juli werden keine Rundgänge durchgeführt.

Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

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

Pedigree®

Gutes Futter für ein gutes Leben



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

VIelfalt von WHISKAS®

100% SCHNURR-GARANTIE



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

mehr zum thema

Haustierhaltung

Sandra Steinemann, Hausfrau und Teilzeit-Tierpflegerin im HDZ Hundezentrum, zeigt vergnügt auf ihre Zwergwidder Kaninchen Max und Moritz.



Die Frage, ob man sich ein Haustier anschaffen soll, stellt sich irgendwann fast jeder Mensch. Und, wenn ja: Soll es ein Hund, eine Katze oder sonst ein Tier sein? Tiervverbände, Tierheime oder Züchter sind mit Sicherheit die besten Ratgeber, um herauszufinden, welches Tier zu einem passt, und schlüssig zu entscheiden.

Vor der Anschaffung sind jedoch weitere Überlegungen anzustellen. Erfüllen Wohn- und Auslaufverhältnisse eine artgerechte Haltung? Was ist an Ausstattung nötig für das Haustier? Wie hoch ist seine Lebenserwartung? Wie hoch sind zeitlicher und finan-

Helmut Primessnig, Tierpfleger in seinem HDZ Hundezentrum sowie Militärhundeführer, zeigt stolz auf seine Französische Bulldogge Kiwi.

Tierliebhaber fragen, Experten antworten

Irgendwann wünscht sich fast jeder ein Haustier. Aber welches? Und was gilt es zu bedenken? Erste Antworten zur Haltung von Hunden, Katzen, Kaninchen geben Ihnen drei Tierpfleger.



zieller Aufwand? Was frisst es? Wie viel Bewegung braucht es? Reist es mit in Urlaub oder nicht? Und bei wem soll das Tier gekauft werden?

Bei Tierexperten nachgefragt

Wir haben diesbezüglich bei drei Leuten nachgefragt, die nicht nur Tierfreunde und selber Tierhalter sind, sondern auch beruflich mit Hunden, Katzen und Kaninchen zu tun haben.

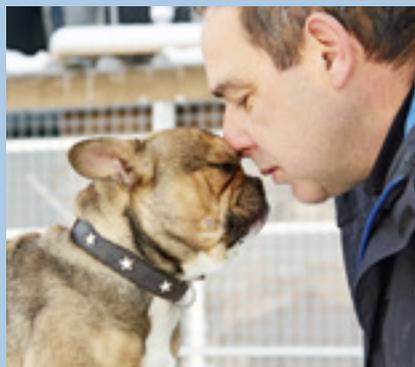
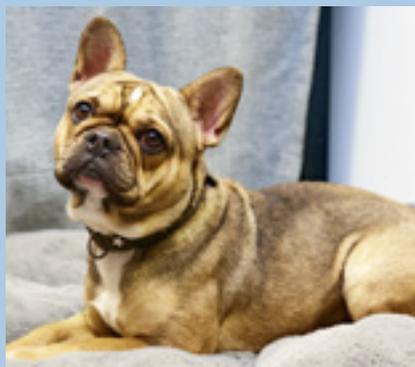
Nicole Pfister, Coiffeuse im eigenen Hunde- und Katzensalon Zottelfrei, zeigt zufrieden auf ihren Europäisch Kurzhaar Kater King.





So kommen Sie selber nie auf den Hund

Helmut Primessnig verbringt auch «privat» viel Zeit mit Kiwi, die mittlerweile fest zum Haus gehört.



Helmut Primessnig ist Tierpfleger und Inhaber des HDZ Hundezentrums, wo nicht nur Hunde, sondern auch verschiedene weitere Tiere sich zur Pflege, zu Trainings oder in Ferienpension aufhalten. Der anerkannte Hundexperte und Militärhundeführer ist der Ansicht, viele Leute besäßen die falsche Hunderasse. Jeder Hund ist anders – selbst zwei Hunde derselben Rasse können grundverschieden sein.

Herrchen zieht Hund – oder andersrum?

Bastelanleitung: 6–7 elastische Stoffstreifen flechten. Mit je einem Band an beiden Enden festmachen. Und schon kann's losgehen: das Seilziehen zwischen Hund und Herrchen.



Der Hundexperte stellt deshalb Interessenten stets die gleichen Fragen:

«Wofür wollen Sie einen Hund? Zum Laufen, zum Spielen?»

«Wie viel Zeit können Sie für den Vierbeiner aufbringen?»

«Wie bewegungsfreudig sind Sie?»

«Wie viel Hundeerfahrung haben Sie?»

Überlegungen zur Anschaffung

Unbedingt verschiedene Züchter aufsuchen und sich über die verschiedenen Rassen informieren. Schliesslich sollte man sich von vornherein der jeweiligen Tierhaltungs-Vorschriften bewusst sein.

Wohnraum-/Auslaufbedingungen

Sowohl Wohnraumvorkehrungen als auch Auslaufmöglichkeiten hängen von der Rasse und Fellbeschaffenheit ab.

Was Hunde fressen – was nicht

Hunde fressen Trocken- und Nassfutter. Fragen Sie beim Kauf des Hundes, womit das Tier bisher gefüttert wurde und worauf Sie beim Futter achten müssen. Auf keinen Fall schwarze Schoggi, die giftig wirken kann.

Pflege

Hunde müssen je nach Fell getrimmt, geschoren oder nur gebürstet werden. Ab und zu empfiehlt es sich, sie mit Hundeshampoo zu baden.

Zeitaufwand Spielen/Laufen

Der Tierschutz schreibt dreimal 20 Minuten täglich fürs Laufen und Spielen vor. Es gibt jedoch Hunderassen, die vermehrt gefordert werden müssen.

Kiwi ist eine 15-monatige Französische Bulldogge mit einer Lebenserwartung von 15 Jahren.



Futter und Goodies stimmt man am besten mit den individuellen Vorlieben und Bedürfnissen des eigenen Lieblings ab. Eine grosse Auswahl an hochwertigem Hundefutter finden Sie in Ihrem Volg.



Zur Hundehaltungs-Grundausrüstung gehören Futter- und Wassernapf, Halsband und Leine, ein «Bettchen» zum Liegen sowie Spielzeug.

Tierarztbesuche

Ein Tierarzt sollte unbedingt aufgesucht werden, wenn das Tier Durchfall hat, nicht frisst, erbricht, apathisch herumliegt. Aber nicht gleich beim ersten Hinken. Und ans Kastrieren denken: egal, ob Hund, Katze, Kaninchen. Nicht zuletzt auch zum Wohl der Tiere. Impfungen sind auch wichtig – erkundigen Sie sich beim Tierarzt.

Unterhaltskosten

Die Kosten für den allgemeinen Unterhalt eines Hundes inklusive 2-3 Impfungen belaufen sich auf jährlich rund 2000 Franken.

Ferien

Auf Ferienreisen müssen Vierbeiner auch gegen Tollwut geimpft sein. Beachten Sie die Bestimmungen des jeweiligen Landes bezüglich Einfuhrbestimmungen.

Weitere Informationen

Professioneller Rat kann bei den Rassenverbänden via Internet eingeholt werden.



Damit es in der Wohnung trotz Haustier nie unangenehm riecht – in Ihrem Volg ist eine ganze Reihe von Raumduft-Produkten erhältlich.

Gönnen Sie Ihrem Kätzchen ein Mäuschen

Bastelanleitung: Kindersocke mit Watte füllen, nachdem ihr ein Augenpaar aufgebügelt wurde. Socke zunähen. Lederschnur mit Glöcklein sowie Öhrchen, Schnurrhaare, Nase annähen oder festkleben.



Überlegungen zur Anschaffung

Vor der Anschaffung sollte man sich zumindest der Rasse bewusst sein, sofern überhaupt eine Rassekatze in Frage kommt.

Wohnraum-/ Auslaufbedingungen

Katzen sind keine Einzelgänger, sondern Gesellschaftstiere. Sobald sie im Freien sind,

suchen sie ihre Spiel- und Abenteuergefährten auf. Bei reinen Wohnungskatzen schreibt der Tierschutz deshalb vor, dass mindestens zwei angeschafft werden müssen.

Was Katzen fressen – was nicht

Trockenfutter ist gut für die Zähne, Nassfutter wichtig für die Körperfeuchtigkeit der Katzen. Achtung: Zwiebelgewächse wirken auf Katzen giftig, schwarze Schoggi ist sogar tödlich.

So kaufen Sie die Katze nicht im Sack

Nicole Pfister ist Coiffeuse im eigenen Hunde- und Katzensalon Zottelfrei und hilft im HDZ Hundezentrum aus, wo sie selbst drei Katzen hält. Zu Hause hat sie noch drei weitere.

Individualist oder Schmusekatze?

«Als Erstes sollte man sich im Klaren darüber sein, ob man sich eher einen Individualisten oder ein Kuscheltier wünscht. Das Halten einer Katze ist weniger zeitaufwendig im Vergleich zu einem Hund. Langhaar-Katzen brauchen einfach etwas mehr Pflege.»



Trockenfutter ist gut für die Zähne, Nassfutter wichtig für die Körperfeuchtigkeit der Katzen. In Ihrem Volg finden Sie beides.



Pflege

Katzen sind von sich aus saubere Tiere. Der Pflegeaufwand hängt vor allem von der Felllänge ab. Langhaar-Katzen brauchen mehr Pflege, da sie mehr gebürstet werden müssen.

Ferien

Katzen werden in der Regel nicht mit in Urlaub genommen, andernfalls muss man sie schon von klein auf daran gewöhnen.

Tierarztbesuche

Ein Tierarzt sollte unbedingt aufgesucht werden, wenn beim Tier 2–3 Tage lang Verhalten, Begrüßungsart, Fell, Augen und Gang ungewöhnlich erscheinen oder die Katze sabbert. – Und unbedingt ans Kastrieren denken. Nicht zuletzt auch zum Wohl der Tiere.



Katzenzüngli

Zutaten für ca. 100 Stück:

1 Dose Thunfisch mit dem Saft aus der Dose fein pürieren. 30 g Vollkornmehl, 2 EL Sonnenblumenöl, 130 g Paniermehl und 1 Eiweiß dazugeben und zu einem Teig zusammenkneten. Nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. In eine Folie packen und 30 Min. ruhen lassen. Den Teig auf einem Backpapier 5 mm dünn ausrollen und mit gewünschtem Förmchen ausstechen. Im vorgeheizten Ofen 15 Min. bei 180 °C backen, dann auskühlen lassen und in eine Dose verpacken.

Zubereitung: 45 Min. + 30 Min. ruhen lassen

Unterhaltskosten

Die Kosten für den allgemeinen Unterhalt einer Katze inklusive verschiedener Impfungen belaufen sich auf jährlich rund 1000 Franken.

Zeitaufwand Spielen/Laufen

Das Halten von Katzen ist weniger zeitaufwendig als das von anderen Haustieren.

Weitere Informationen

Professioneller Rat kann bei diversen Haustiervereinigungen via Internet eingeholt werden.



Nicole Pfister mit King
– eine ihrer insgesamt
sechs Katzen



Zur Katzenhaltungs-Grundausstattung gehören Futter- und Wassernapf, Katzenkistchen und Kratzbaum, Katzensand und -gras sowie Spielzeug.



Rollen statt grollen. Katzen sind nun mal eine haarige Angelegenheit. Aber Haare an der Kleidung sind ebenso schnell entfernt – mit einem Kleiderroller aus Ihrem Volg.



Katzen lieben Sauberkeit und Frische – genauso wie wir Menschen. Volg führt Katzentoilettenprodukte, die rasch aufsaugen und unangenehme Gerüche verhindern.



PURINA

felix

Echt clever!

Ä unwiderstehliche Auswahl
für schlaue Büsi's
in Ihrem Volg



**In Aktion
bei Volg**
vom 13.3. bis am 18.3

Trocken

Snack

Nass



Spielen Sie mit Felix auf Facebook und gewinnen Sie tolle Geschenke! www.facebook.com/Felix.Switzerland



PURINA
Your Pet, Our Passion.

© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

Sandra Steinemann ist Hausfrau und Teilzeit-Tierpflegerin im HDZ Hundezentrum. Hier kümmert sie sich unter anderem um die Kaninchen.

Überlegungen zur Anschaffung

Kaninchen sind keine Kuschtiere. Der Tierschutz schreibt vor, dass Nager immer paarweise angeschafft bzw. gehalten werden müssen.

Wohnraum-/ Auslaufbedingungen

Kaninchen können auch in Wohnungen gehalten werden. Einzig ihr Toilettenverhalten muss trainiert werden. Und sie sollten weder Kabel noch Plastikobjekte annagen können. Je nach Gewicht der Tiere, die eine Lebenserwartung von 10 Jahren haben, schreibt der Tierschutz jeweilige Mindestmasse von Käfig oder Freilandgehege vor.

Was Kaninchen fressen – was nicht

Gefüttert werden Kaninchen in der Regel mit Heu. Andernfalls mit Äpfeln, Rüben, Gras und Körnermischungen. Fütterungsumstellungen müssen jedoch schonend vor sich gehen, da sie sonst tödlich ausgehen können. Hartes Brot ist untersagt.

Unterhaltskosten

Die Kosten für den allgemeinen Unterhalt von Kaninchen belaufen sich auf jährlich rund 300 Franken.

Ferien

Kaninchen sind absolut keine Reisebegleiter. Sie können zu Hause gelassen werden, wenn sie jemand regelmässig füttert. Andernfalls gibt es entsprechende Ferienpensionen.



Gibt es in grösseren Volg-Läden: Einstreu und Polstermaterial für Ihre Nager



Sandra Steinemann mit ihren Zwergwidder Kaninchen Max und Moritz, die zwar sehr kuschelig dreinschauen, aber keine Kuschtiere sind.

So haben Sie nie selbst an etwas zu nagen



Knusperrüebli

Zutaten für ca. 50 g:

2 Rüebli mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 1 TL Rapsöl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und im Ofen 45 Min. bei 5 °C trocknen lassen. Die Rüebli-streifen auf einem Haushaltspapier austrocknen lassen und in einer Vorratsdose aufbewahren.

Zubereitung: 10 Min. + 45 Min. im Ofen trocknen lassen



Futterbaum-Oase für Kaninchen oder Hase

Bastelanleitung: Holzäste (z. B. vom Haselnussbaum, weil nicht giftbelastend beim Knabbern) mit Heissleim auf eine Restholzplatte kleben. Mit einer Schnur dann jeweils Grünfutter wie etwa Gras, Löwenzahn, Basilikum daran befestigen.

PURINA
GOURMET

Entdecken Sie **Gourmet Mon Petit***:
Kleinere Portionen, mehr Vielfalt
und nichts bleibt mehr übrig



*Mon Petit ist in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

PURINA
Your Pet, Our Passion.

* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

NEU
im Sortiment*

**Perfekt entkalkt
wird gut gegart**

- ✓ einfach & sicher in der Anwendung
- ✓ hochwirksam & schnell
- ✓ rückstandsfrei & lebensmittelsicher

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Das Schweizer Original gegen Kalk

Wettbewerb

Smart unterwegs – auch auf zwei Rädern:
das smart E-Bike ist der Wettbewerbs-Hauptpreis.



Leichter zum

Ziel mit Knorr

Die altbewährte Knorr Gemüse Bouillon kommt in neuem Kleid daher. Entdecken auch Sie Neuland. Mit revolutionären Rezepten zum Nachkochen – oder mit einem der tollen Wettbewerbspreise.

Die natürliche Gemüse Bouillon von Knorr hat eine neue Verpackung. Was bleibt, sind die bewährte Zusammensetzung und Konsistenz der beliebten Würze: 100% natürliche Zutaten, aromatische Kräuter und feinstes Meersalz – als Granulat oder in portionierter Würzelform. Die fettarme Knorr Gemüse Bouillon ist und bleibt die ideale Grundlage für schmackhafte Suppen, Risotto, Gemüse- und Fleischgerichte.

Mannigfaltig, einfach, fein

Immer wieder neue, abwechslungsreiche Gerichte lassen sich mit der Knorr Gemüse Bouillon leicht auf den Tisch zaubern. Denn so vielseitig die Universal-Würze verwendbar ist, so zahlreich sind die Rezepte für ihren Einsatz. Im Internet auf www.knorr.ch/recipes finden Sie Koch-

anleitungen für mannigfaltige Mahlzeiten wie bunter Gemüse-Gratin, Chinesische Gemüsepfanne mit Shrimps oder einfach eine herzhafte, mit Kürbisflädli angereicherte Bouillonsuppe.



In Ihrem Dorfladen erhältlich: die natürlich feine Knorr Gemüse Bouillon

WETTBEWERB

Was ist neu an der Knorr Gemüse Bouillon?

- A: die Verpackung
- B: die Zusammensetzung
- C: die Konsistenz

1. Preis im Wert von Fr. 3000.–
ein smart E-Bike

2. Preis im Wert von Fr. 600.–
zehn Erwachsenen-Tagestickets für die Titlis Bergbahnen

3. Preis im Wert von Fr. 300.–
fünf Erwachsenen-Tagestickets für die Titlis Bergbahnen



4.–20. Preis im Wert von je Fr. 120.–
zwei Erwachsenen-Tagestickets für die Titlis Bergbahnen

21.–50. Preis im Wert von je Fr. 60.–
ein Erwachsenen-Tagesticket für die Titlis Bergbahnen

51.–80. Preis im Wert von je Fr. 10.–
eine Knorrrippe

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 23. Februar 2017 bis 24. März 2017 möglich
 Online: unter www.volg.ch/volg-magazine
 Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. 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. März 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Knorr», Postfach 344, 8401 Winterthur

Frizzler

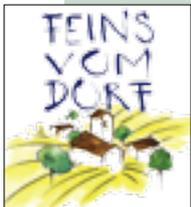
**Starten wir in die Grill-Saison:
 Draussen chillen und Frizzler grillen!**

Überzeugen Sie sich selbst und probieren Sie die Neuheit!

Der leckere Genuss aus Geflügel hat weniger Fett als herkömmliche Bratwürste und wird in der Schweiz hergestellt.

Die etwas kleinere Bratwurst (80 g) hat die ideale Grösse für Kinder oder als Ergänzung bei Apéros.





Feins vom Dorf

Thomas Nessier
inmitten seiner
hausgemachten
Gommerli

Im Volg Ulrichen sind als «Feins vom Dorf» auch die hausgemachten Trockenwürste von Thomas Nessier aus dem nahen Münster erhältlich: der Renner bei Einheimischen und Touristen.



Thomas Nessier überreicht
Volg-Ladenleiterin Margit
Anderegg Trockenwürste,
-fleisch und -speck sowie
Rohschinken aus eigener
Produktion.



«Alles hausgemacht
- von A bis Z»

Trockenwurst-Produzent
Thomas Nessier

Das Walliser 500-Seelen-Dorf Münster besticht durch die rustikalen Lärchenholz-Chalets, den nach dem Bezirk Goms benannten Gommerhäusern. Auch die Gommerli stammen von hier: Thomas Nessiers gefragte Hauswürste, die im Volg Ulrichen als «Feins vom Dorf»-Produkte angeboten werden. Seine Metzgerei, ein Familienbetrieb in vierter Generation mit eigenen Schlacht-, Produktions- und Trocknungsräumen, steht mitten im idyllischen Dorf.

«Das Klima hier ist ideal zum Fleischtrocknen», betont Thomas Nessier. «Unsere Fleischprodukte stellen wir alle selber her – möglichst mit Tieren aus der Gegend. Mittwochs jeweils all die Trockenwürste, mit denen wir den Volg Ulrichen beliefern. Und zwar seit seiner Eröffnung 2012, als Volg die in der Region entstandene Versorgungslücke füllte. Das (Feins vom Dorf)-Konzept ist für uns lokale Unternehmer schon ein gewaltiger Pluspunkt.»

«Feins vom Dorf» als Souvenir
Auch ein Pluspunkt für den Verkauf, wie Volg-Ladenleiterin Margit Anderegg, die als gebürtige Österreicherin seit zwanzig Jahren in der Gegend wohnt, schildert: «Ulrichen zählt rund 200 Einwohner. Aber

wir leben hier auch von den zahlreichen Touristen. Und (Feins vom Dorf)-Produkte sind bei ihnen ebenso der Renner – willkommene Mitbringsel, wenn's wieder nach Hause geht.»



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 Ulrichen sind nebst den Trockenwürs-

ten auch Walliser Trockenspeck, Trockenfleisch und Rohschinken von der Metzgerei Nessier erhältlich, aber auch Walliser Rohmilch-Käse und Gommer Fondue-Käsemischungen von der Bio-Bergkäserei Goms in Gluringen, Butter-Steckli und Roggen-Chips von der Bäckerei-Konditorei Simeon in Reckingen sowie Teigwaren von Novena in Ulrichen.

neu Novissimo

neu

Die neuen ovo rocks mit einem Kern aus luftiger Ovomaltine umhüllt mit feiner Schweizer Milkschokolade

Die neuste Schoko-Malz-Spezialität aus dem Hause Ovomaltine heisst ovo rocks. Die knusprigen, luftig schokoladigen Ovo-Häppchen laden ein zum Zugreifen, Geniessen und Teilen.

Lange wurde gemunkelt, ob die ovo rocks vielleicht nur ein Märchen seien. Denn kaum waren Prototypen in Umlauf, verschwanden sie märchenhaft schnell. Nun hat es der begehrte Snack bei Volg in die Verkaufsregale geschafft. Die neuartigen ovo rocks mit einem Herz aus luftiger Ovomaltine und einer Hülle aus feiner Schweizer Milkschokolade verführen – als praktische Ovo zum Mitnehmen und Teilen schmeckt sie unverschämt gut. Unser Tipp: schnell zugreifen.



statt Fr. 4.70
Fr. 4.20

Rockige

Genussentdeckung



statt Fr. 4.80
Fr. 4.30

Herzhafte Guetzliklassiker

Kambly Cœur Pur Beurre, 170 g
Kambly Noisette Pur Beurre, 150 g



Fr. 12.90

Fruchtiger Glacegenuss

Extrême 3 Kirsche/Edelweiss
und 3 Aprikose/Edelweiss,
6 x 145 ml



Fr. 7.80

Buntes Naschvergnügen

Nestlé Smarties Fun Cones,
6 x 80 ml



Fr. 9.90

Doppelte Geschmacksladung

Magnum Double Raspberry,
Magnum Double Coconut,
4 x 88 ml



Fr. 8.40

Exotischer Gemüsemix

Findus Thai Mix, Gemüse,
600 g

unvermeidlich			Haarfarbe im Alter		Fremdwortteil: Nerven	Abk.: Motorfahrzeugkontrolle		schweiz. Komplementärnahrung		nicht glatt		Initialen des Sängers Bohlen	Sittenlehre	Fleck		Birken-gewächs					
Bratwurstfüllung				3		gebratener Hackfleischkloss						10									
						Sauerstoffaufnahme		Gattung der Fleischfresser					1								
Kantonshauptort			Blüten-teile		Initialen der Loren		<h2 style="text-align: center;">IHR GEWINN</h2> <h3 style="text-align: center;">12 Küchenwäsche-Sets der Weberei Meyer-Mayor im Wert von je Fr. 170.-</h3>  <p style="text-align: center;">MEYER-MAYOR SWITZERLAND</p> <p>Gewinnen Sie je ein Set bestehend aus vier Küchentüchern, einer Küchenschürze, zwei Spültüchern und zwei Topfhandschuhen. Die Küchenwäsche aus der Weberei Meyer-Mayor im Toggenburg genügt höchsten Ansprüchen. Modische Farben sowie Streifen und Karos, aber auch Tücher mit flächigen Mustern oder mit eingewobenen Sujets sind zurzeit richtig angesagt. Die trendigen Küchentücher von Meyer-Mayor bringen eine persönliche Note in jeden Haushalt und sind bis 90 Grad waschbar (www.meyer-mayor.ch). Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p>					schweiz.: Haus-schuhe		Farbe beim Roulette							
Fleischgericht	Nahrung																	9			
				11	Zeichen für Lumen																Obst pflücken
						arabisch: Schick-sal												Unglück		Lebens-bund	
ruhig	auf Tatsachen begründet	Name der Europarakte			Abk.: Kilo-newton																
zerstreut, nervös												2									
				4	höfliche Knie-beugung	Initialen Rüh-manns												5			
grösster schweiz. Rheinzufluss			Mass der Geschwindigkeit																		fremd-artiger Mensch
Schweiz. Filmmacher (Alain)												6									
Eigenname der Eskimos				8		Abk.: Auto-anti-körper															
			Abk.: ehren-amtlich		kant. Auto-kenn-zeichen																
Gehirnkrankheit der Rinder (Abk.)	peinlicher Vorfall							Abk.: Register-tonne	Zugma-schine (Kw.)				ägyptischer Sonnengott	Vorspiel älterer span. Dramen		7					
ehem. schweiz. Tennissass						Verbin-det GR mit TI (Pass)															

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 23.02.17 – 24.03.17 möglich. Online: unter 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. März 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Meyer-Mayor», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



Fr. 4.95

Natürliche Köstlichkeit
 Gourmet Veggie Nuggets,
 225 g

statt Fr. 13.90
Fr. 11.90



Toscanische Weinfreude
 Chianti DOCG Reserva Poggio Civetta,
 Bolgheri DOC Poggio Civetta,
 75 cl

statt Fr. 19.90
Fr. 16.90

statt Fr. 17.90
Fr. 14.90



Schweizer Saubermacher
 Durgol Swiss Steamer
 Spezial-Entkalker, 500 ml



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

Die Lösung finden Sie ab 30. März 2017 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.





MÖVENPICK®

THE ART OF SWISS ICE CREAM

GÖNNEN SIE SICH EINEN *MÖVENPICK*
MOMENT FÜR DEN FRÜHLING





Der Frühling naht: Zeit, die Garderobe von Winter auf Sommer umzustellen. Wer diese sechs Tipps zur Lagerung von Wintersachen befolgt, kann sich im Herbst wieder über seine Lieblingskleider freuen.

1 Kleidung reinigen vor dem Verstauen

Nur saubere, gemäss Pflegetiketten gereinigte Kleider einlagern. Gerüche und Flecken setzen sich sonst fest. Nicht waschbare Textilien können mit Kotofom* behandelt werden.

Fleckenmittel für farbiges und weisses Gewebe finden Sie in grosser Auswahl in Ihrem Volg.



Winterkleider, ade

2 Zusammengefaltet im Trockenen lagern

Kleider vor Feuchtigkeit schützen. Strickwaren, Stretch- und Edelstoffe falten. Knitternde Stoffe mit Seidenpapier verstärken. Knöpfe und Reissverschlüsse schliessen.

3 Vor Motten schützen

Woll-, Seiden- oder Kaschmir-Kleidung vakuumverpackt verstauen. Lavendel- oder Zedernholz-Säcklein schützen ebenfalls vor Mottenbefall. Die Textilien regelmässig auf Schädlinge überprüfen.

6 An dunklem, kühlem Ort aufbewahren

Saubere, kühle und vor allem dunkle Aufbewahrungsorte verhindern ein Ausbleichen der Farben. Mit Abständen aufgehängte Kleider bleiben im Schrank länger frisch und faltenfrei.

5 Aussortieren und reparieren

Ausgediente Kleider aussortieren. Knöpfe kontrollieren. Defekte Reissverschlüsse mithilfe einer Wachskerze zum Laufen bringen oder ersetzen. Im Herbst sind Sie dann froh darüber.



Wollwaschmittel halten Kleider formschön, weich, elastisch und gibt's in Ihrem Volg.

4 Wollsachen von Hand waschen

Wollpullover möglichst von Hand waschen und mit einem Frottiertuch auswringen. Ein Schuss Essig im letzten Wasser trägt dazu bei, die Form länger und die Farben frisch zu halten.



Ein breites Sortiment an hochwertigen Flüssig- und Kompakt-Waschmitteln ist ebenfalls erhältlich.



be more tea



*In bester Gesellschaft
mit einer Tasse Yellow Label Tee.*

THOMY

Sind Sie eher
Française oder
Hollandaise?



Good Food, Good Life



Aktueller Tipp

Käse hat in unserem Land eine jahrhundertelange Tradition. In rund 600 Dorfkäsereien wird täglich frische Milch verarbeitet – ganz ohne künstliche Zusatzstoffe.

Schweizer Käselandschaft natürlich und vielfältig

Von Appenzeller bis Vacherin – Schweizer Käse besticht nicht nur durch Geschmack, sondern auch durch Qualität.

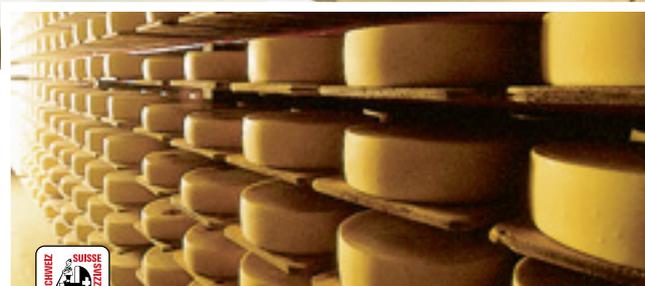


Die Schweizer Käser verzichten freiwillig auf künstliche Zusatz- oder Konservierungsstoffe und bezeugen dies auch alle drei Jahre schriftlich. 2017 wird diese Verzichtserklärung wieder erneuert. Gemäss dem strengen Branchenkodex sind für die Herstellung von Käse nur Milch, Milchsäurekulturen, Lab, Salz und je nach Sorte ausgewählte Kräuter oder Schimmelpilze erlaubt. Dies garantiert, dass jeder Schweizer Käse ein Original ist und durch einen ganz eigenen, naturbelassenen Charakter und Qualität überzeugt.

Käserinde als Qualitätsversprechen

Anders als bei industriell gefertigtem Käse oft üblich, entsteht die Rinde durch

Die individuelle Ruhezeit und sorgfältige Pflege geben jedem Käse den unvergleichlichen Charakter.



Schweiz, Natürlich.

Unser Schweizer Käse. 
www.schweizerkaese.ch

das Salzbad gleich nach der Herstellung und durch die regelmässige Pflege mit Salzwasser während der Reifezeit. Das Salz entzieht dem Käseteig Wasser, trägt zur natürlichen Rindenbildung bei und dient der natürlichen Konservierung. Gerade bei Raclettekäse ist das ein echter Vorteil. Die Rinde von Raclette Suisse und Walliser Raclette AOP kann ohne Beden-

ken als knusprige Delikatesse mitverzehrt werden. Die Herstellung und Pflege ohne Zusatzstoffe bedürfen besonderer Sorgfalt. Durch die lange Reifedauer enthalten die Halbhart- und Hartkäsespezialitäten keine Laktose mehr und können so auch bei Laktoseunverträglichkeit problemlos genossen werden.



Just Smile!

jung, fit & 

fründlich



Tamara-Lucia Roos ist eine erfolgreiche Dressurreiterin. Zusammen mit ihrer Familie und ihren drei Pferden lebt sie auf dem familieneigenen Bauernhof in Waltenschwil AG, wo sie noch die Lehre zur Landwirtin absolviert. Ihr grosses Ziel: die Olympischen Spiele 2020 in Tokyo. Dafür braucht es viel Disziplin, weiss Tamara-Lucia Roos. Und die hat sie – auch bei der Ernährung. Denn wie bei allen Sportarten ist eine durchdachte Kost auch im Reitsport wichtig – für Pferd wie Reiterin. Die 22-jährige Aargauerin lässt sich in ihren Speiseplan blicken – und verrät, wie man sich beim Dressurreiten zum Sieg «isst».

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.

Mit Sportler-Kost zum Sieg



Die erste Mahlzeit am Tag ist ihr die wichtigste. «Am Morgen

haue ich so richtig rein. Das Training und die Arbeit auf dem Bauernhof zehren mächtig an den Energiereserven, und die müssen lange halten.» Auf ihren Frühstücksteller gehören zum Beispiel Jogurt, Müesli, Vollkornbrot, Eier, Speck und Tomaten. Am Mittag werden die Batterien noch einmal aufgeladen. Wichtig seien Kohlenhydrate und Eiweiss. «Stürze kommen vor, auch beim Dressurreiten. Eiweiss stärkt meine Knochen», sagt sie mutig. Am liebsten mag sie Fleisch mit Nudeln. Die Sauce lässt sie aber weg, denn wie alle Sportler will sie ihr Idealgewicht halten.

Trainings-1 Kost 1



2 Turnier-Kost

Die Ernährung während eines Turniers erfordert extra viel Disziplin. Schon am Tag vor ihrem Auftritt isst sie nichts Schweres mehr. Dressurreiten verlangt vollste Konzentration. Keinesfalls will sie bei der Vorführung ihrer Dressurfiguren vor den Richtern träge wirken – das gilt übrigens auch für das Pferd. Die Nervosität und die Anstrengung an einem Turnier fordern aber ihren Tribut. Tamara-Lucia Roos' Mutter schaut deshalb, dass die Tochter zwischen ihren Auftritten wieder zu Kräften kommt. Ein leichter Tomaten-Mozzarella-Salat darf es da schon sein.



3 Belohnungs-Kost

Manchmal schallt es aus den Turnier-Lautsprechern: «Und die Siegerin heisst: Roos!» Als ehrgeizige Sportlerin trinkt Tamara-Lucia Roos keinen Alkohol. Doch bei einem Turniererfolg sagt auch sie zu einem Gläschen Champagner nicht Nein. Und: Ist die Pflicht erfüllt, gönnt sie sich auch gerne etwas sündhaft Feines. Sie schwärmt von den Schoggitörtli ihres Bruders, der als Koch arbeitet – und gibt gleich das Rezept preis.

Schoggitörtli

Zutaten für 1 Törtchen: 250 g dunkle Schokolade und 250 g Butter im Wasserbad schmelzen. 125 g Zucker, 5 Eigelb und weitere 5 Eier aufrühren, aber nicht schaumig. 70 g Mehl darunterheben. Cocotte mit Butter ausstreichen und mit Zucker bestäuben. Förmchen zu $\frac{3}{4}$ füllen. Bei 180 °C im vorgeheizten Ofen in der Mitte ca. 15 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min. und ca. 15 Min. backen

Inspired by fruits



MÖVENPICK

IST ES NOCH FREMDGEHEN,
WENN ES SCHON LIEBE IST?



Der Himmlische, CREMA und INTENSO
Ristretto** und Decaffeinato**

**in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Jetzt neu für Ihre NESPRESSO*-Maschine

*NESPRESSO ist eine eingetragene Marke
der Société des Produits Nestlé S.A., Vevey

Kohlenhydrate, goodbye

**Sichern
Sie sich heute
noch Ihren
Platz!**

GURKENGEMÜSE

100g = 9,3 kcal

KÜRBISNUDELN

100g = 25 kcal

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

TOMATENCOULIS

100g = 29 kcal

RINDFLEISCHSTEAK

100g = 115 kcal

KRÄUTERSEITLINGE

100g = 33 kcal

Kohlenhydrate reduzieren, Genuss steigern



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

4. April, 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



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI:

5. April, 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



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG
MIT DARIO & MARCUS MARXER:

6. April, 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:

11. April, 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

VORSCHAU

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 Wurstkreationen dann beim Bier in kollegialer «Experten»-Runde. Zu Hause produzieren Sie 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

ASIATISCHES AUS DEM WOK

Asiatisch kochen – in der asiatischen Wunderpfanne: dem Wok. Sie werden staunen, wie viele verschiedene Gerichte man damit zubereiten kann – und wie einfach und schnell. Vitaminreich, knackig und für jeden Geschmack. Auch weil es kein vergleichbares Küchenutensil gibt, das so viele verschiedene Kochtechniken ermöglicht: Rühren, Dämpfen, Räuchern, Rührbraten, Sieden, Frittieren.

1. JUNI 2017 IN BUCHS SG

6. JUNI 2017 IN WANGEN AN DER AARE

7. JUNI 2017 IN AARAU

13. JUNI 2017 IN OERLIKON

SOMMERGENUSS IM GLAS

Sehen – und gesehen werden. Machen Sie es den Gastronomie-Profis nach. Richten Sie Ihr nächstes Sommerbuffet in Gläsern an: Amuse-Bouches, Suppen, Salate, Desserts. Einmal serviert, können Ihre Gäste Ihre appetitlichen Kunstwerke Schicht für Schicht bestaunen. In diesem Kurs kochen wir auch im Glas: etwa Pâtés oder Kuchen.

28. JUNI 2017 IN AARAU

4. JULI 2017 IN OERLIKON

4. JULI 2017 IN WANGEN AN DER AARE

27. JULI 2017 IN BUCHS SG

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. Aktualisierte Infos auf www.volg.ch



WÄHLE DEINEN FAVORITEN IN ERFRISCHEND NEUEM DESIGN.

TASTE THE FEELING™



6x1,5L
**JETZT 33%
GÜNSTIGER**
9.20
STATT 13.80*

*Coca-Cola Light nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich. Aktionsdauer: 06.03. - 11.03.2017

© 2017 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coca-Cola Life, Coca-Cola zero, Coca-Cola light, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.

März 2017



Karin Gabathuler
Erlebnishof Oberschan SG

Tatsch mit Hackfleisch

Heute stelle ich mein Geburtstagsgesicht vor. Dazu nehme ich 200g Mehl, 1 Prise Salz, 50g weiche Butter und gebe alles in eine Schüssel. Dann verquirle ich 4 Eier und 3dl Milch und rühre die flüssige Masse mit den in der Schüssel vorbereiteten Zutaten von innen nach aussen zusammen. Die gut verrührte Tatschmischung abdecken und ruhen lassen. Währenddessen brate ich 500g Hackfleisch in der Bratpfanne mit etwas Bratbutter an und würze es mit Salz, Pfeffer und Paprika. Bei mir darf der frische Rosmarin nicht fehlen, der gibt ein feines Aroma! Da meine Kinder noch klein sind, lösche ich das Ganze mit Bouillon und nicht mit Rotwein ab. Nun Zeit nehme ich den Rührteig und gebe alles in eine ausgebutterte, schon heisse Bratpfanne. Mit der Bratkelle verrühre und zerkleinere ich den Teig auf ca. 2-3cm grosse Stücke, bis alle von allen Seiten angebraten sind. Jetzt kann das einfache, aber beliebte Gericht verspeist werden!

«An Givata wünscht»
Eure Karin



Volg

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnisswelten im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Auf dem Erlebnishof in Oberschan auf 680m Höhe laden Karin und Markus Gabathuler Sie gerne zu einem Rundgang ein, auf dem Sie zahlreiche Nutz- und Kleintiere antreffen, Hochstamm-Obstbäume bestaunen und allerlei Wissenswertes zu Weinbau und -kelterung erfahren können.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturhaft erleben

Volg



Bull Vodka

Mit Malen, Flechten, Arrangieren und Steinbearbeitung fertigen Sie in den NATURENA-Kursen im April dekorative Accessoires und Gestaltungsobjekte.

Trends und Deko-Ideen



Fricktal:
Trendige Korbtasche

- ① Sa, 29.04.17, 8–13 Uhr*
② Sa, 29.04.17, 13.³⁰–18.³⁰ Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Die Korbtasche im Ibiza-Stil wird zu Ihrem absoluten Lieblingsteil. Mit Farbe, Glitzer, Perlen und Zierbändern verwandeln Sie eine praktische Korbtasche in ein trendiges Accessoire für den Einkauf, fürs Picknick oder als Badetasche am Strand und im Schwimmbad. Es stehen Taschen mit langen Lederhenkeln zur Auswahl sowie solche mit langen und kurzen Henkeln.

Teilnehmer: 20 Personen ab 12 Jahren

Mitbringen: evtl. Schürze als Schutz gegen Farbe

Kleidung: Warme Arbeitskleidung, die auch «farbig» werden darf. Der Kurs findet teilweise draussen in einer Remise statt.

Leitung: Maya Langhi, Atelier Langhi, Hausen am Albis

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Korbtasche

Hinweis: Bei der Anmeldung angeben, welches Taschenmodell gewünscht wird:

- a) mit langen Henkeln
b) mit langen und kurzen Henkeln



Seebachtal:
Nielenherz

- ① Sa, 22.04.17, 9–13 Uhr*
② Sa, 22.04.17, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Ein Herz sagt mehr als tausend Worte. Mit keinem anderen Symbol werden so viele Emotionen verbunden wie mit dem Herzen. Aus Waldreben flechten Sie einen herzförmigen Naturschmuck und montieren ihn auf einem Metallständer. Ein wunderschönes Geschenk zum Muttertag, Valentins- oder Hochzeitstag, mit dem besondere Momente in sichtbarer Erinnerung bleiben.

Teilnehmer: 15 Personen ab 14 Jahren
Mitbringen: Gartenhandschuhe, alte Decken zum Heimtransport

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

Leitung: Sandra Isenring, Frauenfeld

Preis: Fr. 160.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Nielenherz

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



Werdenberg: Wandschmuck aus Rostblech und Schwemmholz

- ① Fr, 07.04.17, 9–16 Uhr
② Sa, 08.04.17, 9–16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

Programm: Sie kombinieren Naturmaterialien, Rostblech und Schwemmholz zu einer geschmackvollen Wanddekoration für drinnen oder draussen. Aus einer Fülle der genannten Materialien gestalten Sie unter Anleitung der Kursleiterin allerlei fantasievolle Objekte und originelle Vögel. Die Teile werden auf einem selbst geflochtenen Zaun arrangiert und mit Draht daran befestigt.

Teilnehmer: 16 Personen ab 10 Jahren
Mitbringen: Flachzange, Gartenschere und Arbeitshandschuhe

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

Leitung: Ruth Thut, Thal

Preis: Fr. 210.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Wandschmuck



Zugerland:
Bildhauen – Fossilien in Sandstein

- ① Fr, 07.04.17, 9–17 Uhr
② Sa, 08.04.17, 9–17 Uhr

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

Programm: Vom Steinbildhauer lernen Sie, wie Sie einem Sandstein mit Hammer und Meissel Struktur und Form geben, und erfahren dabei, wie wichtig Kreativität und exaktes Handwerk für ein schönes Resultat sind. Von Fossilien inspiriert, entstehen mit Sorgfalt und Ausdauer wunderschöne Muscheln, Fische, Seesterne oder andere Fantasiewesen, die in Ihrem Zuhause effektvolle Akzente setzen.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren
Mitbringen: Schreibzeug und Notizpapier, festes Schuhwerk (Arbeitsschuhe), Handschuhe und, sofern vorhanden, Schutzbrille

Kleidung: Der Witterung entsprechende Kleidung, der Kurs findet in einer gedeckten Remise statt.

Leitung: Michael Bauer, Bauersteine GmbH, Teufen, www.bauersteine.ch

Preis: Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Steinobjekt

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

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

Anmeldeschluss: 16. März 2017



www.facebook.com/naturena.erlebniselten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

un glaublich,
aber wahr:
Die Jura Waffeln gibt's
schon 90 Jahr!



Mehr Infos auf wernli.ch

 Wernli teilt me gernli.

Cooler Musikclips, verrückte Videos und schräge Fotos – mit Smartphones kann man so richtig kreativ sein. Wir stellen dir drei Apps vor, die den Künstler und Clown in dir wecken.



Face Swap



Face Swap – das heißt auf Deutsch «Gesichtstausch». Tausche mit einem Klick dein Gesicht mit jemand anderem. Oder wieso nicht mit deiner Katze, Hund oder Hamster? Auch lustig: Du kannst dir witzige Masken, Brillen und Comic-Augen aufsetzen. Oder du malst ein Gesicht zum Beispiel auf eine Banane und vertauschst es dann mit deinem. Da sind Lachanfänge vorprogrammiert. Einfach App starten, lächeln und «swappen».

★★★★★ Kreativität
★★★★★ Lachgarantie

Musical.ly



Mit Musical.ly machst du 15-Sekunden-Musikvideos. Die App ist zurzeit auf der ganzen Welt ein Renner und hat sogar schon junge Internetstars hervorgebracht. Lass einfach einen Song laufen und tanze und singe dazu. Die App hilft dir, beim Playback-Singen das richtige Tempo zu halten. Wobei: Singen können musst du nicht, bei Musical.ly zählt nur die Performance – im fertigen Musikvideo hört man nur den Original-Song. Also: ausprobieren, Spass haben, mit Freunden teilen.

★★★★★ Kreativität
★★★★★ Lachgarantie



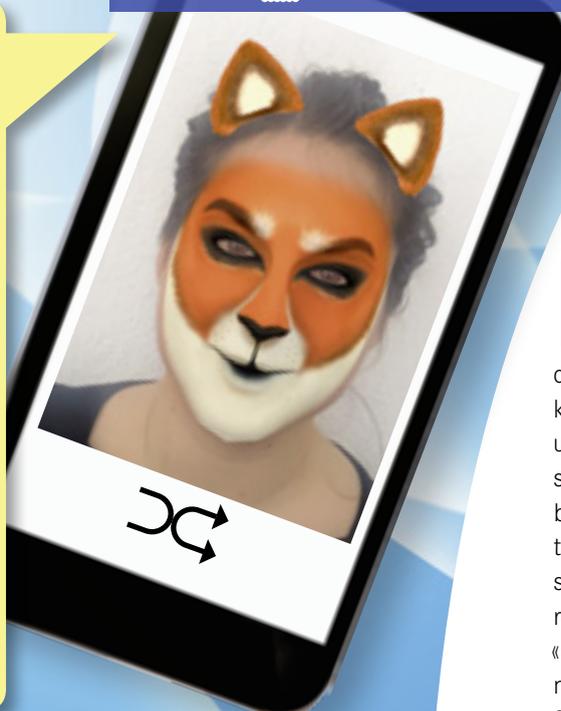
Digital kreativ

DUBSMASH



Magst du gerne Filme und möchtest einmal klingen wie dein Filmheld? Mit dieser App ganz einfach. Bewege deine Lippen zu bekannten Zitaten von Filmfiguren, lustigen Sprüchen, Tiergeräuschen usw. DubsMash filmt dich dabei und speichert das Video auf deinem Smartphone. So erstellst du deine ganz persönlichen Hollywood-Szenen und kannst sie mit deinen Freunden austauschen. Bist du gut drauf und möchtest es deine Freunde wissen lassen? Sag es mit der Stimme deiner Filmhelden.

★★★★★ Kreativität
★★★★★ Lachgarantie



In den App Stores von Apple und Android schwirren unzählige lustige Apps für Smartphones herum, mit denen du in deiner Freizeit unverschämte digital kreativ sein kannst. Davon wollten wir uns in der «Öise Lade»-Redaktion gleich selber ein Bild machen und haben drei beliebte Apps für euch ausprobiert. Wir tauschten mit «Face Swap» unsere Gesichter, tanzten mit «musical.ly» zu unserer Lieblingsmusik und sprachen mit «dubsMash» lustige Filmzitate nach. Eines kann man über alle drei Apps sagen: Sie machen irre Spass!

HARIBO



www.haribo.ch

Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!



volgi & volgine

Das neue HEY ist da!
Hol dir das Heft ab
dem 6. März im Volg!



Das Sackmesser und die Toblerone wurden in der Schweiz erfunden. Was sonst noch? Volgi & Volgine sagen es dir! Ausserdem haben sie starken Jungs beim Schwingen zugegesehen. Jetzt im HEY!



Der Winter ist vorbei, es wird wieder wärmer und heller. Das freut auch die Pflanzen. Begrüsse den Frühling mit einem lustigen selbst gemachten Pflanzentopf mit Pandagesicht.

Mit Panda-Topf in den Frühling

Was brauchst du
für den Panda-Topf?

- grosse Plastikflasche
- wasserfeste Filzstifte und Acrylfarbe
- Pinsel
- weisse Sprühfarbe / Kunststofflack
- Schere
- Kies
- Erde
- Pflanze (z. B. Basilikum, Kresse, Kletterfeige oder Strauchmargeriten)



Nimm eine grosse Plastikflasche. Zeichne mit einem Filzstift eine gerade Linie mit zwei Pandaohren um die Plastikflasche. Der Abstand vom Boden zu den Ohrspitzen soll etwa 12 cm betragen. Schneide entlang der Linie.



Färbe die Aussenseite mit weisser Farbe, die auf Plastik gut haftet. Sprühfarbe ergibt eine schöne Farboberfläche, aber auch Kunststofflack eignet sich gut.



Wenn die Farbe trocken ist, kannst du mit wasserfesten Filzstiften oder Acrylfarbe und Pinsel ein lustiges Pandagesicht auf die Flasche malen.



Fülle eine Schicht Kies in den Flaschen- topf, etwa 4 cm hoch. Dann legst du die Pflanzenwurzel mit Erde in den Topf und füllst, wenn nötig, Erde bis 2 cm unter den oberen Rand. Drücke die Erde zwischendurch fest.

Deinen Panda-Topf kannst du hinstellen oder an Schnüren aufhängen. Nicht vergessen: ab und zu wenig Wasser geben!



Entdecke den erfrischend anderen Geschmack

CHF 9.30
statt CHF 11.70

Feldschlösschen Braufrisch 6x50cl
Gültig von 27.03. - 01.04.2017 (solange Vorrat)

Mit Verantwortung
genossen.



Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter www.feldschloesschen.ch



Gebraut in der Schweiz





Peterli-Tomaten-Salsa

Zutaten für 4 Personen:

4 Tomaten häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten mit 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 gehacktem Peperoncini und 3 EL gehacktem Peterli vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 dl Olivenöl dazugeben und vermischen. In 4 Gläser füllen, mit 0,5 dl Olivenöl bedecken und gut verschliessen. Zubereitung: 30 Min.

Gewürzmischungen, Gewürzöle, Kräutermixturen, Salsas und Co. eignen sich wunderbar als persönliches Geschenk für Freunde und Familie. Mit Hingabe zubereitet, mit Schnur und Tüchlein von Hand versiegelt, ein kunstvolles Etikett ans Glas geklebt – und die Freude der Beschenkten ist garantiert.

Salsa mit Lokalcharakter

In Ihrem Volg gibt es eine grosse Auswahl an frischem, saisonalem und regionalem

Gemüse. Perfekt für feine Mischungen mit gewollt lokalem Charakter. Ehren Sie die nahen Bauern, indem Sie aus ihrem Gemüse und ihren Kräutern zum Beispiel eine herzhafte Peterli-Tomaten-Salsa zaubern. Diese köstliche Sauce bleibt, wenn sie bis zum Rand mit Öl bedeckt ist, im Kühlschrank zwei bis drei Wochen frisch. Weitere feine Rezepte für Mischungen aller Art finden Sie unter www.volg.ch/rezepte



Der Frühling erwacht – und mit ihm die Lust am Kreieren allerlei Mischungen aus frühlingsfrischen Zutaten. Das Volg Gemüsesortiment lädt ein, kreativ zu sein – mit Schätzen der Saison.

Selbst gemachte Peterli-Tomaten-Salsa: eine Zierde – im Glas und auf dem Teller



**KIRSCH
SUISSE**
+

**Schenken Sie
das Original.**

Jetzt Kirschstengeli EXTRA STARK probieren!



**AB 27.3. FÜR KURZE
ZEIT ERHÄLTlich!**



Käse-Päckli

Zutaten für 6 Päckli:

- 200 g Hüttenkäse
- 1 Bundzwiebel
- 1 Ei
- 1 Blätterteig, rechteckig, ausgewallt
- 8 Rohschinkenranchen
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Bundzwiebel samt Grün fein schneiden und mit dem Hüttenkäse vermischen. Ei teilen. Ei-

weiss verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Blätterteig in 6 Quadrate schneiden. Rohschinken darauflegen, Käsemischung verteilen, mit Pfeffer würzen und mit Rohschinken einpacken.

2. Teigecken in Mitte ziehen. Päckli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Eigelb bestreichen. In der Ofenmitte 15–20 Min. bei 185 °C backen.

Zubereitung: 35 Min.



Champignons-Empanada

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Bratbutter
- 200g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Blätterteig, rund
- 1 EL Kräuter, gehackt
- 200 g Appenzeller, gewürfelt
- 1 Eigelb

Zubereitung:

1. Bratbutter in einem Topf erhitzen, Pilze und Zwiebel darin

andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas auskühlen lassen.

2. Käse, Pilze und Kräuter vermischen. Blätterteig vierteln. Auf jeder Blätterteighälfte je einen Viertel der Gemüsemischung verteilen und zuklappen. Die Ränder gut mit einer Gabel andrücken und mit Eigelb bestreichen.

3. 15–20 Min. bei 185 °C backen.

Zubereitung: 45 Min.

Gefülltes Pitabrot

Zutaten für 4 Personen:

- 180 g Emmentaler, gewürfelt
- ½ Zwiebel, gehackt
- 140 g Maiskörner, abgetropft
- 4 Pitabrote, gem. Packung zubereitet
- ½ Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
- 1,8 dl Sauerrahm
- 1 EL Kräuter, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gehackte Zwiebel, Käsewürfel und Maiskörner vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Taschen in Pitabrote schneiden, Käse-Mais-Füllung und Eisbergsalat darin verteilen.

3. Sauerrahm und Kräuter vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, ebenfalls in die Pitataschen füllen.

Zubereitung: 30 Min.



Cordon bleu mit Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinsteaks
- 16 Salamischeiben
- 8 Dörrtomaten, in feine Streifen geschnitten
- 200 g Gorgonzola, grob gewürfelt
- 2 EL Mehl
- ½ P. Paniermehl
- 2 Eier, aufgeschlagen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Bratbutter

Zubereitung:

1. Steaks horizontal einschneiden, aufklappen, in einen Frischhaltebeutel legen und mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne dünn ausklopfen.
2. Steaks je mit 2 Salamischeiben belegen, Dörrtomaten und

Gorgonzola in einer Schüssel vermischen und auf den Salami streichen, dabei einen Rand stehen lassen. Mit zwei weiteren Salamischeiben bedecken. Steaks zusammensetzen, gut andrücken und mit Zahnstocher fixieren.

3. Mehl und Paniermehl je auf einen flachen Teller geben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen, in einen tiefen Teller geben. Cordon bleu erst im Mehl, dann im Ei und abschliessend im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

4. Bratbutter erhitzen und Cordon bleus goldbraun braten. Fertige Cordon bleus im Ofen bei 100 °C warm halten.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: Gorgonzola vor dem Schneiden 5 Min. in den Tiefkühler stellen, damit man ihn in Würfel schneiden kann.



AKTION
13. - 18.03.2017



**NEUES
FAMILIEN-
MITGLIED**

natürlich Ramseier

RAMSEIER
Die Kraft der Natur

ramseier.ch

planet-luzern.ch

NEU

**BUTTER
WEGGEN**



AKTION
06. - 12.03.2017
CHF 3.50
295 G STATT CHF 3.95
(100 G = CHF 1.19)

Hiestand

OFENFRISCHE - UNSER HANDWERK

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Gefüllte Crêpes

Zutaten für 4 Personen:

- 1 P. Crêpe-Mischung
- 4 dl Milch
- Bratbutter
- 500 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- ½ Bd. Schnittlauch

Zubereitung:

1. Crêpe-Mischung mit der Milch anrühren. Ofen auf 200 °C



vorheizen. Gratinform mit Bratbutter einfetten. Teig portionenweise in wenig heisser Bratbutter beidseitig backen.

2. Mozzarella je auf den Halbsseiten der Crêpes verteilen, mit der freien Hälfte bedecken und nochmals mittig falten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 7–10 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min.



Zigerkrapfen mit Ricotta

Zutaten für 4 Personen:

- 1 P. Blätterteig, rechteckig, ausgewallt
- 2 EL Zucker
- 1 Eigelb
- 150 g Ricotta
- 1 TL Honig, flüssig
- 3 EL Mandeln, gemahlen
- 1 Eiweiss
- Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Aus dem Blätterteig 12 Rondellen à ca. 8 cm Durchmesser

ausstechen.

2. Zucker, Eigelb, Ricotta, Honig und Mandeln gut vermischen. Je ½ EL Füllung auf jede Rondelle verteilen, Ränder mit Eiweiss bepinseln, falten und Ränder mit einer Gabel andrücken.

3. Im Ofen bei 180 °C für ca. 15 Min. backen, etwas abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und auf Platte anrichten.

Zubereitung: 45 Min.



Schinken-Piadina

Zutaten für 4 Personen:

- 2 P. Pizzateig, rechteckig, ausgewallt
- 8 Schinkenranchen
- 200 g Luzerner Rahmkäse
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Teig auslegen und mit dem Wallholz noch dünner ausrollen. Aus dem Pizzateig mithilfe ei-

ner Schüssel 25–30 cm grosse Kreise ausschneiden, diese in einer Pfanne beidseitig backen.

2. Die gebackenen Teige sofort mit Schinken belegen, den Käse mit der Röstiraffel darüber reiben, mit Pfeffer würzen, dann Teige zusammenklappen.

3. Nochmals kurz in der heissen Bratpfanne beidseitig anbraten und sofort servieren.

Zubereitung: 20 Min.



Schinkentost-Ecken

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Senf
- 1 EL Butter
- 8 Toastscheiben
- 8 Trutenschinkenranchen
- 4 Sch. Tilsiter
- 2 Essiggurken, fein gehackt
- ½ Zwiebel, fein gehackt

Zubereitung:

1. Senf und Butter gut verrühren. Toastscheiben damit bestreichen. Auf ein mit Backpapier bedecktes Blech geben. Je 4 Scheiben mit Trutenschinken belegen.

2. Essiggurken und Zwiebel auf den Schinkenranchen verteilen.

Je mit einer Käsescheibe belegen.

3. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Oberhitze für 5 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, die angerösteten Toastscheiben auf den geschmolzenen Käse legen und etwas andrücken. Mittig halbieren und servieren.

Zubereitung: 15 Min.

Für oscarreifen Popcorn-Genuss !

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Das Original aus den USA!



FÜR BRETZELI-LIEBHABER

NEU



Für den leichten Genuss: Testen Sie das neue Bretzeli Kokosnuss 115 g* mit zarten Kokosnuss-Raspeln!



Jetzt in Aktion
Koffer mit 6 x 115 g
Bretzeli Original*

* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

NR. 1
VERKAUFSHIT!*

NATÜRLICH FIT.

Ohne Zusatzstoffe.



✓ LAKTOSEFREI
✓ KALORIENARM

***Der laktosefreie, kalorienarme und 100% natürliche Kaffeedrink ist die neue Nr. 1 von LATTESSO.**

LATTESSO FIT ist für alle, die zwar Kalorien sparen, aber nicht auf Genuss verzichten möchten. Die leichte Süsse erreichen wir mit nur 2% Fruchtzucker und ganz ohne künstliche Süsstoffe. Dank der laktosefreien Milch ist er für Menschen mit Laktoseintoleranz bestens geeignet und überaus bekömmlich. Überzeugen Sie sich selbst von unserem türkisfarbigem Leader!

** in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Käse-Körbli mit Salat gefüllt

Zutaten für 4 Personen:

- 120 g Sbrinz, gerieben
- 80 g Specktranchen, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Senf
- 1 EL Mayonnaise
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Condimento Balsamico Bianco
- 200 g Salat, gerüstet
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Speck und Käse vermischen. Backofen auf 200 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier ausle-

gen. Aus der Käse-Speck-Mischung mit genügend Abstand 4 Kreise auf dem Backpapier austreten, 4–5 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen und über umgedrehte Schalen legen. Liegen lassen, bis der Käse erkaltet und fest ist.

2. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salat mit Sauce vermischen und in den Sbrinz-Körbli anrichten und servieren.

Zubereitung: 30 Min.



Gefüllte Pouletbrust

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pouletbrüste
- 200 g Brie, gewürfelt
- 3 Sch. Toastbrot, entrinde, im Cutter zerkleinert
- 10 Dörraprikosen, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Bratbutter

Zubereitung:

1. Pouletbrüste ein-, aber nicht durchschneiden (Schmetterlingschnitt), aufklappen, in einen Frischhaltebeutel geben und mit dem Pfannenboden flach ausklopfen. Je 2 Fleischstücke auf

eine gefettete und mit Salz und Pfeffer bestreute Alufolie legen.

2. Brie-Würfel mit Toast und Dörraprikosen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Füllung auf die Poulets streichen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen, mithilfe der Alufolie satt einrollen und mit einer Gabel rundum einstechen. Ca. 12 Min. im Dampf garen, kurz abstehen lassen, dann in Bratbutter rundum anbraten und tranchieren.

Zubereitung: 45 Min. + ca. 12 Min. garen



Börek

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mehl
- 1 ½ TL Salz
- 1 dl Wasser, warm
- 150 g Blattspinat, frisch
- 150 g Tête de Moine
- 1 Bd. Peterli
- Mehl zum Auswallen
- 1 Eigelb

Zubereitung:

1. Mehl in Schüssel sieben, Salz dazumischen. Wasser dazugiesen und rasch unterarbeiten. Alles zu einem glatten, weichen Teig kneten. Mit feuchtem Tuch zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Für die Füllung Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. In dünne Streifen schneiden. Käse zerbröseln. Peterli fein schneiden und mit Käse und Spinat mischen.

3. Teig auf wenig Mehl zu dünnen, langen Streifen von ca. 10 cm Breite auswallen, überschüssiges Mehl sorgfältig abschütteln. Füllung auf den Teigstreifen geben. Rand mit wenig Wasser bestreichen, satt einrollen und zu einer Schnecke rollen.
4. Mit Eigelb bestreichen und auf einem eingefetteten Kuchenblech für 20 Min. bei 200 °C backen.

Zubereitung: 45 Min. + 20 Min. backen



Taste the difference

MOCCA®
surfin



LA SEMEUSE®
CAFÉS GRANDS CRUS



Mit dem Nespresso®-system kompatible Kapseln

www.lasemeuse.ch
*Nespresso ist eine eingetragene Marke der Société des Produits Nestlé S.A., Vevey.

**In solid
rumantsch**

Las spezialitads per noss chaun: in oss suenter che nus avain fatg bagaria cun ina da nossas chavras u cun ina nursa. Lura n'èsi betg pli da far stucs. Lura defenda el questa delicatessa cun corp ed orma. Crustas-chaschiel èn era bunas. Lura pon ins exercitar «cunsts». Far la cupitgerola per exempel. El prova da far tut uschia spert sco pussaivel, per survegnir spert la crusta-chaschiel. E sche naging na vesa e sche la chista cun il paun veder en stalla è restada averta, lura piglia noss chaun spert in toc e gjauda quel a



Sesa e spetga!

tut pudair en in chantun. Nus na stuain betg crear buntads per noss chaun u dafatta «cuschinar» per el. Quai fiss in pau da rir. I dat quellas chausses che èn per nus rests, ma per el buntads. E natiralmain che noss chaun ha era mintgatant la fortuna che nus avain envidà giasts e faschain per exempel in desert. Litgar ora la cuppa a la fin – ina chaussa gloriosa per noss chaun (cler che la cuppa vegn suenter lavada giu da maniera perfetga; quai be per cas che Vus vessas casualmain in di dad esser giasts tar nus).

Noss chaun gjauda – tut ses pasts, ma era las chausses specialas. El è lura tut agità e na po quasi betg spetgar. Nus schain: Sesa e spetga!! Ed el sesa e sautina cun las pattas davant e plira. Lura èsi spert da dir: Ussa pos prender.

David Spinnler
David Spinnler

Wussten Sie, dass . . .

• • • **eine Funktion der Rezept-Datenbank alle Zutatenmengen automatisch auf die gewünschte Anzahl Personen umrechnet?**

In der Rezept-Datenbank auf der Volg-Webseite finden Sie Tausende von Rezepten – von gluschtig bis kurios. Das wissen wohl die meisten von Ihnen. Was einige vielleicht noch nicht kennen, sind die zahlreichen Optionen und Funktionen der Datenbank. Zum Beispiel gibt es eine Funktion, die alle Zutatenmengen für die jeweiligen Rezepte automatisch auf die von Ihnen gewünschte Personenzahl umrechnet. Viel Spass beim Ausprobieren.



• • • **auf YouTube und auf der Volg-Webseite informative Wein-Kurzfilme zu sehen sind?**



Säure im Wein – was heisst das eigentlich? Naturkorken, Drehverschlüsse, Kronkorken – was spricht für welche Verschlussart? Auszeichnungen, Punktezahlen, Weinkritiken – was sagt was über die Qualität der Weine aus? Das und mehr Wissenswertes aus der Welt der Weine erfahren Sie aus einigen Weinclips auf YouTube und www.volg.ch/weinclips – bequem auf Ihrem PC, Tablet oder Smartphone. Kompetente und verständliche Antworten auf solche und ähnliche oft gestellte Fragen gibt in den Kurzfilmen der anerkannte Weinfachmann Kurt Feser, Leiter Weinkulturen der Volg Weinkellereien AG.

Rückschau ←

Novissimo

S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der 1. bis 8. Preis, je eine Bratreine von Le Creuset im Wert von Fr. 269.–, gehen an Annette Städler aus Ebikon, Michael Köppli aus Wettingen, Marlis Baumeler aus Wolhusen, Alfred Gwerder aus Hottwil, Bethli Gut aus Seelisberg, Bettina Abegg aus Saland, Peter Etter aus Seewen und Karin Märki aus Rüfenach. 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 01/17: «Kuechenwunder»

Auflösung des Energizer-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 12/16: Antwort A, Leistung und Verantwortung



Denise Hochreutener aus Flawil, die Gewinnerin des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Herrn Claudio Crippa von der A. Marchon/Energizer SA (l.) und Josef Mühlebach, Volg-Produktmanager (r.)

Gewinnen mit Energizer®

Der 1. Preis, ein Unu-Elektroroller im Wert von Fr. 3500.–, geht an Denise Hochreutener aus Flawil. Den 2. Preis, ein Hoverboard im Wert von Fr. 500.–, gewinnt Ursin Morf aus Grüşch. Und weitere 28 Personen dürfen sich über den 3. bis 30. Preis, je ein Energizer®-Batteriepaket im Wert von Fr. 142.85, freuen.

De grünen Duume

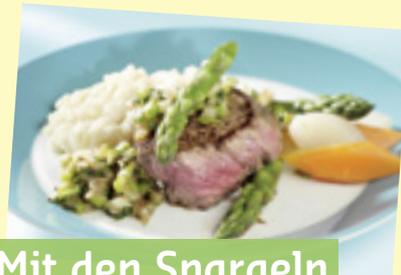
Endlich Frühling! Sonne und Wärme locken nicht nur Bienen und Hummeln ins Freie, sondern auch den Hausgärtner. Der kann im März wieder Schaufel und Schere zücken, denn es gibt viel zu tun im Gartenbeet. Dieses sollte zunächst aufgelockert werden, so dass es durchlüftet wird. In schneckenreichen Gärten soll ausserdem das Beet von der Mulchschicht befreit werden, um die Schnecken zum Vorschein zu bringen. Auch sonst soll der Garten jetzt von allerlei herbstlichem und winterlichem Unrat befreit werden. Dann kann – endlich – wieder gesät werden. Für das Beet im freien Garten eignen sich jetzt zum Beispiel Nüsslisalat, Spinat, Schwarzwurzeln, Puffbohnen, Kefen, Peterli und Kresse. Der Gärtner hat wie immer die Qual der Wahl. In diesem Sinne: gut Grün!



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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 04/17 erscheint am 30. März 2017



Mit den Spargeln in den Frühling

Jahr für Jahr erinnert uns der Spargel daran, dass die Tage wieder länger werden. Aus den beliebten, kalorienarmen Frühlingsboten kreieren wir frische, knackige Gerichte – zur Osterzeit mit Fisch und Lamm.



Süsse Ostern

Ob klassischer Osterfladen oder grosse Ostertorte – Ostersüssigkeiten schmecken himmlisch und sehen genüsslich aus. Und gekonnt dekoriert, sieht das Ganze noch attraktiver aus. Wir warten mit Tipps fürs Modellieren von Desserts als auch fürs Basteln von Tischdekorationen auf.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



Jetzt neu verpackt und würzig wie immer.



NEUE
VERPACKUNG



Den würzigsten Käse der Schweiz in den drei Reife-graden Mild-, Kräftig- und Extra-Würzig gibt's ab sofort neu verpackt in Ihrem Käseregal.

Appenzeller[®]
SWITZERLAND