



# Frühstücksideenlade

Mehr zum Thema

## Zmorge-Ideen für Alltag und Ostern



**Küche**  
aktuell

Österliche  
Kräuterküche



JETZT POSCHTE:  
**BUTTERZOPF!**



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

*Hiestand*   
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK





## Editorial

Die über 580 Volg-Läden stehen für nahes Einkaufen. Aber bei Weitem nicht nur für das Einkaufen an und für sich. Ein Volg-Laden ist für viele Dorfbewohner ein Treffpunkt. Und über 360 mal ist er auch eine Post. Dank dem erfolgreichen Modell «Post im Dorfladen», das vor rund 14 Jahren in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Post lanciert wurde, bleibt die Post im Dorf und das erst noch zu attraktiven Ladenöffnungszeiten.

Auch der Bargeldbezug am Bankomaten ist etwas Praktisches. Doch insbesondere in kleineren Dörfern werden immer weniger

### Mehr als Einkaufen

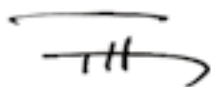
Bankomaten betrieben. Volg denkt und handelt aus Liebe zum Dorf. Deshalb ist für uns naheliegend, auch den Bargeldbezug in die Volg-Läden zu holen. Durch die Zusammenarbeit mit dem Unternehmen Sonect können Sie an der Kasse Ihres Volg-Ladens ab sofort Bargeld beziehen. Alles, was Sie dafür benötigen, ist die dazugehörige App. Mehr über diese neue Dienstleistung lesen Sie auf Seite 21.

Zu den Mehrwerten von Volg gehört auch das kostenlose monatliche Kundenmagazin «Öise Lade», das Sie gerade in den Händen halten. Beim Lesen der neuesten Ausgabe mit vielen Ideen für genussvolle Ostern wünsche ich Ihnen viel Spass.

frisch und fründlich



Ferdinand Hirsig  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



**Dorfladen  
Bargeldbezug  
neu in jedem  
Volg  
21**



**Freizeit  
Männer-  
kochkurs:  
Hauptsache  
Fleisch  
59**

**13 Einfach & bequem**  
Zweimal Stangen: pikant und süss

**16 Wein- und Käseangebot  
des Monats**  
Südtalien und Norditalien  
aufs Schönste vereint

**24 Typisch Schweiz –  
Typisch Volg**  
Schokolade aus dem Berner Jura

**27 Öisi Umwält**  
100 % ausgezeichneten Frischfisch

**29 In eigener Sache**  
Jetzt anmelden:  
das grosse Volg-Dorfturnier 2019

**30 Dorfgeschichte**  
Zu Besuch bei Marc Jäger und seinen  
Ehringerkühen in Turtmann VS

**41 Wettbewerb**  
Gewinnen mit Kägi

**43 Feins vom Dorf**  
Lägerchäs im Volg Bönigen BE

**44 Novissimo**  
Neu in den Volg-Läden

**47 Aktueller Tipp**  
Quöllfrisches Appenzeller Bier

**48 In eigener Sache**  
Neue Volg Verteilzentrale in Oberbipp  
für Läden im Westen

**50 Freizeit Jung, frisch und  
fründlich**  
Lerntipps von Lernenden für Lernende

**52 Freizeit Volg Erlebnistage**  
Volg Jass 2019 - jetzt anmelden

**55 NATURENA Rezept**  
Ofen-Spargeln mit Kräutern  
von Monika Flükiger

**57 Freizeit NATURENA**  
Mai-Kurse auf den Volg-Erlebnishöfen

**61 Volgi & Volgine**  
Oster-Deko zum Selbermachen

**63 Saison**  
Poulet für die leichte Küche



**Küche aktuell  
Österliche  
Kräuterküche**

# 5



**Hausmarke  
Das neue Volg  
Bier naturtrüb**

# 19



**33** Das Themenheft  
**mehr** zum  
thema  
Jedem siin Zmorge

# BÄRLAUCH SAISON JETZT PROBIEREN!



Bärlauch-Wurst



Bärlauch- Brätschnitzel



Schweins-Nierstück  
mit Bärlauch mariniert

Evtl. in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

**SUTTERO**





# Österliche Kräuterküche

Was passt besser zu einem festlichen Essen als ein Menü mit frischen Kräutern? Das wohlschmeckende Grün ist eine kulinarische Charmeoffensive, die die Seele auf Frühling stimmt.



## Der Bittere: Löwenzahn

Löwenzahnblätter bereichern Salate oder Smoothies mit einer feinen Bitternote. Da die zarten Blätter rasch welken, sollte er möglichst schnell verwendet werden.

**Bunter Löwenzahnsalat**  
Löwenzahn, Eier, Avocado und Erdbeeren bringen den Frühling in die Salatschüssel.

**K**räuter vollbringen mit ihren ätherischen Ölen in der Küche ein kleines Wunderwerk an Aromen und Düften. Mit ihnen lassen sich auch aus den einfachsten Zutaten raffinierte Menüs für Ostern zaubern. Die Wildkräuter Löwenzahn, Sauerampfer, Brennnessel und Bärlauch wie auch die beliebten Küchenkräuter Basilikum,

Schnittlauch, Dill und Peterli entfalten ihr volles Aroma vor allem, wenn sie frisch sind. In der Küchenpraxis verhalten sich die Pflanzen wie die Prinzessin auf der Erbse: Sie scheuen allzu grosse Hitze ebenso wie eisige Temperaturen und wollen weder lange gebadet noch zerquetscht werden. Was sie dafür zu bieten haben, ist eine Offenbarung.





## Volg-Kochkurs im Mai Männerkochkurs

Was Fleisch kulinarisch alles zu bieten hat, entdecken Sie an einem geselligen Männerkochabend, der viel Fleisch am Knochen hat. Mehr Informationen auf Seite 59.



## Basilikum-Cashew-Champignons

Einfach, aber raffiniert: mit einem Nuss-Basilikum-Pesto gefüllte Champignons, gebacken und mit gerösteten Mandelstäbchen serviert



## Das Süßlich-Pfeffrige: Basilikum

Das Gewürzkraut mit dem sommerlichen Touch verströmt einen betörenden Duft. Da sich seine intensiven Aromastoffe schnell verflüchtigen, sollte es erst am Schluss über warme Gerichte gestreut werden.

### TIPP

Champignons haben ein kräftiges, erdiges Aroma. Da ist dieser üppige Franzose ein ebenbürtiger Begleiter. Der elegante **Beaurepart Grande Réserve Pays d'OC** trumpft mit konzentrierten Fruchtaromen auf.



## Sauerampfer-Käse-Soufflé

Der Sauerampfer sorgt in diesem luftigen Spektakel im Verbund mit Gruyère und Emmentaler für eine erfrischende Säure.



## Der Säuerlich-Herbe: Sauerampfer

Das Kraut passt in Salate, Dips oder Suppen und ist mit dem Rhabarber verwandt. Am besten verwendet man nur die grünen, zarten Blätter, die weniger herb schmecken als die grossen.

### TIPP

Das Lampenfieber ist vorbei, das Soufflé schön aufgegangen, die Gäste sind beeindruckt. Das würdigt man mit einem **VOLGAZ Vin Mousseux**.





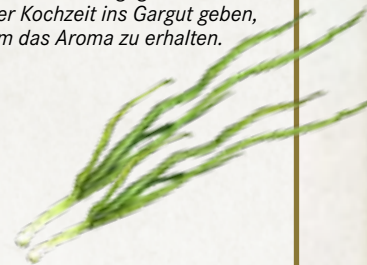


### Spargeln mit Morcheln und Schnittlauch

Kompromisslos frühlingshaft ist die Kombination von Spargeln und Morcheln auf Zitronenrisotto. Der Schnittlauch steuert eine feine Zwiebelnote bei.

### Der Zwiebelig-Milde: Schnittlauch

Schnittlauch ist der Fixstern im Kräuterkönigreich und passt zu fast allem. Man sollte ihn nicht hacken, sondern mit der Küchenschere in Röllchen schneiden und diese erst gegen Ende der Kochzeit ins Gargut geben, um das Aroma zu erhalten.



### TIPP

Spargeln, Morcheln und Zitronenrisotto, diese Kombination ist so lind wie ein Frühlingslüftchen. Da passt der blumig-fruchtige Féchy AOC La Côte Soir Soleil perfekt.



Einige der Frühlingsrezepte sind mit Wildkräutern gekocht, die man jetzt überall sammeln kann. Man muss die Pflanzen aber sehr gut kennen, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen auszuschliessen. Ebenso sollte man Kräuter nur dort sammeln, wo Verunreinigungen jeglicher Art ausgeschlossen sind. Belohnt wird man mit der Freude und dem Stolz, aus Selbstgesammeltem etwas Schmackhaftes zuzubereiten. Sei es der leicht bittere Löwenzahnsalat, das Soufflé mit der schönen Sauerampfersäure, das Brennnessel-Topping fürs Schweinsplätzli oder die duftende Bärlauchkruste fürs Lammfleisch. Kochen mit Wildkräutern ist Erlebnisküche im urwüchsigen Sinn. Wer lieber einkauft, statt selbst zu sammeln: Alle Gerichte lassen sich auch ohne Wildkräuter mit gängigen Alternativen zubereiten.

### Gremolata-Schweinsplätzli mit Brennnessel-Kartoffeln

Ein Brennnessel-Topping ist der rote Faden in diesem Gericht: einmal mit Käse und Rahm über den Kartoffeln, einmal als Kräuterwürze über dem Schweinsplätzli.



### Die Erdig-Süssliche: Brennnessel

Am besten schmecken die feinen jungen Blätter, die geschmacklich dem Spinat ähneln. Um die Brennhaare zu entfernen, schlägt man die Blätter in ein Tuch ein und rollt mit dem Wallholz darüber oder blanchiert sie.



### TIPP

Die Brennnessel verleiht diesem Gericht einen eigenen Charakter. Der Volg Wein des Monats, Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC, ist der perfekte Begleiter zu diesem Gericht.







# Feine Rezepte für die Feiertage

Pouletbrüstchen im  
Blätterteigmantel

Dieses und viele weitere  
Rezepte finden Sie  
auf [www.LEISI.ch](http://www.LEISI.ch)



## Jetzt in Aktion!

21% Rabatt auf alle LEISI Blätterteige

Aktion gültig vom 16. bis 21. April 2019



\*In kleineren Verkaufsstellen evt. nicht erhältlich.





## Der Knoblauchartig-Scharfe: Bärlauch

*Kaum ein Kraut, das den Frühling besser verkörpert, als der knoblauchartige Bärlauch. Aufpassen beim Sammeln: Er kann leicht mit der giftigen Herbstzeitlosen oder dem Maiglöckchen verwechselt werden.*



## Lamm mit Bärlauch-Nuss-Kruste

*Lammfleisch und Knoblauch waren schon immer gute Verbündete. Mit dem Bärlauch kommt die Knoblauch-Komponente zurückhaltender daher.*



**So geht's: Kräuterkruste**  
*Krustenmasse zwischen zwei Backtrennpapieren flach walzen, in den Tiefkühler legen und angefroren portionieren.*

**Ein schönes Ostermenü** Lammfleisch eignet sich bestens als Hauptgang zu einem Ostermenü. Einen frühlingshaften Anstrich verleiht ihm die Kräuterkruste. Der Trick dabei ist, die Masse tiefgekühlt aufs Fleisch zu legen. Bärlauch-Fans bereiten eine größere Portion zu für die Vorratshaltung. Auch die Gurkenspaghetti bestechen durch ihre ausgefallene Präsentation. Wer keinen Spiralschäler besitzt, kann sie mit einem simplen Trick auch mit einem Sparschäler herstellen. Für die Zusammenstellung des Ostermenüs lassen sich übrigens alle Rezepte beliebig kombinieren. Die gefüllten Champignons, Bärlauch-Kartoffeln oder das Soufflé eignen sich auch als Beilage zum Lamm und die Spargeln mit Morcheln auch als warme Vorspeise. Als Faustregel für die Menüabfolge gilt: warm-kalt-warm (oder umgekehrt) und leicht vor schwer.

## TIPPS & TRICKS

von Jonas Schönberger

- Wer selbst Wildkräuter sammelt, muss sich gut auskennen. Es gilt: Nur das sammeln, was man eindeutig kennt.
- Nur kleine Mengen sammeln, die gerade benötigt und auch innert kurzer Zeit aufgebraucht werden
- Nie die ganze Pflanze pflücken, sondern nur einzelne Blätter
- Zu Hause alle Kräuter vor der Weiterverarbeitung gründlich waschen
- Locker auf ein Backpapier ausgelegte Kräuter können im Backofen bei max. 40 °C getrocknet und so konserviert werden

## Der Würzig-Süssliche: Dill

*Dill ist auch als Gurkenkraut bekannt und passt zu Gurkensalat, Kartoffelsuppe, Fischgerichten, Lachs oder in eine kalte Gurkensuppe. Vor allem in nordischen Ländern, in Osteuropa und Russland ist er das Universalkraut.*



**So geht's: Gurkenspaghetti**  
*Die kleine Seitenklinge des Sparschälers an der Gurke ansetzen und Gurke drehen.*

## Gurkenspaghetti

*Die Kombination von Gurke, Jogurt und Dill ist eine erfrischende Gurkensalat-Variante.*



# CANTADOU®



## *Laden Sie die Provence an Ihren Tisch ein*

Seit mehr als 40 Jahren bietet *Cantadou*® in der Schweiz den vielfältigen Geschmack der Provence an. Dank dem handwerklichen Können unserer Käser und qualitativ hochwertigen Zutaten...

*... ist Cantadou® einfach soooooo fein!*

Feine Rezepte und weitere Informationen finden Sie unter [www.cantadou.ch](http://www.cantadou.ch)

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





**Der Frisch-Aromatische: Peterli**  
*Peterli verfeinert fast alles. Da das Aroma bei grosser Hitze schnell verloren geht, Peterli erst kurz vor dem Servieren beifügen.*

**Volg NATURENA Kräuterkurs**  
 Der 1-tägige Kurs «Antibiotische Heilmittel aus der Natur», am 10. oder 11. Mai 2019 auf dem Volg Erlebnishof Fricktal, verleiht einen faszinierenden Einblick in die Welt der Kräuter.  
 Anmeldeschluss: 15. April.  
 Infos und Anmeldung: [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

**Peterli-Eblysotto mit Lachs**  
 Mit Schaumwein und Rauchlachs wird das Eblysotto festlich-edel; der Peterli macht es schön frisch.

**Schnell gezaubert** Nicht immer mag man lange in der Küche stehen, selbst wenn man Gäste erwartet. Doch auch mit wenig Aufwand lässt sich ein einfaches Alltagsgericht zu etwas Speziellem verwandeln. Wie wär's zum Beispiel mit einem Eblysotto? Die Zubereitungszeit beträgt nicht mehr als 30 Minuten, der Rüstaufwand ist minimal. In die Liga eines festlichen Gerichts verhelfen ihm edle Zutaten

wie Rahm für die Sämigkeit, Schaumwein für die feine Säure, Peterli für die Frische und Rauchlachs für eine kräftig-würzige Komponente. Der feinkörnige Hartweizen Ebly ist etwas kräftiger im Geschmack als Reis. Was auch immer Sie an Ostern kochen, lassen Sie sich leiten von den betörenden Düften und den intensiven Aromen. Denn experimentieren ist in der Kräuterküche durchaus erlaubt.

## Clever eingekauft für Ostern



**Für den Osterbrunch**  
 Der Volg Atlantik Rauchlachs und der Volg Wildlachs Alaska Sockeye sind eine Delikatesse.



**Fürs Käseplättli**  
 Der gefüllte Bärlauchbrie Bärlauchlino und Bärlauchfrischkäse sind saisonale Hits auf der Käseplatte.



**Zu Spargeln**  
 Gelingsicher und schnell: Sauce Hollandaise, die man nur noch erwärmen oder anrühren muss.



**Als süsser Abschluss**  
 Tortenboden und Dosenschlagrahm zaubern Desserts im Handumdrehen, die rosa Eili Erdbeer-Mandel sind eine hübsche Tischdekoration.

## Monats-Hits

### April: Poulet-Spiessli Classic und Bärlauch-Steak

Freuen Sie sich im Volg jeden Monat auf neue Grillspezialitäten mit raffinierten Marinaden! Im April beispielsweise Poulet-Spiessli aus Schweizer Poulet-Innenfilets mit klassischer Paprika-Poulet-Marinade oder zarte Schweinsteaks saisonal mit Bärlauch mariniert. Beide Spezialitäten sind perfekt für den Grill oder den schnellen Genuss aus der Pfanne.







**Herzo**  
SEIT 1886

Das Gute teilen.



Heiss geliebt seit 1886.





## Einfach & bequem



### Spargel-Penne mit Truten-Piccata

Zutaten für 4 Personen:

400 g **Penne Rigate** in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die unteren Enden von 500 g **grünen Spargeln** wegschneiden, Spargeln in 3 cm lange Stücke schneiden und in einer Bratpfanne mit 1 EL **Rapsöl** gut rösten. In der Pfanne Penne, Spargel und 200 g **Pesto Rosso** gut vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 8 Stück **Truten-Piccata** in der Pfanne goldbraun braten und in Streifen schneiden, Spargel-Penne auf Tellern anrichten und servieren.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** Pesto Genovese statt Pesto Rosso verwenden

*In diesem Gericht ist alles drin, was eine vollwertige Mahlzeit ausmacht: Eiweiss, Gemüse und Kohlenhydrate.*

# Grüne

## Stangen zum Zmittag ...

**Grüne Spargeln und Trutenfleisch sind ideal für die leichte Küche. Zusammen mit Penne und Pesto Rosso ist schnell ein feiner Zmittag auf den Tisch gezaubert.**

**W**ie wäre es mit einer frühlingshaften Kombination von frischen grünen Spargelstangen mit Truten-Piccata, Penne und rotem Tomatenpesto? Das vollwertige Gericht ist ein saisonaler Pasta-Hit, der der ganzen Familie

schmeckt. In 30 Minuten steht dieses bunte Pastagericht schon auf dem Tisch. Die Truten-Piccata aus dem Volg sind zarte, fettarme und proteinreiche Trutenschnitzel aus Schweizer Fleisch, die mit einer würzigen Eier-Käse-Mischung umhüllt und im Nu zubereitet sind.



*Drei gute Dinge für einen Frühlings-Pasta-Hit: Penne, Truten-Piccata und Pesto Rosso*



# MÖVENPICK®

*Crafted with the Alpine Spirit*



**In Aktion**

alle Mövenpick Bidons 900ml  
vom 15.04. – 21.04.2019



[www.moevenpick-icecream.com](http://www.moevenpick-icecream.com) [@moevenpickicecream.ch](https://www.facebook.com/moevenpickicecream.ch) [#DiscoverMovenpick](https://www.instagram.com/DiscoverMovenpick)

## *Passion & Tradition*







## ... und süsse Stangen zum Dessert



*Minimaler Aufwand, grosse Wirkung: Die knusprigen Blätterteigstangen kommen garantiert gut an.*

### Süsse Stangen

Zutaten für 14 Stück:  
1 rechteckiger, ausgewallter **Blätterteig** (550 g) mit 100 g **Erdbeerkonfitüre** bestreichen. Teig in 14 Streifen à 3 cm Breite schneiden und eindrehen. 2 EL **Milch** mit 1 **Eigelb** verrühren. Stangen damit bestreichen und mit 2 EL **Mandelblättchen** bestreuen. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen 12-15 Min. backen. Mit 1 EL **Puderzucker** bestreuen und auf einem Gitter kurz auskühlen lassen.

**Zubereitung: 20 Min. + 12-15 Min. backen**

**Tipp:** grob gehackte Nüsse statt Mandelblättchen verwenden

**E**s klingelt - Überraschungsbesuch! Kein Grund zur Aufregung, wenn Sie Blätterteig im Kühlschrank haben. Mit etwas Konfitüre, Mandelblättchen und Puderzucker servieren Sie damit innert kurzer Zeit eine süsse Köstlichkeit zum Dessert, Kaffee oder Tee und das wortwörtlich im Handumdrehen. Genauso fein sind die süssen Stangen, wenn Sie sie mit dem Volg Familienpreis-Haselnuss-Kakao-Brotaufstrich herstellen. Für eine salzige Variante bestreichen Sie den Blätterteig einfach mit etwas Crème fraîche, streuen gehackten Schnittlauch und Reibkäse darüber und fertig sind die pikanten Apéro-Snacks.



*Ein unschlagbares Trio für die schnelle, süsse Überraschung: gehobelte Mandeln, Erdbeerkonfitüre und Blätterteig*





## Wein- und Käseangebot des Monats

**Italien vom Feinsten:  
Parmigiano Reggiano auf  
der Pasta und als Begleiter  
ein Glas Stella d'Argento –  
dolce vita wie es harmo-  
nischer nicht sein könnte.**

**D**ie Primitivo-Trauben für den Stella d'Argento wachsen in der sonnenverwöhnten süditalienischen Provinz Apulien. Seine intensiv rote Farbe mit violetten Reflexen lässt schon ahnen – dieser Wein hat Kraft. Er begeistert denn auch mit einem kräftigen Bouquet von Beeren, Dörrfrüchten und Steinobst, etwas Würze und dezenter Röstaromatik. Insgesamt ist dieser Primitivo di Manduria DOC ein kräftiger Rotwein, der mit seiner weichen, fülligen und harmonischen Struktur den Parmigiano Reggiano DOP geschmacklich schön ergänzt. Hier die süssliche Opulenz, da die würzig-salzige Fülle.

### **Ausgezeichnete Weine im April in Aktion**

Der Stella d'Argento überzeugt auch Weinautorin Chandra Kurt, die ihm im «Weinseller 2019» hervorragende 17 Punkte verleiht. Spitzenmässige 17 Punkte und mehr erzielen im «Weinseller 2019» übrigens alle Volg-Weine des Monats April. Profitieren Sie jetzt von ausgezeichneten Weinen zum besonders vorteilhaften Preis und treffen Sie damit eine sichere Wahl, wenn es um einen guten Tropfen als Begleiter zum Ostermenü geht.



**Käse  
des Monats**  
Parmigiano Reggiano DOP  
100 g, statt Fr. 3.50  
**Fr. 2.80**  
Parmigiano Reggiano  
DOP Reibkäse  
80 g, statt Fr. 2.95  
**Fr. 2.40**

**Wein  
des Monats**  
Stella d'Argento Primitivo  
di Manduria DOC,  
2016, Italien  
75 cl, statt Fr. 17.95  
**Fr. 14.30**

## Zwei Perlen aus Italien



### *Norditalienische Spezialität*

Sein vollmundiges Aroma verdankt der Extrahartkäse Parmigiano Reggiano DOP einer Reifezeit von 24 Monaten. Das Tessiner Unternehmen Cetra Alimentari SA importiert ihn in die Schweiz; von hier gelangt er in den Volg. Parmigiano Reggiano DOP ist ein vollkommen natürliches Rohmilchprodukt und darf nur in den Provinzen Parma, Reggio-Emilia,

Modena und Bologna und ausschliesslich mit lokaler silofreier Milch hergestellt werden. Die Kühe leben in einem geschützten und natürlichen Umfeld, erhalten nur frisches Futter und werden täglich zweimal gemolken. Auf dem Bild links heben die Käser Calogero Triolo (l.) und Fabrizio Noto (r.) die Käsemasse, die in zwei Hälften geteilt werden muss.

Diese Aktion gilt vom 1. bis 27. April 2019, solange Vorrat.





75 cl, statt Fr. 17.95  
**Fr. 14.30**

150 cl, statt Fr. 35.90  
**Fr. 24.50**

**-31%**

**Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC, 2016, Italien**

**Charakter** Dieser violettrote Wein besticht mit seinen Aromen von Beeren, Dörrfrüchten und Steinobst und dezenteren Röstaromen.

**Trinken** Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

**Passt zu** Risotto, Pasta, Pilz- und Fleischgerichten (Rind, Lamm, Wild), Schokoladendesserts

**Punkte** 17



75 cl, statt Fr. 17.95  
**Fr. 14.60**

**Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden, 2017, Schweiz**

**Charakter** Dieser granatrote Pinot Noir wartet mit Aromen von roten Beeren, Brombeeren, Kirschen und würzig-pfeffrigen Nuancen auf.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

**Passt zu** Wild, Lamm, Risotto, Pilzgerichten und Käse

**Punkte** 17



75 cl, statt 12.90  
**Fr. 8.95**

**-30%**

**Costalago Rosso Veronese IGT Zeni, 2016, Italien**

**Charakter** Dieser weiche, gehaltvolle, dunkelrote Tropfen betört den Gaumen mit seinen Holz- und Beerenaromen.

**Trinken** Bis 5 Jahre, bei 15–17 °C

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

**Punkte** 17,5 ★



75 cl, statt Fr. 27.90  
**Fr. 22.90**

**Amarone della Valpolicella DOCG Zeni, 2015, Italien**

**Charakter** Dieser kraftvolle, rubinrote Wein duftet nach Pflaumen, Brombeeren und nach Noten von Bittermandeln und Schokolade.

**Trinken** Bis 8 Jahre, bei 17–19 °C

**Passt zu** Rindsfilet, Schmorbraten, Rehpfeffer und Buttermilchkäse

**Punkte** 18,25 ★



75 cl, statt Fr. 9.95  
**Fr. 7.95**

**Beaurepart Grande Réserve Pays d'OC, 2017, Frankreich**

**Charakter** Dieser kräftig rote Wein präsentiert Aromen von Schwarzkirsche, Heidelbeere und Nuancen von Caramel, Vanille und mediterranen Kräutern.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C

**Passt zu** rotem und dunklem Fleisch, Schmorgerichten, Pasta und Hartkäse

**Punkte** 17,75 ★



75 cl, statt Fr. 13.50  
**Fr. 9.90**

**-26%**

**Toro DO Seleccion Solitario Oro, 2015, Spanien**

**Charakter** Dieser hocharomatische, schwarzrote Wein begeistert mit seinen Aromen von schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und Vanille.

**Trinken** Jetzt, bis 8 Jahre, bei 16–18 °C

**Passt zu** diversen Fleischgerichten, Wild und Käseplatten

**Punkte** 17,5 ★



75 cl, statt Fr. 13.50  
**Fr. 10.90**

**VOLGAZ Vin Mousseux, Schweiz**

**Charakter** Dieser hellgelbe, fruchtig-spritzige Schaumwein präsentiert sich mit Noten von Holunder- und Lindenblüten sowie dezenteren Zitrus- und Muskataromen.

**Trinken** Jung trinken, bis 1 Jahr, bei 8 °C

**Passt zu** Hartkäse, zum Brunch und als Apéritif

**Punkte** 17,75 ★

**Blumig-fruchtiger**

**Waadtländer**



**Féchy AOC La Côte Soir Soleil, 2017, Schweiz**

**Charakter** Mit seinen blumigen und fruchtigen Noten erinnert dieser helle, klare, strohgelbe Weisswein aus der Waadt an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte.

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

**Passt zu** Süsswasserfisch, weissem und schwach gewürztem Fleisch, Raclette und Fondue

**Punkte** 17,25 ★

75 cl, statt Fr. 12.50  
**Fr. 9.90**

**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. April 2019, solange Vorrat. Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2019» von Chandra Kurt.

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





Veredelt von Höhle und Meister.



Jetzt mehr über die **KALTbach Höhlenreife** erfahren und mit etwas Glück **1 von 100 personalisierten KALTbach Käse** gewinnen!



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Weitere Informationen zum Gewinnspiel und kostenlose Teilnahme unter [www.emmi-kaltbach.ch](http://www.emmi-kaltbach.ch)




 Hausmarke

# Naturtrüb, der trendige Biergenuss

**Das neue Volg Bier naturtrüb begeistert mit seinem milden und vollmundigen Geschmack. Gut gekühlt passt es hervorragend zum baldigen Brätel-Vergnügen.**

**D**ie ersten sonnig-warmen Tage verlocken zu Ausflügen in die Natur. Damit steigt auch die Vorfreude auf ein Picknick am See oder einen Grillplausch im Wald. Der Geschmack von einem kühlen Bier zu einer grillierten, saftigen Wurst ist einfach unvergleichlich.

### Vollmundiges Schweizer Bier

Passend zur ansteigenden Sommerstimmung wächst auch die Volg-Bierfamilie. Zusätzlich zum beliebten Volg Bier Lager kommt das trendige Volg Bier naturtrüb in die Läden. Mit der höheren Stammwürze schmeckt dieses untergärige Schweizer Bier vollmundiger und etwas weniger bitter als ein Lagerbier, da es weniger gehopft wird. Im Glas präsentiert es sich mit der natürlichen Trübung und einer goldenen Farbe. Abgefüllt in der Dose – einzeln oder in der 6er-Packung erhältlich – ist es ideal zum Mitnehmen, kann bruchsticher im Rucksack transportiert und vor Ort ganz einfach in einem Bach oder Brunnen gekühlt werden. Der Sommer kann kommen!


 neu

### Das dritte Bier im Bunde

Das sommerliche Volg Bier Panaché ergänzt die Volg-Bier-Trilogie auf erfrischende Weise. Mit dem spritzigen Zitronenaroma und dem geringen Alkoholgehalt ist es der ideale Durstlöscher. Das Volg Bier Panaché ist im April 2019 zum Einführungspreis erhältlich – perfekt zum Ausprobieren dieser Bier-Neuheit.

50 cl, statt Fr. –.95  
**Fr. –.75\***



50 cl  
**Fr. –.95**

*Angenehme Temperaturen,  
der Duft von grillierter Wurst,  
ein Volg Bier naturtrüb – alles,  
was ein Feierabend in der  
freien Natur braucht.*

\* gültig vom 1. bis 27. April 2019







Wernli

Wernli teilt me gernli.



NEU bei Volg



Mehr Infos auf [wernli.ch](http://wernli.ch)





## An der Volg-Kasse bequem Bargeld beziehen

«Bitteschön, Ihre 50 Franken»:  
Ladenleiterin Janine Schweingruber  
überreicht Kunde Marco Hofer  
den gewünschten Geldbetrag.



**Bargeldbezug im Volg:  
einfach und kostenlos**

1. **Sonect-App** gratis mit dem QR-Code oder im App Store laden und registrieren



2. Volg-Laden und Betrag auswählen
3. Barcode an der Kasse zeigen
4. Bargeld erhalten



**Im Volg kann man nicht nur poschten, sondern neu auch das Portemonnaie füllen: Durch die Zusammenarbeit von Volg und dem Unternehmen Sonect kommt mit dem Bargeldbezug eine weitere praktische Dienstleistung in alle über 580 Volg-Läden.**

**D**ie Volg-Läden in der Deutsch- und Westschweiz sind naheliegende Einkaufsorte – und einiges darüber hinaus. Sie sind auch Treffpunkte für die Dorfbewohner und bereits über 360 Mal auch eine Postagentur. Durch die Zusammenarbeit mit dem Zürcher FinTech Unternehmen Sonect ist nun in jedem Volg zusätzlich auch der Bargeldbezug möglich. Damit bietet Volg seinen Kundinnen und Kunden ab 18 Jahren einen weiteren Mehrwert. Ganz im Sinne «Im Dorf, fürs Dorf». Denn

gerade in kleineren, ländlichen Ortschaften, also dort, wo Volg daheim ist, werden immer weniger Bankomaten betrieben.

### **Bargeldbezug ohne Kosten und Gebühren**

Der Bargeldbezug im Volg funktioniert ganz einfach. Um Bargeld zu beziehen, müssen Sie lediglich die kostenlose Sonect-App auf Ihr Smartphone laden und dort Ihr Bankkonto einer Sonect-Vertragsbank, Ihr PostFinance-Konto oder eine Kreditkarte hinterlegen. Dann

können Sie den gewünschten Volg-Laden auswählen und den Geldbetrag eingeben. Der danach automatisch generierte Barcode wird von der Ladenmitarbeiterin an der Kasse eingescannt und Sie erhalten den Geldbetrag ausbezahlt. Der Betrag wird dem hinterlegten Konto oder der Kreditkarte abgebucht. Für den Bargeldbezug werden Ihnen weder Gebühren noch Transaktionskosten belastet; die Dienstleistung ist also für Sie kostenlos. Die Bezugslimite beträgt 200 Franken und kann bei Bedarf erhöht werden.



**10.60**

**BUNNY-MILCHHASE  
DOMINIK**

mit Mandel-/Honig-Splitttern  
380 g



**19.95**

**FEMINA HALB-EI**

250 g



**5.90**

**HASENMÄDCHEN  
NINA**

Milch, 140 g



**19.95**

**LINDT  
LINDOR-KUGELN**

Milch  
500 g



**9.90**

**LINDT  
LINDOR-EILI**

Milch  
3 für 2  
3 x 150 g



**8.50**

**FLECKENHASE  
GEORG**

Milch  
320 g



**Aus Liebe  
wo Sparfuchs und Oster**



**2.50**

**SITZHASE  
ALEX**  
Milch  
180 g



**7.40**

**LINDT GOLD-  
HASE FLOWER**  
200 g



**5.60**

**HASE MÄX**  
Milch  
135 g



**9.95**

**EILI ERDBEER-  
MANDELN**  
500 g



**5.95**

**LINDT-EILI**  
Milch-Nuss  
160 g



**12.95**

**OSTER-  
MISCHUNG**  
1000 g



**4.20**

**CAMILLE BLOCH  
KIRSCH-EILI**  
Säckli à 5 Stück  
100 g



**zum Dorf,  
hase sich guten Tag sagen.**





# Traditionsmarken immer wieder neu erfinden

Im Berner Jura in Courtelary produziert die Schoggi-Fabrik Camille Bloch die berühmten Ragusa-, Torino- und Likör-Schokoladen. Die drei typisch schweizerischen Spezialitäten sind immer auf der Höhe der Zeit.



Das Ragusa Classique mit der zarten Praliné-Füllung, den ganzen Haselnüssen und dem unvergleichlichen Geschmack ist auch als Variante Blond im Volg erhältlich.

## Im Gespräch mit Daniel Bloch

### Herr Bloch, wieso ist Ihre Schoggi so gut?

Wir stellen in Courtelary alles selber her. Damit sichern wir den Geschmack und die Konsistenz unserer Produkte. Unsere Schokolade ist mit Emotionen verbunden. Jeder hat doch seine eigene Geschichte mit Ragusa!

### Was ist Ihr unternehmerisches Erfolgsrezept?

Statt ständig neue Marken auf den Markt zu

bringen, setzen wir auf unsere beliebten Traditionsmarken Ragusa und Torino sowie unsere Likör-Schokoladen. Diese Spezialitäten produzieren wir seit 1942, entwickeln sie aber ständig in neuen Formaten und Varianten weiter. Ragusa Noir und Blond sind Innovationen.

### Was zeichnet Ihr Unternehmen aus?

Als Familienunternehmen denken wir langfristig und leben unsere vier «C»: Coeur (Herz) – das

ist die Familie mit unseren Mitarbeitenden. Croissance (Wachstum) – wir sind offen für Neues. Confiance (Vertrauen) – wir wagen etwas und dürfen auch Fehler machen. Crédibilité (Glaubwürdigkeit) – wir halten unsere Versprechen.

### Wie ist die Zusammenarbeit mit Volg?

Wir pflegen eine langjährige Partnerschaft. Wir erleben Volg als familiär, kundennah und zuverlässig. So wie wir bleibt auch Volg sich treu.





Daniel Bloch, CEO der Chocolats Camille Bloch SA, setzt auf traditionelle Marken, verbindet sie mit den neusten Trends und belebt sie immer wieder mit innovativen Ideen.



Haselnüsse werden bei ca. 145 °C geröstet, wobei der optimale Zeitpunkt durch die Erfahrung des Rösters bestimmt wird.



Eine speziell mitentwickelte Schneidmaschine zerteilt pro Minute die grossen Ragusatafeln in 200 klassische Stängel.



Frisch hergestellt: feine Schweizer Milkschokolade mit flüssiger Kirschfüllung ohne Zuckerkruste



Bevor sie verpackt werden, kontrolliert Maschinenführerin Christine Freiburghaus die Kirschtafeln auf ihre Qualität.



Verführerische Verbindungen: Ragusa vereint Kakao mit Haselnüssen, bei Torino Haselnuss- und Mandelcrème und bei der Likör-Schokolade Milkschokolade und Kirsch.

### Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

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





Entdecken Sie die

# STELLA LINIE



**Unsere Thurgauer sind IN AKTION!**

2. bis 7. April 2019

16. bis 21. April 2019

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**Strahl**

**+** Käse ist unsere Welt.





## 100% AUSGEZEICHNETER FRISCHFISCH

Volg führt nur Fisch aus nachhaltigem Wildfang oder verantwortungsvoller Zucht.



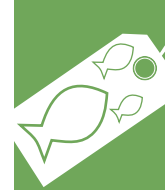
**Wichtige Einkaufshilfen beim Fisch sind Labels, die für nachhaltigen Fischfang stehen. Im Volg tragen alle Frischfische Umwelt-Labels; der einheimische Fisch weist Bio-Qualität auf.**

Fisch ist gesund und bereichert unseren Speiseplan auf leichte Weise. Zum Schutz der Weltmeere und zum Tierwohl ist jedoch ein bewusster Konsum heutzutage wichtig. Nachhaltiges Handeln gehört zu den Grundwerten von Volg. Damit der Fisch, der auf den Tellern landet, auch mit Freude genossen werden kann, führt Volg ausschliesslich Fische aus verantwortungsvoller Zucht und nachhaltigem Wildfang der Umwelt-Labels ASC und MSC im Sortiment. Bei den Volg Lachsmedaillons handelt es sich um Zuchtfische aus Schottland, die nachhaltigen Kriterien entsprechen. Hummer, Kaviar sowie Fischarten oder Meeresfrüchte, die vom Aussterben bedroht

oder überfischt sind, finden den Weg ins Volg-Sortiment zudem konsequent nicht.

### Forellen aus der Schweiz

Ohne lange Transportwege gelangen die Forellenfilets in die Volg-Läden. Die Forellen wachsen in einer Fischzucht im Unterwalliser Dorf Vionnaz heran und dies unter den strengen Richtlinien von Bio Suisse. Bestandteil des Bio-Labels sind beispielsweise Bedingungen, die dem natürlichen Lebensraum entsprechen. In Vionnaz schwimmen die Fische in Teichen, in die frisches Quellwasser aus den umliegenden Bergen fliesst, was für eine hohe Wasser- und letztendlich auch Fischqualität sorgt.



Über 300 Fischereien sind nach dem MSC-Standard zertifiziert, über 400 Zuchtfarmen nach ASC-Label.



Der beliebteste Frischfisch ist in der Schweiz der Lachs, gefolgt von Pangasius, Forelle und Dorsch.



MSC: nachhaltig wildlebend gefangener Meeresfisch wie das Dorschfilet Royal



ASC: Fisch aus verantwortungsvoller Zucht und Süsswasserfische wie das Pangasiusfilet mit Cornflakes-Panade



Bio Suisse: Die Schweizer Forellen wachsen nach strengen Richtlinien der Bio Suisse im Wallis heran.



STELL UM AUF  
NATÜRLICHE ENERGIE.

Premium Orangen-  
und Multivitaminsoft in  
Max-Havelaar-Qualität.

Im Handumdrehen zum Saftgenuss.



Einfach öffnen.



Sauber genießen.



Die Kraft der Natur

LASS DIE  
SONNE  
RAUS.

PUNKT  
FÜR DICH







## Das grosse Volg-Dorfturnier

# Spiel für dein Dorf

**Anmeldeschluss**

**31. Mai 2019\***  
Anmeldetalons zum  
Download auf  
[www.volg-dorfturnier.ch](http://www.volg-dorfturnier.ch)

\* Anmeldetalons einfach im  
Volg in die Sammelbox  
werfen

**Abstoss, Passspiel, Goal! Zum dritten Mal spielen fussballbegeisterte Mädchen und Jungen beim Volg-Dorfturnier um den Pokal.**

**D**ie Volg-Dörfer sind fussballbegeistert: 70 Mannschaften spielten 2018 am zweiten grossen Volg-Dorfturnier um die Trophäen. Wer dieses Jahr beim Fussballspass dabei sein möchte, kann sich ab sofort anmelden – sei es als Spielerin oder Spieler, Goalie, Team-Coach oder Trainer. Team-Coachs und Trainer müssen mindestens 16 Jahre alt sein und sind für die Teambetreuung zuständig.

### Das Turnier

Es wird wiederum in zwei Kategorien gespielt: 8–10 Jahre (Jahrgänge 2009–2011) und 11 bis 13 Jahre (Jahrgänge 2006–2008). Mädchen dürfen ein Jahr älter sein und jüngere in der älteren Kategorie mitspielen. Es finden vier Qualifikationsturniere statt, an denen insgesamt 96 Mannschaften – 12 pro Kategorie und Qualifikationsturnier – teilnehmen können, um sich für das grosse Finalturnier zu qualifizieren. Neu können die Teams den gewünschten Standort für die Teilnahme am Qualifikationsturnier auswählen.

### Anmelden bis Ende Mai

Die Teams melden sich als komplette Mannschaft bestehend aus 7–10 Spieler/-innen inklusive Goalie mit maximal 5 lizenzierten Fussballern an. Die für das Team verantwortliche Kontaktperson füllt den Anmeldetalon komplett aus und gibt ihn in der Sammelbox im Volg-Laden ab. In der Anmeldung werden der Volg-Stand-

### Hier wird gespielt

#### Qualifikationsturniere

**Sonntag, 25. August**  
in Eich LU

**Sonntag, 1. September**  
in Bäretswil ZH

**Sonntag, 8. September**  
in Gerlafingen SO

**Sonntag, 15. September**  
in Kirchberg SG

#### Grosses Finalturnier

**Sonntag, 22. September**  
in Eschenbach LU

ort, die Alterskategorie und der Turnierstandort für den Finaleinzug aufgeführt. Der Talon kann über [www.volg-dorfturnier.ch](http://www.volg-dorfturnier.ch) ausgedruckt werden. Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2019. Weitere Informationen gibt es im Flyer, welcher in jedem Volg erhältlich ist.

### Die Fans

Erst die Fans machen aus einem Fussballanlass ein unvergessliches Erlebnis. Das grosse Volg-Dorfturnier ist ein Anlass für die ganze Familie. Auch mitfeiernden Eltern, Geschwistern, Freunden und Dorfbewohnern werden Aktivitäten und günstige Verpflegung an allen Spielorten geboten.



**DAS GROSSE**

**VOLG  
DORF-  
TURNIER  
2019**



### Das gibt es geschenkt

- › **Fussballdress** (Trikot, Shorts, Stutzen) für alle Spieler/-innen
- › **Trainerjacke und Trikot** für Trainer/-innen und Team-Coaches
- › **Gratis-Verpflegung** und -Getränke am Turnier
- › **Tolle Preise** bei Finalteilnahme





# Aus Liebe zum Dorf, wo sich Königinnen prügeln.

Die stolzen Eringerkühe sind die Königinnen des Wallis. Doch treffen sie aufeinander, geht es alles andere als piekfein zu und her. «Öise Lade» hat einen getroffen, der sie von ihrer aufmüpfigsten und zahmsten Seite kennt: Viehzüchter Marc Jäger aus Turtmann VS.

**Aus Liebe zum Dorf, das immer für eine Geschichte gut ist.**

Jedes Dorf ist einzigartig. Und genauso besonders ist jeder Volg-Laden. Mit seiner feinen Auswahl an lokalen Produkten – und mit all den Menschen, die hier einkaufen. Jeder und jede von ihnen weiss Geschichten zu erzählen, die niemand besser kennt als unsere Mitarbeitenden, die voller Stolz mittendrin sind. Die besten Geschichten lesen Sie hier.



*Doppelte Vorfreude bei Familie Jäger: Königin «Tokyo» ist trächtig – und Tochter Liora kann's kaum erwarten, bis das Käbli endlich da ist.*

**R**ingkuhkämpfe, auch Stechfeste genannt, gehören zum Wallis wie die schroffen Felswände und der Wein. Von Frühling bis Herbst treffen sich die Bauern und Viehzüchter, um ihre Eringerkühe gegeneinander antreten zu lassen. Welche ist die mutigste, kräftigste, wer die Königin der stolzen Tiere?

Das Kräfteressen hat im Wallis eine langjährige Tradition, richtige Familien- und Volksfeste sind daraus entstanden. Ihren Ursprung haben sie in einer Beobachtung, die Bauern vor Generationen machten. Ihnen fiel auf, dass ihre Eringer einen besonderen Antrieb verspürten, innerhalb der Herde Hierarchien herzustellen. Marc Jäger, Viehzüchter in der dritten Generation, beschreibt das so: «Treffen meine Tiere auf Artgenossen einer anderen Herde, zeigen sie sich von ihrer kampflustigen Seite. Sofort wollen sie ausmachen, wer die Leitkuh ist.»

**«Im Prinzip geht es um die besten Liegeplätze und das saftigste Gras.»**

Dieses Naturell der Eringer macht man sich im Wallis seither zunutze. An Stechfesten werden 12 bis 20 Rinder unterschiedlicher Züchter zusammen in

die Arena geführt. Und schon beginnt das Rangeln um die Hierarchie der neuen «Herde». Die einen gehen einander aus dem Weg, andere müssen sich nur beschnuppern, um zu wissen, wer die stärkere ist. Und die kampflustigsten unter ihnen stossen die Köpfe aneinander, bis eine Kuh zurückweicht. Eine Jury bewertet die Begegnungen mit wachsamen Augen und kürt in fünf Kategorien eine Königin.

**«Auch Königinnen wollen verhätschelt werden.»**

Wer einst eine Königin werden will, braucht schon früh im Leben die richtige Vorbereitung. «Viel Auslauf, energiereiches Futter wie Roggen oder Winterweizen – und natürlich liebevolles Zureden», verrät Marc Jäger sein Erfolgsrezept, das ihm bereits zum Auftakt der Saison 2018/19 die erste Siegerglocke in der Kategorie 1 eingebracht hat. Kein Wunder: Die Passion für die Viehzucht durfte er schon in jungen Jahren kennenlernen, hat viel vom Vater und vom Onkel abgeschaut und natürlich von seinem Grossvater, der die Eringerzucht der Familie begründete. Wen erstaunt's da, dass auch Tochter Liora schon jetzt auf Du und Du ist mit der frisch gekürten Königin «Tokyo».





## Drei Fragen

an Marc Jäger

### Was macht für Sie den Reiz an der Viehzucht aus?

Von Beruf bin ich Maurer, Viehzucht ist für mich reine Leidenschaft. Und so halte ich auch meine Kühe. Ich optimiere meine Zucht nicht für möglichst hohe Fleisch- oder Milcherträge. Sondern ich lasse jede Kuh sein. So kommt das Naturell der Eringer am besten zur Geltung. Ursprünglich wurde diese Rasse gezüchtet, um im Hochgebirge zurechtzukommen. Zu viel Muskelmasse oder zu schwere Euter wären da bloss hinderlich.

### Das heisst, Sie verwerten auch die Milch Ihrer Kühe?

Absolut – und darauf bin ich stolz. Allerdings nicht selber, dafür fehlt mir die Zeit, aber ich beliebere die Genossenschaftskäserei im Dorf. Und von dort findet die Milch dann auch ihren Weg in den Volg Turtmann, wo ich selber regelmässig einkaufe. Wenn ich im Kühlregal einen Laib Käse sehe, ist das schon ein spezielles Gefühl: Ob vielleicht genau diese «Feins vom Dorf»-Spezialität aus der Milch meiner Kühe hergestellt wurde?

### An Stechfesten feiern Sie grosse Erfolge. Finden Sie zu Hause überhaupt noch Platz für all die Trophäen?

Das muss ich nach jedem Stechfest mit meiner Familie neu verhandeln (lacht). Mit den mittlerweile 34 Tieren kommt schon so einiges zusammen – rund 60 Preise konnte ich in den letzten Jahren feiern. Platz brauchen vor allem die «Triichja», wie wir hier sagen, die Kuhglocken. Die kann ich bei Weitem nicht alle aufhängen.



*Glänzend gestriegelt und mit frisch geschorenem Schweif warten die Eringer am Morgen des Stechfests darauf, dass der Kampf eröffnet wird.*

### Feins von den Turtmänner Königinnen.

Nach viel Auslauf und natürlicher Fitness – so schmeckt auch die Milch von Marc Jägers Eringerkühen. In der Genossenschaftskäserei im Dorf wird sie zum original Turtmänner Raclettekäse «Wallis 65» verarbeitet. Diese «Feins vom Dorf»-Spezialität hat im Volg Turtmann einen festen Platz im Kühlregal – und im Herzen von Volg-Mitarbeiterin Elke Z'Brun sowieso. Seit über 20 Jahren begrüsst sie Marc Jäger, wenn er auf dem Weg zur Arbeit sein Znüni im Volg Turtmann kauft.





# NATÜRLICH GUT



**ANDROS**  
ICH BIN FRUCHTVERLIEBT



# mehr zum thema

Jedem siin Zmorge

## Schoko-Gewürz-Latte

Für 1 Tasse à 3 dl:

1 **Gewürznelke** im Mörser zerstoßen, mit 1 Pr. **Zimt**, ½ TL **Zucker** und ½ TL **Schoko-/Kakaopulver** gut vermischen. Die Hälfte in eine Tasse geben. 2 dl **Milch** erhitzen und mit einem Milchschaumer oder dem Schwingbesen schaumig rühren. 1 **Espresso** zubereiten. Milch in die Tasse giessen, Espresso beifügen, mit Milchschaum und übriger Gewürz-Schoko-Mischung garnieren und servieren.

Zubereitung: 5 Min.

## Für Alleingeniesser Neuer Auftritt für zwei Klassiker

Den Tag gemächlich angehen, Pläne schmieden und ausgiebig zmörgele. Ein feines «Breakfast for one», ein romantischer Zmorge für zwei oder ein Brunch für die Familie und Freunde: Der Morgen beginnt in jedem Fall gut.

Die Zmorgeklassiker Kaffee und Gipfeli werden mit wenig Aufwand zum reichhaltigen Geschmackserlebnis.



**E**in Zmorge sieht bei Alleinlebenden anders aus als bei zwei frisch verliebten Turteltäubchen oder bei einer Familie. Ein knuspriges Gipfeli mit Rührei ist das perfekte Frühstück für den Alleingeniesser. Hier steckt alles drin, was schmeckt und satt macht: saftiges Rührei, Speck und Oliven für die Würze, Cherry-

tomaten und Gurken für die Frische. Der Schoko-Gewürz-Latte steigert ebenfalls die gute Laune. Bleiben da noch Wünsche offen? Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten von den Ideen zu einem romantischen Zmorge für zwei oder zu einem Brunch mit der Familie und Freunden inspirieren und starten Sie gut in den Tag.

## Gefülltes Gipfeli

Für 1 Stück:

1 **Gipfeli** quer halbieren. 2 **Bratspecktranchen** in feine Streifen schneiden und in einer Bratpfanne knusprig braten. 2 **Eier** in eine Tasse schlagen und mit einer Gabel verrühren. ½ TL **Salat-Würzmischung** dazugeben. Eimasse zum Speck in die Pfanne giessen und mit der Bratschaufel hin und her schieben, bis die Masse stockt. ¼ **Salatgurke** in Streifen schneiden und in das Gipfeli legen. Rührei darüber verteilen, mit 3 halbierten **Cherrytomaten** und 4 in Scheiben geschnittenen, schwarzen **Oliven** garnieren, Gipfeli zudecken.

Zubereitung: 10 Min.



*Erdbeeren, rot wie die Liebe, mit süßem Pesto – frisch wie frisch verliebt.*



### Erdbeeren mit süßem Pesto

Für 2 Personen:

Von 1 **Zitrone** Schale abreiben und Saft auspressen. 1 TL flüssigen **Honig**, Zitronenabrieb und die Hälfte vom Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Je 10 Blätter **Basilikum** und **Pfefferminze** hacken und mit 20 g **gemahlene Mandeln** in die Schüssel geben. Nach und nach restlichen Zitronensaft dazugeben und alles gut zu einem Pesto vermischen. Die Hälfte vom Pesto aus der Schüssel nehmen. 250 g gewaschene und gerüstete **Erdbeeren** in der Schüssel mit dem Pesto sorgfältig vermischen. In Weckgläsern anrichten und mit übrigem Pesto und weiteren Basilikum- und Pfefferminzblättern garnieren.

**Zubereitung: 15 Min.**

## Für Verliebte Ein Flirt mit Augen und Gaumen

**Liebe geht durch den Magen. In trauter Zweisamkeit beginnt der Tag doppelt so gut. Schmetterlinge im Bauch, essbare Rosen auf dem Teller – das Zmorge-Glück ist vollkommen.**



*Kartoffelscheiben auslegen, aufrollen und mit Rohschinken backen: wenig Aufwand für viel Effekt*

**Z**u einer lebendigen Partnerschaft gehören auch Rituale wie das gemeinsame Zmorge. Die Erdbeeren in der Farbe der Liebe dürfen da natürlich nicht fehlen. Zusammen mit einem süßen Pesto sind sie geschmacklich und optisch eine Wucht und passen perfekt zu einem romantischen Tête-à-Tête. Wie einer guten Beziehung etwas frischer Wind gut tut,



## Kartoffelrosen

Für 6 Stück:

3 **Rohschinken** halbieren und damit 6 runde Backförmchen von 7 cm Ø auslegen. 2 grosse, fest kochende **Kartoffeln** schälen, mit dem Sparschäler oder mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL **Rapsöl** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Pro Rose Kartoffelscheiben halb überlappend auf einer geraden Linie von ca. 20 cm Länge aneinander reihen und aufrollen. 1 **Eigelb**, ½ EL **Vollrahm** und ½ EL **Reibkäse Emmentaler-Gruyère** zu einem Guss verrühren. In jedes Förmchen etwas Guss füllen, die «Rosen» in die Förmchen stellen, mit Rapsöl bestreichen und im auf 175 °C vorgeheizten Ofen 25 Min. backen.

**Zubereitung: 30 Min. + 25 Min. backen**



erhält die Omelette neue Geschmacksnuancen. Meerrettich, Lachs und Ricotta werden mit frischem Apfel und Kräutern kombiniert. Eine essbare Liebeserklärung sind die Kartoffelrosen, denen Rohschinken und Käse eine feine Würze verleihen. Das sieht effektiv aus und ist fast so einfach gemacht, wie eine rote Rose im Blumenladen gekauft.



*Die Ricotta-Füllung ist mit Meerrettich und geriebenem Apfel abgeschmeckt.*

## Omelette mit Ricotta-Lachs-Apfel-Füllung

Für 2 Stück:

100 g **Ricotta** und 1 TL **Meerrettich** aus dem Glas in einer Schüssel glatt rühren. 100 g **Rauchlachstranchen** in Streifen schneiden und mit 1 TL fein gehacktem, frischem **Dill** und 1 TL gehacktem **Peterli** unter den Ricotta mischen. 1 **Apfel** entkernen und an der Bircherraffel dazu reiben. Alles gut vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 1 EL **Mehl** mit 1 TL Salz mischen. 2 **Eier** und 1 dl **Milch** beifügen und zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne 1 EL **Bratbutter** erhitzen, die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und braten, bis die Omelette am Rand der Oberseite zu stocken beginnt. Die Hälfte der Lachscreme darauf verteilen, umschlagen und auf einer Platte im auf 75 °C vorgeheizten Ofen warm stellen. Zweite Omelette auf die gleiche Weise zubereiten. Mit frischen Kräutern dekorieren.

**Zubereitung: 40 Min.**

**Tipp:** sauren Halbrahm statt Ricotta verwenden



# Für Familie und Freunde Einladung zum Oster-Brunch



## Birnenkonfitüre

Für 4 Gläser à 2,5 dl:  
500 g **Birnen** schälen und entkernen,  $\frac{3}{4}$  davon in grobe, den Rest in feine Würfel schneiden. Die grob geschnittenen Birnen mit 1 Bt. **Gelfix**, 500 g **Zucker**, 2,5 dl **Apfelsaft**, 1 aufgeschnittenen **Vanillestängel** und 1 **Safranbriefchen** in einer Pfanne aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 45 Min. einkochen. Vanillestängel entfernen, die feinen Birnenwürfel zugeben. Nochmals aufkochen und 3 Min. auf kleiner Stufe ziehen lassen. Konfitüre in heiss ausgespülte Gläser füllen, verschliessen und auskühlen.

Zubereitung: 1 Std.

## Toast-Vögel

Für 1 Portion:

Aus 2 Scheiben **Toast** zwei Herzen ausschneiden. In der Mitte halbieren, sodass vier Tropfen entstehen. Diese mit 1 Stk. **Gala-Käse** bestreichen. Von 1 **Erdbeere** und 1 **Kiwi** je 2 Scheiben schneiden, halbieren und als Flügel platzieren. Für die Augen 2 **Sultaninen** halbieren. Aus 1 Schnitz **Orange** vier Stücke für die Schnäbel und aus 2 Scheiben **Rüebli** acht Beine schneiden. Für die Äste 2 Scheiben **Gurke** in feine Streifen schneiden und für die Früchte 1 **Dörraprikose** klein schneiden.

Zubereitung: 15 Min.

**Tipp:** restliches Toastbrot für Croutons verwenden, restliches Gemüse als Dip-Gemüse anrichten



Liebevoller Teller für die jüngsten Gäste: Vögel aus Toastbrot

## Zucchetti-Käse-Muffins

Für 12 Stück:

150 g **Zucchetti** an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. 200 g **Mehl**,  $2\frac{1}{2}$  TL **Backpulver** und  $\frac{1}{2}$  TL **Natron** vermischen, über die Zucchetti sieben und gut durchmischen. Blätter von 1 **Thymianzweig** abzupfen und fein hacken. In einer zweiten Schüssel 2 **Eier** und 1 TL **Salz** schaumig schlagen, 1 EL **Olivenöl**, Thymian und 1 dl **Milch** unterrühren und mit **Pfeffer** würzen. Zucchetti-Mischung, 100 g geriebenen **Gottardo Bergkäse** und 50 g klein gewürfelten **Luzerner Rahmkäse** unterheben. Teig in 12 Muffinförmchen füllen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 20-25 Min. backen.

Zubereitung ca. 20 Min.

+ 20-25 Min. backen

*Käse gehört zu jedem Brunch. Warum nicht einmal als würziger Muffin aus zwei beliebten Schweizer Käsesorten?*





**Der Brunch hat in vielen Familien an Ostern Tradition wie das Nesterverstecken. Hausgemachtes und Eingekauftes geschickt kombiniert, ist das Brunch-Buffet rasch reich bestückt.**



Ostern ist Familienzeit, die man gerne mit den Liebsten und mit Freunden verbringt. Beim gemütlichen Osterbrunch darf man mit selbst gemachten Köstlichkeiten aus dem Vollen schöpfen: ein hausgemachter Aufstrich, etwas Warmes aus dem Ofen wie pikante Muffins aus zweierlei Schweizer Käse, eine überraschende, süsse Brotvariation aus Bananen, Schokolade und Nüssen und für die jüngsten Gäste ein lustig angerichteter Teller. Ergänzt mit

Zmorge-Hits wie Zopf, Broten und Brötchen, Butter, Konfitüren und Aufstrichen, Aufschnitt, Lachs und Käse, Kaffee und Säften, die man nur noch einkaufen und aufzutischen braucht, ist die Brunch-Tafel im Handumdrehen reich bestückt und bietet für jeden etwas. Gut gestärkt kann es nach dem Brunch dann für alle losgehen mit den Ostertraditionen. Sei es das Eiersuchen, das Eiertütschen oder der Frühlingsspaziergang – frohe Ostern und en Guete!

### Bananenbrot mit Beeren

Für 1 Cakeform à 30 cm:

4 reife **Bananen** schälen und 3 davon mit einer Gabel zerdrücken, die übrige Banane längs halbieren. Cakeform mit 1 TL **Butter** einfetten. Bananenmus, 3 **Eier** und 120 g Butter mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine gut verrühren. 180 g **Halbweissmehl**, ½ P. **Backpulver**, 1 Pr. **Salz**, 2 EL **gemahlene Mandeln**, 150 g grob gehackte **Haselnüsse**, 150 g gehackte **Kochschokolade**, 1 TL **Zimt**, 100 g **Zucker** und 100 g **Honig** beifügen und zu einem Teig kneten. Teig in die Cakeform füllen. Bananenhälften in den Teig drücken und im auf 180°C vorgeheizten Ofen 45 Min. backen. 250 g frische **Beeren** rüsten und mit 2 dl geschlagenem **Vollrahm** auf Bananenbrot-Scheiben anrichten.

Zubereitung: 20 Min. + 45 Min. backen



*Brot zum Dessert: Das in der Cakeform gebackene Bananenbrot reicht gut für die grössere Gästeschar.*





20%  
Rabatt\*

In Aktion vom 08.04 bis 13.04.2019  
\*Nur gültig auf alle 200g Nescafé Artikel im Glas Format



GENIESSEN SIE DEN  
UNTERSCHIED



**R**oyal Icing heisst nichts anderes, als Kuchen, Torten, Lebkuchen oder Guetzli mit einer weissen oder farbigen Eiweiss-Spritzglasur zu verzieren. Anders als die Zuckergussglasur, mit der man Kuchen, Torten oder Guetzli überzieht, enthält Royal Icing Eiweiss, das ihm die deckende weisse Farbe und auch die feste Konsistenz verleiht, die nach dem Trocknen hart wird. Die Zuckergussglasur hingegen ist halbtransparent und bleibt weich. Warum nicht einmal auch zu Ostern Guetzli backen und diese mit den Kindern verzieren? Sei es edel in reinem Weiss oder mit wenigen Tropfen Lebensmittelfarbe eingefärbt entsteht eine hübsche Tischdekoration zum Vernaschen.

# Royal Icing Tischdekoration zum Geniessen



*Dekorieren Sie den Tisch zu Ostern mit Guetzli, die mit Royal Icing verziert werden.*

## Osterguetzli mit Royal Icing

Für 20 Stück:

Für die Guetzli 125 g weiche **Butter** schaumig rühren. 1 **Ei**, 120 g **Zucker**, 5 g **Vanillezucker**, 1 Pr. **Salz** und abgeriebene Schale einer ½ **Zitrone** beifügen und verrühren. 250 g **Mehl** und 1 TL **Kakaopulver** dazu sieben und alles zu einem Teig kneten. 30 Min. kühl stellen. Teig auf wenig Mehl 5 mm dick auswallen. Gewünschte Formen ausstechen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In der Ofenmitte im auf 180 °C vorgeheizten Ofen ca. 13 Min. backen. Auskühlen lassen. Für das Royal Icing 1 **Eiweiss** durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit ½ TL **Zitronensaft** vermischen. 150 g **Puderzucker** beifügen und schaumig rühren. Nach Belieben mit ein paar Tropfen **Lebensmittelfarbe** einfärben. Spritzglasur in ein Papiertütchen füllen und Guetzli verzieren.

**Zubereitung:** 30 Min. + 30 Min. kühl stellen + 13 Min. backen

**Tipp:** Guetzli mit einer Schicht Royal Icing bestreichen, danach mit weiterem Royal Icing dekorieren

## Spritztüte selber machen



*Ein quadratisches Stück Backpapier diagonal durchschneiden*



*Beide Enden locker übereinander schlagen und einrollen*



*Kegel einrollen, bis unten eine Öffnung entsteht, Tüte zum Füllen zusammenhalten*







FRÜHSTÜCK MIT OVO



MIT OVOMALTINE KANNST DU'S NICHT BESSER.

ABER LÄNGER.



Have a  
Rice Day!



Beginn  
mit Ben™







Gewinnen Sie mit Kägi  
einen unvergesslichen  
Nachmittag im Circus Knie.

## WETTBEWERB

Welche Zirkusfigur ist auf einer  
der Circus-Knie-Editions von Kägi fret  
abgebildet?

- A: Löwendompteur  
B: Clown  
C: Seiltänzerin

**1. Preis im Wert  
von Fr. 2400.–**

Gruppenticket für die Vorstellung des Circus Knie für 8 Personen, inkl. Meet & Greet mit der Familie Knie, Führung durch den Backstage-Bereich und Apéro im Zirkuswagen

**2.–4. Preis im Wert  
von je Fr. 350.–**

je 1 Übernachtung für 2 Personen im Hotel Stump's Alpenrose in der Ferienregion Toggenburg, inkl. Wellnessbereich, 3-Gang-Abendessen und Frühstück

**5.–8. Preis im Wert  
von je Fr. 250.–**

je 1 Gutschein für einen überraschenden Spontantrip ohne Planungsstress, einlösbar für das gesamte Angebot von bbacksoon.com

**9.–13. Preis im Wert  
von je Fr. 200.–**

je 1 Familienticket (2 Erwachsene, 2 Kinder) für das Erlebnisbad Alpamare

**14.–50. Preis im Wert  
von je Fr. 70.–**

je 1 Kägi-Glückspaket mit feinen Kägi-Produkten sowie einer stylischen Kägi Powerbank

### → Mitmachen & Gewinnen

Die Teilnahme am Wettbewerb ist vom 28. März bis zum 24. April 2019 möglich.

Online: [www.volg.ch/volg-magazine](http://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. April 2019 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kägi», Postfach 344, 8401 Winterthur

# National-Waffel trifft National-Zirkus

**Kägi würdigt 100 Jahre Circus Knie mit einer Knie-Edition und ermöglicht dem Hauptgewinner ein aussergewöhnliches Zirkuserlebnis.**

Die Kägi-fret-Waffeln des Toggenburger Familienunternehmens Kägi und der Schweizerische National-Cirkus Knie sind untrennbar mit der Schweiz verbunden. Zum 100-Jahr-Jubiläum von Circus Knie schnuppert Kägi Zirkusluft: Die Verpackungen erstrahlen im Zirkusdesign, darunter auch ein Clown als Sujet, während innen die feinen Schokoladenwaffeln darauf warten, vernascht zu werden.

### Glücksgewinne und Glücksmomente

Die Kägi-Glückspakete sind nur einer von insgesamt 50 Preisen, für die sich die Teilnahme am Wettbewerb lohnt. Als Hauptgewinn lockt ein Nachmittag der ganz besonderen Art für Familie und Freunde im Circus Knie: auf einer Backstage-Führung gibt's einen einmaligen Blick hinter die

Kulissen. Weitere Höhepunkte des Nachmittags sind ein exklusives «Meet & Greet» mit der Familie Knie, ein Apéro im Zirkuswagen und der Besuch der diesjährigen Vorstellung. Als Pausensnack empfiehlt sich natürlich ein köstlich knuspriges Kägi fret.



Die limitierte Sonderedition Kägi fret feiert  
100 Jahre Circus Knie mit Zirkus-Sujets.







# Wir halten den Regionen die Stange!

Ein Bier von hier. Volg bietet Ihnen ein frisches Sortiment an regionalen Bieren – jedes davon mit seinem ganz unverwechselbaren Charakter. Warum also in die Ferne schweifen, wenn einheimische Braukunst so hervorragend und variantenreich schmeckt.

**Im Volg. Ist doch naheliegend.**

*Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.*



## Feins vom Dorf



Ein Stück Tradition: Hansruedi Hostettler führt von der Pflege bis zur Portionierung alle Arbeiten von Hand aus.



Hansruedi Hostettler verbindet die Käselieferung an Ladenleiterin Monika Rupp jeweils gerne mit einem Einkauf im Volg Bönigen.

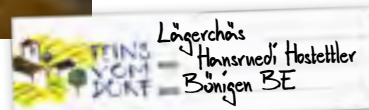


### Produkte mit Lokalcharakter

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.

«Für den Geschmack ist eine regelmässige Pflege wichtig»



**Der Lägerchäs wird auf der sonnigen Alp produziert. Erst dank seiner Alterung und der sorgfältigen Pflege durch Hansruedi Hostettler aus Bönigen BE entfaltet der «Feins vom Dorf»-Käse seinen vollen Geschmack.**

Im kühlen Keller seines Hauses in Bönigen bei Interlaken pflegt, portioniert und vakuumiert Hansruedi Hostettler den würzigen Lägerchäs. Der Hartkäse entsteht in einer engen Zusammenarbeit mit Senn Res Burki, der ihn während rund 100 Tagen im Sommer an sonniger Lage auf der Alp Küenzlen-Läger produziert. «Sein guter Geschmack kommt vor allem von der Milch. Sie stammt von Kühen, die sich nur von frischem Gras und Alpenblumen ernähren. Eine regelmässige Pflege ist aber genauso wichtig», sagt

Hansruedi Hostettler, der die Käsepflege nach der Alpzeit ausführt. Immer wieder kehrt er die Käselaike um und schmiert sie mit einer selbst rezeptierten Lake ein. «Meine Arbeit liegt mir sehr am Herzen und ich trage damit auch zur Erhaltung der Alp bei», sagt er. Seit rund 15 Jahren ist der Lägerchäs als «Feins vom Dorf»-Spezialität im Volg Bönigen erhältlich. Ladenleiterin Monika Rupp ist froh, den Käse zum Sortiment zählen zu können: «Die Kunden schätzen, dass der Käse direkt aus dem Dorf kommt.»



### Im Volg Bönigen erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte...

... sind nebst dem Lägerchäs von Hansruedi Hostettler auch Stucki's Hauswurst der Metzgerei Stucki aus Bönigen, der Bienenhonig von Rudolf Plüss und von Jürg Stucki aus Bönigen sowie Vieille Prune der Brennerei Eiger in Wilderswil.



**neu** Novissimo

# Zum Kaffee gehört Lotus

Seit vielen Jahren wird in Cafés, Restaurants und Hotels das knusprige und caramellierte Gebäck zum Kaffee serviert – Lotus Biscoff gibt es jetzt neu im Volg.



Das knusprige Caramelgebäck wird nach traditionellem Verfahren gebacken.



**neu**

Lotus Biscoff, 250 g

statt Fr. 3.15  
**Fr. 2.80**

**M**ehr als 70000 Stück Lotus Biscoff werden in der Schweiz täglich als kleine Aufmerksamkeit zum Kaffee oder Tee serviert. Jetzt ist dieses vegane Feingebäck auch in Ihrem Volg erhältlich. Versüssen Sie damit Ihren Kaffee zu Hause, Ihre Pause im Büro oder nehmen Sie es als Snack für unterwegs mit. Auch in der Dessertküche hat sich das Caramelgebäck einen Platz erobert. Probieren Sie es beim nächsten Cheesecake oder Tiramisù einfach aus.

## Einzigartiger Geschmack

1932 wurde dieses Gebäck im belgischen Lembeke zum ersten Mal hergestellt. Inzwischen produziert der Familienbetrieb Lotus Bakeries das beliebte Biscuit für die ganze Welt. Dass diese Caramel-Knusperei besonders gut zum Kaffee passt, sagt bereits der Name: «Biscoff» ist die Kombination von «Biscuit» und «Coffee».



statt Fr. 2.20  
**Fr. 1.95**

### Schaumige Küsse

Volg Choc-o-Schaum Milk,  
4 x 32,5 g



je statt Fr. 3.95  
**Fr. 3.50**

### Schoggiges Feingebäck

Wernli Chocoly Choco, 250 g  
Wernli Chocofin, 100 g  
Wernli Choconelle, 100 g



statt Fr. 2.95  
**Fr. 2.65**

### Schwarz-zarte Verführung

Cailler Plaisir Gourmands,  
dunkle Schokolade mit Truffon  
Füllung, 96 g




**Fr. 2.40**

### Kleine Schleckerei

Kinder Bueno  
Ice Cream Cone, 90 ml

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



erstein- gen, er- klimmen	Klopfzahl eines Kraft- stoffes	bequeme Zeitungs- bezugs- art (Kw.)	brit. Herzogs- titel (Duke of)	Abk.: Elektro- kardiogram- m	spanisch: Jahr	Ver- kehrs- Club der Schweiz	englisch: wir	Feuer- kröte	grösster Erdteil	englischer Artikel							
Interessens- vertretung				deutsche Brühwurst	4					1							
		Coiffeur- laden		schweiz. Kern- kraft- werk		7		gesetz- mässig									
Wettbewerbs- kommission	5	Schweizer Radio und Fernsehen			<div style="text-align: center;"> <h2>IHR GEWINN</h2> <p>2 x 2 Panoramafahrten mit dem Bernina Express im Wert von je Fr. 500.-</p>  <p><b>Bernina Express</b></p> <p>Der Bernina Express auf der Albula- und Berninalinie ist bezüglich Bautechnik und Linienführung eine Meisterleistung. Er fährt durch 55 Tunneln, über 196 Brücken und auf Steigungen von bis zu 70 Promille. Weitere Wettbewerbspreise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p> </div>						Museum in Bern (Zentrum Paul...)						
nikotin- haltige Pflanze				schnell, rasch machen							nieder- ländisch: eins				Gesteins- bruch- stücke		
		lästiges Geräusch		Schnei- dewerk- zeuge							Stern- zeichen	emp- fehlen		übles Getränk			
Schrift- steller- verband (Abk.)	Lotterie- scheine																
feiner Unterschied	11												3				
Gemüse	tropischer Vogel	italie- nisch: Freund		engl. Gruss (salopp)							14		schweiz. Fuss- baller (Gökhan)	Vorname der Derek			
															10		
	6			Kerb- tiere, Insekten									schweiz. Tunnel- bauer († 1879)	Name türki- scher Sultane			
Stauwall		Barbies Puppen- freund									12		Last- und Reittier	8			
	13												nicht ge- braucht		gallert- artige Substanz		
Ort am See im Kt. Schwyz		Abk.: Presse- konfe- renz		Rufname von Pacino								stehen- des Ge- wässer	Ziffern- kennung (engl.)	franzö- sisch: Seele	englisch: einges- chaltet	Abk.: Billard- klub	weib- licher franz. Artikel
Denkmal auf dem Dorfplatz von Stans		Kirchen- bezirk												Wind- spiel	9		

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 28.03.2019–24.04.2019 möglich. Online: unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)  
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.  
 Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLG und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. April 2019 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Bernina Express», Postfach 344, 8401 Winterthur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

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



Perfekt für heisse Tage  
Volg Panaché,  
50 cl



Bio Suisse zertifiziert  
Bio Prosecco DOC,  
75 cl



Unkonventionell frisch  
\*Traktor Bio Smoothie  
Drachenfrucht/  
Ingwer, 2,5 dl



Intensiver Arabica-  
Genuss  
\*Emmi Caffè Latte  
Edition Colombia, 2,3 dl



**neu**

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

Die Lösung finden Sie ab 25. April 2019 online unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine) im Archiv.








# Aktion!

vom 15.04. bis 21.04.2019

FINDUS Rahmspinat  
6 x 800g

FINDUS Blattspinat  
6 x 800g

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

 FINDUS Switzerland

 findus\_ch [www.findus.ch](http://www.findus.ch)

# Mach mich

## HOLLÄNDISCH

love,

**THOMY**





**Aktueller Tipp**

# Mit Gerste und Wasser aus den Bergen

Die Brauerei Locher setzt vermehrt auf Braugerste, die auf 1200 bis 1700 Metern über Meer gedeiht. Mit dem frischen Quellwasser aus dem Alpstein und ausgesuchten Hopfensorten wird daraus ein «Quöllfrisch».



Höchste  
Bierqualität  
made in  
Appenzell.

Eine der Grundvoraussetzungen für ein gutes Bier ist die Qualität der Gerste. 1996 investierte die Brauerei Locher als erste wieder in den kommerziellen Anbau von Braugerste in den Bergen.

Heute kommt bereits ein beträchtlicher Anteil der Gerste für die Appenzeller Biere aus Bündner Berggebieten. Berg-Braugerste hat zwar erschwerte Bedingungen wie steiles Gelände, extreme Witterung und steinige Böden. Zum Vorteil hingegen ist das späte Reifen, so wächst das Korn mit mehr Sonnenlicht und intensiverer Sonneneinstrahlung, starke Kälteeinbrüche geben der Braugerste zudem eine besondere Kraft. Eines der Biere, das daraus gebraut wird, ist das beliebte

helle «Quöllfrisch», ein vollmundiger Durstlöcher mit einer feinen Hefenote.

## Alkoholfreie Spezialitäten

Falls es einmal «ohne» sein soll, das «Sonnwendlig» ist eines der wenigen Biere, die absolut keinen Alkohol enthalten (Biere mit bis zu 0,5 Vol. % dürfen als alkoholfrei bezeichnet werden). Das alkoholfreie Biermischgetränk «Bschorle» ist spritzig-süß und wird aus dem Saft von 28 Apfel- und Birnensorten aus der Region Oberegg hergestellt. Dadurch werden auch die Hochstamm-Obstgärten mit ihren prächtigen Bäumen im Landschaftsbild gefördert. Beide Bier-Spezialitäten sind regional im Volg erhältlich.



**APPENZELLER BIER**



Braufrisch in vielen Volg-Läden der Ostschweiz eingetroffen: das «Sonnwendlig» und das «Bschorle» der Appenzeller Brauerei Locher.





# Ausbau zur Verteilzentrale für Läden im Westen

**Insbesondere im westlichen Wirtschaftsgebiet ist Volg in den letzten Jahren stark gewachsen – und will dies auch in Zukunft tun. Der Ausbau des Frischdiensts Oberbipp BE zur modernen Verteilzentrale ist die effiziente Basis dafür.**

Immer mehr Volg-Läden in der Romandie, im Wallis oder im Berner Jura, die Tag für Tag mit Ware beliefert werden wollen, gaben den Ausschlag, dass Volg ein neues Getränkelager und neue Büroräumlichkeiten im Mittelland plante. Dafür musste als Erstes ein geeigneter Standort gefunden werden – und diesen fand man sozusagen vor der Haustür. «Plötzlich hat es Klick gemacht», erinnert sich Erich Ackermann, Leiter Verteilzentrale Oberbipp. Er erfuhr per Zufall, dass ein Unternehmen auf dem angrenzenden Fabrikareal des bestehenden Frischdiensts einen neuen Standort suchte. Bald wechselte das 6000 Quadratmeter grosse Grundstück den Besitzer – ein wahrer Glücksfall. Am 1. Oktober 2017 erfolgte der Spatenstich zum Erweiterungsbau, im Dezember 2018

konnte der Bau abgeschlossen werden. Im Januar 2019 wurde der Bürotrakt mit den neuen Seminarräumen für interne Schulungen termingerecht bezogen; der operative Betrieb im Getränkelager startete wie geplant anfangs Februar.

### Ware für 500 Läden

«Dass wir den Frischdienst und den Getränkebereich unter einem Dach beherbergen, bringt uns enorme Synergien und macht uns natürlich viel effizienter», sagt Erich Ackermann. Modernste Baumaterialien, modernste Technik, 2000 Paletten- und 335 Kommissionierplätze auf einer einzigen Ebene – Erich Ackermann ist glücklich. Aktuell können so 500 Verkaufsstellen westlich des Bareggs effizient beliefert werden.



*Auf dem Dach des Erweiterungsbaus in Oberbipp befindet sich eine Photovoltaikanlage mit über 4200 Solarmodulen.*



*Erich Ackermann. Leiter Verteilzentrale Oberbipp, hat den Bau von der Grundstückssuche bis zur Einweihung begleitet.*

### Herr Ackermann, was bringt dieser Erweiterungsbau?

Vorher war Oberbipp ein Frischdienst und im solothurnischen Hägendorf befand sich unser Getränkelager. Dass wir den Frischdienst und das Getränkelager nun unter einem Dach haben, bringt uns enorme Synergien und macht uns viel effizienter.

### Wurde auf Nachhaltigkeit geachtet?

Die Nachhaltigkeit gehört zu unseren Werten und ihr wird wann immer möglich Rechnung getragen. Auf dem Dach des Gebäudes befindet sich eine Photovoltaikanlage mit über 4200 Solarmodulen, die pro Jahr zirka 0,8 Millionen Kilowattstunden Strom liefert. Neben dieser offensichtlichen Massnahme werden natürlich auch die Transportwege kürzer, was den CO<sub>2</sub>-Ausstoss reduziert.

### Wie sieht die Zukunft in Oberbipp aus?

Durch eine umfassende Tourenumplanung der LKW-Fahrten wird die Verteilzentrale Oberbipp ab diesem Sommer auch Umladepplatz für Trockenwaren, die bis dahin von Winterthur beliefert werden. Somit kann alles, was ein Volg-Laden braucht, von Oberbipp aus in einer logistischen Feinverastelung geliefert werden. Dieses Crossdocking-System spart LKW-Fahrten, ist wirtschaftlicher und somit auch umweltfreundlicher.







*In der neuen  
Getränkeplattform  
befindet sich alles  
auf einer Etage.  
Das spart beim  
Kommissionieren  
der Ware Wege  
und Zeit.*

**Frisch  
vom  
Volg**

[www.volgshop.ch](http://www.volgshop.ch)

**Online einkaufen:  
alles für den  
täglichen Bedarf**

**Gratis-Lieferung  
ab Fr. 100.–**

Einkaufen ist jetzt noch bequemer. Auf [www.volgshop.ch](http://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](http://www.volgshop.ch)



**Ihr Volg kommt bis  
an Ihre Haustür**



Logistikpartner

**DIE POST**

**Volg**





# DAS LERNEN LERNEN

## TIPPS UND TRICKS

Wer in der Lehre ist, hat immer wieder eine Prüfung zu absolvieren und irgendwann einmal die grosse Abschlussprüfung. Wie lernt man am besten? Zwei Volg-Lernende geben Tipps.

### Meine persönlichen Lerntipps:

Ich benutze Leuchtstifte in unterschiedlichen Farben, um Wichtiges und Unwichtiges zu unterscheiden. Das Wichtige markiere ich mir immer in Pink.

Ich plane jede Stunde eine fünfminütige Pause ein, in der ich mich viel bewege. Zum Lernen sitze ich ganz still.

Mir hilft Schokolade gegen Formtiefs.

Nach der Berufsschule repetiere ich noch am selben Abend den Schulstoff. Mit dieser Methode ist er fast schon gelernt. Nachher genügt es, wenn ich mich einen Tag vor der Prüfung vorbereite.



← **Tharshika Gunasekaran (19), im 2. Lehrjahr als Detailhandelsassistentin mit eidgenössischem Berufsattest (EBA) im Volg Igis GR**

**T**harshika Gunasekaran und Stefania da Costa absolvieren eine Lehre im Volg Igis, beziehungsweise im Volg Grüşch. Ein bis zwei Tage in der Woche besuchen sie die Berufsschule und investieren zirka drei bis sechs Stunden pro Woche fürs Lernen. Beide erstellen sich dafür einen Wochenplan, um regelmässig zu lernen. Erst kurz vor der Prüfung mit dem Büffeln anzufan-







← **Stefanie da Costa (21), im 3. Lehrjahr als Detailhandelsfachfrau mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) im Volg Grüşch GR**



### Meine persönlichen Lerntipps:

Was mir schwerfällt oder mir Mühe macht, lerne ich immer zuerst und erst danach, was mir leichtfällt.

Ich repetiere den Lernstoff immer vor dem Schlafengehen, bevor ich das Licht lösche. Dann kann sich alles gut im Schlaf setzen, wenn das Hirn entspannt ist.

Ich lerne einmal pro Woche zusammen mit einer Arbeitskollegin. Wir fragen uns gegenseitig ab oder diskutieren den Schulstoff. Ich profitiere auch sehr davon, in einer grösseren Gruppe zu lernen.

Ich mache mir oft Zeichnungen, damit ich mir die Dinge besser merken kann.

## JUNG FRISCH + FRÜNDLICH

**Volg bildet jedes Jahr rund 400 Lernende zu Verkaufprofis aus. Unter dem Aspekt «von Jungen für Junge» stellen sich einige von ihnen hier persönlich vor.**

gen, halten beide nicht für effektiv. Für Tharshika, die vor drei Jahren aus Sri Lanka nach Igis zog, ist die Sprache eine weitere Herausforderung: «Ich schreibe Zusammenfassungen auf Englisch. Vielleicht hilft mir diese Übersetzungsarbeit, dass ich mir den Stoff in der Regel sehr gut merken kann.» Was aber tun, wenn der Schädel brummt, und man nur noch Bahnhof versteht? «Ich gehe an

die frische Luft, lenke mich ab und widme mich danach nochmals dem Stoff. Wenn's immer noch nicht geht, dann verschiebe ich das Lernen auf den nächsten Tag. Meistens geht's dann besser, schlechte Tage hat man immer», weiss Stefanie aus Erfahrung. In vielem sind sich die beiden Lernenden einig: Türe zu, Lärmquellen eliminieren, Handy weglegen und auf stumm schalten, um sich

vor Ablenkungen zu schützen. Ebenso raten beide, Zusammenfassungen und Notizen nicht digital, sondern handschriftlich zu machen. Der Stoff bleibe so besser im Gedächtnis haften. Nicht zuletzt empfehlen sie, regelmässig fixe Pausen einzuplanen und Sauerstoff zu tanken.





**Volg Erlebnistage**

# Volg Jass 2019

## Auftrumpfen mit Spass



**Volg lädt auch dieses Jahr ein, Trumpf zu spielen. Beim traditionellen Turnier auf den fünf Volg NATURENA Erlebnishöfen kommen Spielfreudige zusammen, um in geselliger Runde einen Jass zu klopfen.**

**D**as beliebteste Kartenspiel der Schweiz verbindet Generationen und soll sogar Alltagsstress vertreiben, sagt man. In erster Linie macht Jassen einfach Spass. Jassen fordert nebst guten Karten auch Konzentration, Übung und Glück. Auf den fünf Volg NATURENA Erlebnishöfen können Sie am Volg Jass Ihr spielerisches Geschick beweisen. Dabei gibt es Volg-Einkaufsgutscheine, gluschtige Tagespreise vom Hof sowie Finalpreise im Gesamtwert von über 2000 Franken zu gewinnen. Die Jassturniere werden von lüpfiger Unterhaltungsmusik begleitet und mit einem feinen

Menü aus der Hofküche der Bauernfamilien abgerundet. Sie können auswählen, ob Sie den Jass lieber am Morgen oder am Nachmittag klopfen möchten.

### **Auftakt im Seebachtal**

Edith und Christian Jäger sind die Gastgeber für das Auftaktspiel am 27. April auf dem Volg Erlebnishof Seebachtal in Hüttwilen TG. Fredy Schnyder und sein Compagnon begrünnen die Jasserinnen und Jasser mit urchigen Alphornklängen und zur Unterhaltung spielt Fredy Bünter mit dem Schwyzerörgeli auf.



### **ERLEBNISHOF SEEBACHTAL TG 27. APRIL 2019**

Familie Edith und Christian Jäger,  
Haldenhof,  
8536 Hüttwilen  
*Anmeldeschluss: 15. April 2019*

**Volg**

**NATURENA**

NATUR NAH ERLEBEN



**Volg****JASS**

Ferien in der Schweiz gewinnen!

MITMACHEN LOHNT SICH: DEN DREI VOLG-JASSFINAL-GEWINNERN WINKEN FERIEEN IM GESAMTWERT VON ÜBER FR. 2000.—

**ERLEBNISHOF WERDENBERG SG**  
**25. MAI 2019**Familie Karin und Markus Gabathuler, Buelsteihof,  
9479 Oberschan  
*Anmeldeschluss: 13. Mai 2019***ERLEBNISHOF FRICKTAL AG**  
**13. JULI 2019**Familie Helen und Herbert Schmid, Erlenhof,  
5064 Wittnau  
*Anmeldeschluss: 28. Juni 2019***ERLEBNISHOF ZUGERLAND ZG**  
**31. AUGUST 2019**Familie Bernadette, Hermann und Philipp Hotz,  
Hotzenhof, Deinikon 11, 6340 Baar  
*Anmeldeschluss: 16. August 2019***ERLEBNISHOF SEELAND BE**  
**28. SEPTEMBER 2019**Martin Schlup, Monika Flükiger und Christian Schlup, Barryhof,  
Schüpberg 130, 3054 Schüpfen  
*Anmeldeschluss für Morgenturnier: 13. September 2019***PROGRAMM 27. APRIL 2019****MORGENTURNIER**

- 08.30 Uhr Empfang mit Alphornklängen
- 09.00 Uhr Begrüssung
- 09.15 Uhr Start Jassturnier, Runden 1 und 2
- 10.15 Uhr Pause
- 10.30 Uhr Jassrunden 3 und 4
- 11.45 Uhr Ende Jassturnier, Siegerehrung
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Ende des Morgenturniers,  
Fredy Bünter spielt zum Ausklang

**NACHMITTAGSTURNIER**

- 13.30 Uhr Empfang mit Klängen von Fredy Bünter
- 14.00 Uhr Begrüssung
- 14.15 Uhr Start Jassturnier,  
Runden 1 und 2
- 15.15 Uhr Pause
- 15.30 Uhr Jassrunden 3 und 4
- 16.45 Uhr Ende Jassturnier, Siegerehrung
- 17.00 Uhr Abendessen
- 18.00 Uhr Veranstaltungsende

**ANMELDUNG, REGELN UND INFOS**

Es wird ein Einzelschieber über vier Runden gespielt. Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». In Wittnau AG und Schüpfen BE wird mit französischen Karten gejasst, ansonsten mit deutschen Karten. Im Finale wird wahlweise mit deutschen oder französischen Karten gejasst. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl gewinnen Volg-Einkaufsgutscheine sowie Preise vom Bauernhof. Sie erhalten überdies SBB-Gutscheine und reisen am 28. September 2019 ans Finale nach Schüpfen BE.

<b>TEILNEHMENDE:</b>	<b>AB 16 JAHREN</b>
<b>HÜTTWILEN UND BAAR:</b>	<b>MAX. 32 PERSONEN PRO JASSHALBTAG</b>
<b>WITNAU, OBERSCHAN</b>	
<b>UND SCHÜPFEN:</b>	<b>MAX. 28 PERSONEN PRO JASSHALBTAG</b>
<b>MORGENJASS:</b>	<b>JEWELS 09.00 – 13.00 UHR*</b>
<b>NACHMITTAGSJASS:</b>	<b>JEWELS 14.00 – 18.00 UHR*</b>
<b>FINALE:</b>	<b>28. SEPTEMBER, 14.00 – 18.00 UHR*</b>

Kosten: Fr. 50.– pro Jasshalbtag, Bauernmenü inklusive  
Anmeldung per **Telefon:** 058 433 55 35 oder  
per **Post** an Volg Konsumwaren AG,  
Kundendienst «Volg Jass», 8404 Winterthur **Online;** naturena.ch

\* In den aufgeführten Zeiten ist jeweils eine Stunde für die Mahlzeit eingerechnet.





**VALSER<sup>+</sup>**  
#FeelLimitless

**Für grenzenlosen  
Spas in der Küche.**



CHF  
**5.40**  
statt CHF 7.95

\*Auf alle 6 x 1.5 L PET Valser Prickelnd,  
Valser Calcium + Magnesium und Valser Still.  
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.  
Aktionsdauer: 1. April bis 6. April 2019



**Cetra  
Alimentari**

[www.cetra.ch](http://www.cetra.ch)



Gorgonzola dolce DOP Selezione Reale,  
von Natur aus laktosefrei

Gorgonzola dolce DOP Selezione Reale,  
naturellement sans lactose





April 2019

## Ofenspargeln mit Kräutern

Im Frühling freue ich mich immer auf den Beginn der Spargelsaison. Sobald das Spargelfeld im Nachbardorf offen ist, kaufe ich dort frisch gestochene weisse Spargeln. Diese schmecken im Ofen gegart besonders gut. Dafür lege ich zuerst eine Alufolie in einer Gratinform aus. Ich rüste 1 kg **weisse Spargeln**, lege sie nebeneinander auf die Alufolie und würze sie mit etwas **Salz**. Danach schneide ich ca. 1 Bund frische, gemischte Kräuter wie **Thymian**, **Peterli**, **Maggikraut** und **Schnittlauch** klein und vermische diese mit 50 g weicher **Butter**. Die Kräuterbutter verteile ich über den Spargeln. Dann decke ich die Spargeln mit einer weiteren Alufolie zu und umschliesse sie auch gut an den Seiten. Zuletzt gare ich sie im auf 150 °C vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min. Dazu serviere ich gern ein kurzgebratenes Stück Rindfleisch oder Kartoffeln.



Monika Flükiger  
Erlebnishof Seeland BE

**Volg**

**NATURENA**

NATUR NAH ERLEBEN

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der fünf Volg NATURENA-Erlebnisswelten im Werdenberg SG, Fricktal AG, Zugerland ZG, Seebachtal TG und Seeland BE im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Der Erlebnishof in Schüpfen im Berner Seeland thront auf dem Schüpberg mit fantastischer Aussicht. Monika Flükiger und Martin Schlup laden Sie gerne zu einem Rundgang ein, auf dem Sie nebst Nutztieren auch ein Pferd, ein Pony und einen Esel sowie Kleintiere antreffen oder im kleinen Selbstbedienungsladen hauseigene Spezialitäten kaufen können.

Ä Gvete!  
Monika





# NEU: 8 x 100g MULTIPACK

*Lindt* 

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE  
DEPUIS 1845



Gültig vom 25.03.2019  
bis zum 31.03.2019

Mini feinschti Milchschooggi 

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



## LEUCHTSTELE MIT SOMMERMOTIV



- ① Fr, 10.5.19, 8.30 – 16 Uhr
- ② Sa, 11.5.19, 8.30 – 16 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Werdenberg**, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan  
**Programm:** Sie basteln eine 150 cm grosse Holzstele mit leuchtenden Schmetterlingen. Aus einem Holzbrett schneiden Sie die Motive aus und bemalen ein zweites Brett für die Rückwand. Zwischen den Brettern montieren Sie eine Lichterkette und fixieren die Bretter aneinander – fertig ist der stilvolle Blickfang.  
**Teilnehmende:** 16 Personen ab 16 Jahren  
**Mitbringen:** Stichsäge, Bohrmaschine oder Akkubohrer (geladen), Hammer, Flachzange und sofern vorhanden Handtacker, Verlängerungskabel oder Kabelrolle  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, gutes Schuhwerk, der Kurs findet draussen in einer gedeckten Remise statt.  
**Leitung:** Käthi Baumgartner, Betschwanden, www.bastelatelier.ch  
**Preis:** Fr. 210.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Leuchtstele (H x B: 150 x 25–35 cm) im Wert von Fr. 125.–

## ANTIBIOTISCHE HEILMITTEL



- ① Fr, 10.5.19, 9.30 – 16.30 Uhr
- ② Sa, 11.5.19, 9.30 – 16.30 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Fricktal**, Erlenhof, 5064 Wittnau  
**Programm:** Viele Kräuter, die in der Natur wachsen, helfen sanft, Entzündungen und Infekte zu lindern. Unter Anleitung der Kräutereexpertin Lisetta Loretz Cramerli – bekannt auch aus der Sendung «Landchuchi» auf SRF1 – stellen Sie aus gesammelten Pflanzen eine Tinktur her, die das Immunsystem stärkt, und mischen aus einem Harz-Öl-Auszug eine wohltuende Salbe.  
**Teilnehmende:** 16 Personen ab 16 Jahren  
**Kleidung:** Warme Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.  
**Leitung:** Lisetta Loretz Cramerli, Brunegg, www.lisetta-loretz.ch  
**Preis:** Fr. 155.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Heilprodukte im Wert von Fr. 40.–

## DEKO-FENSTERLADEN



- ① Fr, 17.5.19, 10 – 16 Uhr
- ② Sa, 18.5.19, 10 – 16 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Seeland**, Schüpberg 130, 3054 Schüpfen  
**Programm:** Zuerst montieren Sie eine Holzablage an den ausgedienten Fensterladen, dann verleihen Sie ihm mit Farbe einen Vintage-Look. Zum Schluss wird er mit Deko-Elementen (Keramikknauf, Bänder, Herzen, Teelichter u.v.m.) ausgeschmückt und wird so zum modischen Wohnaccessoire.  
**Teilnehmende:** 12 Personen ab 16 Jahren  
**Mitbringen:** Fensterladen, Arbeitshandschuhe. Bei Anmeldung angeben, wenn kein Fensterladen vorhanden ist. Dieser kann am Kurstag für Fr. 20.– gekauft werden.  
**Kleidung:** Bequeme, warme Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen statt.  
**Leitung:** Irene Schenk, Englisberg, kreativwerkstatt.vpweb.ch  
**Preis:** Fr. 135.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Fensterladen im Wert von Fr. 40.– (exkl. Fensterladen)

## HÄNGENDER NATURKRANZ



- ① Sa, 18.5.19, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 18.5.19, 14–18 Uhr\*

**Ort:** Volg Erlebnishof **Zugerland**, Hotzenhof, Deinikon 11, 6340 Baar  
**Programm:** Mit Nielen (Waldreben) und Ästen formen Sie einen schlichten Kranz. Vervollständigt wird er mit fünf bis sieben Anhängern, die Sie aus verschiedenen Naturmaterialien basteln. Bänder, Perlen und Federn geben dem Kunstwerk den letzten Schliff. Den Kranz können Sie an die Decke oder auch an die Tür hängen.  
**Teilnehmende:** 12 Personen ab 18 Jahren  
**Mitbringen:** Baumschere, Schnitzmesser, Schere, Schürze  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt.  
**Leitung:** Tanja Imfeld, Neuenkirch, www.zierstueckli.ch  
**Preis:** Fr. 145.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Naturkranz (Ø 25–40 cm)

## RUSTIKALE GARTENKUGELN



- ① Sa, 25.5.19, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 25.5.19, 13.30–17.30 Uhr\*

**Ort:** Volg Erlebnishof **Seebachtal**, Haldenhof, 8536 Hüttwilen  
**Programm:** Aus schnell trocknendem Beton gestalten Sie drei unterschiedlich grosse, halboffene Kugeln (Ø max. 35 cm). Die winterharten Kugeln können zu Hause bepflanzt oder als Windlicht genutzt werden – eine schöne Dekoration für drinnen und draussen.  
**Teilnehmende:** 12 Personen ab 12 Jahren  
**Mitbringen:** Pflasterkübel oder altes Becken zum Anmischen von Beton, Pflasterkelle oder Schaufel, Gummihandschuhe, Transportkiste und Polstermaterial für den Heimtransport der Kugel  
**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, die verschmutzt werden kann, der Kurs findet in einer beheizten Remise statt.  
**Leitung:** Nadia Onorato, Grafstal, www.formundanders.ch  
**Preis:** Fr. 120.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für drei Gartenkugeln im Wert von Fr. 35.–

Volg

NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN

## INFOS & ANMELDUNG

INTERNET: WWW.NATURENA.CH

TELEFON: 058 433 54 09

MO BIS FR, 8–12 UND 13–17 UHR

ANMELDESCHLUSS: 15. APRIL 2019



\* In den Kurszeiten ist 1 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.





Mit Verantwortung  
genießen.



# Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter [www.feldschlösschen.ch](http://www.feldschlösschen.ch)



Seit 1876 gebraut in der Schweiz



## VORSCHAU

### ASIATISCH TRIFFT EINHEIMISCH

In diesem Kochkurs machen wir uns auf eine kulinarische Reise zur asiatischen Alltagsküche, welche sich wie keine Zweite durch Schnelligkeit, Bekömmlichkeit und Leichtigkeit auszeichnet. In die Ferne reisen müssen wir für den Einkauf nicht. Wir verwenden viel einheimisches Saisongemüse und Zutaten, die aus der Nähe kommen und hier gut erhältlich sind. Zudem lernen Sie die fernöstlichen Geschmackswelten kennen.

4. JUNI IN OERLIKON

4. JUNI IN BUCHS, ST. GALLEN

11. JUNI IN WANGEN AN DER AARE

12. JUNI IN AARAU

18. JUNI IN MÜNSINGEN

### TAVOLATA MEDITERRANEA

Die Tavolata ist der Inbegriff des Teilens und des gemeinsamen Geniessens. In diesem Kochkurs bringen wir die Köstlichkeiten aus dem ganzen Mittelmeerraum – von Italien bis Marokko – auf eine grosse Tafel. Erleben Sie, wie man ein kulinarisches Happening mit Häppchen, Hauptspeisen und Desserts aus der mediterranen Küche zubereitet und inszeniert. Damit bei Ihrer Tavolata mit Familie und Freunden zu Hause so richtig Freude am gemeinsamen Tafeln und Teilen aufkommt.

25. JUNI IN WANGEN AN DER AARE

26. JUNI IN AARAU

2. JULI IN OERLIKON

2. JULI IN MÜNSINGEN

9. JULI IN BUCHS, ST. GALLEN

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 (Fleisch- und Weinkurse Fr. 150.–). Anmeldungen über die Volg-Website oder direkt beim jeweiligen Kochstudio – via Internet oder Telefon. Die Rezepte werden den Kurs teilnehmenden schriftlich abgegeben.

Aktualisierte Infos auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

# MÄNNERKOCKKURS: HAUPTSACHE FLEISCH

Genau Ihr Ding? Nichts wie hin!

Das Beste auf dem Teller ist für viele Männer ein gutes Stück Fleisch. Gut gewürzt und ohne grosses Drumherum. Wie viel mehr Fleisch kulinarisch zu bieten hat, entdecken Sie am besten an einem geselligen Männerkochabend, der viel Fleisch am Knochen hat. Fleisch aussen knusprig, innen saftig, mal als Gericht für ernährungsbewusste Sportler, mal für den besonderen Anlass oder als romantisches Dinner für die Liebste mit passenden Beilagen zubereitet.



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

7. Mai 2019, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.marxers.ch](http://www.marxers.ch) oder Telefon  
081 756 11 22  
Marxers Kochwelt  
Fallengässli 10  
9470 Buchs, St. Gallen  
E-Mail: [geniessen@marxers.ch](mailto:geniessen@marxers.ch)



### CULINEA IN OERLIKON MIT JONAS SCHÖNBERGER & VANESSA FUCHS:

7. Mai 2019, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.kochkurse.culinea-kochstudio.ch](http://www.kochkurse.culinea-kochstudio.ch)  
oder Telefon 044 388 44 66  
Culinea Kochstudio  
Affolternstrasse 52  
8050 Zürich-Oerlikon  
E-Mail: [info@culinea-kochstudio.ch](mailto:info@culinea-kochstudio.ch)



### COOKUK IN AARAU MIT SUSANNE VÖGELI:

8. Mai 2019, 18.00–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch) oder  
Telefon 062 823 52 92  
Cookuk  
Schachenallee 29  
5000 Aarau  
E-Mail: [info@cookuk.ch](mailto:info@cookuk.ch)



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

14. Mai 2019, 18.30–22.30 Uhr  
Anmeldung:  
[www.tatort-kochschule.ch](http://www.tatort-kochschule.ch) oder  
Telefon 078 713 76 35  
Tatort-Kochschule  
Vorstadt 13  
3380 Wangen an der Aare  
E-Mail: [info@tatort-kochschule.ch](mailto:info@tatort-kochschule.ch)



### KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

15. Mai 2019, 17.30–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.kochwerkstattthauri.ch](http://www.kochwerkstattthauri.ch)  
oder Telefon 031 721 88 11  
Kochwerkstatt  
Bahnhofplatz 9a  
3110 Münsingen  
E-Mail: [info@kochwerkstattthauri.ch](mailto:info@kochwerkstattthauri.ch)



NEU

MILCHGLACE

# Kinder ICE CREAM JETZT ALS GLACE!

Viele lustige Überraschungen  
für den Sommer!



Für den kleinen Genuss-Moment!

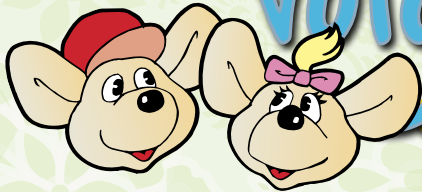


© Ferrero Group. All rights reserved.  
Color and specification may vary from the surprise shown

\* Kinder Joy und Kinder Bueno Cone Multipack in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# Volgi & Volgine

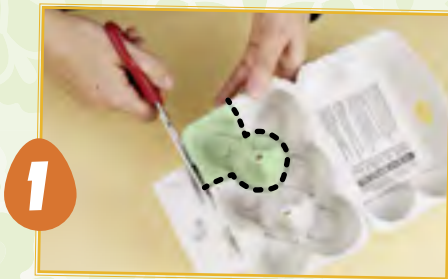


## Wer kräht denn da auf dem Ostertisch?

Volgi & Volgine freuen sich schon auf Ostern und ganz besonders auf das Eiertütschen. Für ihre Ostereier fehlt nur noch ein lustiger Eierbecher. Sie zeigen dir, wie du ganz einfach einen Eierkarton in einen Guggel verwandelst, der dein Osterei hütet.

### Geburikinder, ab in den Volg!

Komm an deinem Geburtstag oder bis zu einer Woche später in deinen Volg. Zeig einem Mitarbeitenden ein **Foto oder eine Zeichnung** von deinem Geburifest, die **Einladungskarte**, die du an deine Freunde geschickt hast, oder **etwas anderes** von deinem grossen Tag – und such dir dein Geschenk aus.



**1** Zeichne mit einem dicken schwarzen Filzstift die Form des Eierbechers auf dem Eierkarton vor wie auf dem Bild und schneide sie der Linie entlang aus.



**4** Schneide im Eierbecher mit einem Cutter je einen kleinen Schlitz für Schnabel und Kehllappen, Kamm und Schwanzfedern ein. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.



**5** Stecke Schnabel, Kehllappen und Schwanzfedern in die eingeschnittenen Schlitzte. Zum Schluss malst du mit dem schwarzen Filzstift deinem Guggel noch Augen auf.



**2** Male das ausgeschnittene Stück rundum mit weisser Kindermalfarbe an und lasse es ca. 30 Minuten trocknen.

- Du brauchst:**
- 1 Eierkarton
  - dicken schwarzen Filzstift
  - Schere
  - weisse Kindermalfarbe
  - festes Papier in Rot, Gelb und Orange
  - Cutter



Fülle den Guggel mit einem Osterei – fertig ist dein Eierbecher!



**3** Zeichne den Kamm (1) auf rotem Papier, die Schwanzfedern (2) auf orangem und rotem Papier vor. Schneide alles aus. Für den Schnabel (3) faltest du gelbes Papier einmal in der Mitte und schneidest beim Falz ein Dreieck aus. Schneide für die Kehllappen (4) ein rotes Herz aus.



Aus einem Eierkarton kannst du zwei Eierbecher basteln.

*frifrench*  
Das Appenzeller Original



*immer frisch im Kühlregal  
seit über 25 Jahren*



*Ihre Zunge wird Augen machen ...  
und Ihr Gaumen wird sprachlos sein!*

[www.frifrench.ch](http://www.frifrench.ch)





Schmeckt der ganzen Familie:  
Poulet aus dem Ofen mit  
Zucchini-Frischkäse-Fächer



### Zucchini-Poulet-Hasselback

Zutaten für 4 Personen:  
1 TL Olivenöl, ½ TL Paprika, Salz und Pfeffer gut vermischen, 4 Pouletbrüste damit einreiben und 15 Min. ziehen lassen. Pouletbrüste auf der ganzen Länge ein-, aber nicht durchschneiden. 1 Zucchini in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini mit 150 g Knoblauch-Kräuter-Frischkäse (z. B. Le Tartare) bestreichen und in die Pouleteinschnitte stecken. Pouletbrüste auf ein Blech legen, restliche Zucchini, eine in Ringe geschnittene ½ Zwiebel und nach Belieben Kräuter wie Thymian oder Basilikum darüber verteilen. Mit 1 EL flüssiger Butter bepinseln und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 Min. backen.  
**Zubereitung: 10 Min. + 15 Min. ziehen lassen + 20 Min. backen**  
**Tipp:** mit Wildreis servieren

## Pouletfleisch ist beliebt und äusserst vielseitig. Das zarte, fettarme Geflügelfleisch spielt die Hauptrolle in leichten Frühlingsgerichten.

Sobald die Tage wärmer werden, steigt auch die Lust auf leichte Menüs. Wie kaum ein anderes Fleisch passt Poulet hervorragend in die Frühlingsküche. Es ist zart, proteinreich, fettarm und gefällt dank seinem dezenten Geschmack in mannigfachen Kombinationen und auf vielerlei Zubereitungsarten: goldgelb gebraten zum Salat oder zu Pasta, gefüllt mit frischen Kräutern oder umhüllt mit Blätterteig, überbacken oder grilliert, für asiatische Wokgerichte bis zu mediterranen Speisen.

### Ein Fächer für Raffinesse

In kaum 45 Minuten ist das Zucchini-Poulet-Hasselback bequem im Ofen zubereitet, ein leichtes Pouletgericht, das optisch wie geschmacklich zu überraschen weiss.

«Hasselback» bezeichnet ursprünglich eine Zubereitungsart von Kartoffeln. Diese dünn geschnittene, aufgefächerte und gut bebutterte Kartoffel soll in den 1950er-Jahren im Stockholmer Restaurant Hasselbacken erfunden worden sein. Die Pouletvariante davon ist ebenso raffiniert.



Garantiert einheimisch: Sämtliches im Volg erhältliche Poulet-Frischfleisch stammt von Schweizer Tieren und aus Schweizer Produktion.





*Gemeinsame  
Zeit geniessen*



*bewährte  
Qualität in  
neuer Hülle*

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



[www.eisberg.ch](http://www.eisberg.ch)

**Mischsalat 250 g  
vom 9.-14. April  
in Ihrem Volg**

Die Kunst  
der Frische



**Aktion**





## Bunter Löwenzahnsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Löwenzahnblätter
- 2 Eier, hart gekocht
- 4 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 100 g Erdbeeren
- 2 Avocados
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Löwenzahnblätter waschen, putzen, trocken schütteln und klein zupfen. Eier schälen und hacken. Aceto Balsamico, Wasser, Öl, Senf, Zitronensaft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Erdbeeren waschen, rüsten und zerkleinern. Avocados halbieren, entkernen und würfeln.
3. Eier, Erdbeeren, Avocados, Löwenzahnblätter und Dressing gut mischen und anrichten.

Zubereitung: 15 Min.

**Tipp:** statt Löwenzahn Rucola, Kopf- oder einen Mischsalat verwenden

## Sauerampfer-Käse-Soufflé

Zutaten für 4 Soufflé-Förmchen à 10 cm ø:

- 250 g Gruyère surchoix, gerieben
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 70 g Butter
- 20 g Mehl
- 2,5 dl Milch
- 6 Eigelbe
- 1 Eiweiss
- 30 g Sauerampfer, entstielt, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Käse in einer Schüssel vermischen. Alle Soufflé-Förmchen mit 1 TL Butter einfetten und mit 2 EL geriebenem Käse ausstreuen. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Mehl hinzufügen und etwas andünsten. Unter Rühren Milch dazugeben und aufkochen. 1–2 Min. köcheln lassen und in eine Schüssel geben. Mit etwas Salz und reichlich Pfeffer würzen.

2. Eigelbe darunter schlagen, Soufflé-Mischung mit Haushaltsfolie abdecken und leicht abkühlen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

3. Eiweiss mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Sofort die Hälfte des Eischnees mit einem Schwingbesen unter die noch warme Soufflé-Mischung rühren, dann den Rest des Eiweisses unterheben. Vom Käse 1 EL beiseite stellen, den Rest zusammen mit dem Sauerampfer nach und nach in die Masse streuen. Sorgfältig verrühren, bis alle Zutaten gut verbunden sind.

4. Die Förmchen bis  $\frac{2}{3}$  hoch mit der Masse füllen. Soufflés 6 Min. backen, mit 1 EL Käse bestreuen und weitere 2 Min. backen. Mit fein geschnittenem Sauerampfer dekorieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.

**Tipp:** Sauerampfer durch aufgetauten Tiefkühl-Blattspinat oder nach Belieben mit frischen Kräutern ersetzen. Das restliche Eiweiss kann tiefgefroren werden.



## Basilikum-Cashew-Champignons

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Cashewkerne, grob gehackt
- 25 Basilikumbblätter, gehackt
- 1,5 dl Halbrahm
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 12 Champignons, gross
- 1 EL Mandelstäbli
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Cashewnüsse mit Basilikum, Halbrahm, Zitronensaft und -abrieb im Küchenhacker oder mit dem Stabmixer zur feinen Crème verarbeiten.

2. Champignons putzen, Stiele entfernen, hacken und zusammen mit der Cashew-Basilikum-Crème in die Champignons füllen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

3. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 10–15 Min. backen. Mandelstäbli ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, über die gebackenen Pilze streuen und sofort servieren.

Zubereitung: 30 Min.

**Tipp:** gehobelte Mandeln statt Mandelstäbli verwenden



ZÜGER GRILLKÄSE  
OFFIZIELLER PARTNER ALLER  
*Vegetarier.*



Rezepte und Zubereitungsideen jetzt auf [freshandcheesy.ch](http://freshandcheesy.ch)

Natürlich von



**Rohner**



basic®



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**SOMMER KOLLEKTION  
ERWEITERUNG**



**SNEAKER SOCKEN**

3er Pack **CHF 8.90**



## Gremolata-Schweinsplätzli mit Brennessel-Kartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

- 100 g Brennessel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Schlagrahm, aus der Dose
- 6 Kartoffeln, gekocht, geschält
- 60 g Reibkäse, Emmentaler-Gruyère
- Salz, Pfeffer

Für die Gremolata:

- 4 EL Pinienkerne
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Für die Plätzli:

- 1 EL Erdnussöl
- 4 Schweinsplätzli, Nierstück
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Brennesselblätter in heissem Wasser kurz blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

2. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im heissen Rapsöl andünsten.  $\frac{2}{3}$  der Brennesselblätter zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und mitdünsten. Schlagrahm beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kartoffeln halbieren, etwas aushöhlen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit der Brennesselmasse belegen, Käse darüber streuen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 15 Min. überbacken.

4. Restliche Brennesseln hacken, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten und alles mit dem Zitronenabrieb vermischen. Übrige Knoblauchzehe dazu pressen, gut unterrühren und mit Salz abschmecken.

5. Erdnussöl in einer Bratpfanne erhitzen. Plätzli beidseitig scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Plätzli anrichten. Gremolata über Fleisch verteilen und servieren.

Zubereitung: 1 Std.

Tipp: 100 g aufgetauten Tiefkühl-Spinat statt Brennesseln verwenden. Der Schritt 1 (blanchieren) entfällt in diesem Fall.

## Lamm mit Bärlauch-Nuss-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

Für die Kruste:

- 4 EL Bärlauch, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Butter, weich
- 30 g Baumnüsse, grob gehackt
- 90 g Paniermehl
- Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

- 4 Lammierstücke
- 1 EL Bratbutter



Zubereitung:

1. Bärlauch und Olivenöl mit dem Stabmixer aufmischen. Butter, Baumnüsse und Paniermehl beifügen, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf einem Backpapier 1 cm dick auswallen und in den Tiefkühler stellen.

2. Lammierstücke mit Salz und Pfeffer würzen, in heisser Bratbutter rundum anbraten.

3. Ofen auf 230 °C Oberhitze vorheizen. Angefrorene Kräutermasse in 4 längliche Stücke schneiden, auf die Lammierstücke legen und im Ofen ca. 10 Min. gratinieren.

Zubereitung: ca. 45 Min. + 10 Min. gratinieren

Tipp: Basilikum statt Bärlauch verwenden. Dazu passen Gemüse wie Broccoli und Blumenkohl sowie feine Nüdeli.

# AUSGEZEICHNETER DOURO

Dieser faszinierende Portugiese wird garantiert auch Ihr Lieblingswein



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Die Komposition aus drei einheimischen Rebsorten nimmt Sie mit nach Portugal und überzeugt mit sonnengeprägten Frucht- und Gewürzaromen.

# 40% Rabatt

vom 8.-13.4.2019  
auf ausgesuchte  
Plenty-Artikel

ÜBERRASCHEND  
**STARK UND  
VIELSEITIG**



\*\*\*Basierend auf Laboranalysen zum Blattverbrauch, Plenty vs. nächststärkste Marke (2018)

## Halber Verbrauch – mehr Stärke!\*



Plenty,  
eine Marke von Essity

\*im Vergleich zur meistgekauften Handelsmarke (10/2018)





## Spargeln mit Morcheln und Schnittlauch

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spargel, grün und weiss
- 1 EL Milch
- 1 Zitrone
- 1 EL Bratbutter
- 30 g Morcheln, getrocknet
- 1,5 dl Weisswein
- 1 dl Halbrahm
- 3 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 20 g Butter, kalt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

**1.** Morcheln ca. 20 Min. in lauwarmem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgiessen und ausdrücken. Weisse Spargeln ganz, grüne Spargeln die untere Hälfte abschälen. Holzige Enden wegschneiden und Spargeln in Stücke schneiden.

**2.** Salzwasser mit Milch und einer Zitronenhälfte zum Kochen bringen und Spargeln darin ca. 5 Min. bissfest garen. Wasser abschütten und dabei 2 dl Kochflüssigkeit auffangen.

**3.** Bratbutter erhitzen, Spargelstücke und Morcheln anbraten. Kochflüssigkeit, Weisswein und Halbrahm dazugeben und zu einer

sämigen Sauce einreduzieren. Saft der zweiten Zitronenhälfte dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Butter verfeinern.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** Dazu passt ein Zitronenrisotto. Auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) unter «Rezepte» finden Sie ein Rezept dazu.

## Gurkenspaghetti

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Gurke
- 180 g Naturjogurt
- ½ Zitrone, Saft und Abrieb
- 2 EL Dill, frisch, gezupft
- 1 Peperoni, gelb, in kleine Würfel geschnitten
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

**1.** Gurke mit Gemüseschäler oder Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Gurkenspaghetti auf Haushaltspapier trocknen lassen.

**2.** Jogurt mit Zitronensaft verrühren, Dill zufügen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

**3.** Gurkenspaghetti mit dem Jogurt-Dressing mischen. Mit Peperoniwürfeln garnieren und sofort servieren.

**Zubereitung: 15 Min. / Tipp:** getrockneten Dill statt frischen verwenden



## Peterli-Eblysotto mit Lachs

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 400 g Ebly
- 3 dl Schaumwein (z. B. Volgaz)
- 3 dl Gemüsebouillon
- ½ dl Halbrahm
- 4 EL Peterli, gehackt
- 200 g Rauchlachs

Zubereitung:

**1.** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anziehen, Ebly zufügen und glasig dünsten.

**2.** Mit wenig Schaumwein ablöschen. Auf niedriger Stufe unter ständigem Rühren 15 Min. bissfest kochen. Dabei abwechselnd mit Schaumwein und Bouillon knapp bedeckt halten.

**3.** Rauchlachs etwas zerzupfen. Zusammen mit Rahm und Peterli unter den Ebly rühren. Eblysotto auf warmen Tellern anrichten und mit Peterli dekorieren.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** mit Risotto statt mit Ebly zubereiten

## In solid rumantsch

Gia da pitschna gieva jau gugent tras il gaud, tadlava il schuschurar dal vent, savurava las differentas odurs uschè tipicas per noss gauds da dascharina, bagnava mes manuts en l'aua frestga d'in aual e ma legrava da vesair cun in pau fortuna in stgilat che filava d'in bist siadora.

Nossas excursiuns en il gaud na faschevan mes bab ed jau però betg en emprima lingia per quels motivs, ma bain perquai che nus gievan per bulieus: bulieus-tschesp, bulieus mellens e parasols. Magari predevan nus però era cun nus amanitas mustgeras bellinas ch'eran creschidas sin in tschispet cun mistgel lomin u auters



Pauncucu

bulieus, dals quals nus n'enconuschevan betg il num, ma ch'ans plaschevan pervia da lur colurs u furmas. Ina dumonda dal bab na dastgava però era mai mancar durant nossas spassegiadas: «Levas in zic pauncucu?» Ed jau leva adina. – Sche jau ser ils eglis e pens a quests muments, sent jau anc uss quel gust aschin en bucca che ha bainduras era dustà nossa said.

Era sche jau vom oz tras il gaud, hai jau adina in egl avert per quels pitschens fegls verds che gustan precis uschè bain sco pli baud e che fan miraculs. Na crajais betg? Tar mai en tutta cas: uschè svelt che jau mord en il pauncucu sun jau puspè la pitschnina che tegna il maun dal bab e spera da pudair purtar a chasa in pèr bels bulieus a la mamma – da quels per cuschnar ubain per decorar las curnischs da las fanestras.

Stai bainin

*Angela Schmed*  
Angela Schmed

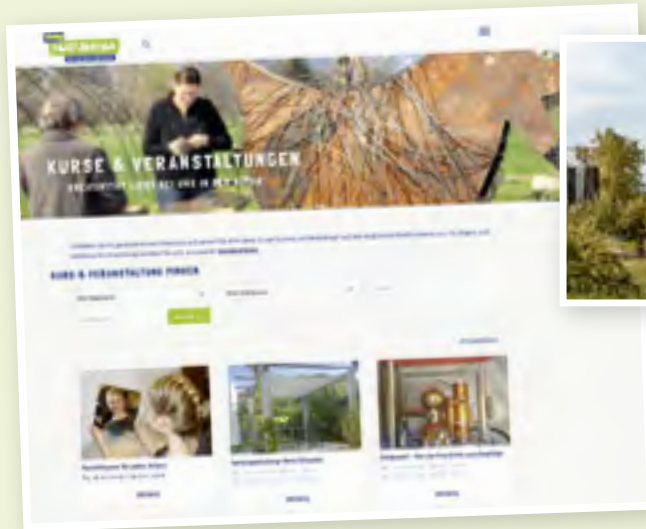
## Herausgepickt

### Wussten Sie, dass • • •

#### • • • die NATURENA Website einen frischen, nutzerfreundlicheren Auftritt erhalten hat?

Die Volg NATURENA Erlebniswelten bieten auch online einiges zu entdecken – und jetzt noch ein bisschen mehr: Der Online-Auftritt [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch) wurde überarbeitet und präsentiert sich frisch, zeitgemäss und nutzerfreundlich. Nebst Informationen zu den Erlebniswelten und Volg NATURENA im Allgemeinen finden Sie hier Rezepte der Bäuerinnen, aktuelle Social-Media-Beiträge rund um die Erlebniswelten und das Angebot an Kursen und

Veranstaltungen. Die «Kurse und Veranstaltungen» wurde um eine Filterfunktion erweitert, so dass Sie gemäss Ihren Interessen (z. B. «Schmuck», «Volg Jass» oder «Bau und Garten») schnell die passenden Angebote finden und sich gleich auch online anmelden können. Im Rahmen der Überarbeitung wurde die Website zudem technisch auf den neuesten Stand gebracht, so dass sie auch auf Mobilgeräten optimal dargestellt wird.



**Volg**  
**NATURENA**  
NATUR NAH ERLEBEN

#### • • • Sie Volg hinter den Kulissen kennenlernen können?

Jeweils am ersten Montag im Monat finden Rundgänge durch die Verteilzentralen Winterthur, Oberbipp und den Frischdienst Landquart statt. Nach einer Unternehmenspräsentation geht es auf einen Betriebsrundgang, zum Abschluss erwartet Sie ein Apéro. Die Besichtigungen starten jeweils um 16 und 17.30 Uhr, in Winterthur zusätzlich um 19 Uhr. Auf [www.volg.ch/rundgaenge](http://www.volg.ch/rundgaenge) sehen Sie, an welchen Daten noch Termine frei sind. Dort können Sie sich auch direkt anmelden.



#### Anmeldungen Volg-Rundgänge

**Internet:** [www.volg.ch/rundgaenge](http://www.volg.ch/rundgaenge)  
**Telefon:** 058 433 55 47  
**E-Mail:** [remo.kaspar@volg.ch](mailto:remo.kaspar@volg.ch)  
**Adresse:** Volg Konsumwaren AG,  
z. Hd. Herr Remo Kaspar, Sekretariat  
Geschäftsleitung, Deltastrasse 2,  
8404 Winterthur



## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je ein Jahresabonnement der «Schweizer Illustrierten» im Wert von je Fr. 234.– freuen sich Louis Brandenberger aus Bülach, Harald Buchmann aus Wilchingen, Peter Lehmann aus Wangen a. d. Aare, Susanne Gosso aus Stansstad, Brigitt Angelini-Müller aus Wildegg, Jonas Stampfli aus Hägendorf, Emil Haas aus Marbach, Petra Braunwalder aus Neerach, Tanja Döring aus Flawil, Carine Schmutz aus Sugiez. Je ein Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 50.– geht an Walter Dubach aus Watt, Daniel Müller aus Luzern, Alessandro Miele aus Volketswil, Rudolf Tellenbach aus Rubigen und Yolanda Kuhn aus Hindelbank. Weitere zehn Leser erhalten je einen Volg-Einkaufsgutschein à Fr. 20.–.

Lösungswort 02/19: «Pizzakreationen»

Auflösung des Agri Natura-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 01/19: Antwort C, 1989

*Gisela Höfliger, die Gewinnerin des Hauptpreises, an der Preisübergabe mit Martin Ammann, Marketing-Fachmann bei der Ernst Sutter AG (r.), und mit Erich Weidmann, Volg Produktmanager Fleisch (l.)*



## Gewinnen mit Agri Natura

Den 1. Preis, einen Weber Gasgrill Genesis II E-410 GBS im Wert von Fr. 1790.–, gewinnt Gisela Höfliger aus Steckborn. Über den 2. und 3. Preis, je einen Weber Gasgrill Genesis II E-310 GBS im Wert von Fr. 1290.–, freuen sich Lotti Baur aus Rafz und Fritz Erne aus Kleindöttingen. Der 4.–6. Preis, je ein Weber Gasgrill Genesis II E-210 im Wert von Fr. 959.–, geht an Miriam Fürer aus Lenzerheide, Luca Lipp aus Untervaz und Monika Prenka aus Arni. 10 weitere Gewinner erhalten je ein 3-teiliges Premium Edelstahl-Grillbesteck im Wert von Fr. 74.90 und 14 weitere Leser je einen Weber Digital Taschenthermometer im Wert von Fr. 23.90.

## De grünen Duume



Im April beginnt die Gartensaison. Die ersten Kirschbäume blühen, bald folgen die Birn- und Apfelbäume. Beim Rasen ist der erste Schnitt fällig, am besten wird auch gleich noch das junge Unkraut gejätet. Danach vertikutieren, düngen und falls nötig nachsäen. Der Gartenboden wird für die Kulturen vorbereitet: Unkraut jäten, Kompost und Mist einarbeiten. Jetzt können alle Stauden und die sommerblühenden Zwiebel-

und Knollengewächse gepflanzt werden. Knollen wie Kartoffeln und Topinambur sowie die ersten Gemüsesetzlinge kommen ins Freiland. Rübli, Lauchzwiebeln, Radiesli und Gewürze wie Peterli und Schnittlauch werden ausgesät. Kübel- und Balkonpflanzen können aus dem Winterquartier geholt und an einem geschützten und hellen Standort aufgestellt werden. Bei kalten Nächten die Kulturen, Kübel- und Balkonpflanzen mit einem Vlies oder Plastik abdecken. An Pergola und Zäunen einen Holzschutz ausführen.

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

## Vorschau →

**Das nächste «Öise Lade» 05/19 erscheint am 25. April 2019**

### Die Grillparty kann steigen



Wir eröffnen die Grillsaison! Grillfleisch und Würste erhalten eine bunte Vielfalt an kulinarischen Begleitern – perfekt fürs Buffet an der nächsten Grillparty.



### Jetzt wird angepflanzt

Gemüse vom eigenen Garten oder Balkon schmeckt herrlich. Und es ist eine Freude, den Pflanzen beim Wachsen und Gedeihen zuzuschauen. Mit den Tipps vom Experten ist eine erfolgreiche Ernte garantiert.

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



**öise lade**  
gedruckt in der  
Schweiz

**Volg**

# Das Geheimrezept? Fragen Sie doch den Osterhasen!



**Appenzeller**   
S W I T Z E R L A N D

Appenzeller® Extra-Würzig und Edel-Würzig nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich.