



oïse lade



Themenheft Seite 29
Mehr zum Thema
GUT GESTÜRZT IST HALB GEWONNEN
.....
Stürzen – und alles steht Kopf



Wunderknolle Kartoffel

Küche aktuell

AUS UNSEREM
HOLZOFEN-SAISONKONZEPT.

JETZT
AKTUELL



BAUERN
SPECK
BROT



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK.



Editorial

Einen guten Start ins neue Jahr. Das wünsche ich Ihnen im Namen aller Volg-Mitarbeitenden. Die Geschäftsergebnisse von 2017 haben wir noch nicht vorliegen. Aber so viel kann ich schon sagen: Volg konnte sich auch letztes Jahr gut behaupten. Ein Indiz für die Zufriedenheit unserer Kundenschaft, die es schätzt, dass wir am Prinzip festhalten, selbst in den kleinen Läden ein möglichst breites Sortiment bereitzustellen.

Ein Beispiel dafür sind fünf verschiedene Kartoffelsorten, die Volg anbietet. Obwohl

Kartoffel ist nicht Kartoffel

viele von uns gar nicht recht wissen, wofür sich welche Sorte am besten eignet. Da nehme ich mich nicht aus. Für mich war das jedenfalls Grund genug, Rösti immer nur als Fertigprodukt zu kaufen.

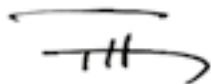
Vielleicht ändert sich etwas mit der Lektüre des Beitrags über die Kartoffel in dieser Ausgabe – ein Grundnahrungsmittel, das die Weltgeschichte mitprägte. Es wird nicht nur auf Sorteneigenschaften eingegangen, sondern auch auf die Frage, wann die Kartoffel geschält werden soll und wann nicht. Und es werden teils sehr überraschende Rezepte auf Kartoffelbasis vorgestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen und es guets Härdöpfelässe.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Küche aktuell Ihre Hoheit, die Kartoffel 5

- 9 **Kochschule**
Kartoffeln Sie schon?
- 12 **Einfach & bequem**
Klassiker in neuem Gewand
- 14 **Wein- und Käse-**
angebot des Monats
Westschweizer Genussfreude erleben
- 16 **Typisch Schweiz –**
Typisch Volg
Beste Pasta aus Tessiner Hand
- 19 **Hausmarke**
Weckt wintermüde Lebensgeister
- 20 **Novissimo**
Der Kaffeeklassiker neu auch
in der Kapsel
- 23 **Weinseller 2018**
12 mit «Weinseller»-Stern
dekorierte Weine
- 27 **Ösi Brüüch**
Oskar Bertschi ist Volg-Jasskönig
2017
- 37 **Wettbewerb**
Mit Agri Natura gewinnen
- 39 **Feins vom Dorf**
«Das Echte vom Wallis»
- 41 **Dorfladen**
Ein Dorfladen bietet Hand
- 42 **Familienpreis**
Haushoch sparen – mit Volg Familienpreis
- 44 **Familienpreis**
Auf Sparflamme gekocht
- 48 **NATURENA Rückblick**
Wirken und Werken 2017
- 50 **NATURENA Rezept**
Käsefondue rund um d'Schwyz
von Edith Jäger
- 51 **Freizeit NATURENA**
Februar-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen
- 52 **Freizeit Kochkurs**
Geteilte Kochleidenschaft –
doppelter Genuss
- 53 **Freizeit Kochkurs**
Metzgerstücke
- 55 **Volgi & Volgine**
Eisiges Leiterlenspiel
- 57 **Saison**
Röschen mit Geschmack



Freizeit Sport-Sponsoring «Volg ermöglicht mir grosse Fortschritte»

46



Volg-Besuchstage So funktioniert der Laden

25



Das Themenheft 29 **mehr** zum **thema** Gut gestürzt ist halb gewonnen



JETZT PROFITIEREN!

20%

VOM 22.01. – 27.01.2018
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR BOUILLONS

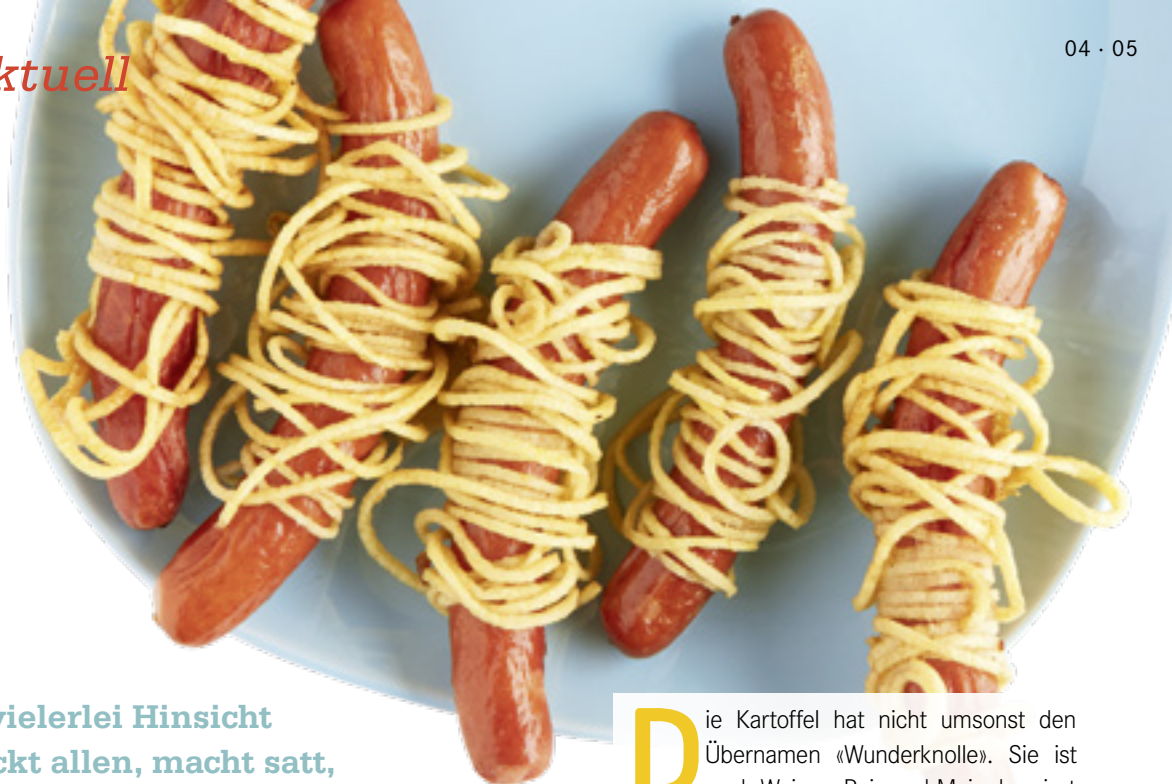




Küche aktuell



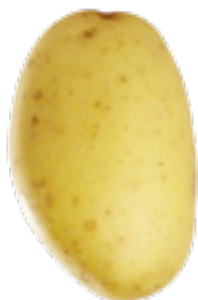
Wienerli im Kartoffelmantel
Wienerli, umhüllt von dünn geschnittenen Kartoffelstreifen, eine Mahlzeit für die ganze Familie



Die Kartoffel ist in vielerlei Hinsicht erhaben. Sie schmeckt allen, macht satt, aber nicht dick und kann auf unzählige Arten zubereitet werden. Wir laden ein zur royalen Königinnenschau.

IHRE HOHEIT, DIE KARTOFFEL

Die Kartoffel hat nicht umsonst den Übernamen «Wunderknolle». Sie ist nach Weizen, Reis und Mais das vierthöchste Grundnahrungsmittel weltweit – in der Schweiz werden pro Kopf und Jahr mehr als 40 Kilogramm der königlichen Knollen verzehrt, in unterschiedlichster Form und Dichte. Mit dem leicht handhabbaren Allzweckgemüse wird sowohl Altbekanntes und Bewährtes als auch Neues und Ausgefallenes zubereitet. Und dies in allen Küchen der Welt – das zeigen auch unsere Rezepte. Doch Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel. Wann nimmt man die aus dem roten, wann die aus dem grünen und wann die aus dem blauen Sack? Wir erklären, welche Kochtypen sich für welche Gerichte eignen. Und geben Tipps zu Lagerung und Zubereitung.



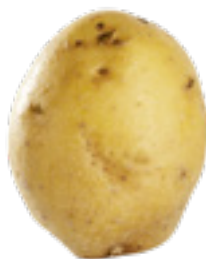
festkochend

Die Standhafte. Auf den Punkt gegart zerfällt diese Kartoffel nicht und bleibt schnittfest und saftig. Sie eignet sich für Gschwelkti, Kartoffelsalat, Pellkartoffeln und Salzkartoffeln.



mehligkochend

Die Sprunghafte. Sie springt beim Kochen auf, das Fleisch wird mehlig, trocken und körnig. Sie eignet sich für Kartoffelstock, Gratin, Suppen, Knödel und Gnocchi.



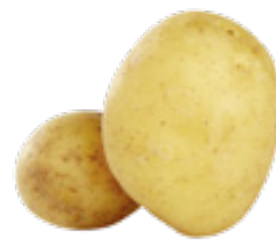
vorwiegend mehligkochend

Auch diese Kartoffel springt beim Kochen auf und hat mehliges Fleisch. Sie ist besonders geeignet zum Braten und Frittieren. Gut für Rösti, Bratkartoffeln und Frites.



Raclette

Der heimliche Star bei jedem Raclette-Plausch. Sie ist festkochend, dennoch mit zartem Biss und weicher Schale und deshalb ideal als Beilage zu Schmelzkäse.



Frühkartoffeln

Sie ist die erste inländische Kartoffel des Jahres und ist von Mai bis August erhältlich. Extrajung, extrafrisch und mit ihrer zarten Schale eine Delikatesse.



Beat Keller ist Landwirt und «Feins vom Dorf»-Kartoffelproduzent. «Kartoffeln zu kochen, braucht seine Zeit. Wie alles Gute in der Welt.»

- Rohe Kartoffeln vor Licht geschützt bei 8 bis 10 °C lagern, bestenfalls im Keller
- Rohe Kartoffeln ungewaschen lagern. Über der Schale liegt eine natürliche Schutzschicht
- Angeschnittene rohe Kartoffeln nicht lagern
- Gekochte Kartoffeln abgekühlt und gut verschlossen im Kühlschrank bei 2 bis 6 °C lagern
- Wenn Keime spriessen oder die Schale grüne Stellen hat, diese wegschneiden
- Ist das Kartoffelfleisch grün, ganze Kartoffel zum Grünabfall geben



Volg-Kochkurs im Februar **Metzgerstücke**

In diesem Kurs werden Fleischstücke vorgestellt, die mangels Kenntnis weniger bekannt sind, aber gekonnt zubereitet jeden Gaumen verwöhnen. **Infos dazu finden Sie auf Seite 53.**



Gratin Savoyard
Der goldgelbe Kartoffelauflauf findet im Ofen zu Geschmack und Schönheit, ohne Rahm, dafür mit Bouillon.

STARKE KNOLLNEN IN HÖCHSTFORM



Gnocchi mit Gorgonzola und getrockneten Tomaten
Nocken, die rocken: Würziger Gorgonzola verleiht diesem italienischen Kartoffelklassiker richtig Pepp.

TIPP

Der Primitivo Salento IGT ist ein rubinroter, italienischer Rotwein mit fruchtiger Beerendaromatik, der wunderbar zu Fleischgerichten, Grilladen und Hartkäse passt.



Unzählige Kartoffelsorten spriessen aus Schweizer Böden. Laufend kommen neue hinzu, alte werden abgelöst. Die Gemüseköniginnen tragen erhabene Sortennamen wie Annabelle, Charlotte, Lady Felicia oder Concordia. Erhaben sind auch die zahlreichen Gerichte, die sich in der traditionellen Schweizer Küche längst ihren festen Platz gesichert haben. Zu jeder Jahreszeit wird der «Härdöpfel» in die passende Form gebracht. Ob als Kartoffelsalat an wärmeren Tagen oder als Gratin im Winter – mit den Erdäpfeln lassen sich herzhaftere Mahlzeiten einfach zubereiten. Ganz oder zerkleinert, mit oder ohne Schale.



Kartoffelbrot

Die Kartoffel hält das Brot feucht, Kerne und Nüsse geben ihm rustikale Geschmacksnoten. Zum Verfeinern mit Früchten und mehr.



Patatli-Salat mit Gurken, Dill und Jogurt Der Wintersalat schlechthin: kleine Raclette-Kartoffeln an einer cremig-herben Sauce mit Kräutern



Lorenz Jenni ist Landwirt und Kartoffel-Grosslieferant für Volg. Den Acker seiner Frühkartoffeln bedeckt er im Frühling mit Folie, damit er möglichst früh liefern kann.

- Kartoffeln zum Garen in gleich grosse Stücke schneiden, damit sie gleichzeitig gar sind.
- Kartoffeln in möglichst wenig Wasser garen, damit die wertvollen Nährstoffe nicht ausgeschwemmt werden.
- Den Garprozess nicht unterbrechen, sonst bleiben die Kartoffeln hart.

Hemden zu beziehen bei Herrenmode Rolf Meyer, Bremgarten AG



Taler mit marinierten Rüeblistreifen Passt gut in die kalte Jahreszeit: deftige Kartoffel-Medaillons mit Rüeblistreifen an einer Crème fraîche mit Kräutern



Wie macht man
EINEN KLASSIKER NOCH BESSER?
»» MIT PINIENKERNEN NATÜRLICH. ««

.....
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



hilcona
FÜR BESSERER.



Kartoffelkugeln mit Hackfleisch-Frischkäse-Füllung Fein geriebene Kartoffeln in Kugelform mit würzig-fleischigem Überraschungseffekt



SCHRITT für SCHRITT Kartoffelkugeln mit Hackfleisch-Frischkäse-Füllung



① Mit Löffel Mulde in Kartoffelmasse drücken, den Frischkäse und die Hackfleischmischung in die Mulde geben



② Die Füllung mit Kartoffelmasse umschliessen und in den Händen mit etwas Druck zu Kugeln formen



Safran-Stock Sorgt für ein wunderbar exotisches Aroma: Safran und Muskatnuss in sämig-feinem Kartoffelstock

Kartoffel-Tarte Die aromatische Kartoffel-Tarte ist eine wunderbare, französische Alternative zu Pizza.



SCHRITT für SCHRITT Kartoffel-Tarte



① Teig bestreichen mit Tomatenmischung, dabei 2 cm Rand frei lassen



② Die Tarte mit den marinierten Kartoffelscheiben schuppenartig belegen

TIPP

Fruchtig, frisch und rein. Der **Dôle du Valais AOC** beeindruckt mit ausgeglichenen und intensiven Aromen. Passend zu Kalb, Rindsfilet und Fondue Bourguignonne.



Kartoffeln Sie schon?

So einfach, so gut. Ohne viel Aufwand werden gekochte Kartoffeln zerstampft und in Form gebracht. Gnocchi, Knödel, Gratin, Kartoffelstock und Suppen sind Lustgaranten für die ganze Familie. Sie lassen sich beliebig verfeinern, würzen, sind nahrhaft und eine wunderbare Beilage zu Fleisch. Für gefüllte Kartoffelgerichte kommen die mehligkochenden Kartoffeln aus der blauen Packung zum Einsatz. Sie sind, gleich wie festkochende, aber anders als Frühkartoffeln, gut lagerfähig.

Alle Zutaten für Ihre Kartoffelgerichte finden Sie im Volg.



Alle guten Dinge sind Ei.

Volg
frisch und fründlich



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

Volg ist seinen Preis wert.



Masaman-Eintopf
 In Thailand zum Nationalgericht erklärt, macht das Masaman Curry auch als Eintopf mit Rindfleisch jeden Mund wässrig.



Die Zutaten für Ihren Masaman-Eintopf sind in Ihrem Dorfladen erhältlich.



Der **Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés** passt mit seinen intensiven Beerenaromen gut zu Wildgerichten, Paella, Grilladen, Tapas, Kalbsleber mit Rösti, Mistkratzerli mit Polenta und Manchego-Käse.



Lorenz Jenni, Landwirt und Kartoffelexperte

- Ob mit oder ohne Schale kommt auf die persönliche Vorliebe an. Ich bevorzuge mit Schale, sofern diese nicht zu dick ist.
- Wenn sie ungeschält gekocht werden, Kartoffeln gründlich bürsten und etwas mehr Salz ins Wasser geben.

Schälen oder nicht schälen?

Die Frage spaltet die Kochwelt seit Urzeiten. Kartoffelschalen geben dem Gericht einen anderen Biss und eine extra erdige Geschmacksnote, die man mag oder eben nicht. Fakt ist, dass Kartoffelschalen einen Stoff enthalten, der in grossen Mengen gesundheitsschädigend ist. Doch: Das Garen mit Schale sorgt für geringere Verlus-

te an Geschmacks- und Nährstoffen. Bei Frühkartoffeln und Kartoffeln, die frisch aus der Erde kommen, kann man die Schale bedenkenlos mitessen. Hat die Kartoffel grüne Stellen, Schale auf jeden Fall wegschneiden.



Monats-Hit



Cordonbleu des Monats Januar: Poulet-Cordonbleu

Pouletschenkelfleisch, feinstes Gruyère und Trutenschinken zu einem schmackhaften Cordonbleu vereint. Ein herzhafter Genuss in der kälteren Jahreszeit. Monat für Monat überraschen wir Sie mit einem anderen Cordonbleu im Volg-Kühlregal.



Einfach & bequem

Gulasch Parmentier

Zutaten für 2 Personen:

Eine Gratinschale mit ½ TL Butter einfetten.

2 Hilcona Rindsgulasch mit Kartoffelstock aus der Verpackung nehmen, Gulasch in der Schale verteilen und mit einer Gabel etwas zerzupfen. Den Kartoffelstock darüber geben und flach streichen. 2 EL Reibkäse und ½ TL Butter darüber verteilen und im Backofen 25 Min. bei 180 °C backen.

Zubereitung: 30 Min.

*Rindsgulasch mit Kartoffelstock:
eine praktische Sache,
sei es in Verwendung gemäss
Packungsbeilage oder wie
hier gezeigt als Gulasch
Parmentier*



Gulasch ist auch mit Kartoffelstock und Käse überbacken eine Wucht – und schnell zubereitet.

Klassiker in neuem Gewand

Fertiggerichte und Desserts von Volg laden nicht nur zum schnellen Zubereiten, sondern auch zum Variieren und Verfeinern ein. Aus Gulasch wird Auflauf und der Flan wird zum Kunstwerk.

Gulasch – das steht für: würzig, heiss und herzhaft. Der Name des ungarisch-österreichischen Kult-Ragouts bedeutet «vom Hirten gemacht» und meint damit die Verwertung von Fleisch in einer herben Suppe. Was wir Ihnen hier vorstellen, ist aber keine Suppe, sondern ein Auflauf. Das Fertiggulasch aus Ihrem Dorfladen dient als Grundlage für ein schmackhaftes Gulasch Parmentier, eine Variation eines irischen Hirtenkuchens. Mit Kartoffelstock und etwas Käse überbacken bietet dieser einfach zubereitete Gaumenzauber im Winter eine herbe Mahlzeit, um die Kälte zu jagen. Alles aus Zutaten, die es im Volg fixfertig zu kaufen gibt.

Die Krönung für Wintermenüs

Ein herzhaftes Essen verlangt nach einem herzhaften Dessert, das nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge anspricht. Der Flan im Wahn vereint süßen Schokoladen Tam-Tam mit Schlagrahm und Orangenstückchen. Der allseits beliebte Puddingklassiker in den kleinen Becherchen wie auch Fertigschlagrahm finden Sie im Volg-Kühlregal. Einfach den Flan auf einen Teller stürzen und mit Schlagrahm und Orangenstückchen schön anrichten. Schnell zubereitet, einfach aufgetischt – ein Dessert-Spass für die ganze Familie und eine würdige Krönung für jedes gelungene Wintermenü.



Einfach & bequem: Mit wenigen Zutaten aus Ihrem Volg zaubern Sie im Nu ein feines Dessert.



Flan im Wahn

Zutaten für 2 Personen:

2 Tam-Tam au Chocolat Suisse je auf einen Teller stürzen. Aus 1 Orange dekorative Stücke ausschneiden und von der Schale feine Streifen abziehen. Den Flan mit Schlagrahm garnieren. Mit den Orangenstückchen verzieren und genießen. Zubereitung: 5 Min.

Kinder lieben es, Erwachsene eigentlich auch: Schokoladen Tam-Tam mit Schlagrahm und Orangenstückchen getoppt.



Wein- und Käseangebot des Monats

Der Romandie entspringen bekannterweise viele exquisite Köstlichkeiten. Wein und Käse des Monats lassen Genussfreude aufkommen, wie sie die Westschweiz so gerne zelebriert.

Westschweizer Genussfreude erleben

Der Begriff «La Côte» ist nicht nur Namensgeber für einen ausgezeichneten Weisswein, er ist auch ein geografischer Terminus, der in der Schweizer Weinwelt ikonisch für die berühmte Weinbau-Region im Kanton Waadt steht: La Côte heisst auf Deutsch «die Küste». Gemeint ist hier das nördlich am Genfersee liegende, 45 Kilometer lange Hügelland zwischen Lausanne und Coppet. Der fruchtbare und vielseitige Boden bringt erstklassige Weine hervor – fruchtig, kräftig, mit satten Aromen.

Die Westschweiz «erfahren»

Weinliebhaber schwärmen von der Frische und Fruchtigkeit des La Côte AOC. Ein spritziger Weisswein, der gut zu Fisch, Apéro riche und Käse passt. Kulinarische Verlockungen, denen man sich, treu der Westschweizer Genussfreude, nur zu gerne hingibt. Für Ihre nächste «expérience romande» empfehlen wir Ihnen als passende Ergänzung zum La Côte AOC den herzhaften Vacherin Fribourgeois.



Einzigartige Aromen

Der Halbhartkäse Vacherin Fribourgeois der Hardegger Käse AG reift rund 12 Wochen lang – dabei erhält er seinen einzigartig cremigen, aber würzigen Charakter. Der Käse wird wegen seiner Eigenschaften ger-

ne als Fonduekäse verwendet. Er lässt sich aber auch wunderbar ungeschmolzen geniessen – zum Beispiel als Aperitif, zum Dessert und natürlich als Begleitung zu einem Gläschen Waadtländer La Côte AOC.



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

**Käse
des Monats**
Vacherin Fribourgeois
100 g, statt Fr. 2.15
Fr. 1.80



50 cl, statt Fr. 5.95
Fr. 4.85

La Côte AOC, Schweiz

Charakter Ein fruchtiger, spritziger und frischer Weisswein in leuchtendem Hellgelb aus der beliebten Weinregion «La Côte» an der Nordseite des Genfersees.

Trinken Jung trinken, bei 8–10 °C

Passt zu Aperitif, Käsefondue und Fisch



50 cl, statt Fr. 4.70
Fr. 3.65

Pinot Grigio di Sicilia IGT, Italien

Charakter Der italienische Weisswein besticht durch eine schöne, hellgelbe Farbe und fruchtige Aromen aus exotischen Früchten, Stachelbeeren und Limetten.

Trinken Jung trinken, bei 8–10 °C

Passt zu Antipasti, Tapas, weissem Fleisch und Frischkäse



50 cl, statt Fr. 4.20
Fr. 3.10

Chardonnay Billabong Dreaming, Australien

Charakter Ein hellgelber Chardonnay mit Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos, der mit fruchtbetontem Körper punktet.

Trinken Jung trinken, bei 8–10 °C

Passt zu Fleischgerichten, hellem Fleisch, Spargelgerichten und Aperitif



50 cl, statt Fr. 7.50
Fr. 5.90

Dôle Blanche AOC Valais, Schweiz

Charakter Am Gaumen kräftig und elegant, überzeugt der lachsfarbene Walliser Rosé mit Aromen frischer Früchte und einer Himbeernote.

Trinken Jung trinken, bei 8–10 °C

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



50 cl, statt Fr. 8.20
Fr. 6.50

Dôle AOC Valais, Schweiz

Charakter Diesen rubinroten Walliser Rotwein zeichnen fruchtige Akzente und runde Tannine am Gaumen aus. In der Nase frisch, fruchtig und rein.

Trinken Jung trinken, bei 12–14 °C

Passt zu Kalb, Rindsfilet und Fondue Bourguignonne



50 cl, statt Fr. 4.90
Fr. 3.75

Primitivo Salento IGT, Italien

Charakter Ein Italiener, der in intensivem Rubinrot strahlt und mit Aromen von schwarzen Beeren und durch Finessenreichtum glänzt.

Trinken Jung trinken, bei 16 °C

Passt zu Fleischgerichten mit Sauce, Grilladen, Pasta und Hartkäse



50 cl, statt Fr. 4.30
Fr. 3.20

Cabernet Sauvignon Warramba Dreaming, Australien

Charakter Ein kirschröter Australier, der mit Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus und mit einem fruchtigen Abgang begeistert.

Trinken Jung trinken, bei 16–18 °C

Passt zu Spareribs, Steaks, Rehpfeffer mit Pilzen und Wild

Temperamentvoll und sinnlich



Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés, 2014, Spanien

Charakter Diesen rubinroten Spanier mit violetten Reflexen zeichnen intensive Aromen von roten und schwarzen Beeren, süssen Gewürzen, Nelken und Zedernholz aus.

Trinken Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

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

50 cl, statt Fr. 7.50
Fr. 5.70

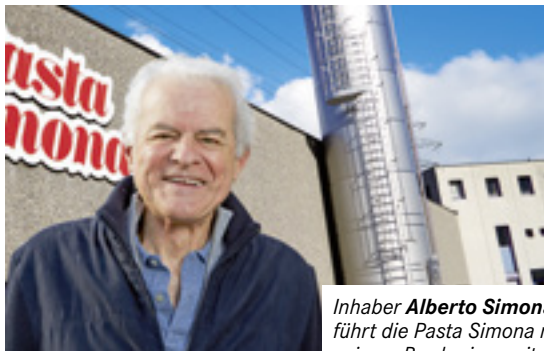
**Jetzt in Ihrem
Volg bestellen
oder auf www.wein.volg.ch**

... und in max. 10 Tagen abholen

Diese Aktion gilt vom 01. bis 27. Januar 2018, solange Vorrat.



Typisch Schweiz – Typisch Volg



Inhaber **Alberto Simona** führt die Pasta Simona mit seinem Bruder in zweiter Generation.

Vier Fragen

an Alberto Simona

Herr Simona, was ist die Pasta Simona?

«Wir sind ein Familienbetrieb, der seit 80 Jahren mit viel Pasta-Know-how im Tessin verankert ist und heute in Quartino bei Bellinzona 14 Mitarbeitende beschäftigt. Wir produzieren zirka 120 verschiedene Teigwarensorten, darunter die 3-Eier-Teigwaren für Volg. Waren wir anfangs noch mehrheitlich im Tessiner Markt tätig, konnten wir mit unserer Pasta auch in der Deutschschweiz Fuss fassen, wo vor allem die Eier-Teigwaren sehr beliebt sind.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Unsere Pasta hat eine sehr gute Qualität. Das geht auf die Schweizer Rohstoffe zurück, darunter Eier aus kontrollierter Haltung und reines Quellwasser aus dem nahen Monte Tamaro. Den hohen Qualitätsanspruch setzen wir nicht nur an die Zutaten – für beste Pasta braucht es moderne und technisch fortgeschrittene Pasta-Maschinen, die stets gewartet und sauber sein müssen. Was uns stark macht, ist auch unsere Flexibilität, auf Kundenwünsche schnell reagieren zu können.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Mit Volg verbindet uns eine auf Vertrauen basierende, unkomplizierte Zusammenarbeit. Auch Volg fördert die Regionalität und den Standort Schweiz. Weil Volg auf uns als regionalen Partner setzt, können wir uns auch gegen grössere Konkurrenten behaupten.»

Was ist das Besondere an den 3-Eier-Teigwaren?

«Die 3-Eier-Teigwaren haben durch die enthaltenen Schweizer Eier ein einzigartiges Aroma. Sie haben mehr Proteine und erhalten durch die spezielle Art der Trocknung beim Herstellungsprozess einen besonderen Biss. Ausserdem schmeckt man, dass unsere 3-Eier-Teigwaren nur aus besten Zutaten hergestellt werden.»

Alberto Simona prüft den Hartweizengriess. Vor der Produktion wird der Rohstoff aus Schweizer Mühlen gründlich gesiebt.



Nachdem der Griess mit Wasser und Eiern vermischt wurde, wird der Teig unter Vakuum geknetet, bis die Luft daraus entwichen ist.



Pierino Bonetti mit einer der Pastateig in seine Form



Während dem 15-stündigen Trocknungsprozess wird den Teigwaren die Feuchtigkeit entzogen.



Beim Handhaben der fragilen Teigwaren sind vorsichtige Hände gefragt. Matteo Mondello hilft beim Verpacken.



Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

Die Etiketle «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.



Die 3-Eier-Teigwaren heissen so, weil sie drei Eier pro Kilogramm Mehl enthalten. Von Spätzli bis Spaghetti.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +
typiquement
suisse

schweren Matrizen, durch die gepresst wird.

3



Mit viel Leidenschaft produziert die Pasta Simona in Quartino TI die Volg 3-Eier-Teigwaren. Für den unvergleichlichen Geschmack braucht es Know-how und beste Rohstoffe aus der Schweiz.

Beste Pasta aus
Tessiner Hand

STELL UM AUF NATÜRLICHE ENERGIE.

Neu: Premium Orangen-
und Multivitaminsaft in
Max-Havelaar-Qualität.

Noch fruchtiger
im Geschmack.



Ausgezeichnetes
Einschenken dank
neuer Verpackung.



Die Kraft der Natur



Hausmarke

Sind die Tage kürzer und die Temperaturen tiefer, verlangt der Körper nach vitalisierenden Snacks. Der Volg Vitality Mix vermag sowohl Schneemänner wie Schneemannbauer zu beleben.

Der Volg Vitality Mix aus getrockneten Früchten und Nüssen macht fit fürs Schneemannbauen und alle anderen Winteraktivitäten.



200 g
Fr. 3.20

Weckt wintermüde Lebensgeister

Energie und Vitamine, das braucht es auch – oder vor allem – im Winter. Wenn der Mangel an Sonnenlicht und die Kälte an den Kräften zehren, braucht es effiziente Energiespender für zwischendurch. Mit dem Vitality-Mix-Beutel von Volg haben Sie ein praktisches Mittel für mehr



Getrocknete Früchte und verschiedene Nüsse. Der Volg Vitality Mix macht fit für alle Winteraktivitäten.

Vitalität bei Ihren Winteraktivitäten. Sei es zum Krafttanken beim Skifahren, für den Energieschub beim Schneemannbauen oder einfach nur als belebende Nascherei für unterwegs in der Kälte.

Sonne aus dem Beutel

Der Knabberklassiker aus Früchten und Nüssen gilt als praktischer Lieferant von gesunden Fetten und Mineralstoffen und macht Sie fit im Winter. Die Nährstoffe sind nicht nur gut für den Energiehaushalt, sondern auch fürs Gehirn. Kommt hinzu: Der reichhaltige Volg Vitality Mix aus getrockneten Pflaumen, Aprikosen, Ananas, Sultainen, Cranberries, Mandeln, Haselnüssen und Cashews schmeckt gut und lässt von Exotik träumen. Die Sonne des Südens im Winter – zum Greifen aus dem praktischen Volg-Beutel.

Wer den klassischen Schweizer Incarom-Kaffee bevorzugt, kann ihn nun als praktische Kapsel geniessen. In der neuen Incarom Latte sind originale Kaffee-Chicorée-Mischung und Milch drin.

Nescafé Dolce Gusto
Incarom Latte, 16 Kapseln



statt Fr. 6.95
Fr. 6.25

Beliebt ist sie heute noch wie damals: Incarom – die erste lösliche Kaffeemischung der Schweiz, deren Rezeptur aus Kaffee und Zichorie seit 1957 unverändert blieb. Was sich verändert hat, ist die traditionelle Zubereitungsform: Jeder dritte Kaffee-Chicorée-Kenner hat bereits zu den praktischen Kapseln seines Lieblingsgetränks übergewechselt.

Incarom jetzt auch in der Kapsel

In der Kapsel bietet Nescafé Dolce Gusto nun auch den originalen Geschmack von Incarom an. In der neuen Incarom Latte ist die aromatische Kraft von Premium-Kaffee, die Milde der Zichorie und – weil Incarom stets mit dem obligaten Schuss Milch genossen wird – auch gleich cremige Milch schon mit drin. Damit ist der legendäre Kaffee mit reichlich Milchschaum im Handumdrehen genussbereit. Probieren auch Sie die neue Nescafé Dolce Gusto Incarom Latte Kapsel. Jetzt in Ihrem Volg erhältlich.

DER KAFFEEKLASSIKER NEU AUCH IN DER KAPSEL



Incarom Latte: der legendäre Geschmack von Kaffee, Chicorée und Milch jetzt auch in der Kapsel



statt Fr. 9.90
Fr. 8.90

Magisches Verwöhnaroma
Jacobs Gold, 112 Tassen




Fr. 3.80

Nach Belieben befüllbar
* Bagels Klassik nature, 4 Stück



statt Fr. 7.40
Fr. 6.60

Verlockender Duft, warmes Licht
Glade Décor Duftkerze Zarter Vanilletraum, Duo-Set

schweiz. Filmmacher (Kurt)	geschnittenes Holz	Arbeiter, der Montagen ausführt			Stil, Weise	franz. Weingut (Chateau ...)	Hauseigentümerverband		chem. Zeichen für Titan	Abk.: Stück	Abk.: circa	11	Mass des elektr. Widerstands	Gerücht		italienisch: drei				
					4000er (Berg) im Kt. Wallis			4								12				
					Grundstücke		Wirkstoffe in der Nahrung									Hautfarbstoffe				
Tönung der Gesichtsfarbe		Lehre vom Frieden			Arbeitgeber (Abk.)			1	<div style="text-align: center;"> <h2 style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">IHR GEWINN</h2> <p>11 x ein Jahresabonnement der Schweizer Illustrierten im Wert von je Fr. 202.-</p>  <p>SCHWEIZER ILLUSTRIERTE</p> </div> <p>Die Schweizer Illustrierte stellt Menschen vor, die unser Land bewegen – in persönlichen Porträts und starken Interviews, in grosszügigen Reportagen und einzigartigen Bildstrecken. Jede Woche ein überraschendes Heft zum Zurücklehnen, Geniessen und Entdecken. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p>				schweiz. Jugendbuchheldin	ein Gewürz		engl. Kosewort für Vater	8			
Stadt im Kanton Wallis																				
buntes Treiben			2																	
					himmelblau															
englisch: Bier	Volkskunde, -musik				ein Bindewort															
geflochtene Rute																				
					Zeichengeschichten		Roman von King (engl.)													
Zugmaschine (Kw.)	Pferdehaar zum Polstern																			
Toilette, WC					Initialen Gottschalks			3												kleine Brücke
	5		13				Erbträger													
schweiz. Wintersportort (GR)		röm. Zeichen: zwei			kant. Auto-kennzeichen															
Pass im Kanton SG									schweiz.: Wirt							kant. Auto-kennzeichen				
Schwermetall							eh. Name der Swiss Arena in Kloten										10			

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 28.12.17 – 24.01.18 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. Januar 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Schweizer Illustrierte», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



statt Fr. 4.20
Fr. 3.70

Langanhaltende Frische
 WC Frisch Kraft-Aktiv Lavendel, 50g



statt Fr. 8.30
Fr. 7.30

Gründliche Sauberkeit
 * Sipuro Backofen + Grill Aktivschaum, 500 ml



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

Die Lösung finden Sie ab 25. Januar 2018 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.



Passione Pizza!

Aktion

Vom 01. bis 07. Januar 2018



*



*

In ihrem seit 20 Jahren alljährlich erscheinenden «Weinseller» würdigt Chandra Kurt empfehlenswerte Weine zu guten Preisen aus dem Schweizer Detailhandel. In der aktuellen Ausgabe hat die bekannte Weinautorin erneut auch zahlreiche Volg-Weine belobigt. Darunter sind 36 mit einem Stern dekorierte Weine – für ihr

speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis. 24 dieser Volg-Weine haben wir in den letzten zwei «Öse-Lade»-Ausgaben vorgestellt. Hier sind nun die weiteren zwölf Tropfen, mit denen Sie bei Ihren Freunden und Gästen zu Hause oder als Geschenk einen besonders guten Eindruck hinterlassen.



Im «Weinseller» stellt die bekannte Weinautorin Chandra Kurt über 550 im Schweizer Detailhandel erhältliche gute Weine zu guten Preisen vor (www.weinseller.ch).

12 mit «Weinseller»-Stern dekorierte Weine

1

Chardonnay Caswell, 2016, USA

Charakter Komplexe Frucht nach Limonen und reifen Pfirsichen, Noten von Vanille
Passt zu Salzwasserfischen, Muscheln, gegrilltem Poulet, Kalbfleisch, Käse

2

Pinot Grigio terre di chieti IGP, 2016, Italien

Charakter Strohgelb, fruchtig-blumiges Bouquet, am Gaumen weich, voll, harmonisch
Passt zu Grillgemüse, Süsswasserfischen, weissem Fleisch, Antipasti und als Aperitif

3

White Zinfandel Caswell, 2016, USA

Charakter Helle Kirscharbe, Aromen von Himbeeren und Früchten, weiche Tannine
Passt zu asiatischen Gerichten, Grilladen und als Aperitif

4

Dôle AOC Valais Nuit d'Amour, 2016, Schweiz

Charakter Kräftiges Rubinrot, fruchtig, Noten von schwarzen Kirschen und Brombeeren
Passt zu Fleischpastete, Trockenfleisch, Rind, Lamm, Käse

5

Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore, 2016, Schweiz

Charakter Leuchtendes Rubinrot, Waldbeerduft, elegante Tannine, schöner Rückgrat
Passt zu Braten, Pilzgerichten, Kaninchenragout, Käse

6

Zweigelt, 2015, Österreich

Charakter Kräftiges Rubinrot, Aromen von schwarzen Kirschen, Holunder und Gewürzen
Passt zu Gulasch, Tiroler Gröstl, Fleischknödeln, Käse, Reh- und Wienerschnitzel



7 16 Punkte*
75 cl./Fr. 7.70

7

Primitivo Salento IGP Follare, 2016, Italien

Charakter Intensives Rubinrot, charmant, aussergewöhnlich fruchtig, grosszügige Fülle
Passt zu Fleisch, Grilladen, Käse

8

Negroamaro del Salento IGP, 2015, Italien

Charakter Rubinrot, Aromen von Minze, Cassis und Himbeere, vollmundiger Körper
Passt zu rotem Fleisch, Käse, Wild

9

Costalago Rosso Veronese IGT, 2015, Italien

Charakter Rubinrot, feine Holz- und Beeraromen, gehaltvoll, saftig und samtig
Passt zu Wild, Rindsragout, Rumpsteak, asiatischen Gerichten, Grilladen, Käse

10

Zinfandel Caswell, 2016, USA

Charakter Granatrot, Aromen von reifen Beeren, weicher Auftakt, fruchtbetont, süffig
Passt zu asiatischen Gerichten, BBQ, Pizza, Pasta, Braten, Wild

11

Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot, 2015, Australien

Charakter Dunkles Kirschrot, Aromavielfalt, ausgeprägter Süsteil, würziger Körper
Passt zu Spareribs, Fleischspiesen, Wild, Kalbshaxen

12

Bardolino DOC, 2016, Italien

Charakter Leicht, süffig, apart und köstlich
Passt zu Vorspeisen, Teigwaren, Pizza, diversen Fleischgerichten und Grilladen



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



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



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

Bringen Sie Ihr Sparschwein in Topform!



Cervelas
4 Stück, 400 g
Fr. 3.70



Wienerli
4 Paar, 400 g
Fr. 5.90



Mini Burger
216 g **Fr. 3.95**



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



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



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



Bratwurst
4 Stück, 520 g
Fr. 6.25



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

FAMILIENPREIS

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

Typisch Familienpreis:
Gross in der Menge, klein im Preis.
Exklusiv in über 580 Volg-Läden.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.





So funktioniert der Laden

Auch in diesem Jahr lädt Volg wieder jeden ersten Montag im Monat zu spannenden Rundgängen ein: in der Verteilzentrale Winterthur und den Frischdiensten Landquart und Oberbipp.

Erfahren Sie, was Atmi Aziri auf seinem Stapler täglich für die Volg-Läden bereitstellt.

Volg-Rundgänge 2018

Die Rundgänge in der Verteilzentrale Winterthur sowie in den Frischdiensten Landquart und Oberbipp* erfreuen sich grosser Beliebtheit und sind oft lange im Voraus ausgebucht. Sichern Sie sich am besten gleich Ihren Besichtigungstermin. Dauer: ca. 2 Stunden (inkl. Verpflegung). Jeweils um 16 und 17.30 Uhr – in Winterthur zusätzlich um 19 Uhr.

- Montag, 5. Februar***
- Montag, 5. März
- Montag, 9. April **/****
- Montag, 7. Mai
- Montag, 4. Juni
- Montag, 2. Juli
- Montag, 6. August
- Montag, 3. September
- Montag, 1. Oktober
- Montag, 5. November
- Montag, 3. Dezember

* von April 2018 bis Dezember 2018 keine Rundgänge infolge Bauarbeiten
 ** im April wegen Feiertag am zweiten Montag des Monats
 *** 5.2. Oberbipp, 16.00 Uhr ausgebucht
 **** 9.4. Winterthur, 17.30 Uhr ausgebucht

Damit der Laden läuft, müssen alle Zahnräder reibungslos ineinander greifen. Nicht nur beim Dorfladen selber, sondern auch in der Bereitstellung und Anlieferung. Erfahren Sie in einem unserer drei Verteilzentren an vorderster Front, wie die unzähligen Volg-Verkaufsstellen lan-

desweit stets pünktlich mit Frischprodukten versorgt werden können. Lassen Sie sich beim Rundgang durch unsere Lager führen – und zuletzt zum Imbiss verführen.

Film, Rundgang und kulinarischer Abschluss

Die Besuchstage finden jeweils am ersten Montag im Monat statt. Wir begrüßen Sie mit einem Kurzfilm, gefolgt von einem einstündigen Rundgang. Dort erfahren Sie, wie Volg bei der Handhabung seiner Frischprodukte effizient die Zügel führt – von der Annahme über die Lagerung bis zur Auslieferung. Ein feiner Apéro schliesst den Besuch kulinarisch ab. Ein Ausflug, der in Erinnerung bleibt – allein oder zu zweit, mit der Familie oder dem Verein. Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldungen für die Volg-Rundgänge

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

Telefon: 058 433 55 47

E-Mail: remo.kaspar@volg.ch

Adresse: Volg Konsumwaren AG,
 z.Hd. Herr Remo Kaspar,
 Sekretariat Geschäftsleitung,
 Deltastrasse 2, 8401 Winterthur



WINTERZAUBER. MAL BESSER.

Jetzt
probieren!



Mal besser. Malbuner.



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

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Volg Erlebnistage «Öisi Brüüch»

Das umkämpfte Jass-Finale vom auf dem Erlebnishof Oberschan konnte Oskar Bertschi aus Adlikon für sich entscheiden. Damit steht er als Gewinner des Volg-Jassturnier 2017 fest.



Jassen fördert die Geselligkeit, vertreibt Langeweile und verbindet Generationen.



Das Volg-Jass-Siegerpodest 2017: der neue Jasskönig Oskar Bertschi aus Adlikon mit dem zweitplatzierten Hans Frischknecht aus Engwang (r.) und dem drittplatzierten Robert Gut aus Luzern (l.)

Oskar Bertschi ist Volg-Jasskönig 2017

Am 21. Oktober 2017 war es soweit: Alle Erst- und Zweitplatzierten der Vorrunden-Turniere kamen auf dem Erlebnishof Oberschan in Werdenberg SG zusammen, um am grossen Volg-Jass-Finale 2017 mitzuspielen. Um die beiden letzten Finalteilnahme-Plätze wurde noch am selben Morgen gejasst: Dieses Vorrunden-Turnier konnten Agnes Germann aus St. Margrethen und Klara Hanselmann aus Grabs für sich entscheiden. Und nach dem köstlichen Zmittag mit Spezialitäten vom Hof unterhielten Katja Bürgler und Heinz Ambühl die Gäste mit volkstümlichen Klängen.

Das Siegerpodest

Am Nachmittag klopften, trumpften und wiesen auch die bereits an den Turnieren auf den weiteren drei Volg Erlebnishöfen qualifizierten Finalisten kräftig mit. Nach vier umkämpften Runden stand dann fest, wer es aufs Podest geschafft hatte. Allen



Seit 2014 als angesehener Turnierleiter am Volg-Jass dabei: Kobi Früh



Für die musikalische Unterhaltung sorgten Katja Bürgler von der Musikschule Nesslau und Heinz Ambühl.

drei Gewinnern überreichten die Gastgeber Karin und Markus Gabathuler vom Erlebnishof Oberschan Spezialitäten aus Eigenproduktion. Und alle drei erhielten Gutscheine von Schweiz Tourismus: der drittplatzierte Robert Gut aus Luzern im Wert von 250.-, der zweitplatzierte Hans Frischknecht aus Engwang von 500.- und der neue Volg-Jasskönig Oskar Bertschi aus Adlikon von 1500.-. Herzliche Gratulation.

Vorschau Volg-Jass 2018

Lust, beim nächsten Volg-Jass dabei zu sein?

Werdenberg:	07. April 2018
Fricktal:	14. Juli 2018
Seebachtal:	22. September 2018
Zugerland (Morgen-Jass und Final):	13. Oktober 2018

Anmeldung unter Tel. 058 433 55 35 oder www.naturena.ch

Ein Halb- harter



wie der
aromatische Volg
Dorf Chäs und



ein Weicher

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

Der starke Mix.

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



Volg
frisch und freundlich

mehr zum thema

Gut gestürzt ist halb gewonnen

Kippen, Form heben, staunen. Stürzen ist in der Küchensprache etwas Schönes und Einfaches. Damit das perfekte Flutschen gelingt, bedarf es nur guter Vorbereitung und Technik.

Das kulinarische Stürzen ist gefahrlos – unvorsichtig sollte man dabei aber trotzdem nicht sein. Die Küchensprache bezeichnet mit dem Begriff Stürzen eine Technik, bei der zwar schnell, aber mit Bedacht vorgegangen wird. Das Gericht wird in der Zubereitungsform mitsamt Servierteller gedreht – und präsentiert sich dann bei richtigem Vorgehen unverseht und formtreu.

*Vanille-Schokoladen-Pudding
Auf www.volg.ch/rezepte finden Sie
das Rezept zum Pudding.*

Stürzen und alles steht kopf



Oliver Bissegger, der nach der Event-Koch- und Kellnerausbildung im Bahnhofbuffet Zürich und an der Wirt- und Hotelfachschule in den internationalen Lebensmittel-Firmenvents und Volig-Kochkurse im Kochstudio Culinea in Zürich-Oerlikon.



Hero

SEIT 1886

Hero präsentiert:

Ihre Majestät, die Kartoffel

Nach den feiertäglichen Festessen mit vielen aufwändig zubereiteten und raffinierten Gerichten ist es an der Zeit, kulinarisch wieder einen sprichwörtlichen Gang zurückzuschalten. Zum Beispiel, indem man sich auf eines der bodenständigsten, unaufgeregtsten und trotzdem vielseitigsten Gemüse zurückbesinnt: nämlich auf die Kartoffel!

Aber ist die Kartoffel wirklich so simpel, wie manch einer vielleicht denken mag? Mitnichten! Als absolute Kartoffel-Experten haben wir zum Beweis einige Fakten aus der faszinierenden Welt der tollen Knolle für euch zusammengetragen.

Die Kartoffel spielte in vielen Kulturen eine zentrale Rolle. Nicht verwunderlich also, dass es bei den Inkas sogar eine Kartoffelgöttin gab. Sie hiess Axomama.

In der Schweiz werden jährlich pro Kopf im Durchschnitt 50.6 Kilogramm Kartoffeln verzehrt.

Die Kartoffel beinhaltet neben Vitamin B6 und Kalium besonders viel Vitamin C. Sogar mehr als Äpfel.

Die grünen Stellen an der Kartoffel sollten grosszügig weggeschnitten werden, da diese den Bitterstoff Solanin enthalten, der in grossen Mengen giftig ist.

Die Kartoffel ist das dritt wichtigste Nahrungsmittel der Welt. Nach Reis und Weizen.

Kartoffeln sollten immer kühl und dunkel gelagert werden. Dadurch wird verhindert, dass sich grüne Stellen bilden.

Ihr seht, die Kartoffel ist alles andere als langweilig! Kein Wunder also, dass unsere Röstis so fein sind.
Wir wünschen euch allen ein tolles Jahr und en Guete!

Wettbewerb

Gewinne mit ein wenig Glück eine Jahresration Hero Rösti!*

Auf welchem Kontinent liegt der Ursprung der Kartoffel?

Schicke uns Deine Antwort bis zum 24.1.2018 an klassiker@hero.ch

*Ein Jahr lang 2 Packungen Rösti pro Monat. Es wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



hero.ch

Zutaten für 4 Personen:
5 dl **Milch** und 1 Pr. **Salz** aufkochen, 100 g **Griess** einrühren und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. zu einem festen Brei köcheln. 3 EL flüssigen **Honig** und 1 Msp. **Zitronenschalenpaste** darunter rühren. In kalt ausgespülte Förmchen à 1,2 dl füllen und auskühlen lassen. Für den Kompott 250 g

aufgetaute **Aprikosen** mit 1 Pr. **Zimt** und 1 EL flüssigen Honig vermischen, aufkochen und auskühlen lassen. Kompott auf Tellern anrichten, Griessköpfchen stürzen und auf Teller geben. Mit 1 EL **Mandelblättchen** garnieren und servieren.
Zubereitung: ca. 20 Min. + 20 Min. kochen + auskühlen



Griessflan mit Aprikosenkompott



So bringt man standhafte Verweigerer zum Stürzen

«Bei Kuchen hilft es, die Backform einige Minuten mit einem feuchtkalten Tuch zu umwickeln. Gefrorene Gerichte stellt man besser gleich kurz in heisses Wasser.»



Pastete

Zutaten für 1 Pastete (Cakeform 25 cm):
Für den Teig 350 g **Mehl** mit 10 g **Salz** mischen. 85 g zimmerwarme **Butter** und 70 g zimmerwarmes **Schweinefett** mit dem Mehl verreiben. 1 verquirltes **Ei**, 3 **Eigelbe** und 0,5 dl **Wasser** langsam in das Mehlgemisch einarbeiten (am besten von Hand, nicht kneten). Den Teig mindestens 30 Min. in Klarsichtfolie eingewickelt im Kühlschrank ruhen lassen. Ausrollen und eine Kastenform damit auslegen. Ein Teigstück für einen Deckel übrig lassen. Für die Füllung 200 g gekochten **Kochspeck** in Würfel schneiden und mit einem Küchenhacker oder Cutter zu einer feinen Masse «mischen». Mit 200 g **Fleischkäse-Brät** vermischen und die Masse kräftig mit **Salz**, **Pfeffer**, **Nelkenpulver** und **Muskat** würzen und in die Form füllen. Deckel aufsetzen und Ränder gut verkneifen. Mit **Eigelb** bestreichen und im vorgeheizten Ofen 60 Min. bei 185 °C backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit **Cumberlandsauce** garnieren.
Zubereitung: 2 Std.

Tipp: anstelle von Schweinefett 155 g Butter verwenden

Achtung: Sturzgefahren

Das Stürzen an sich ist ganz einfach: Man setzt einen Teller oder eine Platte auf die Zubereitungsform und stellt beides mittels schneller Bewegung auf den Kopf. Aber dann womöglich das: Der Kuchen klebt und löst sich nicht aus der Form. Damit das Stürzen gelingt, muss die Form vorbereitet werden. Wie – das hängt von der Konsistenz und Zubereitung des Gerichts ab. Ihre gefestigte Konsistenz erhalten kalte Speisen durch Kühlen oder Gefrieren, warme Gerichte mit

dem Backvorgang. Für Gerichte, die im Kühlschrank fest werden, spült man die Behälter zuerst mit kaltem Wasser aus – Frischhaltefolie erleichtert das Herausrutschen zusätzlich. Für Gerichte aus dem Ofen ist das Einfetten der Form und das Ausstreuen mit Mehl oberstes Gebot. Und nach dem Backen ist Geduld gefragt: Vor dem Stürzen müssen die Gerichte abkühlen – von einer Viertelstunde etwa bei Puddings, Gelées oder Terrinen.



Beeren-Apfel-Grütze

Zutaten für 4 Personen:

250 g gemischte **Beeren** aus dem TK auftauen lassen und zusammen mit 1 in feine Stücke geschnittenen **Apfel** und 100 g **Zucker** in eine Pfanne geben und erhitzen. 1 **Vanilleschote** längs halbieren und dazu geben. ½ EL **Zitronensaft** dazu rühren und alles etwas köcheln lassen. ½ dl **Süssmost** erwärmen, 4 Bl. eingeweichte **Gelatine** darin auflösen, zu den Beeren geben und kurz aufkochen. Vanilleschote herausnehmen, Masse in Förmchen füllen, auskühlen lassen und anschliessend im Kühlschrank kalt stellen. Nach Belieben garnieren.

Zubereitung: 20 Min. + 2-3 Std.
auskühlen lassen

Zahlreiche in Formen zubereitete Gerichte werden danach auch darin serviert. Bei Desserts ist es hingegen oft praktischer, sie zum Anrichten auf einen Teller oder eine Platte zu stürzen. Das trägt auch zum guten Aussehen der Süssgerichte bei. Was sonst verdeckt bliebe, kommt zum Vorschein: etwa bunte Früchte. Bei Desserts dient das Stürzen in der Regel vor allem aber dazu, dass ein Kuchen, Flan oder Pudding als Abdruck der jeweiligen Form auf die Servierplatte kommt. Das Stürzen also als spannendes Finale, was Formfestigkeit und Optik anbelangt.



Tarte Tatin

Zutaten für eine Springform von Ø 24 cm:

Für den Mürbeteig 200 g **Mehl**, 2 Pr. **Salz** und 100 g kalte **Butter** verreiben und 2 EL **Zucker** dazugeben. In der Mehl-Butter-Mischung eine Mulde formen, 1 **Ei** aufschlagen und in die Mulde geben. 1-2 EL **Wasser** dazugeben, den Teig sorgfältig und rasch zusammenfügen, aber nicht kneten. Zugedeckt in der Kälte mind. 30 Min. ruhen lassen. Für den Belag 6 **Äpfel** schälen, entkernen und in dünne Schnitze schneiden. Die Springform mit Backpapier auslegen, mit 4 EL Butter austreichen, 3 EL Zucker gleichmässig auf dem Boden der Springform verteilen, die Apfelschnitze dicht einschichten und mit 1 EL Zucker bestreuen. Den Mürbeteig auf die gewünschte Form ausrollen und mit ihm die Äpfel bedecken. Den Rand gut andrücken und den Teig mit einer Gabel einstechen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen bei 250 °C anbacken. Wenn sich der Boden etwas anhebt, die Temperatur auf 200 °C reduzieren und ca. 20 Min. weiterbacken. Auf einen Teller stürzen, ca. 10 Min. abkühlen lassen, Form entfernen und lauwarm geniessen.

Zubereitung: 1 Std.



Zutaten für 1 Cakeform à 25 cm:
 200 g **Dörripflaumen** über Nacht in 2 dl **Rotwein** einlegen. Cakeform zu $\frac{2}{3}$ mit 1 P. **Vanilleglacé** füllen, glatt streichen. Aus 1 **Wienerboden** 2 Stücke in der Cakeform-Grösse ausschneiden. Ein Stück satt auf die Glacé drücken und ins Gefrierfach stellen. Die Pflaumen im Rotwein aufkochen, bis der Wein fast vollständig eingekocht ist. Auskühlen lassen. Die Pflaumen auf das Biscuit geben. Mit dem zweiten Biscuit-Stück bedecken und auf Platte stürzen.

Zubereitung: 20 Min. + über Nacht einweichen

Tipp: mit Nusskrokant garnieren



Glacé-Cake

So setzt man besser alles auf eine Platte

«Sollen mehrere Desserts auf derselben Servierplatte angerichtet und präsentiert werden, stürzt man am besten jedes einzelne zuerst auf einen mit kaltem Wasser gespülten, flachen Teller und lässt es dann auf die Platte gleiten.»

Stürzen kann süß sein

Zutaten für 1 Gugelhupfform:

25 g **Hefe** in 1,25 dl erwärmter **Milch** auflösen und 30 Min. gehen lassen. 1,25 dl Milch mit 200 g **Margarine**, 100 g **Zucker** und $\frac{1}{2}$ TL **Salz** vermischen. 500 g **Mehl** in eine Schüssel geben, mit 4 EL **Mohn** mischen und dann in der Mitte eine Mulde formen. 2 **Eier** in die Milchmischung rühren und alles zum Mehl geben. Gut miteinander verkneten. Die Hefe untermischen. Den Teig abgedeckt in der Schüssel auf das Doppelte aufgehen lassen. 50 g blonde **Rosinen** in 1 EL **Rum** einlegen. Den Teig nochmals durchkneten und die Rosinen dazugeben. Den Teig in die eingefettete Gugelhupfform füllen. Weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und den Gugelhupf etwa 45 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min. + Backzeit 45 Min.

Mohn-Gugelhupf



Zutaten für 4 Personen:

Für den Flan 2 dl **Gemüsebouillon** aufkochen, 1 dl **Vollrahm** dazugeben. Beides kurz aufkochen, dann 3 Bl. eingeweichte **Gelatine** dazugeben. 150 g **Avocado** würfeln, mit 1 EL **Zitronensaft** mischen und 1 EL gehacktem **Peterli** zur Rahm-Bouillon geben. Mit dem Stabmixer pürieren, in Förmchen füllen und ca. 3 Std. kühl stellen.

Zubereitung: ca. 15 Min. + 3 Std. kalt stellen

Alle in einem Zubereitungsbehälter gelierten, gegarten, gebackenen oder gefrorenen Gerichte müssen gestürzt werden, sofern sie ihre Form zum Servieren beibehalten sollen. Dazu gehören auch zahlreiche salzige Gerichte wie Terrinen oder Sülzen. Und die gibt es mittlerweile in den vielfältigsten Formen – aufgrund diverser schichtweise eingefüllter und kombinierter Zutaten wie Gemüse, Früchte, Getreide, Pilze, Fisch, Fleisch, Innereien oder Milchprodukte. Doch erst das Stürzen bewirkt, dass diese Inhalts- und Schichtenmosaik sichtbar werden und der Auftritt der Terrine oder Sülz den jeweiligen Anlass auch fürs Auge zum Fest macht.

Dazu tragen auch die vielfältigen Sturzformen bei: vom einfachen Rechteck über geometrische Konturen bis hin zu themenbasierten Figuren. Es kommen aber auch diverse Materialien zum Einsatz – wie etwa Blech oder Steingut bis hin zu elastischem Silikon, das sich fürs Stürzen eindrücken lässt, um die jeweilige Form einfacher freizugeben.



Avocado-
Flan



Zutaten für 4 Personen:

300 g **Sellerieknolle** gerüstet, in kleine Würfel schneiden, zusammen mit ½ gehackter **Zwiebel** in eine Pfanne geben, in 3 dl **Vollrahm** weich kochen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit dem Mixstab pürieren und dann 3 Bl. eingeweichte **Gelatine** dazugeben. In kalt ausgespülte Terrinenform füllen, mit Küchenfolie bedecken und im Kühlschrank mind. 2 Std. kalt stellen.

Zubereitung: 45 Min. + 2 Std. kalt stellen

Tipp: mit Kräutervinaigrette garnieren

Sellerie-
Terrine

Für beliebige Formen mit 1,5 l Volumen Inhalt:
 50 g Gemüse rüsten: **Rüebli** klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. **Essiggurken** und **Maisköbli** klein schneiden. 2 hart gekochte **Eier** in Scheiben schneiden. Alle Einlagen vermischen und im Kühlschrank kalt stellen. In einem Topf 1 l **Wasser**, 1,5 dl **Essig**, 1 gehackte **Zwiebel**, 1 **Nelke**, 1 **Lorbeerblatt** und 1 Pr. **Zucker** aufkochen. 1 P. **Sulzpulver** (Menge nach Packungsangabe) begeben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Etwas **Sulz** in die Formen geben, kalt stellen. Einlagen darauf arrangieren und mit der restlichen **Sulz** aufgiessen. Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

Zubereitung: 40 Min. + 10 Std. auskühlen lassen

Tipp: Rüebli in Blumenform schneiden



So wird das Stürzen zur reinen Formsache

«Am besten Formen verwenden, die sich nach oben hin nicht verengen.»



Sulz

Stürzen hält in Topform

Zutaten für 1 Kuchenblech von ø 24 cm:
 Kuchenblechboden knapp mit 6 EL **Zucker** bedecken, 1 Pr. **Salz** und 2 EL **Aceto balsamico** darüber geben. Im Ofen bei 200 °C für 5 Min. caramellisieren. 200 g fein geschnittenen **Fenchel** gleichmässig über dem Caramel verteilen, 50 g **Butterflocken** darüber verteilen, für 15 Min. in den Ofen geben und dann herausnehmen. 150 g geriebenen **Gruyère** über dem Fenchel verteilen und mit 1 runden und ausgerollten **Blätterteig** bedecken. Den Rand andrücken, Teig mit einer Gabel gut einstechen und für 15 Min. fertig backen. Tarte aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller stürzen und bedeckt ca. 5 Min. abstehen lassen. Kuchenblech entfernen, Tarte sofort servieren.

Zubereitung: 1 Std.



Fenchel-
Tarte Tatin

Unser Geheimrezept geben wir gerne weiter.

Perfektes Pendant zum Fendant

Zu Fondue oder Raclette passen trockene Weissweine mit eher niedrigerer Säure, schöner Mineralität und angenehmer Frucht. Nebst den zwei Schweizern passt auch der Portugiese vorzüglich in die gemütliche Runde.

10.95

17.95

9.50



La Côte AOC Lumière du Soleil 75cl

Typische Chasselas-Aromen wie Zitronen, Mandarinen und grüne Äpfel, mineralische Noten. Die Säure wirkt im Gaumen frisch und macht den Wein kraftvoll, lebendig und verspielt.



St. Saphorin AOC Lavaux 75cl

Chasselas pur. Elegante Fruchtnoten von Steinfrüchten mit dezenter Feuersteinaromatik. Am Gaumen rassig, frisch, mit leichter Würzigkeit und kräftigem Körper. Anhaltendes und fruchtiges Finale.



Alves Vieira Branco 75cl

Handgelesene Köstlichkeit. Aromen von Grapefruit und Zitronengras mit feiner Zitrusnote. Am Gaumen elegant, leicht mineralisch, mit intensiver Frucht und schönem Säurespiel im Abgang.

- Angebot solange Vorrat
- Diese Weine sind evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

Mit Agri Natura gewinnen

WETTBEWERB

Agri Natura steht für?

- A: garantiert kontrolliertes Qualitätsfleisch aus der Schweiz
 B: Gemüse aus ganz Europa
 C: Fisch aus kontrolliertem Fang

1. Preis im Wert von Fr. 1490.-
 1 Weber Gasgrill Genesis II

2.-3. Preis im Wert von je Fr. 1000.-
 je 1 Gutschein Swiss Holiday Park



4.-9. Preis im Wert von je Fr. 500.-
 Reka-Checks

10.-25. Preis im Wert von je Fr. 100.-
 Volg-Einkaufsgutscheine

→ Mitmachen & gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 28. Dezember 2017 bis 24. Januar 2018 möglich
 Online: www.volg.ch/volg-magazine
 Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetztarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse nach dem Signalton.

Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe an 4636, für 90 Rp./SMS
 Per Post: Lösung bis 20. Januar 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Agri Natura», Postfach 344, 8401 Winterthur



Unser bestes Stück Natur.



Weber Genesis II E-410

Gewinnen Sie einen Weber Gasgrill Genesis II. Vom Grill schmeckt Schweizer Qualitätsfleisch besonders gut.

Gut zu wissen, wo es herkommt. Besser, es wird kontrolliert. Gerade beim Fleischkauf ist dies ein entscheidendes Kriterium. Agri Natura steht für Qualitätsfleisch aus der Schweiz. Darauf ist Verlass.

Fleischkauf ist Vertrauenssache. Dabei geht es genauso um das Produkt wie um das Wohl der Tiere und deren natürliche Umgebung. Details zur Herstellung und eine artgerechte Haltung müssen nachgewiesen sein. Die heutigen Konsumenten legen immer grösseren Wert auf diese Aspekte.

Garantiert aus der Schweiz

Die Fleischwaren von Agri Natura erbringen diesen Nachweis. So werden sie ohne Ausnahme nach den strengen Richtlinien von IP-Suisse produziert, dem Gütesiegel für integrierte Produktion. Deren kontrollierte Anforderungen an Fütterung und Haltung sind wesentlich höher, als es der Gesetzgeber

vorsieht. Gerade weil glückliche Tiere auch eine gute Umgebung brauchen, setzen Agri-Natura-Bauern vermehrt auf Biodiversität und eine umweltschonende Produktion. Mit Agri Natura als Stifter unserer Wettbewerbspreise kann es also nur Gewinner geben.



Agri Natura hat sich der naturnahen und tierfreundlichen Landwirtschaft verschrieben.



Echt gut seit über 60 Jahren



Aktion

Jetzt profitieren!



In Aktion vom
29. Januar bis 04. Februar 2018

Feins vom Dorf



Alexander Zuber überreicht
Volg-Mitarbeiterin Margrit
Amstutz seine Brote.



Roggenbrot
von Alexander Zuber
aus Stalden VS



Alexander Zuber macht
den Klopfest. Der
Klang verrät ihm, ob
das Roggenbrot gut
durchgebacken ist.

«Das Echte vom Wallis»

Bäckermeister Alexander Zuber

Die Bäckerei Zuber stellt das echte Walliser AOP Roggenbrot her. Handgemacht und ausschliesslich aus regionalen Zutaten. Ein Brot, das im Wallis Tradition hat.

Der Arbeitstag von Alexander Zuber beginnt um 2 Uhr morgens. Der Bäcker aus Leidenschaft schaut, dass in seinem Betrieb mit 50 Mitarbeitenden alles nach dem Rechten läuft. Schliesslich soll sein AOP Roggenbrot rechtzeitig in die Läden, und die liegen im bergigen Oberwallis nicht gerade in Wurfweite. Das Roggenbrot wie auch die anderen Brote macht die Bäckerei Zuber alle-

samt von Hand – nach strengen Vorlagen und Qualitätsrichtlinien. Nur wenn alle Zutaten aus dem Wallis stammen, ist es ein echtes AOP Walliser Roggenbrot.

Ein Gruss aus Grächen

Einmal pro Tag beliefert die Bäckerei Zuber den Volg in Grächen. Die stellvertretende Ladenleiterin Margrit Amstutz weiss, was

das Walliser Roggenbrot in der Region für einen Stellenwert hat. «Das Roggenbrot der Bäckerei Zuber ist beliebt und eine lokale Spezialität. Viele verschenken es, als Gruss aus Grächen. Auch als Grundlage für Apéro-Häppchen eignet es sich sehr gut.» Alexander Zuber ergänzt: «Der Genuss von Roggenbrot hat vor allem zur Weihnachtszeit Tradition. Ausserdem ist es gesund, lange haltbar und darf neben Walliser Trockenfleisch auf keiner Walliser Platte fehlen.»

Produkte mit Lokalcharakter

Hinter jedem «Feins vom Dorf»-Produkt steht ein Produzent aus dem Dorf oder einem Nachbardorf. Ziel des Konzepts «Feins vom Dorf» ist es, den kleinen Produzenten aus dem Dorf die Möglichkeit zu geben, ihre mit grösster Sorgfalt hergestellten Produkte in «ihrem» Dorfladen zu verkaufen. Das «Feins vom Dorf»-Konzept von Volg mit seinen über 3000 Lieferanten ist schweizweit einzigartig.



«Feins vom Dorf»-Produkte im Volg Grächen sind nebst dem Roggenbrot von Alexander Zuber auch Fleischwaren der Metzgerei Zuber AG aus Stalden und Bier der Brauerei Sunnegg aus Grächen.



Ristorante. So fein wie in Ihrer Pizzeria.

Alle Dr. Oetker
Ristorante Produkte
zum Preis von
CHF 4.90
statt CHF 6.15
vom 15.1.–21.1.2018.*



*Bei der Ristorante Mozzarella glutenfrei ist der Preis CHF 5.90 statt CHF 7.50.

Ein Dorfladen bietet Hand



Abwechslungsreiches Arbeiten im Volg. Ladenleiterin Claudia Spycher erklärt Markus Da Rin den Ladenbetrieb.

Shakib Schneider arbeitet gerne im Volg. Vor allem der Kontakt mit Kunden motiviert ihn täglich.

Der Volg in Dielsdorf ist nicht nur frisch und freundlich – er ist auch sozial. Zusammen mit der ESPAS Stiftung bietet er Arbeitsplätze für Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung.

Ein Laden im Herzen des Dorfs, freundliche und hilfsbereite Mitarbeitende und eine engagierte Ladenleiterin – der Volg in Dielsdorf scheint auf den ersten Blick wie jeder andere. Der kleine Unterschied: Neben den üblichen Lehr- und Arbeitsstellen verfügt der Dorfladen über vier sogenannte Integrationsarbeitsplätze. Menschen, die nach einer Krankheit, einem Unfall oder wegen einer angeborenen Beeinträchtigung Hilfe bei der Integration ins Berufsleben benötigen, erhalten hier eine Chance.

Soziale Verantwortung

Entwickelt wurde der Dorfladen Dielsdorf zusammen mit der ESPAS Stiftung. Gabriele Bättig von ESPAS ist froh über die gute Zusammenarbeit und weiss um den Wert dieser Einrichtung: «Volg nimmt mit seinem Engagement soziale Verantwortung wahr. Das wird

von der Kundschaft sehr geschätzt.» Auch Shakib Schneider, der seit April 2017 im Dorfladen einen Integrationsarbeitsplatz hat, ist voll der guten Worte. «Hier fühle ich mich aufgehoben. Ich habe immer wieder schöne Gespräche mit den Kunden, das ist neu für mich», sagt er.

Freude und Dankbarkeit

Das Programm von Volg und ESPAS ermöglicht den Mitarbeitenden mehr Anteil am sozialen Leben. Ladenleiterin Claudia Spycher will ihren Platz nicht mehr tauschen. «Es ist schön, wenn ich Menschen mit schwierigem Hintergrund auf ihrem Weg helfen kann. Oft erfahre ich grosse Dankbarkeit.» Die Freude schwappt auch auf die Kundschaft über, ist sie überzeugt. Das zeige sich dann oft in grosser Hilfsbereitschaft, einem herzlichen Lächeln oder einem netten Schwatz.

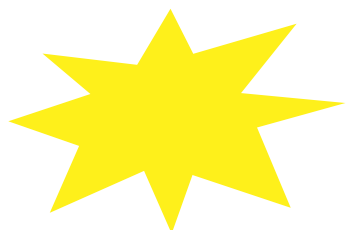


Ein Laden, ein Team: Markus Da Rin, Gabriele Bättig von ESPAS, Ladenleiterin Claudia Spycher, Shakib Schneider und Elias Schubert

ESPAS Stiftung

ESPAS setzt sich seit 35 Jahren für die wirtschaftliche und soziale Integration von Menschen ein, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr voll leistungsfähig sind. Das Angebot umfasst Eingliederungsmassnahmen und Integrationsarbeitsplätze. Als Outsourcing-Partner übernimmt ESPAS kaufmännische und industrielle Arbeitsaufträge. Diese ermöglichen es, Integrationsarbeitsplätze mit interessanten Tätigkeiten in einem realen Arbeitsumfeld anzubieten. Auf www.espas.ch finden Sie weiterführende Informationen.

Familienpreis



*Süsse Ersparnis
Volg Familienpreis-Naschereien*

Familien haben in der Regel einen grösseren Lebensmittelbedarf. Das heisst nicht, dass sich kleine und grosse Familien in übermässige Haushaltskosten stürzen müssen. Mit den günstigen Volg Familienpreis-Produkten werden speziell ihnen handfeste Argumente in die Hand gegeben, um auch den Familien-Grossbedarf im nahen Dorfladen einzukaufen.

Volg Familienpreis – nicht nur für Familien heiss

Preis und Portionierung von Volg Familienpreis-Produkten sind perfekt auf die Bedürfnisse von Familien zugeschnitten. Aber auch für Partys und Vereinsanlässe ideal, genauso wie für die Vorratskammer budgetbewusster Singles, Paare und Senioren: grosse Mengen zu kleinen Preisen und qualitativ sehr gut. Eingespart wird bei der Verpackung der Produkte: bewusst einfach und einheitlich gestaltet, um besonders günstige Konsumentenpreise zu ermöglichen.

*Tierisch preiswert
Volg Familienpreis-Tiernahrung*



Volg Familienpreis bringt die Haushaltsbudgetierung auf den einfachen Nenner «grosse Mengen zu kleinen Preisen». Für Familien und Vereine genauso ideal wie für wirtschaftlich denkende Singles.

Haushoch sparen mit Volg Familienpreis

*Erfrischend günstig
Volg Familienpreis-Getränke*

Volg Familienpreis-Produkte – eine Grossfamilie

Mittlerweile sind die Volg Familienpreis-Produkte selbst zur Grossfamilie geworden, mit über 70 Artikeln aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs: Lebensmittel, Frischprodukte wie Fleisch- und Molkereiwaren, Getränke, Hygieneprodukte, Tierfutter und mehr.



Diesen Flyer mit allen Familienpreis-Produkten finden Sie in der 2. Januar-Woche in Ihrem Briefkasten.



Familienpreis



Familienpreis-Auflauf
Zeitlose Köstlichkeit, die problemlos auch am Tag davor zubereitet werden kann

11.-
für 4 Personen



Reispfanne mit Schnitzelstreifen und Erdnüssen
Asiatisch. Einfach. Günstig.

16.20
für 4 Personen



Wienerli im Teig mit Winter-Caprese
Sehen nicht nur lustig aus – sind auch ein wahrer Schmaus

12.70
für 4 Personen



Es gibt doch nichts Schöneres, als mit der Familie zu essen. Noch schöner, wenn jeden Tag etwas anderes Feines auf den Tisch kommt. Doch geht das nicht auch ganz schön schnell ins Geld? Etwa bei vierköpfigen Familien? Genuss muss nicht teuer sein. Und Abwechslung bei Ihren Mahlzeiten auch nicht.

Mit Volg Familienpreis-Produkten lassen sich ganze Gerichte für ganz wenig Geld hinzubereiten. Fleischkäse im Röstimantel für vier hungrige Mäuler kostet, mit den entsprechenden Familienpreis-Produkten zubereitet, beispielsweise nur Fr. 6.80. Und das ist nur ein vorteilhaftes Rezept von vielen. Selbst kleinste Haushaltsbudgets erlauben grosse Abwechslung beim Essen – inklusive Dessert. Von den zahlreichen möglichen Gerichten, die auf Familienpreis-Sparflamme gekocht werden können, sind hier einige zu sehen. Probieren Sie mal etwas davon aus. Ihre Familie wird's freuen. Und Ihr Portemonnaie auch. En Guete – guet gschpart.

Mit Volg Familienpreis-Produkten lässt sich jeden Tag etwas anderes Feins auf die Teller zaubern: Genuss, der nicht teuer sein muss. Ein wahrer Segen für Familien und Haushaltsbudget.



Fleischkäse im Röstimantel
Gluschtig-Warmes für kalte Winter-tage
6.80
für 4 Personen

Auf Sparflamme gekocht für die ganze Familie



Kokos-Choco-Schaum
Da ist alles drin, was das Herz begehrt.
9.60
für 4 Personen

Apfel-Streuselkuchen
Gelingsicheres Süßfutter für erklarte Naschkatzen

12.15
für 4 Personen





«Volg ermöglicht mir grosse Fortschritte»

Haut sie alle um: Myriel Maurer hat es auf die zehn Bowlingkegel abgesehen.



Schon als Elfjährige trainierte Myriel Maurer jede Woche in der Bowlinghalle in Winterthur.

Viele junge, talentierte und ehrgeizige Nachwuchssportler trainieren intensiv für ihren Sport und träumen von einer grossen Sportlerkarriere. Volg unterstützt Jugendliche, die ihr Hobby mit viel Freude und Ambitionen ausüben, ihre Ziele zu erreichen – und ihre Träume zu erfüllen.

Wie plötzlich und schnell eine Sportlerkarriere Fahrt aufnehmen kann, zeigt die noch junge Geschichte von Myriel Maurer. Vor noch gar nicht so langer Zeit hatte sie sich bei einem Feriensportkurs für den Bowlingsport begeistern können. Damals war sie noch klein, aber das Interesse am Sport gleich riesig gross. So gross, dass sie sich und ihr Hobby mit 11 Jahren im Volg-Kindermagazin HEY vorstellte. Aus Inte-

resse wurde schon bald Ambition – Myriel Maurer gewinnt Turniere im In- und Ausland.

Top Niveau dank Sponsoring

Die sportlichen Erfolge verlangten nach einem zuverlässigen Sponsor. Will sich die Siebzehnjährige weiter steigern, müssen Material und Training auf top Niveau sein. Dies wurde möglich – dank dem Volg Sportsponsoring. «Seit Volg mich sponsert, geht es Schlag auf Schlag. 2017 holte ich viele Podestplätze, wurde Junioren Schweizermeisterin, Schweizermeisterin bei den

Damen B, Zürich Meisterin und ins Juniorenkader der Schweizer Nationalmannschaft aufgenommen», sagt sie stolz.

Im März 2018 findet in Dänemark die Europameisterschaft statt. Myriel Maurer will in die Top 20, dafür trainiert sie hart. Bowling verlangt Kraft und höchste Konzentration: Atmung, Schritte, Schwung, Wurf – alles muss aufeinander abgestimmt sein. Überall mit dabei: ihre zwei 6,5 Kilogramm schweren Profi-Bowlingkugeln, deren Löcher speziell an ihre Finger angepasst sind – und das Leibchen mit dem Volg-Logo.

2009 hat Myriel Maurer zum Bowlingsport gefunden. Seither kann sie nicht mehr von der Kugel lassen.



Ihr Volg kommt bis an Ihre Haustür



Online einkaufen: alles für den täglichen Bedarf

Gratis-Lieferung ab Fr. 100.–

Einkaufen ist jetzt noch bequemer. Auf www.volgshop.ch können Sie alles für den täglichen Bedarf online bestellen. Die Ware lassen Sie sich dann mit der ordentlichen Post zukommen (Montag bis Samstag). Oder Sie holen sie selbst ab: im Volg-Laden Ihrer Wahl an Ihrem Wunschdatum (zu den jeweiligen Laden-Öffnungszeiten).

Mehr Informationen auf www.volgshop.ch

Logistikpartner

DIE POST+

Volg

*Von der Traube zum Wein.
Mit dem Winzer degustieren,
staunen und verstehen.*

Seebachtal



NATURENA Wirken und Werken 2017

Das Volg NATURENA-Jahr 2017 ist geprägt von kulinarischen Aha-Erlebnissen, kreativem Wirken und Werken und Gelegenheiten zum feierlichen Anstossen.

Seebachtal: Weinwissen live

Auch die sechste NATURENA-Saison ging für die Familie Jäger vom Erlebnishof im Seebachtal erfreulich zu Ende. Gut 70 Anlässe zogen rund 4000 Gäste auf den Hüttwiler Hof. Positive Rückmeldungen kamen vor allem zum beliebten Wein vom hofeigenen Weinanbau. Über diesen erfuhren interessierte Besucher von Winzer Christian Jäger alles Wissenswerte im Kurs «Weinkunde mit Degustation». Ein weiteres Highlight im Jahr 2017 war erneut der Volg-Jass, wo Jass-Begeisterte aus den verschiedensten Ecken der Schweiz zusammenkamen.



NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Erlebnis, Natur und Kreativität

Die Volg NATURENA-Erlebnisswelten in den Regionen Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG umfassen jeweils einen Erlebnishof, einen Sinnespfad und ein Naturprojekt. Alle Naturprojekte sind je nach Witterung das ganze Jahr über

zugänglich. Die Erlebnishöfe und Sinnespfade laden ab 21. März 2018 wieder zum Besuch ein. Jeden Monat finden auf allen Höfen Kurse und Workshops statt. Die neuen Kurse finden Sie im NATURENA-Flyer Veranstaltungen 2018 (erhältlich ab Mitte Januar im Volg oder als Download auf der NATURENA-Webseite) und in jedem «Öise Lade». Alle Informationen unter www.naturena.ch

Mit Naturmaterialien und Metall haben die Teilnehmer des Wandschmuck-Kurses ihre Kreativität herausgefordert.



Werdenberg

Werdenberg: Entfesselte Kreativität

Das Jahr 2017 sei erfolgreich und sehr erlebnisreich gewesen, berichtet die Bauernfamilie Gabathuler vom Erlebnishof Werdenberg. Ein Highlight unter vielen anderen war der Wandschmuck-Kurs im April. Die Teilnehmenden haben Naturmaterialien, Rostblech und Schwemmholz zu geschmackvollen, ganz persönlichen Wanddekorationen kombiniert. Auch andere Attraktionen und Kurse wie das Rockfest «Büelsteirock», das Schmieden, die Schaubrenntage im Dezember und der Kleintierhof haben wieder unzählige neugierige Besucher angelockt.



Zugerland

In Baar wurde feinsten Zwetschgenbrand destilliert und die hohe Kunst des Holzbildhauens erlebt.

Zugerland: Geister zum Abfüllen

Die Familie Hotz vom Erlebnishof in Baar ZG leitete einige Kurse gleich selber. Vater Hermann und Sohn Philipp unterrichteten ihre Teilnehmer beim Schnapsbrennen im Kurs «Von der Maische bis zum Edelbrand». Mutter Bernadette gab ihr Fachwissen im Kurs «Gartenernte konservieren» weiter. Viel Freude hatten die Teilnehmer auch beim Zimmern eines Spiegels in Nussbaumholz. Neben den NATURENA-Kursen erfreute wieder der Streichelzoo, der Spielplatz und der Volg Sinnespfad die Besucher. Weitere Höhepunkte waren der 20. Hotzenhof Weihnachtsmarkt und der 1. Augustbrunch.



Fricktal: Von der Musse gepackt

Auch bei der Familie Schmid vom Erlebnishof Wittnau AG im Fricktal lief es mehr als rund. Fast 100 Events durften sie ausrichten, neben NATURENA-Kursen auch Geburtstage, Hochzeiten und Firmenevents. Beim Kurs «Malen auf dem Bauernhof» tauchten die Teilnehmer bei schönstem Sommerwetter in die Welt von Farben und Pinsel. Zum 25. Mal wurde der 1. Augustbrunch vom Bauernverband durchgeführt. Eine grosse Ehre erfuhr die Familie durch die Nomination in der Rubrik «Gastfreundlichkeit» beim Schweizer Illustrierten-Projekt «Die 100 Bauern».

Fricktal



Obstbäume, Blumenfelder und Kürbisse wurden mit Herz, Hand und Pinsel auf Leinwänden verewigt.



Januar 2018

Käsefondue rund um d'Schwyz

Für einen gemütlichen Abend im Winter ist ein Fondue genau das Richtige. Das Caquelon reibe ich mit 1 halbierten Knoblauchzehe aus und gebe zusätzlich 3 in feine Scheiben geschnittene **Knoblauchzehen** in die Pfanne. Ich mische 300 g **Gruyzerer**, 100 g **Emmentaler**, 100 g **Appenzeller**, 100 g **Bündner Bergkäse** und 200 g **Freiburger Vacherin**. Alle Käse sollten gut gelagert sein. Das Fondue wird milder, wenn der Emmentaleranteil erhöht wird und rässiger, je höher der Gruyzereranteil ist. Der Käsemischung, die geräffelt oder gerieben sein kann, gebe ich 4 gestrichene TL **Maizena**, 4 dl **Müller-Thurgau** (spritziger Weisswein aus eigener Produktion) und 1 TL frischen **Zitronensaft** dazu und erwärme alles unter kräftigem Rühren. Mit frisch gemahlenem **Pfeffer**, **Paprika** und **Muskatnuss** schmecke ich das Fondue ab, gebe nach Belieben ein Gläschen **Kirsch** bei und halte es auf dem Rechaud warm. Als Ergänzung zum Fonduebrot serviere ich gerne geschwellte Kartoffeln, blanchiertes Gemüse wie zum Beispiel Broccoli- und Blumenkohlrischen oder ein Glas gekochte Birnen aus dem Vorrat. Natürlich darf dazu ein guter Weisswein nicht fehlen.

«En Gwätä wünscht Ihnen»
Edith



Edith Jäger
Erlebnishof Seebachtal TG

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. Der Erlebnishof Seebachtal von Edith und Christian Jäger ist auf Reb- und Ackerbau ausgerichtet und wird nach den Richtlinien des ökologischen Leistungsnachweises (ÖLN) bewirtschaftet.

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben



Unterschiedlicher könnte das Kursangebot im Februar nicht sein: den eigenen Comic zeichnen, ein schönes Zuhause für Vögel bauen, beeindruckende Acryl-Bilder kreieren oder fein duftende Naturkosmetik herstellen.

Ideenreicher Februar



Fricktal:
Comic zeichnen

- ① Fr, 02.02.18, 9–16.30 Uhr
- ② Sa, 03.02.18, 9–16.30 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Beeindrucken Sie Familie und Freunde mit einem selbst gezeichneten Comic. Welche verschiedenen Comic-Stile es gibt, wie Zeichnungsmaterialien richtig verwendet werden, wie eine Figur aufgebaut und Körpersprache eingesetzt werden und wie Sie auf eine gute Geschichte kommen, das zeigt Ihnen Rainer Benz, Comic-Cartoon-Zeichner aus Leidenschaft. Natürlich wird das Gelernte gleich umgesetzt: in einem kleinen Cartoon, Witz oder sogar kurzen Comic.

Teilnehmer: 14 Personen ab 10 Jahren

Mitbringen: Schreib- und Zeichnungsmaterial, sofern vorhanden

Leitung: Rainer Benz, Frick, comic-cartoon.ch

Preis: Fr. 120.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material und Unterlagen



Seebachtal:
Nistkugel für Singvögel

- ① Fr, 09.02.18, 10–15 Uhr
- ② Sa, 24.02.18, 10–15 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Nistmöglichkeit der anderen Art für Kleinvögel ist die Nistkugel zum Aufhängen auf Balkon, Terrasse oder im Garten. Aus Töpferton formen Sie eine Kugel mit Einflugloch. Damit die gefiederten Bewohner immer wieder ein sauberes Heim beziehen können, wird auch eine Öffnung zur Reinigung des Nistraums installiert. Die Kugel wird nach dem Kurs von der Kursleiterin zum Trocknen und Brennen mitgenommen und Ihnen dann per Post zugeschickt.

Teilnehmer: 10 Personen ab 12 Jahren

Mitbringen: Küchenmesser (glatte Klinge), Gabel, altes Frottee-Handtuch, Kartonschachtel mit Deckel (ca. 30 x 30 x 30 cm) plus Polstermaterial für den Versand der gebrannten Kugel

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

Leitung: Regula Wolfensberger, Zumikon
Preis: Fr. 115.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Nistkugel (Ø ca. 16 cm)



Werdenberg:
Ausdrucksstarke Bilder in Acryl

- ① Fr, 09.02.18, 9.30–16.30 Uhr
- ② Sa, 10.02.18, 9.30–16.30 Uhr

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

Programm: Mit Papieren, Stoffen und Sand kreieren Sie vielschichtige Werke. Dabei arbeiten Sie mit Ihren Lieblingsfarben, die Sie mit erdigen Elementen mixen. Für glanzvolle Effekte sorgen Rost-, Gold- und Silberpulver. Beim Gestalten von 2 Leinwänden unterstützt und begleitet Sie die Kursleiterin. Sie werden noch jahrelang Freude an Ihren Bildern haben. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Teilnehmer: 12 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Haarföhn

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

Leitung: Karin Schelling, Kunstmalerin, Widnau, www.schellingart.ch

Preis: Fr. 240.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Farben und Leinwände für 2 Bilder (50 x 50 und 30 x 90 cm)



Zugerland: Vegane Peelingseife und Hautbalsame

- ① Fr, 23.02.18, 9–16 Uhr
- ② Sa, 24.02.18, 9–16 Uhr

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

Programm: Kosmetikprodukte aus natürlichen Rohstoffen sind geeignet für Menschen mit sensibler Haut. Seifen und sanft wirkende Hautbalsame aus hochwertigen Pflanzenölen und natürlichen Inhaltsstoffen erzeugen ein wunderbares Hautgefühl. Nach einer theoretischen Einführung produzieren Sie unter Anleitung 1 Block vegane Peelingseife sowie 2 Dosen Körperbalsam. Auf den Einsatz von synthetischen Farb- und Duftstoffen sowie Palmöl wird verzichtet.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren
Mitbringen: Form für Naturseife (Glacébox, Gefrierbox, Tetrapak oder kleine Silikonformen für 750 ml Inhalt), Schutzbrille, Haushaltshandschuhe und -papierrolle

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

Leitung: Astrid Nigg, Lichtensteig, www.toggenburger-naturseifen.ch

Preis: Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Seife (700 g) und Balsame (2 x 100 ml)

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

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

Anmeldeschluss: 16. Januar 2018



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

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



Tatkräftige Unterstützung bei den Kochkursanbietern in Aarau und Oerlikon: Paula Blöchlinger und Oliver Bissegger



Volg-Kochkurs-Renner zum Vormerken
«Saucen wie Gedichte – und ihre Gerichte» im März
«Schon beinah legendär: der Wurstkurs» im Mai
«Mein Wine & Dine» im Oktober

Geteilte Kochleidenschaft – doppelter Genuss

Aufgrund stetig wachsender Beliebtheit werden in Aarau und Oerlikon die Volg-Kochkurse in Doppelbesetzung abgehalten.

Volg-Kochkurse erfreuen sich ständig wachsender Nachfrage. Das hat zwei Kursanbieter dazu bewogen, auf vereinte Kräfte zu setzen. Paula Blöchlinger wird Susanne Vögeli in Aarau zur Seite stehen. Sie trat nach der Lehrerinnenausbildung eine Kochlehre im Restaurant Bänziger in Seon an. Die Prüfung zur eidg. dipl. Köchin absolvierte sie dann autodidaktisch mit Unterstützung des Kochateliers Cookuk, wo sie seither

tätig ist. Oliver Bissegger, der in Oerlikon Jonas Schönberger unterstützt, machte die Koch- und Kellnerausbildung im Bahnhofbuffet Zürich. Nach der Wirte- und Hotelfachschule war er neun Jahre im Lebensmittel-Importgeschäft tätig und arbeitet heute als Event-Koch. Doch das Beste ist, Sie können Paula Blöchlinger und Oliver Bissegger bald persönlich kennenlernen. Beide freuen sich bereits darauf.



nectafloer
Tradition seit 1958

**NUR DAS BESTE
AUF S BROT ...**

AUS LIEBE ZUM ECHTEN
www.nectafloer.ch

VORSCHAU

SAUCEN WIE GEDICHTE UND IHRE GERICHTE

Saucen stellen die Krönung jedes Gerichts dar. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Saucen, Fonds, Jus und Bouillons angesetzt und verfeinert werden. Sie erfahren, zu welchen Gerichten man sie am besten verwendet: von Fleisch, Fisch und Gemüse bis zu den Desserts. Und sobald die Grundlagen einmal sitzen, lassen Sie sich einfach von der eigenen Fantasie führen und verführen.

13. MÄRZ IN OERLIKON

13. MÄRZ IN WANGEN AN DER AARE

14. MÄRZ IN AARAU

21. MÄRZ IN MÜNSINGEN

29. MÄRZ IN BUCHS SG

GÄSTEMENÜS ZUM FRÜHLINGSERWACHEN

Mit Gästen feierlich den Frühling einläuten – und dazu festlich kochen: So lautet die Devise dieses Kurses. Aber so, dass man selbst auch Zeit und Möglichkeit hat zum Mitfeiern: dank unkomplizierter Gerichte, die weitgehend im Voraus zubereitet werden können. Und weil Frühling und Einfachheit im Spiel sind, zählen Spargelgerichte zu den Hauptakteuren. Kochen Sie mit.

10. APRIL IN OERLIKON

10. APRIL IN BUCHS SG

18. APRIL IN AARAU

24. APRIL IN WANGEN AN DER AARE

24. APRIL IN MÜNSINGEN

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

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch



Sichern Sie sich heute noch Ihren Platz.

Im Kurs «Asiatische Alltagsküche, lokale Produkte» sind am 17. Januar in Aarau noch Plätze frei. Jetzt anmelden!

Selbst wenn Sie am beliebtesten Kurs «Alles, ausser Filet» dabei waren – der Besuch dieses Weiterbildungskurses lohnt sich allemal, dank neuer Elemente. Erneut werden Fleischsorten vorgestellt, die wegen Vorurteilen oder mangels Kenntnis wenig Beachtung geniessen, aber gekonnt zubereitet jeden Gaumen verwöhnen und das Portemonnaie schonen: sogenannte Metzgerstücke.

Lassen Sie sich von der Exklusivität dieser Fleischstücke überraschen.



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER
& OLIVER BISSEGGER:

20. Feb. 2018, 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



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

20. Feb. 2018, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.tatort-kochschule.ch
oder Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule
Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
E-Mail: info@tatort-kochschule.ch



KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN
MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

20. Feb. 2018, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung:
www.volg.ch
oder Telefon 031 721 88 11
Kochwerkstatt
Bahnhofplatz 9a
3110 Münsingen
E-Mail: info@kochwerkstattathauri.ch



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI
& PAULA BLÖCHLINGER:

21. Feb. 2018, 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 MARCUS & DARIO MARXER:

8. März 2018, 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

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

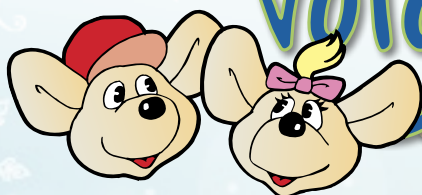
Närrisch guet ...



... für gross
und chli!

JETZT ZUGREIFEN!

Das neue HEY ist da!
Hol dir das Heft ab dem 8. Januar im Volg!



volgi & volgine



Auch Haustiere müssen zum Doktor! Volgi & Volgine haben eine Tierarztpraxis besucht. Dann haben unsere Mäuse den Kindern in einem Judoclub beim Training zugeschaut. Jetzt im neuen HEY!

Beim Leiterlispel mit Volgi & Volgine geht's rasant rauf und runter. Spiel es zu Hause oder in der Schule mit Freunden und deiner Familie. Du brauchst nur noch einen Würfel und Spielfiguren.

Eisiges Leiterlispel



Regeln Leiterlispel: Alle fahren nacheinander die Zahl, die sie würfeln.
Grünes Feld: hochfahren | Rotes Feld: runterfahren | Blaues Feld: Regel befolgen, fährt man über das Ziel hinaus, muss man die verbleibende Anzahl Schritte zurück.



Unser Ofen-
Frites Klassiker
wärmt von innen

20%

20% günstiger vom
08.01.18 - 14.01.18

HEISS UND ALKOHOLFREI



PUNSCH MIT TRADITION
www.lacobi.ch



Hergestellt in der Schweiz
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Schweizer Rosenkohl und alles, was Sie noch mit zubereiten wollen, gibt's jetzt in Ihrem Volg.



Rosenkohl hat hierzulande seit September Saison. Jetzt, nach dem Frost, ist er jedoch geschmacklich milder. Speziell zubereitet, kann er sogar süss wirken – und auch Kindern schmecken.

Jetzt ist die beste Zeit, um sich mit Rosenkohl zu versorgen. Dieses typische Wintergemüse hat in der Schweiz seit September Saison. Seinen ganzen Geschmack entfaltet der Rosenkohl jedoch erst mit etwas Frost – dadurch wird er auch weniger bitter. Gerade wegen dieser Bitterkeit haben die Rosenkohl-Röschen zahlreiche Fans – aber auch Feinde, insbesondere unter Kindern.

wie im hier präsentierten Gericht, erhalten die Röschen einen leicht süsslichen Geschmack, mit dem sich selbst Kinder ganz gewiss anfreunden werden. Probieren Sie es mal aus. Rosenkohl eignet sich auch für Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe und passt als Beilage bestens zu Geflügel, Fleisch und Wild. Dem Rosenkohl wird auch nachgesagt, er sei gesund, denn er enthält diverse Vitamine, Magnesium und Eisen. Die kalten Tage sprechen also auch für den Rosenkohl. Jetzt in Ihrem Volg erhältlich.

Aus bitter wird süss

Werden zu Rosenkohl und Zwiebeln Cranberries mitgedünstet und danach Honig zugefügt,



Gelangen Sie bequem über den QR-Code zum Rezept **Gebratener Rosenkohl mit Cranberries und Honig**. In dieser Rezeptdatenbank finden Sie weitere gluschtige Rosenkohl-Rezepte.



Freu dich drauf.



Happy End für deinen Hunger.



*als ein normales Joghurt.

YoQua. Der Yogurt Snack mit doppelt so viel Protein und maximal 2% Fett.

** In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Alles, was Supermänner brauchen.



Low Carb

High Protein

No added Sugar



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Gnocchi mit Gorgonzola und getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 150 g Mehl
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 Ei
- 40 g Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 100 g Gorgonzola
- 40 g Dörrotomaten, in Streifen geschnitten
- 1 EL Kräuter, gehackt (Salbei, Rosmarin, Majoran etc.)
- 1 dl Marsala
- 1 dl Weisswein
- 2,5 dl Vollrahm
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL Schnittlauch, feingeschnitten
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Für die Gnocchi Kartoffeln mit der Schale kochen, heiss schälen und pürieren. Mit dem Ei, Mehl und Parmesan zu einem Teig kneten.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu Rollen formen, zu kleinen Nocken schneiden und im Salzwasser kochen.
3. In Butter die Zwiebeln, Dörrotomaten und Kräuter kurz anziehen, mit Marsala und Weisswein ablöschen, mit Rahm auffüllen und den Gorgonzola zerbröseln in die Sauce geben. Kurz erwärmen, ev. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fertig gekochte Gnocchi in der Sauce schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit Parmesan und fein geschnittenem Schnittlauch anrichten.

Zubereitung: 1 Std.

Tipp: Mit gerösteten Pinienkernen verfeinern



mehligkochend



Wienerli im Kartoffelmantel

Zutaten für 8 Stk.:

- 1 P. Familienpreis-Wienerli
- 4 Kartoffeln, festkochend, geschält
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Von den Kartoffeln mithilfe des Augenausstechers des Sparschäler lange dünne Streifen schälen.
2. Die Wienerli satt mit den Kartoffelstreifen einwickeln und im heissen Öl frittieren, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.

Zubereitung: 20 Min.



festkochend

Gratin Savoyarde

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Butter, flüssig
- 80 g Sbrinz, gerieben
- 1 l Bouillon, heiss

Zubereitung:

1. Längs halbierte Kartoffeln, leicht tournieren, in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Eine ofenfeste Form mit der Hälfte der Butter austreichen. Die Kartoffeln in die Form schichten.
2. Kartoffeln mit Bouillon knapp bedecken und unbedeckt im Ofen bei 180 °C 45 Min. garen.
3. Mit Käse bestreuen, mit Butter beträufeln und im Ofen bei 220 °C goldbraun gratinieren.

Zubereitung: 20 Min. + 50 Min. garen



festkochend

Safran-Stock

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, mehligkochend
- 2 EL Butter, weich
- 1,5 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 1 Safranbriefchen
- 1 P. Safranfäden

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Im Salzwasser weich sieden. Abschütten und kurz ausdämpfen lassen.
2. Milch und die Hälfte der Butter erwärmen. Salz, Pfeffer, Muskat und Safran dazugeben. Kartoffeln durch das Passevite in die Milchmischung drehen.

3. Mit dem Schwingbesen kräftig aufrühren und so die restliche Butter noch darunter ziehen.

Zubereitung:
ca. 30 Min.

Tipp: Vor dem Servieren mit Safranfäden garnieren



mehligkochend

Masaman-Eintopf

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 750 g Rindsvoressen
- 4 dl Kokosmilch
- 2 Zwiebeln, mittelgross
- 3 EL Erdnüsse, geröstet
- 5 dl Wasser
- 2 EL Curry
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Zucker, braun
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Lorbeerblatt



festkochend



Zubereitung:

1. Rindfleisch in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Hälfte der Kokosmilch, Curry, Sojasauce, Zucker, Zitronensaft und Lorbeerblatt in eine Pfanne geben, das Ganze eine Minute kochen lassen.
3. Rindfleisch, Erdnüsse, die restliche Kokosmilch und das Wasser dazugeben und das Ganze wieder kurz aufkochen. Dann Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben, 40 Min. leicht sieden lassen.

Zubereitung: ca. 15 Min. + ca. 40 Min. Kochzeit

Kartoffelbrot

Zutaten für 8 Brote:

- ½ Hefewürfel
- ½ TL Zucker
- Wasser, lauwarm
- 2 kg Weissmehl
- 2-3 Kartoffeln, gekocht
- 2 EL Salz
- 300 g Nature-Jogurt
- Wasser
- 8 EL gehackte Kerne und Nüsse, getrocknete Früchte, Oliven

Zubereitung:

1. Hefe mit Zucker in etwas lauwarmem Wasser verrühren. Weissmehl in eine Schüssel geben. Gekochte Kartoffeln mit der Bircherraffel dazu reiben. In der Mitte eine Mulde formen, die Hefe hineinleeren und mit wenig Mehl mischen, ca. 20 Min. stehen lassen.
2. Salz dazugeben, Nature-Jogurt und so viel Wasser begeben, dass ein Brei entsteht, den man gerade noch umrühren kann. Nach Belieben können an dieser Stelle Nüsse, Oliven, Früchte etc. beigemischt werden.



Patatli-Salat mit Gurken, Dill und Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Raclette-Kartoffeln
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Joghurt
- 4 EL Weissweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Dill, getrocknet
- 4 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 EL Peterli, fein geschnitten
- ½ Salatgurke
- 4 Radiesli, in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, ins kalte Wasser geben und Kartoffeln gar kochen.
2. Gemüsebouillon erhitzen, Zwiebeln begeben und ca. 3 Min. mitkochen, vom Herd nehmen und Mayonnaise mit einem Schwingbesen unterrühren. Essig und Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kartoffeln noch warm schälen und in Scheiben schneiden, mit der warmen Sauce mischen. Dill, Schnittlauch und Peterli begeben. Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, Radiesli und Gurken unter den Salat mischen und servieren.

Zubereitung: 45 Min.



Raclette



3. Schüssel mit einem feuchten Tuch decken. Teig 2-3 Std. aufgehen lassen. Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig auf den dick bemehlten Tisch kippen, mit Mehl bestäuben, in Stücke teilen, zu 8 Haufen formen, mit genügend Abstand auf zwei Backbleche legen und sofort in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 225 °C reduzieren und ca. 40 Min. backen.

Zubereitung: 30 Min. + 4 Std. ruhen lassen



vorwiegend mehligkochend

Kartoffelkugeln mit Hackfleisch-Frischkäse-Füllung

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln, festkochend, geschält
- 60 g Meerrettich-Cantadou
- 80 g Erbsen, tiefgekühlt
- 150 g Hackfleisch, angezündet
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Butter, in Flocken
- Salz, Pfeffer



festkochend

Zubereitung:

1. Kartoffeln fein reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der ganzen Masse 12 Kartoffelhäufchen auf einem Blech auslegen.
2. Je 1 TL Cantadou in die Mitte jedes Häufchens legen, leicht in die Masse drücken. Erbsen und Hackfleisch ebenfalls auf die 12 Mulden verteilen, mit Kartoffelmasse umschliessen.
3. Öl in der Bratpfanne erhitzen, Kartoffelkugeln portionenweise rundum goldgelb braten. Je eine Butterflocke darauf verteilen und im Ofen bei 165 °C für 45 Min. fertig garen.

Zubereitung: 50 Min.



Taler mit marinierten Rüblistreifen

Zutaten für 8 Taler:

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 200 g Hartweizengriess
- 3 Eigelb
- 3 EL Mehl
- 2 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Rübli:

- 250 g Rübli, in feine Streifen geschnitten
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- ½ dl Weissweinessig
- ½ dl Wasser
- 1 EL Trockenkräuter-Mischung
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 EL Sesam, geröstet
- 2 EL Crème fraîche mit Kräutern

Zubereitung:

1. Kartoffeln in der Schale im Ofen weich garen (Baked Potatoes). Heiss schälen und durchs Passevite drehen.
2. Eier und Griess unter die Kartoffelmasse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine 5–6 cm dicke Rolle formen und diese in Taler schneiden. Diese im Mehl wenden und in Bratbutter beidseitig goldbraun braten. Im Ofen bei 120 °C warm stellen.
3. Rüblistreifen in eine Schüssel geben. Alles bis auf den Sesam in eine kleine Pfanne geben und kurz aufkochen. Über die Rüblistreifen geben, diese gut durchmischen und 1 Std. ziehen lassen.
4. Rüblistreifen etwas abtropfen lassen und auf Teller anrichten. Je ½ EL Crème fraîche in die Tellermitte geben und die Taler darauf anrichten.

Zubereitung: 1 Std.



mehligkochend



Kartoffel-Tarte

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- ½ Hefewürfel
- 3 EL Olivenöl
- 3 Pr. Salz
- 1,5 dl Wasser
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Tomatenpüree
- 500 g Kartoffeln, festkochend, geschält
- 5 EL Erdnussöl
- 1 EL Butter, flüssig
- Salbeiblätter, in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



festkochend



Zubereitung:

1. Mehl mit Hefe verreiben, ⅔ des Olivenöls, Salz und Wasser dazugeben, zu einem Teig kneten, aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenpüree mit dem restlichen Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Teig nochmals durchkneten, auf Blechgrösse auswalen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Tomatenmischung auf den Teig streichen. Kartoffeln in feine Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben, mit Erdnussöl, Butter und Salbei vermischen. Fächerartig auf Tomatenmischung legen mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. backen.

Zubereitung: 45 Min. + 1,5 Std. gehen lassen + ca. 20 Min. backen

In solid rumantsch

Mia tatta scheva savens «Tartuffel pon ins adina mangiar!» Ed ella ha sco per il solit – gi raschun. Il tartuffel è in maister da la metamorfosa. Sch'ins cumpareglia per exempel ils maluns, ils gnocchis ed ils pommes frites, percorsch'ins strusch che quellas trais spaisas han in tratg cuminaivel. Era las diversas sorts da tartuffels sa differenzieschan dal gust e vesan per part er ora tut auter. Cunzunt ils bels tartuffels blaus fan, en cumbinaziun cun ils tartuffels ordinaris, da rusers u da bizochels cun quadrelins da tartuffels



In tartuffel senza paletscha

duas tratgas vaira squisitas. La primavaira cuschin jau gugent ina chazzetta da legums che sa cumpuna da pitschens quadrels da tartuffels blaus, tochins da spargias verdas, bastunets da carottas melnas e murachels frestgs. Jau brass las ingrediencias en paintg ed agiutesch a la fin anc sal, paiver, suc da citronas ed in zic groma. Vus dagstgais crair a mai, quel menu plain colurs n'è betg mo in daletg per ils eglis. Il tartuffel è però er ina bella expressiun per dir ad insatgi ch'el saja in charin. Mes geniturs ma schevan da pitschna savens che jau saja «lur tartuffel» ubain «lur tartuffel cotg». A mai plascheva quest num ordvart ed jau ma regord anc bain co che jau sun ina dumengia en damaun currida tut blutta en lur chombra da durmir clamond: «Oz sun jau in tartuffel senza paletscha!»

Stai bainin ed a bainbaud.

Angela Schmed
Angela Schmed

Herausgepickt

Wussten Sie, dass • • •

- • • Sie noch bis 5. Februar 2018 vorteilhafte Treuepunkte im Volg erhalten?

Wer Volg-Treuepunkte sammelt, kann von stark vergünstigten Preisen auf Haushalts- und Elektroküchengeräte der renommierten Marke Tefal profitieren. Die Volg-Treueaktion ist noch in vollem Gange. Bis zum 5. Februar 2018 gibt's nach wie vor jeweils einen Treuepunkt pro Fr. 10.- Einkaufswert. Einlösen kann man die Punkte sogar noch bis 24. Februar 2018.

Ab 20 Treuepunkten können Sie von Kochtöpfen und Messern der Marke Tefal zu Schnäppchenpreisen von bis zu 80% unterhalb des offiziellen Ladenpreises profitieren.

Ab 30 Punkten erhalten Sie auf die Treue-Goldprämien wie der Heissluft-Fritteuse «ActiFry» oder einem Multibräter mit Edelstahl-Induktionsdeckel eine Reduktion von bis zu 68% auf den offiziellen Ladenpreis. Info-Flyer und Sammelkarten liegen ebenfalls weiterhin in Ihrem Dorfladen auf.



Heissluft-Fritteuse «ActiFry»
statt Fr. 289.-
Fr. 119.-
Sie sparen Fr. 170.- = 58%*

Goldprämien**
Noch mehr sparen mit 30 Treuepunkten



Ovaler Multi-Bräter mit Edelstahl-Induktionsdeckel
statt Fr. 189.- **Fr. 59.90**
Sie sparen Fr. 129.10 = 68%*



Sammelkarten und Informations-Flyer zur Volg-Treueaktion erhalten Sie in jedem Volg.

Tefal®



Kochmesser Expertise
statt Fr. 39.90
Fr. 13.90
Sie sparen Fr. 26.- = 65%*



Stielkasserolle mit Glasdeckel
statt Fr. 79.90 **Fr. 17.90**
Sie sparen Fr. 62.- = 77%*

Punkte sammeln, viel Geld sparen: bereits ab 20 Treuepunkten



Bratentopf mit Glasdeckel
statt Fr. 89.90 **Fr. 18.90**
Sie sparen Fr. 71.- = 78%*



Fleischtopf mit Glasdeckel
statt Fr. 99.90 **Fr. 19.90**
Sie sparen Fr. 80.- = 80%*



Fleischtopf mit Glasdeckel
statt Fr. 109.- **Fr. 24.90**
Sie sparen Fr. 84.10 = 77%*

* gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers
** Goldprämien sind nur auf Bestellung erhältlich.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Der Hauptpreis, ein Armband 750/18 K Gelbgold von Rhomberg Schmuck im Wert von Fr. 2200.-, geht an Margret Gysi aus Siebnen. Fünf Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.- freuen. Und zehn weitere Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.-.

Lösungswort 11/17: «Schwiizerchuchi»

Auflösung des Lipton-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 10/17: Antwort B, Pyramide



Melanie Bernhardsgrütter aus Bütschwil, die Gewinnerin des Hauptpreises, bei der Preisübergabe mit Christian Hofer, Volg-Produktmanager

Gewinnen mit Lipton

Der 1. Preis, ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach Wahl im Wert von Fr. 2500.-, geht an Melanie Bernhardsgrütter aus Bütschwil. Über den 2. Preis, einen Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach Wahl im Wert von Fr. 1500.-, darf sich Janine Fischer aus Lenk i.S. freuen. Den 3. Preis, ein Kuoni-Reisegutschein für Ferien nach Wahl im Wert von Fr. 800.-, gewinnt Susi Mörgeli aus Einsiedeln. 17 weitere Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 100.-. Und weitere 30 Personen dürfen sich über je einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.- freuen.

De grünen Duume

In der Winterzeit hat der Gärtner Ruhe, doch nicht alle gärtnerischen Arbeiten dürfen ausgesetzt werden: Für optimales Überwintern der Pflanzen muss man sie auch jetzt giessen. Kübelpflanzen auf dem Balkon oder im Garten verbrauchen zwar weniger Energie im Winter, austrocknen können sie trotzdem. Wichtig ist, dass man die Erde regelmässig auf Feuchtigkeit überprüft. Wenn nötig, etwas Wasser geben – idealerweise tagsüber, wenn die Temperaturen am höchsten sind. Zu viel Wasser kann jedoch Staunässe verursachen. Wenn Wasser in den Topfunter-setzer läuft, sollte es abgegossen werden, damit es nicht gefriert und die Wurzeln schädigt. An frostigen Tagen mit Minusgraden sollte man besser nicht giessen.



Auf www.volg.ch finden Sie alle Standorte und Öffnungszeiten der Volg-Läden.

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 02/18 erscheint am 25. Januar 2018



Fünf Ringe für Südkorea

Die Olympischen Winterspiele 2018 finden in Südkorea in den Bergen von Pyeongchang statt. Zwei Wochen lang sind die Augen der ganzen Welt darauf gerichtet – aber ebenso auf Folklore, Traditionen und Küche des Landes.



Von shakey bis nahrhaft

Shakies, Smoothies, Milch- und Jogurt-Drinks aus dem Kühlregal sind beliebt – bei Kindern und Erwachsenen: wegen der vielen Aromen und weil sie nahrhaft sind. Wir peppen Fertig-Drinks auf und zeigen selbst gemachte Milch-Drinks.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz





JETZT PROFITIEREN!

20%

VOM 01.01. – 06.01.2018
AUF ALLE KNORR QUICK SUPPEN



Weitere Rezeptideen auf
www.knorr.ch

