

öise lade

Themenheft Seite 31

Mehr zum
Thema

DREI MÄNNER AM HERD

Menüs von schnell
bis experimentell

Küche aktuell

Herbstküche mit Hülsenfrüchten

NATÜRLICH GUT



28%
Rabatt
VOM 16.10
BIS 21.10.2018



Editorial

Selbst kochen ist angesagter denn je. In den eigenen vier Wänden wird wie bei den Profis filetiert, garniert und Hausgemachtes zelebriert. Man kocht mit viel Leidenschaft – und Mann kocht mit. Denn Männer sind am heimischen Herd, anderes als früher, immer

Man kocht – Mann kocht.

häufiger anzutreffen. Bei der Recherche für dieses Editorial stiess ich sogar auf folgende Aussage: «Kochen ist für Männer das neue Heimwerken». Diese Trendwende erklärt man sich unter anderem damit, dass dem technikfaszinierten Mann heute eine Vielzahl an hochentwickelten Küchengeräten und ausgeklügelten Kochutensilien zur Verfügung steht, die er mit Freude nutzt.

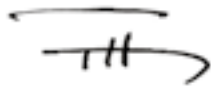
Drei kochbegeisterte Männer mit unterschiedlichen Kochstilen stellen wir Ihnen im «Mehr zum Thema» ab Seite 31 vor. Passend zu dieser «Menpower» gesellen sich in der «Küche aktuell» wahre Power-Perlen in Form von Hülsenfrüchten. Die kleinen, grossartigen Energielieferanten zeigen ab Seite 5, wie vielseitig sie sind.

Ich wünsche Mann wie Frau viel Freude beim Lesen und beim Ausprobieren der Rezepte.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Treueaktion
**Treuepunkte
sammeln und
profitieren**

21



Freizeit Kochkurs
**Von der Küche
ins Geschenkpapier**

59

13 Marktplatz

Teig-Parade

**17 Wein- und Käseangebot
des Monats**

Waadtländer Chasselas und Racelette
«Lovely Paprika»

**22 Typisch Schweiz –
Typisch Volg**

Powerkraut aus Oberbipp

24 Aktueller Tipp

Brote zeigen Charakter

26 Vorteil Volg

Jeden Monat frische Ideen

29 Öisi Umwält

Volg Kaffee: 100 % nachhaltig

43 Wettbewerb

Gewinnen mit Hiestand

45 Feins vom Dorf

FrISChe Äpfel aus Wittnau

47 Hausmarke

Volg Gemüse Mischung: jederzeit Gemüse
aus der Schweiz

48 Aktueller Tipp

Seit über 130 Jahren auf dem Zmorge-Tisch

50 Novissimo

Guetzli-Genuss aus Schweizer Hand

53 Männersache

Winterschwimmer Hannes Bühlmann

55 NATURENA Rezept

Magenbrot von Edith Jäger

57 Freizeit NATURENA

November-Kurse auf den Volg
Erlebnishöfen

61 Volgi & Volgine

Knifflige Herbsträtsel

63 Saison

Rotkraut, Bohnen und Speck



Küche aktuell
**Hülsenfrüchte –
Kraftstoff für
den Körper**

5



31 Das Themenheft
mehr zum
thema

Drei Männer am Herd



JETZT PROBIEREN!





Kürbis mit Indianerbohnen bringt die Farbenpracht des Herbsts auf den Teller.

Hülsenfrüchte – Kraftstoff für den Körper



Wie ein antriebsames Zahnradgetriebe geben uns Hülsenfrüchte mit ihrem hohen Eiweissgehalt langanhaltende Power. Rot, grün oder gelb machen sie die Herbstküche erst noch farbenfroh.



Die Poulet-Erbsen-Kroketten sorgen beim Apéro für den Wow-Effekt und sind Powerlieferanten in Fingerfood-Form.

Atmung, Verdauung, Stoffwechsel – wie bei einer gut geölten Maschine greift in unserem Körper ein Zahnrad ins andere. Damit das Zahnradgetriebe aber auch funktioniert, braucht es Energie. Kraftpakete müssen also her. Eine gute Wahl sind die kleinen Hülsenfrüchte, in denen Grossartiges steckt. Allem voran viel Eiweiss, viele Ballaststoffe und das bei wenig Fett. Gelbe und braune Linsen, Bohnen – rot, weiss und getrocknet – und kugelförmige Erbsen: Mit dieser kleinen, feinen Auswahl aus der Welt der Hülsenfrüchte lässt sich eine Vielfalt an Gerichten zaubern. Kombiniert mit weiteren Schätzen des Herbstes wie Kürbis, Wild- und Metzgetestücken.





Starkes Comeback der Hülsenfrüchte



Das **Linsen-Pilaw** bringt durch Curry und Zwiebeln einen Hauch Exotik auf den Teller und passt auch gut zu einer Schlachtplatte.



Der schmackhafte Beweis, dass ein Braten auch fleischlos begeistert, ist der **Gelberbsen-Braten**, angerichtet mit grünen Bohnen und Bratensauce.

In Asien sind Hülsenfrüchte seit jeher beliebt und insbesondere aus der indischen Küche mit all den Linsengerichten (Dhal) nicht wegzudenken. Wegen des guten Preis-Leistungs-Verhältnisses galten sie früher in

unseren Breitengraden als «Arme-Leute-Essen». Diese Ansicht ist zwar längst überholt, jedoch schonen die Kraftpakete auch heute noch den Geldbeutel. Die vielseitigen Möglichkeiten der Zubereitung, die üppige

Farbenpracht und ihr hervorragender Nährstoffgehalt haben sie hierzulande wieder küchenfein gemacht. Verwendet werden dabei übrigens häufig nicht die Hülsenfrüchte im Ganzen, sondern deren eingeschlossene Samen.



TIPP

Aromen von Grapefruit und Zitronengras sowie intensive Frucht am Gaumen machen den **Alves Vieira Branco** zum idealen Apéritif.



Der **Linsenaufstrich** aus Hülsenfrüchten, Baumnüssen und Aprikosen schmeckt zu Brot, aber auch zu Crackern oder zum herben Chicorée.

Hülsenfrüchte sind eines nicht: langweilig, sie sind vielmehr verkannt. Auch bezüglich ihrer Vielseitigkeit. Als Aufstrich und Dip lassen sie sich ebenso überraschend zubereiten wie als vegetarischer Braten. Im Kohlwickel, in der Suppe, im Chüechli oder in der Krokette. Höchste Zeit, Hülsenfrüchte herrlich herbstlich neu zu entdecken.



Grosis Klassiker wird mit dem **Kohlwickel mit Dörrbohnenfüllung** neu interpretiert und überzeugt mit seiner Füllung aus Hülsenfrüchten, Knoblauchbrot und Sauerrahm.



Die **weisse Bohnensuppe** mit Peperoncini und Speck heizt an kalten Tagen richtig ein.

TIPP

Der Duft von Ingwer, Pfeffer und Gewürznelken verbindet sich im **Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot** harmonisch mit Noten von schwarzen Beeren und Vanille. Mit diesem intensiven Geschmack passt er gut zu herzhaften Gerichten.



Volg-Kochkurs im November Von der Küche ins Geschenkpapier

Ob Granola, Carameltäfel, Aufstriche oder Chutneys: Verschenken Sie zu Weihnachten Selbstgemachtes aus der Küche – kreierte in einem unserer fünf Kochkurse im November. **Infos dazu auf Seite 59.**





Schweizer Käse. Von mild bis rezent.

Vertrauen Sie Ihrem guten
Geschmack. Geniessen Sie
Ihren Lieblingskäse.

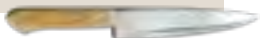


Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse.
www.schweizerkaese.ch



Kochschule



Cassoulet ist ein französischer Schmortopf. In dieser Variante stecken dreierlei Sorten Fleisch.



SCHRITT für SCHRITT Cassoulet



①

Lamm und Poulet in die Gratinform legen, mit Bohnen und Flüssigkeit bedecken



②

Im Ofen backen, bis eine Kruste entsteht, diese gut untermischen, wieder in den Ofen schieben, bis eine weitere Kruste entsteht, diese nochmals untermischen



Bei den **Gelberbsenchüechli mit Wild-Pfeffer** ist die Beilage Hauptdarsteller.



SCHRITT für SCHRITT Gelberbsenchüechli



①

Die Masse aus Gelberbsen, Zwiebeln und Rüeblen für die Chüechli entweder mit dem Fleischwolf herstellen oder mit dem Messer hacken



②

Mit den Handtellern und etwas Druck 12-16 kleine Chüechli pressen und in der Pfanne langsam goldbraun braten



TIPP

Der **Alves Vieira Reserva** besticht durch elegante Tannine und ausgewogene Frische. Lang und komplex im Abgang passt er ideal zu Wild-Pfeffer.

Jetzt aktuell

Zäckerli Huus
BASLER ORIGINAL



Zäckerli Huus
BASLER ORIGINAL



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Cailler

WEN MACHST DU
HEUTE GLÜCKLICH?

NEU



Warenkunde



Nach dem Einweichen in 15 Minuten genussbereit: der **Dörrbohnen-Salat** mit Tomaten und Knoblauch und wer mag, mit einer Siedwurst



Schnell gekocht, kurz erklärt

Hülsenfrüchte eignen sich durchaus für die schnelle Küche – insbesondere wenn man auf Dosen- oder Tiefkühlprodukte zurückgreift. Gelberbsen unterscheiden sich übrigens von grünen Erbsen insbesondere in ihrer Farbe. Die Indianerbohne stammt ursprünglich aus Peru und fand ihren Weg mit den spanischen Eroberern nach Europa. Wegen ihrer Nierenform wird sie auch Kidney-Bohne genannt. Dörrbohnen sind die grünen Hülsen der Gartenbohnen, die durch Dörren konserviert werden. Cannellini-Bohnen zählen zu den weissen Bohnen und stammen aus Italien.

25 Minuten für eine herbstliche Pasta: **Erbse-Fusili** mit Crème fraîche, Speck und Basilikum



Gelberbsen, Linsen, weisse und rote Bohnen: ein Hülsenfrüchte-Quartett, mit dem sich eine Vielzahl an Gerichten zubereiten lässt

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

TIPPS & TRICKS



von Jonas Schönberger

→ Aufquellen

Beachten Sie bei der Mengenwahl, dass Hülsenfrüchte im Rohzustand täuschen. Sie quellen beim Kochen auf und können ihr Volumen sogar verdoppeln.

→ Würzen

Geben Sie kein Salz ins Kochwasser. Salz verhindert, dass die Hülsenfrüchte weich werden. Auch Säuren wie Zitronensaft, Sojasauce oder Essig bekommen Hülsenfrüchten nicht, daher erst nach dem Kochen dazugeben. Beim Garen von Linsen kann eine leicht dosierte Bouillon verwendet werden.

→ Besser verdauen

Da Hülsenfrüchte blähend wirken können, empfiehlt sich die Zugabe von Kümmel an die Gerichte. Passt das nicht, fördert ein anschließender Kümmel- oder Fencheltee die Verdauung.

Monats-Hit



Kantons-Cordonbleu des Monats Oktober: Appenzeller-Art

Das beliebte Kantons-Cordonbleu des Monats Oktober stammt aus dem Kanton Appenzel: Es überzeugt mit seiner Füllung aus zerkleinertem Appenzeller Käse und Brät, kombiniert mit Mostbröckli und umhüllt mit rosa Paniermehl. Jetzt in Ihrem Volg-Kühlregal.





20% Rabatt

auf alle BUITONI Pizza-Teige

Aktion gültig vom 2. Oktober bis 7. Oktober 2018



**JETZT MIT NEUEM
PACKAGING-DESIGN!**

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Marktplatz



Rauchlachs-Flammkuchen

Zutaten für 4 Personen:

Backofenblech in die Mitte des Ofens schieben und Ofen auf Höchsttemperatur vorheizen. 1 **Flammkuchenteig** mit dem Backpapier ausrollen. 6 EL **Crème fraîche** mit 2 EL **Meerrettich-Paste** vermischen und auf dem Teig verstreichen. 150 g **Rauchlachs** zerzupfen und auf dem Crème fraîche-Belag verteilen. 1 **Zwiebel** in Ringe schneiden und darauflegen. Teig mit dem Backpapier aufs heiße Blech ziehen und im Ofen ca. 6–8 Min. backen. Mit **Pfeffer** würzen und einigen **Kapern** belegen.

Zubereitung: ca. 15 Min. + 6–8 Min. backen

Pizza Salami

Zutaten für 1 Pizza:

Backofenblech in die Mitte des Ofens schieben und Ofen auf Höchsttemperatur vorheizen. Ein Brett mit Backpapier belegen. Einen runden **Pizzateig** darauf ausrollen. Mit 50 g **Volg Pastasauce Napoli** bestreichen, rundum einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. 8 Scheiben **Salami** gleichmässig auf der Sauce verteilen. 80 g geraffelter **Mozzarella** und 50 g geriebener **Parmesan** darüber streuen. Mit 5 entsteinten schwarzen Oliven und 5 **Basilikumblättern** garnieren. Die Pizza mit dem Backpapier aufs heiße Blech ziehen und 5–7 Min. backen. Mit **Pfeffer** würzen und servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 5–7 Min. backen



Teig-Parade

Werden Sie von einem Besuch überrascht? Haben Sie gerade viele reife Früchte geerntet? Lust auf einen gemütlichen Pizza-Abend? Am Nachmittag eine Einladung zu einem Kaffeepausch? Oder einfach nicht viel Zeit, um das Mittagessen zuzubereiten? Mit den praktischen Fertigteigen aus Ihrem Volg backen Sie ganz unkompliziert die köstlichsten Leckerbissen.

Hauchdünn, mürbe oder luftig, süß, fruchtig und herzhaft – herrlich duften tun sie alle!
Mit praktischen Fertigteigen werden fast alle Backträume ruckzuck wahr.

HUNGRIGE MONSTER VOR DEINER TÜR?



VOM 22.10. BIS 28.10.2018 IN IHREM VOLG.

SNICKERS

UND DER HUNGER IST GEGESSEN

Marktplatz

Zwetschgenwähe

Zutaten für 1 Kuchenblech à ø 28 cm:

1 **Kuchenteig** mit dem Backpapier auf einem Blech ausrollen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit 100 g **gemahlene Haselnüsse** bestreuen, 450 g **Zwetschgen** (TK, aufgetaut oder 1 kg frisch) dicht nebeneinander auflegen. Im vorgeheizten Ofen bei 185 °C ohne Guss backen, bis der Rand leicht braun wird. Ein Pack **Wähenguss** mit 3 dl **Milch** anrühren und mit ½ TL **Zimt** würzen. Über die Zwetschgen giessen und bei 180 °C ca. 30 Min. fertig backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit **Puderzucker** bestreuen und servieren.

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



Apfelkuchen

Zutaten für 1 Springform à ø 24 cm:

Form mit **Butter** einfetten, 1 runder **Kuchenteig** darin ausrollen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit 3 EL **gemahlene Haselnüsse** bestreuen. 3 entkernte **Äpfel** an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, Saft und abgeriebene Schale einer ½ **Zitrone**, 180 g **Sauerrahm**, 2 EL **Zucker**, 2 **Eier** und ½ TL **Zimt** dazugeben und gut vermischen. Apfelmasse in die Springform füllen und ca. 45 Min. bei 180 °C backen.

Zubereitung: 1 Std. ca. + 45 Min. backen



Jedem sein Stück vom Glück

Wer den Teig selber macht, braucht Zeit, etwas Geschick, verschiedene Zutaten und vor allem Erfahrung. Die Teige aus Ihrem Volg sind frisch und natürlich, sie gelingen immer und sind zudem viel bequemer: Packung aufschneiden, Teig ausrollen, belegen und rein in den Ofen. Ein Fertigteig auf Vorrat ist immer gut. Im Kühlschrank hält er einige Tage und sollten Sie ihn doch nicht verwenden, kann er problemlos eingefroren werden. Mit einem fixfertigen Teig haben Sie die perfekte Grundlage für Ihre eigenen Kreationen. Probieren Sie die aus. Welches Rezept darf es bei Ihnen als Erstes sein?

Tomaten-Tarte mit Brie

Zutaten für 1 Kuchenblech à ø 28 cm:

1 runder **Blätterteig** mit dem Backpapier auf dem Blech ausrollen. Rundum einen 1–2 cm breiten Rand umfalten und mit der Gabel andrücken. Den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen. Teig mit 4 EL **Pesto-Rosso** bestreichen. 250 g **Cherrytomaten** in Scheiben schneiden und auf dem Pesto verteilen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 150 g **Brie** würfeln und über die Tomaten verteilen. Tarte im 200 °C vorgeheizten Ofen 15–20 Min. backen. Mit **Oregano** garnieren.

Zubereitung: 30 Min. + ca. 15–20 Min. backen



NEU

**HIESTAND
CHARAKTER
BROTE**



**IPS STEINOFEN-
ZWIRBELBROT
HELL**



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

Wein- und Käseangebot des Monats

Raclette ist nicht einfach ein Essen. Es bedeutet Gemeinschaft und Geselligkeit. Ein frischer Waadtländer Chasselas harmonisiert wunderbar mit dem würzigen Schmelzkäse.

Frischer Chasselas liebt würziges Raclette

Bald sind wieder kühlere Tage und gemütliche Abende in geselliger Runde angesagt: richtig urig wird es bei einem Raclette. Ein guter Wein gehört natürlich dazu – mit einem Chasselas wie dem La Côte AOC Lumière du Soleil trifft man eine harmonische Wahl.

Chasselas aus der La Côte

Der Volg Wein des Monats kommt aus der für ihre Weissweine bekannten Region La Côte. Sie erstreckt sich über 45 Kilometer am Genfersee entlang und umfasst mehr als die Hälfte der Waadtländer Weinbaufläche. Mit seiner angenehmen Säure erfüllt der La Côte AOC das wichtigste Kriterium für einen passenden Wein zu einem Raclette oder Fondue. Seine vielfältige Fruchtaromatik macht ihn spannend am Gaumen. Für die renommierte Weinautorin Chandra Kurt: «Ein Happy-Wein für moderne Geniesser.»

**La Côte AOC
Lumière du Soleil,
2017, Schweiz**
Charakter Aromen von reifen Quitten, Pfirsich, Honig, aber auch mineralische Noten sind in diesem kraftvollen, am Gaumen frischen und lebendigen Weisswein zu erkennen.
Trinken Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C
Passt zu Eglifilets, Käsefondue, Raclette und als Apéritif
Punkte 16,75 (2016)

**Wein
des Monats**
La Côte AOC
Lumière du Soleil, Schweiz
75 cl, statt Fr. 11.20
Fr. 8.40

**Käse
des Monats**
Emmi Raclette Paprika
100 g, statt Fr. 2.30
Fr. 1.95
Scheiben, 200 g, statt Fr. 5.30
Fr. 4.50



«Lovely Paprika» – der pikante Raclettekäse

Raclette von Emmi ist vielfältig wie die Gasteschar. Für Liebhaber von lieblich duftender Würze und einemetwas pikanteren, zartschmelzenden Käse mit dem gewohnt milden Teig. Hergestellt wird Emmi Raclettekäse ausschliesslich aus bester Schweizer Milch, weil die Nachhaltigkeit von

Milchprodukten bei der Herstellung der Milch beginnt. Wer sich für Emmi entscheidet, deren Aktienmehrheit im Besitz Zentralschweizer Milchbauern ist, entscheidet sich auch für nachhaltige Schweizer Bauern und Käser – und für hohe Schweizer Käsequalität.

Mit Appenzeller® eine Weltneuheit gewinnen!

**Microlino-
Wettbewerb**
Schweizer
E-Auto-Innovation
gewinnen.



So einfach geht's:

Fondue kaufen, Glückscodes per SMS an 880 (CHF -.20/SMS) senden oder auf appenzeller.ch/microlino eingeben.

Appenzeller®
S W I T Z E R L A N D

Nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich.

Wein- und Käseangebot des Monats



75 cl, statt Fr. 11.20
Fr. 8.40
-25%

La Côte AOC Lumière du Soleil, 2017, Schweiz

Charakter Aromen von reifen Quitten, Pfirsich, Honig, aber auch mineralische Noten sind in diesem kraftvollen, am Gaumen frischen und lebendigen Weisswein zu erkennen.

Trinken Jung trinken, bis 3 Jahre, bei 8–10 °C

Passt zu Eglifilets, Käsefondue, Raclette und als Apéritif



75 cl, statt Fr. 9.50
Fr. 7.50

Alves Vieira Vinho Branco, 2016, Portugal

Charakter Dieser leicht mineralische Weisswein mit intensiven Aromen von Grapefruit und Zitronengras betört mit Eleganz am Gaumen und schönem Säurespiel im Abgang.

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

Passt zu Meeresfrüchten, Fisch, Sushi und als Apéritif

Punkte 17 ★



75 cl, statt Fr. 7.95
Fr. 5.95
-25%

Zweigelt, 2016, Österreich

Charakter Ein gut strukturierter Körper mit feinen Tanninen zeichnet diesen rubinroten Qualitätswein mit Aromen von Kirschen, Holunder, Gewürzen, Pfeffer und Holz aus.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 15–17 °C

Passt zu Gulaschgerichten, Fleischknödeln, Reh- und Wiener schnitzel, Käse



75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 8.95
-28%

Costalago Rosso Veronese IGT Zeni, 2015, Italien

Charakter Dieser gehaltvolle und saftig-samtige, am Gaumen weiche, rubinrote Tropfen mit feinen Holz- und Beerenaromen ist der wohl verführerischste Veronese nach Romeo.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 15–17 °C

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

Punkte 17.25 ★



75 cl, statt Fr. 13.50
Fr. 9.95
-26%

Stella Lunare Nero d'Avola Terre Siciliane IGT Barrique, 2016, Italien

Charakter Die konzentrierte Frucht dieses vollmundigen, schwarzen Tropfens mit beerigem Bouquet, Pflaumen- und Vanillenoten wird von eleganter Struktur getragen.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Risotto, Fleischgerichten, Käse

Punkte 17 ★



75 cl, statt Fr. 9.90
Fr. 7.95

Rioja DOCA Puerta Vieja Crianza, 2015, Spanien

Charakter Frische Aromen von Brombeeren und Sauerkirschen mit Noten von Lakritze verleihen diesem eleganten, kirschroten Tropfen einen intensiven, kräftigen Charakter.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 15–18 °C

Passt zu Barbecue, mediterraner Küche, Geflügel, Pasta, Pizza, Roastbeef, Braten



75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.90

Alves Vieira Reserva Vinho Tinto, 2015, Portugal

Charakter Am Gaumen intensiv und ausgewogen frisch präsentiert sich dieser komplexe, rubinrote Tropfen mit Aromen reifer Beeren und feinen Noten von Kakao und Eukalyptus.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 15–17 °C

Passt zu kräftigen Saucen, Lambraten, Reisgerichten, Käse

Punkte 16,5



75 cl, statt Fr. 11.50
Fr. 8.90

Bimbadgen Shiraz Cabernet Merlot, 2015, Australien

Charakter Einen regelrechten Sinnesrausch der Nase entfacht dieser kirschrote Tropfen mit Aromen von Ingwer, Pfeffer, Gewürznelken, Eukalyptus, schwarzen Beeren, Vanille.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Spareribs, Fleischspiesen, Wild, Kalbshaxen

Punkte 17.25 ★

Direkt in Ihrem Volg bestellen

oder bequem auf www.wein.volg.ch

...und in max. 10 Tagen abholen

Diese Aktion gilt vom 1. bis 27. Oktober 2018, solange Vorrat. Bewertungen stammen aus dem «Weinseller 2018» von Chandra Kurt.

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

CHRÜTERCHRAFT HILFT* DOPPELT.

*bei Husten und Heiserkeit.

**DUO
AKTION**

Diese vier Ricola Beutel
im Duo-Pack zum
Aktionspreis:
ab 25.09.2018
solange Vorrat





Treueaktion

Einkaufen und Punkte sammeln, profitieren und später stilvoll geniessen: Bei der Volg-Treueaktion sparen Sie jetzt 50 Prozent auf handgefertigte Artikel der Glasi Hergiswil.

Auch dieses Jahr möchten wir uns bei Ihnen für Ihre Treue bedanken. Bei der diesjährigen Volg-Treueaktion profitieren Sie von 50 Prozent Preisvorteil auf die hochwertigen Glasprodukte der Glasi Hergiswil. Wählen Sie aus Produkten für einen stilvoll gedeckten Tisch und einen gemütlichen Fondue-Chinoise-Abend: von Salat-, Saucen- und Dessertschalen bis zu Rechaud und Chinoise-Tellern. In der noch einzigen Glashütte der Schweiz wird Glas von Mund geblasen und von Hand verarbeitet. Für jeden Einkauf über 10 Franken erhalten Sie bis zum 2. Februar 2019 einen Treuepunkt für Ihr Sammelheft. Schon ab 15 Punkten profitieren Sie von der Treueaktion.

Zwei besondere Goldangebote

Besonders treue Volg-Kunden profitieren ab 30 gesammelten Treuepunkten von zwei Goldangeboten und sparen bis zu 108 Franken: ein einzigartiges Fondue-Rechaud und ein Chinoise-Teller-Set. Bitte beachten Sie, dass die Goldangebote in jedem Volg für Sie bestellt werden müssen. In der Verpackung jedes Glasi-Artikels steckt zudem noch ein kleines Geschenk: ein Gutschein für einen Gratis-eintritt in das Glasi-Museum. Alle Informationen zur Volg-Treueaktion finden Sie im Flyer, den Sie in Ihrem Volg erhalten. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Einkaufen, Sammeln und Geniessen.

Goldangebot

Fondue-Rechaud mit Brenner
Ø 18 cm, Höhe 12 cm,
mit 30 Treuepunkten
statt Fr. 169.- **Fr. 84.50**

Sie sparen Fr. 84.50



Roberto Niederer



Den Flyer mit allen Informationen sowie Sammelkarten erhalten Sie in Ihrem Volg.

Glasklarer Preisvorteil mit Volg-Treuepunkten



Kerzenhalter 2er-Set
Ø 12,5 cm, mit 15 Treuepunkten
statt Fr. 50.- **Fr. 25.-**

Sie sparen Fr. 25.-



Saucenschale 2er-Set
Ø 13,5 cm, mit 15 Treuepunkten
statt Fr. 48.- **Fr. 24.-**

Sie sparen Fr. 24.-

Dessertschale 2er-Set
Ø 19 cm, mit 20 Treuepunkten
statt Fr. 68.- **Fr. 34.-**

Sie sparen Fr. 34.-



Salatschüssel
Ø 33 cm, mit 20 Treuepunkten
statt Fr. 74.- **Fr. 37.-**

Sie sparen Fr. 37.-



Salatschale 2er-Set
Ø 22 cm, mit 20 Treuepunkten
statt Fr. 68.- **Fr. 34.-**

Sie sparen Fr. 34.-



Beilagenschale
Ø 28 cm, mit 20 Treuepunkten
statt Fr. 60.- **Fr. 30.-**

Sie sparen Fr. 30.-

Goldangebot

Chinoise-Teller 4er-Set
Ø 32 cm, mit 30 Treuepunkten
statt Fr. 216.- **Fr. 108.-**

Sie sparen Fr. 108.-



* Die Preisangabe bezieht sich auf die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

** Die Goldangebote müssen im Laden bestellt werden.





Typisch Schweiz – Typisch Volg



Andrea Schöni leitet die Schöni Swissfresh AG in Oberbipp in 4. Generation.

Vier Fragen

an Andrea Schöni

Frau Schöni, was ist die Schöni Swissfresh AG?

«Schöni Swissfresh steht für erstklassige Lebensmittel mit Sauerkrautherstellung als Kernkompetenz – seit fast einem Jahrhundert. Das Familienunternehmen in vierter Generation hat es jedoch stets verstanden, einerseits Traditionen zu bewahren und andererseits erfolgreich mit der Zeit zu gehen. Innovationskraft zeichnete schon den Unternehmensgründer Ernst Schöni aus, der 1920 mit der Sauerkrautproduktion begann: Zum Beispiel war er der Erste, der Reform-Sauerkraut nach den Richtlinien von Dr. Hans Müller herstellte oder Randensalat mit Honig anrichtete. Pioniergeist prägte auch die nachrückenden Generationen und verhalf dem Unternehmen zu konstantem Wachstum. Heute stellen 50 Mitarbeitende 90 verschiedene Produkte her – nach wie vor mit Sauerkraut als Schwerpunkt: mit den unterschiedlichsten Rezepturen und Zusatzaromen, diversen Bio-Varianten und Packungsgrößen.»

Was sind die Stärken Ihres Unternehmens?

«Die vielen langjährigen Mitarbeitenden sind Garanten unseres Know-hows und Qualitätsversprechens. Beständigkeit und Wandel: Diese Kombination macht uns stark. Die natürliche Fermentation durch spontan aktive Milchsäurebakterien bei der Sauerkrautherstellung gehört genauso zu unseren Stärken wie aussergewöhnliche Milde und Aromavielfalt unseres Sauerkrauts dank innovativer Rezepturen.»

Was verbindet Sie mit Volg?

«Eine über 30-jährige Zusammenarbeit. Volg und Schöni sind Schweizer Unternehmen. Beide setzen auf nachhaltige Landwirtschaft und fördern Schweizer Produzenten. «Typisch Schweiz – Typisch Volg», wie auf dem Label zu lesen ist – das ist auch typisch Schöni.»

Was ist das Besondere an Ihrem Sauerkraut?

«Schöni-Sauerkraut zeichnet sich durch seinen ausserordentlich milden Geschmack aus. Das ermöglicht deutlich mehr Beilagenkombinationen.»



1

Bauer Christian von Ins entfernt direkt auf seinem Feld in Oberbipp mit sauberen Schnitten die grünen Blätter vom Kabis – ein Vorgang, den man «Weissrüsten» nennt. Gleichentags liefert er die Kabisköpfe an Schöni Swissfresh.



2

Produktionsleiterin Maria Gonçalves überprüft die Kabisköpfe auf Vitamin C und Zuckergehalt.



5

In der Packerei wägen Jitka Müllerová und Andrea Šaušová die Sauerkraut-Beutel nochmals und verstauen sie in Schachteln.



4

Im Anschluss an Kochprozess, Rezeptur und Abfüllen des Sauerkrauts stellt Mario Fortunato sicher, dass Geruch und Geschmack den hohen Hausstandards entsprechen.

Powerkraut aus Oberbipp

Die Schöni Swissfresh AG in Oberbipp BE produziert für Volg erstklassiges Sauerkraut von aussergewöhnlicher Milde: dank Tradition, Innovation und dem tatkräftigen Einsatz von Bauern aus der Umgebung bei der Kabisernte.



Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +
typiquement
suisse

3

António De Pinho Brandão und José Afonso Rodrigues lassen die Kabisköpfe maschinell entstorzen, raspeln und salzen, bevor die Krautstreifen im Silo gestampft werden.



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 Entschluss für «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Artikel sichert Arbeitsplätze.

Natürliches Powerfood: Schöni-Sauerkraut roh und gekocht finden Sie in den Kühlregalen Ihres Volg-Ladens.



Aktueller Tipp

IPS Steinofen-Zwirbelbrot hell:
der helle Kopfverdreher



Charakter: luftig, lieblich-süsslich

Passt zu: Butter und Konfi, Fleisch und Käse



Brote zeigen Charakter

Die Traditionsbäckerei Hiestand verwöhnt Brotliebhaber mit neuen Kreationen: Ihre «Charakterbrote» überzeugen mit echtem Geschmack und vielfältigen, intensiven Aromen.

Es steckt Charakter in den Broten: echter Geschmack und vielfältige, intensive Aromen, welche für pure Freude bei jedem Brotliebhaber sorgen. Wenn es um Brot geht, sind wir Schweizer genügsam und anspruchsvoll zugleich: Wir schätzen einfaches, ehrliches Brot; aber frisch muss es sein – am liebsten ofenfrisch. Duften soll es, schön aussehen und beim Reinbeissen verführerisch knuspern. Wie wir es seit unserer Kindheit kennen. Deshalb hat die Bäckerei Hiestand ihre Charakterbrote erschaffen. Hiestand-Charakterbrote sind Brote, wie man sie seit

jeher gegessen hat: voller Liebe und natürlicher Zutaten, sorgfältig geknetet, in Ruhe gelassen und gebacken.

Zurück zu den Wurzeln des Ursprungsbrots

Jedes Charakterbrot wird aus IP-Suisse-Mehl hergestellt und enthält den Mutterteig von Hiestand. Dieser fermentierte, süsslich-spritzig schmeckende Vorteig mit Milchsäurebakterien wurde in den späten Sechzigerjahren von den Hiestand-Bäckermeistern kultiviert. Er bildet die Grundlage des einzigartigen Geschmacks der Charakterbrote.



Ihren ausserordentlichen Charakter erhalten die Brote aber auch durch eine neue, von Hiestand mitentwickelte, einzigartige Produktionsanlage. Diese geht äusserst behutsam mit dem Teig um. So führt moderne Technologie in Kombination mit dem Know-how der Hiestand-Bäckermeister zurück zum

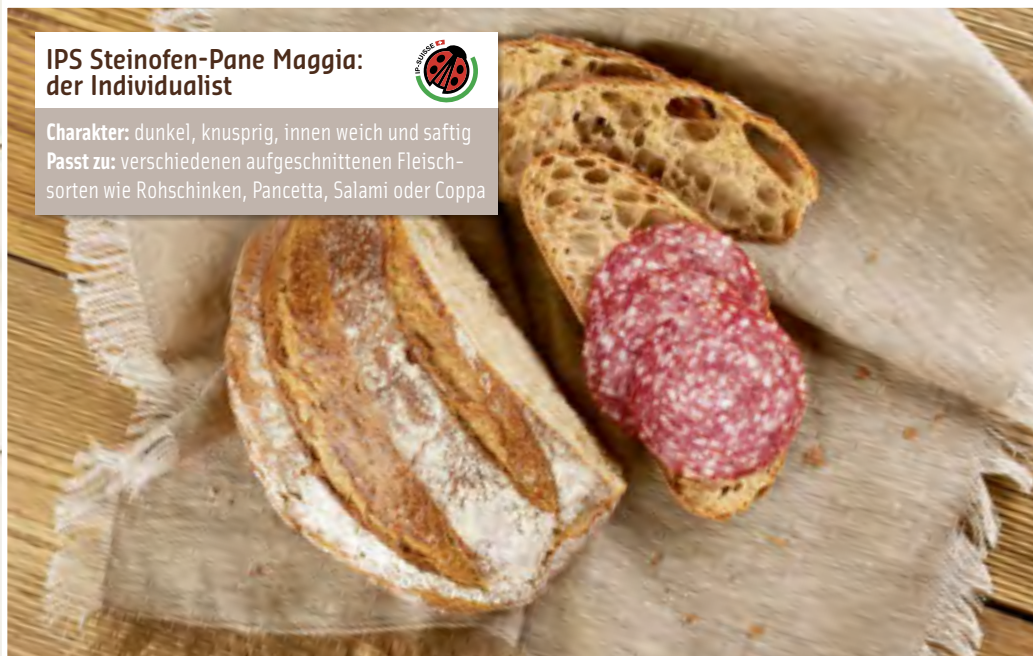
Hiestand[®] 
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



**IPS Steinofen-Pane Maggia:
der Individualist**



Charakter: dunkel, knusprig, innen weich und saftig
Passt zu: verschiedenen aufgeschnittenen Fleischsorten wie Rohschinken, Pancetta, Salami oder Coppa



**IPS Steinofen-Zwirbelbrot:
der dunkle Kopfverdreher**



Charakter: knusprig, lieblich-süsslich, röstig-herb
Passt zu: Fleisch und Käse



**IPS Steinofen-Bürli:
das Widerspenstige**



Charakter: krachend im Biss, luftig und saftig, ausgeprägte Röstnoten
Passt zu: Bratwurst, Grilladen



ursprünglichen Brot. Dessen endgültiger Charakter entfaltet sich durch das Backen im Steinofen.

Ein wertvolles Gut

Darum sind diese Brote nicht einfach ein besonderer Genuss, sondern ein Stück Kultur.

Sie bieten Genuss für jede Gelegenheit – sei es zum Zmorge oder zum Znacht. Sie wecken Erinnerungen, sorgen für ein Gefühl von Geborgenheit und Zuhause und bieten «Nestwärme zum Anbeissen». Wer die Charakterbrote probiert hat, weiss warum: Ofenfrisch. Knusprig. Natürlich. Echt.

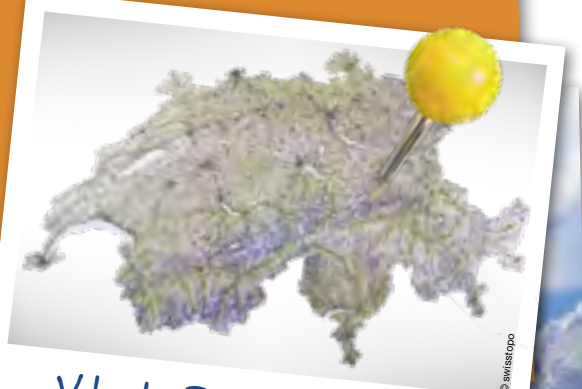
Vier Brottypen, vier Charaktere – die neuen Steinofen-Brote von Hiestand: alle tragen das IP-Suisse Gütesiegel. IP-Suisse ist eine Vereinigung von Schweizer Bauern, die sich für eine ökologisch ausgewogene Landwirtschaft einsetzt und nachhaltig produziert.

Vorteil Volg

Inspiration
für Küche, Heim
und Freizeit.

Frische Ideen – Monat für Monat.

Volg ist bekannt für sein umfassendes Angebot für den täglichen Bedarf. Dazu gibt's das Kundenmagazin «Öise Lade» – Monat für Monat mit frischen Ideen, Rezepten und Wissenswertem rund um Küche, Heim und Freizeit. Kostenlos in allen Volg-Läden und mit umfangreicher Rezeptdatenbank auf www.volg.ch.



Volg. Im Dorf daheim.
In Mitlödi GL zuhause.



Viele der rund 1000 Einwohner der Glarner Gemeinde Mitlödi kaufen regelmässig im Volg in ihrem Dorf ein, in dem sie auch gleich ihre Postgeschäfte tätigen können.

Lebensmittel und Lesestoff

Auch Bernhard Zünd ist oft und gern im Volg Mitlödi. Der Informatiker und Hobbykoch aus Leidenschaft nimmt vom Volg Mitlödi aber nicht nur Lebensmittel, sondern auch Lesestoff mit nach Hause: «Für mich ist das Volg-Kundenmagazin (Öise Lade) zur Pflichtlektüre geworden. Die saisongerechten Gerichte und Küchentipps haben es mir besonders angetan. Die Rezepte finde ich vor allem gut, weil sie sehr einfach nachzukochen sind. Dem Magazin verdanke ich mehr als eine Inspiration: Die frischen Ideen bringe ich dann stets auch in unseren Männer-Kochclub mit ein. Obwohl (Öise Lade) jeden Monat auch in die Briefkästen verteilt wird, nehme ich oft ein Exemplar im Laden zur Hand, um gleich die Zutaten zu besorgen, die ich für ein Rezept benötige, das ich im



Bernhard Zünd lässt sich von Volg-Mitarbeiterin Maya Leuzinger-Beglinger bezüglich Rezeptzutaten beraten und den Weintipp zum entsprechenden «Öise Lade»-Gericht zeigen.

Magazin entdeckt habe. Im Dorfladen finde ich alles, was ich brauche – und auch noch täglich frisch.»

«Unser Männer-Kochclub freut sich immer wieder auf die saisongerechten Rezepte und gluschtigen Vorschläge.»

Bernhard Zünd, Informatiker und Hobbykoch

Küchentricks und Weintipps

Maya Leuzinger-Beglinger, Mitarbeiterin im Volg Mitlödi, hat ebenfalls ihre Freude am «Öise Lade» – und an den Kundinnen und Kunden, die sie regelmässig wegen Rezeptzutaten und Weinempfehlungen fragen. Und wenn jemand im Magazin vorkommt, den sie persönlich kennt, freut sie das jeweils ganz speziell. Das Volg Kundenmagazin «Öise Lade» erscheint monatlich in einer Auflage von rund 800 000 Exemplaren, ist kostenlos in jedem Volg erhältlich und wird in Dörfern mit Volg-Laden sowie in den umliegenden Dörfern in die Briefkästen ohne Stopp-Werbekleber verteilt.

«Nebst den Rezepten schätze ich auch die Profitipps für die Küche ausserordentlich.»

Bernhard Zünd, Informatiker und Hobbykoch



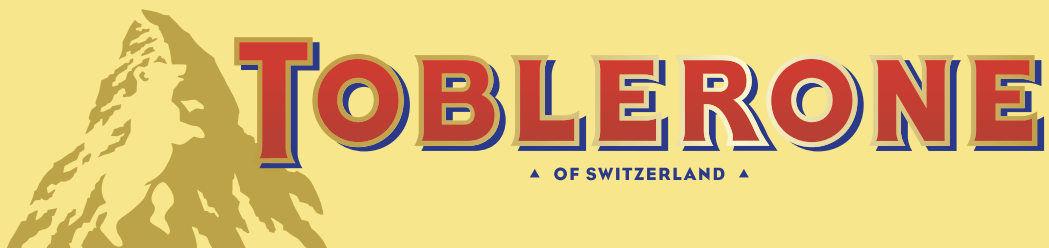
Bernhard Zünd zerkleinert das Gemüse für ein Rezept, das er im «Öise Lade» entdeckt hat.

DEINE TOBLERONE BOTSCHAFT

LIMITED
EDITION
*



* Demnächst auch bei Ihrem Volg.





Volg Kaffee ist Fairtrade- oder UTZ-zertifiziert. Wer sich für Volg Kaffee entscheidet, hilft Kleinbauern, ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen nachhaltig zu verbessern.

100%
NACHHALTIG

Seit jeher engagiert sich Volg, stets auch einen Beitrag zugunsten von Nachhaltigkeit und Gesellschaft zu leisten. Ein Ausdruck dieser Grundhaltung ist das Bestreben, Bauern faire Produktions- und Handelsbedingungen zu gewährleisten.

Volg Kaffee: Fairtrade- oder UTZ-zertifiziert

Darum ist der Volg Kaffee vollumfänglich aus zertifiziert nachhaltigem Anbau unter Achtung der menschlichen Würde der Kleinbauern, die von der Plantagenarbeit ihren Lebensunterhalt bestreiten. Die Zertifizierungen stammen von anerkannten, unabhängigen Non-Profit-Organisationen wie der Max-Havelaar-Stiftung mit ihrem «Fairtrade»-Label oder der Stiftung UTZ Certified mit ih-

rem «Besserer Anbau - Bessere Zukunft»-Gütesiegel. Ihre Labels vergeben die Stiftungen nachhaltig angebauten und fair gehandelten Produkten - insbesondere in Zusammenhang mit Kaffee. Wird nach den strengen marktethischen, sozialen und umweltrelevanten Richtlinien der entsprechenden Zertifizierungssysteme vorgegangen, wirkt sich das auch auf Kleinbauern und Plantagenarbeiter sowie auf deren Familien vorteilhaft aus. Die umsichtige Wahl der kleinen Bohnen, die unseren Tagesablauf schon frühmorgens mitgestalten, kann also grosse Wirkung erzielen. Wir bei Volg haben unsere Wahl getroffen: mit für Nachhaltigkeit zertifizierten «Volg Crema Bohnen», «Volg Crema gemahlen», «Volg Espresso Bohnen», «Volg Familienpreis-Kaffee» und «Volg löslicher Kaffee».



80 % des Kaffees weltweit wird von 25 Mio Kleinbauern-Familien mit weniger als 10 ha Land und weniger als 2 \$ Tagesverdienst produziert.

Fairtrade und UTZ Certified sind ganzheitliche Zertifizierungssysteme, die Plantagenarbeitern zu fairen Produktions- und Handelsbedingungen verhelfen, damit sie ihr Leben aus eigener Kraft nachhaltig verbessern können.



460 Kleinbauern-Organisationen in 30 Ländern bauen Kaffee nach Fairtrade-Standards an.

37 % ihrer Fairtrade-Prämie investieren Kleinbauern-Organisationen in Produktivitäts- und Qualitätssteigerung.



Über 480 000 Kaffeefarmer und Plantagenarbeiter in 23 Ländern profitieren vom UTZ-Programm.

Für Kaffee ist UTZ das weltweit grösste Zertifizierungs-Programm.



Rioja: Wein! Sonne! Spanien!

Rioja gehört sicher zu den beliebtesten Weinen Spaniens und bezeichnet das wohl bekannteste Weinbaugebiet des Landes.

Das historische Weingut „Bodegas Riojanas“ liegt in der Gemeinde Cenicero, im Zentrum der spanischen Rioja Alta. Im Jahr 2015 feierte die Bodega ihr 125-jähriges Bestehen. Die renommierte Kellerei zählt zu den traditionsreichsten Spaniens. Im Keller lagert der „Schatz“ der Bodegas Riojanas: rund 24.000 Barriquefässer, in welchen bemerkenswerte Weine reifen.



Ein Muss für Liebhaber von Riojas mit traditionellem Stil

Der Puerta Vieja Crianza wird 18 Monate in Eichenfässern ausgebaut und reift für weitere 6 Monate in der Flasche, bevor er in den Verkauf gelangt.

Dieser Rioja-Klassiker präsentiert frische Aromen von roten Früchten, Brombeeren, Sauerkirschen und Lakritznoten. Am Gaumen komplex und elegant mit feiner Tanninstruktur. Gipfelt in einem harmonisch-kraftigen Abgang.

Eignet sich für Gerichte der mediterranen Küche, Grilladen, Geflügel an leichter Sauce, Pasta, Pizza, Roastbeef und Schweinebraten.

In kleineren Verkaufsstellen
evtl. nicht erhältlich


BODEGAS RIOJANAS, S.A.
GRUPO

mehr zum thema

Drei Männer am Herd



«Traditionelle Gerichte brauchen Zeit. Die nehme ich mir.»

Jakob Knechtle, 70

Oft spricht man von «Hausmannskost», meint damit aber nicht die Gerichte vom Hausmann, sondern jene, die man von Omi oder dem Mami kennt. Und wenn nun wirklich der Herr im Hause kocht? Dann kann das ganz unterschiedlich herauskommen.



«Durch meine Experimentierfreude entdecke ich stets Neues.»

Terence Dietiker, 47

Schnell, traditionell, experimentell



«Schnell und gut geht nicht? Stimmt nicht!»

Milan Blöchlinger, 18

Alle guten Dinge sind bekanntlich drei. Und, dass drei Männer am Herd viel Gutes anrichten können, zeigen sie auf den nächsten Seiten. Jeder in seinem bevorzugten Kochstil: Der eine mag es traditionell, der andere experimentell und der Dritte ist auf Zack, wenn es ruckzuck gehen muss. Drei Hobbyköche beweisen auf feinste Art und Weise, dass jeder Kochstil seine Vorzüge hat und stellen je drei Gerichte zum Nachkochen vor.

Die bewährte Hausmannskost ist auch zu Zeiten der multikulturellen Gastronomie immer noch hoch im Kurs – gerade jetzt im Herbst, wenn mit der Metzgerei, der Wildsaison und dem Beginn der Fondue- und Raclettezeit typische Schweizer Traditionen Einzug in die Küchen halten. Jakob Knechtle aus Neuhausen SH weiss, was die währschafte Küche an Schätzen birgt. Der gelernte Metzger war Küchengehilfe in der Schweizer Armee und 17 Jahre lang Berater bei einem Schweizer Lebensmittel-Distributor. «Währschafte zu kochen, war schon immer meine Leidenschaft und ich lasse meine Mitmenschen gerne daran teilhaben – das freut auch meine Frau», sagt der Hobbykoch.

Saisonal, lokal, genial

Sein Repertoire an herzhaften Gerichten der klassischen Küche wird von Fleisch dominiert: Poulet an Senssauce, Gulasch, Voressen, Braten und mehr. Mit grossem Interesse studiert Jakob Knechtle Rezeptmagazine, lässt sich zu Abwandlungen von Altbewährtem inspirieren, nimmt sich Zeit. «Auch in den Volg Kochkursen hole ich mir Know-how und Ideen für mein Hobby», erzählt er. Wichtig ist ihm, für seine Gerichte wann immer

möglich saisonale und lokale Produkte zu verwenden – das gilt auch für seine Salate. Dazu gehört ein guter Tropfen: «Der Wein muss gut sein – da gehe ich beim Preis keine Kompromisse ein».

3 Fragen – 3 Antworten

Was bereiten Sie zu, wenn's pressiert?

«Das, was der Kühlschrank hergibt. Bei Spaghetti Carbonara mit Speckwürfeli habe ich Übung.»

Was gibt's bei Ihnen, wenn Besuch kommt?

«Fleisch, kombiniert mit einer währschafte Beilage wie Gratin, ist bei mir ein Genussgarant.»

Was haben Sie immer zu Hause vorrätig?

«Steaks und Koteletten im Tiefkühler, Reibkäse und Eier im Kühlschrank.»

Neuaufgaben von Altbewährtem

Saltimbocca-Fleischvögel auf Safranrisotto

Zutaten für 4 Personen:

8 **Schweins-** oder **Kalbsplätzli** flach klopfen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und längs in der Mitte durchschneiden. Jedes Plätzli mit 1 von insgesamt 8 **Salbeiblättern** und 1 von insgesamt 8 **Rohschinkenranchen** belegen. Gut andrücken. Plätzli einrollen, so dass **Schinken** und **Salbei** innen zu liegen kommen. Je 4 Rollen auf einen Holzspieß stecken. In 1 EL heisser **Bratbutter** rundum 3–4 Min. braten, bei kleiner Wärme kurz abstehen lassen. Für den Risotto und den Finish 1 EL **Bratbutter** in einem Topf erhitzen, 1 gehackte **Zwiebel** und 250 g **Risottoreis** dazugeben und glasig dünsten. Mit 7 dl **Bouillon** ablöschen, 1 Br. **Safran** dazugeben und auf kleiner Stufe 15–20 Min. köcheln. 1 EL geriebener **Sbrinz** daruntermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf 4 Teller verteilen, Saltimbocca-Röllchen von den Spiessen nehmen und auf dem Risotto anrichten.

Zubereitung: 50 Min.



Der «Nüssler» ist angerichtet.
Jakob Knechtle, 70,
öffnet schon einmal den
Rotwein für den Hauptgang.



Tipps & Tricks von Jakob Knechtle

Nüsslisalat wird schnell welk, deshalb
möglichst bald verzehren.

...

Zum Putzen den Nüsslisalat vorsichtig
in einer Schüssel mit kaltem Wasser
schwenken. Fließendes Wasser
beschädigt die feinen Blätter.

...

Schoggimousse lässt sich beliebig
verfeinern, zum Beispiel mit Kaffee,
Orangensaft, Rum oder Minzlikör.

Nüsslisalat Mimosa

Zutaten für 4 Personen:

100 g **Nüsslisalat** rüsten und waschen. Für die Sauce 3 EL **Rapsöl**, 2 EL **Essig**, 2 TL **Senf**, 2 TL **Mayonnaise** und 1 TL getrocknete **Kräuter** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 4 hart gekochte **Eier** mit dem Eierschneider in Würfel schneiden. Nüsslisalat auf vier Tellern verteilen, mit Sauce beträufeln. Die Eierwürfel darüber verteilen und servieren.

Zubereitung: 15 Min.



Schoggimousse

Zutaten für 4 Portionen:

100 g dunkle **Schokolade** über dem Wasserbad schmelzen. 1 EL **Olivenöl** dazu rühren. 1 **Eigelb** und 1 EL **Zucker** schaumig rühren und mit der Schokolade mischen. 2 dl **Vollrahm** und 1 **Eiweiss** separat steif schlagen. Erst das Eiweiss, dann den Schlagrahm unter die kalte Masse heben. Zugedeckt 4–5 Std. kalt stellen. Portionen abstechen und servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 4–5 Std. kalt stellen

Tipp: mit Früchten und einem Minzblatt garnieren

«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.



Zum Rezept



www.agrinatura.ch



Unser bestes Stück Natur.



Schweins-Nierstücksteak

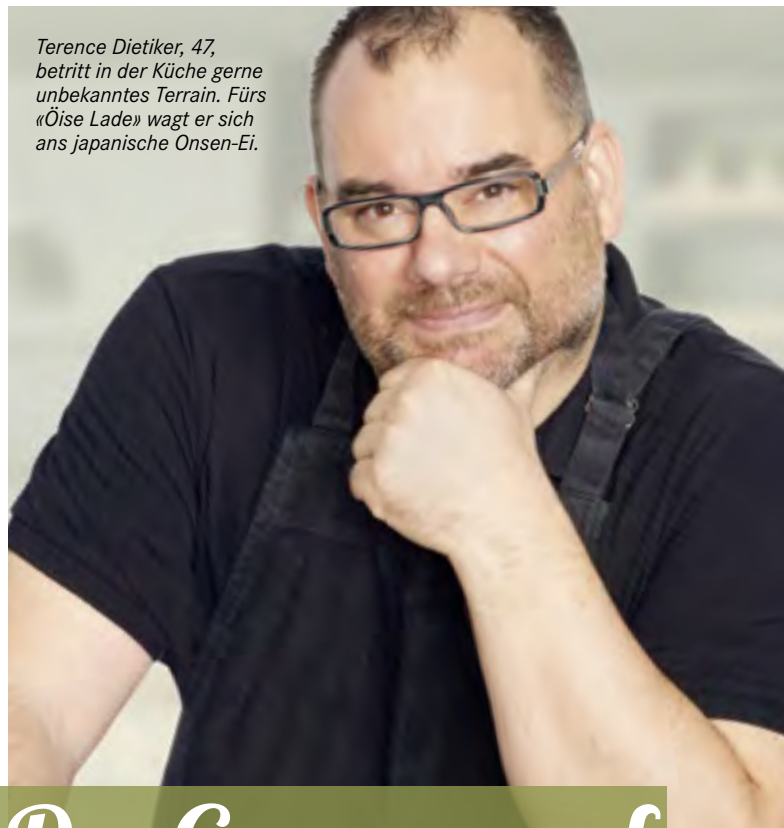


Landrauchschinken



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse.

Terence Dietiker, 47, betritt in der Küche gerne unbekanntes Terrain. Fürs «Öise Lade» wagt er sich ans japanische Onsen-Ei.



Terence Dietiker aus Buchs ZH probiert in der Küche gerne Neues aus. Das heisst nicht, dass sich bei ihm zu Hause die Rezeptbücher stapeln. Vielmehr zaubert er Gerichte aus seinem bestehenden breiten Rezeptrepertoire, verändert diese aber jedes Mal um eine oder mehrere zum Teil extravagante Zutaten, bereitet sie anders zu, verwendet ein neues Gewürz. Der 47-jährige Hobbytaucher ist stets auf kulinarischem Entdeckungs-Tauchgang: «Ich mag es nicht, wenn meine Gerichte immer gleich schmecken. Darum experimentiere ich. Wenn es einmal nicht so gelingt – egal. Das nächste Mal mache ich es eh wieder anders.»

Der Gaumen auf Entdeckungsreise



Onsen-Ei auf lauwarmem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

Wasser in einem Topf auf exakt 64,5 °C erhitzen. 4 Eier in der Schale dazugeben und 45 Min. konstant auf 64,5 °C garen lassen. Währenddessen 3 dl Weissweinessig und 5 dl Weisswein in einen Topf geben, 1 Zweig Peterli, 1 Zweig Salbei, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke und 5 Pfefferkörner dazugeben, aufkochen, vom Feuer nehmen. 500 g Gemüse (z. B. Rübli, Lauch, Stangensellerie, Sellerieknolle oder Kohlrabi) rüsten, klein schneiden, in den Sud geben und kurz sieden lassen. Gemüse aus dem Sud nehmen, diesen auf die Hälfte reduzieren. Gemüse wieder in den Sud geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit etwas Sud in der Mitte der Teller anrichten. Eier mit einem Messer in der Mitte halbieren, auf das angeordnete Gemüse gleiten lassen und sofort servieren.

Zubereitung: 15 Min. + 45 Min. backen

Bei der japanischen Eierspezialität Onsen-Tamago (Onsen-Ei) wird das Ei bei Niedertemperatur im Wasser butterweich gegart.

Vanille-Duett aus Sablés und Vanilleschaum

Zutaten für ca. 8 Stück:

Für die Sablés 60 g zimmerwarme **Butter**, 40 g **Zucker**, 2 TL **Bourbon-Vanillezucker**, 1 Msp. **Salz** und 1 **Eigelb** schaumig rühren. 90 g **Mehl** beifügen, mischen und schnell zu einem Teig zusammenfügen. Teig flach drücken und in Haushaltsfolie gewickelt mind. 1 Std. kühl stellen. Aus dem Teig 8 Kugeln formen und ca. 5 mm dick auswallen. In grossem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 15 Min. kühl stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen. Sablés in Ofenmitte 10–15 Min. goldgelb backen. Für den Schaum 1 dl **Milch** erhitzen, ausgekratztes Mark von 1 **Vanilleschote** und 1 TL **Puderzucker** dazugeben. Vanillestängel beiseite legen. 1 dl **Vollrahm** dazugeben und auskühlen lassen. Die Masse in einen Rahmbläser füllen und mit zwei Patronen befüllen. Sablés in der Tellermitte anrichten, den Bläser gut schütteln, die Sablés mit dem Schaum und Vanillestängel garnieren und servieren.

Zubereitung: 1 Std. + 75 Min. kühlen

Tipp: mithilfe eines Anrichterrings als unterste Schicht gewürfelte Pfirsiche dekorativ platzieren



Terence Dietiker legt Wert auf Details. Auch bei den knusprigen Sablés, die er auf Pfirsichwürfeln anrichtet und mit Vanilleschaum garniert.

Beim Kochen immer wieder neue Wege zu gehen, bedeutet für Terence Dietiker auch, Dinge auszuprobieren, die wohl in keinen Rezeptbüchern stehen. Als er diesen Sommer im Garten seine Fuchsia-Blumen bewunderte und dabei deren satte Beeren entdeckte, hat er diese kurzerhand in einem Müesli verwendet. «Neue Kombinationen bedeuten neue Geschmackserlebnisse», begründet er. Fleisch würzt er mal scharf, mal mild, bereitet es mal in der Pfanne, mal über dem Feuer zu. Siedfleisch vom Grill? Klar! Terence Dietiker hat's gemacht und war begeistert.

«Wer probiert, profitiert»

Oft weiss er im vornherein nicht, wie sein Menü am Schluss herauskommt – selbst wenn er für Gäste kocht. Doch nur so entdeckt er Neues, ist der technische Einkäufer

überzeugt. Poulet findet zu Orange, Ananas wird gebacken, Guetzli begeistern mit Bourbon-Vanille, Eier zerlaufen in ungewohnt weicher Konsistenz über Gemüse. Seine Gäste wissen: Was beim passionierten Freizeitkoch Terence Dietiker auf die Teller kommt, überrascht alle – und schmeckt natürlich fast immer hervorragend.

Tipps & Tricks von Terence Dietiker

Mit aussergewöhnlichen Rezepten überraschen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Gäste.

...

Lassen Sie sich im Internet inspirieren, zum Beispiel zum Thema «Foodpairing», also Essenskombinationen.

...

Ist ein Gericht gelungen, unbedingt dokumentieren – Garzeit, Temperatur, Mengen.

3 Fragen – 3 Antworten

Was bereiten Sie zu, wenn's passiert?
«Teigwaren – natürlich an selbst gemachter Sugo mit neuem Kräutermix.»

Was gibt's bei Ihnen, wenn Besuch kommt?
«Immer etwas Neues. Letztmals gab es Schweinschnörli-Sticks mit Blumenkohlblättern, gefolgt von Schweinsbäggli an Gerstenrisotto.»

Was haben Sie immer zu Hause vorrätig?
«Pasta, Sugo, Kräuter, Fleisch im Tiefkühler und – darf ich das sagen? – Ketchup.»

Mit Kombinationen überraschen

Schritt für Schritt Sous-vide garen



Sie benötigen einen verschliessbaren Gefrierbeutel. Hinein kommen für das Poulet à l'orange Poulet, Zwiebeln, Orangenschnitze, Orangenzesten, Majoran und Honig.



Klassisch wird der Plastikbeutel vakuumiert. Es geht aber auch ohne Vakuumiergerät, indem die Luft mit einem Trinkröhrli aus dem Beutel gesaugt wird. Beutel sofort verschliessen.



Danach das Poulet im Beutel 25 Min. bei 96 °C dämpfen.

Poulet à l'orange

Zutaten für 4 Personen:

4 Pouletbrüste mit 1 EL flüssigem Honig einreiben. 1 Orange halbieren und die eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere auspressen. 1 gehackte Zwiebel, ½ TL getrockneter Majoran und ½ TL frisch gemahlener Pfeffer mit dem Orangensaft vermischen, mit Salz würzen. Zusammen mit den Poulets in einen Vakuumsack oder einen verschliessbaren Gefrierbeutel geben. Den Beutel vakuumieren oder die Luft mit einem Trinkröhrli aus dem Gefrierbeutel saugen und gut verschliessen. Die Poulets 3–4 Std. marinieren. Anschliessend 25 Min. bei 96 °C dämpfen. Poulets aus dem Sack nehmen und zusammen mit dem Beutelinhalt auf Tellern anrichten.

Zubereitung: 35 Min. + 3–4 Std. marinieren

Tipp: Dazu passt Trockenreis. Die Pouletbrüste lassen sich auch im leicht siedenden Wasser zubereiten.



HAVE A

RICE

DAY



Beginn mit **Ben**™



Tipps & Tricks von Milan Blöchlinger

Genussfertige Produkte werden mit frischen Zutaten spannend und abwechslungsreich.

...

Pastapfannen sind ideale Resteverwerter – zum Beispiel die letzten Gurkchen im Glas, der kleine Käserest und angeschnittenes Gemüse.

...

Auf Aktionen achten. Viele Produkte wie Spätzli und gefüllte Frischteigwaren lassen sich einfach einfrieren und wieder auftauen.

Für Milan Blöchlinger, 18, ist eine Fertigpizza noch nicht tellerfertig. Ein paar wenige Handgriffe und vier Pizzen für ihn und seine Freunde sind angerichtet.

Fix und fast fertig

Milan Blöchlinger aus Aarau AG hat wie viele Teenager einen ziemlich vollen Terminkalender. Er übt Klavier und Trompete für die Stadtmusik Aarau, lernt für die Schule, arbeitet, treibt Sport, will ausspannen. Bei so vielen Verpflichtungen bleibt fürs Kochen wenig Zeit. Da bieten sich Convenience-Produkte an. Tiefkühl-Pizza und andere genussfertige Gerichte sind vor allem bei Youngsters wie Milan Blöchlinger hoch im Kurs. Der Convenience-Routinier will viel Geschmack bei wenig Aufwand. Damit die Gerichte dennoch seine Handschrift tragen, «pimpt» er sie mit seinen Lieblingszutaten und -gewürzen auf – das Rüsten von Peperoni, Basilikum und Tomaten liegt da zeitlich gerade noch drin.



Pimp my pizza

Zutaten für 4 Pizzen:

4 **Volg Pizzas** mit 3 EL in Scheiben geschnittenen, grünen oder schwarzen **Oliven** sowie 2 in Scheiben geschnittenen **Tomaten** belegen. 4 EL **Mascarpone** darauf verteilen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Pizzas gemäss Packungsangabe im vorgeheizten Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und mit 10 g **Rucola** und 1 Zweig in Streifen geschnittenen **Basilikum** garnieren und servieren.
Zubereitung: 5 Min. + 12 Min. backen

Schnelle Pastapfanne

Zutaten für 2 Personen:

1 EL **Olivenöl** in einer hohen Pfanne erhitzen. Darin 50 g **Speckwürfel** mit ½ Bd. weissen oder roten, quer in Streifen geschnittene **Bundzwiebeln** und 4 in Scheiben geschnittenen **Knoblauchzehen** andünsten. 100 g halbierte **Cherrytomaten** dazugeben, kurz mitdünsten. 300 g vorgekochte Pasta begeben, dann 0,5 dl Bouillon dazugießen. Alles gut mischen, bis die Pasta heiss ist. 1 Zweig gezupfte **Oreganoblätter** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zubereitung: 15 Min.

Pasta letztes Mal nicht aufgegessen? Wunderbar, da zaubert Milan Blöchlinger rasch etwas neues Feines.

**Gut geht
auch schnell**



MÖVENPICK

IST ES NOCH
FREMDGEHEN,
WENN ES SCHON
LIEBE IST?

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

**in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Jetzt neu für Ihre
NESPRESSO*- Maschine

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

Weil Milan Blöchliger rasch zum Essen kommen will und es ihm trotzdem schmecken soll, hat er sich auf die schnelle Küche «spezialisiert». «Schnell heisst nicht schlecht und ungesund», sagt der angehende Polymechaniker. «Meine Birchermüesli sind frisch, nahrhaft, schmecken ausgezeichnet – und sind in kurzer Zeit zubereitet.» Milan Blöchliger verwendet für seine Müesli

ausgewählte Zutaten wie frisches, vitaminreiches Obst, zuckerarmen Joghurt, Haferflocken, Chia-Samen und Konfitüre.

Komfort – schon bei der Zubereitung

«Convenience» heisst auf Deutsch Komfort und bezeichnet im Zusammenhang mit Lebensmitteln den allgemeinen Trend zur Arbeitserleichterung in der Küche.

Zu «Convenience Food» zählen nicht nur ganz oder teilweise vorgegarte Gerichte, sondern auch schnell Angerichtetes wie kalte Platte, Müesli oder Konfibröt. Milan Blöchliger ist ein Virtuose in Sachen Express-Küche. Mit Vorliebe garniert er Fertigsuppen und Fertigsalate, streicht sich Brote und mixt sich Müesli. Ganz nach dem Motto: Gut ist, was schmeckt – und schnell geht.

3 Fragen – 3 Antworten

Was bereiten Sie zu, wenn's pressiert?

«Wenn ich koche, geht's immer schnell. Besonders rasch zum Genuss komme ich bei einem selbst gemachten Sandwich.»

Was gibt's bei Ihnen, wenn Besuch kommt?

«Ich koche in der Regel nur für mich.»

Was haben Sie immer zu Hause vorrätig?

«Meine Eltern achten darauf, dass immer genug frisches Obst und Gemüse vorhanden sind.»



Birchermüesli à la Milan

Zutaten für 2 Portionen:

25 g **Sojaflocken**, 2 EL gemahlene **Haselnüsse** und 75 g Volg **Birchermüeslimischung** mit 1 dl **Milch** und 200 g **Natur- oder Fruchtjoghurt** anrühren, 20 Min. ziehen lassen. 1 nach Belieben geschälten oder ungeschälten und an der Bircherraffel geriebenen **Apfel**, 1 in Würfel geschnittene **Aprikose**, ½ geschälte, entkernte und in kleine Würfel geschnittene **Birne**, ½ in kleine Würfel geschnittenen **Pfirsich** oder **Nektarine**, ½ klein gewürfelte **Banane** sowie 100 g gemischte **Beeren** (z. B. Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren) untermischen. Nochmals 10 Min. stehen lassen. Zum Schluss vorsichtig 1 dl geschlagenen **Rahm** unterziehen. In 2 Schüsseln verteilen, mit den Beeren garnieren und servieren. Nach Bedarf mit **Puderzucker** oder **Honig** süssen.

Zubereitung: 10 Min. + 30 Min. ziehen 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

Ä unwiderstehliche Auswahl für schlaui Büsi's in Ihrem Volk

Trocken



Snack*



*In kleineren Filialen eventuell nicht erhältlich

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



Nass



Folgen Sie FELIX jetzt auf www.facebook.com/Felix.Switzerland

Wettbewerb

WETTBEWERB

Wie nennt Hiestand den Vorteig der Charakterbrote?

- A: Varterteig
 B: Schwesterteig
 C: Mutterteig

1. Preis im Wert von Fr. 2000.–

Eine persönliche Stylingberatung für die Frau oder den Herrn mit Luisa Rossi inkl. Cüpli und Shoppingtour für ein neues Outfit im Wert von Fr. 500.– im PKZ an der Zürcher Bahnhofstrasse, (Dauer ca. 2 Stunden) und einen Einkaufsgutschein im Wert von 1500.–

2.–6. Preis im Wert von je Fr. 1200.–

Eine persönliche Stylingberatung für die Frau oder den Herrn mit Luisa Rossi inkl. Cüpli und Shoppingtour für ein neues Outfit im Wert von Fr. 500.– im PKZ an der Zürcher Bahnhofstrasse, (Dauer ca. 2 Stunden) und einen Einkaufsgutschein im Wert von 700.–

→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme am Wettbewerb vom 27. September bis 24. Oktober 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 (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS

Per Post: Lösung bis 20. Oktober 2018 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Hiestand», Postfach 344, 8401 Winterthur



Gewinnen Sie mit den Charakterbrotten von Hiestand eine Stylingberatung und eine Shoppingtour.

Charakter und Style mit Hiestand

Echter, charakterstarker Geschmack zeichnet die Brote von der Bäckerei Hiestand aus – dies trifft auch auf eine Stylingberatung mit Luisa Rossi zu, die Sie mit etwas Glück gewinnen können.

Wenn der Duft, der herzhafteste Biss und das knusprige Wohlgefühl beim Brotessen einfach stimmen, geniessen Sie vermutlich gerade ein Charakterbrot von Hiestand. Schweizerinnen und Schweizer sind bei der Brotwahl genügsam und haben trotzdem ihre Erwartungen. Sie schätzen ein einfaches, solides Brot – aber frisch muss es sein. Die Hiestand-Charakterbrote sind im Grunde nichts Neues – jedoch voller Liebe und mit natürlichen Zutaten, sorgfältig zubereitet und nach einer Ruhezeit behutsam gebacken.

Nestwärme zum Anbeissen

Kaum etwas erinnert so an Zuhause wie ein verführerischer Brotduft. Deshalb spricht die

Bäckerei Hiestand bei ihren Charakterbrotten auch von «Nestwärme zum Anbeissen». Jede Brotkreation enthält den Hiestand-Mutterteig, ein fermentierter Vorteig aus IP-Suisse-Mehl und Milchsäurebakterien, der süsslich, spritzig, aromatisch und einfach fein schmeckt. Das Backen im Steinofen verleiht jedem Brot den finalen, vollen Charakter – ein Stück Schweizer Brot- und Esskultur, mit dem Sie vielleicht erst noch eine von acht persönlichen Stylingberatungen bei Luisa Rossi inklusive neuem Outfit gewinnen.

Hiestand
 OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



EIN NATÜRLICHER GENUSS!

Alle HIRZ Joghurts* werden aus 100% natürlichen Zutaten – ohne künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe – hergestellt.

Bei der Herstellung der HIRZ Joghurts wird auf künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe verzichtet und ausschliesslich natürliche Zutaten verwendet. Mit dem dafür geschaffenen All Natural Gütesiegel verpflichtet sich HIRZ, ausnahmslos «100% natürliche Zutaten» zu verwenden.

Was bedeutet das Label «100% natürliche Zutaten»? Das Label kennzeichnet Produkte, deren Zutaten gänzlich natürlicher Herkunft sind, das heisst, alleinig durch physikalische oder fermentative Prozesse gewonnen werden. Es werden nur natürliche Aromen gemäss EU Verordnung 1334/2008 eingesetzt.

Um den Joghurts eine schöne Farbe zu verleihen, werden Früchte sowie natürliche und farbgebende Lebensmittelkonzentrate verwendet. Beispielsweise Randen Saft oder Schwarze Karotte. Für die ideale Viskosität und Konsistenz wird Stärke aus Tapioka und Mais eingesetzt. Diese Stärke wird in ihrem natürlichen

Zustand belassen und garantiert somit ein unwiderstehliches Geschmackserlebnis.

In den HIRZ Produkten findet man zudem besonders viel Schweiz. Jedes HIRZ Joghurt

Genuss aus 100% natürlichen Zutaten

Weitere Informationen und vieles Wissenswertes rund um HIRZ finden Sie auf www.hirz.ch

enthält Schweizer Milch und wird innerhalb unserer Landesgrenze hergestellt. Aus diesem Schweizerischen Erfolgsrezept, angereichert mit Erfahrung, Innovation, Sorgfalt bei der Herstellung und der selektiven Auswahl natürlicher Zutaten, resultiert der einmalige, fruchtige und unverwechselbare HIRZ Geschmack.

** Dabei ausgenommen sind die HIRZ Joghurt 0%, weil Süsstoffe synthetisch hergestellt sind und bis heute kein natürlicher Süsstoff existiert, der kalorienfrei, geschmacks-/geruchsneutral und auf industriellem Massstab anwendbar ist.*





«Frischer geht nicht»

Obst-Produzent Joe Bründler



FEINS
VOM
DORF

Äpfel
vom
Obstbau Bründler
aus
Wittnau AG

Joe Bründler überreicht
Volg-Verkäuferin Brigitte
Herzog seine Äpfel.



Astrid und Joe Bründler
beim Äpfelpflücken
auf ihrer sonnen-
verwöhnten Plantage.

Wenn Joe und Astrid Bründler vom Volg Wittnau angerufen werden, sind wenig später die bestellten «Feins vom Dorf»-Äpfel frisch gepflückt im Laden erhältlich.

Das Fricktal ist bekannt als sonnenverwöhnte Gegend. Ein Indiz dafür sind die vielen Reben. Aber auch Obst profitiert von der grosszügigen Besonnung: so etwa die Äpfel auf den Plantagen von Joe und Astrid Bründler in Wittnau. Seit 24 Jahren betreiben sie Obstbau oberhalb des Dorfs: 2,7 Hektaren davon allein mit Apfel- und Birnbäumen. Die lokalen Äpfel sind im Volg Wittnau äusserst beliebt. Astrid Bründler erinnert sich, wie es dazu kam: «Ich fahre täglich mehrmals am Volg vorbei, kaufe ein und wechsele ein paar Worte mit

anderen Dorfbewohnern, denn unser Volg ist auch ein Treffpunkt. Als 2005 das «Feins vom Dorf»-Label entstand, wurden wir wegen unserer Äpfel angefragt. Seitdem liefern wir diverse saisonale Sorten: Wann immer das Volg-Team Äpfel bestellt, erhält es umgehend reife, frisch gepflückte Äpfel. Frischer geht nicht.»

Bestellt – gepflückt – geliefert

Das kann Brigitte Herzog, Mitarbeiterin im Volg Wittnau, bestätigen: «Sobald wir Nachschub benötigen, genügt ein Anruf – und

wenig später sind erntefrische, saftige Äpfel da. Mittlerweile sind auch Bründlers Birnen und diverse Fruchtessige als «Feins vom Dorf»-Produkte bei uns erhältlich. Die zentrale Lage und das ausgewogene Sortiment des Volg stellen für das Dorf eine Bereicherung dar, insbesondere aber schätzen unsere Kundinnen und Kunden die Produkte der lokalen Produzenten, die überwiegend ökologisch angebaut werden.»

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.



Im Volg Wittnau erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte sind nebst Äpfeln und Birnen von Obstbau Bründler in Wittnau auch Muesli, Kirsch und Kirschsensiv vom Erlenhof in Wittnau, Teigwaren vom Chilchmethof in Wittnau, Wein und Sekt von Buchmann Weine in Wittnau.



Alles, was das
Bäckerherz
höherschlagen lässt



Jederzeit Gemüse aus der Schweiz



Gemüse-Jalousien mit Roquefort

Zutaten für 4 Stück:

300 g **Volg Gemüse-mischung** auftauen und in eine Schüssel geben, 100 g **Roquefort** dazu bröseln. 4 EL **Reibkäse** und 2 EL **Paniermehl** dazugeben. 2 **Eier** trennen, die Eigelbe beifügen und alles gut mischen. Mit **Pfeffer** abschmecken. 1 ausgewallter, rechteckiger **Blätterteig** in 8 Rechtecke schneiden. 4 Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Füllung darauf verteilen. Rundum einen breiten Rand freilassen. Die restlichen Teigstücke mit einem scharfen Messer mehrfach einschneiden, die Ränder aber nicht durchschneiden. Die Teiggränder mit etwas Eiweiss bepinseln, über die Füllung legen und die Ränder fest andrücken. Ganze Jalousien mit restlichem Eiweiss bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Zubereitung: 1 Std.

Perfekt für die schnelle Küche und den Vorrat: die Volg Gemüse-mischung mit Bohnen, ohne Rüsten und Kleinschneiden



Gemüse auf Vorrat, ohne Rüsten und Kleinschneiden: Mit der Volg Gemüse-mischung aus dem Tiefkühler sparen Sie Zeit, Aufwand und zaubern im Handumdrehen etwas Feines auf den Tisch.

Auf Schweizer Feldern geerntet und innert Stunden verarbeitet, gelangen grüne Bohnen, Broccoli, orange und gelbe Rüebli sowie Blumenkohl für die Volg Gemüse-mischung knackfrisch und ohne Zusatz von Konservierungsmitteln in den Tiefkühler. Durch die schnelle, schonende Verarbeitung bleiben wertvolle Vitamine, Mineralien und die kräftigen Farben erhalten, so dass man sich zu Hause auf Gemüsegenuss pur freuen kann. Die lange

Haltbarkeit macht Tiefkühlgemüse perfekt für den Vorrat. Es ist einfach zu portionieren und somit als kleines Beilagengemüse ebenso geeignet wie für die grosse Gemüsepfanne. Oder wie wäre es heute mit einer raffinierten Gemüse-Jalousie mit würzig-cremigem Roquefort zum Zmittag oder Znacht? Das Gemüse ist schon gerüstet, die Jalousie bäckt im Ofen, während Sie Zeit für anderes haben – wenig Aufwand für viel Genuss.



Aktueller Tipp

Da sind sich alle Generationen einig: Ein fruchtiges Konfi-Brot am Morgen ist der beste Start für einen gelungenen Tag. Dazu produziert Hero die beliebteste Konfitüre der Schweiz.

Früchte und Gemüse schonend haltbar zu machen und einen Konsum über das ganze Jahr zu ermöglichen – das war die ursprüngliche Geschäftsidee der Hero in Lenzburg. Seit 1886 kocht Hero Konfitüre ein. Als im 2. Weltkrieg der Zucker rationiert wurde, löste Hero diese Herausforderung mit einer neuen Rezeptur: mehr

Seit über 130 Jahren auf dem Zmorge-Tisch



Früchte, weniger Zucker. So wurde die Konfitüre Delicia erfunden. Den Klassiker gibt es in vielen verschiedenen, saisonalen Sorten.

Grosse Auswahl an fruchtigen Varianten

Möchten Sie einen noch intensiveren Fruchtgeschmack und weniger Zucker? Hero Le

Fruit hat den hohen Fruchtanteil von 70 Prozent und ist damit noch fruchtiger. Falls Sie weder Fruchtstücke noch Kerne in der Konfi mögen, dann wählen Sie Hero Samt. Bei dessen Herstellung werden die Früchte vor dem Kochen fein passiert. Vor allem Kinder lieben diese cremige Konfi. Dass die Brotaufstriche den Geschmack

treffen, beweist die Produktion. Hero Lenzburg kocht jährlich über 5500 Tonnen Konfitüre. Am Ziel «das Gute der Natur bewahren» hat sich bis heute nichts geändert. Mit dieser Devise ist die Firma Hero Lenzburg mittlerweile ein internationales Unternehmen und damit eine Schweizer Erfolgsgeschichte geworden.

Genuss pur: den Sonntagszopf mit verschiedenen Hero-Konfitüren geniessen



Die Hero-Konfitüre wird in viel Handarbeit nach Schweizer Originalrezept gekocht.

So wird die fruchtige Hero-Konfi hergestellt

Produktion: Ausgesuchte Schweizer Bauern liefern die ausgereiften Früchte umgehend in die Kochanlagen nach Lenzburg.

Vorbereitung: Die Früchte werden bei der Anlieferung genauestens kontrolliert und sorgfältig gerüstet.

Kochen: Die Konfitüre wird unter Vakuum erhitzt, das ermöglicht eine tiefe Kochtemperatur von 72 Grad. Durch diese schonende Verarbeitung bleibt das fruchtige Aroma noch besser erhalten.

Abfüllen und Verpacken: Die gekochte und noch warme Konfitüre wird unverzüglich abgefüllt, gekühlt, etikettiert und verpackt.

Qualität: Die Qualität der Konfitüre wird bei Hero Lenzburg ständig überprüft.



Für jeden Geschmack: die beliebte Hero Delicia, die noch intensivere Hero Le Fruit mit einem Fruchtanteil von 70 Prozent, oder die cremige Hero Samt aus passiertierten Früchten

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Guetzligenuss aus Schweizer Hand

Die neuen Volg Rondo aus der praktischen Rolle wissen Pausen zu versüssen. Beste Zutaten aus der Schweiz und eine süsse Garnitur aus Zuckerstreuseln machen sie zum nationalen Guetzli-Hit.



neu

Volg Rondo, 245 g
statt Fr. 2.40
Fr. 1.95

Die neuen Volg Rondos: süsser Knabberspass für die kleinen, aber feinen Pausen zwischendurch

Er macht das «Daheim» erst richtig heimelig: der Guetzlivorrat. Vor allem, wenn er mit extra feinen Guetzlis wie den neuen, süssen und knusprigen Volg Rondos bestückt ist. Das Trockengebäck bietet genussvollen Knabberspass für zwischendurch – zum Kaffee, Tee oder zu einem Glas Milch. Die Volg Rondos bestehen aus besten Schweizer Zutaten und werden in der Schweiz produziert.

Dürfen aus der Rolle fallen

Nicht nur aus dem Guetzliglas, auch aus der handlichen Rolle bietet das Buttergebäck mit dem Zuckerstreusel obendrauf praktisches Snack-Vergnügen: zum Beispiel als Zvieri am Arbeitsplatz oder als süsse Pausenverpflegung, die in jeden Schulranzen und Wander-Rucksack passt.

statt Fr. 3.95
Fr. 3.55

Erfrischend
Twinings Pfefferminz, 25 Beutel
*Twinings Pure Green Tea, 25 Beutel

statt Fr. 4.40
Fr. 3.95

Beruhigend
Twinings Kamillen, 25 Beutel

statt Fr. 4.80
Fr. 4.30

Fruchtig
*Twinings Früchte-Tee, 25 Beutel

statt Fr. 3.30
Fr. 2.95

Entspannend
*Twinings Eisenkraut, 25 Beutel

statt Fr. 3.85
Fr. 3.45

Belebend
Twinings English Breakfast, 25 Beutel
Twinings Apfel & Zimt, 25 Beutel

statt Fr. 4.70
Fr. 4.20

Aktivierend
Twinings Hagebutten & Hibiskus, 25 Beutel

schweiz. Umweltaktivist	Mitbesitz	klappbare Regenschirme	Medikamentenform	eh. welscher TV-Sender (Abk.)	Auto-Abgasentgifter (Kw.)	spanischer Artikel	15	Hochschule (Kw.)	Symbole für den Lebensbund	Dorf	italienische Landschaft
				schweiz. Parlament			17				
			Gefolge	schweiz.: Ampel						franz. Betonungszeichen	14
schweiz. Nationalzirkus		englisch, französisch: Alter					18	schweiz. Country-sänger (John) †	Initialen Schwarzeneggens		3
TV-Moderator (Sven)								schweiz. Sachbuchautorin	israelischer Schriftsteller †		
				Wisent			4				
ein Tierkreiszeichen		Staat in Vorderasien	Schutzgebiete								
ein Gemüse	kosmetische Duftstoffe	Kreuzinschrift					5	Vorname der Lollobrigida			
								französisch: Osten			sehr gewagt
schweiz. Volks-sängerin (Maya)		griech. Muse der Sternkunde	Initialen Dalis					schweiz. Kinderbuchheld	südamerikanisches Haustier	preiswert	
binär		Urkanon						Gewürz, Doldengewächs			10
			dalmatinische Insel				12	persönl. Geheimzahl (Abk.)	Abk.: Landkreis		
arabisches Fürstentum		gespreizter Pfauenschwanz									
				Gewinner von DSDS 2012 (Luca)					dt. Normenzeichen (Abk.)		2
schweiz. Pass (2 Worte)									Abk.: ganztags		

IHR GEWINN

44 Gutscheine vom Online-Fotoservice smartphoto.ch im Wert von je Fr. 50.-

Auf smartphoto.ch lassen sich digitale Aufnahmen kinderleicht in einem Fotobuch verewigen. Als Geschenkartikel, Kalender, Poster oder auf Leinwand mit unzähligen Gestaltungsmöglichkeiten und tollen Designs. Weitere Preise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 27.09.-24.10.2018 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 (Abstand) Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 4636, für 90 Rp./SMS
Per Post: Lösung bis **20. Oktober 2018** auf Postkarte (keine Briefe) an Postfach 344, 8401 Winterthur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

Fr. 3.20
Würzig-süss
 Zweifel Graneo
 Honey BBQ, 100g

Fr. 2.80
Cremig
 *Cailler Crème-Dessert
 Schweizer Alpenmilchschokolade, 2 x 100 g

Fr. 3.60
Knusprig
 Zweifel Hofladen Chips
 Maggiat Pfeffer & Schweizer
 Zitronenthymian, 110 g

Fr. 6.85
Zart
 Volg Familienpreis Rinds-Trockenfleisch geschnitten, 100 g



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

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

DRINK IT ICE KÜHL



-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

DRINK RESPONSIBLY
@JAGERMEISTERSCHWEIZ

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA

Der 47-jährige Berner Hannes Bühlmann liebt es, nur mit Badehose bekleidet, in eiskalten Seen und Flüssen schwimmend der Kälte zu trotzen. Nämlich dann, wenn sich die meisten Menschen nur in dicken Winterkleidern ins Freie wagen. Seit 12 Jahren trifft er sich im Winter jeden Samstagmorgen mit Freunden, ebenfalls hartgesottene Winterschwimmern, um im Zürichsee oder in der Aare zu schwimmen –

bei einer Wassertemperatur von 3 bis 10 Grad und einer Lufttemperatur von bis zu minus 10 Grad. «Der Kältereiz stärkt das Immunsystem», ist der Mitarbeiter des eidgenössischen Departements für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) und Oberst im Militär überzeugt. «Die körperliche Herausforderung macht mir Spass. Und natürlich das Zusammenkommen mit Freunden inklusive heisser Ovi danach», fügt er an.



Hannes Bühlmann ist jeden Winter beim Samichlaus-Schwimmen in der Limmat mit am Start. Dieses Jahr am 9. Dezember.



«Ich will den puren Kälte-Kick»

Hannes Bühlmann weiss wortwörtlich, was es heisst, ins kalte Wasser zu springen. Der Winterschwimmer steigt in die Badehose, wenn andere sich die Skier anschnallen.

DER SPORTLER ERZÄHLT

Hannes Bühlmann, 47, Winterschwimmer

Heiss auf Kälte

Als Sportler und Militärangehöriger suche ich die Herausforderung, will an meine körperlichen Grenzen kommen. Der Startschuss zum Winterschwimmen fällt im November, wenn die Wassertemperatur unter 10 Grad fällt.

Vorbereitung ist wichtig

Mir hilft es, wenn ich vor dem Gang ins Wasser ein paar Mal tief ein- und ausatme. So sage ich meinem Körper: Achtung, jetzt wird's gleich kalt! Auch der Kopf spielt eine grosse Rolle: Winterschwimmen braucht mentale Überwindungskraft und stärkt diese im Gegenzug.

Keine halben Sachen

Manche schwimmen im Neoprenanzug oder reiben sich mit Melchfett ein, um die Kälte weniger zu spüren. Darauf verzichte ich. Ich will den puren Kälte-Kick, keine halben Sachen. Nach dem Schwimmen fühle ich mich wie neugeboren, nachts schlafe ich wie ein Baby.

Winterschwimmen-Events

Winterschwimmen ist selbstverständlich nicht nur Männersache – im Gegenteil. Auch viele Frauen schwimmen regelmässig im Winter. Für jene, die den Kick im kalten Wasser erleben wollen, gibt es in der Schweiz einige Anlässe. Ich schwimme jedes Jahr am Zürcher Samichlaus-Schwimmen in der Limmat und am Berner Zibeleschwimme in der Aare. Achtung: Wer sich dabei nicht wohl fühlt oder gesundheitlich angeschlagen ist, sollte auf Winterschwimmen verzichten.

Aus einer Mutprobe wurde ein Ritual. Einmal pro Woche taucht Hannes Bühlmann in winterliches Gewässer.



TASTE THE FEELING™

© 2018 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coca-Cola zero, Coca-Cola light, the Contour Bottle and the slogan TASTE THE FEELING are trademarks of The Coca-Cola Company.

FÜRS FAMILIEN-ESSEN



CHF
9.30
statt CHF 13.80*



*Auf alle 6 x 1,5 L PET Coca-Cola, Coca-Cola zero und Coca-Cola light. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Aktionsdauer: 24. - 29. 9. 2018

Lindt 

LES GRANDES



NEU

GeNuss im grossen Stil

Oktober 2018

Magenbrot

Bei der Weinlese, dem «Wimmen», im Herbst ist das Magenbrot während der Kaffeepause nicht mehr wegzudenken. Für den Teig gebe ich 500 g Mehl, 250 g Zucker, 1 P. Backpulver, 1 EL Zimt, 1/2 EL Nelkenpulver, 2 EL Kakaopulver, 2 dl Milch und 1 Ei in eine Schüssel. Mit der Küchenmaschine, mit einem Handmixer und den Teighaken oder von Hand verarbeite ich alles zu einem Teig. Aus dem Teig forme ich 6 Rollen, jede ca. 2 cm dick und 38 cm lang. Diese backe ich im vorgeheizten Ofen bei 190°C während ca. 15 Min. Danach setze ich das Brotmesser schräg auf die Rolle an, schneide diese noch heiss in ca. 1,5 cm breite Streifen und gebe sie in ein grosses Gefäss mit einem Deckel. Anschliessend koche ich für die Glasur 600 g Zucker, 3 EL Kakaopulver und 140 ml Wasser auf, verteile alles noch warm über die vorbereiteten Magenbrotstücke und verschliesse das Gefäss. Danach lasse ich die Glasur unter vorsichtigem Wenden und Drehen der Schüssel in die Magenbrotstücke einziehen. Sind alle Stücke gut von der Glasur ummantelt, verteile ich sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech, damit sie nicht aneinanderkleben, und lasse sie abkühlen. Gut verschlossen in einer luftdichten Schüssel oder Dose lässt sich dieses beliebte «Chilbigebäck» gut aufbewahren.

Gutes Gelingen und «ä gmüätlichli Pause» wünscht Ihnen

Edith



Edith Jäger
Erlebnishof Seebachtal TG



Volg

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

Rohner



basic®



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



THERMO LEGGINGS

2er Pack **CHF 19.90**



Ausser Reichweite von Kindern aufbewahren.



JETZT TESTEN!

COMPACT
ARIEL 3in1
PODS

Das erste 3-Kammern-Waschmittel

① TIEFENSAUBER ② FLECKLÖSEND ③ STRAHLEND REIN



Mit Filz, mit Holz oder anderen Naturmaterialien, mit Ölfarben oder mit Glas: In den NATURENA-Kursen im November erhalten Sie die Möglichkeit, mit den unterschiedlichsten Materialien kreativ zu sein.

Allerlei Dekoratives



Fricktal:
Gefilzte Schale

- ① Fr, 09.11.18, 9.30–16.30 Uhr*
② Sa, 10.11.18, 9.30–16.30 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Die dekorative Kugelschale filzen Sie in der Hohlformtechnik und benutzen einen Luftballon zur Formgebung. Die Oberfläche können Sie flauschig weich oder dicht und glatt machen, je nach Materialwahl. Passend zur Jahreszeit lässt sich die Schale mit weihnachtlichen Dekomaterialien befüllen oder Sie bringen Ihre Schale mit einer LED-Kerze zum Leuchten.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren

Mitbringen: Schreibzeug, Papier, Massband, Schere, mindestens je 2 Küchen- und Frotteetücher

Kleidung: Bequeme Arbeitskleidung

Leitung: Susanne Bachmann Stauffer, filz-art, Wald, www.filz-art.ch

Preis: Fr. 140.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für 1–2 Filzschalen (Luftballongröße) im Wert von Fr. 25.–



Seebachtal:
Stele mit Windlicht

- ① Sa, 3.11.18, 9–13 Uhr*
② Sa, 3.11.18, 14–18 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof, Haldenhof, 8536 Hüttwilten

Programm: Ein leuchtender Blickfang: Sie formen Nielenkugeln und befestigen diese zusammen mit anderen Naturmaterialien an einem Armierungseisen, das auf einem Betonsockel steckt. Für den weihnachtlichen Touch können Sie aus einer Fülle an Dekorationsmaterial Ihre Stele festlich ausschmücken. Ein Windlicht, montiert auf der Spitze der Stele, sorgt für ein stimmungsvolles Ambiente.

Teilnehmer: 15 Personen ab 12 Jahren

Mitbringen: Heissleimpistole und alte Decken für den Heimtransport der Stele

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

Leitung: Sandra Isenring, Kreativwerkstatt IsenRing, Frauenfeld

Preis: Fr. 165.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Stele (H ca. 130–170 cm) im Wert von Fr. 70.–



Werdenberg:
Ölgemälde nach Bob Ross

- ① Fr, 16.11.18, 9–17 Uhr
② Sa, 17.11.18, 9–17 Uhr

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

Programm: Sie sind kreativ, möchten gerne malen und wissen nicht, wie anfangen? Dann ist die Methode nach Bob Ross genau das Richtige für Sie. In einer speziellen Nass-in-Nass-Technik malen Sie ein eindrucksvolles Gemälde mit einer Herbstlandschaft. Am Ende des farbenfrohen Tages nehmen Sie spannende Erkenntnisse und ein tolles Ölbild nach Hause.

Teilnehmer: 10 Personen ab 16 Jahren

Kleidung: Warme Arbeitskleidung, die verschmutzt werden darf, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt.

Leitung: Stefanie Altenburger, Kunstmalerie Altenburger, Bauma, www.kunstmalerie-altenburger.ch

Preis: Fr. 260.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Ölbild (60 x 45 cm) im Wert von Fr. 100.–



Zugerland:
Glasperlen und Flaschenstopper

- ① Fr, 23.11.18, 9–14.30 Uhr*
② Sa, 24.11.18, 9–14.30 Uhr*

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

Programm: Sie erhalten einen spannenden Einblick in die Kunst des Glasperlen-Drehens. Nach einer Einführung schmelzen Sie am Eingasbrenner bunte Glasstangen und drehen daraus edle Glasperlen, die Sie z. B. zu Schlüssel- und Taschenanhängern verarbeiten. Am Beispiel Flaschenstopper lernen Sie, wie auch verschiedene Gebrauchsgegenstände mit Perlen versehen werden können.

Teilnehmer: 12 Personen ab 14 Jahren

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

Leitung: Claudia Talotti, crea-arte, Luzern, www.crea-arte.ch

Preis: Fr. 190.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für ca. 10 Glasperlen plus 1 Flaschenstopper im Wert von Fr. 55.–

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. Oktober 2018



www.facebook.com/naturena.erlebnisswelten

NATURENA
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

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



Feinste handgefertigte Schokoladen aus der Schweiz - in sechs köstlichen Varianten.

- caramelisierte Haselnüsse
Noisettes caramélisées
Nocciole caramellate
- caramelisierte Haselnüsse
Noisettes caramélisées
Nocciole caramellate
- caramelisierte Mandeln
Amandes caramélisées
Mandorle caramellate
- caramelisierte Mandeln
Amandes caramélisées
Mandorle caramellate



Chocolat Stella 
www.swisschocolate.ch

Eventuell in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

HEISS UND ALKOHOLFREI



PUNSCH MIT TRADITION
www.lacobi.ch





Hergestellt in der Schweiz
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Wer Bekannte und Verwandte zu Weihnachten mit etwas Einzigartigem beschenken will, brilliert mit selbst gemachten Geschenken aus der Küche: Adventsgebäck, Gewürzmischungen, Granola, Carameltäfel, Aufstriche, Patés oder Chutneys. Und damit es Ihre Geschenkkreationen intakt nach Hause schaffen, steht am Kursabend ein Imbiss für Sie bereit.

VORSCHAU

CHRISTMAS DINNER

Überraschen Sie Ihre Gäste mit etwas Besonderem: einem festlichen «Menü Surprise». Bestens vorbereitet darauf sind Sie mit diesem Kochkurs. Sie werden sehen, wie sich auch ein grossartiges Festtagsmenü von Vorspeise bis Dessert vorbereiten lässt. Damit Sie den Weihnachtsabend dann in Gesellschaft Ihrer Gäste rundum geniessen können.

28. NOVEMBER IN AARAU

4. DEZEMBER IN MÜNSINGEN

4. DEZEMBER IN WANGEN AN DER AARE

4. DEZEMBER IN BUCHS, ST. GALLEN

6. DEZEMBER IN OERLIKON

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 Selbst-
gemachtes
verschenken!

Von der
Küche
ins Geschenk-
papier



CULINEA IN OERLIKON
MIT JONAS SCHÖNBERGER
& OLIVER BISSEGGER:

6. November 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



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG
MIT DARIO & MARCUS MARXER:

8. November 2018, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:
www.marxers.ch oder Telefon
081 756 11 22
Marxers Kochwelt
Fallengässli 10
9470 Buchs, St Gallen
E-Mail: geniessen@marxers.ch



KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN
MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

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



COOKUK IN AARAU
MIT SUSANNE VÖGELI
& PAULA BLÖCHLINGER:

14. November 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



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

20. November 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

GENIESSE EINEN FILM MIT M&M'S®



m&m's

Promotion gültig vom 1.9.2018 bis 28.2.2019

ALLerlei aus der Natur

Rätsel 1

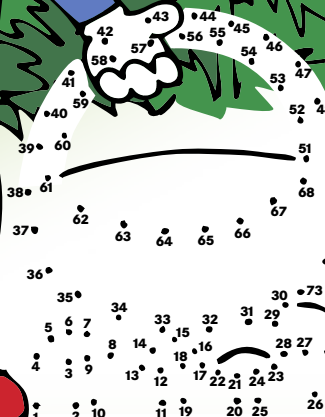
	F		N				L
B		H			N		
K	U	E				S	
B	L						O H L
			L				C H

Einige Buchstaben dieser Gemüsenamen sind verschwunden. Welche Gemüse sind gesucht?



Kniffliges für gemütliche Herbstnachmittage

Herbstzeit ist Erntezeit und eine farbenfrohe Vielfalt an Obst und Gemüse ist reif. Auch im Wald lässt sich Feines finden. Verbinde die Punkte und du siehst, was Volgi & Volgine auf ihrem Herbstspaziergang entdeckt haben.



Rätsel 2

Rätsel 1 = Nebel Rätsel 2 = Pflanze



Jetzt probieren!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Gerber⁺

SHARE THE FUN



**JETZT
ZUGREIFEN!**





Werden die Tage wieder kürzer und kälter, steigt die Lust nach Währschaftem. Der Rotkabis mit seiner leuchtenden Farbe übernimmt spielend die Hauptrolle in den herbstlichen Gerichten.



Rotkraut-Bohnen-Eintopf mit Speck

Zutaten für 4 Personen:

Schwarte von 500 g Kochspeck wegschneiden. Speck in 2 cm breite Tranchen schneiden. In einem grossen Topf ½ EL Butter erhitzen und Speckstücke und Schwarte andünsten. Speckstücke in ein Sieb geben und über dem Topf gut abtropfen lassen. 500 g in Streifen geschnittenen Rotkabis, 2 in Streifen geschnittene Zwiebeln und 1 halbierten, entkernten und in feine Scheiben geschnittenen Apfel im «Speckfett» gut andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, 5 dl Rotwein und Speck dazugeben und 1 Std. schmoren lassen. 400 g Bohnen im Salzwasser blanchieren, so dass sie noch gut Biss haben. Die Bohnen kalt abspülen und ca. 10 Min. vor Kochende zum Rotkraut in den Topf geben. Gut mischen. Wenn der Speck, das Rotkraut und die Bohnen gar sind, nochmals gut abschmecken und servieren.

Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. schmoren



Speck und Rotkraut passen auch hervorragend zu Dörrbohnen.

Rotkohl, oder auch Rotkabis oder Blaukraut genannt, braucht seine Zeit. Gepflanzt wurde er bereits anfangs Frühling, jetzt wird geerntet und die Saison von diesem prächtigen Lagergemüse hat begonnen. Rotkohl hat einen milden Geschmack und ist eine wahre Vitaminbombe. Besonders der hohe Vitamin C-Gehalt macht ihn zu einem idealen Begleiter in der kälteren Jahreszeit, zudem ist er nahrhaft und erst noch kalorienarm. Rotkohl kann auch roh verzehrt werden. Am besten wird er als Salat

geraffelt und in der Sauce etwas länger mariniert. Ein besonderer Genuss sind im Herbst die Schmorgerichte mit Speck und Bohnen: einfach unschlagbar und ganz einfach in nur einem Kochgefäss zubereitet. Beim Speck empfiehlt sich, die Schwarte als Geschmacksverstärker mitzuschmoren. Damit die Bohnen knackig bleiben, nach dem Blanchieren etwa drei Minuten in eiskaltes Wasser legen, so behalten sie die Vitamine und Nährstoffe und zudem ihr kräftiges Grün. Wir wünschen «en Guete»!

TIERE HELFEN MENSCHEN MENSCHEN HELFEN TIEREN



AKTION

auf ausgewählte Artikel vom 1.10. – 6.10. 2018.
Helfen Sie mit unter welttiertag.ch.



Rezepte 10/18

Poulet-Erbsen-Kroketten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Pouletbrüste
- 200 g Erbsen, TK
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Mehl
- 1 L Milch
- 2 Eier, gekocht, gewürfelt
- 1 EL Peterli, gehackt
- Salz, Pfeffer

Für die Panade:

- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- Öl zum Frittieren



Zubereitung:

1. Pouletbrüste in Salzwasser pochieren und auskühlen lassen. Olivenöl erhitzen, darin Erbsen und Knoblauch andünsten. Mehl dazugeben, alles gut vermischen. Milch dazugießen, unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen und dabei weiterühren.

2. Die Pouletbrüste zerzupfen, mit Eiern und Peterli in die Sauce geben. Weiter einkochen, bis eine dicke Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer flachen Schale 2 Stunden kalt stellen.

3. Die ausgekühlte Masse auf ein Schneidbrett stürzen und in rechteckige Stücke schneiden. Von Hand rasch zu Kroketten formen. Im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wenden.

4. Die Kroketten im heissen Öl goldgelb frittieren.

Zubereitung: 1,5 Std. + 2 Std. kalt stellen

Tipp: warm oder kalt mit einem Schinken-Quark als Dip servieren

Linsenaufstrich

Zutaten für 250 g:

- 150 g Linsen, braun
- 80 g Baumnusskerne
- 5 Dörraprikosen
- 3 Sardellenfilets
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Linsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Baumnüsse und Aprikosen ebenfalls über Nacht einlegen.

2. Die Linsen gut abspülen und in einer Pfanne mit Wasser kochen, bis das Kochwasser fast komplett verdampft ist und die Linsen weich sind.

3. Das Wasser der Nüsse und Aprikosen abschütten und mit den Sardellenfilets zu den Linsen geben.

4. Mit dem Stabmixer zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 10 Min. + über Nacht einweichen

Tipp: einige Aprikosen und Baumnüsse beiseite stellen, grob hacken und am Schluss darunter mischen; auf Kracker oder Chicoréeblättern servieren. Der Aufstrich ist im Kühlschrank ca. 10 Tage haltbar.

Gelberbsen-Braten

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Gelberbsen, über Nacht eingeweicht
- 4 dl Wasser
- 1 Zwiebel
- 100 g Rüebl
- 100 g Knollensellerie
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Oliven, in Ringe geschnitten
- 2 EL Peterli, gehackt
- 3 Eigelbe
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Eingeweichte Gelberbsen im Wasser weich kochen und mit dem Mixstab pürieren.

2. Zwiebeln, Rüebl und Knollensellerie in feine Würfel schneiden, in Olivenöl glasig dünsten und abkühlen lassen.

3. Gemüswürfel, Olivenringe, Peterli und Gelberbsenpüree mit Eigelben in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4. Masse in eine Cake-Form geben und im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 40 Min. backen.

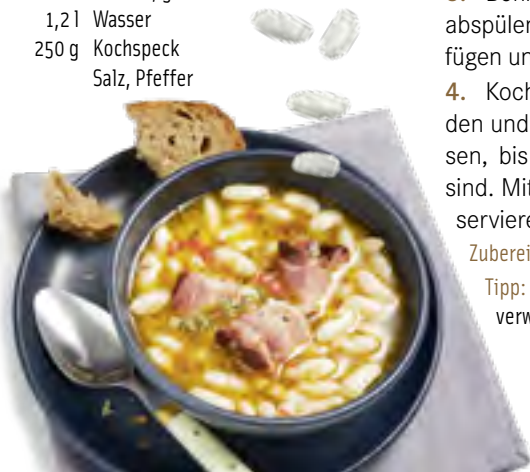
Zubereitung: 20 Min. + 40 Min. backen + über Nacht einweichen

Tipp: mit grünen Knoblauch-Bohnen und Bratensauce servieren

Weisse Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Cannellini-Bohnen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Peperoncino, gehackt
- 1 TL Kräuter, getrocknet
- 1,2 l Wasser
- 250 g Kochspeck
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Peperoncino und Kräuter (z. B. Oregano) begeben, andünsten.

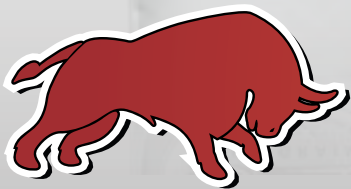
3. Bohnenwasser abschütten, Bohnen kalt abspülen und in den Topf geben, Wasser zufügen und aufkochen.

4. Kochspeck in 1 cm dicke Streifen schneiden und zu den Bohnen geben. Köcheln lassen, bis der Speck und die Bohnen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitung: 50 Min. + über Nacht einweichen

Tipp: statt Cannellini-Bohnen Kidney-Bohnen verwenden

SINCE 1899
LATELTIN
TOP OF SPIRITS



Bull Vodk

www.bullvodk.ch

Kohlwickel mit Dörrbohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Chinakohlblätter
- 1 Knoblauchbrot, Frischback
- 200 g Dörrbohnen
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Bratbutter
- 2,5 dl Hühnerbouillon
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Dörrbohnen über Nacht einweichen, abtropfen lassen und weich kochen.
2. Chinakohlblätter flach auslegen.
3. Knoblauchbrot gemäss Packungsangabe zubereiten, etwas abkühlen lassen, fein würfeln und in eine Schüssel geben.
4. Die gekochten Dörrbohnen klein hacken und dazugeben. Sauerrahm unter die Bohnen-Brot-Mischung ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Die Masse auf den Chinakohlblättern verteilen, einrollen, mit einer Küchenschur binden und in der heissen Bratbutter rundum gut anbraten.
6. Die Wickel in eine gefettete Gratinform geben, Bouillon dazugiesen und 25 Min. bei 175 °C im Ofen schmoren.

Zubereitung: 50 Min. + über Nacht einweichen

Linsen-Pilaw

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 TL Currypulver
- 320 g Linsen, braun
- 7 dl Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Peterli, gehackt



Zubereitung:

1. Butter mit den Zwiebeln und dem Currypulver in den Bräter geben. Zwiebeln glasig dünsten, bis das Currypulver etwas angeröstet ist und duftet.
2. Linsen begeben und mitdünsten. Wasser dazugiesen, Lorbeerblatt beifügen und aufkochen.
3. Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Ofen 45 Min. bei 180 °C garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Peterli dazugeben, gut mischen und servieren.

Zubereitung: 25 Min. + 45 Min. schmoren

Tipp: passt hervorragend zu einer Schlachtplatte

Wild-Pfeffer auf Gelberbsen-Chüechli

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Gelberbsen
- 2 Zwiebeln, grob gewürfelt
- 1 Rüebli, grob gewürfelt
- 2 Peperoncini, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Rapsöl
- 700 g Wild-Pfeffer
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Gelberbsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. In ein Sieb abgiessen, gut abspülen.
2. Gelberbsen, Zwiebeln und Rüebli durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Stabmixer pürieren. Peperoncini und Kreuzkümmel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
3. Aus der Masse Chüechli formen.
4. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Chüechli darin langsam goldbraun braten.
5. Wild-Pfeffer gemäss Packung zubereiten.
6. Chüechli auf Tellern mit dem Wild-Pfeffer anrichten.

Zubereitung: 40 Min. + über Nacht einweichen



Soba CLASSIC
Beutel oder Cup
à 1 Portion*



Vitakraft®



Die Vitakraft® Katzensnacks - ein absolutes Highlight für Ihre Samtpfote.

Mit den leckeren und vielfältigen Snacks von Vitakraft bringen Sie bestimmt tolle Abwechslung in den Alltag. Mit besten Zutaten und nach zuckerfreier Rezeptur.

Cat Yums®: Herzhaft fleischige Happen mit Lachs und Omega 3 mit extra hohem Fleischanteil.*

Cat Liquid Snacks: Cremiger, kalorienarmer Schleck-Snack für Katzen ab dem 3. Monat in den Sorten Lachs, Hähnchen oder Ente.*

Cat Stick® mini: Die beliebten Sticks überzeugen allesamt durch beste Qualität, einen extra hohen Fleischanteil und einem einzigartig unwiderstehlichen Geschmack. Erhältlich in den Sorten Lachs und Ente.*

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Vitakraft. Aus Liebe.

www.vitakraft.ch



Erbsen-Fusilli

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Spiralnudeln, (ital. Fusilli)
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 150 g Bratspeck, in Streifen geschnitten
- 300 g Erbsen aus der Dose
- 3 EL Crème fraîche
- 2 EL Basilikum, in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Spiralnudeln in reichlich heissem Salzwasser knapp al dente kochen und abschütten. Zugedeckt im Abtropfsieb stehen lassen.
2. Butter in die Pfanne geben und Zwiebeln darin andünsten. Speckstreifen dazugeben und gut anbraten. Erbsen abspülen und Crème fraîche dazugeben.
3. Spiralnudeln in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikumstreifen dekorieren und servieren.

Zubereitung: 25 Min.

Dörrbohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Dörrbohnen
- 2 EL Olivenöl
- 3 Tomaten, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Thymianzweig, gezupft
- 0,5 dl Aceto balsamico
- 2 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Dörrbohnen über Nacht einweichen, abtropfen und weich kochen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten.
3. Gemüse in einer Schüssel mit den Dörrbohnen und Thymianblättern mischen.

Kürbis mit Indianerbohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kürbis (ein grosser Schnitz)
- 2 EL Butter
- 2 TL Meersalz
- 1 D. Indianerbohnen, abgespült
- 1 EL Salbei
- 2 EL Baumkernkerne, grob gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Kürbisschale mit einem grossen Messer wegschneiden, Kürbisfleisch in Spalten schneiden.
2. 1 EL Butter schmelzen, Kürbisfleisch damit bepinseln und mit Meersalz bestreuen. Mit Pfeffer würzen.
3. Auf einem mit Backpapier belegten Blech während 40 Min. bei 175 °C backen. Nach 20 Min. wenden und die Indianerbohnen dazufügen.



2. Schweinsvossen in kleine Würfel schneiden. Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke bestecken, Knoblauchzehen fein hacken.
3. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, Schweinsvossen ungewürzt rundum gut anbraten.
4. Bohnen, Zwiebel und Knoblauch dazufügen und mit Wasser bedecken. Alles aufko-

Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgiessen, gut abspülen.



4. Aceto balsamico mit Senf verrühren, über den Salat verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 15 Min. + über Nacht einweichen

Tipp: mit einer Siedwurst servieren

4. Währenddessen Salbei und Baumkernkerne in einem Pflännchen ohne Zugabe von Fett trocken rösten. 1 EL Butter dazugeben und braten, bis der Salbei knusprig ist. Auf einem Küchenpapier etwas abtropfen lassen.
5. Das Kürbis-Bohnen-Gemüse auf Tellern anrichten. Mit der Salbei-Nuss-Mischung garnieren.

Zubereitung: 50 Min.



chen und bei schwacher Hitze etwa 45 Min. schmoren.

5. Rübli in kleine Würfel schneiden. Majoran- und Thymianblättchen hacken. Die Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden.
6. Wenn die Bohnen fast gar sind, das Kochwasser in einen Messbecher abgiessen und mit Weisswein und Hühnerbouillon auf 8 dl ergänzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
7. In einer Bratpfanne Lamm- und Pouletwürfel rundum anbraten und in eine Gratinform (Cassoulet) legen. Rübli, Kräuter und Tomatenwürfel dazufügen. Bohnen und die Flüssigkeit ebenfalls in die Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C in der unteren Ofenhälfte 1 ½ Std. schmoren. Die Kruste jeweils unter den Eintopf mischen.

Zubereitung: 45 Min. + 2 ¼ Std. schmoren + über Nacht einweichen / Tipp: Es können auch weisse Dosenbohnen verwendet werden.

In solid rumantsch

Umens vid la platta! Quai è in grond tema. Blers umens èn ozendi buccas finas e brilleschan sez en cuschina, betg cun spaghettis cun sosa ord la stgatlà. E quants profis en cuschina èn umens? In dals megliers avain nus en nossa regiun. Jau ma regord dad ina visita en il Schauenstein, l'imperi dad Andreas Caminada, avant onns. Igl è stà il temp cura che Andreas Caminada daventava adina pli enconuscent. In temp nua ch'ins pudeva anc passentar ina fin d'emna en il Schauenstein senza reservar in lung temp ordavant. Ma surtut èsi stà in eveniment culinaric che jau n'emblid mai pli. Dal solid ord cuschina enfin tar la patisserie che accumpagnava il café: ina delizia suenter l'autra.



Jau na sai betg propi cuschinar

E jau? Jau na sai betg propi cuschinar. Also jau sai schon cuschinar, ma betg per envidar giasts. I dat ina suletta tratga nua che mia dunna dumonda mai da cuschinar per giasts: cornets cun schambun. Tar main a vesan quells zuar betg ora sco cornets. Ma I gustan para fitg bain. Il secret? Forsa il pom gratà e la squittada dad aschieu en l'emplenida? En mintgas han ils cornets cun schambun adina success – i drova tonnas.

Ma ussa hai jau commess in putgà u betg? Scriver en il medem text da mai e dad Andreas Caminada? Vai anc!



David Spinnler

Wussten Sie, dass . . .

• • • in Courgenay JU und Courrendlin JU neue Volg-Dorfläden eröffnet wurden?

Volg-Ladenleiterin Jade Vauclair und ihr Team haben am 1. Juni die Türen zum neuen Laden an der Route de Courtemblin in Courgenay JU geöffnet. Zur Freude der Bevölkerung, die rund 2400 Artikel für den täglichen Bedarf vorfindet. Aber auch zur Freude lokaler Produzenten, deren Brote, Käse, Fleischwaren unter dem «Feins vom Dorf»-Label im Volg angeboten werden.



Seit 1. Juli können auch die Dorfbewohner von Courrendlin JU an der Route de Châtillon im Volg einkaufen. «Frisch & freundlich» erwartet sie das Volg-Team und ein Sortiment mit rund 2800 Artikeln: Mit Frischprodukten und allem für den täglichen Bedarf sowie «Feins vom Dorf»-Spezialitäten wie Käse, Milchprodukte und Fleischwaren lokaler Hersteller.



• • • die NATURENA Sinnespfade und Erlebnishöfe noch bis Ende Oktober geöffnet haben?

Für alle, die noch nach Ausflugszielen für die Herbstferien suchen, sind die Volg NATURENA Erlebniswelten genau das Richtige – vier Richtige, um ganz genau zu sein: im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG.

Sinnespfad – Naturprojekt – Erlebnishof

Je drei Elemente machen den Reiz einer Erlebniswelt aus. Auf dem Sinnespfad können Familien erstaunliche Natureigenarten und Fähigkeiten von Tieren interaktiv erfahren: Wie man Steine zum Klingen bringt oder wie Igel wissen, wann es Zeit für ihren Winterschlaf ist – Antworten gibt es hier durch Nachempfinden. Mit Naturprojekten wie Feuchtbiotopen erhält Volg ökologische Wechselwirkungen aufrecht. Auf Erlebnishöfen geben Bauernfamilien Einblick in Nutz- und Kleintierhaltung, Acker-, Obst- oder Weinbau.



Wann schauen Sie vorbei?

Naturena Sinnespfade und Erlebnishöfe sind noch bis 31. Oktober offen, bevor es in die Winterpause geht. Die Bauernfamilien sind täglich von 8.00 bis 18.30 Uhr für Sie da. Betriebsführungen sind auf Voranmeldung das ganze Jahr möglich. Auf naturena.ch und facebook.com/naturena erlebniswelten erhalten Sie allgemeine Informationen und Angaben zur Teilnehmer-Mindestzahl.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je eine Glasvase «Corona» der Glasi Hergiswil im Wert von Fr. 50.– freuen sich 45 glückliche Gewinnerinnen und Gewinner aus Hosenruck, Oberdorf, Winterthur, Rubigen, Wohlen, Altstätten, Madiswil, Hettenschwil, Buochs, Frauenfeld, Binz, Stansstad, Zuzwil, Muotathal, Emmenbrücke, Eschlikon, Wohlen b. Bern, Adelboden, Ebnet, Knutwil, Bronschhofen, Hallwil, Inwil, Vordernwald, Emmenswil, Jegensdorf, Noflen, Oberweningen, Trübbach, Bütschwil, Amsoldingen, Dallenwil, Holderbank, Stadel, Obereg, Obergerlafingen, Gerzensee, Oberkulm, Eichberg, Rothenthurm, Jegensdorf, Steffisburg, Eschenbach, Domat/Ems und Neunkirch. An fünf Leserinnen und Leser gehen je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.–. Weitere zehn Leser erhalten je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 08/18: «Sehenswürdigkeiten»

Auflösung des Chiquita-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 07/18: Antwort C, 10% des empfohlenen Tageswertes

Chiquita dankt den Tausenden von Wettbewerbs-Teilnehmenden fürs Mitmachen und gratuliert herzlich den 760 Gewinnerinnen und Gewinnern.

Herzliche Gratulation



Gewinnen mit Chiquita

Über den 1. bis 10. Preis, je einen Kugelschreiber von Caran d'Ache, dürfen sich Joe Estermann aus Römerswil, Margrit Würsch aus Küssnacht, Angela Iseli aus Sittendorf, Ernst Schaffner aus Neuenhof, Julia Kaufmann aus Oberkulm, Ueli Beyeler aus Belp, Hans Scheidegger aus Alchenflüh, Gaby Macias aus Rorschacherberg, Eva Fust aus Bütschwil und Angela Vorga aus Steinach freuen. An weitere 10 Gewinner geht je ein Schweizer Taschenmesser von Victorinox. 10 weitere Personen gewinnen je ein Notizbuch von Moleskine. Weitere 220 Leserinnen und Leser gewinnen je ein Sporthandtuch, 50 je einen aufblasbaren Wasserball und 450 je ein Sitzkissen.

De grünen Duume



Der Herbst bringt Farbe in den Garten. Doch bei zu viel Farbe auf dem Rasen – also buntem Laub – bekommen die Grashalme nicht mehr ausreichend Luft. Vor allem Laub, das auf Hecken liegt, muss schnellstmöglich beseitigt werden. Eingesammeltes Laub kann als Kompost, Mulchschicht über offenen Flächen oder als Winterquartier für Nützlinge dienen. Die milden Tage im Oktober können für letzte

Neupflanzungen genutzt werden wie Beerenpflanzen, Zwiebelblumen, Wildhecken und Obstbäumchen. Diese Pflanzen bilden vor dem Winterbeginn noch Wurzeln. Im Oktober können bereits erste Nachtfröste eintreten. Empfindliche Kübelpflanzen deshalb zur Sicherheit ins Winterquartier räumen.

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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 11/18 erscheint am 25. Oktober 2018



Raclette mit ...

Endlich wieder Raclette-Zeit! Und höchste Zeit, das Schweizer Traditionsgericht mit neuen Ideen fürs Pfännli und Selbstgemachtem als feines Drumherum zu entdecken.



En Guete mit Glühwein

Glühwein gehört zu jedem Weihnachtsmarkt und Winter-«Apéro». Doch Glühwein ist nicht nur ein feines Heissgetränk an kalten Tagen, er schmeckt auch mit Messer und Gabel. Als Sauce zum Fleisch, im Cheesecake oder im Rotkraut. Entdecken Sie Glühwein neu.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



IQOS

HEETS, TABAK IN NEUER FORM



GRATIS AUSPROBIEREN AUF
WWW.IQOS.COM

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Dieses Produkt ist ausschliesslich nur für erwachsene Konsumenten.

Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé et crée une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.