

öise lade

Küche aktuell

Bunte Herbstküche

Themenheft Seite 29

Mehr zum
Thema

Ernten, einmachen,
genießen

**ORIGINAL
APPENZELLER ALPENBITTER**

**SWISS MADE.
SEIT 1902.**

APPENZELLER.SWISS





Editorial

Ich freue mich, Sie erstmals an dieser Stelle als Vorsitzender der Geschäftsleitung zu begrüßen.

Das Kundenmagazin «Öise Lade» ist einer von verschiedenen Mehrwerten, die Volg auszeichnen. Ein entscheidender Mehrwert der über 580 Volg-Läden ist für mich die nahegelegene und somit nachhaltige Einkaufsmöglichkeit im Dorf. Ebenso wie die Überschaubarkeit der Läden, die es in der heute oftmals hektischen **Grüezi!** Zeit ermöglicht, den Einkauf in kurzer Zeit zu erledigen. Was Volg für mich noch besonders macht, lesen Sie im Interview auf Seite 20.

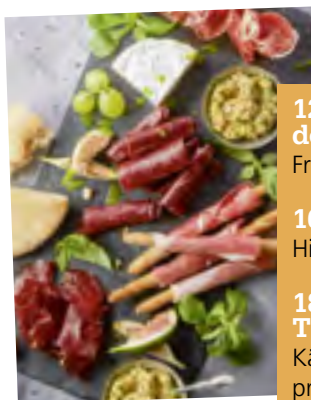
Zu Volg gehören auch immer wieder Aktionen, die ans Herz gehen. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie vom 2. September bis 6. Oktober 2019 Ihre Volg-Märkli für einen guten Zweck spenden. Damit schenken Sie Kindern im Spital wertvolle Momente der Freude. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 23.

Ich freue mich auf interessante Begegnungen mit Ihnen beim Einkaufen im Volg und danke Ihnen, Sie zu unserer geschätzten Kundschaft zählen zu dürfen!

frisch und freundlich



Philipp Zraggen
Vorsitzender der
Geschäftsleitung



Marktplatz Trockenfleisch aus Schweizer Bergen **14**



Hausmarke Volg Choc-o- Schaum – ein Desserttraum **43**

12 Wein- und Käseangebot des Monats

Fruchtiger Féchy und Luzerner Rahmkäse

16 Aktueller Tipp

Hiestand engagiert sich gegen Foodwaste

18 Typisch Schweiz – Typisch Volg

Käsekuchen-Mischung und Volg Familienpreis Schweizer Reibkäse aus Beromünster

20 In eigener Sache

Interview mit Philipp Zraggen

25 Dorfladen

Wo Lernende Karriere machen

27 Öisi Umwält

Brot und Backwaren aus der Nähe

37 Wettbewerb

Gewinnen mit Hiestand

39 Aktueller Tipp

Urschweizer Schwinger Hörnli von Bschüssig

41 Feins vom Dorf

Frische Fische für den Volg Römerswil LU

44 Novissimo

Neu in den Volg-Läden

47 Jung, frisch & fründlich

Volg-Lernende mit Rockmusik im Herzen

49 Freizeit Kochkurs

Halb so Wild!

51 Freizeit NATURENA

Oktober-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen

53 NATURENA Rezept

Bunte Cupcakes von Karin Gabathuler

55 Saison

Pilze: beliebte Herbstboten



Küche aktuell
**Währschafte
Herbstgerichte**

5



Dorfladen
**Märkli sammeln,
Kinderlachen
schenken**

23



29 Das Themenheft mehr zum thema

Ernten, einmachen, genießen

AUSGEWOGENER SNACK-GENUSS

Natürlich in Balance

40% WENIGER FETT
ALS HERKÖMLICHE SNACKS

BOHNEN-SNACKS MIT
**HOHEM ANTEIL AN
BALLASTSTOFFEN**



DAFÜR TUN WIR ALLES.

Z
ZWEIFEL



Herbstliche Gaumenfreuden

Jetzt darf es wieder herzhaft werden auf den Tellern. Der Herbst gehört zu den schönsten Jahreszeiten, auch kulinarisch. Er beschert uns kräftige Aromen und satte Farben.



Boeuf Bourguignon mit Kartoffel-Kürbis-Stock



Der Herbst schenkt uns ein ganzes Füllhorn an kulinarischen Genüssen. Aus saisonalen Zutaten wie Kürbis, Pilzen, Lauch, Sellerie, Rüebl, Birnen, Nüssen, Speck und Saucissons entstehen auf den nächsten Seiten farbenfrohe Menüs aus dem Ofen oder aus dem Topf. Sobald die ersten Nebelschwaden steigen, ist die Zeit

reif für ein Boeuf Bourguignon. Das Schmorgericht aus dem Burgund ist das ideale Sonntagsessen: Bis sich alle Aromen miteinander vermählt haben und das Fleisch butterzart ist, muss es zwei Stunden köcheln. Das lange Warten wird bereits während des Schmorens mit himmlischen Düften aus der Küche belohnt.

TIPP
Der beerig-würzige **Fläsch Gmswändler Pinot Noir AOC Graubünden** ist ein eleganter Begleiter zum Boeuf Bourguignon.





Urindkel-Quark-Brötchen mit Nüssen



Ofenrisotto mit Pilzen



Ofenkürbis mit Pesto und Feta

Wird's kalt, läuft der Ofen wieder heiss

Wie wärs mit etwas Warmem aus dem Ofen, den Blätterteigquadraten mit Spinat-Gorgonzola-Füllung zum Beispiel? Mit einem Nüsslisalat werden die Päckli zu einer saisongerechten Hauptmahlzeit. Auch Nüsse haben jetzt Saison und werden zu knusprigen Nuss-Quark-Brötchen verarbeitet. Der Clou an diesem Rezept: Sie sind ruckzuck gemacht, da der Teig nicht gehen muss. Sie harmonieren mit Käse, passen aber auch zu den gerösteten Kürbisspalten vom süsslichen «Orangen Knirps», der auch unter dem Namen Hokkaido bekannt ist. Selbst Risotto lässt sich im Ofen zubereiten. Die getrockneten Steinpilze kochen mit, einzig die frischen Pilze werden separat in Butter angedünstet. Zu deren erdigen Aroma passt Rosenkohl und Pouletbrust.



**Volg-Kochkurs im
Oktober
Wild – halb so
wild!**

In diesem Kurs werden Sie Wild auf verschiedene Arten zubereiten und würzen. Mit den passenden Zutaten wird daraus ein wahres Wildfestival.

**Mehr Informationen
auf Seite 49.**



TIPP

Zu den Spinat-Gorgonzola-Quadraten passt ein fruchtiger, blumiger Weisswein wie der **Féchy AOC La Côte Soir Soleil**.

*Blätterteigquadrate mit
Spinat-Gorgonzola-Füllung*



JETZT PROFITIEREN!

20%

VOM 02.09. – 07.09.2019
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR SAUCEN



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.





Lauch-Speck-Spaghetti



TIPP

Zu den Lauch-Speck-Spaghetti ist der fruchtige **Fincas Valdemacuco Valdemar Roble** die perfekte Wahl.

TIPPS & TRICKS

von **Jonas Schönberger**

- Zum Säubern schneidet man Lauch längs bis zur Hälfte durch und hält die Blätter aufgefächert unter fließendes Wasser, um sie von Erde zu befreien.
- Auch die dunkelgrünen Lauchblätter sind geniessbar, sofern sie nicht trocken sind.
- Beim Knollensellerie entfernt man zuerst die Wurzeln mit einem Messer und schält ihn dann mit dem Sparschäler.
- Selleriewürfel oder -stifte kann man problemlos roh einfrieren.
- Aus vorgegarten Selleriescheiben lassen sich Schnitzel oder sogar Cordon bleu zubereiten. Damit die Panade gut an der glatten Oberfläche haftet, muss der Sellerie ganz trocken sein.



Saisonales aus einem Topf



Lauch hat die bemerkenswerte Eigenschaft, dass er sich mit Rahm zu einer zarten Geschmackskomponente entwickelt. Einen fulminanten Auftritt feiert das Zwiebelgewächs mit seinem treuen Kompagnon, dem Speck. So einfach die Spaghetti-Sauce mit ihren fünf Zutaten auch ist, passt dieses Gericht genauso in die Gästeküche wie die Birnen-Sellerie-Suppe. Zugegeben, das Wurzelgemüse ist mit seinem ausgeprägten Aroma nicht jedermanns Sache. Zusammen mit Crème fraîche, Weisswein und den Birnen jedoch wird daraus eine raffinierte Suppe, die aus Sellerieskeptikern bestimmt Wiederholungstäter machen wird.

*Birnen-Sellerie-Suppe
mit Birnen-Nuss-Topping*



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

Lukas Bitschnau, Kirchberg



Meine Generation. Meine Verantwortung.



Unser bestes Stück Natur.



Rinds-Hackfleisch

Vom 4. - 8. September in Aktion



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Lauwarmer Bratkartoffel-Nüsslisalat



TIPP
 Ein schöner Kontrast zur Saucisson: Der **L'Amorino Rosato Terre di Chieti IGT amabile** mit seinen Himbeernoten.

Der Herbst im Volg



Fleisch und Wurst
 Hirschpfeffer und Saucisson haben jetzt Saison.



Die Beilagen
 Zu Wild gehören Spätzli, Rotkraut und glasierte Marroni.



Das Dessert
 Marroni-Püree für feine Vermicelles: Dazu passen klassisch Vanilleglacé, Rahm und Meringues.

Herbstvariationen Meist bereitet man Kartoffelsalat aus geschwellten Kartoffeln zu. Anders verhält es sich beim lauwarmen Bratkartoffel-Nüsslisalat, bei dem die Kartoffelscheiben gebraten und erst danach mit der Sauce und dem Nüsslisalat vermischt werden.

Ein kleiner kulinarischer Kniff, denn ansonsten würde die würzige Saucisson dem Salat die Show stehlen. Damit die Waadtländer Wurstspezialität sich geschmacklich voll entfaltet, darf sie im Wasser nur langsam ziehen und auf keinen Fall kochen.

Monats-Hits

Poulet-Cordonbleu und Brätschnitzel Mediterran

Währschaften Genuss bieten das Poulet-Cordonbleu aus saftigem Pouletoberschekelfleisch mit Gruyère-Käse und Trutenschinken und das Brätschnitzel Mediterran. Letzteres ist mit Schinken, Tomatenwürfeln und italienischen Kräutern verfeinert. Lassen Sie sich jeden Monat von einer neuen Cordonbleu-Spezialität und alle zwei Monate von einer neuen Brätschnitzelvariante überraschen.



Poulet-Cordonbleu



Brätschnitzel Mediterran



Wein- und Käseangebot des Monats

Zwei Schweizer glücklich vereint

Der fruchtige Waadtländer Féchy und der milde Inner-schweizer, der Luzerner Rahmkäse, sind ein schönes Paar, um einen schönen Herbstabend zu etwas besonders Genussvollem zu machen.

Den goldenen Herbst geniesst man gerne bei einem Zvieri mit einem guten Stück Käse und einem goldenen Tröpfchen. Eine gelungene Paarung, eine echt schweizerische obendrein, ist der Féchy AOC La Côte Soir Soleil, der mit seiner Fruchtigkeit gut zum milden Luzerner Rahmkäse passt. Für die renommierte Weinautorin Chandra Kurt ist der Volg-Wein des Monats ein «Happy-Wein für moderne Geniesser». Der Chasselas aus der berühmten Weinregion La Côte am Genfersee umspielt die Nase mit blumigen und fruchtigen Noten, die an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnern. Das sind Chandra Kurt ausgezeichnete 17,25 Punkte und einen Stern für ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis wert.

Idealer Partner zu allem Feinen

Für die kälteren Tage im Herbst und Winter empfiehlt sich der Féchy AOC La Côte Soir Soleil zu Raclette und Fondue. Dieser typische Apéro-Wein passt aber auch zu Fisch und weissem, dezent gewürztem Fleisch.



Wein des Monats
Féchy AOC La Côte Soir
Soleil, 2017/18, Schweiz
75 cl, statt Fr. 12.50
Fr. 9.70

Käse des Monats
Luzerner Rahmkäse
Portion 240 g, statt Fr. 6.95
Fr. 5.25
100 g, statt Fr. 2.90
Fr. 2.20

Rahmig mild und «rüüdig guet»

Der Luzerner Rahmkäse von Emmi ist ein zarter, cremiger Halbhartkäse, der mit seinem milden Aroma zu jeder Tageszeit passt, zum Frühstück ebenso wie zum Käseplättli mit Brot. Er eignet sich auch hervorragend für die warme Küche. Der Luzerner Rahmkäse wird aus pasteurisierter Milch und Rahm aus der Region Luzern hergestellt, der ihn besonders cremig macht. Während der

sechswöchigen Reifezeit in einem klimatisierten Raum werden die Laibe von Käsermeistern wie Pius Richli immer wieder gewendet und gebürstet, bis der Käse seine zart säuerliche Note und eine milde Würze entwickelt hat. Am besten nimmt man ihn eine halbe Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank, damit er sich geschmacklich voll entfalten kann.



Féchy AOC La Côte Soir Soleil, 2017/18, Schweiz

Charakter Dieser fruchtige, strohgelbe Wein überzeugt mit einem intensiven Duft nach Lindenblüten und weissem Pfirsich und Zitrusfrüchten.

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

Passt zu Süsswasserfisch, weissem Fleisch, Raclette und Fondue

Punkte 17,25 ★ (Jg. 2017)



L'amorino Bianco Terre di Chieti IGT, 2018, Italien

Charakter Dieser blassgelbe, spritzige Wein betört mit einem Duft nach Kernobst, Zitrone und exotischen Früchten.

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

Passt zu Geflügel, Meerestieren, Spaghetti Carbonara und als Apéritif



L'amorino Rosato Terre di Chieti IGT amabile, 2018, Italien

Charakter Dieser himbeerrosa Wein überzeugt mit Aromen von roten Beeren, Zitrusfrüchten, Himbeermarmelade und Minze.

Trinken Bis 3 Jahre, bei 10–12 °C

Passt zu italienischen Gerichten und als Apéritif



Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden, 2017, Schweiz

Charakter Dieser granatrote Wein präsentiert Aromen von roten Beeren, Brombeeren und Kirschen und betört mit würzig-pfeffrigen Nuancen.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

Passt zu Wild, Lamm, Risotto, Pilzgerichten und Käse

Punkte 17



L'amorino Negroamaro IGT Puglia, 2018, Italien

Charakter Dieser violettrote Wein offenbart Anklänge an Pflaume, Brombeere, Johannisbeere mit Aromen von Minze und Lakritze.

Trinken Bis 4 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu italienischen Gerichten, Grilladen und als Apéritif



Merlot La Capitana Barrel Reserve, 2015, Chile

Charakter Dieser weiche, dunkelviolette Wein zeigt Aromen von süssen Pflaumen, schwarzen Beeren, Kirschen und Bitterschokolade.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Rindssteaks, Kalbs- und Schweinsragout, Geflügel, Ente und Käse

Punkte 17,75 ★

Ein ausgewogener Tempranillo



Fincas Valdemacuco Valdemar Roble Ribera del Duero DO, 2017, Spanien

Charakter Dieser fruchtige, samtige, kirschröte Wein beeindruckt mit Aromen von schwarzen Beeren, Gewürzen und balsamischen Noten.

Trinken Bis 5 Jahre, bei 16–18 °C

Passt zu Braten, rotem Fleisch, Lamm, kalten Fleischplatten und Käse

**Direkt in Ihrem
Volg bestellen**

oder bequem auf www.wein.volg.ch

...und in max. 10 Tagen abholen

Diese Aktion gilt vom 2. bis 28. September 2019, solange Vorrat.

Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2019» von Chandra Kurt. ★ speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, Jahrgangsänderungen vorbehalten

Trockenfleisch

Delikatesse aus den Schweizer Bergen

An der Luft getrocknet und fein gewürzt ist Schweizer Trockenfleisch immer wieder ein ganz besonderer Genuss.



Mit Trockenfleisch, saisonalen Früchten und einer selbst gemachten Vinaigrette ist ein feines Plättli im Handumdrehen gezaubert.

Trockenfleisch mit Feigen-Baumnuss-Vinaigrette

Für 4 Personen:

200 g gemischtes **Trockenfleisch** (z. B. Hobelfleisch, Bündnerfleisch, Rohschinken) auf einer Platte anrichten und mit 50 g **Nüsslisalat** garnieren. 150 g **Weichkäse** (z. B. «Hohle Gasse» oder «Camembert») in kleinere Stücke schneiden und mit 150 g **Trauben** auf der Fleischplatte verteilen. Für die Vinaigrette 2 **getrocknete Feigen** würfeln, mit 3 EL **Rapsöl** und 3 EL **Condimento bianco** aufmischen. 2 EL **Baumnüsse** rösten und grob hacken, zusammen mit ½ fein gehackten **Zwiebel** und 1 EL gehackten **Peterli** und 1 TL **Senf** zur Sauce geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zum Trockenfleisch servieren.

Zubereitung: 10 Min.

Ohne Trockenfleisch geht nichts in der Schweiz: für ein feines Apéroplättli, für chüschtige Gerichte, zum Zvieri oder zum Znacht. Trockenfleisch entsteht, wenn rohes Fleisch zuerst gesalzen und anschliessend in luftigen Räumen getrocknet wird. Je nach Art und Region kommen zum Salz auch entsprechende Kräuter und Gewürze hinzu. Während das Fleisch trocknet, trägt wie beim Weisseschimmelkäse oft auch der Edelpilz zur Geschmacksentwicklung bei. Trockenfleisch war im Ursprung ein Grund-

nahrungsbestandteil der Bergbevölkerung, das zeigen heute noch die Herkunftsbezeichnungen wie Walliser Trockenfleisch, Veltliner Bresaola oder Bündnerfleisch und Rohschinken. Zu Trockenfleisch verarbeitet werden in der Schweiz fast ausschliesslich Rind- und Schweinefleisch. Das hat auch seinen Grund. Rinder und Schweine sind die traditionellen Tiere der Alpwirtschaft. Trockenfleisch eignet sich auch zum Kochen. So gehört das in feine Würfel oder Streifen geschnittene Bündnerfleisch als Hauptzutat in die Bündner

Kräuterfladenbrot

Für 1 Blech à 30 x 40 cm:
 500 g **Weissmehl** in einer Schüssel mit
 1 TL **Salz** und 2 EL **Pizza-Würzmischung** vermischen.
 ½ **Hefewürfel** dazu bröckeln und mit 2,5 dl **Wasser**
 und 1 EL **Oliveneöl** zu einem weichen Teig kneten.
 Zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen. Teig
 2,5 cm dick auswallen. Auf ein mit Backpapier
 belegtes Blech geben und zugedeckt nochmals
 20 Min. gehen lassen. Teig mit 1 EL Oliveneöl bepin-
 seln, mit einer Gabel einstechen und im auf 220 °C
 vorgeheizten Ofen 25 Min. backen.

Zubereitung: 15 Min. + 1,5 Std. gehen lassen
+ 25 Min. backen

Tipp: eignet sich für Sandwichs



*Das Kräuterfladenbrot schmeckt
 zur Trockenfleischplatte, aber auch
 als Sandwich mit Trockenfleisch,
 Brie, Essiggurken und Nüsslisalat.*



*Die Delikatesse unter
 den Fleischwaren: Agri
 Natura Rohschinken*



*Aromatischer Proviant:
 Agri Natura Bündner-
 fleisch, mittelgross*



*Für die Fleischplatte:
 Agri Natura Bündner-
 fleisch, gross*

Gerstensuppe und hier und da ist es auch in Capuns, den mit Spätzliteig gefüllten Mangoldblättern zu finden.

Ganz besonders feine Stücke

Das im Volg erhältliche Fleisch-Label Agri Natura steht seit 30 Jahren für eine naturnahe Produktion. Und genauso wird auch das Fleisch behandelt. Mit Sorgfalt. Unter diesem Label sind auch Trockenfleischspezialitäten wie Rohschinken und Bündnerfleisch erhältlich. Sie werden wie das «Volg Familienpreis-

Trockenfleisch» aus Schweizer Fleisch in der Schweiz hergestellt. Die Rohschinken- und Trockenfleischvarianten aus dem Volg sind so hinsichtlich Aussehen und Geschmack ganz besonders feine Stücke. Trockenfleisch lässt sich gut mit einer Baumnuß-Vinaigrette und Käse kombinieren. Dazu ein selbst gebackenes Kräuterfladenbrot, mit dem sich auch feine Sandwichs mit Trockenfleisch zubereiten lassen – zum Beispiel für die nächste Wanderung in die Berge, der Heimat des feinen Trockenfleisches.



*Grosse Menge zum
 attraktiven Preis:
 Volg Familienpreis-
 Trockenfleisch*

Brot gehört nicht in den Abfall

Für die Bäckerei Hiestand ist klar: Foodwaste ist kein notwendiges Übel. Dagegen unternimmt die Schweizer Bäckerei viel. Dass die Brote in den Volg-Läden nach Bedarf ofenfrisch gebacken werden, ist nur eine von vielen Massnahmen.

Unter Foodwaste versteht man das Wegwerfen von Lebensmitteln, die für den menschlichen Konsum vorgesehen waren. Gemäss WWF Schweiz gehen so in der Schweiz rund ein Drittel aller Lebensmittel verloren. Der Verein United Against Food Waste belegt: Jedes vierte Brot landet im Abfall – eindeutig zu viel. Davon ist auch die Bäckerei Hiestand überzeugt. Sie setzt daher bereits bei der Herstellung auf einen schonenden Umgang mit den Ressourcen. Modernste Anlagen und qualifiziertes Personal sorgen dafür, dass der Ausschuss auf ein Minimum reduziert ist. Davon wiederum wird der grösste Teil als sogenannter Schrap, getrocknete und gemahlene Backwaren, in hausgemachten Füllungen und Teigen verwendet. Dies gibt nicht nur mehr Geschmack, sondern verbessert auch die Frischhaltung. Die Rezepturen und Herstellungsweisen sorgen für das Plus an Qualität: Vorteig, Sauerteig, Quell- und Brühstücke sowie der «H67 Mutterteig» bewirken, dass die Brote deutlich länger frisch und geniessbar sind. Produkte zweiter Wahl gehen an soziale Einrichtungen oder vergünstigt an die Mitarbeitenden, sodass möglichst viel Brot dort landet, wo es hingehört: auf dem Teller und nicht im Abfall.

Volg bäckt nach Bedarf

Erfolgreich gegen Foodwaste wirkt auch das «Ofenfrisch-Konzept» von Hiestand. Es ermöglicht den Mitarbeitenden in den Volg-Läden, dass sie Brote je nach Wetter und Tag

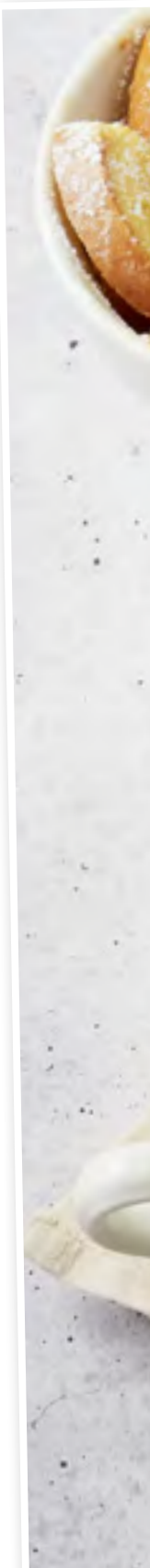
frisch backen und so den Tagesbedarf, der von Volg-Laden zu Volg-Laden unterschiedlich ist, optimal steuern können. So ist im Volg immer ofenfrisches Brot bis Ladenschluss erhältlich. Ein Gewinn für die Umwelt, für Volg und die Konsumenten. Und wenn doch einmal Brot zu Hause übrig bleibt? Wegwerfen muss man es nicht. Es gibt viele süsse und herzhaftre Rezepte wie Fotzelschnitten, Vogelheue, Ramequin, Brotpudding oder Brotsalat. Sie schenken nicht mehr ganz frischem Brot und Brotresten ein zweites Leben, schmecken ausgezeichnet und schonen erst noch das Budget.



Mehr Informationen:
www.charakterbrot.ch



QR-Code scannen und diese
und weitere Rezepte auf
www.volg.ch entdecken.



Rezeptidee für übrig-
gebliebenen Zopf:
Zopf-Ramequins mit
Kirschenkompott

Auf
www.volg.ch
finden Sie diese
und weitere
Rezepte mit
altbackenem
Brot.



Rezeptidee für Brotresten: mediterraner
Brotauflauf mit frischen Tomaten,
Basilikum, Pesto Rosso und Frischkäse



Rezeptidee für nicht gegessene
Gipfeli: gebackene Vanillegipfel
mit einem Wähenguss, Sultaninen
und Mandeln süß gebacken.

Hiestaud 
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



Die Mischung macht den Unterschied

Käse vom Feinsten: Dafür stehen geriebene Produkte wie die Käsekuchen-Mischung und der Volg Familienpreis-Reibkäse aus Schweizer Käse. Exklusiv für Volg produziert werden sie in Beromünster LU bei Intercheese.



Emmentaler, Gruyère und Raclettekäse geben der Käsekuchen-Mischung ihre unwiderstehliche Würze. Wer noch mehr Würze mag, verfeinert den Käsekuchen mit Zwiebeln und Kräutern.

Im Gespräch mit Leonhard Wey

Was macht Intercheese?

Wir kaufen, verfeinern, verarbeiten und verkaufen Käse von rund 120 Schweizer Käseproduzenten und bieten ihnen so die Möglichkeit, ihre Produkte zu vermarkten. Dafür arbeiten wir mit verschiedenen Partnern zusammen, wie Volg. Die Volg-Läden beliefern wir hauptsächlich mit der Käsekuchen-Mischung, dem Volg Familienpreis Schweizer Reibkäse und weiteren ausgewählten Produkten wie die «Rote Hexe».

Welche Bedeutung hat Volg für Sie?

Wir pflegen seit Jahren eine sehr erfreuliche und zuverlässige Zusammenarbeit. Solche Kontinui-

täten sind für kleinere Käseproduzenten wichtig und helfen, uns auf dem Markt zu behaupten und in einem ländlichen Umfeld attraktive und sichere Arbeitsplätze bieten zu können.

Was macht Intercheese speziell?

Selbst in der Geschäftsleitung sind wir alles gelernte Käser. Wir verstehen unser Metier von der Pike auf und sprechen die gleiche Sprache wie unsere Käseproduzenten. Das ist unabdingbar für unsere Vermittlerrolle. Zudem lagern und pflegen wir Hunderte von Käseläuben mehrheitlich von Hand. Käse ist ein lebendiges Lebensmittel, dessen Entwicklungspotenzial man spüren muss!

Und was macht die Käsekuchen-Mischung und den Volg Familienpreis Schweizer Reibkäse besonders?

Die Käsekuchen-Mischung aus Emmentaler, Gruyère und Raclette ist eine aromatische, runde und milde Mischung, die bei den Konsumenten sehr beliebt ist. Sie eignet sich auch gut zum Gratinieren. Diese Mischung stellen wir in dieser Form exklusiv für Volg her. Der Volg Familienpreis-Reibkäse ist ein reinsortiger Schweizer Hartkäse. Auch dieses Produkt wird nur für Volg hergestellt. Der Reibkäse hat einen runden, harmonischen Geschmack, der auf Pasta eine hervorragende Schmelzeigenschaft hat. Beide Produkte kann man übrigens auch tiefkühlen.



Leonhard Wey,
zuständig für Einkauf/
Verkauf und Mitglied
der Geschäftsleitung bei
Intercheese, ist
gelernter Käser und
Lebensmittelingenieur.



Schweizer Käse fein gerieben: die Käsekuchen-Mischung
aus drei Sorten Käse und der Volg Familienpreis-Reibkäse

Was ist «Typisch Schweiz – Typisch Volg»?

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



In den Käsekellern von Intercheese lagern Käse von 120
Käsereien. Die Pflege und Reifung erfolgen vor Ort.



Die Käseläibe werden entrinde, in verschiedenen
Arbeitsvorgängen immer mehr zerkleinert und zuletzt fein
oder etwas gröber gerieben.



Vor dem Abfüllen prüft Anlageführer Visar Dedaj, ob die Folien
für den Volg Familienpreis-Reibkäse korrekt eingespannt sind.



Anlageführer Franz Zemp verpackt den Volg Familienpreis-
Reibkäse.



«Volg ist und bleibt Volg»

Am 1. September 2019 übernimmt Philipp Zraggen (45) den Vorsitz der Geschäftsleitung der Volg-Gruppe. Philipp Zraggen über Werte, die er fördern möchte, Mehrwerte, die Volg auszeichnen und was er sich für die Zukunft wünscht.

Herr Zraggen, was verbinden Sie mit Volg?

Heimat. Ich wohne seit eh und je auf dem Land und Volg begleitet mich durchs Leben. An jedem Wohnort und in vielen Feriendörfern war und ist Volg fester Bestandteil des Dorflebens. Der Einkauf im Volg gehörte von Kind auf zu meinem Leben, früher nach der Schule zum «Chrömle», heute im Familienalltag.

Wenn Sie nur fünf Dinge im Volg einkaufen könnten: Welche müssen unbedingt ins Poschtichörbli?

Ein Salat, ein Krustenkranz, ein reifer Schweizer Hartkäse, ein Ramseier Huus-Tee mit Schweizer Minze und ein Fleischprodukt von Agri Natura.

Ein sehr schweizerischer Einkauf.

Ich schätze unsere einheimischen Produzenten und ihre Erzeugnisse. Die Zusammenarbeit mit ihnen bereichert unser Sortiment, fördert den Standort Schweiz und sichert nicht zuletzt Arbeitsplätze. Der hohe Anteil an Schweizer Produkten und Spezialitäten aus dem Dorf zeichnet Volg denn auch aus. Wichtig ist mir zudem die Nachhaltigkeit, wofür das Volg Tier-Label «Agri Natura» ein gutes Beispiel ist.

Was zeichnet Volg noch aus?

Volg ist durch die geografische Nähe allein schon nachhaltig. Zudem ist er immer ein

zentraler Punkt im Dorf: ein Ort, wo man sich kennt und gerne trifft. Ausserdem bietet Volg weitere Mehrwerte wie die Möglichkeit, beim Einkaufen auch die Postgeschäfte zu erledigen oder Bargeld zu beziehen. In der heutigen hektischen Zeit finde ich zudem herausragend, dass man in den überschaubaren Läden den Einkauf in kurzer Zeit erledigen kann.

Kann man Volg noch optimieren?

Mein Vorgänger Ferdinand Hirsig hat die Dorfläden bereits in mancher Hinsicht optimiert. Seinen Ansatz gilt es nun, Schritt für Schritt weiterzugehen. Bestehende Werte wie Frische, Freundlichkeit und Nähe möchte ich daher konsequent fördern. Wichtige Sortiments-Eckpfeiler wie Schweizer Produkte, die Volg-Eigenmarken und das Convenience-Angebot entwickeln. Doch all das wird Volg nicht grundlegend verändern. Volg ist und bleibt Volg – auch die Liebe zum Dorf und seinen Bewohnern wird unverändert bleiben.

Hat sich für Sie viel verändert? Bevor Sie vor einem Jahr zu Volg kamen, waren Sie für einen grossen Discounter tätig, jetzt für die kleinen Dorfläden.

Ja und nein. Ein grösserer Laden läuft grundsätzlich nicht anders als ein kleiner. Es gibt viele Parallelen – und natürlich auch Unterschiede. Bei Volg ist dies beispielsweise die tägliche Verteilung in die entlegensten Täler.





Diese ausgeklügelte Logistik ist beeindruckend und hoch spannend.

Ihr Wunsch für die Zukunft?

Dass unsere Kunden die Mehrwerte ihres Volgs im Dorf weiterhin erkennen und schätzen. Volg ist nicht nur ein Detailhändler, sondern ein Dienstleister mit vielen Mehrwerten. Der Volg im Dorf hat zum Ziel, den Dorfbewohnern so viel zu bieten, dass sie das Dorf nicht verlassen müssen, um Besorgungen zu erledigen. Mit den bestehenden Mehrwerten und Dienstleistungen – und vielleicht noch ein paar Dienstleistungen mehr – wollen wir unsere Kunden auch in Zukunft begeistern.



Philipp Zraggen

Philipp Zraggen (45) ist seit dem 1. September 2018 für Volg als Mitglied der Geschäftsleitung im Bereich Unternehmensentwicklung tätig und übernimmt per 1. September 2019 den Vorsitz der Geschäftsleitung. Zuvor war er 14 Jahre lang in verschiedenen Führungspositionen für Aldi Suisse tätig. Philipp Zraggen wohnt im Kanton Aargau, ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

LACTOSE FREIER! GENUSS!

SWISS
PREMIUM



LACTOSEFREIER GENUSS OHNE KOMPROMISSE.

Verträglicher und bekömmlicher Bio-Genuss mit den
lactosefreien Produkten der Molkerei Biedermann.

www.MOLKEREI-BIEDERMANN.CH





*Ein ganz besonderer Besuch:
Dr. Pirouette sorgt für fröhliche
Momente und Abwechslung im Spital.*



Fotos: Pierre-Yves Massot



Mit Volg-Märkli Kinderlachen schenken

Dr. Flash und Dr. Pirouette sind ganz besondere Doktoren: Sie sind fröhlich angezogen, dezent geschminkt und entführen die Kinder auf ihren wöchentlichen Besuchen in eine zauberhafte Welt voller Farben und Fantasie. Sie sind zwei von 61 sogenannten Traumdoktoren der gemeinnützigen Stiftung Theodora. Hinter ihnen stecken Profi-Artisten, die in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten und dem Pflegepersonal behutsam und individuell auf die kleinen Patienten eingehen und ihnen wertvolle Momente der Freude und Abwechslung schenken.

Märkli für einen guten Zweck

Sie können die Stiftung Theodora vom 2. September bis 6. Oktober 2019 unterstützen, indem Sie Ihre Märkli spenden, die Sie für jeden Einkauf im Volg erhalten. Legen Sie diese einzeln oder eingeklebt im Volg-Märkli-Heft einfach in die gelbe Sammelbox in Ihrem Volg. Der in allen über 580 Volg-Läden gesammelte Gegenwert geht danach als Spende im Namen der Volg-Kunden an die Stiftung Theodora. Herzlichen Dank für Ihr Engagement!

Für jeden Einkauf im Volg erhalten Sie Märkli zum Sammeln. Vom 2. September bis 6. Oktober 2019 können Sie diese für einen guten Zweck spenden und Kindern wertvolle Momente der Freude bereiten.



Dr. Flash zaubert den kleinen Patienten ein Lachen ins Gesicht.

Die Stiftung Theodora

Die 1993 gegründete Stiftung Theodora erfüllt den Alltag von Kindern in schweizweit 35 Spitälern und 29 spezialisierten Institutionen für Kinder mit Behinderung mit Lachen und Freude. Die Stiftung organisiert Besuche von 61 Profi-Künstlern, den Traumdoktoren, und schenkt jährlich auf über 100 000 Kinderbesuchen wertvolle Momente des Glücks. Mehr Informationen: www.theodora.org





★ Und was ist deine Message?
Mit den neuen Stimorol Limited Edition Packs
hast du immer einen freshen Spruch parat!

SAY IT WITH **STIMOROL**★/



Wo junge Verkaufstalente früh gefördert werden

Die Lernenden Stefanie Graber, Jessica Kronenberg, Erijona Alitjaha und Ladenleiterin Jessica Burkart (v.l.n.r.)



Frische steht an erster Stelle: Stefanie Graber bei der Pflege von Früchten und Gemüse.



Erijona Alitjaha: «An der Kasse habe ich besonders viel Kundenkontakt.»



Jessica Kronenberg kontrolliert das Angebot an Broten und Backwaren.



Im Volg-Lehrlingsladen Safenwil AG sammeln Lernende erste Erfahrungen in Führungspositionen und leiten den Laden, professionell begleitet, teilweise sogar ganz selbst.

Ich darf schon fast alle Bestellungen selbstständig ausführen», sagt Stefanie Graber nicht ohne Stolz. Das ist viel Verantwortung für eine Lernende, die im August ihr zweites Lehrjahr als Detailhandelsfachfrau begonnen hat. So muss sie präzise einschätzen können, von welcher Ware sie wie viel bestellt. Es sind Erfahrungswerte, die zum Beispiel auch vom Wetter abhängen – an heißen Tagen müssen stets genügend gekühlte Getränke vorhanden sein. Es ist gerade dieses Mehr an Verantwortung, das auch die Lernenden Erijona Alitjaha und Jessica Kronenberg an ihrer speziellen Lehre im Lehrlingsladen Safenwil so schätzen. Das Leitbild «frisch und freundlich» ist für sie bereits gelebter

Alltag. Auf ihrem Weg erhalten die Lernenden professionelle Unterstützung von einer Ladenleitung. In den Lernstunden mit Ladenleiterin Jessica Burkart ist nebst Branchenkunde, Produktepräsentation auch die Sozialkompetenz für den korrekten Umgang mit Kunden ein wichtiges Thema.

Basis für die Detailhandelskarriere

In den drei Volg-Lehrlingsläden in Safenwil AG, Uster ZH und Horn TG wird ein spezielles Ausbildungsmodell umgesetzt. Es ist eine frühe Form des Talentmanagements, da die Lernenden von Anfang an sämtliche Aufgaben übernehmen. Während mehrerer

Ladenleiterin Jessica Burkart (rechts) ist bei der Lernstunde für alle Fragen da.



Wochen im Jahr führen die Lernenden ihren Volg-Laden schliesslich vollkommen selbstständig und Ladenleiterin Jessica Burkart steht nur im Hintergrund beratend zur Seite. «Auf diese Weise haben die Lernenden bereits nach der Grundbildung ein solides Rüstwerk für ihre Karriere im Detailhandel», sagt Jessica Burkart.



« Back deinen
Opa glücklich-
auch wenn er immer Jassen will. »



Wen auch immer du
glücklich backen willst,
bei uns findest
du alles dazu.

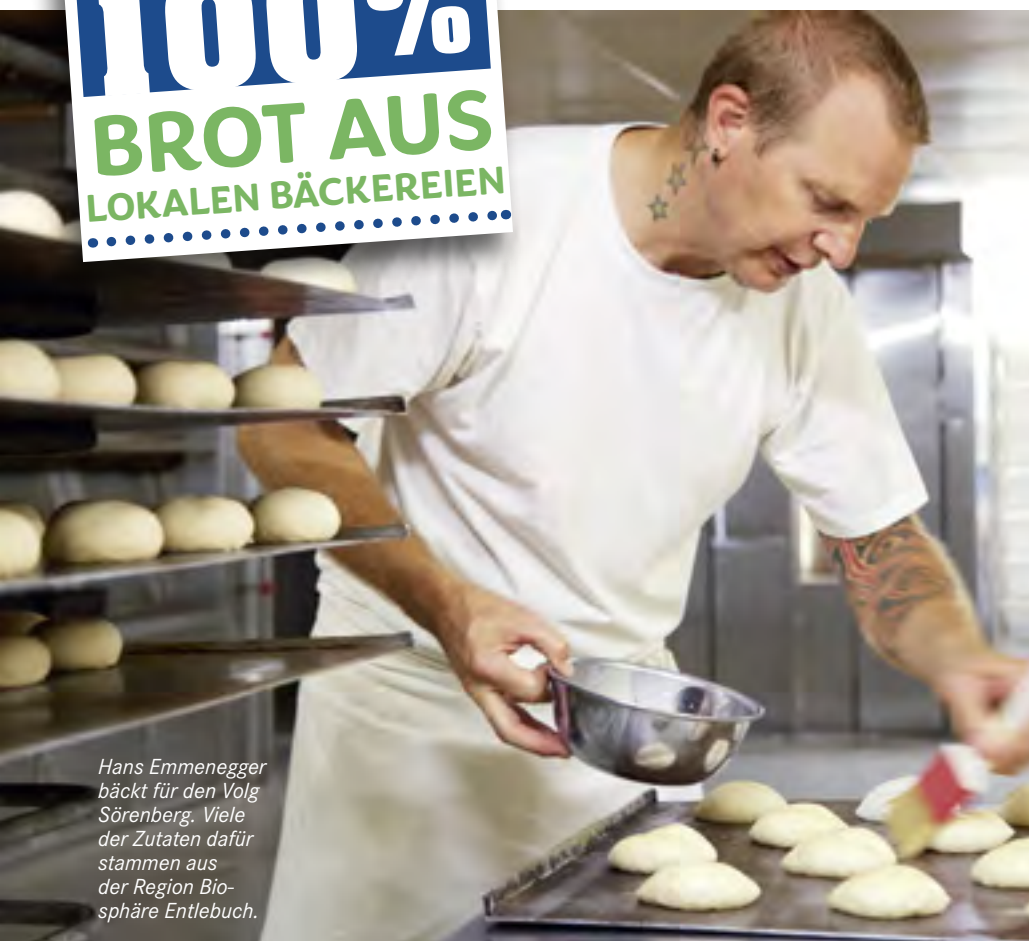


* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Öisi Umwält

100%
BROT AUS
LOKALEN BÄCKEREIEN



Hans Emmenegger
bäckt für den Volg
Sörenberg. Viele
der Zutaten dafür
stammen aus
der Region Bio-
sphäre Entlebuch.



Der Schweizerische
Bäcker-Confiseur-
meister-Verband (SBC)
zählte per 1.1.2019
schweizweit rund
2500 Verkaufspunkte
gewerblicher Bäckereien-
Confisereien.

Früher bildeten männliche
Bäcker-Konditor-
Confiseure die Mehrheit,
heute arbeiten zwischen
70 und 80 Prozent Frauen
in der Produktion.



In der Schweiz werden
zirka 200 verschiedene
Brotsorten gebacken. In
der Deutschschweiz
werden dunkle, in der
Westschweiz und im
Tessin helle Brote
bevorzugt.

Einkaufen im Volg ist naheliegend. Und auch die Produkte kommen ganz aus der Nähe – wie die Brote und Backwaren. Alle über 580 Volg-Läden setzen hierbei auf die Handwerkskunst lokaler gewerblicher Bäckereien.

Auch bei Brot und Backwaren handelt Volg umweltfreundlich und bekennt sich zum Wirtschaftsstandort Schweiz. Jeder Volg-Laden arbeitet mit einer lokalen gewerblichen Bäckerei zusammen, die einen oder mehrere Dorfläden beliefert. Damit setzt Volg auf kleine bis mittelgrosse gewerbliche Bäckereien, in denen Brotbacken noch viel traditionelles Handwerk ist.

Aus dem Dorf in den Dorfladen

Eine dieser Bäckereien ist der «Rothorn Beck» von Hans Emmenegger in Sörenberg. In unmittelbarer Nähe zum Volg werden hier seit eh und je Brote und Backwaren in viel

Handarbeit, mit Liebe und Leidenschaft gebacken und ofenfrisch in den Dorfladen gebracht. Derart nah wie Hans Emmenegger hat es natürlich nicht jeder Bäcker. Doch durch die konsequente Zusammenarbeit jedes Volgs mit einer lokalen gewerblichen Bäckerei sind die Transportwege in jedem Fall kurz. Nebst diesem nachhaltigen Aspekt fördert Volg auf diese Weise auch den Erhalt des Handwerksberufs und sichert Arbeitsplätze in der Schweiz. Der «Rothorn Beck» ist ein Beispiel dafür: «Wir sind ein reiner Produktionsbetrieb. Für mich ist deshalb die Zusammenarbeit mit Volg sehr wichtig, er ist mein Hauptkunde», sagt Hans Emmenegger.



Alle der über 580 Volg-Läden setzen auf die Zusammenarbeit mit lokalen gewerblichen Bäckereien und auf deren Können.

GEGEN FOOD WASTE: UNSER GUTES BROT!

CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE:
NOTRE BON PAIN!



Hiestand 

mehr zum thema

Ernten, einmachen, genießen

Erntefrisches
wird
winterfein

Vor der Verbreitung des Tiefkühlers war das Einmachen lebensnotwendig für die Wintermonate. Heute hat sich diese uralte Küchentechnik in Richtung Genuss verschoben, denn Eingemachtes lässt sich kreativ verwenden.



Im September haben Edith Jäger, Monika Flükiger, Helen Schmid, Bernadette Hotz und Karin Gabathuler alle Hände voll zu tun, denn jetzt geht es ans Ernten und Einmachen. Doch was machen die fünf NATURENA-Bäuerinnen aus ihren Trauben,

Zwetschgen, Kürbissen, Kräutern und Quitzen, die direkt vor ihrer Haustür gedeihen? Sie verraten auf den nächsten Seiten einige ihrer Rezepte und Einmachideen und geben Tipps zur Verarbeitung saisonaler Herbstschätze.

Damit das Eingemachte keimfrei bleibt, müssen Sirupflaschen, Weck- und Schraubgläser sterilisiert werden.



Mit der grossen Kelle angerichtet:
Als Eintopfgericht ist das Kurzgebratene mit Traubensauce
perfekt für eine grosse Runde.

*"Das Traubengelée kann auch mit
weissen Trauben zubereitet werden."*

Kurzgebratenes an Traubensauce

Für 4 Personen:

750 g Rindsplätzli à la minute oder Schnitzfleisch vom Reh oder Hirsch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL heissem Erdnussöl portionenweise scharf anbraten. Im Ofen bei 75 °C warm halten. 1 gehackte Zwiebel und 40 g Butter in der Bratpfanne glasig dünsten, mit 1 dl Weisswein ablöschen. 2 EL Traubengelée unterrühren und etwas einkochen. 1,5 dl Vollrahm dazugeben und auf die Hälfte einreduzieren. 1 dl Bratensauce und 120 g Trauben begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fleisch servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Tipp: Fleischsaft auffangen und zur Sauce geben. Dazu passen Spätzli oder Kartoffelstock.

Edith Jägers Traubengelée schmeckt wunderbar als Brotaufstrich. Das Traubenkonzentrat passt in der Wildsaison aber auch zum kurzgebratenen Reh oder Hirsch und verleiht der Traubensauce mit Zwiebeln, Weisswein, Rahm, Bratensauce und frischen Trauben eine wahrnehmbare, aber nicht zu dominante Süsse. «Ich selber serviere mein Traubengelée vor allem zu Gschwellti und Käse oder auch ganz einfach zu einem Café complet», verrät die Rebbäuerin aus dem thurgauischen Seebachtal.

Traubengelée von Edith Jäger

Für 4 Gläser à 2,5 dl:

1 kg Trauben, z. B. Merlot, Lavallé oder Uva Americana
¼ l Wasser

500 g Gelierzucker

Zubereitung:

- 1 Trauben und Wasser in einer Pfanne aufkochen und sieden lassen, bis sich viel Saft bildet. Durch ein Tuch in eine Schüssel abgiessen und gut abtropfen lassen.
- 2 1 l Fruchtsaft abmessen und mit 500 g Gelierzucker aufkochen. 5 Min. sprudelnd kochen. Abschäumen und in heiss ausgespülte Gläser füllen.



*"Knapp ausgereifte
Zwetschgen gelieren
besser als vollreife!"*

*Die Linzerschnitte
mit Zwetschgen-
konfitüre ist eine
feine saisonale
Variante zum Ori-
ginalrezept.*

Zwetschgen-Linzerschnitten

Für 1 Stück à 20 x 30 cm:

300 g weiche **Butter** schaumig rühren. 2 **Eier**, 300 g **Zucker**, 2 Pr. **Salz**, ½ TL **Zimt** und 4 Pr. **Nelkenpulver** dazugeben und zu einer cremigen Masse rühren. Mit 400 g **gemahlene Haselnüssen** und 400 g **Mehl** zu einem Teig kneten. ⅔ des Teigs auf einem Backpapier ausstreichen. 400 g **Zwetschgenkonfitüre** auf dem Teig verteilen. Etwas **Mehl** in den restlichen Teig einkneten und auf wenig **Mehl** auswallen. Mit 1 **Eigelb** bestreichen, in Streifen schneiden und damit ein Gittermuster auf die Konfitüre legen. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen in der unteren Ofenhälfte ca. 40 Min. backen. Auskühlen und in Schnitten schneiden.

Zubereitung: 45 Min. + 40 Min. backen

Tipp: Noch besser schmecken die Linzerschnitten nach 3–4 Tagen. Bis dahin den ganzen Kuchen in Frischhaltefolie einpacken und an einem trockenen Ort lagern.

Auf dem Barryhof im bernischen Schüpfen stehen 45 Obstbäume, darunter 6 Zwetschgenbäume. Aus den Zwetschgen bereitet NATURENA-Bäuerin Monika Flükiger am liebsten Konfitüre zu: «Eine ganz pure übrigens, für die ich nichts anderes als frische Früchte direkt ab Baum und Gelierzucker verwende.» Monika Flükigers Konfitüre findet schliesslich im nussigen Mürbeteig der Zwetschgen-Linzerschnitten doch noch ihren Weg zu ihren typischen Verbündeten wie Zimt und Nelken. Im Originalrezept wird die Linzertorte mit der säuerlichen Johannisbeerkonfitüre gebacken. Die Variante mit Zwetschgenkonfitüre – es kann selbstverständlich auch eine gekaufte Konfitüre verwendet werden – bietet eine feine und erst noch saisonale Alternative dazu. Wer der Versuchung widerstehen kann, geniesst die Schnitten erst nach drei bis vier Tagen, dann haben sich Teig und Konfitüre optimal verbunden.



Zwetschgenkonfitüre von Monika Flükiger

Für 2 Gläser à 2 dl Inhalt:

500 g Zwetschgen, gerüstet und zerkleinert
300 g Gelierzucker

Zubereitung:

- ① Alle Zutaten in eine Pfanne geben, vermischen und unter Rühren aufkochen.
- ② 15 Min. kochen lassen, abschäumen und in heiss ausgespülte Gläser füllen.

Mit Kürbis erhält das Ratatouille eine süssliche Komponente.



"Kürbiskerne rüstet man ohne Fett in einer beschichteten Pfanne."

Kürbisratatouille

Für 4 Portionen:

2 EL **Rapsöl** in einer grossen Pfanne erhitzen. 100 g geschnittene **Zwiebeln** und 2 gehackte **Knoblauchzehen** darin andünsten. 400 g gewürfelte **Kürbis**, 200 g gewürfelte **Zucchini** und 1 geschnittene **Peperoni** begeben und mitdünsten. 1 EL **Tomatenpüree** dazugeben und etwas anrösten. Mit 3 dl **Weisswein** ablöschen, 1 **Rosmarinweig** und 1 **Thymianzweig** begeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Sobald die Kürbiswürfel weich werden, 200 g halbierte **Cherrytomaten** dazugeben. Kurz erhitzen, abschmecken und servieren.

Zubereitung: 45 Min.

Tipp: zum Konservieren heiss in sterilisierte Einmachgläser einfüllen und gut verschliessen; Haltbarkeit: 6–8 Monate an einem kühlen, dunklen Ort

Ihre reiche Kürbisernte ist der Stolz der Fricktaler NATURENA-Bäuerin Helen Schmid: «Die Dimensionen der Kürbisernte halten mich ganz schön auf Trab beim Haltbarmachen.» Ein Aufwand, der sich auf jeden Fall lohnt, wäre es doch viel zu schade, dieses Herbstgewächs nur als Suppe zu verarbeiten. Eingemacht als Konfitüre, sauer eingelegt oder als Chutney passt Kürbis zum Apéro, Fondue oder zu Fleisch. Selbst das Kürbisratatouille eignet sich zum heiss Einfüllen oder Einfrieren und bietet sich während des ganzen Winters als hocharomatische, vitaminreiche Beilage aus vollreifem Gemüse an.

Kürbis-Tipps von Helen Schmid

- ❶ Zum Einmachen von Gemüse verwendet man Zucker und Essig.
Verhältnis: 1 kg Gemüse, 50 g Zucker, 1 dl Essig
- ❷ Beim sauer Einlegen wird ein Gemisch aus Wasser, Essig und Zucker aufgekocht und mit dem Gemüse heiss eingefüllt.
Verhältnis: 1 kg Gemüse, 2 dl Wasser, 4 dl Essig, 20–50 g Zucker
- ❸ Für Chutneys werden Gemüse oder Früchte mit Essig und Zucker eingekocht. Zwiebeln, Gewürze und Kräuter verleihen ihnen das gewisse Etwas.
Verhältnis: 500 g Früchte und Gemüse, 100 g Zucker und 1,5 dl Essig



In Karin Gabathulers Kräutergarten spriesst auch die Goldmelisse, deren Blüten sie zu einem erfrischenden Sirup verarbeitet. «Die Blätter trockne ich und mache daraus Tee oder gebe sie frisch in den Salat», sagt die NATURENA-Bäuerin aus Oberschan SG. Wie Holundersirup eignet sich auch Goldmelissensirup mit seinem zarten Zitronenaroma zum Verfeinern von Desserts sowie zum Marinieren oder Parfümieren von Früchten wie die Nektarinen beim Glacé-Cake. Er unterstreicht die anderen Aromen, ohne sie zu übertünchen.



Sirup-Rezept von Karin Gabathuler

Für 1 Flasche à 1 l:

20 g beliebige Kräuter oder Blüten,
z. B. Goldmelisse

1 l Wasser

1 kg Zucker

Zubereitung:

① Kräuter oder Blüten ins Wasser geben und über Nacht ziehen lassen.

② Durch ein Tuch giesen. Flüssigkeit mit dem Zucker aufkochen und in Flasche abfüllen.

Tipp: Der Sirup ist so 6 Wochen haltbar. Für eine längere Haltbarkeit Zitronensäure zufügen (20 g pro Liter).

Ein schönes Mitbringsel: Selbst gemachter Sirup zum Beispiel aus Goldmelisse oder Minze

"Selbst gemachte Sirups werden weniger süß, wenn man zur Hälfte Rohrzucker verwendet."

Glacé-Cake mit Nektarinen

Für 6–8 Personen:

4 Nektarinen in Schnitze schneiden und mit 1 dl Sirup, z. B. Holunderblüten oder Goldmelisse, in einem Pfännchen erhitzen. Herd ausschalten und zugedeckt im Sud ca. 30 Min. ziehen lassen. 900 ml Vanille-glacé antauen lassen. Die Hälfte in eine mit Haushaltsfolie ausgelegte Cakeform füllen. 100 g Johannisbeergelée und 30 g leicht zerbröckelte Meringues verteilen, mit der restlichen Glacé bedecken und 1–2 Std. tiefkühlen. In Scheiben schneiden, mit Nektarinen anrichten und servieren.

Zubereitung: 25 Min. + 1–2 Std. tiefkühlen

Tipp: Orangen statt Nektarinen verwenden



JETZT ZUGREIFEN!

IHRE NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®
LIEBLINGSPRODUKTE ZU EINEM
ATTRAKTIVEN PREIS!*



Gültig für die nachfolgenden Sorten:
Lungo, Espresso, Grande Intenso, Incarom Latte,
Café au lait und Latte Macchiato

*Angebot gültig vom 09.09.2019 bis zum 15.09.2019 und solange der Vorrat reicht.

**In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht verfügbar.

COFFEE IS NOT JUST BLACK

Ich freue mich jedes Jahr auf meine Quitten. Das Rüsten hat fast schon etwas Meditatives für mich», sagt Bernadette Hotz, die zusammen mit ihrer Familie den Hotzenhof im zugerischen Baar führt. Als Allererstes muss man den Quitten buchstäblich eine Abreibung verpassen und den Flaummantel von den Früchten wegrubbeln, danach mit einiger Kraft das harte Fruchtfleisch zerkleinern und lange garen, bis es endlich weich ist. Was die störrischen Früchte dann allerdings an Aromen offenbaren, lässt einem das Herz höher schlagen und jede Mühsal vergessen. Ihr Geschmack erinnert an Äpfel, Birnen, Zitronen und Rosen. Das ergibt eine wunderbare Crème. Kombiniert mit Caramelschaum wird aus der einfachen Fruchtcrème ein herbstliches Dessert für Gäste.



Quitten-Tipps von Bernadette Hotz

- ❶ Der Oberflächenflaum lässt sich am einfachsten im kalten Wasser mit einer Bürste abreiben.
- ❷ Für ein schönes rotes Gelée kann man einen Beutel Hagebuttentee mitkochen oder die Quitten nach dem Zerschneiden an der Luft etwas oxidieren lassen, damit sie sich einfärben.
- ❸ Aus den Resten, die bei der Herstellung von Quittengelée anfallen, kann man «Quittenpästli» (Quittenkonfekt) machen: Rückstände durch ein Sieb streichen, Fruchtmus wägen und mit der gleichen Menge Zucker unter gelegentlichem Rühren 45 Min. einkochen, bis es sich von der Pfanne löst. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit Zucker bestreuen und die Masse 1 cm dick darauf verteilen. 2–3 Tage antrocknen lassen. Danach in Vierecke schneiden und in einer Blechdose aufbewahren.

Quittencrème mit Caramelschaum

Für 4 Gläser à 3 dl:

750 g **Quitten** waschen, gut abreiben und grob würfeln. Zugedeckt in einer Pfanne mit 2 dl **Apfelsaft** weich dünsten. Quitten durchs Sieb streichen, mit 2 EL flüssigem **Honig** vermischen und in Gläser füllen. 1 **Gelatineblatt** in kaltem Wasser einweichen. 25 g **Zucker** in einer beschichteten Pfanne caramellisieren. 1,5 dl **Milch** dazugießen und Caramel auflösen. Gelatine ausdrücken und in der Caramelmilch auflösen. Mischung in einen Rahmbläser geben, mit einer Patrone befüllen und kräftig schütteln. Warmen Caramelschaum auf die Quittencrème spritzen und servieren.

Zubereitung: 35 Min.

Tipp: Birnen statt Quitten verwenden; Glasränder befeuchten und mit einer Pfefferminz-Zucker-Mischung dekorieren

"Runde Apfelquitten sind aromatischer als die länglichen Birnenquitten."



Ein geschmackliches Traumpaar: Quitte und Caramel



LEBRON

GEWINNE MIT SPRITE

EINEN TRIP NACH

LOS ANGELES



**STAY
FRESH**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Wettbewerb

Gewinnen Sie mit Hiestand
Reka-Rail-Reisegutscheine und
entdecken Sie damit die Schweiz.



Nachhaltig geniessen

Brot gehört nicht in den Abfall. Hiestand engagiert sich auf verschiedene Weise gegen Foodwaste. Geniessen Sie ofenfrisches Brot und mit etwas Glück Reisen durch die Schweiz!

Ist das Brot zu Hause nicht mehr ganz frisch, gib es viele feine Rezepte, die ausgezeichnet schmecken und erst noch das Haushaltsbudget schonen. So wird den Brotresten ganz einfach ein zweites Leben geschenkt. Die Bäckerei Hiestand geht gegen Foodwaste vor und setzt sich bereits bei der Herstellung ihrer Brote für einen schonenden Umgang mit den Ressourcen ein. Die Verwendung von Sauerteig sorgt zum Beispiel für längere Frischhaltung. Brotausschuss wird grösstenteils getrocknet oder gemahlen für ihre hausge-

machten Füllungen und Teige wiederverwendet. Ausserdem werden Zweite-Wahl-Produkte verschenkt oder günstig verkauft.

Nachhaltig die Schweiz bereisen

Auch beim Reisen kann man auf Nachhaltigkeit setzen. Gewinnen Sie mit Hiestand bei unserem Wettbewerb Reka-Rail-Reisegutscheine und bereisen Sie die Schweiz, wie es Ihnen am besten gefällt: mit dem Zug, der Bergbahn, dem Schiff oder dem gemieteten Velo.

WETTBEWERB

Welches ist eine Massnahme der Bäckerei Hiestand, um Foodwaste zu reduzieren?

- A: Sie geht schonend mit den Ressourcen um.
- B: Sie bäckt nur extra kleine Brote.
- C: Nichts

1. Preis im Wert von Fr. 2000.-
Reka-Rail-Reisegutschein

2. Preis im Wert von Fr. 1000.-
Reka-Rail-Reisegutschein

3. Preis im Wert von Fr. 500.-
Reka-Rail-Reisegutschein

4.-28. Preis im Wert von je Fr. 179.-
SMEG 50's Retro-Style-Toaster



→ Mitmachen & Gewinnen

Teilnahme am Wettbewerb vom 29. August bis 24. September 2019 möglich.

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Per Telefon: 0901 240 340, für 90 Rp./Anruf, Festnetzstarif. Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name, Adresse und Telefonnummer nach dem Signalton.

Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGW und Lösungsbuchstabe (Abstand) Namen, Adresse und Telefonnummer an 4636, für 90 Rp./SMS

Per Post: Lösung bis 20. September 2019 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Hiestand», Postfach 344, 8401 Winterthur



Hiestand-Brot wie das «Volg Steinofenbrot dunkel» bleibt dank Sauerteig länger frisch.

Hiestand
OFENFRISCHE - UNSER HANDWERK

Wir wünschen deiner Stimme Erholung.

Mit 13 natürlichen Kräutern.

Jetzt
probieren



Alles Gute.



Das Hörnli mit Schwung

Die «Urschweizer Schwinger Hörnli» sind eine Hommage an den Schwingsport. Bschüssig-Teigwaren stehen für Tradition und höchste Schweizer Qualität.

«Schwinger Hörnli» schmecken immer, zum Beispiel mit Käse überbacken und mit Alpenkräutern verfeinert.

Die Stärksten des Schweizer Volkssportes Schwingen wissen ganz genau, woraus Energie am besten geschöpft wird. Denn wer viel trainiert, auf sportliche Erfolge aus ist und dafür viel Kraft braucht, benötigt ausreichend Kohlenhydrate. Die «Urschweizer Schwinger Hörnli» sind nicht nur nahrhaft und schmackhaft, sondern auch eine Hommage an den Schwingsport und eine Tradition, die verbindet. Seit 140 Jahren ist Bschüssig der Urtyp von Schweizer Qualitätsteigwaren. In die Bschüssig-Teigwaren kommen so neben bestem Hartweizengriess, frischem Schweizer Wasser, Voll-Eiern aus schweizerischer Freilandhaltung nur Schweizer Arbeit und Sorgfalt. Er-

hältlich sind sie in grosser Formenvielfalt von Nüdeli über Krawättli bis zu Suppeneinlagen wie Flädli oder Buchstaben.

Hand in Hand mit dem Schweizer Volkssport

Als stolzer Kranzpartner war für Bschüssig das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest Ende August der Höhepunkt. Beim Pasta-Mobil von Bschüssig wurden Schwinger und Schwingsportfreunde mit feinen Hörnliengerichten verwöhnt. Beliebtheit und Nachfrage der Schweizer Traditionsmarke steigen auch sonst laufend, denn Bschüssig lässt die Herzen von Teigwarenliebhabern höherschlagen.



BSCHÜSSIG
Schweizer Teigwaren seit 1876

Bschüssig 3-Eier-Teigwaren wie die «Urschweizer Schwinger Hörnli» werden ausschliesslich Schweizer Freiland Eier verarbeitet.

Entdecke den erfrischend anderen Geschmack

**Jetzt
zugreifen**

Gültig vom 9.9. bis 14.9.2019 (solange Vorrat)

Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter www.feldschloesschen.ch



Gebraut in der Schweiz



Feins vom Dorf



«Unsere Fische wachsen natürlich heran»



Produkte mit Lokalcharakter

Hinter dem Label «Feins vom Dorf» stehen Spezialitäten, die im Dorf oder einem Nachbardorf des Volg-Ladens hergestellt werden. Das Angebot der rund 3000 Lieferanten umfasst je nach Saison zirka 10 000 Spezialitäten und ist von Volg zu Volg unterschiedlich.

Sämi Spielhofer fängt die Forellen mit einem Kescher und liefert die Filets noch am gleichen Tag in den Volg Römerswil.

Die Fischfilets der Familie Spielhofer vom Forellenhof Ludiswil sind frisch oder geräuchert eine beliebte «Feins vom Dorf»-Spezialität im Volg Römerswil LU.

Etwas ausserhalb des Dorfs Römerswil geht es den Fischen auf dem Forellenhof Ludiswil prächtig: Sie schwimmen in Naturteichen, werden artgerecht aufgezogen und wachsen heran, wie es die Natur vorgibt. «Unsere Wertschätzung für die Tiere ist hoch. Leistungsfördernde Substanzen und andere Fremdstoffe verwenden wir konsequent nicht», hält Sämi Spielhofer fest. Was Sämi Spielhofer fischt, wird direkt nach dem Fang auf dem Betrieb fachgerecht verarbeitet, verpackt und ausgeliefert. Zum Beispiel in den nahen Volg Römerswil von Ladenleiterin Daniela Fischer. Hier sind Forellen-, Lachsforellen- und Saiblingsfilets frisch oder geräuchert eine begehrte «Feins vom Dorf»-Spezialität. Die Fischfilets erhält sie fangfrisch.

Heute gefischt, morgen im Volg

«Wenn ich eine Bestellung tätige, bekomme ich Fische, die am gleichen Tag oder am Vortag gefischt und verarbeitet wurden», erzählt

sie. «Fangfrischer geht es nicht», doppelt Sämi Spielhofer nach. Die Kunden im Volg Römerswil schätzen die «Feins vom Dorf»-Spezialität. Auch, weil man den Forellenhof im Dorf kennt. Daniela Fischer mag sich zum Beispiel noch gut erinnern, wie sie als Kind auf dem Forellenhof selbst fischen durfte. «Das war immer ein schönes Erlebnis», erzählt sie. Das sogenannte «Fishing on the farm» bietet die Familie heute noch an.



Sämi Spielhofer bringt die «Feins vom Dorf»-Fischspezialitäten persönlich in den Volg zu Ladenleiterin Daniela Fischer.



Im Volg Römerswil erhältliche «Feins vom Dorf»-Produkte...

... sind neben den Fischfilets der Familie Spielhofer «Hochdorfer Lager Bier» der Hochdorfer Bier GmbH, auch Apfelsaft der Mosterei Muff aus Römerswil, Monatsbrot der Frey Bäckerei aus Neudorf, «Schwinger Schüblig» der Sattler Vieh- und Fleischhandel GmbH.

MÖVENPICK®

Crafted with the Alpine Spirit





Hausmarke

Ein Traum von Choc-o-Schaum

Luftiger Schaum, knuspriger Waffelboden, knackige Schokolade: Der neue «Volg Choc-o-Schaum» ist immer eine süsse Versuchung wert.

Mit dem «Volg Choc-o-Schaum» im Viererpack hat ein besonders süs-ses Quartett den Weg in den Volg gefunden. Die einzeln verpackten Schaumküsse vermögen immer wieder zu begeistern: sei es pur als süsse Nascherei auf die Hand oder hübsch verziert als dekorativer Schaumkuss-Lolli am Stiel, die an jedem Fest für eine Überraschung gut sind.

Vier süsse Schweizer

Der «Volg Choc-o-Schaum» wird in der Schweiz aus nachhaltig angebautem UTZ-zertifiziertem Kakao hergestellt. Die Schokolade, die dem luftigen Schaum eine knackig-süsse Hülle verleiht, weist einen Kakaoanteil von 33 Prozent auf, was der Milkschokolade ein leicht herbes Aroma verleiht – die perfekte Kombination zum süssen Schaum. Aber überzeugen Sie sich doch am besten gleich selbst von diesem Traum von Choc-o-Schaum.



Viermal Glücksmomente: der neue «Volg Choc-o-Schaum» aus UTZ-zertifiziertem Kakao

Am Stiel und aufgepeppt mit Dekorelementen werden die «Volg Choc-o-Schäume» auf witzige Weise in Szene gesetzt.



Choc-o-Schaum am Stiel

Für 12 Stück:

Je 2 EL gehackte **Erdnüsse**, **Choco Krispies** und **Zuckerdekor** sowie je 1 EL **Kokosflocken** und gehackte **Schokolade** je in einen tiefen Teller geben. 12 **Volg Choc-o-Schäume** auspacken und jeweils 4 Stück auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. 10-15 Sek. in den 80 °C warmen Ofen stellen. Sobald sie glänzen, herausnehmen und in den vorbereiteten Zutaten drehen oder nach Belieben vorher zusätzlich mit 20 g geschmolzener **weisser Schokolade** verzieren. In jeden Choc-o-Schaum einen Holzspiess stecken und 30 Min. in den Tiefkühler stellen.

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. tiefkühlen

neu Novissimo

Der Grande Sinfonia Puglia IGP Appassimento Vino Passito ist ein meisterhaft komponierter italienischer Wein, der mit seinen intensiven Fruchtnoten verführt.

Wie in einem Sinfonieorchester, in dem alle Instrumente für ein melodisches Zusammenspiel sorgen, vereinen sich die Geschmackskompositionen des Grande Sinfonia Puglia IGP zu einer gelungenen Harmonie. Der musikalische Auftakt des Weins ist intensiv, mit dezent eingebundenen Röstaromen und einem gehaltvollen Körper mit feinen Tanninen. Das Bouquet von reifen Pflaumen, Kirschen und schwarzen Johannisbeeren wird umspielt von Kakao- und Vanillenoten. Der lange Abgang ist geprägt von reifen Früchten.

Genuss aus Süditalien

Der Grande Sinfonia Puglia wird aus den klassischen Rebsorten Nero di Troia, Primitivo und Merlot aus Apulien gekeltert und mit der Appassimento-Methode hergestellt: Die Trauben werden am Rebstock leicht getrocknet, von Hand gelesen und im Holzfass bis zu zwölf Monate ausgebaut. Mit seinen aromatischen Akzenten eignet sich der Rotwein zu grilliertem und gebratenem roten Rind- und Lammfleisch. Er ist jedoch auch zu unkomplizierten Gerichten wie Pizza oder Lasagne der ideale Begleiter.



Klassische Weinkomposition

Der elegante Grande Sinfonia Puglia IGP wird bei Rotweinliebhabern schnell zum guten Ton einer gediegenen Runde gehören.

neu

Grande Sinfonia Puglia
IGP Appassimento
Vino Passito, 75 cl

statt Fr. 9.90
Fr. 7.90



Fr. 5.75



Kleine Häppli
Mühlen Frikadellen
klassisch, 165 g

Fr. 5.95



Dippen und genießen
My Energie Rindfleisch,
150 g

Fr. 3.95




Fruchtige Erfrischung
*Sauser rot (nicht past.),
alkoholhaltig, 1l


* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Königsburg der Artussage	einige	organ. Stickstoffverbindung	Gegenpunkt des Zenits	Zahl ohne Wert	Antriebschlußregelung (Abk.)	altröm. Göttin der Ernte	Ort bei Zwolle (NL)	gehörnte Steppen-tiere	verzaubern
Sportler des Jahres 2010 (Schweiz)	9				See im Luzerner Rottal				
Blumeninsel im Bodensee	2				Ornamentmotiv			4	Metalle verbinden
			Wettbewerbskommission				schweiz. Filmmacher (Kurt)		Abk.: Laktoseintoleranz
vorausgesetzt, falls		Stadt im Kanton Sankt Gallen							
			8	Fragewort			Öllieferländerverbund (Abk.)		
schweiz. Nobelpreistr. (Physik)		italienisches Kugelspiel		Bezirksgericht (Abk.)			be-trachten	nach innen	
US-Bundesstaat	Radio	schweiz. Musiker (DJ ...)							11
			kant. Auto-kennzeichen				franz. Autorin † (Anais)		Raub-insekt
				Spaltwerkzeug			schweiz. Männername	Unglück	englisch: tun, machen
Pass bei Zürich	Heidekraut	Abk.: künstliche Intelligenz							5
Ort bei Dagmersellen							Über-gangsmetall (Nb)		
ital. Klosterbruder (Kw.)	3	Papagei Mittel- und Süd-amerikas		Abk.: Virtuelle Maschine			Initialen Nietz-sches		Abk. für Rechts-anwälte
Schiffszubehör		Arbeitslosen- vers. (Abk.)			chemisches Element	Handy-Norm (Abk.)	Autokz. Island	chem. Zeichen für Helium	Initialen der Luxemburg †
	6		chinesischer Politiker †			Region im Kanton Zürich			
Schokoladen-grundstoff				Stausee im Kt. Bern					
									13

IHR GEWINN

44 x 1 Gutschein vom Online-Service smartphoto.ch im Wert von je Fr. 50.-





Entdecken Sie den Fotoservice von smartphoto.ch. Verewigen Sie Ihre digitalen Aufnahmen kinderleicht in einem Fotobuch, als Geschenkartikel, Kalender, Poster oder auf Leinwand mit unzähligen Gestaltungsmöglichkeiten und tollen Designs. Mehr Infos finden Sie unter www.smartphoto.ch. Weitere Wettbewerbspreise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

Mitmachen & Gewinnen: Teilnahme am Wettbewerb vom 29.8.2019–24.9.2019 möglich. Online: unter www.volg.ch/volg-magazine
 Per Telefon: 0901 260 360, für 90 Rp./Anruf. Sprechen Sie das Lösungswort, Name und Adresse nach dem Signalton.
 Per SMS: SMS mit dem Keyword VOLGK und Lösungswort an 4636, für 90 Rp./SMS
 Per Post: Lösung bis 20. September 2019 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Smartphoto», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



Fr. 6.75

Schweizer Käsegenuss
*Pfeffer-Raclette in Scheiben, 300 g



Fr. 2.95

Zum Anbeissen süß
*Schenkeli, 210 g (7 Stück)



Sudoku

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

Die Lösung finden Sie ab 26. September 2019 online unter www.volg.ch/volg-magazine im Archiv.



ERLEBE DIE GESCHMACKSFUSION

-33%



fusetea

Auf alle 6 x 1.5 L PET FUSETEA Black Ice Tea Lemon & Lemongrass
und FUSETEA Black Ice Tea Peach & Hibiscus.
Angebot gültig solange Vorrat. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.
Aktionsdauer: 2. – 7. September 2019.



«MEIN LEBEN IST MUSIK. AM LIEBSTEN SPIELE ICH SCHLAGZEUG.»



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.

Ihre Lehre im Volg «rockt», findet Benissa Schmidig. Privat hat sie in der Rockmusik ihr grösstes Hobby gefunden.

Benissa Schmidig ist auf natürliche Art selbstbewusst und doch etwas schüchtern. Ihr grosser Traum ist es, irgendwann einmal mit der eigenen Band als Schlagzeugin Konzerte zu geben. «Es geht mir dabei vor allem um die Freude an der Musik, weniger um den Erfolg. Vor allem am Schlagzeug kann ich richtig Dampf ablassen», sagt sie. Die Schwyzerin mit philippinischen Wurzeln absolviert im Volg Muotathal ihr zweites Lehrjahr als Detailhandelsfachfrau. Der Arbeitsalltag «frisch und fründlich», das Privatleben geprägt von Gitarre-, Bass- und Schlagzeugtönen: Die Innerschweizer Stoner-Rock-Band Ping Machines ist ihre grosse Leidenschaft. «Ich bin

die gute Seele der Band und kümmere mich sozusagen um alles - vom Fanartikelverkauf, über das Filmen und Schneiden von Videos bis zur Websitebewirtschaftung», erzählt sie.

Musikalische Bandmanagerin

Sie ist bei jeder Probe und jedem Konzert dabei und ist Ersatz, wenn bei den Proben jemand fehlt. Das autodidaktische Multitalent singt, spielt Gitarre und Schlagzeug. Die Band ist für Benissa Schmidig - neben ihrer Familie und ihrem Freund - ein wichtiger Rückhalt im Leben geworden und gibt ihr viel. «Ich habe mit Ping Machines sozusagen eine zweite Familie gefunden.»



Benissa Schmidig ist ein Naturtalent und hat sich das Gitarre- und Schlagzeugspielen selbst beigebracht.



➔ **Benissa Schmidig über Volg: «Als ich am Telefon die Zusage für die Lehrstelle im Volg erhielt, habe ich vor lauter Freude 15 Minuten lang geweint. Ich schätze an Volg das Familiäre und die überschaubaren Dimensionen. Am liebsten arbeite ich an der Kasse. Super finde ich den Zusammenhalt in unserem Team und dass ich viele Kunden mit Namen kenne.»**



Aktion!

vom 02.09. bis 08.09.2019



FINDUS Plätzli Lorraine 480g*



FINDUS Plätzli Bolognese 480g*



FINDUS Plätzli Käse 480g

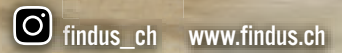
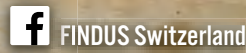


FINDUS Plätzli Spinat 480g



FINDUS Plätzli Champignons 480g

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Unsere Thurgauer sind IN AKTION!

20% RABATT vom 10. bis 15. September 2019



+ Käse ist unsere Welt.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Halb so Wild!

Jetzt
anmelden
und
Wild kochen
lernen!



Wild ist eigen – bezüglich der Konsistenz, dem kräftigen Fleischgeschmack und nicht zuletzt in seiner Zubereitung. Dass die Zubereitung von Wild jedoch halb so wild ist, zeigen wir Ihnen in diesem Kochkurs. Wir entdecken verschiedene Zubereitungsarten wie braten, schmoren, flambieren, dämpfen oder pochieren. Dazu lernen Sie passende Gewürze und Saucen kennen und richten mit typischen Beilagen wie Rotkraut, Spätzli, Marroni oder Birnen ein wahres Wildfestival an.

tungsarten wie braten, schmoren, flambieren, dämpfen oder pochieren. Dazu lernen Sie passende Gewürze und Saucen kennen und richten mit typischen Beilagen wie Rotkraut, Spätzli, Marroni oder Birnen ein wahres Wildfestival an.

VORSCHAU

DER EINTOPF, EIN «VIELERLEITOPF»

Eintöpfe sind im Winter besonders beliebt. Sie sättigen, wärmen und schmecken an kalten Tagen am besten. In erster Linie denkt man beim Eintopf an Speck, Würste, Kartoffeln und Bohnen. Doch der Eintopf ist ein Vielerleitopf. In ihn passt alles, was man mag: Fleisch, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte und... da gibt es noch viel mehr! Denn der Eintopf ist auch ein «Überraschungstopf» für ein Brot oder Dessert. Seien Sie dabei und entdecken Sie den Eintopf neu.

5. NOVEMBER IN OERLIKON

5. NOVEMBER IN BUCHS SG

6. NOVEMBER IN AARAU

12. NOVEMBER IN WANGEN AN DER AARE

12. NOVEMBER IN MÜNSINGEN

WEIHNACHTSMENÜ: GUTE PLANUNG, MEHR GENUSS

Machen Sie sich zu Weihnachten selbst ein Geschenk und überlassen Sie die Ideensuche fürs Weihnachtsmenü unseren Kochprofis. Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem festlichen Menü und seien Sie gleichzeitig vor Überraschungen in letzter Minute sicher. Denn das gut planbare Menü lässt sich von Vorspeise bis Dessert vorbereiten. So können auch Sie als Gastgeber das Beisammensein rundum geniessen.

3. DEZEMBER IN OERLIKON

3. DEZEMBER IN WANGEN AN DER AARE

3. DEZEMBER IN BUCHS SG

3. DEZEMBER MÜNSINGEN

4. DEZEMBER IN AARAU

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 Kursteilnehmenden schriftlich abgegeben.

Aktualisierte Infos auf www.volg.ch



MARXERS KOCHWELT IN BUCHS SG MIT DARIO & MARCUS MARXER:

1. Oktober 2019, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung:

www.marxers.ch oder
Telefon 081 756 11 22
Marxers Kochwelt
Fallengässli 10
9470 Buchs, St. Gallen
E-Mail: geniessen@marxers.ch



COOKUK IN AARAU MIT ANDREAS EHRENSPERGER:

16. Oktober 2019, 18.00–22.00 Uhr
Anmeldung:

www.cookuk.ch oder
Telefon 062 823 52 92
Cookuk
Schachenallee 29
5000 Aarau
E-Mail: info@cookuk.ch



CULINEA IN OERLIKON MIT MARC ALBRECHT:

22. Oktober 2019, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:

www.culinea-kochstudio.ch oder
Telefon 044 388 44 66
Culinea Kochstudio
Affolternstrasse 52
8050 Zürich-Oerlikon
E-Mail: info@culinea-kochstudio.ch



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

29. Oktober 2019, 18.30–22.30 Uhr
Anmeldung:

www.tatort-kochschule.ch oder
Telefon 032 682 00 08
Tatort-Kochschule
Vorstadt 13
3380 Wangen an der Aare
E-Mail: info@tatort-kochschule.ch



KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

31. Oktober 2019, 17.30–22.00 Uhr
Anmeldung:

www.kochwerkstathauri.ch oder
Telefon 031 721 88 11
Kochwerkstatt
Bahnhofplatz 9a
3110 Münsingen
E-Mail: info@kochwerkstathauri.ch



Gesunder Bananen-Karottenkuchen



Zutaten für 2 Personen:

4 Eier • ¼ Tasse Honig • ½ Tasse Sonnenblumenöl • 1 Tasse Mehl
1 EL Zimt • 1 TL Ingwer • 1 TL Muskatnuss • 8g Backpulver
1 Tasse geriebene Karotten • 2 Chiquita Bananen • Prise Salz

Kuchen garnieren:

1 Chiquita Bananen • ½ Tasse Walnüsse •
½ Tasse dicker griechischer Joghurt • 1 EL Honig
¼ Tasse Haselnüsse • 1 TL Zimt

1. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und die Walnüsse hacken. Rühre die Eier mit dem Honig und einer Prise Salz mit einem Mixer schaumig.
2. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Verquirlle dann vorsichtig das Öl mit der Honig-Ei-Mischung. Siebe das Mehl zusammen mit den Gewürzen und dem Backpulver über die Ei-Mischung, und vermenge alles miteinander.
3. Füge die geriebene Karotte (überflüssige Feuchtigkeit zuvor herauspressen), die beiden zerdrückten Bananen und die gehackten Walnüsse hinzu. Gib die Mischung in eine Springform. Ungefähr 50 Minuten lang backen und danach abkühlen lassen.
4. Für die Glasur den Honig mit dem Joghurt vermengen. Verteile sie mit der Löffelrückseite über den Karottenkuchen. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen, mit Bananenscheiben belegen und Zimt darüber stäuben.

BROT- UND ZOPFBACKEN MIT DER BÄUERIN



- ① Fr, 4.10.19, 9 – 16 Uhr
- ② Sa, 5.10.19, 9 – 16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof **Zugerland**, Hotzenhof, Deinikon 11, 6340 Baar

Programm: Die Bäuerin und leidenschaftliche Köchin Bernadette Hotz vom Volg Erlebnishof Zugerland lüftet ihre Backgeheimnisse. Sie lernen verschiedene Mehlmischungen für Brote und Zöpfe sowie den richtigen Umgang mit Hefeteig beim Backen von Süssem und Pikantem kennen und nehmen nebst feinen Backwaren viele Tipps und Tricks sowie Rezepte mit nach Hause.

Teilnehmende: 16 Personen ab 16 Jahren

Kleidung: Arbeitskleidung oder Schürze

Leitung: Bernadette Hotz, Hotzenhof, Baar, www.hofmaercht.ch

Preis: Fr. 85.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Unterlagen und Material plus ein Brot (500 g), einen Zopf (500g) und einen Birewegge (600 g) im Wert von Fr. 25.–

NATÜRLICHE KÖRPERPFLEGE FÜR ZARTE KINDERHAUT



- ① Sa, 5.10.19, 9 – 13 Uhr*
- ② Sa, 5.10.19, 14 – 18 Uhr*

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

Programm: Hautpflege aus nativen Pflanzenölen, Sheabutter sowie destilliertem Rosenwasser bewahren die natürliche Feuchtigkeit der Haut. Sie fertigen ein Körperfluid (100 ml) zur täglichen Körperpflege und für die Herstellung von Feuchttüchern, einen Hautschutzbalsam (15 ml) für Lippen, Gesicht oder Po sowie ein Badeöl (50 ml).

Teilnehmende: 10 Personen ab 18 Jahren

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

Leitung: Melanie Haltner, Aromafachfrau, Salez

Preis: Fr. 115.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Pflegeprodukte und Unterlagen im Wert von Fr. 30.–

FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN & GOLDENER SCHNITT



- ① Fr, 18.10.19, 9 – 16 Uhr
- ② Sa, 19.10.19, 9 – 16 Uhr

Ort: Volg Erlebnishof **Seeland**, Schüpberg 130, 3054 Schüpfen

Programm: In diesem Grundkurs werden mit der eigenen Spiegelreflex- oder Systemkamera Techniken wie ISO, Belichtungszeit, Blende und Fokuspunkt behandelt. Bei der Bildgestaltung liegt das Augenmerk auf dem Goldenen Schnitt und der Perspektivenwahl.

Teilnehmende: 12 Personen ab 16 Jahren

Mitbringen: Kamera und Objektiv(e), Bedienungsanleitung der Kamera, allfälliges Zubehör, frisch aufgeladener Akku und Ladegerät, leere Speicherkarte, Notizmaterial

Kleidung: Der Witterung angepasste Kleidung, der Kurs findet teilweise im Freien statt.

Leitung: David Schweizer, Thun, www.davidschweizer.ch

Preis: Fr. 180.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Schulungsunterlagen

BEAUTY: SCHNELLES MAKE-UP



- ① Sa, 19.10.19, 9 – 13 Uhr*
- ② Sa, 19.10.19, 13.30 – 17.30 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof **Fricktal**, Erlenhof, 5064 Wittnau

Programm: Von Profis lernen Sie, mit Make-up Ihren Typ zu unterstreichen und Ihre natürliche Schönheit zu betonen. Sollen die Nase schmaler, die Lippen voller, die Augen grösser wirken – mit der richtigen Schminktechnik erzielen Sie den perfekten Look passend zu Ihrer Gesichtsförmigkeit. Beim Ausprobieren erhalten Sie grosses Fachwissen für das einfache Nachschminken zu Hause.

Teilnehmende: 10 Personen ab 16 Jahren

Leitung: Vanesia Demarmels, Image Style Academy, Mellingen, www.image-style-academy.ch

Preis: Fr. 135.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material und ein Pinsel-Set

DREIFACH GEWICKELTES ARMBAND



- ① Sa, 26.10.19, 9 – 13 Uhr*
- ② Sa, 26.10.19, 13.30 – 17.30 Uhr*

Ort: Volg Erlebnishof **Seebachtal**, Haldenhof, 8536 Hüttwilten

Programm: Aus Glasperlen und Knöpfen suchen Sie sich Ihre Wunschfarben aus. Mit einer speziellen Fädeltechnik lernen Sie, mit Nadel und Faden zwei verschiedene Glasperlenarten zu einem 3-fach gewickelten Armband zu verarbeiten. Mit der Technik können Sie zu Hause weitere Armbänder herstellen.

Teilnehmende: 12 Personen ab 18 Jahren

Mitbringen: Lesebrille, sofern nötig

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

Leitung: Eva Gautschi, Klingnau, www.eva-caju.ch

Preis: Fr. 115.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Armband im Wert von Fr. 20.–

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: 16. SEPTEMBER 2019



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

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

**24%
RABATT**
31.08 – 29.09.2019

Mild aus gutem Grund.



Der Cremig-Milde.

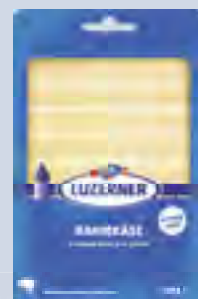
* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Luzerner Rahmkäse 240 g



Luzerner Rustico* 220 g



Luzerner Rahmkäse
Scheiben* 150 g

September 2019

Kunterbunte Muffins

Andrin, unser Sohn und fleissiger Helfer in der Küche, hat sich für seinen Bruder eine ganz besonders farbige Geburtstagsüberraschung ausgesucht: kunterbunte Muffins. Dafür gibt er als Erstes 120 g **Butter**, 180 g **Zucker**, 2 TL **Vanillezucker**, 1 Prise **Salz**, 270 ml **Milch** und 2 **Eier** in eine grosse Schüssel und verrührt alle Zutaten mit dem Mixer. Dann fügt er 250 g **Mehl** sowie 1 TL **Backpulver** bei und mischt alles gut untereinander, bis ein glatter Teig entsteht. Anschliessend verteilt er diesen auf vier Schüsselchen und gibt in jede Schüssel je 3 bis 4 Tropfen einer anderen **Lebensmittelfarbe** hinzu. Je nach gewünschter Farbintensität können es auch mehr Tropfen sein. Er verteilt die verschiedenfarbigen Teigmassen auf 12 Muffinmulden, die er vorher mit Förmchen ausgelegt hat. In jedem Muffinförmchen hat es nachher Teig von jeder Farbe. Zum Schluss backt er die Muffins im auf 180°C vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. Wer das farbenfrohe Gebäck noch bunter gestalten möchte, kann die abgekühlten Muffins mit flüssiger **Kochschokolade** oder **Kuchenglasur** und **Zuckerstreuseln** dekorieren.

Viel Spass beim Experimentieren!

Karin mit Andrin



Karin Gabathuler
Erlebnishof Oberschan SG

Volg

NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN

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



Ein gutes Stück Familie.

Jedem sin Liebling.

Für Jung und Alt.



www.tilsiter.ch

Tilsiter SWITZERLAND DER SCHWEIZER KÄSE.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Butty DEPUIS 1890

Machen meine Schweizer Gerichte unwiderstehlich



Mit Butty Produkten zum perfekten Kocherlebnis.





Pilze sind ein Geschenk der Natur und ein beliebter Herbstbote. Im Volg sind jetzt verschiedene frische sowie getrocknete Pilze erhältlich. Sie verfeinern allerhand Saucen und Gerichte.

Pilze passen zu Wildgerichten, Polenta, Risotto, Pastetli und in viele Rahmsaucen. Weisse und braune Champignons, Eierschwämmli, aber auch getrocknete Morcheln und Steinpilze lassen sich sortenrein verwenden oder beliebig miteinander kombinieren. Ihr charakteristischer Eigengeschmack entfaltet sich erst mit dem Andünsten oder Anbraten in Butter oder Öl und gehackten Zwiebeln. Getrocknete Pilze entwickeln ein stärkeres Aroma als frische und müssen vor der Verwendung in Wasser eingeweicht werden. Es wäre aber viel zu schade, dieses hocharomatische Einweichwasser wegzuschütten. Giesst man es durch Kaffeefilterpapier, kann man es zum Abschmecken der Saucen oder zum Kochen von Risotto verwenden.



Champignons und Eierschwämmli, getrocknete Morcheln und Steinpilze: Die Pilzwelt ist vielfältig. Die im Volg erhältlichen Champignons stammen ausschliesslich aus der Schweiz.



Pilzrahmsauce mit Cognac und Kräutern

Als Beilage für 4 Personen:
300 g gemischte **Pilze** (z. B. Champignons, Eierschwämmli, getrocknete, eingeweichte Steinpilze) rüsten, je nach Belieben halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden, so dass alle Pilzstücke gleich gross sind. 1 EL **Butter** in der Pfanne erhitzen, ½ gehackte **Zwiebel** und Pilze andünsten. Mit ½ dl **Cognac** ablöschen und in eine Schüssel geben. 1 TL **Mehl** in die Pfanne streuen, kurz anrösten, mit 1 dl **Weisswein** ablöschen und etwas köcheln lassen. 2,5 dl **Vollrahm** dazugeben und zur gewünschten Konsistenz einreduzieren. Pilze mit Bratflüssigkeit zur Sauce geben, nochmals kurz aufkochen, 1 EL gehackte frische **Kräuter** (z. B. Peterli, Schnittlauch, Thymian) dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: passt zu kurzgebratenem Wild mit Spätzli



natürlich han ich's gärn.



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

LINDOR.
MEIN KLEINER
GLÜCKSMOMENT.

Lindt
LINDOR

Aktionspreis:
7.95
statt 10.20*

Lindt
LINDOR
LAIT-MILCH
UNENDLICHE ZARTSCHMELZEND
LAIT-MILCH

*Volg Aktionsdauer:
09.09.2019 – 15.09.2019

Boeuf Bourguignon

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Rindsvoressen
- 250 g Kochspeck,
in 1 cm dicke Tranchen geschnitten
- 1 EL Bratbutter
- 2 EL Mehl
- 300 g Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 Rüeblen, gewürfelt
- 7,5 dl Rotwein, z. B. kräftiger Burgunder
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 10 Pfefferkörner
- 100 g Champignons, geviertelt
- 3 EL Silberzwiebeln
- 1 EL Butter
- nach Belieben frische Kräuter,
z. B. Thymian, Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Fleisch würzen, mit Speck im Schmortopf in heisser Bratbutter anbraten. Mit Mehl bestäuben, Zwiebeln, Knoblauch, Rüeblen zugeben und alles kräftig anbraten.
2. Mit Rotwein ablöschen und auffüllen. Gewürze und Kräuter dazugeben, Deckel aufsetzen und 1½–2 Std. bei kleiner Hitze schmoren lassen.
3. Champignons mit Silberzwiebeln in Butter andünsten und am Schluss über dem Fleisch verteilen.

Zubereitung: 30 Min. + 2 Std. schmoren

Tipp: Champignonsgemüse mit 1 TL Honig vermischen, mit Kartoffel-Kürbis-Stock servieren



Kartoffel-Kürbis-Stock

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln, mehligkochend
- 200 g Kürbis, Sorte nach Belieben
- 2 dl Milch
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Kürbis schälen und in gleichmässige Würfel schneiden. In Salzwasser weich kochen. Abschütten und ausdampfen lassen.
2. Milch und Butter im selben Topf erwärmen. Kartoffeln und Kürbis durchs Passevite in die heisse Milch treiben. Mit dem Schwingsbesen zu einem luftigen Stock aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und anrichten.

Zubereitung: 30 Min.

Ofenkürbis mit Pesto und Feta

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kürbis, z. B. Oranger Knirps
- 1 EL Butter, flüssig
- 2 TL Meersalz
- 200 g Feta/Hirtenkäse,
grob zerbröckelt
- 3 EL Basilikumpesto
- 2 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Kürbis schälen (siehe Tipp). Kürbisfleisch in gleich grosse Spalten schneiden, mit Butter bepinseln, mit Meersalz bestreuen und mit etwas Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im auf 175 °C vorgeheizten Backofen 30 Min. backen. Nach 15 Min. wenden.
2. Während den letzten 5 Min. Backzeit Feta über den Kürbisschnitzen verteilen.
3. Kürbis herausnehmen, mit Pesto und Pinienkernen garnieren und servieren.

Zubereitung: 40 Min.

Tipp: Wird «Oranger Knirps» (Hokkaido) verwendet, muss dieser nicht geschält werden; die weich gegerichte Schale kann mitgegessen werden.

HUGO

die einzigen Schweizer Gurken !



Durch unsere Zusammenarbeit mit Schweizer Bauern engagieren wir uns für den Weiterbestand des Essiggurkenanbaus in unserem Land.

Die einzigen Schweizer Essiggurken werden von Hugo Reitzel hergestellt !

* in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich



REITZEL (SUISSE) SA | ROUTE D'OLLON 14/16 | CH-1860 AIGLE | WWW.HUGOREITZEL.CH

ZUM KAFFEE GEHÖRT LOTUS.



*Aktionsdauer 19.8. - 25.8.2019

Ofenrisotto mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Risottoreis
- 8 dl Gemüsebouillon, heiss
- 10 g Steinpilze, getrocknet
- 50 g Grana Padano, gerieben
- 50 g Mascarpone
- 250 g frische Pilze, gemischt,
z. B. Champignons,
Eierschwämmli
- 1 EL Butter
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 dl Weisswein
- 1 EL Peterli, gehackt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Reis in eine ofenfeste Form füllen, Gemüsebouillon dazugiessen. Steinpilze leicht zerdrücken und in die Bouillon geben. Form mit Alufolie abdecken oder passendem Deckel verschliessen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 Min. schmoren. Reibkäse und Mascarpone darunter ziehen und zugedeckt im Ofen nochmals 5 Min. ziehen lassen.
2. Frische Pilze rüsten und in mittlere Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln und Pilze andünsten. Mit Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren.
3. Peterli dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und über Ofenrisotto verteilen.

Zubereitung: 15 Min. + 25 Min. backen

Tipp: mit Pouletbrüstli und Gemüse servieren

Lauwarmer Bratkartoffel-Nüsslisalat

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 1 EL Erdnussöl
- 2 Zwiebeln
- ½ EL Butter
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kräuteressig
- 1 TL Senf
- 1 EL Basilikum, gehackt
- 250 g Nüsslisalat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und sofort in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren. Wasser abschütten und Kartoffeln auf einem Tuch kurz ausdampfen lassen.
2. Erdnussöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und Kartoffeln unter ständigem Wenden goldbraun braten. Zwiebeln und Butter dazugeben und weiterbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Peterli bestreuen und etwas erkalten lassen.
3. Öle, Essig, Senf und Basilikum zu einer Salatsauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Nüsslisalat und Sauce vermischen.

Zubereitung: 40 Min.

Tipp: passt sehr gut zu einer Saucisson



Birnen-Sellerie-Suppe mit Birnen-Nuss-Topping

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Sellerie, gewürfelt
- 2 Birnen, fein gewürfelt
- 2 dl Weisswein
- 5 dl Gemüsebouillon
- 180 g Crème fraîche
- 20 g Butter
- 4 EL Baumnüsse, grob gehackt
- 2 Toastscheiben,
in Würfel geschnitten
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebeln in Öl andünsten, Sellerie und die Hälfte der Birnenwürfel dazugeben, kurz mitdünsten, mit Weisswein und Bouillon ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln, bis der Sellerie weich ist.
2. Crème fraîche dazugeben, Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen und Birnenstücke kurz andünsten. Nüsse und Toastbrot dazugeben, kurz mitrösten. Suppe anrichten, mit Birnen-Nuss-Croûtons garnieren und servieren.

Zubereitung: 30 Min.

Energizer
MAX

Bis zu
50%
LÄNGERE
LEISTUNG*

*In Digitalkameras im Vergleich zu Standard Alkali-Batterien; nur AA



**BELLA
NAPOLI**

- Prodotta in Italia -

· 22 ORE DI LIEVITAZIONE ·



NEU

**ECHT ITALIENISCHER
PIZZA-GENUSS.**



IM TIEFKÜHLREGAL ERHÄLTlich.
*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht verfügbar.

Lauch-Speck-Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spaghetti
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Lauch, fein geschnitten
- 150 g Bratspeck, in Streifen geschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g Kräuterfrischkäse, z. B. Tartare Knoblauch/Kräuter
- 1,5 dl Vollrahm

Zubereitung:

1. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abschütten und zugedeckt im Sieb stehen lassen.
2. Pfanne zurück auf den Herd stellen. Olivenöl darin erhitzen, Lauch und Speck gut anbraten und mit Zitronensaft ablöschen.
3. Spaghetti, Frischkäse und Rahm dazugeben, gut durchrühren, abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitung: 25 Min.

Tipp: mit Reibkäse bestreut servieren



Blätterteigquadrate mit Spinat-Gorgonzola-Füllung

Zutaten für 8 Stück:

- 200 g Spinat, tiefgekühlt
- 1 Blätterteig, rechteckig, ausgewallt
- 100 g Gorgonzola
- 1 Eigelb
- Muskatnuss, nach Belieben
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Spinat auftauen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Blätterteig in 8 Quadrate schneiden. Spinat grob hacken, mit 80 g Gorgonzola vermischen und würzen.
2. Füllung in der Mitte der Teigstücke gleichmässig verteilen. Restlichen Gorgonzola in Würfel schneiden und auf dem Spinat verteilen. Je die gegenüberliegenden Ecken zusammenführen und festdrücken.
3. Teig mit Eigelb bestreichen und 15–20 Min. backen.

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

Tipp: Dazu passt ein Saisonsalat.

Urdinkel-Quark-Brötchen mit Nüssen

Zutaten für 12 Brötchen:

- 500 g Urdinkelmehl, hell
- 1 P. Trockenhefe
- 1 P. Backpulver
- 2 TL Salz
- 120 g Nüsse, z. B. Hasel- und Baumnüsse, grob gehackt
- 3 dl Wasser
- 150 g Rahmquark
- 1 EL Erdnussöl

Zubereitung:

1. Mehl, Trockenhefe, Backpulver, Salz und Nüsse in einer Schüssel vermischen.
2. Wasser und Quark dazugeben und verrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
3. Muffinblech gut einfetten und Teig auf die 12 Mulden verteilen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 25 Min. backen.

Zubereitung: 15 Min. + 25 Min. backen

Tipp: Urdinkelmehl durch ein beliebiges anderes Mehl ersetzen



RIOJA: SPANISCHER ADEL

Bodegas Riojanas köstliche Assemblage aus Tempranillo, Mazuelo und Graciano



Der Puerta Vieja reift 18 Monate in Barriques und verkörpert Rioja auf klassische, traditionelle Art, mit zartem Schmelz, harmonisch und ausgewogen. Ein Genuss zu rotem Fleisch, gereiftem Käse und Tapas.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

In solid rumantsch

Bel da vesair emplenids il graner, il clavà e la chaminada. E vers la fin da settember datti era la schelpia cura che las vatgas vegnan giu da las alps. En iert è per gronda part già fatga la raccolta. Ma per exempel il giabus cotschen glischa anc. Sco sche el savess che el è predestinà dad accompagnar ina tratga cun charn



Festa da la raccolta

da selvaschina. Giabus cotschen cun ina fletta dad in chavriel u in tschier-vi, accompagnà da bizochels. Ina delicatessa. Era il mailer en iert dal vaschin porta anc ses fritgs. Ina mesadad dad in mail cotg emplenida cun giglidras – precis quai che manca anc sil menu da raccolta. Far la raccolta. In bel mument. Ins po emplenir la curuna en tschaler e la chaminada. Ed ins po già s'imaginar tge ch'ins po tut cuschnar durant ils mais fraids che vegnan. Cura che la raccolta è fatga è quai era in mument relaxant. Pervia che la lavur en iert, sin ils champs e sin las alps è stada dira e lunga. Ins po star salda in mument ed esser cuntent cun la lavur. La raccolta è dentant era in mument delicat: Basta la raccolta? Basta la raccolta en iert e sin ils champs? Pli baud ina dumonda essenziala per survivor. Nus pudain cumprar oz tut en stizun. Pli baud era quai auter. I giaiva per survivor. Appreziar l'agna raccolta – far ina festa da la raccolta. Mintg'onn puspè in mussament che l'uman na po mai propi esser segir da ses avegnir.


David Spinnler

Herausgepickt

Wussten Sie, dass • • •



• • • **kommenden Samstag, 31. August 2019, von 9 bis 16 Uhr in allen Volg-Läden der «Feins vom Dorf»-Tag stattfindet?**

Volg lädt Sie auch dieses Jahr ein, am «Feins vom Dorf»-Tag in jedem Laden lokale Produzenten kennenlernen und deren Spezialitäten zu degustieren und zu entdecken. Am

Wettbewerb gibt es zudem attraktive Preise zu gewinnen. Hinter dem Label «Feins vom Dorf» stecken Köstlichkeiten wie Brot, Gebäcke, Würste, Konfitüren, Honig, Liköre und vieles mehr, die im Dorf oder in einem Nachbardorf für Volg produziert werden. Entdecken Sie, welche «Feins vom Dorf»-Spezialitäten der Volg in Ihrer Nähe führt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

• • • **das neue Volg-Kindermagazin HEY ab dem 2. September 2019 wieder kostenlos im Volg erhältlich ist?**

In jedem Heft finden clevere Mädchen und schlaue Jungs spannende Wissens- und Tierthemen sowie knifflige Rätsel, Witze und einen Comic. In dieser Ausgabe erfahren die jungen Leser mehr über die Schweizer Bergbahnen, unseren Geschmackssinn, Hauskatzen und den Klettersport.



• • • **Sie Ihre Einkäufe im Volg online bestellen können und diese bequem nach Hause geliefert erhalten?**



Der Volg Heimlieferservice unter www.volgshop.ch bietet Ihnen eine zusätzliche Möglichkeit, im Volg Produkte einzukaufen. Die bestellten Einkäufe können Sie sich von Montag bis Samstag mit der ordentlichen Post bis an die Haustür liefern lassen oder im Volg Ihrer Wahl abholen. Die Lieferung ist bei einem Einkauf ab 100 Franken kostenlos. Der Online-Shop umfasst rund 700 beliebte Produkte für den täglichen Bedarf, die Sie zu denselben Preisen wie im Volg-Laden erhalten.

Rückschau ←

Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über 1-Jahresabo der Glückspost im Wert von je Fr. 179.– freuen sich Rachel Brunnschweiler aus Chur, Therese Studer aus Pfaffnau, Anita Gerber aus Hirschthal, Felix Kern aus Eglisau und Kathrin Hoffmann aus Biel-Benken. Rainer Bless aus Oberterzen, Silvia Winiger aus Meienberg, Pia Kunz aus Obergösgen und Vreni Hürlimann aus Wetzikon erhalten ein 2-Jahresabo der Landliebe im Wert von je Fr. 99.–. An Erika Isliker aus Winterthur, Daniela Morgenthaler aus Kloten, René Strub aus Zofingen, Pascale Küpper aus Muttenz und Inge Sandri aus Oberhasli geht je 1 Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–. Weitere zehn Gewinnerinnen und Gewinner erhalten je 1 Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 07/19: «Regionalbahnen»

Auflösung des Storck-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 06/19. Antwort C, Spass für die ganze Familie

Sandra Wyss,
Gewinnerin des
Hauptpreises, mit
ihren Töchtern
Elin und Malea
an der Preis-
übergabe mit
Petra Aschwanden,
National Key
Account Manager
Storck (l.), und
Gabi Fehr,
Volg Produkt-
managerin (r.)



Gewinnen mit Storck

Den 1. Preis, 8 Abenteuerstage und Produkte von Storck im Wert von Fr. 1500.–, gewinnt Sandra Wyss aus Kappel. Über den 2. Preis, 5 Abenteuerstage und Produkte von Storck im Wert von Fr. 1050.–, freut sich Elsbeth Müri aus Bülach. Der 3. Preis, 4 Abenteuerstage und Produkte von Storck im Wert von Fr. 890.–, geht an Gaby Grept aus St-Gingolp. 48 weitere Gewinnerinnen und Gewinner erhalten Produkte von Storck sowie je einen Gratis Eintritt für zwei Erwachsene und zwei Kinder ins Alpamare, Splash e Spa, Conny-Land, Les Mines de Sel de Bex, Tierpark Goldau, Walter Zoo, Papiliorama oder die Brunni-Bahnen im Wert von Fr. 35.– bis Fr. 167.–.

De grünen Duume



Im September steht die Apfel-, Birnen- und Traubenernte an. Radiesli und Nüssli-salat können noch gesät werden. Bei hochwachsenden Tomaten wird der Haupttrieb gekappt. Gut entwickelte, grüne Tomaten können in der Wärme nachreifen. Dahlien aufbinden oder stützen, damit sie nicht knicken. Der Rasen wird noch einmal vertikutiert und gedüngt. Jetzt werden Ziergehölze gepflanzt. Bis zum Frost können die Pflanzen

feine Wurzeln bilden, so gelingt das Anwachsen besser und sie nehmen mehr Wasser und Nährstoffe auf. Gegen Ende Monat werden die Blumenzwiebeln für den Frühling gepflanzt. Krokusse, Osterglocken, Hyazinthen und Tulpen mögen einen sonnigen Platz, etwas Schatten vertragen Wildtulpen, Narzissen und die Blausterne.

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

Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 10/19 erscheint am 26. September 2019

Feine Wähen für
jeden Tag



Freitag ist traditionell Wähentag. Doch die Welt der Wähen ist derart vielfältig, dass man Wähen durchaus öfter geniessen kann. Entdecken Sie kreative Wähenrezepte für jeden Tag.



Käse: Schweizer
Meisterwerke

Zarter Weichkäse oder würziger Hartkäse: Schweizer Käse ist traumhaft vielfältig und kommt in der kalten Jahreszeit heiss auf den Tisch.

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



öise lade
gedruckt in der
Schweiz



Psst... Appenzeller® für Raclette



Unser jüngstes Käsegeheimnis: Jetzt sorgt Appenzeller® für eine unwiderstehlich würzige Abwechslung auf jeder Raclette-Platte.

Appenzeller®
S W I T Z E R L A N D

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich