

öise lade

Küche
aktuell

Winterspiele &
Wunderspeisen



Mehr zum Thema

SHAKEN

– PIMPEN – TRINKEN

Cailler

**WEN MACHST DU
HEUTE GLÜCKLICH?**



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Küche aktuell **Olympiasiege in koreanischer Küche** **5**

Editorial

Während der Olympischen Winterspiele vom 9. bis 25. Februar sind unzählige Augen auf Pyeongchang in Südkorea gerichtet. Sportliche Grossereignisse wie dieses sehe ich mir jeweils auch gerne an. Natürlich hoffe ich, einen ähnlichen Schweizer Medaillensiegen mitzufeiern wie vor vier Jahren. Die TV-Übertragungen bieten aber auch die Gelegenheit, spannende Informationen zu Kultur, Tradition, Folklore und Küche des Austragungslands zu erhalten.

Pyeongchang retour

Auch wir bringen Sie nach Südkorea – oder vielmehr bringen wir Atmosphäre und Esskultur von dort zu Ihnen nach Hause. In dieser Ausgabe wird gezeigt, wie man auch mit bei uns erhältlichen Zutaten koreanische Gerichte zubereitet und exotisch serviert. Nebenbei erfährt man Interessantes und Erstaunliches wie beispielsweise zu den Benimmregeln zu Tisch.

Ich wünsche Ihnen viel Spass – oder auf Koreanisch «jaemiissda» – beim Lesen dieser Ausgabe und auch aus Schweizer Sicht erfreuliche Winterspiele.

frisch und fründlich



*Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung*



47

Männersache Selbst ist der Töfffahrer

- 5 Küche aktuell**
Olympiasiege in koreanischer Küche
- 12 Marktplatz**
Lange haltbar – kurzerhand zubereitet
- 14 Wein- und Käseangebot des Monats**
Himmlich frisch und höllisch scharf
- 17 Hausmarke**
Malz macht mobil
- 19 Aktueller Tipp**
Der blaue Sticker für viel Engagement
- 20 Typisch Schweiz – Typisch Volg**
Frisch und fründlich in Wort und Bild
- 22 Vorteil Volg**
Einkaufen – gleich um die Ecke
- 25 Ösi Umwält**
100 % Schweizer Eier
- 27 Volg-Besuchstage**
Alles bleibt frisch – aber wie?
- 29 Mehr zum Thema**
Ösi Milchbar
- 37 Wettbewerb**
Mäximale Gewinnchancen mit Kägi
- 39 Feins vom Dorf**
«Käse, der die Kunden anzieht»
- 40 Aktueller Tipp**
Qualität ist Gold wert
- 42 Novissimo**
Minzig feiner Teegenuss
- 44 Aktueller Tipp**
Mit Liebe von Lindt
- 47 Männersache**
Selbst ist der Töfffahrer
- 49 NATURENA Rezept**
Überbackene Poulet-Speck-Röllleli von Edith Jäger
- 51 Freizeit NATURENA**
März-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen
- 53 Freizeit Kochkurs**
Saucen wie Gedichte – und ihre Gerichte
- 55 Volgi & Volgine**
Schöne, laute Fasnacht!
- 57 Saison**
Es geht auch asiatisch



Aktueller Tipp
Qualität ist Gold wert

40

29 Das Themenheft
mehr zum
thema
Milchshakes



HAVE A

RICE

DAY



Beginn mit **Ben**™





TIPP

Mit weicher Struktur und Aromen von roten Früchten ist der **Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré** vielseitig und passt fast zu jeder Mahlzeit.

OLYMPIASIEGE IN KOREANISCHER KÜCHE



Suppe mit Rettich und Tomaten
Fünf Olympia-Ringe für den tollen Geschmack erhält die würzige Suppe mit Rettich.

Korea-Salat
Südkoreanischer Salat mit Schweizer Chinakohl erfreut international als kalte Vorspeise oder leichtes Mittagessen.

Bulgogi
Sesam krönt den Reis und bestes Schweizer Rindsgeschnetzeltes an süsser Reisswein-Soja-sauce mit Birnen.

Geniessen Sie etwas von Pyeongchang zu Hause, ganz ohne hartem Training: Wir vereinen Südkoreanisches und Schweizerisches in olympisch guten Gerichten.

Exotische Namen und asiatische Geschmacksnoten, aber das Beste aus dem wertvollen Schweizer Boden. Koreanisches Essen kann durchaus heimisch werden. Ganz nach dem olympischen Gedanken finden in unseren Rezepten Nationen genüsslich zusammen. Stimmen Sie sich auf Olympia ein, Altbekanntes gewinnt an Raffinesse mit Ideen aus der traditionsreichen asiatischen Küche. Ost trifft West: in der Küche, im Geschmack und kunstvoll serviert.



Die koreanische Kultur legt sehr viel Wert auf ein harmonisches Miteinander. Die Gruppenzugehörigkeit ist wichtiger als die Individualität. Dieser kollektivistische Charakter, geprägt von traditionellen Hierarchien, ist in Südkorea auch bei Tisch zu beobachten. So werden sämtliche Gänge miteinander serviert und jeder entscheidet nach eigenem Bedarf selbst, welche Speise er in welcher Reihenfolge zu sich nimmt. Für Westler stehen einige Fettnäpfchen bereit, wenn Sie in Südkorea als Gast zu Tisch sitzen. Erfahren Sie, mit welchen Tisch- und Esssitten Sie in Korea Medaillen verdienen.



TIPP

In der Nase ist der leichte **Lauvaux AOC** fruchtig und blumig, am Gaumen mit schönem Schmelz und rassigem Abgang.



Pochierter Dorsch
Mit Zitrone, Peperoncini und Gemüse ein kulinarischer Olympiasieg

TIPP

Beim **Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore** überzeugen die kräftige Struktur, die feinen und eleganten Tannine sowie der warme, gehaltvolle Abgang.



Poulet nach Dak-Galbi-Art
Mit besten Zutaten aus Ihrem Volg und doch so exotisch koreanisch



Koreanische Tischsitten

Der Ranghöchste einer Gesellschaft sitzt mit freiem Blick zur Tür und von ihr am weitesten entfernt. Der Rangniedrigste ist mit dem Rücken zur Tür und ihr am nächsten platziert. Die Essenden sitzen auf Kissen auf dem Boden an tiefen Tischen. Die Schuhe werden vor dem Platznehmen ausgezogen. Füße dürfen unter dem Tisch niemals dem Gegenüber entgegengestreckt werden. Während dem Essen möglichst nicht niesen, husten oder sich die Nase putzen. Die Geste des erhobenen Zeigefingers gilt als grob unhöfliches Vergehen. In sehr traditionellen Familien oder Gesellschaften wird geschwiegen, bis der Älteste das Wort ergreift.



Gerollte Pfannkuchen mit Gemüse
Koreanisch lecker gerollt, schweizerisch gut kombiniert

Koreanische Ess- und Trinksitten

Mit dem Essen warten, bis der Ranghöchste damit beginnt. Niemals sich selbst einschenken. Wird Ihnen ein Getränk angeboten, halten Sie das Glas mit beiden Händen dem Einschenkenden entgegen. Das Zuprosten erfolgt ohne Augenkontakt. Wer dem Sitznachbarn unaufgefordert nachschenkt, gilt als aufmerksam. Suppe und Reis werden mit Löffeln gegessen, alles andere mit Stäbchen. Messer gibt es nur in der Küche. Serviert wird mundgerecht oder gut teilbar. Stäbchen oder Löffel dürfen niemals senkrecht in den Reis gesteckt werden, da dies an Opferzeremonien für Verstorbene erinnert.

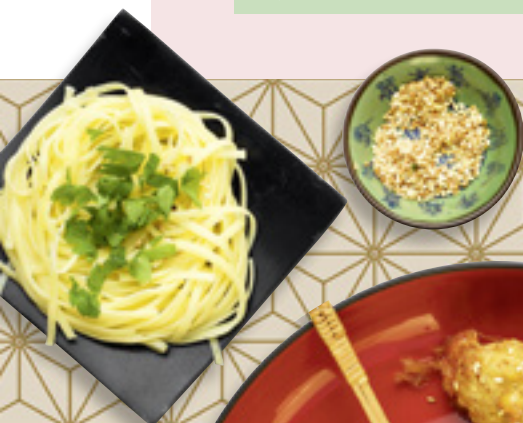
Suppe mit Poulet und Sauerkraut

Chiliringe und Poulet, mit bestem Schweizer Sauerkraut – fein und herzhaft!



EN GUETE!

GOLD FÜR FEINE EXOTIK



TIPP

Der **Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden** aus dem Bündner Weinbaudorf Fläsch ist frisch, gradlinig, würzig-pfeffrig, mit samtigem Abgang.

Fleischbällchen mit Tofu
Knusprige Bällchen mit einem Schuss Tabasco – olympisch rassig!



Volg-Kochkurs im März

Saucen wie Gedichte und ihre Gerichte

Zu welchen Gerichten passt welche Sauce? In diesem Kurs setzen Sie Saucen, Fonds, Jus und Bouillons selbst an und verfeinern sie mit raffinierten Zutaten. **Infos dazu finden Sie auf Seite 53.**

«Meine Schweine liegen mir sehr am Herzen.
Deshalb stellen wir unser Fleisch nach den strengen
Richtlinien von IP-Suisse her. Ökologisch nachhaltige,
tierfreundliche Haltung, natürliche Zuchtmethoden
und gesunde Ernährung - dafür setze ich mich ein.
Dafür trage ich die Verantwortung.»

Lukas Bitschnau, Kirchberg



Meine Generation. Meine Verantwortung.



Unser bestes Stück Natur.



Bündner Rohschinken



Schweinswürstli



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse.



Südkoreaner essen fast alles mit Stäbchen. Somit wird mundgerecht oder sehr gut teilbar serviert. Um den Portionen mehr Kompaktheit zu verleihen, sind sie gerne gewickelt oder sogar wie ein Päckchen geschnürt. Als «Schnur» eignet sich fasriges Gemüse wie Lauch. Stäbchengerecht eingemacht ist die nationale Lieblingsbeilage Kimchi, welche dank dem hohen Gehalt an Vitamin C sehr geschätzt wird.

Kimchi
Fast zu jeder Mahlzeit wird in Südkorea Kimchi serviert: eine Mischung aus Chinakohl, Ingwer, Knoblauch und Fischsauce.



GUT GEWICKELT, GENUSSVOLL VERPACKT



Gewickelte Garnitur aus Ei, Lauch, Peperoncini
Gut gewickelt ist toll koreanisch gekocht!

Alles für Ihr Kimchi finden Sie in Ihrem Dorfladen.



SCHRITT für SCHRITT Kimchi

SCHRITT für SCHRITT Gewickelte Garnitur



Aus dem Eiweiss und dem Eigelb separat eine Omelette backen. Peperoncini in Streifen schneiden



Aus den weissen und gelben Omeletten die gleiche Anzahl gleich grosser Stücke schneiden



Gelbe und weisse Stücke aufeinander legen, Peperoncini darauf legen, mit Lauch fest binden



① Chinakohl kräftig mit Salz einreiben



② Kohl in Salzwasser einlegen, alle anderen Zutaten mixen



③ Kohl mit der Marinade gut vermischen und durchkneten



④ Mischung in ein Glas füllen und ca. 1 Woche ruhen lassen



JETZT PROFITIEREN!

25%

VOM 12.02. - 17.02.2018
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR SUPPEN





SCHNELL, EINFACH, KOREANISCH

Koreanische Gerichte schmecken vor allem dank vielen gesunden, frischen Zutaten, die für uns oft nicht mal so exotisch sind. Alles für die in Korea sehr beliebte Gemüse-Fleischpfanne Bibimbap finden Sie in Ihrem Dorf-laden. Der Clou an Bibimbap ist, dass die Zutaten unvermischt serviert werden. Zu-unterst der Reis, darüber im Kreis die verschiedenen Gemüse, in der Mitte ge-krönt von einem Spiegelei. Alle Zutaten werden getrennt voneinander kurz ange-braten. Was so zeitraubend klingt, ist je-doch ruckzuck essbereit.



TIPP

Der rubinrote **Goldbeere Pinot Noir** mit dezenter Holzaromatik besticht mit leicht süsslichem Auftakt und fruchtbetontem Abgang.

Bibimbap

Das traditionell koreanische Gericht ist eine Art «geordnete» Gemüse-Fleisch-Pfanne mit Spiegelei.



Vom frischen Gemüse, Ingwer, Chili und bis zur Sojasauce finden Sie alles für die koreanisch-schweizerischen Gerichte in Ihrem Volg.



Monats-Hit

Hamburger des Monats Februar Fürwehrburger

Pikant gewürzt und einfach köstlich feurig: Dieser «Fürwehrburger» aus Rinds- und Schweinefleisch hat das gewisse, feurige Etwas. Während des Burger-Festivals finden Sie jeden Monat eine andere Burger-Kreation im Kühlregal von Ihrem Volg.





Nährhaft, schmackhaft, lange haltbar und vielseitig einsetzbar – die Trockenbrote von Volg sind wahre Tausend-sassas. Reich belegt sind sie zugleich köstlich und gesund.

LANGE HALTBAR, KURZERHAND ZUBEREITET

Ob als Vorrat oder gegen plötzliche Hungerattacken während spannenden Olympia-Übertragungen, die Roggenbrot-Scheiben bieten eine praktische und vor allem individuelle Verpflegung. Beim Brot soll es dabei nicht bleiben: Zu den Roggenbrot-Scheiben passen geschmacklich allerlei Zutaten wie Sbrinzrollen, Tête de Moine, Cantadou, Le Parfait, geschnittene Fleischwaren, Rauchlachs und natürlich Gemüse und Kräuter.

Schmeckt gut – tut gut

Roggenbrote bestehen aus Vollkornmehl und enthalten deshalb alle wichtigen Nährstoffe wie Eiweiss, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie enthalten Kohlenhydrate, die im Körper langsamer abgebaut werden und diesen so über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgen. Der Verzehr von «Pumpernickel», wie das Roggenbrot auch heisst, senkt nicht nur den Cholesterinspiegel, er fördert auch die Verdauung. Die Trockenbrote von Volg eignen sich deshalb ideal als Snack bei kleinem oder grossem Hunger. Als normales Roggenbrot, Bio-Sonnenblumenkernbrot oder Proteinbrot, die allesamt im Volg erhältlich sind. Einfach bestreichen, belegen, schichten – und geniessen.

Mit den praktischen Roggenbrot-Scheiben lassen sich köstliche Sandwiches zaubern – in allen Grössen und Variationen.





Für einen schwungvollen Start in den Tag oder auch nach sportlichen Aktivitäten: gesundes Proteinbrot



Das klassische Roggenbrot für Gesundheitsbewusste und Feinschmecker lässt sich mit allen Zutaten Ihrer Wahl belegen.



Das Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen ist reich an wichtigen Ballaststoffen und schmeckt auch getoastet wunderbar.



Wein- und Käseangebot des Monats

Gönnen Sie sich ein Feuerwerk der Genüsse: mit einem Waadtländer Top-Wein, der ans heilige Feuer appelliert, zu einem Thurgauer Top-Käse teuflischen Feuers.

Himmlisch frisch und höllisch scharf

Der Wein des Monats appelliert ans heilige Feuer, der Käse des Monats verspricht höllisches Feuer. Kombiniert gekostet, sind Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré und Fürtüfel ein vortreffliches Feuerwerk des Genusses.

Top-Wein aus dem Waadtland

Auf dem Plateau am Fuss der Waadtländer La Côte, an atemberaubender Lage wenige Meter über dem Genfersee, erstreckt sich das Weinbaugebiet Perroy. Die sanften Hänge verhelfen den Weinen hier zu blumigen Bouquets, die Schlick- und Lehmböden zu Vollmundigkeit und Reichhaltigkeit. Das trifft auch auf den Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré zu – einen Waadtländer Rotwein erster Kategorie, der sich auch leicht gekühlt angenehm zum Trinken eignet. Vor allem im Sommer ein erfrischender Genuss.



Wein
des Monats
Salvagnin AOC Vaud
Feu Sacré, Schweiz,
75 cl, statt Fr. 9.95
Fr. **7.90**

Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré, 2015, Schweiz
Charakter Dieser hell rubinrote, am Gaumen runde Waadtländer besticht durch Aromen roter Früchte, weiche Struktur, Ausgewogenheit und Fruchtigkeit.
Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C
Passt zu den täglichen Mahlzeiten
Punkte 16,5

Käse
des Monats
Fürtüfel
100 g, statt Fr. 2.80
Fr. **2.35**
Portion à 180 g, statt Fr. 4.95
Fr. **4.20**

Top-Käse aus dem Thurgau

Die Käserei Studer AG im thurgauischen Hefenhofen kann auf eine jahrhundertelange Geschichte zurückschauen. Und auf eine entsprechend lange Reihe hochwertiger Produkte: etwa auf den aus frischer Milch aus der mil-

den, fruchtbaren Bodenseeregion hergestellten «Fürtüfel» – eine spannende Kombination aus zartschmelzendem Käse und feurig scharfen Chilischoten. Genau der richtige Käse für eine pffiffige Fasnacht.



**Lavaux AOC,
2016, Schweiz**

Charakter Dieser gelbe, in der Nase fruchtige und blumige Chasselas mit schönem Schmelz und Crémigkeit besticht durch sein rassiges Finale.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Süsswasserfischen, Käsefondue und als Apéritif

**Der gesuchteste Wein
der Region La Côte**



**Féchy AOC
La Côte Soir Soleil,
2016, Schweiz**

Charakter Dieser klar strohgelbe Tropfen überzeugt mit blumigen Noten, die an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnern.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Süsswasserfischen, Fleisch, Fondue und als Apéritif

Punkte 17

-25%

75 cl, statt Fr. 11.95
Fr. 8.95



Weine richtig degustieren

Automatisch vertrauen wir der eigenen Nase, wenn wir prüfen möchten, ob ein Wein Zapfen hat. Aber auch fürs Erkennen von Weinaromen und Jugendlichkeit oder Reife eines Tropfens können Sie entweder Weinbeschrieben trauen oder Augen, Nase, Zunge und Gaumen. Weidegustation ist keine Kunst, sondern reine Übungssache. Gehen Sie jetzt auf www.volg.ch/weinwissen und erfahren Sie mehr zum Thema Weidegustation.

**Weinwissen vom Weinexperten
gibt's in Kurzfilmen**

Mehr Übungsgrundlagen und Wissenswertes aus der Welt der Weine erfahren Sie im Nu in einer ganzen Reihe zwei- bis dreiminütiger Weinclips auf YouTube bequem auf Ihrem PC, Tablet oder Smartphone. Durch die Kurzfilme führt Kurt Feser, Leiter Weinkulturen der VOLG Weinkellereien und branchenweit anerkannter Experte, der es ausgezeichnet versteht, ebenso kompetent wie verständlich Ihr Wissen zu bestätigen oder neue Erkenntnisse zu vermitteln. Viel Spass.



**Goldbeere Pinot Noir,
2016, Schweiz**

Charakter Dieser rubinrote Blauburgunder mit Aromen von Zwetschgen und Himbeeren empfindet sich zu geselligen Stunden.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Charcuterie, Wurstgrilladen, asiatischen Gerichten

Punkte 16,25



**Fläsch Gemswändler
Pinot Noir AOC
Graubünden,
2016, Schweiz**

Charakter Dieser granatrote, würzig-pfeffrige Bündner mit Aromen von Beeren und Kirschen überzeugt durch reife Frucht am Gaumen und Frische.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Lamm, Kaninchen, Risotto, Bündner Spezialitäten

Punkte 17,25



**Merlot Ticino DOC
Selezione d'Autore,
2015, Schweiz**

Charakter Dieser leuchtend rubinrote, nach frischen Waldbeeren duftende Wein glänzt durch kräftige Struktur, elegante Tannine und schönes Rückgrat.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Braten, Pilzgerichten, Polenta, Kaninchenragout

Punkte 16,75 ★

**Direkt in Ihrem
Volg bestellen**

oder bequem auf www.wein.volg.ch

...und in max. 10 Tagen abholen

Diese Aktion gilt vom 29. Januar bis 24. Februar 2018, solange Vorrat. Bewertungen stammen aus «Weinseller 2017» und «Weinseller 2018» von Chandra Kurt.

★ = speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten



OLYMPIAREIFE LEISTUNG

FREDY'S BACKHANDWERK

Das Wissen um traditionelle Handwerkskunst und der bewusste Umgang mit modernster Technologie bedeutet für uns: beides in Einklang zu bringen.

Die Kombination von korngesunden Rohstoffen und olympiareifem Handwerk ist das Geheimnis für die hohe Qualität unserer Backwaren. Dabei verzichten wir bewusst auf die Verwendung künstlicher Backhilfsmittel und chemischer Zusätze.

Vielmehr setzen wir auf die Urkraft der Natur und lassen den Teigen ganz viel Zeit, um in natürlichen Reifeprozessen, mit ausgedehnten Ruhezeiten, ihr volles Aroma zu entfalten. Das macht unsere Brote und Backwaren nicht nur bekömmlicher, sondern sie schmecken auch besser und bleiben länger frisch, bis zum letzten «Brösmeli».

Original Schweizer Backtradition.
www.fredys.ch

Fredy's – so schmeckt Brot!

- ✓ 100 % bestes Schweizer Mehl
- ✓ 100 % natürliche Zutaten und Rohstoffe
- ✓ Traditionell von Hand aufgearbeitet und geformt
- ✓ Im Holzofen mit der Urkraft des Feuers gebacken

fredy's

Hausmarke

Mit Malz gegen Motivationsmangel und schlechte Konzentration. Das speziell verarbeitete Getreide mobilisiert die körpereigenen Kräfte und vertreibt die Wintermüdigkeit. Das ist sicher auch ein Grund, warum diese Neuheit schnell zum neuen Lieblingsprodukt wurde: Die Volg Malz-Banches sind seit dem letzten Herbst in Ihrem Volg erhältlich und erfreuen sich seither grosser Beliebtheit.

Malz-Genuss zum Teilen

Gut proportioniert sind dabei nicht nur ihre köstlichen Zutaten aus Malz, Schokolade und Crispies. Die attraktive Packung mit 5 Branches à je 25 Gramm lässt sich leicht mitnehmen und eignet sich hervorragend für alle Lebenslagen. So sieht man den süss-malzigen Snack auf dem Schreibtisch im Büro und auch bei Omi daheim. Volg Malz-Banches werden auch gerne geteilt. Einfach mal ausprobieren! Diese fantastische Mischung aus natürlicher Energie und echtem Schokoladengenuss.

Dieser kleine Snack für zwischendurch hat es in sich: Volg Malz-Banches mit Gerstenmalz, echter Schweizer Schokolade und knusprigen Weizen-crispies bringen eine Extraportion Schwung in den Alltag.

Malz macht mobil

Volg Malz-Banches,
5 x 25 g

100 g
Fr. **2.95**



Feine Mischung aus Malz, Schokolade und Crispies: Volg Malz-Banches für unterwegs

STELL UM AUF NATÜRLICHE ENERGIE.

LEO BURNETT



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

Noch fruchtiger
im Geschmack.



Ausgezeichnetes
Einschenken dank
neuer Verpackung.



Die Kraft der Natur

Aktueller Tipp



Chiquita steht für Qualitäts-Bananen und vielseitiges, soziales sowie ökologisches Engagement.



Chiquita setzt sich für ihre Mitarbeitenden ein. Geht es ihnen gut, kann im Unternehmen Chiquita-Qualität entstehen.

Wussten Sie, dass Chiquita ein engagierter Arbeitgeber ist? Der blaue Sticker steht für viel mehr als die beliebte Banane.

Der blaue Sticker für viel Engagement

Die Banane mit dem blauen Sticker ist berühmt. Weniger bekannt ist das grosse Engagement von Chiquita für seine rund 20 000 Arbeitnehmenden in 70 Ländern. Das Unternehmen setzt sich ein für gesicherte Verhältnisse sowie das Wohlergehen der Angestellten und kümmert sich um die Bildung ihrer Kinder. Denn Chiquita weiss, nur gesundes, motiviertes und gut geschultes Personal kann Chiquita-Qualität gewährleisten.

Sticker für Nachhaltigkeit

Nebst dem vielfältigen Familien- und Mitarbeiter-Engagement steht der blaue Sticker auch für ökologische Nachhaltigkeit. Ein sorgsamer Umgang mit Land, Ressourcen

und Arbeitskraft liegt Chiquita am Herzen. Gewachsen in einer gesunden Natur und geerntet von motivierten Mitarbeitenden schmeckt die berühmte Banane gleich noch besser. So dürfen rund um die Qualitätsbanane mit dem blauen Sticker alle gut lachen: die Mitarbeitenden, Partner-Unternehmen und Konsumenten gleichermaßen.

Chiquita-Engagement 2017

- für 1200 Mitarbeitende in Costa Rica Gesundheits-Check-ups und Behandlungen
- 71 % der festangestellten Mitarbeitenden sind gewerkschaftlich organisiert
- 54 000 Trainingseinheiten für Ausbildungen
- Mitarbeiter-Help-Line für Probleme aller Art

Der blaue Aufkleber ist Symbol für eine garantierte Qualität.





Franziska Cavelti führt die Cavelti AG zusammen mit ihrem Bruder in der vierten Generation.

Vier Fragen

an Franziska Cavelti

Frau Cavelti, was ist die Cavelti AG?

«Wir sind ein Schweizer KMU mit 135-jähriger Firmengeschichte. Bald wechselt das Management von der vierten in die bereits fünfte Generation der Familie Cavelti. Angefangen haben wir als Buchdruckerei im Jahr 1880 und erstellen heute mit unseren fast 50 Mitarbeitenden Kommunikationsmittel für unsere Kunden – multimedial oder gedruckt.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Unsere Stärke ist das Anbieten von kundenspezifischen, ganzheitlichen Kommunikationslösungen. Sei dies ein Druckprodukt, eine App, eine Website oder Facebook. Zentral ist die zielgruppengerechte Verteilung der Information. Wir haben flexible Schnittstellen und können schnell und einfach auf individuelle Kundenwünsche eingehen.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Die sechsjährige Zusammenarbeit mit Volg ist von konstruktiver Interaktion und termintreuer Pünktlichkeit geprägt. Beide Unternehmen sind umweltbewusst – wir sind seit vielen Jahren umweltzertifiziert –, legen Wert auf eine partnerschaftliche, zuverlässige Zusammenarbeit und sind in der Schweiz verwurzelt.»

Was ist das Besondere an den Volg-Werbe-drucken?

«Die besondere Herausforderung der Volg-Druckprodukte ist das Timing. Die wöchentlich erscheinenden Flyer, Plakate und Regalstopper sind auf die Stunde genau geplant. Nur so ist die zeitgerechte Verteilung in alle Volg-Läden der Schweiz gewährleistet. Wir sind stolz, dass dies immer so geklappt hat.»



Carmen Zumbach prüft die gelieferten Daten und bereitet sie für den Druck auf.



Silvan Wehrli spannt die Druckplatten in die Maschine ein – für jede der vier Grundfarben eine Platte.

Nach dem ersten Druck die Kontrolle. Pascal Eichmann prüft die Qualität optisch und mit Messgeräten.

Die Cavelti AG in Gossau SG sorgt dafür, dass Sie stets über Aktuelles im Volg informiert sind. Frisch und fründlich – so soll auch das Gemüse und das Fleisch auf den Plakaten wirken.

2



Sandro Scherrer vor der Plattenentwicklungsmaschine. Er ist verantwortlich, dass die Druckplatten richtig belichtet und entwickelt werden.

Frisch und fründlich in Wort und Bild

3



Mit dem Farbspachtel verteilt Silvan Wehrli ölbasierte Farbe auf die Farbwalze.

5



Flyer, Broschüren, Plakate und mehr – die Cavelti AG weiss die Volg-Produkte auch neben dem Verkaufsregal in Szene zu setzen.

Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

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

Vorteil Volg

Nah, einfach
& kinder-
freundlich.

Einkaufen - gleich um die Ecke.

Ob zu Fuss oder mit dem Velo – im Dorf einkaufen geht schnell, ist bequem und macht Spass. Man kennt sich, man trifft sich, man hilft sich und tauscht sich aus. Das wird von Gross und Klein geschätzt. Besonders wenn Kinder alleine einkaufen und mit dem Postzettel noch etwas Hilfe brauchen.



Volg. Im Dorf daheim.
In Leissigen BE zuhause.



Wo ein Dorfladen ist, wird auch ein Dorfleben gewährleistet. Vor allem in ländlichen Gegenden, wo gewisse Einrichtungen keine Selbstverständlichkeit mehr sind, weiss man das zu schätzen. Etwa im 1000-Seelen-Dorf Leissigen am Thunersee.

Notfall-Pflegefachfrau Natascha Winkler will sich ihr Dorf ohne Dorfladen nicht einmal vorstellen: «Die Bank ist weg. Zum Glück haben wir den Volg. Der einzige Laden, in dem man alles für den täglichen Bedarf einkaufen kann, ist nun auch Anlaufstelle für Geldbezüge und schon immer beliebter Treffpunkt für Ansässige.» Da stösst auch gleich Barbara Gafner hinzu, die auf dem Familienhof arbeitet und an der landwirtschaftlichen Schule unterrichtet, wie man Alpkäse herstellt: «Im Volg treffen wir nicht nur unsere Leute an, sondern auch unsere Produkte. Was hier mit (Feins vom Dorf) etikettiert ist, stammt von lokalen Produzenten. Auch diesbezüglich ist Volg für uns wichtig.»

Im Volg sind Kinder gern – und gern gesehen

Wichtig ist den beiden Müttern aber auch, dass ihre Kinder alleine in den Laden gehen können. Und mit allem, was auf dem Postizettel steht, nach Hause kommen. Selbst



Yanis muss nur um die Hausecke bis zum Volg. Umso mehr Zeit hat er, um sich das Gratis-Holzfigürli auszusuchen, das er jeweils an der Kasse erhält.

«Nähe zum Volg bedeutet für uns, gleich um die Ecke einkaufen, aber auch unsere Kinder alleine hinschicken können: weil das Ladenpersonal sowohl sie als auch uns kennt.»

Volg-Kundin Barbara Gafner

wenn man noch nicht perfekt lesen kann. Das Ladenpersonal kennt sowohl Kinder als auch Eltern und ihre Einkaufsgewohnheiten – und weiss zu helfen. Kinder wie etwa Yanis oder Jana müssen im Volg sowieso an Wichtigeres denken: ans «HEY», an die Rabattmärkli, an die Holzfigürli zum Sammeln – und ans Wetter, weil sie bei Regen einen Leihschirm erhalten.



Barbara Gafner weiss, dass sie ihre Tochter Jana jederzeit auch alleine zum Einkaufen in den Dorfladen schicken kann.

Jana muss im Volg auch an «Wichtigeres» denken – an das, was nicht auf dem Postizettel steht: ans HEY, an die gratis Holzfigürli und ans «Chrömle».





EINFÜHRUNGSPREIS
CHF 7.80 statt
CHF 9.60

Feldschlösschen Weizen und Hopfen 4*50 cl
Gültig von 25.01. – 28.02.2018

Mit Verantwortung
genossen.



Die Leidenschaft einer neuen Generation

Feldschlösschen verbindet



*

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Geflügelzüchter Marianne und Christian Rutishauser sind überzeugt, dass das Wohl der Hühner zu besseren Eiern beiträgt.



100% SCHWEIZER EIER

Damit Hühner artgerecht gehalten werden, braucht es Massnahmen – von Züchtern, aber auch von Händlern. Volg verkauft ausschliesslich Schweizer Eier.

Bei Volg haben Sie die Garantie: Alle in den Dorfläden erhältlichen Eier – roh oder gekocht, weiss, braun oder gefärbt – stammen von Schweizer Bauernhöfen. Konkret heisst das: Die Hühner werden nicht in zu engen Räumen gehalten, sondern dem Tierwohl gerecht mit viel Platz und artgerechten Einrichtungen auf dem Boden, im Freiland oder ganz nach Bio-Richtlinien.

Kontrolliert nachhaltig

Wer in der Schweiz Geflügel hält, muss dies beim Bund registrieren und sich an strikte Tierschutzvorschriften halten. Die Hühnerbestände von Schweizer Geflügelzüchtern sind kleiner und überschaubarer als im Ausland – so ist eine tierschutzgerechte Haltung von Hühnern viel besser möglich. Dazu kommt: Der Konsum von Schweizer Eiern ist nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern für eine nachhaltige Wertschöpfung in der Schweiz auch wirtschaftlich.



Die Registrierung von Geflügelhaltungen in der Schweiz ist seit 2010 obligatorisch.



Einwandfreies Futter für Hennen machen Schweizer Eier hochwertiger.

In der Schweiz werden pro Jahr 1,3 Milliarden Eier konsumiert.



Seit 1992 ist in der Schweiz nur noch Boden- oder Freilandhaltung gestattet.



Wegen den kurzen Transportwegen sind Schweizer Eier in den Läden frischer.



Bei Volg gibt es Eier aus nachhaltiger Boden-, Freiland- und Biohaltung. Allesamt von Schweizer Bauernhöfen.

LUST AUF MEXIKANISCH?

Santa Maria



SOFT TORTILLAS

+



TACO-SAUCE*

+



FAJITA MIX*

JETZT PROBIEREN!

* IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN
EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

Honig und Kräuter sind ein Muss, und schmecken süßer als ein Kuss.

Jetzt in
neuer
Verpackung.

Halsfeger®

Kräuterbonbon
mit weichem Honigkern
Bonbon aux herbes
au cœur fondant de miel



Einmal im Monat laden wir Besucher ein, hinter den Volg-Vorhang zu blicken. Erfahren Sie, wie mit modernsten Mitteln das Ladensortiment verwaltet wird und Frisches frisch bleibt.



Mithilfe seines Handcomputers stellt Shpend Haziraj sicher, dass Broccoli und Co. frisch im Laden ankommen.

Alles bleibt frisch – aber wie?

Auch bei Volg hat längst die Technik Einzug gehalten. Mit modernsten elektronischen Geräten wird gescannt, gerechnet, gespeichert und übermittelt. Gemüse, Obst und andere Lebensmittel müssen frisch bleiben, korrekt gelagert und richtig verteilt werden. Kommen Sie in eines unserer drei Verteilzentren und erfahren Sie vor Ort, wie die Bereitstellung und Anlieferung der vielen Volg-Produkte optimal funktioniert.

Kurzfilm, Rundgang und Apéro

An jedem ersten Montag im Monat laden wir zu einem Rundgang ein. Auf einen spannenden Volg-Kurzfilm folgt ein einstündiger Rundgang in unseren Hallen – im Verteilzentrum Winterthur oder in den Frischdiensten Landquart oder Oberpipp. Nicht nur informativ, auch kulinarisch werden Sie bei Ihrem Besuch versorgt: Bei einem ausgiebigen Apéro können Sie Gesehenes und Erlebtes Revue passieren lassen.

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. 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
*** 9.4. Winterthur, 17.30 Uhr ausgebucht

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, 8404 Winterthur



Da steckt sooooo viel drin!



Unsere Milch stammt zu 100% aus der Region und genießt somit einen sehr kurzen Transportweg. Sie wird bei uns lokal und in einem schonenden Verfahren zu Pastmilch verarbeitet, damit Sie eine echte und authentische Milch genießen können. www.milchhuus.ch/milch



mehr zum thema

Milchshakes

Flirten, tanzen, Milchshake trinken. Lassen Sie den Rock'n'Roll der 50er-Jahre aufkommen mit ausgefallenen Shake-Kreationen für lustvolles Geniessen.

Milch und Joghurt bereiten die Grundlage, Beerenkonfitüre sorgt für die fruchtige Süsse und den schönen Farbton.

Der Klassiker: Ein Bananen-Milchshake – hier mit Bananenrädchen zum Aufpicken mit dem Strohhalm

Achtung, eiskalt: Vanilleglacé macht diesen Shake zum extrakalten Gaumenschmaus.

ÖISI

MILCHBAR

BEEREN-SHAKE

Zutaten für 4 Shakes à 3 dl:
4 dl Milch, 4 EL Beerenkonfitüre und 3 EL Nature-Joghurt in einen Mixbecher geben und gut mixen.
In Gläser füllen und servieren.
Zubereitung: 5 Min.

VANILLE-SHAKE

Zutaten für 4 Shakes à 2,5 dl:
4 Kugeln Vanilleglacé, 2 dl Milch und ½ Pack Vanillezucker in einen Mixbecher geben, gut aufmixen und in Gläser füllen.
Zubereitung: 5 Min.

BANANEN-SHAKE

Zutaten für 4 Shakes à 2,5 dl:
3 Bananen, Saft ½ Zitrone, 2 Kugeln Vanilleglacé und 1 dl Milch in einen Mixbecher geben, gut aufmixen und in Gläser füllen.
Zubereitung: 5 Min.

Milch- und Joghurt-Drinks sind wieder beliebt – bei Kindern und Jugendlichen genauso wie bei Erwachsenen. Aufgekommen sind die süßen, bunten Dessertmixturen in den USA und erlebten dort in den 1950er-Jahren ihre kulturelle Blütezeit – anstatt in Cocktailbars traf sich das Jugendvolk in Milkbars und Diners zum

fröhlichen Milchshake-Schlürfen. Noch heute feiert man in den Vereinigten Staaten am 12. September den nationalen Chocolate-Milkshake Day. Hierzulande sind Milchbars – leider – nicht verbreitet. Ein Grund mehr, Mixer und Schüttelbecher in die Hände zu nehmen und gleich eigene Kreationen ins Leben zu rufen.

Gemahlener Kardamom macht diesen Klassiker aus Indien zu einem exotischen Shake-Genuss.

Mango und Jogurt geben hier den Ton an, gemahlener Pfeffer sorgt für die scharfe Extranote.



JOGURTSHAKES

MEHR FORM, MEHR INHALT, MEHR GENUSS

LASSI-SHAKE

Zutaten für 4 Shakes à 2,5 dl:
600 g Nature-Jogurt, 3 dl Wasser,
3 Pr. gemahlene Kardamom,
50 g Zucker, 1 Pr. Salz und 4 Pfeffer-
minzblätter in einen Mixbecher
geben und gut mixen. In Gläser
füllen, Eiswürfel dazugeben, mit
einem Pfefferminzblatt dekorieren
und servieren.

Zubereitung: 10 Min.

MANGO-SHAKE

Zutaten für 1 Liter:
1 Mango schälen, rüsten und Stein entfernen.
Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Dann
zusammen mit 600 g Nature-Jogurt (sauer),
3 dl Wasser, 1 Pr. frisch gemahlene Pfeffer, 50 g
Zucker, 1 Pr. Salz in einem Mixer mixen, bis eine
crémige Textur entsteht.

Zubereitung: 5 Min.

Shakes dürfen bunt und verführerisch sein – lassen Sie Ihrer Kreativität bei der Zubereitung also freien Lauf. Je nach Zutaten verändern sich Farbe, Konsistenz und Geschmack. In Ihrem Volg-Laden finden Sie alle Produkte für schmackhafte Shakes: Früchte wie Bananen, Beeren und Mango eignen sich besonders gut. Kräuter und Gewürze wie Pfefferminz, Kardamom und sogar Pfeffer eröffnen zusätzliche Geschmackswelten. Eine Kugel Glacé sorgt für den extra Kältekitzel.

Für das Mixen empfiehlt sich ein Standmixer, aber auch ein Stabmixer tut gute Arbeit. Im Schüttelbecher kann der Shake in seine finale Form geschüttelt werden. Wenn der Milchshake etwas dicker sein soll, kann anstelle von Milch auch Jogurt, Quark oder Crème fraîche verwendet werden. In einem Jogurt-Shake bleiben auch größere Fruchtstücke und andere Zutaten im Drink verteilt. Wegen der vielen Nährwerte kann ein Jogurtshake auch gut als Frühstück durchgehen.

Viele Produkte aus dem Volg-Kühlregal eignen sich wunderbar als Zutaten für herzhaftes Shakes. Probieren Sie es aus!



HONIG-SESAM-SHAKE

Zutaten für 4 Gläser à 2,5 dl Inhalt:
400 g Nature-Jogurt, 3 EL Crème fraîche und 2,5 EL Honig gut aufmixen. Eiswürfel dazugeben und so lange umrühren, bis sie leicht geschmolzen sind. In Gläser verteilen und mit 2,5 EL Honig und 2 EL geröstetem Sesam garnieren.
Zubereitung: 15 Min.

Honig und gerösteter Sesam sorgen für würzige Süsse, die Crème fraîche für die herrlich cremige Konsistenz.

Lassen Sie den Birnentraum Wirklichkeit werden. Der Schuss Williamine macht diesen Shake unwiderstehlich.



enthält Alkohol

BIRNENTRAUM

Zutaten für 2 Shakes à 2 dl:
1 entkernte und in Würfel geschnittene Birne, 1 EL Birnel, 2 dl Milch und 4 cl Williamine in einen Mixbecher geben oder mit dem Stabmixer gut vermischen.
Zubereitung: 5 Min.

Tipp: nach Belieben mit Rahmhaube, Birnenwürfel und Pistazienkernen garnieren

MEHR ZUM THEMA: MILCHSHAKES

Mit den Zutaten Caffè Latte, Mokka- und Kaffeelieker ist dieser Shake ein Muss für Kaffeeliebhaber.

Fruchtig, kalt, frisch gemixt – der Himbeer-Shake weiss nicht nur Beerenliebhaber zu begeistern.

IN ALLEN REGENBOGENFARBEN

MILCHSHAKES



MOKKA-SHAKE

Zutaten für 1 Shake à 4 dl:

1 Café Latte «Cappuccino» (230 ml), 1 Kugel Mokka- und Kaffeelieker in einen Mixbecher geben, schaumig aufmixen und sofort servieren.

Zubereitung: 5 Min.

Tipp: nach Belieben mit Rahm, Instantkaffee und Schokoladensauce garnieren

HIMBEER-SHAKE

Zutaten für 4 Shakes à 2,5 dl:

100 g gefrorene Himbeeren mit 1 dl Himbeersirup mixen und auf die Gläser verteilen. 6 dl Milch aufgiessen und sofort servieren. Zubereitung: 5 Min.

Tipp: ein paar ganze Beeren in die Shakes geben



Ihr Volg kommt bis an Ihre Haustür

Frisch vom Volg

www.volgshop.ch

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

Die Milch macht den Milchshake. Das in der Milch enthaltene Fett vereint und verstärkt die Aromen der gewählten Zutaten. Ob als Frühstück, Zwischenmahlzeit oder Dessert – Milchshakes bringen Leben auf den Tisch. Erst recht, wenn sie mit Schlagrahm, Likör, Sirup oder Amaretto versüsst und mit Früchten und dem obligaten Strohalm verziert sind. Setzen Sie mit Milchshakes an Ihrer Party Farbtupfer und lassen Sie ein wenig Rock'n'Roll-Stimmung aufkommen. Übrigens: auch warm serviert schmeckt ein Milchshake ausgezeichnet – die Wärme verstärkt den Geschmack sogar noch.

Neben herkömmlicher Milch sind im Volg weitere Milchprodukte als Basis für Shakes erhältlich. Zudem finden Sie unzählige Produkte, die Sie Ihrem Shake beimischen können.



Für Strand-Feeling im Winter: klassischer Schoko-Shake aus Ovomaltine mit einem Schuss Exotik



enthält Alkohol

KOKOS-SHOKOLADEN-SHAKE

Zutaten für 1 Shake à 3 dl:
2,5 dl Milch erhitzen. 1 EL Ovomaltine beigegeben und gut verrühren. ½ dl Malibu dazugeben und schaumig aufmixen.

Zubereitung: 5 Min.

Tipp: nach Belieben mit Kokosraspeln einen Dekorand an den Gläsern anbringen

Mandelmilch selber machen braucht seine Zeit. Für diesen exquisiten Shake lohnt sich der Aufwand allemal.



enthält Alkohol

MANDELMILCH-SHAKE

Zutaten für 4 Shakes à 2,5 dl:

1 l Milch und 30 g Zucker aufkochen, 200 g geschälte und gemahlene Mandeln dazugeben, vom Herd nehmen und über Nacht abkühlen lassen. Mandelmilch durch ein Passiertuch gießen. Den Saft auffangen, Mandelmilch gut ausdrücken. ½ dl Amaretto in die Mandelmilch geben. Die Hälfte erhitzen und auf die Gläser verteilen. Die andere Hälfte in einen Rahmbläser füllen, mit einer Patrone befüllen, 10 x schütteln, den Schaum auf die bereits eingefüllten Drinks geben und sofort servieren.

Zubereitung: 15 Min. + über Nacht ziehen lassen

Tipp: nach Belieben mit gehackten Mandeln dekorieren

HAUSGEMACHTES SCHMECKT AM BESTEN.



Neu

Frisch aufgebrühter Kräutertee
—
Schweizer Minze
—
Mit Obstsaft gesüsst



Biotta®

Der Schweizer Bio-Pionier

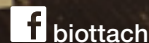
*Für Ihre Vitalität nur
das Beste aus der Natur*



Unser Versprechen

- ✓ 100% naturbelassen
- ✓ 100% Bio
- ✓ 100% direkt gepresster Saft, kein rückverdünntes Konzentrat
- ✓ ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)
- ✓ ohne Farbstoffe, Konservierungsmittel und Aromen

Mehr Natur geht in keine Flasche



Bei Milchshakes gilt: Extravaganz ist erlaubt. Mit ausgefallenen Toppings wie Caramelsauce, Nutella, Guetzi, bunte Zuckerchügeli und Co. wird der Milchshake zum «Freakshake». Ein Trend aus Australien – einem Land, wo bekanntlich alles ein bisschen grösser ist. Überraschen Sie sich und Ihre Gäste mit dieser süssen Pracht im Glas zum genussvollen Schlürfen und Löffeln. Ob es sich dabei noch um einen Shake handelt oder schon um ein vollwertiges Dessert – diese Entscheidung überlassen wir Ihnen.

Schokolade, Früchte, Schlagrahm – dieser Freakshake vereint alles Gute in einem Glas.

WARME SCHOKO-BÄRENTATZE

Zutaten für 4 Shakes à 2,5 dl:
 1 P. dunkle **Schokoladenglasur** gemäss Packung zubereiten. An den Gläsern damit einen «Tropfenrand» anbringen. 2,5 dl erwärmte **Milch** bis zur Hälfte in die Gläser füllen. Pro Glas 1 kleine Kugel **Walnussglacé** dazugeben. Mit 1 D. **Schlagrahm** garnieren. Den Rahm mit der restlichen Schokoglasur und 1 EL **Schokoladenspänen** garnieren. 8 **Bärenlatzen** über die Rahmhaube bröseln und servieren.
Zubereitung: 15 Min.

Caramel und zerbröselte Prussiens machen den Genuss dieses Superdrinks zu einem Erlebnis.

SHAKE-GENUSS XXL

FREAKSHAKES

SCHOKOHAUBE-ORANGENWÜRFEL-FREAKSHAKE

Zutaten für 4 Glas-Dekors:
 3 EL **Puderzucker** mit 2 TL **Zitronensaft** zu einem dicken Brei verrühren. 2 TL **Kakaopulver** untermischen und an den Gläsern damit einen «Tropfenrand» anbringen. Den Rand kurz antrocknen lassen. Einen Shake nach Wahl in die Gläser füllen. Mit Rahmhaube garnieren. Mit 1 D. **Schlagrahm**, 1 EL **Nutella** und 2 EL **Schokoladensauce** verzieren.
 1 **Blutorange** filetieren, in Würfel schneiden und die Schoko-Rahmhaube damit garnieren. Trinkhalme einstecken und servieren.
Zubereitung: 15 Min.

Mehr Zutaten – mehr Shake: Die beliebten Bärenlatzen eignen sich auch wunderbar als Milchshake-Topping.

CARAMEL-PRUSSIEN-FREAKSHAKE

Zutaten für 4 Glas-Dekors:
 3 EL **Puderzucker** mit ½ TL **Zitronensaft** zu einem dicken Brei verrühren. ½ EL **Caramelsauce** darunter mischen. Bei den Gläsern damit einen «Tropfenrand» anbringen. In 2 EL bunter **Zuckerchügeli** drehen und kurz antrocknen lassen. Einen Shake nach Wahl in die Gläser füllen. Mit Rahmhaube garnieren. Den Rahm mit 3 TL **Caramelsauce**, 8 zerbröselten **Prussiens** und Zitronenzesten von 1 **Zitrone** garnieren und servieren.
Zubereitung: 15 Min.

Kalk ist kein Problem



Für jede Herausforderung das richtige Produkt*.



Das Schweizer Original gegen Kalk

* Einzelne durgol Produkte sind in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

TOBACCO UNFAKED



100% Premium Tabak.
Keine Zusatzstoffe.
Umweltfreundlicher Anbau.



Unerhebliche Preisempfindung. Preis pro Einheits-Solange (Vorrat). In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

WETTBEWERB

Welches Kägi Produkt sorgt seit Neuestem für maximalen Schokoladengenuss?

- A: Kägi STAR
B: Kägi BAR
C: Kägi MÄX

1. Preis im Wert

von **Fr. 4536.-**

4 Übernachtungen für 4 Personen in 2 Junior Suiten im 4-Sterne Superior Congress Hotel Seepark, Thun, inkl. Frühstück, Wellness und Ausflugs Gutscheinen

2.-3. Preis im Wert

von je **Fr. 350.-**

je eine Gutscheinbox, einlösbar für das gesamte Angebot von weekend4two.ch

4.-5. Preis im Wert

von je **Fr. 325.-**

je eine Übernachtung für 2 Personen im Wellnesshotel Swiss Holiday Park, Morschach

6. Preis im Wert

von **Fr. 300.-**

eine Übernachtung für 2 Personen in der Atzmännig Lodge inkl. Rodeltickets und Mittagessen

7.-8. Preis im Wert

von je **Fr. 200.-**

je ein Familienticket (2 Erwachsene, 2 Kinder) für das Erlebnisbad Alpamare

9.-18. Preis im Wert

von je **Fr. 100.-**

je eine Gutscheinbox, einlösbar für das gesamte Angebot von weekend4two.ch

19.- 40. Preis im Wert

von je **Fr. 21.-**

je ein feines Kägi-Probierpaket

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme Wettbewerb vom 25. Januar bis 21. Februar 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. Februar 2017 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kägi», Postfach 344, 8401 Winterthur

Mäximale Gewinnchancen mit Kägi



Hochgefühle kommen bei diesem Hauptgewinn auf: Vier Tage Ferien im Hotel Seepark Thun. Zeit zum Entspannen und Entdecken.



Spannende Ausflugsziele sind in diesem Hauptgewinn dabei.

Intensive Genusserlebnisse mit Kägi! Ob im Thuner Design & Lifestyle-Hotel Seepark oder beim Knabbern eines Kägi Mäx. Jetzt teilnehmen und Aussicht auf diese und andere attraktive Preise geniessen.

Mehr Schokolade kann eine Waffel nicht tragen: Kägi Mäx – das sind vier Schichten knuspriger Waffeln, umhüllt von unwiderstehlicher Schweizer Schokolade. Dazu eine Crèmefüllung mit gerösteten Haselnussstückchen. Ein echtes Geschmackserlebnis voller Leichtigkeit. Im vergangenen Jahr noch eine Neuheit, sieht man den Kägi Mäx heute in der ganzen Schweiz. Das überrascht wenig, denn der Toggenburger Spezialist für Schokoladenwaffeln begeistert mit immer neuen Glücksvariationen «made in Switzerland».

Die Glücksgewinne

Wer möchte mal probieren? Die feinen Kägi-Probierpakete sind nur ein Preis, für den sich die Teilnahme am Wettbewerb lohnt. Als Hauptgewinn locken vier Tage Vier-Sterne-Superior-Entspannung im Hotel Seepark in Thun. Der beste Ausgangspunkt für Entdeckungsreisen in die Ferienregion Thunersee, zum Beispiel in Wanderstiefeln oder auf dem Bike. Dazu bezaubert der Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau. Abends lockt ein vielfältiges Gastronomieangebot und für den Schoggihunger zwischendurch empfiehlt sich ein köstlich-knuspriger Kägi Mäx.



Beliebt in Ihrem Volg: der Kägi Mäx für maximalen Schokoladengenuss

DAS BESTE AUS DER SCHWEIZ



Feins vom Dorf

Hansruedi Rusterholz
überreicht Volg-Ladenleiterin
Funda Kocal seinen
Ziegenkäse.



Ziegenkäse
von Hansruedi Rusterholz
aus Männedorf ZH



«Käse, der
die Kunden anzieht»

Ladenleiterin Funda Kocal

Im Volg Männedorf gibt es delikaten, handgemachten Ziegenkäse aus dem Dorf. Für viele Käseliebhaber ein Grund für einen Besuch. Ladenleiterin Funda Kocal freut's.

Ziegenkäse ist wegen seinem geringeren Fettanteil und seiner guten Verdaulichkeit beliebter denn je. Das spürt auch Volg-Ladenleiterin Funda Kocal. Der Bio-Ziegenkäse von Produzent Hansruedi Rusterholz ist so begehrt, dass seine

Liebhaber extra für den Käse in den Volg-Laden in Männedorf pilgern. «Der Käse hat ein herzhaftes Aroma und ist sehr bekömmlich», sagt Funda Kocal. Von den Kunden erhält sie denn auch nur gute Rückmeldungen. Man esse den Käse gerne im Salat, zu

Ladenleiterin Funda Kocal darf nachfüllen. Der Bio-Ziegenkäse von Hansruedi Rusterholz ist eine gefragte Delikatesse im Volg Männedorf.

Früchten und natürlich mit Brot. Die Ladenleiterin wohnt unweit vom Bauernhof der Familie Rusterholz – die Aussicht vom Hof über den Zürichsee sei atemberaubend. Die Ziegen scheinen das mit guter Milch zu goutieren.

Den Ziegen verschrieben

Ziegenhalter Hansruedi Rusterholz hält in Männedorf über dem Zürichsee rund 60 Ziegen. Seit er vor acht Jahren einen Kurs zur Ziegenmilchverarbeitung besuchte, stellt er seine beliebten Halbhartkäse und Weichkäse aus Ziegenmilch her. Die Produktion sei zeitaufwändig, doch der Aufwand lohne sich, sagt er. Sowohl im Volg wie im Hofladen finden seine Produkte guten Absatz und würdige Geniesser.

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 Männedorf sind nebst dem Ziegenkäse von Hansruedi Rusterholz auch Sirup und Konfitüre von Nipok's Ginger in Männedorf und Wein von Martin Wetli aus Uerikon.



Qualität ist Gold wert

Zum zweiten Mal in Folge geht der Fleischlieferant von Volg, die Ernst Sutter AG, mit 42 Medaillen als Gesamtsieger aus dem Qualitätswettbewerb des Schweizer Fleisch-Fachverbandes hervor. Das mögen auch Volg-Kunden.

Mit ihren Qualitätsprodukten hat sich die Ernst Sutter AG in diesem Jahr wieder einmal selbst übertrifft: 29 ihrer Fleischvariationen wurden vom Schweizer Fleisch-Fachverband mit Gold ausgezeichnet. Elf mit der Silbermedaille und zwei mit Bronze.

Eine grosse Anerkennung, zu der Volg besonders gerne gratuliert. Denn die hochprämierten Ernst-Sutter-Markenprodukte sind in den Volg-Fleischtheken und -Kühlregalen zahlreich zu finden. Darunter auch diese Goldmedaillengewinner: die beliebten Cervelats für den warmen oder kalten Fleischgenuss, die Rind-Meatballs sowie der saftige Bauern- oder Hinterschinken.

Sie alle zeichnet ausserdem das Agri-Natura-Label aus, das für eine besonders naturnahe und tierfreundliche Landwirtschaft steht. Auch die regionale Emmentaler Reber Rauch- und Käsewurst hat sich mit diesem Hersteller-Wettbewerb schweizweit empfohlen. Zu den Siegern zählt auch das zarte Cordonbleu von Suttero, ein Hochgenuss auf jedem Essensteller.

Verantwortung für Mensch und Tier

Hinter dieser Vielfalt steht ein klares Unternehmensbekenntnis. Seit über 100 Jahren

ist die Ernst Sutter AG ein Ausnahmebetrieb in der Fleischverarbeitung und Fleischwarenproduktion. Ihre hohen Standards gelten für das handwerkliche Know-how und ihre modernen Produktionsstätten genauso wie für den sorgfältigen und respektvollen Umgang mit dem Lebensmittel Fleisch. Auch das ist einen grossen Applaus wert.





Die ausgezeichneten Agri-Natura-Produkte gibt's ausschliesslich beim Volg und TopShop.



Auch der saftige Bauern- und Hinterschinken sowie die Meatballs wurden für ihre Qualität ausgezeichnet.



Die Lieblingswurst der Schweizer ist auch der Liebling des Schweizer Fleisch-Fachverbandes.



Gold aus dem Emmental: die Reber Wurstspezialitäten



Im Februar erhältlich



Nur einige der vielen Gold-Gewinner: die Cordonbleus aus dem Hause Ernst Sutter

neu Novissimo

Schonend aufgebrüht und mit einem Schuss süssen Obstsaft ist der Huus-Tee von Ramseier eine perfekte Erfrischung.

Minzig feiner Teeegenuss

neu

statt Fr. 1.50
Fr. **1.25**

Ramseier's Huus-Tee
Schweizer Minze, 50 cl



neu

statt Fr. 9.-
Fr. **7.50**

Ramseier's Huus-Tee
Schweizer Minze, 6 x 50 cl

Ramseier sorgt für ein neues Geschmackserlebnis unter den Ice Tea-Freunden: der neue Huus-Tee ist da. Optimale Temperaturen sorgen beim Aufbrühen der frischen Apfelminze-Blätter für die bestmögliche Freisetzung der Geschmacksstoffe. In zwei Durchgängen wird der frisch gebrühte Kräutertee von allen Blättern befreit und erhält anschliessend mit einem Schuss natürlichen Obstsaft eine leichte, gesunde Süsse. Fertig ist der neue Teeegenuss.

Neues und leichtes Teekonzept

Zurzeit sind neue, leichte Teekonzepte gefragt. Mit dem Huus-Tee ist Ramseier eine perfekte Erfrischung mit überzeugender Leichtigkeit, Frische und Natürlichkeit gelungen. Geniessen Sie die neue Kreation von Ramseier nach dem Sport, als Stärkung nach einem langen Tag oder einfach nur zwischendurch. Der Huus-Tee ist eine gelungene und gesunde Erfrischung.


statt Fr. 9.60
Fr. **7.80**



statt Fr. 2.40
Fr. **1.95**

Das spritzige Weizenbier mit milder Bitterkeit

Feldschlösschen Weizen Blanche,
50 cl / 4 x 50 cl

Strophengedicht			Hindernis	altgriechische Orakelstätte			besitzanzeigendes Fürwort		eh. welscher TV-Sender (Abk.)	lauter Anruf		heiliges Tier der Inder	Pflanzen-teile	Gewandtheit im Benehmen	Eigenname Buddhas	
11					3		typische schweiz. Wurstsorte								6	
Obst- und Gemüsefelder			Bahn zw. Bern und dem Wallis				schweiz.: Trinkhalm				8				Roman von Maupassant	
				grösstes Gebirge Istriens			<div style="text-align: center;"> <h2>IHR GEWINN</h2> <p>1 Wasserbett von Aqua Dynamic im Wert von Fr. 2230.–</p>  <p>Gewinnen Sie ein Schweizer Qualitäts-Wasserbett von Aqua Dynamic, welches sich durch ein ideales Bettklima sowie unübertroffene Körperanpassung ohne Druckstellen und ohne Wasserbewegung auszeichnet. Idealer Liegekomfort für die perfekte Abstützung der Wirbelsäule. Ihr Rücken wird es danken. Die Wasserbetten von Aqua Dynamic, der Nummer 1 seit 1982, sind gewärmt und ungewärmt erhältlich. Weitere Infos auf wasserbett.ch</p> </div>					Baskenmütze	Berufsunfallversicherung			
schweiz. Agrarmesse			Chronometer													
ital.: zehn					7		'ungläubige' Frau							4		
			hundeeähnliches Raubtier				Betriebssystem von Microsoft					langes kath. Priesterhalstuch		Waldboden-gewächs		
veraltet: wessen	dreifacher Torerfolg	Fleischgericht										Roman von Jane Austen				
span.: heute							Kreisberechnungszahl					französisch: König			Hauptstadt Estlands	
												schweiz. Sängerin (Lys)	letzte persische Kaiserin		Abk.: Istanbul Stock-Exchange	
schweiz. Thermalbad (Bad...)		Fremdwortteil: Mann					Abk.: Mittwoch									
Nadelbäume												männliche Ente		Rednerplatz		
															1	
Wahlzettelbehälter			an der Oberfläche von etwas					je (latein.)		Klostervorsteher		von hier an			Abk.: britisch	Umlaut
ehem. schweiz. Airline										historische Stadt am Euphrat						2
Brillenschlange																

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 25.01.-21.2.2018 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. Februar 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Wasserbett», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



Fr. 6.60

Mama mia, was für eine Pizza mit Rasse
 Dr. Oetker Casa di Mama, Pizza Diavola



Fr. 3.80

Wer die Muffin-Wahl hat, ...
 * Mit Choco-Stückchen und flüssigem Choco-Herz
 * Hell mit flüssigem Choco-Herz
 je 3 x 72 g



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

Die Lösung finden Sie ab 22. Februar 2018 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.





Aktueller Tipp

*Aufmerksamkeit schenken
mit Blumen und feinsten
Lindt-Schokolade, die jedes
Herz zum Schmelzen bringt*

Ein süsser Liebesgruss, der von Herzen kommt. Die Lindor-Schokoladenkugeln mit zartschmelzender Füllung in der dekorativen Herzdose sind unsere Lieblingsgeschenkidee zum Valentinstag. Selbstverständlich mit viel Herzblut kreiert von den Lindt Maîtres Chocolatiers. Am Tag der Liebenden empfiehlt sich dazu natürlich ein Strauss roter Rosen oder ein Gutschein für ein romantisches Wochenende zu zweit. Wer seine Liebsten kennt, weiss selbst am besten, was ihnen die grösste Freude bereitet. Neben viel Aufmerksamkeit, versteht sich. Also unbedingt eine persönliche Liebesbotschaft, eine Karte oder einen Brief beifügen. Das bringt dann auch das Herz zum Schmelzen.

Eine elegante Alternative zur Herzverpackung sind die köstlichen Lindor-Kugeln im klassischen Cornet-Design. Das Fenster aus durchsichtiger Folie lässt bereits erahnen, welcher Schokoladengenuss auf den Beschenkten wartet. Wer diesem Anblick in den Regalen von Volg nicht widerstehen kann, darf sich selbstverständlich auch gerne selbst eine kleine Freude bereiten. Denn wir finden: Feinste Schweizer Lindor-Schokolade hat sich wirklich jeder einmal verdient.

Aufmerksamkeit schenken

Apropos kleine Freude. Als Geschenk zum Geburtstag, zum Muttertag, als Mitbringsel an einen Anlass, als Glückwunsch für eine bestandene Prüfung oder einfach nur als herzliches Dankeschön. Die Schokoladenpräsente von Lindor in den stilvollen Geschenkverpackungen sind eine besonders persönliche Möglichkeit, «danke» zu sagen. Genauso so wie «Ich mag dich», «Ich liebe dich» oder «Ich denke an dich». Sie bereiten zu jedem Anlass Freude. Ganz egal, an welchem Datum.





Mit Liebe von Lindt

Sag es mit Liebe. Sag es mit Lindt. Diese Geschenke aus feinsten Schweizer Schokolade passen perfekt zum Valentinstag am 14. Februar wie auch zu vielen anderen Gelegenheiten. Oder sagen wir besser: Herzensangelegenheiten.

Die dekorative Lindor-Geschenkdose in Herzform und in der stilvollen Cornet-Designschachtel



Sauberkeit mit Leichtigkeit



Winston

UP TO 230 CIGARETTES

230 CIGARETTES 19.90 CHF EXTRA VOLUME TOBACCO

Winston

85g 15.90

95g 19.90

Rauchen ist tödlich. Fumer tue. Il fumo uccide.

MEHR FÜR WENIGER

JETZT NEU IN IHREM VOLG LADEN

STAY TRUE STAY FREE

JOIN US: WINSTON.CH

Unverbindliche Preisempfehlung. Preis pro Einheit. Solange Vorrat. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.



Roland Kaspar ist gelernter Maschinenmechaniker und begnadeter Töfffahrer. Er weiss, wie wichtig die Töffpflege ist.

Motorradfahrer wissen: Nur mit einem Töff in einwandfreiem Zustand kann bedenkenlos über Pässe gekurvt werden. Motorradexperte Roland Kaspar gibt Tipps zur wichtigen Töffpflege.

Selbst ist der Töfffahrer

Die Garage – für Motorfreunde ein heiliger Ort. Auch für Roland Kaspar, der in seiner privaten Töff-Werkstatt in Buttikon SZ, die er mit zwei Freunden unterhält, seiner grossen Leidenschaft nachgeht. Der Töffenthusiast und Hobbyrennfahrer werkelt und schraubt dort an seinen Maschinen, die er für Rennen vorbereitet. «Wir fahren auf den Strecken bis zu 250 km/h, da muss alles bis zur letzten Schraube stimmen», sagt er. Roland Kaspar nimmt es genau mit seinen Töffs, auch mit seiner Kawasaki Jahrgang 1974, die er restauriert hat. Allen Motorradfahrern rät er, ihre Zweiräder nicht nur vom Mechaniker warten zu lassen, sondern auch selber regelmässig zu pflegen.

DER PROFI ERKLÄRT

Damit der Töff intakt und sicher bleibt, rät Roland Kaspar Töffbesitzern, die folgenden Wartungsarbeiten regelmässig selber zu machen. Auf zahlreichen Internetseiten wie zum Beispiel toeff-forum.ch finden sich dazu Anleitungen.

- Mit einem Manometer den Pneu-Luftdruck messen, wenn nötig nachpumpen
- Reifenprofil kontrollieren
- Kette kontrollieren, wenn sie mehr als 2,5 cm Spiel hat, nachspannen
- Einmal pro Jahr Öl und Ölfilter wechseln
- Luftfilter kontrollieren, wenn nötig säubern oder austauschen
- Über den Winter die Batterie an ein Batterieladegerät anschliessen
- Kühlflüssigkeit und Bremsflüssigkeit kontrollieren, wenn nötig nachfüllen
- Beleuchtung kontrollieren. Wenn nötig Lämpchen ersetzen
- Töff regelmässig putzen, damit kein Rost ansetzt



In seiner Werkstatt samt Lounge, Kühlschrank und Kaffeemaschine hält Roland Kaspar auch seine restaurierte Kawasaki in Schuss.



Fehlt Ihnen die nötige Ausrüstung? Schauen Sie sich nach Werkstätten um, in die Sie sich einmieten können – wie bei Motorradhangar.com in Zürich Schwamendingen.

**20%
RABATT***

Gerber+

SHARE THE FUN



**JETZT
ZUGREIFEN!**

**ENTDECKE SPANNENDE
REZEPTE UNTER
WWW.GERBERCHEESE.CH/REZEPTE**



* Aktion gültig von 13.02. – 18.02.2018 auf Gerber L'Original, Moitié-Moitié, Le Gruyère 800 g. Gerber L'Original 500 g und Fondue Becher 200 g. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Februar 2018

Überbackene Poulet-Speck-Röleli

Dieses feine und unkomplizierte Gericht hat meine Tochter Andrea einmal für uns zubereitet und seitdem tische ich es auch ab und zu an den NATURENA-Kursen auf. Ich nehme 2 Becher à 180 g **Crème fraîche** und rühre 2 EL **Maizena** unter. Dann mixe ich mit dem Stabmixer 6 getrocknete, in Öl eingelegte **Tomaten** oder 3 TL **Tomatenpesto** und 5 frische **Basilikumblätter** unter die Masse. Als Nächstes schneide ich 500 g **Pouletbrust** in ca. 16 Stücke, würze die Pouletstücke mit **Salz** und **Pfeffer** und umwickle sie mit ca. 100 g **Bratspeck**. Die Crème-fraîche-Masse gebe ich in eine Gratinform, lege die Poulet-Speck-Röleli darauf und bedecke sie mit 150 g in Scheiben geschnittenem **Mozzarella**. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Rost in der Mitte) wird das Ganze während 30 Min. mit Ober- und Unterhitze überbacken. Zu diesem Gericht serviere ich meistens Trockenreis, jedoch passen auch Spätzli sehr gut.



Edith Jäger
Erlebnishof Seebachtal TG

«En Gvätä wünscht Ihnen»
Edith



Volg

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebnishofen im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. 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

Volg



PURINA
GOURMET
— ★ ★ ★ —

IN AKTION BEI VOLG VOM 5.2. BIS AM 11.2.2018

CHF 15.90
statt CHF 27.00

Gold | FEINE PASTETE
24 x 85g



PURINA Your Pet, Our Passion.



Flexibel, zuverlässig,
nicht zu spüren.

Jetzt testen!

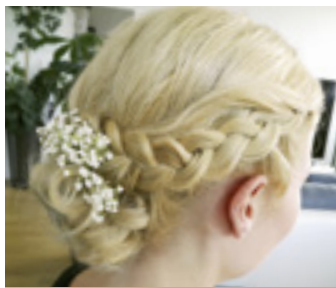


**NEUTRALISIERT
GERÜCHE IN
SEKUNDENSCHNELLE
UND BIETET
STUNDENLANGE
FRISCHE!**

always
dailies

Kunstvolle Flechtfrisuren oder originelle Osterdekorationen: In den NATURENA-Kursen im März bereiten Sie sich aufs Osterfest vor – und Sie werden noch weit über Ostern hinaus Freude am Erlernten haben.

Bereit fürs Osterfest



Fricktal:
Trendige Flechtfrisuren

- ① Sa, 17.03.18, 9.30–13 Uhr*
- ② Sa, 17.03.18, 13.30–17 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Flechtfrisuren sind schwer angesagt, denn mit der richtigen Technik lassen sich immer wieder neue Styles ausprobieren. Angeleitet von einer professionellen Hairstylisten lernen Sie am Übungskopf oder an sich selbst verschiedene Flechtarten kennen, vom klassischen Zopf bis hin zur kunstvoll geflochtenen Strähne. Ein toller Look, geeignet auch für kecke Mädchenfrisuren.

Teilnehmer: 12 Personen ab 12 Jahren

Leitung: Denja Priebs, Itingen, www.deintag-styling.ch

Preis: Fr. 90.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material

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



Seebachtal:
Gefiedertes Ostergesteck

- ① Sa, 03.03.18, 9–13 Uhr*
- ② Sa, 03.03.18, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilen

Programm: Frisch und fein ausgestaltet wirkt das Ostergesteck in der Form eines modern interpretierten Huhns, das Ihnen auch lange nach Ostern noch Freude bereiten wird. Aus Draht und Drahtgeflecht formen Sie ein Grundgerüst, das Sie beliebig ausschmücken können – es steht eine grosse Auswahl an diversen Pflanzen und Federn in vielen Farben zur Verfügung. Mit dieser ca. 30 cm hohen Frühlingssdekoration setzen Sie einen pfiffigen, österlichen Akzent in Ihren Wohnräumen.

Teilnehmer: 15 Personen ab 12 Jahren

Mitbringen: Heissleimpistole

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

Leitung: Sandra Isenring, Kreativwerkstatt IsenRing, Frauenfeld

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Ostergesteck (Höhe ca. 30 cm) im Wert von Fr. 50.–



Werdenberg:
Rebenkorb mit Osterfüllung

- ① Fr, 23.03.18, 9–16 Uhr
- ② Sa, 24.03.18, 9–16 Uhr

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

Programm: Die spezielle Wuchsform von Rebentrieben macht diese zu einem wunderbaren Arbeitsmaterial für Dekogegenstände. Mit den elastischen Rebentrieben flechten und schlingen Sie ganz verschiedene Formen, vom länglichen Schiff bis zum rundlichen Korb. Ihr Werkstück wird abschliessend österlich ausgeschmückt, dabei können Sie sich aus einer Fülle an Pflanzen, Kräutern und Gänseeiern bedienen.

Teilnehmer: 16 Personen ab 10 Jahren

Mitbringen: Flachzange, Gartenschere und Arbeitshandschuhe

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

Leitung: Ruth Thut, Thal

Preis: Fr. 220.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Rebenkorb im Wert von Fr. 60.–



Zugerland:
Oster-Workshop

- ① Fr, 09.03.18, 9–16 Uhr
- ② Sa, 10.03.18, 9–16 Uhr

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

Programm: In diesem Workshop entstehen mit Beton, Gips und Spachtelmasse grosse Ostereier, verschiedene, gegossene Osterhasen und vielfältige Tischdekorationen für eine festliche Ostertafel. Nach Lust und Laune werden alle Objekte mit Stempeln, Stanzen, Bändern und Federn passend ausgeschmückt. Die erlernten Kenntnisse und Techniken erlauben es Ihnen, zu Hause weitere geschmackvolle Osterartikel anzufertigen.

Teilnehmer: 16 Personen ab 15 Jahren

Mitbringen: Schachtel oder Kiste für den Heimtransport Ihrer Objekte

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

Leitung: Maya Langhi, Atelier Langhi, Hausen a.A., www.atelier-langhi.ch

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ostereier (H: bis ca. 30 cm), Hasen (H: bis ca. 20 cm) und Tischdekorationen im Wert von Fr. 40.–



www.facebook.com/naturena.erlebniselwelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Anmeldungen für Kurse und Workshops

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

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

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

Anmeldeschluss: 16. Februar 2018

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.



CHOCOLAT SUISSE

Caotina®

PURER GENUSS AUS SCHWEIZER SCHOKOLADE

Caotina noir, 500 g*

Caotina original, 500 g*

Caotina blanc, 500 g*

Caotina original, 1 kg

f www.facebook.com/caotina

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

MÖVENPICK

IST ES NOCH FREMDGEHEN,
WENN ES SCHON LIEBE IST?

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

Jetzt neu für Ihre NESPRESSO*-Maschine

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

**in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

VORSCHAU

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

SCHON BEINAHE LEGENDÄR: DER WURSTKURS

2017 hat gezeigt, dass Würste niemandem wurst sind: Unser Wurstkurs war wiederholt ausgebucht. Bei selbst gemachten Würsten weiss man halt, was drin ist: Fleisch und Zutaten Ihrer Wahl. Lernen Sie Fleischsorten und -anteile, Gewürze und allerhand weitere Zutaten ideal dosieren und welche Geräte wie anwenden, um Ihre persönliche Extrawurst zu kreieren.

8. MAI IN OERLIKON

8. MAI IN WANGEN AN DER AARE

9. MAI IN AARAU

15. MAI IN BUCHS SG

15. MAI 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

Jetzt
anmelden
und Platz
sichern.

Saucen wie Gedichte – und ihre Gerichte



Saucen stellen die Krönung jedes Gerichts dar. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, 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 noch von der eigenen Fantasie führen und verführen.

Saucenkunst: Vom Meister geführt – zum Köhner avanciert



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER
& OLIVER BISSEGGER:

13. März 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:

13. März 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



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI
& PAULA BLÖCHLINGER:

14. März 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



KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN
MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

21. März 2018, 17.30–22.00 Uhr
Anmeldung:
www.kochwerkstatttauri.ch
oder Telefon 031 721 88 11
Kochwerkstatt
Bahnhofplatz 9a
3110 Münsingen
E-Mail: info@kochwerkstatttauri.ch



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG
MIT DARIO & MARCUS MARXER:

29. 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

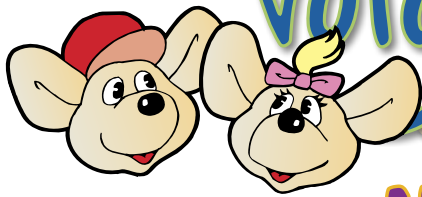
WIN
OLYMPISCHE
PREISE!
RIVELLA.CH/OLYMPIA



PROUD PARTNER
OF THE SWISS
OLYMPIC TEAM



Jede Rivella Flasche eine Gewinnchance



volgi volgine

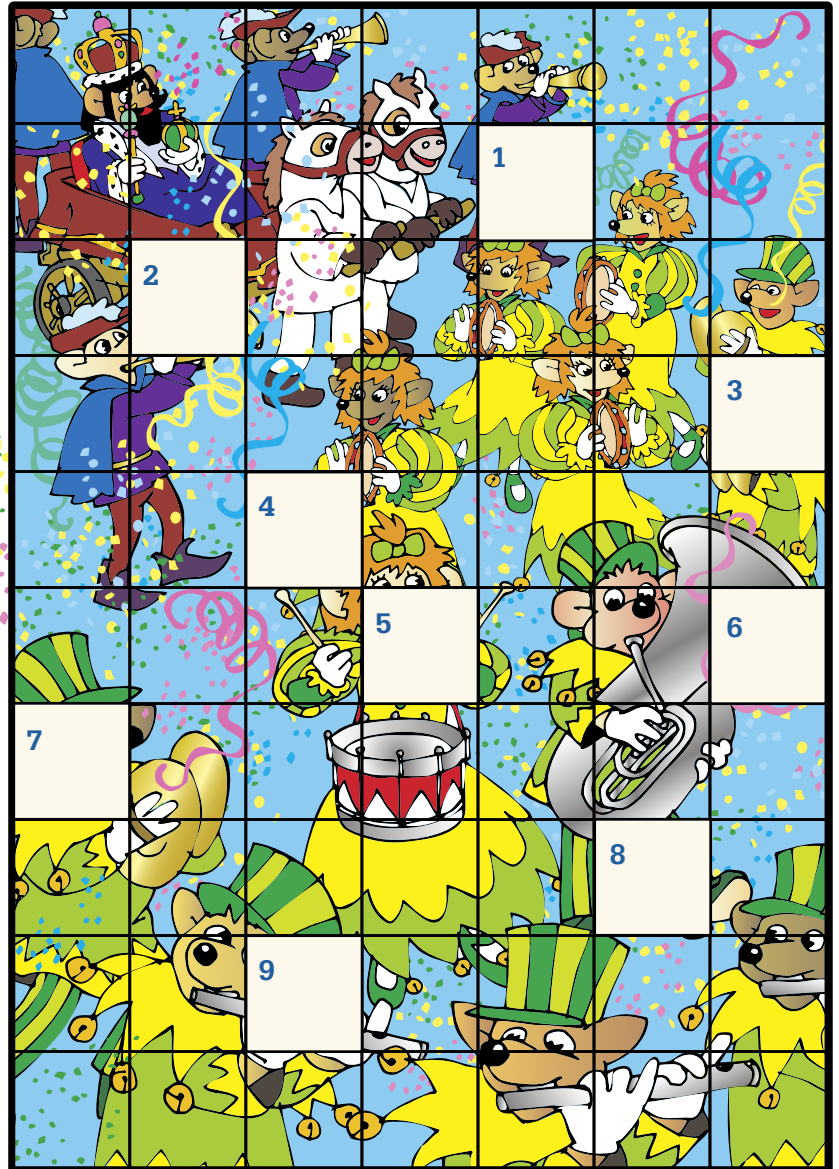


SCHÖNE LAUTE FASNACHT!



Es ist Februar und die Fasnacht ist da! Volgi & Volgine haben ihre Guggenmusik-Kostüme angezogen und sich mit Trommel und Tuba ins Getümmel gestürzt.

Kannst du die neun Quadrate in der Zeichnung zuordnen? Wenn du es richtig gemacht hast, erfährst du, was man an der Fasnacht in Basel und Umgebung besonders gerne isst.



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



Liebe im Glas

Rosière

Beschenken Sie sich
und Ihre Lieben, mit
dem Nektar des Eros.



Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Jetzt probieren!

NEW



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Schweizer Wintergemüse mit asiatischem Geschmack. Alle Zutaten finden Sie knackfrisch in Ihrem Volg.



Gekonnt kombiniert! Mit diesem Rezept bekommt altbekanntes Gemüse einen ganz neuen Geschmack. Rüebli, Sellerie, Frühlingszwiebeln und die beliebte Lauchstange kennen wir aus unseren Breitengraden – vor allem in der Suppe. Andere Zutaten wie Kokos, Curry und Ingwer kommen aus weiter Ferne in die Bratpfanne. Ebenso die Sojasauce. Wenn das nicht ein Grund ist, neugierig zu werden und diese spannende Kreation gleich einmal auszuprobieren. Allein das Kochen hebt die Stimmung und das Ergebnis wird die ganze Familie überraschen.

So raffiniert ist gesund

Oder gibt es etwa vorsichtige Esser? Keine Sorge – mit Nudeln lässt sich jeder hinter dem Ofen hervorlocken. Dass dieses Gericht auch die Abwehrkräfte stärkt, möchten wir keinesfalls verschweigen. So liefern Rüebli und Sellerie reichlich Vitamin C. Auch den Lauchzwiebeln werden viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Lassen Sie es draussen also nur regnen und schneien – daheim schmeckt es gesund.

Während der Frühling auf sich warten lässt, ist es Zeit für etwas Abwechslung. Die raffinierte Gemüse-Nudelpfanne bringt einen Hauch Exotik auf den Tisch. Gut für die Gesundheit und das Gemüt.



Mit diesem QR-Code gelangen Sie ganz einfach zum Rezept **Nudelpfanne**.

NEW



torino

IL DOLCE DELLA VITA.



* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

WWW.TORINO.SWISS

Rezepte 02/18



Suppe mit Rettich und Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Peperoncini, grob gehackt
- 2 EL Ingwer, geraffelt
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 l Gemüsebouillon
- ½ Rettich
- 2 Tomaten, entkernt

Zubereitung:

1. Peperoncini, Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch im Küchenhacker oder mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren.
2. Die Paste in einen hohen Topf geben und kurz andünsten. Gemüsebouillon dazugeben und aufkochen.
3. Rettich in Scheiben und Tomaten in Würfel schneiden. In die Suppe geben. Nochmals gut abschmecken und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Korea-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 1 Rübli, in feine Streifen geschnitten
- 1 Gurke
- 1 dl Wasser
- 1 dl Aceto balsamico bianco
- 2 EL Zucker
- 1 Peperoncini, gehackt
- 2 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Sesam, geröstet

Zubereitung:

1. Chinakohl und Rübli in eine grosse Schüssel geben. Gurke längs vierteln, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
2. Wasser, Essig und Zucker aufkochen. Peperoncini und Peterli dazugeben. Etwas auskühlen lassen und über das Gemüse geben. Gut mischen.
3. Sesam darüber streuen und servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Bulgogi

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindsgeschnetzeltes à la minute
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
- 2 Rübli, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Ingwer, gehackt
- 6 EL Sojasauce
- 4 EL Zucker, braun
- 1 Birne, entkernt, in Stücke geschnitten
- 2 EL Condimento bianco
- 2 EL Sesam

Zubereitung:

1. Fleisch scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne Zwiebeln, Gemüse, Knoblauch und Ingwer andünsten. Mit Sojasauce ablöschen.
3. Zucker, Birne und den Reiswein dazugeben und alles gut einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch dazugeben, Sesam darüber streuen und mit Reis servieren.

Zubereitung: 30 Min.



Suppe mit Poulet und Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Pouletgeschnetzeltes
- 2 l Hühnerbouillon
- 2 EL Sojasauce
- ½ P. Sauerkraut
- 1 Peperoncini, in Ringe geschnitten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Geschnetzeltes mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Bouillon in einem grossen Topf erhitzen.
2. Übrige Zutaten in die Bouillon geben und gut abschmecken.
3. Das Poulet in die heisse Brühe geben und 15 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Die Suppe anrichten und servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Gerollte Omeletten mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

Für die Pfannkuchen:

- 100 g Mehl
- 2 TL Gemüsebouillonpulver
- ½ TL Backpulver
- 2 dl Wasser

Für die Füllung:

- 200 g Rübli, Kohlräbli, Lauch, in feine Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel
- ½ EL Öl
- 2 TL Curry
- Sojasauce, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig gut verrühren und 20 Min. stehen lassen. Nochmals aufrühren und 8 dünne Pfannkuchen backen.
2. Das Gemüse waschen, rüsten und mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Öl, Gewürze, Sojasauce und Zitronen-

saft in eine grosse Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.

3. Das Gemüse samt Marinade kurz im Wok dünsten. Gut abtropfen lassen und portionenweise auf die Omeletten verteilen, einrollen und servieren.

Zubereitung: 45 Min.



Poulet nach Dak-Galbi-Art

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pouletbrüste
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 EL Knoblauch, gehackt
- 1 EL Chilipulver
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker, braun
- 1 TL Currypulver
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Frühlingzwiebeln, geschnitten
- 100 g Kartoffeln, festkochend, geschält
- 200 g Weisskabis
- 1 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Poulet in Würfel schneiden. Aus den Zutaten bis und mit Frühlingzwiebeln eine Marinade herstellen und die Pouletstücke mindestens 1 Std. darin marinieren.
2. Kartoffeln und Kabis in kleine Stücke schneiden. Bratbutter in einem Topf erhitzen. Kabis und Kartoffeln gut andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Poulet samt Marinade dazugeben und für weitere 15–20 Min. unter ständigem Rühren braten.

Zubereitung: 45 Min.

Fleischbällchen mit Tofu

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindshackfleisch
- 250 g Tofu
- 1 EL Sojasauce
- 4–5 Tabasco-Spritzer
- 2 EL Mehl
- 1 Ei, aufgeschlagen
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 EL Sesam, geröstet
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rindshackfleisch in eine Schüssel geben. Tofu dazu bröseln. Sojasauce und Tabasco dazugeben und kräftig würzen.
2. Aus der Masse baumnussgrosse Kugeln formen. Im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im heissen Öl rundum anbraten. Mit Sesam bestreuen und servieren.

Tipp: Feta statt Tofu verwenden



Pochierter Dorsch

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Dorsch, TK, aufgetaut
- 1 l Wasser
- 3 dl Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 Peperoncini, in Ringe geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Rüebli, halbiert, in schräge Streifen geschnitten
- ½ Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 1 Safranbrieffchen

Zubereitung:

1. Dorsch im Kühlschrank auftauen lassen. Unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier gründlich trocken tupfen. Die Filets in 3 x 3 cm grosse Würfel schneiden und beiseite stellen.
2. Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Übrige Zutaten dazugeben. Kurz aufkochen, Fischwürfel dazugeben und 5–8 Min. unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
3. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Bibimbap

Zutaten für 2 Personen:

Für die Sauce:

- 200 g Rindshackfleisch
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Zucker
- 1 Knoblauch
- 3 EL Sojasauce
- 1 Peperoncini, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 1 EL Sesam, geröstet

Für das Gemüse:

- 150 g Spinat, TK, aufgetaut
- ½ Kohlrabi,
in kleine Streifen geschnitten
- ½ Rüebli,
in kleine Streifen geschnitten
- 30 g Champignon, in Scheiben
- 2 Eier
- 2 EL Öl zum Braten
- 2 Portionen Reis, gekocht
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

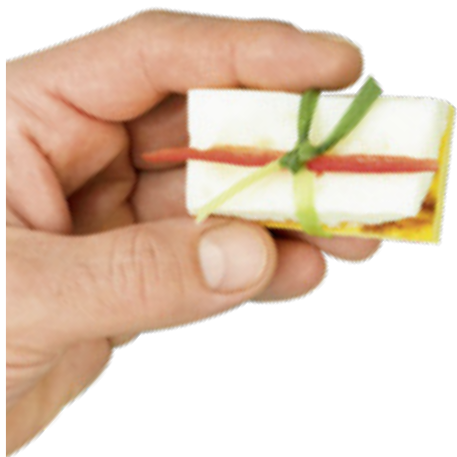
1. Fleisch im Sesamöl anbraten. Alles bis zu den gerösteten Sesam hinzufügen. So lange kochen, bis die Sauce eindickt. Jetzt die gerösteten Sesamkerne dazugeben.
2. Kefen halbieren, die verschiedenen Gemüse getrennt voneinander auf hoher Hitze in einer Pfanne kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spiegeleier zubereiten. Den Reis in eine Schüssel geben, das zubereitete Gemüse hinzugeben, das Spiegelei und das Hackfleisch dazugeben und servieren.
4. Alle Zutaten in der Schüssel gut vermengen und dann geniessen.

Zubereitung: 45 Min.

Gewickelte Garnitur aus Ei, Lauch, Peperoncini

Zutaten für 8 Stück:

- 4 Eier, getrennt
- 1 TL Öl
- ½ Lauch
- 1 Peperoncini



Zubereitung:

1. Aus dem Eigelb und dem Eiweiss separat eine Omelette braten und auskühlen lassen.
2. Den Lauch der Länge nach in feine Streifen schneiden. Kurz blanchieren und kalt abschrecken. Peperoncini längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
3. Die Omeletten in gleich grosse, rechteckige Stücke schneiden. Je ein weisses und ein gelbes aufeinander legen. Ein Peperoncinistück daraufgeben und mit einem Lauchstreifen festbinden.

Zubereitung: 30 Min.

Kimchi

Zutaten für ein Einmachglas à 2 Liter:

- 2 Chinakohl
- 6 EL Salz
- 1 l Wasser
- 5 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- ½ Zwiebel
- 1,5 dl Fischesauce
- 2 TL Chilipulver
- 2 EL Zucker
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 Birne, geschält, entkernt
- 200 g Rettich, in Julienne
- 1 steriles Einmachglas à 2 Liter Inhalt

Zubereitung:

1. Die äusseren Blätter vom Kohl entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk jeweils keilförmig heraus schneiden. Die Blätter voneinander lösen und der Länge nach vierteln. Die Kohlstücke waschen und gut abtropfen lassen. Eine grosse Schüssel mit dem Wasser füllen und die Hälfte vom Salz darin auflösen. Die Blätter kräftig mit dem restlichen Salz einreiben und über Nacht in der Salzlake einweichen lassen. Am besten mit einem Teller beschweren.
2. Kohl aus der Salzlake nehmen und mindestens zwei Mal unter kaltem, fliessendem Wasser kräftig abspülen und erneut gut abtropfen und trocknen lassen.

3. Für die Marinade Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Birne im Mixer pürieren. Mit Fischesauce, Zucker und Chili würzen.

4. Kohl mit der Marinade gut vermischen und durchkneten. Rettich und Frühlingszwiebeln untermischen, den Kohl in das sterilisierte Einmachglas umfüllen und verschlossen an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwei Mal täglich den Deckel öffnen, damit das Gas entweichen kann. Nun ist das Kimchi fertig. Doch den typischen Geschmack bekommt es nach der Gärung. Nach einer Woche sollte die Gärung vollendet sein.

Zubereitung: 2 Std. + 1 Woche gären lassen

Tipp: im Kühlschrank einige Wochen haltbar



In solid rumantsch

Dominique Gisin: Creschida si a Silvaplauna. Ella discurre in pau rumantsch e chapischa fitg bain rumantsch. Sandro Viletta: Da La Punt en Engiadina, natiralmain in rumantsch. Dario Cologna: da la Val Müstair - in rumantsch. Nevin Galmarini: Da l'Engiadina Bassa. Era in rumantsch. Selina Gasparin: Cler, ina rumantscha da l'Engiadina. Quai sun 5 num's da victurs da medaglias olimpicas a Sotschi en Russia. 5 da 10 medaglias svizras eran medaglias rumantschas. Supersurproporzional. Ils rumantschs, la minoritad da forsa 50 000 persunas en tut la Svizra, portan a chasa las medaglias svizras.



La show olimpica rumantscha

Las medaglias olimpicas rumantschas vegnan a restar ina excepziun. Cler datti era per Pyeongchang puspè atlets rumantschs cun schanzas per medaglias. Ma puspè 5 medaglias rumantschas? Pertge betg! Dario Cologna fa segir ina. Questa giada era anc Jonas Baumann che è era in dals buns passlunghist's svizzers. U forsa Curdin Perl per la fin da la carriera? Lura tar las biatletas svizras: là datti questa giada almain ina medaglia dad ina da las trais so-ras Gasparin. Ed Elena Könz fa ina medaglia tar il Big air u Slope style. Nevin Galmarini fa anc ina giada ina medaglia tar il snowboard alpin. E Sandro Viletta è puspè fit e po guda-gnar sia segunda medaglia olimpica. Damai: tut è pront per la segunda show olimpica rumantscha!

David Spinnler

Wussten Sie, dass . . .

«Öise Lade» bald auch auf Französisch erscheint?

Im März ist es so weit. In den Volg-Läden der Westschweiz wird erstmals ein französischsprachiges Pendant zu «Öise Lade» aufliegen. Das neue Volg-Magazin für unsere Westschweizer Kundinnen und Kunden trägt den Namen «frais et sympa» und wird im März, Juni und Dezember 2018 in einer Auflage von 200 000 Exemplaren erscheinen.

In der März-Ausgabe von «frais et sympa» wird darauf eingegangen, was der Vorteil Volg

konkret für die Westschweiz und das Wallis bedeutet. Ausserdem werden acht Volg-Läden des französischen Sprachgebiets kurz vorgestellt. Weitere Dorfladen-Porträts erscheinen in den nachfolgenden Ausgaben.



Sie Ihre Volg-Treuepunkte noch bis 24. Februar einlösen können?

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

Wer noch von der Volg-Treueaktion profitieren will, muss in den kommenden Tagen handeln. Treuepunkte pro Fr. 10.- Einkaufswert erhalten Sie nur noch bis 5. Februar 2018 in jedem Volg. Einlösen kann man sie aber noch bis 24. Februar 2018.

Füllen Sie Ihre Sammelkarten also noch mit den fehlenden Punkten auf. Und profitieren Sie bei Haushalts- und Elektroküchengeräten der renommierten Marke Tefal von Schnäppchenpreisen von bis zu 80% unterhalb des offiziellen Ladenpreises.

Schon ab 20 Punkten können Sie unter hochwertigen Kochtöpfen und Messern auswählen. Und ab 30 Punkten gibt's die auf Bestellung erhältlichen Treue-Goldprämien: die Heissluft-Fritteuse «ActiFry» und den Multi-Bräter mit Edelstahl-Induktionsdeckel.



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



Tefal

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je ein Kisag-Rechaud «LongFire» inkl. Gasdose im Wert von Fr. 145.– dürfen sich Verena Müller aus Illnau, Evelyne Gasser aus Lenzburg, Hansi Richner aus Rüfenach, Hans Gfeller aus Sternenberg, Irène Lee- mann aus Birr, Peter Truttmann aus Menzingen, Andreas Beierlein aus Schönenberg, Irma Guelmani aus Vals, Bruno von Arx aus Neuendorf und Monika Küttel aus Gersau freuen. Fünf Personen gewinnen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.–. Und zehn weitere Personen je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 12/17: «Weihnachtsvorfeier»

Auflösung des Toppits-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/17: Antwort A, beidseitige Silikonbeschichtung und Antihaft-Struktur

Thomas Holenweger aus Männedorf gewinnt den Kaffeevollautomaten Melitta Caffeo Barista TS. Herzliche Gratulation!



Gewinnen mit Toppits

Der 1. Preis, ein Kaffeevollautomat Melitta Caffeo Barista TS im Wert von Fr. 1400.–, geht an Thomas Holenweger aus Männedorf. Über den 2. bis 10. Preis, je einen Kaffeevollautomaten Melitta Caffeo Varianza CS im Wert von Fr. 750.–, dürfen sich Gina Simone aus Zeihen, Marianne Häfliger aus Meisterschwanden, Doris Marner aus Unterbäch, Jon Ritz-Brunold aus Guarda, Margrit Trapletti aus Winznau, Hans-Rudolf Stahl aus Rämismühle, Margrit Reichmuth aus Tuggen, Maja Pichler aus Wollerau und Mina Huber aus Gränichen freuen. Und weitere 15 Personen haben je ein Buch «Die besten Kaffeerezepte der Welt» im Wert von Fr. 10.– gewonnen.

De grünen Duume



Wenn im Februar die Lust am Gärtnern auftaut, können bereits erste Arbeiten gemacht werden. Das Anziehen von vielen Setzlingen braucht noch die Wärme im Haus. Vor der Witterung geschützt, können aber manche Zierpflanzen jetzt schon an frostfreien Stellen oder in Schalen und Töpfen im Freien vorkultiviert werden. Dazu gehören Gänseblümchen, Stiefmütterchen und Vergissmeinnicht sowie Gehölze und Stauden. An frostfreien Tagen kann der Winter-

schnitt an Sträuchern und Gehölzen erfolgen. Bei Unkraut gilt: Je früher gejätet wird, desto weniger Arbeit gibt es im Frühling und Sommer. Auch manches Gemüse kann jetzt schon unter Folie gesät werden: zum Beispiel Erbsen, Karotten und Spinat.

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 03/18 erscheint am 22. Februar 2018



Vielerl-Ei Ostern

Eier gehören genauso zu Ostern wie der Hase. Und in der Küche lassen sie sich vielseitig einsetzen. Eier lassen sich wunderbar zu zahlreichen «gluschtigen» Gerichten – zu Ostern insbesondere mit Spargeln oder Lammfleisch – verarbeiten und sind dekorativ.



Welcher Wein zu welchem Gericht

Sehen Sie, welche Weine sich zu welchen Gerichten eignen – und welche im Volg erhältlich sind. Erfahren Sie ausserdem allerhand Wissenswertes rund um die Welt des Weins – etwa zur idealen Trinktemperatur oder zu den verschiedenen Verschlussarten.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



MACHT GLÜCKLICH.

CAILLER
BRANCHE
GIPFEL



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK.