

# öise lade

**Küche**  
aktuell

.....  
Gut und günstig

Mehr zum Thema

**Die Kartoffel**  
Alleskönnerin in der Küche



# STELL UM AUF NATÜRLICHE ENERGIE.

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



Im Handumdrehen zum Saftgenuss.



Einfach öffnen.



Sauber genießen.

**RAMSEIER**

Die Kraft der Natur





## Editorial

Trotz grosser Herausforderungen im Detailhandel dürfen wir das Jahr 2019 mit einem erfreulichen Ergebnis abschliessen. Das ist nicht selbstverständlich. Jeder von Ihnen im Volg getätigte Einkauf hat zu diesem Erfolg beigetragen. Für Ihre Einkaufstreue möchte ich Ihnen im Namen aller Mitarbeitenden herzlich danken.

Besonders berührt hat mich Ihr grosses Engagement für einen guten Zweck: Bei

**Danke für Ihre Einkaufstreue**

der Märkli-Sammelaktion im Herbst zugunsten der Stiftung Theodora kamen Volg-Märkli im Gegenwert

von über 90 000 Franken zusammen. Damit helfen Sie im Namen von Volg mit, Kindern im Spital Abwechslung und wertvolle Momente des Glücks zu schenken. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 17.

Und sollte es Ihnen im rauen Winter einmal nicht so gut gehen, kann ein Gang in den Volg vielleicht ausreichen: Neu finden Sie im Sortiment eine Auswahl an Produkten für die Hausapotheke und mehr Wohlbefinden. Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 20.

Nun wünsche ich Ihnen viel Lesespass und fürs neue Jahr Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Wir alle freuen uns, Sie auch 2020 in den Volg-Läden zu begrüssen.

frisch und fründlich



Philipp Zraggen  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung



Neues fürs  
Wohlbefinden  
Mit Volg  
vital durch  
den Winter  
**20**



Saison  
Kaki: Winter-  
frucht für  
sonnige Laune  
**54**

**12 Einfach & bequem**  
Champignons-Crostini und Birnen-Tartelettes

**14 Wein- und Käseangebot  
des Monats**  
Kräftiger Rioja zum extrawürzigen Käse

**17 In eigener Sache**  
Erfolgreiche Märkli-Sammelaktion

**18 Typisch Schweiz –  
Typisch Volg**  
Randen- und Rüeblisaft von Biotta

**22 Volg Familienpreis**  
Budgetfreundliche Körperpflegeprodukte

**25 Weinseller**  
Charakterstarke Top-Weine

**26 Feins vom Dorf**  
Baumerladen aus Bauma ZH

**37 Wettbewerb**  
Gewinnen mit Findus

**38 Jung, frisch & fründlich**  
Sofia Morais' Leidenschaft für Autos

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

**43 In eigener Sache**  
Ein Herz für einen guten Zweck

**45 Hausmarke**  
Volg Pasta Saucen

**46 Freizeit NATURENA**  
Das Jahr 2019 auf den NATURENA-Höfen

**49 Freizeit NATURENA**  
Februar-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen

**51 NATURENA Rezept**  
Frischkäse von Karin Gabathuler

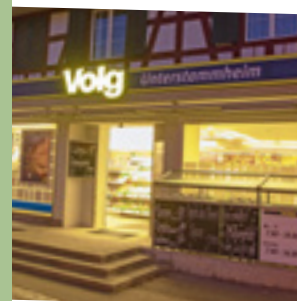
**53 Freizeit Kochkurs**  
Kochtrends und Texturen

**55 Saison**  
Wirz: Wintergemüse zum Verlieben



Küche aktuell  
**Gut und günstig**

**5**



Ösi Umwält  
Volg-Läden  
leuchten mit LED

**27**



**Kartoffelküche**

29 Das Themenheft  
**mehr** zum  
thema





# JETZT PROFITIEREN!



# 20%

VOM 06.01. BIS 12.01.2020  
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR BOUILLONS





So gut!  
So günstig!

**N**ach der Schlemmerei im Dezember sind wieder einfache Alltagsgerichte angesagt. Die Basis bilden Grundzutaten aus dem Vorrat wie Risotto, Eier oder Mehl. Kombiniert mit saisonalem Gemüse entstehen bodenständige Menüs, die gut und günstig sind und der ganzen Familie schmecken. Für Überraschungen gut ist die Alltagsküche dennoch: Aus zu viel gekochtem Risotto wird eine italienische Spezialität, aus den Tortellini ein feiner Gratin.

Getreu dem Motto «einfach und einfach gut» darf es in der Küche nach den Festtagen jetzt wieder etwas solider und budgetbewusster sein. Ein Festmahl auf dem Teller ist einem trotzdem gewiss.

Schweinskotelettes mit Frischkäsefüllung und Tomatenrisotto



### TIPP

Der *Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés* passt dank seines intensiven Aromas nach Beeren und Gewürzen perfekt zum Tomatenrisotto.





Arancini mit Chicoréesalat



**TIPP**  
Wie die Arancini stammt auch der fruchtige **Pinot Grigio di Sicilia IGT** aus dem sonnigen Sizilien und verströmt einen Hauch Süden.

Viele Gerichte aus der Alltagsküche sind nichts anderes als eine kreative Form der Resteverwertung. Ein gutes Beispiel dafür sind die «Arancini di Riso» aus Risotto-Resten. Die gebratenen und mit Mozzarella gefüllten Risotto-«Orangen» sind eine Spezialität aus Sizilien, die im Januar saisongerecht mit einem Chicoréesalat kombiniert werden. Die Dorschfilets im Cornflakesmantel

mit buntem Rahmgemüse passen ebenfalls in die budgetfreundliche Menüplanung. Vor allem Kinder mögen diese knusprige Alternative zu Fischstäbli. Zur einfachen Küche gehören auch Mehlspeisen wie Kaiserschmarrn, der als herzhaftere Version mit Rüeblen und Mais sowie einer Schnittlauchsauce ebenso gut ankommt wie die berühmte süsse Kreation mit Rosinen und Vanillesauce.

**Volg-Kochkurs**  
im Februar  
**Kochtrends und Texturen**  
Sous-Vide-Garen, Steamen oder Räuchern lernen Sie in diesem Kochkurs kennen. Ausserdem: die Kunst der Texturen.  
Mehr Informationen auf Seite 53.



Dorsch im Cornflakesmantel





Winter-  
Rahmgemüse

**TIPP**

Mit seinem hellen Strohgelb und dem leicht trockenen Abgang passt der **Féchy La Côte AOC** ideal zu Fisch und Gemüse.



Pikanter  
Kaiserschmarrn

**TIPP**

Der **Chardonnay Billabong Dreaming** ist dank Aromen von Zitrus und Kokos eine fruchtige Ergänzung zum pikanten Kaiserschmarrn.







In Schweizer Zucker steckt schon immer nur die natürliche Süsse von Schweizer Zuckerrüben – sonst nichts. Ab sofort gibts bei Volg den Zucker aus und mit Schweizer Wurzeln in IP-SUISSE-Qualität (mit Mengenausgleich). Diese steht für Klima- und Ressourcenschutz sowie für einen respektvollen Umgang mit der Natur.

[zucker.ch](http://zucker.ch)



**Natürlich natürlich.**





**Süßer Abschluss** In der Dessertküche kennt man Griess vor allem als Griesschöpfli mit Rosinen und Fruchtkompott. Eine schöne Abwechslung dazu bieten die Griessgnocchi, die – wie ihr mit Parmesan verfeinertes Vorbild «Gnocchi alla romana» – vor dem Servieren mit Butter gratiniert werden, damit sie eine goldbraune Kruste bekommen. Serviert werden die Monde auf einem Orangen-Carpaccio. Wie bei allen Desserts mit Orangen empfiehlt es sich, die Früchte zu filetieren, das heisst, sie vollständig von ihren bitteren weissen Häutchen zu befreien.

Griessgnocchi  
auf Orangen-  
Carpaccio

### TIPPS & TRICKS

von Marc Albrecht

- Den Griess erst einrühren, wenn die Milch aufgeköcht ist.
- Nur am Anfang kräftig rühren, danach stehen lassen.
- Die Gnocchi werden erst im erkalteten Zustand fest.
- Zum Ausstreichen Masse mit Backpapier belegen und mit einem Wallholz auf die gewünschte Dicke auswallen.
- Zum Verfeinern kann man der Milch auch die abgeriebene Schale einer Zitrone, Vanille-Mark oder etwas Zucker begeben.

### SCHRITT für SCHRITT

Orangen-Carpaccio

①

Orangen mit einem Messer schälen und übrige Innenhaut entfernen.

②

Die geschälten Orangen in dünne Scheiben schneiden.

③

Scheiben in den Sud legen und 5 Min. marinieren, bis der Sud abgekühlt ist.

④

Orangenscheiben auf Tellern anrichten und Gnocchi auf das Carpaccio legen.





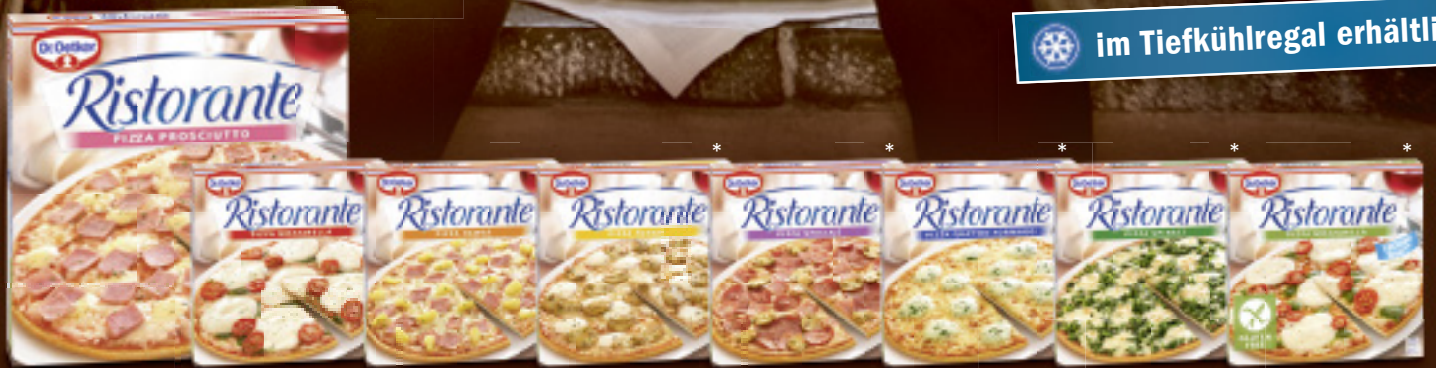
# Ristorante.

So fein wie in Ihrer Pizzeria.



Alle Ristorante Pizzas  
**20%**  
günstiger vom  
20.1.-26.1.2020

 im Tiefkühlregal erhältlich



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# Warenkunde



**Blitzgratin** Gratins gehören in vielen Familien zum Standardmenü. Sie sind herrlich unkompliziert, jeder hat sie gern und zusammen mit einem Salat ergeben sie eine ausgewogene Mahlzeit. Aufläufe lassen sich auch aus Fertigprodukten wie den Ricotta-Spinat-Tortelloni zubereiten. Es braucht nur noch Dörrotomaten, Tomatensugo, Mozzarella und Reibkäse. Im Ofen verbinden sich dann alle Komponenten zu einer schönen Harmonie mit italienischem Touch.

Tortellonigratin mit Dörrotomaten



**TIPP**  
Ein währschafter Gratin verlangt nach einem kräftigen Wein wie dem Primitivo Salento IGT.

## Gut eingekauft für die Familienküche



Volg Familienpreis-Schweinekoteletts schmecken gefüllt oder pur in Butter gebraten.



Tortelloni mit Ricotta und Spinat: schnell auf dem Teller, fein in der Bouillon oder im Gratin



Zum Verfeinern: Volg Familienpreis-Cornflakes, Reibkäse und Mozzarella

## Monats-Hits

### Walliser Cordonbleu und Appenzeller Brätschnitzel

Auch diesen Monat erwarten Sie wieder zwei feine Fleischspezialitäten: Das Walliser Cordonbleu ist gefüllt mit würzigem Walliser Rohessspeck und fein schmelzendem Raclette-Käse. Das Appenzeller Brätschnitzel aus fein verarbeitetem Brät ist mit Appenzeller Käse und Mostbröckli verfeinert. Zwei währschafte Monats-Hits – perfekt für kalte Tage!



Walliser Cordonbleu



Appenzeller Brätschnitzel





## Einfach & bequem



Herzhafte Häppchen:  
Champignons-  
Crostini zum Zmittag  
oder zum Znacht

# Heiss und knusprig

### Champignons-Crostini

Für 4 Personen:

1 gehackte **Zwiebel** in 2 EL **Butter** andünsten. 250 g fein geschnittene **Champignons** dazugeben, weiterbraten und mit 1 dl **Weisswein** (z. B. Féchy AOC La Côte) ablöschen. 3 dl **Vollrahm** dazugeben und etwas einreduzieren, bis die Flüssigkeit sämig wird. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 8 Sch. **Brot** (z. B. Volg Steinofenbrot) im Ofen unter dem Grill knusprig rösten, Pilze darauf verteilen und servieren.

**Zubereitung: 15 Min.**

**Tipp:** mit Thymian oder Schnittlauchröllchen bestreuen

**Belegen, backen, geniessen: Champignons-Crostini und Birnen-Tartelettes sind schnell gebacken und schmecken jederzeit.**



Champignons, Weisswein, Rahm und dunkles Brot wie das Volg Steinofenbrot ergeben feine Pilz-Crostini.

**W**er Brot oder Teig, aber nur begrenzt Zeit hat, kann aus wenigen Zutaten ohne grossen Aufwand ein feines Essen zaubern. Für die Champignons-Crostini wird geröstetes Brot mit einer cremigen Pilz-Rahmsauce überzogen. Dieses Gericht kann als herzhaftes Express-Zmittag oder schnelles Znacht





Süsse Tartelettes mit Birnen schmecken als feines Zvieri oder zum Dessert.

### Birnen-Tartelettes mit Zitronen-Mascarpone

Für 4 Personen:

1 eckiger **Blätterteig** (550 g) in 8 gleich grosse Stücke schneiden und auf einem Backpapier auslegen. 8 **Birnenhälften** aus der Dose abtropfen, und zu einem Fächer schneiden. 150 g **Mascarpone**, Saft von 1 **Zitrone**, 1 **Ei**, 2 EL **Mehl** und 2 EL **Puderzucker** gut verrühren. Masse auf den Teig streichen und mit den Birnen belegen. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) 30 Min. in der Ofenmitte backen.

**Zubereitung:** 15 Min. + ca. 30 Min. backen.

**Tipp:** mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen

Eins, zwei, im Ofen: Früchtetartelettes aus Blätterteig, Birnen und Mascarpone



aufgetischt werden. Sehr gut eignet sich auch bereits angetrocknetes Brot für die feinen Brothäppchen.

### «Spiis und Zabund»

Aus fertigem Blätterteig aus dem Kühlregal lässt sich Feines zum Znüni oder Zvieri zubereiten – oder «Spiis und Zabund», wie

man die Zwischenmahlzeiten in einigen Alpenregionen auch nennt. Eine süsse Variante für «Spiis und Zabund» sind Früchtetartelettes. Tartelette ist übrigens in Frankreich die kleine Schwester der grossen Tarte. Mit einer Crème aus Mascarpone und frischem Zitronensaft, mit Birnen belegt und gerösteten Mandelblätt-

chen bestreut, schmeckt die süsse Belohnung in der kalten Jahreszeit wunderbar. Wer im Januar nach einer schönen Schlitteltour oder einem Winterspaziergang im Schnee nach Hause kommt, hat mit den Birnen-Tartelettes in kurzer Zeit eine heisse und knusprige Zwischenmahlzeit auf dem Tisch. En Guete!





## Im höchsten Grad würzig

**Ein ausdrucksstarker Wein und ein würziger Käse. Der Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés in der praktischen Halbliterflasche und der Käse «Der scharfe Maxx» sind Garanten für herzhaftes Geschmackserlebnisse.**

**E**in feines Glas Rotwein und pikante Käsehäppchen dazu: Manchmal hat man auch alleine oder zu zweit Lust auf einen feinen Apéro. Gut gibt es im Volg für diese Gelegenheiten hervorragende Weine in handlichen Halbliterflaschen. Und noch besser: Im Januar sind viele «Halbali» im Volg in Aktion.

### Kräftiger Rotwein zu pikantem Käse

Einer dieser Weine in Halbliterflaschen ist der Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés. «Ein kräftiger, urchiger Rioja mit viel reifer Fruchtaromatik», schreibt die renommierte Weinautorin Chandra Kurt zu diesem Wein. Im Geschmack erinnere er an Backpflaumen, Lorbeer und Holunder mit einem Hauch von Leder und Kaffee. Mit seiner Würze passt dieser spanische Rotwein zu Eintöpfen und natürlich einer Paella. Zudem ist er die ideale Begleitung zu pikantem Käse wie «Der scharfe Maxx».



Produktionsleiter Marcel Meier von der Studer Spezialitätenkäserei aus Hatswil TG



**Wein des Monats**  
Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés, 2016, Spanien  
50 cl, statt Fr. 7.95  
**Fr. 6.30**

**Käse des Monats**  
«Der scharfe Maxx»  
Portion 200 g, statt Fr. 4.95  
**Fr. 3.95.-**  
100 g, statt Fr. 2.60  
**Fr. 2.-**

### Extrawürzig und ausgefallen

Ein spezieller Genuss für Käsegourmets ist «Der scharfe Maxx». Die Schweizer Spezialität beeindruckt nicht nur mit ihrem ausgefallenen Namen, sondern auch mit einem pikanten und charakteristischen Geschmack. Der würzige und zartschmelzende Halbhartkäse wird aus Schweizer Rohmilch hergestellt und nach dem

Salzbad in einem speziell klimatisierten Keller fünf Monate mit einer besonderen Sulz gepflegt und gereift. «Der scharfe Maxx» macht nicht nur auf jeder Käseplatte eine gute Figur, sondern auch in der Küche zum Verfeinern, Gratieren, zum Füllen von Cordon bleus oder als extrawürziges Fondue.





### Féchy AOC La Côte, Schweiz

**Charakter** Ein spritziger Weisswein in leuchtendem Strohgelb aus der beliebten Waadtländer Weinregion La Côte. Mit seiner blumigen, fruchtigen Note erinnert er an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte.

**Trinken** Jung trinken, bei 8–10 °C

**Passt zu** Käsefondue, Raclette, Süsswasserfisch



### Pinot Grigio di Sicilia IGT, Italien

**Charakter** Dieser zart hellgelbe italienische Weisswein überzeugt mit einem komplexen, fruchtigen Aroma aus exotischen Früchten, Stachelbeeren und Limetten sowie einer angenehmen Säure.

**Trinken** Jung trinken, bei 8–10 °C

**Passt zu** Antipasti, Tapas, weissem Fleisch, Frischkäse



### Chardonnay Billabong Dreaming, Australien

**Charakter** Ein hellgelber Chardonnay aus «Down Under» mit erfrischenden Aromen von Zitrusfrüchten und Kokos, der mit fruchtbetontem Körper punktet.

**Trinken** Jung trinken, bei 8–10 °C

**Passt zu** hellem Fleisch, Fischgerichten oder als Apéritif



### Primitivo Salento IGT, Italien

**Charakter** In der Nase hat dieser rubinrote Italiener Nuancen von Beeren, Rhabarber, Tabak, schwarzem Pfeffer und Gewürzkräutern. Kräftig am Gaumen und gradlinig mit üppigen Tanninen.

**Trinken** Jung trinken, bei 16–18 °C

**Passt zu** Fleisch- und Pasta-gerichten, Hartkäse, Pizza



### Rioja DOCa Crianza Sancho Garcés, 2016, Spanien

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

**Trinken** Jung trinken, bei 16–18 °C

**Passt zu** Käse, Wildgerichten, Paella



### Cabernet Sauvignon Warramba Dreaming, Australien

**Charakter** Mit schönen Aromen von schwarzen Beeren und Eukalyptus und mit einem fruchtigen Abgang begeistert dieser gehaltvolle kirschrote Rotwein aus Australien.

**Trinken** Jung trinken, bei 16–18 °C

**Passt zu** Steaks, Rehpfeffer mit Pilzen, Wild, Grilladen und Käse

**Aktionsdauer: 30. Dezember 2019 bis 26. Januar 2020, solange Vorrat**

# Direkt in Ihrem Volg bestellen

oder bequem auf [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch)

...und in max. 10 Tagen abholen



**Aktion vom  
31.12.2019 – 5.1.2020**

Emmi Quark  
Himbeer 2 x 125g\*

Emmi Quark  
Aprikose 2 x 125g

Emmi Quark  
Erdbeer 2 x 125g

Emmi Quark  
Banane 2 x 125g\*



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# AKTION AKTION AKTION



Emmi Magerquark  
Nature 250g

Emmi Halbfettquark  
Nature 250g\*

Emmi  
Rahmquark  
150g



**Aktion vom  
7.1. – 12.1.2020**





## In eigener Sache Märkli-Sammelaktion

Viele gesammelte Volg-Märkli für noch  
**mehr Kinderlachen**

Grosszügige Volg-Kunden:  
Zahlreiche Kisten voller Volg-  
Märkli und vollen Marken-  
büchchli kamen zugunsten der  
Stiftung Theodora zusammen.



**Im Herbst konnten Sie die Volg-Märkli, die Sie bei jedem Einkauf erhalten, zugunsten der Stiftung Theodora spenden. Dabei kamen Märkli im Gegenwert von über 90000 Franken zusammen.**



**D**ie Volg-Kunden haben ein grosses Herz. An der Märkli-Sammelaktion vom 2. September bis 6. Oktober 2019 zugunsten der Stiftung Theodora wurden in den über 580 Volg-Läden Märkli im Gegenwert von über 90000 Franken in die bereitgestellten Sammelboxen gelegt. Entsprechend gross ist die Freude bei der Stiftung Theodora, deren Traumdoktoren Kindern im Spital und in spezialisierten Institutionen wertvolle Momente der Freude und Abwechslung beschern. «Mit dem ge-

sammelten Betrag können unsere Künstler über 3600 individuelle Kinderbesuche realisieren», sagt André Poulie, Präsident und Mitbegründer der Stiftung Theodora. «Wir sind überwältigt von diesem tollen Ergebnis und danken allen Volg-Kunden ganz herzlich für ihre wertvolle Unterstützung.»

### **Mehrjährige Partnerschaft**

Die Märkli-Sammelaktion war die erste Aktivität der mehrjährigen Partnerschaft von Volg und der Stiftung Theodora. «Uns ist die Nähe

zu den Menschen wichtig. Wir wollen aber nicht nur unseren Kunden in den Läden Mehrwerte bieten, sondern auch gesellschaftliche Verantwortung übernehmen», begründet Philipp Zraggen, Vorsitzender der Volg-Geschäftsleitung, das Engagement. Volg unterstützt die Stiftung auf verschiedenste Weise mit Aktivitäten in den Läden oder mit Anlässen auf den Volg NATURENA Höfen.

Die Stiftung Theodora und Volg danken Ihnen herzlich für jedes gespendete Märkli!





Typisch Schweiz – *Typisch Volg*

# Bio-Säfte

## mit langer Tradition

Die naturbelassenen Biotta-Säfte werden im thurgauischen Tägerwilen aus erntefrischem Bio-Gemüse hergestellt. Zu den beliebtesten Sorten zählen der Rüebli- und der Randensaft.



Natur pur: Biotta-Säfte wie Rüebli und Randen sind 100 Prozent naturbelassen, Bio, enthalten keinen Zucker oder zugesetzte Vitamine.





Die Bio-Rüebli werden in der Nähe der Saftmanufaktur angebaut und geerntet.



Bei der Rüebli-Ernte sind zahlreiche Erntehelfer auf dem Feld im Einsatz.



Die Rüebli werden gereinigt und sortiert, bevor sie zu Saft verarbeitet werden.



Der frisch produzierte Saft wird in Glasflaschen abgefüllt, in Kartons verpackt und an Volg geliefert.



Die Biotta-Säfte Rüebli und Randen sind aus Schweizer Zutaten hergestellt und schmecken pur oder verdünnt.



### 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.



Clemens Rüttimann, Geschäftsführer von Biotta

### Im Gespräch mit Clemens Rüttimann

#### Was steht hinter Biotta?

Biotta beschäftigt in der Manufaktur in Tägerwilen TG rund 70 Mitarbeitende. Das 1931 gegründete Unternehmen stellte 1951 auf biologischen Anbau um und gehört damit zu den Schweizer Bio-Pionieren.

#### Wie werden die Biotta-Säfte hergestellt?

Die Rüebli und Randen werden in der Region angebaut. In der Saftmanufaktur wird das erntefrische Gemüse gewaschen, gemahlen und beim anschliessenden Dekantieren werden die Feststoffe vom Saft getrennt. Der Saft wird kurz erhitzt und abgefüllt. Durch das Pasteurisieren bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten.

#### Biotta-Säfte werden traditionell in Glasflaschen abgefüllt. Weshalb?

Das Glas schützt Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe in den Biotta-Produkten am besten. Auch in der Öko-Bilanz, die wir regelmässig prüfen, schneidet die Einweg-Glasflasche sehr gut ab.

#### Wie geniesse ich Biotta-Säfte: pur oder verdünnt?

Beides schmeckt. Die Säfte können auch zum Kochen verwendet werden, beispielsweise als natürliches Färbemittel für Risotto oder für eine Suppe.

#### Sie arbeiten seit bald 40 Jahren mit Volg zusammen. Wie hat alles angefangen?

1982 kam der Rüebli-saft ins Volg-Sortiment. Die Zusammenarbeit ist von Anfang an von grossem gegenseitigem Respekt geprägt. Volg ist ein wichtiger und sehr geschätzter Partner.

#### Was verbindet Sie mit Volg?

Uns verbinden die gleichen Grundwerte. Beispielsweise die Nähe zur Landwirtschaft und zum Produktionsstandort Schweiz.





Neues fürs Wohlbefinden

# Mit Volg vital durch den Winter

Im Volg finden Sie neu eine Auswahl an Produkten für die einfache «Hausapotheke» mit den wichtigsten Produkten für mehr Wohlbefinden im Alltag und gegen kleine Wehwehchen bei Erkältungsanzeichen.

Im rauen Winter geht es manchmal so schnell, wie der Wind pfeift – und schon spürt man sie, die ersten Erkältungssymptome wie eine verstopfte Nase oder einen unangenehmen Hustenreiz. Um diesen Symptomen ebenso schnell entgegenzuwirken, wie sie aufkommen, kann ein Gang in den nahen Dorfladen ausreichen. Hier finden Sie neu Erkältungshelfer wie einen Meerwasser-Nasenspray, der die Nase befreit und die beanspruchte Nasenschleimhaut pflegt, einen Rachenspray zur Reizlinderung oder Lutschpastillen mit der natürlichen Pflanzenkraft von Isländisch Moos und Dexpanthenol für den Hals.

## Den Körper unterstützen

Vitamine und Mineralien unterstützen unseren Körper in besonderen Lebenslagen. Zur Aufrechterhaltung von Vitalität und Wohlbefinden finden Sie im Volg beispielsweise Magnesium- und Vitamintabletten oder Lachsölkapseln mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Die Produkte stammen von der qualitativ hochwertigen Marke «tetesept» und zeichnen sich besonders durch eine wirksame Verbindung traditioneller Naturheilkunde und modernen medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen aus.



Fr. 6.30



Fr. 6.30



Fr. 6.30

**Stärkendes Magnesium**  
«Magnesium forte» mit einem hochdosierten Anteil am Vitalstoff Magnesium. Als Schluck- oder Brausetablette erhältlich

**Vitamine und Mineralstoffe**  
«A-Z Complex»-Tabletten mit 12 Vitaminen und 8 Mineralstoffen für Vitalität und Wohlbefinden







Fr. 8.30

**Meerwasser Nasenspray**  
Befeuchtung und Pflege bei trockener, verstopfter Nase. Mit natürlichem Meerwasser und feuchtigkeitsbindendem Dexpanthenol



Fr. 9.50

Fr. 6.30

**Hals-activ Rachenspray**  
Reizlinderung und Regeneration bei Halsschmerz und Hustenreiz. Mit Isländisch Moos und Dexpanthenol und natürlichem Quellsalz zur zusätzlichen Schleimlösung



**Hals-activ Lutschpastillen**  
Bei Heiserkeit, Hustenreiz oder Halsschmerzen zur Regenerierung der gereizten Schleimhaut. Mit Isländisch Moos und Dexpanthenol



Fr. 13.50

**Omega-3 Lachsölkapseln**  
Mit wertvollen Omega-3 Fettsäuren und Vitamin E für die Unterstützung der Blutfett-Regulation, von Herz und Kreislauf





## Budgetfreundliche Pflege in der Familienpackung

**Das Volg Familienpreis-Sortiment umfasst über 70 Artikel für den täglichen Bedarf. Darunter auch zahlreiche Körperpflegeprodukte – eine saubere Sache, auch fürs Budget.**

**D**uschen, Haare waschen, regelmäßig Hände waschen, mit Handcrème pflegen und immer ein Nastuch griffbereit haben: Pflegeprodukte begleiten uns von früh bis spät durch den Alltag. Umso besser, wenn sie wie die Volg Familienpreis-Produkte in jedes Budget passen. Dank einfachem und einheitlichem Design bezahlt man nicht nur weniger, es ist auch mehr drin. Die Verpackungseinheiten sind perfekt für Familien, passen aber natürlich auch in jeden anderen Haushalt. Duschmittel, Flüssigseife, Shampoo sind dermatologisch getestet und dank hautfreundlichem PH-Wert gut verträglich. Zudem zeichnen sie sich durch eine milde Parfümierung aus. Dazu kommen die feuchtigkeitsspendende, nicht fettende Handcrème und vierlagige Papiertaschentücher.

### Alle Produkte in einem Flyer

Im Sortiment sind über 70 Volg Familienpreis-Artikel für jede Lebenslage erhältlich. Das Sortiment umfasst zahlreiche Artikel für den täglichen Bedarf von Lebensmitteln, Frischprodukten, Getränken, Putz- und Waschmitteln, Tierfutter bis zu Hygieneartikeln.



Aus Liebe zum Dorf  
gibt's viel mehr für viel weniger.



frisch und fröhlich

Mehr drin, weniger bezahlen «Familienpreis» ist die Volg-Produktlinie für jedes Budget. Unsere beliebtesten Familienpreis-Angebote finden Sie natürlich in Volg-Läden in Ihrem Dorf: volg.at/landorte



frisch und fröhlich

Alle Volg Familienpreis-Produkte auf einen Blick: Den Volg Familienpreis-Flyer erhalten Sie in der zweiten Januarwoche in Ihren Briefkasten zugestellt.







# Machen frisch & munter

Vier Volg-Hausmarkenprodukte plus frisches Wasser lautet das kleine Schönheitsgeheimnis für Pflegespaß im Alltag. Die pH-hautneutralen Volg Shampoo, Volg Cremedusch und Volg Bodylotion machen die Körperpflege zur sanften Sache. Für ein gutes Mundgefühl und beste Zahnhigiene sorgt die Volg Zahnpasta mit natürlichem Minzaroma. Alle vier Volg-Hausmarken-Pflegeprodukte werden in der Schweiz hergestellt und zeichnen sich durch erstklassige Qualität zum attraktiven Preis aus.





# Top-Weine, die beeindrucken

Die renommierte Weinautorin Chandra Kurt vergibt in ihrem «Weinseller 2020» über 30 Weinen aus dem Volg-Sortiment 17 Punkte oder mehr. Weine mit mindestens 17 Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or». Eine Auswahl dieser «empfehlenswerten Weine, mit denen man seine Freunde beeindrucken kann», stellen wir Ihnen hier vor:

mit persönlicher Empfehlung von Chandra Kurt



Im «Weinseller 2020» erhalten die Volg-Weine die durchschnittlich höchste Punktzahl aller Schweizer Detailhändler. [www.weinseller.com](http://www.weinseller.com)



17 Punkte  
75 cl  
Fr. 10.90



«Süffiger  
Chasselas  
gegen den  
Durst»

La Côte AOC Lumière du  
Soleil, 2018, Schweiz



17 Punkte  
75 cl  
Fr. 10.90



«Der  
aromatische  
Häppchen-  
Partner»

Goldbeere Riesling-  
Silvaner, 2018, Schweiz



17,25 Punkte  
75 cl  
Fr. 9.90



«Der süffige  
Preishit aus  
Portugal»

Alves Vieira Vinho  
Branco, 2018, Portugal



17,5 Punkte  
75 cl  
Fr. 12.90



«Der sichere  
Wert für das  
romantische  
Dinner»

Costalago Rosso Veronese  
IGT Zeni, 2017, Italien



17 Punkte  
75 cl  
Fr. 11.90



«Der beste  
Jahrgang seit  
je - süffig  
vom ersten  
bis zum letzten  
Schluck»

Goldbeere Pinot Noir,  
2018, Schweiz



18 Punkte  
75 cl  
Fr. 13.95



«Der prämierte  
Champion aus  
Süditalien»

Stella Lunare Nero d'Avola  
Sicilia DOC, 2018, Italien



17,5 Punkte  
75 cl  
Fr. 9.95



«Ein Wein zum  
Dekantieren  
und Träumen»

Beurempart Grande Réserve  
Pays d'Oc, 2018, Frankreich



17 Punkte  
75 cl  
Fr. 11.90



«Aromatische  
Bollicine mit  
italienischem  
Lifestyle»

Cinzano Asti DOCG  
Vino Spumante Dolce, Italien





## Feins vom Dorf

Bäcker René Schweizer verziert seine Baumerfladen. Nur er kennt das 115 Jahre alte Originalrezept.



Für Nachschub ist gesorgt: die Original Baumerfladen im Volg Saland von Ladenleiterin Yvonne Andenmatten



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

... sind neben den Baumerfladen der Konditorei Voland aus Bauma der gewürzte Tössstaler Landrauchschinken und der Tössstaler Kräuterspeck aus der Lötterle Schinkenräucherei in Saland, Bienenhonig von Toni Maucher aus Bauma und Eier von Hühnern der Familie Stöckli aus Saland.



### 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.

## «Kulinarisches Erbe aus dem Zürcher Oberland»

**Die Zürcher Variante des Bibers ist der Baumerfladen. Dieses «Feins vom Dorf»-Gebäck wird seit 115 Jahren noch immer nach dem geheimen Rezept gebacken.**

Es war Anfang des letzten Jahrhunderts in der Zeit aufstrebender Spinnereien, als ein Appenzeller Bäcker ins Zürcher Oberland auswanderte und vor 115 Jahren in Anlehnung an den Biber den Baumerfladen erfand. Er unterscheidet sich durch die Gewürzmischung und die Füllung, die aus Haselnüssen besteht und weniger süss als das bekannte Vorbild ist. «Ich backe noch immer nach dem Originalrezept, das nur ich kenne. Es ist streng geheim und in einem Bankschliessfach sicher aufbewahrt», sagt René Schweizer, Inhaber der Konditorei Voland in Bauma, wo das lokale Gebäck in traditioneller Handwerkskunst täglich frisch hergestellt wird. Im Volg Saland sind die Baumerfladen als «Feins vom Dorf»-

Spezialität erhältlich. Ladenleiterin Yvonne Andenmatten freut sich über diese Spezialität: «Der Baumerfladen ist überaus beliebt bei unseren Kunden hier im Zürcher Oberland und wird von ihnen gerne selber genossen oder auch verschenkt. Die Kunden finden es toll, dass der Original Baumerfladen bei uns im Volg erhältlich ist.»

### Ein «cooler» Partner

Für René Schweizer ist Volg ein «cooler» Partner: «Beide Unternehmen sind kundennah, lokal verankert und passen darum ideal zueinander. Zudem bin ich auf einem Bauernhof aufgewachsen und damit auch mit Volg gross geworden.»





Öisi Umwält

**100%**  
LADENBLENDEN  
MIT LED



2019 haben alle über 580 Volg-Läden einen neuen Aussenauftritt erhalten. Dabei wurde die Beleuchtung auf LED umgestellt.

**Wenn der gelbe «Volg»-Schriftzug in der Dämmerung leuchtet, tut er das bei allen über 580 Volg-Läden mit LED. Zusammen mit der Umstellung auf LED im Ladeninnern kann dadurch der Stromverbrauch von rund 300 Einfamilienhäusern pro Jahr eingespart werden.**

Im Laufe des Jahres 2019 haben alle Volg-Läden einen neuen Aussenauftritt erhalten. Dabei wurden auch alle Leuchtschriften inklusive jene auf der Signaletik rund um die Läden mit nachhaltigen LED-Lichtstreifen ausgestattet. Diese verbrauchen nur noch einen Bruchteil der bisherigen Wattleistung. Insgesamt können durch die Umstellung auf LED rund 130 000 Kilowattstunden (kWh) Strom eingespart werden.

Ein durchschnittliches, mit vier Personen bewohntes Einfamilienhaus benötigt 5000 kWh pro Jahr. Die Einsparung entspricht also über 26 Einfamilienhäusern.

#### LED auch im Laden

Auch in den Verkaufsräumlichkeiten wird die Deckenbeleuchtung auf LED umgestellt. Bei mehr als der Hälfte aller über 580 Volg-Läden in der Deutsch- und Westschweiz ist dies be-



1 Kilowattstunde (kWh) entspricht der Energiemenge, die bei einer Leistung von 1 Kilowatt innerhalb einer Stunde umgesetzt wird. Mit 1 kWh kann man rund 130 Brotscheiben toasten, einen Kuchen backen, einen 1000-Watt-Föhn 1 Stunde lang nutzen oder sich 2500 mal mit dem Elektrogerät rasieren.



Bei der Umstellung in den Verkaufsräumlichkeiten der Volg-Läden von Leuchtstoffröhren auf LED-Lampen wurden bis heute rund 10 000 Leuchtstoffröhren ausgewechselt und fachgerecht entsorgt.



Im Durchschnitt hat es in jedem Schweizer Haushalt 24 Lampen. Wer LED-Leuchtmittel einsetzt, spart Strom. Sie sind die energieeffizientesten und langlebigsten Leuchtmittel.

reits der Fall. Die Stromeinsparung von über 1,3 Millionen kWh entspricht dem jährlichen Stromverbrauch von weiteren 260 Einfamilienhäusern. «Die übrigen Läden folgen kontinuierlich, was weitere Stromeinsparungen mit sich bringt. Allein durch die Umstellung auf LED kann Volg bereits heute total den jährlichen Stromverbrauch von fast 300 Einfamilienhäusern einsparen», hält Stephan Dürstel, Leiter Frontservice bei Volg, fest.





Unsere Auswahl  
der besten  
Schweizer Käse.





# mehr zum thema

## Kartoffelküche

### Die Kartoffel - von knusprig bis süss

Die Kartoffel sieht unscheinbar aus, umso mehr überraschende Vielseitigkeit steckt in ihr. Mit Härtdöpfeln lassen sich Klassiker, aber auch Brote und sogar feine Naschereien zaubern.

#### Ofenrösti mit Ei

Für 4 Personen:

1 kg festkochende **Kartoffeln** und 4 **Rüebli** schälen und alles durch eine Röstiraffel reiben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 100 g geriebener **Gruyère** und 50 g in Streifen geschnittener **Rohschinken** untermischen. Masse in 4 Portionen teilen und zu einer Rösti formen. In der Mitte mit dem Löffel eine kleine Mulde eindrücken. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen in der Ofenmitte (Ober-/Unterhitze) 25 Min. backen. 10 Min. vor Backende 3 EL **Butter** auf die Rösti verteilen. Je eines von 4 **Eiern** in die vorbereitete Mulde giessen und bei 180 °C ca. 10 Min. fertig backen. Vor dem Servieren Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

**Zubereitung: 10 Min. + 35 Min. backen**

**D**ie Kartoffel ist eine Diva ohne Starallüren. Bodenständig und gut brilliert das nährstoffreiche Multitalent in jeder Rolle. Gekocht, gedämpft, gebacken, gebraten, frittiert, püriert – kaum ein anderes Gewächs ist so vielseitig und geschmacklich anpassungsfähig wie die Kartoffel. Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren und geniessen Sie Härtdöpfel zum Zmittag, zum Znacht oder als knusprige Focaccia aus Kartoffelteig zum Apéro. Sogar ein Dessert ist dabei.





## Kartoffelterrine mit Nüsslisalat

Für 1 Cakeform à 24 cm:  
 Cakeform mit Frischhaltefolie auskleiden. 800 g mehligkochende **Kartoffeln** schälen, in Salzwasser weich kochen und durch ein Passievite treiben. 220 g **Butter** in einem Pfännchen schmelzen und mit 1 klein gewürfeltem roten **Peperoni**, 1 gepressten **Knoblauchzehe** und 1 Bd. gehacktem **Peterli** unter den Kartoffelstock rühren. 1 dl steif geschlagener **Vollrahm** unter die Masse heben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Sofort in die Cakeform füllen, glatt streichen und zugedeckt 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. 200 g **Nüsslisalat** rüsten. 3 EL **Honig**, 5 EL **Aceto balsamico**, 2 EL **Zitronensaft** und 5 EL **Olivenöl** gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelterrinen stürzen, Salat mit der Sauce beträufeln.

**Zubereitung: 45 Min.**  
**+ 4 Std. kühlen**

**D**ie Kartoffelsuppe mit Rauchlachs und der gebackene Stock mit Ei wärmen und machen satt – genau das, was man sich an kalten Tagen wünscht. Etwas ausgefallener ist die Kartoffelterrinen, die sich mit Nüsslisalat als saisonale Vorspeise präsentiert. Damit diese drei Gerichte gelingen, braucht es mehligkochende Kartoffeln. Dieser Kochtyp enthält am meisten Stärke, die der Suppe die Sämigkeit sowie der Terrinen und dem gebackenen Stock den nötigen Zusammenhalt verleiht. Ebenfalls sollte man mehligkochende Kartoffeln nie mit dem Pürierstab zu Stock verarbeiten, da sie sonst schleimig werden.



## Gebackener Stock mit Ei

Für 4 Personen:

4 grosse mehligkochende **Kartoffeln** ungeschält mit 3 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** einreiben und im auf 165 °C vorgeheizten Ofen 40 Min. backen. Kartoffeln halbieren, mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen. Kartoffelfleisch mit 3 EL **saurem Halbrahm** und 1 EL gehacktem **Schnittlauch** vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kartoffeln füllen. Je 1 **Ei** in die Kartoffeln schlagen und mit 4 EL **Reibkäse** (z. B. Sbrinz oder Gruyère) bestreuen. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) in der Ofenmitte 20 Min. überbacken.

**Zubereitung: 20 Min. + 1 Std. backen**





### Kartoffelcrèmesuppe mit Rauchlachs

Für 4 Personen:

500 g mehligkochende **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. 1 **Zwiebel** hacken und in 1 EL **Butter** andünsten, ½ grob geschnittener **Lauch** und Kartoffeln zugeben und anbraten. 8 dl **Gemüsebouillon** dazugießen und weich kochen. Mit dem Stabmixer pürieren, 3,5 dl **Rahm** einrühren, mit ½ EL **Apfelessig**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Suppe in Tellern anrichten und mit 100 g in Streifen geschnittenem **Rauchlachs** garnieren.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** mit Schnittlauch servieren



## KARTOFFELKÜCHE

**W**ährschatte Kartoffelgerichte wie die Hasselback-Kartoffeln, ein Kartoffeleintopf oder eine Frittata machen am Familientisch alle glücklich. Kombinationen mit Käse, Rohschinken, Ei, Gemüse, Poulet oder Wurst funktionieren mit der vielseitigen Kartoffel problemlos. Einfach gemacht, aber speziell in ihrem Auftritt ist die Focaccia aus Kartoffelteig. Sie kommt auch bei Gästen gut an – vor allem, wenn sie noch warm aus dem Ofen kommt. Den Teig kann man nach Belieben mit Oliven, Peperoni, Knoblauch, Zwiebeln oder Käse verfeinern. Bei dieser Vielfalt erstaunt es nicht, dass Schweizerinnen und Schweizer jährlich pro Kopf knapp 45 Kilo Kartoffeln konsumieren. Kartoffeln gehören übrigens wie Weizen, Reis und Mais weltweit zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln.



### Hasselback-Kartoffeln mit Lauchgemüse

Für 4 Personen:

4 grosse festkochende **Kartoffeln** in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben ein-, aber nicht durchschneiden und auf ein Backblech legen. Mit 1 EL **Erdnussöl**, 1 EL **Kräuterbutter** und 1 TL **Salz** einreiben. 2 in feine Scheiben geschnittene **Knoblauchzehen** und 140 g geschnittene **Salami** in die Einschnitte stecken, mit Salz bestreuen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Umluft) 40 Min. backen. 2 EL geriebener **Sbrinz** und 1 TL **Paprikapulver** vermischen, 5 Min. vor Backzeitende über Kartoffeln streuen. 500 g geschnittener **Lauch** in 1 EL **Butter** andünsten, mit 2 EL **Mehl** bestäuben und 1 dl **Weisswein** und 2 dl **Gemüsebouillon** ablöschen. Aufkochen, 2 dl **Vollrahm** dazugeben, Hitze reduzieren und 20 Min. köcheln lassen. Abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

**Zubereitung: 15 Min. + 40 Min. backen.**

**Tipp:** mit Kräutern gewürzte Tomatenscheiben statt Salami verwenden



### Kartoffel-Oliven-Focaccia

Für 4 Personen:

250 g mehligkochende **Kartoffeln** kochen und abkühlen, schälen und durch eine Röstiraffel reiben, mit 3 EL **Olivenöl** und 1 TL **Salz** vermischen. 2 TL **Trockenhefe**, 300 g **Mehl** und  $\frac{1}{2}$  dl **Wasser** dazugeben und zu einem gleichmässigen Teig kneten. 1 Std. zugedeckt ruhen lassen. 50 g schwarze, grob gehackte **Oliven** unter den Teig kneten. Teig auf einem Backpapier 1 cm dick ausstreichen. Mit den Fingern kleine Mulden eindrücken. 5 EL **Olivenöl** auf die Focaccia pinseln, mit grobem **Meersalz** oder Salz bestreuen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Umluft) 25–30 Min. backen.

**Zubereitung: 20 Min + ca. 30 Min. backen**

**Tipp:** Peperoni, Knoblauch, Zwiebeln oder Käse statt Oliven verwenden



## Kartoffel-Frittata

Für 4 Personen:

600 g mehligkochende **Kartoffeln** schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser 4 Min. sieden. 200 g **Zwiebeln** in 1 cm breite Streifen, 250 g **Kohlrabi** oder **Lauch** in ½ cm breite Stücke schneiden, 80 g **Cherrytomaten** halbieren und 200 g **Krautstiel** oder **Lauch** in 2 cm breite Streifen schneiden. Gemüse in 3 EL **Rapsöl** während 4–5 Min. unter ständigem Rühren anbraten. Kartoffeln und Gemüse in eine Gratinform füllen. 6 **Eier**, 2 dl **Milch** und 40 g **Reibkäse** (z. B. Emmentaler-Gruyère) verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Guss über das Gemüse giessen und etwas vermischen. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) in der Ofenmitte 30 Min. backen.

**Zubereitung: 20 Min + ca. 30 Min. backen**



## One-Pot-Potato

Für 4 Personen:

300 g **Raclette-Kartoffeln** in Salzwasser weich kochen, abtropfen lassen und in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL **Olivenöl** in einer Bratpfanne erhitzen, 1 **Pouletbrust** in Streifen schneiden und anbraten. 80 g **Salsiz** in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in derselben Pfanne anbraten, 1 gehackte **Zwiebel** und 1 gehackte **Knoblauchzehe** dazugeben und weiterbraten. 2 in kleine Würfel geschnittene **Tomaten** und die gekochten Kartoffeln dazugeben und mit 2 dl **Gemüsebouillon** auffüllen. Den One-Pot ca. 10 Min. weiter kochen lassen, bis die Flüssigkeit auf ⅓ reduziert ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und servieren.

**Zubereitung: 40 Min.**

**Tipp:** Salametti oder Chorizo statt Salsiz verwenden



**M**it ihrem eher neutralen Geschmack passen Kartoffeln auch in süsse Gebäcke. Da die Knollen zu 80 Prozent aus Wasser bestehen, bleibt ein Kuchen feuchter. In Kombinati-

on mit Nüssen und Rüeblì serviert man die Hårdöpfel als Brownies also gut auch zum Dessert oder Zvieri. Wichtig ist, dass man mehligkochende Sorten nimmt, damit der Teig zusammenhält.



### Hårdöpfel-Rüeblì-Brownie

Für 20 Stück:

200 g **Butter** in einer Pfanne schmelzen und auskühlen, 350 g **Mehl** und 1 P. **Backpulver** vermischen. 200 g **Zucker**, 1 Pr. **Salz** und 2 TL **Zimt** unter das Mehl mischen. 200 g fein geriebene **Rüeblì**, 200 g fein geriebene, mehligkochende **Kartoffeln**, 200 g gemahlene **Mandeln** sowie Saft und Abrieb von 1 **Zitrone** unter die Masse heben. Butter und 4 **Eier** unter die Masse rühren. Ein Brownieblech oder ein herkömmliches, rechteckiges Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darin verteilen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Umluft) 55 Min. backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Zubereitung: 20 Min. + 55 Min. backen**



# Unsere Kartoffelwelt von praktisch bis würzig



**Stocki:** Der Kartoffelstock aus Schweizer Kartoffeln gelingt immer.



**Krokette:** aus Schweizer Kartoffelpüree; aussen knusprig und innen kartoffelig-weich



«Händöpfel-Gewürz»: Das Gewürzsalz verfeinert Kartoffelgerichte aller Art und passt auch gut in Dips.



**Genussbereiter Kartoffelsalat:** Zu Wienerli, Schinkli oder zum Mitnehmen – ein Essbesteck ist bereits dabei.



**Pommes frites:** Die vorgebackenen 1, 2, 3 frites bäckt man im Ofen auf oder frittiert sie – ganz wie man mag.



**Rissolées:** Die kleinen knusprigen Kartoffelwürfel passen zu vielen Gerichten als Beilage und sind im Handumdrehen zubereitet.



**Mehligkochende Kartoffeln:** Springen beim Kochen auf, das Fleisch wird mehlig. In der blauen Papiertragtasche, für Stock, Gratin, Suppen, Gnocchi.



**Festkochende Kartoffeln:** Ihr Fleisch zerfällt auch bei längerem Kochen nicht, in der grünen Papiertragtasche für Gschwellti, Salat, Salz- und Bratkartoffeln.



**Raclette-Kartoffeln:** Festkochend mit dünner Schale und zartem Fleisch in der braunen Papiertragtasche, sie können gut mit der Schale gegessen werden.



**HÖLLISCH  
VIEL SCHOKOLADE**



**HIMMLISCH  
LEICHT**

## **SPANISCHE WINZERELITE**

Dieser Crianza der Extraklasse trägt die Handschrift der renommierten Bodegas Riojanas. Eleganz, Kraft und Tradition vereinen sich in diesem Rioja, der seinesgleichen sucht.



Komponiert aus Tempranillo (80%), Mazuelo und Graciano offeriert der Puerte Vieja ein komplexes Bukett roter Früchte. Feine Tannine am Gaumen mit einem kraftvoll-harmonischen Abgang. Zu geniessen mit Grilladen, mediterraner Küche, Geflügel, Pasta, Pizza, Roastbeef und Schweinsbraten.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



# Gewinnen Sie Zeit und eine Auszeit

Die Tiefkühlprodukte von Findus sind beliebt und schmecken allen. Zudem sind sie eine Entlastung für berufstätige Familien. So wie ein Aufenthalt in den Bergen eine erholsame Auszeit vom Alltag bietet.

Im Kanton St. Gallen steht das Hotel Säntis und hier werden auch die Findus-Tiefkühlprodukte hergestellt.

## WETTBEWERB

Welchen Anteil natürliche Zutaten enthalten Findus Chäs Plätzli und Lasagne Verdi Bolognese?

- A: 50 Prozent  
B: 75 Prozent  
C: 100 Prozent

### 1. Preis im Wert

von rund **Fr. 500.–**

Übernachtung im Hotel Säntis für 2 Personen inkl. Halbpension sowie Berg- und Talfahrt mit der Säntis Schwebbahn

### 2. – 38. Preis im Wert

von je **Fr. 160.–**

je 4 Eintritte in den Zirkus Knie

### 39. – 69. Preis im Wert

von je **Fr. 80.–**

je 4 Kino-Eintritte

### → Mitmachen & Gewinnen

Die Teilnahme am Wettbewerb ist möglich vom 30. Dezember 2019 bis 23. Januar 2020.

Online: [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

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

Per SMS: SMS mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name, Adresse und Telefonnummer an 4636, für 90 Rp./SMS.

Per Post: Lösung bis 20. Januar 2020 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Findus», Postfach 344, 8401 Winterthur

Der Trick für eine feine Mahlzeit, wenn es im Familienalltag wieder einmal eilt, heisst Findus. Als Ergänzung zum bestehenden Kochrepertoire zaubert man im Handumdrehen feine Chäs Plätzli oder eine Lasagne Verdi Bolognese auf den Tisch. Beide Produkte werden im st. gallischen Goldach mit 100 Prozent natürlichen, hochwertigen Zutaten hergestellt. Bei der Lasagne wird Schweizer Rindfleisch verwendet, beide Tiefkühlgerichte enthalten Schweizer Eier aus Freilandhaltung. Ein weiterer Vorteil: Man kann sie im

Tiefkühlfach vorrätig haben, mit wenig Arbeit im Backofen oder in der Bratpfanne erhitzen und nach Lust und Laune mit frischen Produkten kombinieren.

### Ausspannen und geniessen

Eine Auszeit anderer Art können Sie bei unserem Wettbewerb gewinnen: eine Übernachtung im Hotel Säntis auf der Schwägalp SG. In der herrlichen Bergwelt oder auch im Zirkus Knie oder im Kino können Sie den Alltag hinter sich lassen – stressfrei wie beim Findus-Zmittag.



Schnell zubereitet und natürlich gut: Chäs Plätzli und Lasagne Verdi Bolognese von Findus.







# «AUTOS HABEN MICH

## SCHON IMMER FASZINIERT»

**Sofia Morais** liebt das Familiäre, das sie bei ihrer Arbeit im Volg jeden Tag erlebt. Auch privat hat sie eine eingeschworene Gemeinschaft gefunden: beim Tuning von Autos.



*Auto-Tuning ist vor allem das Pflegen und kunstvolle Bemalen der Fahrzeuge.*

**H**eulende Automotoren und ohrenbetäubende Geräusche von Auspuffen - was für die meisten nur Lärm ist, ist für Sofia Morais aus Naters VS Musik. Neben ihrer Arbeit im Volg tut sie in ihrer Freizeit Subaru. «Mein Ziel ist, bald mein eigenes Auto zu tunen. Bis es soweit ist, lerne ich die Autos noch besser kennen und helfe meinem Freund Pascal», erzählt Sofia Morais, die im Sommer 2019 ihre Lehre als Detailhandelsassistentin im Volg Ried-Brig erfolgreich abgeschlossen hat und nun als Mitarbeiterin im Volg-Laden tätig ist. Sie und ihr Freund

gehören der Community der Autotuner an, die über die sozialen Medien miteinander vernetzt ist. Regelmässig wird an Treffen im In- und Ausland das schönste Auto gekürt. Und so verbringt Sofia einen grossen Teil ihrer freien Zeit in der Garage, wo sechs Autos stehen. Garage? Besser spricht man von einem Beauty-Salon für Autos.

### Ein Tuning ist nie fertig

Beim Tuning geht es darum, ein Auto nach allen Regeln der Kunst herauszuputzen. Sofia bringt sie alle auf Hochglanz, poliert, pützelt,

frischt an den Reifen und an den Sitzen die Farben der Logos auf. Die Autos kommen bereits mit einem Basistuning aus der Fabrik und werden dann individuell gestaltet. Vor allem an der Akustik des Motors, des Auspuffs und der Musikanlage wird gebastelt, bis jedes Auto seine ganz eigenen Töne von sich gibt. Für den optischen Auftritt kommen Folien und Farben zum Einsatz. «So ein Auto ist nie fertig, man arbeitet immer daran», sagt Sofia Morais, nimmt einen Pinsel und macht sich an einem Reifen zu schaffen.





↑ Sofia Morais über Volg: «Bei meiner Arbeit schätze ich, dass ich nicht nur für einen Bereich, sondern für das ganze Sortiment zuständig bin. Das ist sehr abwechslungsreich. Ich schätze auch den kreativen Teil, beispielsweise bei der Gestaltung von schönen Präsentationen im Laden.»

JUNG  
FRISCH +  
FRÜNDLICH

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



**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**



**neu** Novissimo

**Die neuen «Happy Vegi Butcher»-Produkte schmecken wie Fleisch, sind jedoch vollständig aus pflanzlichen Zutaten hergestellt.**

**D**er Burger-Boom macht auch vor Flexitariern, Vegetariern und Veganern nicht Halt. Der vegane «Happy Vegi Butcher»-Burger schmeckt genauso saftig wie Fleisch. Die neuen Hamburger-Patties sind noch roh. Mit dem schmackhaften Vorteil, dass sich beim Braten auf dem Grill oder in der Bratpfanne die unvergleichlichen Röstaromen entwickeln. Umhüllt von einem knusprigen Burger-Brötchen, serviert mit einer feinen Sauce, schmeckt er der ganzen Familie. Ebenfalls neu im Volg sind Nuggets und in grösseren Läden das Geschnetzelte von «Happy Vegi Butcher».

### Kreation aus der Schweiz

Im Herzen der Schweiz, in Root im Kanton Luzern, werden die «Happy Vegi Butcher»-Produkte hergestellt. Eineinhalb Jahre Entwicklungsarbeit benötigte die Firma Fredag, um mit 100 Prozent pflanzlichen Proteinquellen eine Fleischstruktur zu kreieren. Diese ist nicht nur klimaneutral; zur Herstellung wird auch nur ein Bruchteil des Wassers benötigt, das für die Fleischproduktion notwendig ist.



\*«Happy Vegi Butcher»-Burger (2x 110g)  
\*«Happy Vegi Butcher»-Nuggets (220g)  
\*«Happy Vegi Butcher»-Stripes (200g)

je Fr. **6.80**

# Wie Fleisch, aber vegan!



Sieht aus wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch: «Happy Vegi Butcher»-Burger anbraten und mit Salat, Zwiebeln und Ketchup in einem getoasteten Burger-Bun anrichten.

statt Fr. 3.50  
**Fr. 3.15**



**Essiggurken mit dem gewissen Etwas**  
\*Chirat Gurken Knoblauch und Chili,  
215 g

statt Fr. 3.60  
**Fr. 2.95**



**Stocki auf die Schnelle**  
\*Knorr Stocki Snack  
Spinat & Mozzarella, 47 g

**Pasta ganz praktisch**  
\*Knorr Pasta Snack  
Arrabbiata, 66 g


\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Baumfrucht	statisches Bauteil	Beute der Fischer	Teil der Kirche	Verwunderung	chem. Zeichen für Astat	starkes Seil	US-Schriftsteller †1849	französisch: auf	Blätterkleid der Bäume	abge-sondert
schweiz. Weisswein			intelligenz-schwach	französischer Gemüse-eintopf				Schau-fenster-dekoration		Ruf, Ansehen
schweiz. Maler † (H.R.)		militä-rischer Stützpunkt		Titel-figur bei Milne (Bär)				schweiz. Musiker (Büne)	User Interface (Abk.)	
Vororts-gemeinde der Stadt Luzern								Haupt-stadt Togos		
								Spion	hinauf	
Abend-mahl-schale (Sage)	Utensil zur Haar-pflege		60. Teil einer Stunde (Abk.)							
schweiz.: Kanne								zweiter Schnitt der Heu-wiesen		franzö-sischer Männer-name
			Privat-krieg im MA.	älteste lat. Bibel-übersetzung				schweiz. Kinder-buchheld	Wett-kampf-klassen	Post-sendung
Obst-brei		ehren-haft, korrekt								
schweiz. Kartoffel-gericht										
Luzerner Lauf-event	Rufname von Pacino			Initialen Warhols				latei-nische Vorsilbe: weg		im Ruhe-stand (Abk.)
modi-scher Schick										

**IHR GEWINN**

**1 Gutschein für ein Aqua-Dynamic-Wasserbett im Wert von Fr. 1500.-**



Gewinnen Sie einen Gutschein für ein Schweizer Qualitäts-Wasserbett von Aqua Dynamic. Es zeichnet sich durch eine stufenlos einstellbare Betttemperatur sowie unübertroffene Körperanpassung ohne Druckstellen aus. Idealer Liegekomfort für die perfekte Abstützung der Wirbelsäule. Die Wasserbetten von Aqua Dynamic sind gewärmt und ungewärmt erhältlich ([www.wasserbett.ch](http://www.wasserbett.ch)). Weitere Wettbewerbspreise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 30.12.2019–23.01.2020 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 VOLGK, danach Leerzeichen und Lösungswort, nochmals Leerzeichen und Name, Adresse und Tel. an 4636, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. Januar 2020 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Aqua Dynamics», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



statt Fr. 1.95  
**Fr. 1.75**

**Cremiger Genuss**  
\*Knorr Sauce Curry, 33 g



statt Fr. 4.95  
**Fr. 4.45**

statt Fr. 4.70  
**Fr. 4.20**

**Verleiht Würze, Schärfe und Aroma**  
\*Knorr Gewürzmischungen Knoblauch 51 g, Chili 34 g und Mediterran 30 g



statt Fr. 3.95  
**Fr. 3.55**

**Sauber auch zwischen den Zähnen**  
\*Trisa Space Brush, 36 Stück



neu

**Sudoku**

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

Die Lösung finden Sie ab 24. Januar 2020 online unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine) im Archiv.



*Sündhaft guet ...*



*... für gross  
und chli!*

**JETZT ZUGREIFEN!**



## In eigener Sache Wärmeherzenverkauf

Foto: Pierre-Yves Massot



*Die Traumdoktoren der Stiftung Theodora schenken Kindern im Spital während rund 100 000 Besuchen pro Jahr Freude und Abwechslung.*

## Ein Herzli für einen guten Zweck



**Noch bis zum 26. Januar 2020 sind an der Kasse in jedem Volg-Laden orange Wärmeherzen der Stiftung Theodora erhältlich. Mit dem Kauf der Herzen helfen Sie mit, Kindern im Spital wertvolle Momente der Freude zu schenken.**

Stiftung  
**THEODORA**

**D**ie Wärmeherzen der Stiftung Theodora sind der ideale Begleiter durch die kalte Winterzeit. Ob Sie sich gerade auf einem Spaziergang befinden, auf dem Perron auf den Zug warten oder einen Abend auf dem Sofa genießen: Bei kalten Händen hilft ein Knicken des kleinen Metallplättchens im Innern des orangen Wärmeherzens und schon verströmt es wohlige Wärme. 10 bis 20

Minuten in kochendes Wasser getaucht, spendet das Herz nach dem erstmaligen Gebrauch wieder neue Wärme.

### **3 Franken für mehr Kinderlachen**

Mit dem Kauf eines Wärmeherzens tun Sie sich nicht nur selbst Gutes, sondern auch etwas für einen guten Zweck: Mit jedem gekauften Wärmeherz der Stiftung Theodora für

3 Franken helfen Sie im Rahmen der mehrjährigen Partnerschaft von Volg und der Stiftung Theodora mit, Kindern im Spital und in spezialisierten Institutionen mit den «Traumdoktoren» Lachen und Freude zu schenken. Die Wärmeherzen sind übrigens auch eine sympathische kleine Geste, um lieben Mitmenschen Wärme im kalten Winter zu schenken. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



# Alle guten Dinge sind Ei.



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

**Volg ist seinen Preis wert.**





## Aber bitte mit ... Tomatensauce!

**Die beliebteste Art, Pasta zu geniessen, ist bei Klein und Gross immer noch mit Tomatensauce. Und hier sind bei den Volg Hausmarken aller guten Dinge drei.**

**T**omatensauce Napoli, Tomatensauce mit Basilikum oder Sauce Bolognese: Die Volg Pasta Saucen werden dort hergestellt, wo man sich mit Pastasaucen am besten auskennt: in Italien. Sonnengereifte Tomaten, Kräuter, Gemüse, ein Schuss Wein und Rindfleisch für die Bolognese: Was für Volg eingekocht wird, schmeckt wie bei Nonna. Alle drei rot wie die Liebe. Und man verliebt sich immer wieder neu in ihren guten Geschmack und ihre Vielfalt. Glas auf, im Topf wärmen und mit den Lieblingsteigwaren auftragen. So einfach ist grosses Glück am Familientisch.

### Serviertipp mit Ofentomaten

Soll der Auftritt auf dem Teller noch etwas raffinierter sein, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den Volg Pasta Saucen den letzten Feinschliff zu verleihen. Beispielsweise mit geschmorten Ofentomaten: Dazu Cherrytomaten an der Rispe in eine ofenfeste Porzellanschale legen, mit Olivenöl und wenig Zitronensaft beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Im Ofen bei 130 Grad Celsius 25 Minuten schmoren. Um die Sauce noch zu verfeinern, gehackte Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, eine der drei Volg Pasta Saucen dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln, in die Sauce geben und 5 Minuten mitköcheln. Die Sauce mit den al dente gekochten Teigwaren gut vermischen. Die geschmorten Tomaten aus dem Ofen nehmen und das Pastagericht damit sowie mit ganzen Basilikumblättern garnieren. Die Ofentomaten passen zu allen drei Volg Pasta Saucen.

*Wer dem Pastagericht noch etwas mehr Raffinesse verleihen möchte, ergänzt die Volg Pasta Sauce seiner Wahl mit im Ofen geschmorten Cherrytomaten und Basilikum.*



*Klassisch aus Tomaten:  
Volg Pasta Sauce Napoli*



*Verfeinert mit Basilikum:  
Volg Pasta Sauce Basilico*



*Traditionell mit Rindfleisch:  
Volg Pasta Sauce Bolognese*

je 420 g  
Fr. 2.20



## Fricktal AG



Köbi, Karli und Gusti heissen die drei Wuschelköpfe – seit April stehen die drei Alpakamännchen ganz oben in der Gunst der Besucher auf dem Erlebnishof Fricktal in Wittnau. Gegen 3000 Gäste an 100 kleinen und grösseren Anlässen haben Helen und Herbert Schmid empfangen dürfen, dazu kommen noch an die Tausend spontane Hofbesucher. Bleibenden Eindruck mit einem Hochbeet hinterlässt der Trockensteinmauer-Kurs. Auch an den unbeschwerten, fröhlichen Volg-Jasstag auf ihrem Hof erinnert sich Helen Schmid gern. Der Sinnespfad wurde von vielen Gruppen besucht. Helen und Herbert Schmid sind zudem stolz, 2019 als «Hof des Monats» im Aargau ausgezeichnet worden zu sein.

*Die Lieblinge der kleinen Besucher: Die Alpakas auf dem Erlebnishof im Fricktal*

# Fünf Höfe und ganz viele Erlebnisse

**Kurse, Tiere, Jass: Auf den Volg NATURENA Erlebnishöfen war 2019 viel los. Neu ist 2019 der Barryhof im Seeland dazugekommen. Alle Bauernfamilien blicken auf ein erfolgreiches Jahr zurück.**

*Mischen, kneten, formen, einschneiden, backen: Wie das geht, zeigte Bäuerin Bernadette Hotz am Brot-, Zopf- und Bireweggenkurs auf dem Erlebnishof Zugerland.*



## Zugerland ZG

2019 war für Bernadette und Hermann Hotz ein besonderes Jahr, denn per 1. Januar 2020 übergaben sie den Hof ihrem Sohn Philipp. Ihn wird Bernadette bei der Bewirtung der NATURENA-Gäste weiterhin unterstützen. Rund 6200 Gäste haben letztes Jahr den Erlebnishof Zugerland in Baar besucht. Eine stolze Zahl. Der von Bernadette Hotz geleitete Backkurs war das Highlight des Jahres 2019 und im Nu ausgebucht. Der Streichelzoo mit Esel, Hühnern und Schafen wurde von kleinen und grossen Besuchern sehr geschätzt. Hauptattraktion unter den Hoftieren waren die jungen Ouessant-Schafe, eine französische Zwergschafrasse. Auch der Weihnachtsmarkt Mitte Dezember gehörte wie jedes Jahr zu den beliebten Höhepunkten.

*Volg-Jass auf dem Haldenhof: Die gute Stimmung bleibt den Gästen Edith und Christian Jäger unvergessen.*





## Seeland BE

Der neue Volg NATURENA Erlebnishof im Seeland wird von der Generationengemeinschaft Schlup geführt, mit Martin Schlup und Monika Flükiger sowie Christian Schlup und Sandra Bühler. Zu den Höhepunkten im Jahr 2019 gehörte im April die Eröffnungsfeier ihres Hofes sowie im Herbst die Eröffnung des Sinnespfades wie auch das Finale des Volg-Jass, das sie als Gastgeber betreuen durften. Auch die Volg NATURENA-Kurse waren gut besucht. Der Renner waren der Falkner-Kurs und der Workshop «Bauernhoftiere schnitzen». Schätzungsweise rund 1100 Besucher konnten an allen 26 durchgeführten Veranstaltungen gezählt werden. Hinzu kommen vor allem an den Wochenenden viele spontane Gäste. Hauptattraktion ist zurzeit Bernhardiner-Welpe Oyra, der die Herzen der Besucher im Sturm erobert.



Die Generationengemeinschaft Martin Schlup und Monika Flükiger sowie Sandra Bühler und Christian Schlup an der Eröffnungsfeier ihres Erlebnishofs sowie Besucherliebling Welpen Oyra.

Der NATURENA-Kurs «Edelbrand», bei dem die Teilnehmenden eine Einführung ins Schnapsbrennen erhielten, war besonders beliebt.



## Werdenberg SG

Zu den beliebtesten NATURENA-Kursen zählten «Funkelnde Föhrenkugeln» und «Edelbrand von der Frucht bis zum Destillat». «Die Besucher waren sehr interessiert und erhielten eine Einführung ins Schnapsbrennen», erzählen Karin und Markus Gabathuler. Gut besucht mit je 400 Gästen war auch der Tag der offenen Weinkeller, an dem Gabathulers ihre Weine mit Jahrgang 2018 präsentierten. Karin Gabathuler freut sich immer über die regelmässigen Besucher, die wegen der Ponys, Zwergziegen, Hennen und den jungen Katzen kommen. Darunter auch viele Schulklassen, die auf spannenden Führungen einen Einblick in die Landwirtschaft erhalten.

## Seebachtal TG



Für Edith Jäger waren die 17 NATURENA-Kurse, die 2019 auf dem Hof stattgefunden haben, ein schöner Beweis dafür, dass das Kursangebot gut angekommen ist. «Wir erhalten immer wieder Rückmeldungen, dass die Kursteilnehmer die Atmosphäre auf dem Hof schätzen und sie deshalb gerne wiederkommen», erzählt sie. Viele spontane Gäste verbinden ihren Hofbesuch zudem mit der Erkundung des Sinnespfades. Rund 4000 Gäste an 85 Anlässen, darunter die Hochzeit des eigenen Sohns Daniel mit seiner Rahel, durften Edith und Christian Jäger bewirten. Unvergessen ist auch der Volg-Jass. Ebenso in schöner Erinnerung bleiben die Weindegustation am 1. Mai, die Sommermetzgete im Juli und die Tage der offenen Tür anfangs Dezember, als das Rebputz in weihnachtlichem Glanz erstrahlte.



Volg

NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN

### Erlebnis, Natur und Kreativität

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

und Sinnespfade laden ab 21. März 2020 wieder zum Besuch ein. Jeden Monat finden auf allen Höfen Kurse und Workshops statt. Die neuen Kurse finden Sie im NATURENA-Flyer «Veranstaltungen 2020» (erhältlich ab Mitte Januar im Volg) oder auf der NATURENA-Website und monatlich im «Öise Lade». Alle Informationen unter [www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)



# Flusskreuzfahrten weltweit

IN ÜBER 25 Ländern

AUF ÜBER 50 Gewässern

MIT MEHR ALS 40 Schiffen

ÜBER 60 Programmen

UND MEHR ALS 750 Abfahrten.



Jetzt  
Katalog 2020  
bestellen!

Weitere Informationen oder buchen  
[www.thurgautravel.ch](http://www.thurgautravel.ch)

Buchen oder Prospekt verlangen  
Gratis-Nr. 0800 626 550

Amriswilerstrasse 12, 8570 Weinfelden  
Tel. 071 552 40 00, [info@thurgautravel.ch](mailto:info@thurgautravel.ch)



**Thurgau Travel**

Aussergewöhnliche Reisen zu moderaten Preisen



## ORDNUNG LEICHT GEMACHT



- ① Sa, 1.2.20, 9.30 – 13 Uhr\*
- ② Sa, 1.2.20, 13.30 – 17 Uhr\*

**Ort:** Volg Erlebnishof **Seeland**,

Barryhof, Schüpberg 130, 3054 Schüpfen

**Programm:** Lernen Sie eine systematische Methode für freudiges Aufräumen kennen. Dank einem einfachen Konzept und klaren Schritten gelingt die dauerhafte und lebensverändernde Ordnung. Wie dies umgesetzt wird, zeigt Ihnen die ordnungsliebende Kursleiterin. Der Workshop ist sowohl für Aufräumfreaks als auch für Ordnungsgewohnte interessant.

**Teilnehmende:** 12 Personen ab 16 Jahren

**Mitbringen:** 1–2 Hosen, 1–2 T-Shirts und 1–2 Pullis

**Leitung:** Monika Smeraldy, Bottmingen, [www.tidytime.ch](http://www.tidytime.ch)

**Preis:** Fr. 80.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Kursunterlagen

## MIT AIRBRUSH MALEN ODER SCHMINKEN



- ① Fr, 7.2.20, 9 – 16.30 Uhr
- ② Sa, 8.2.20, 9 – 16.30 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Seebachtal**,

Haldenhof, 8536 Hüttwilen

**Programm:** An diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Airbrushens kennen und werden danach in der Lage sein, fantastische Kunstwerke zu gestalten oder Gesichter zu schminken, beispielsweise für die Fasnacht. Im Workshop arbeiten Sie auf Papier, Airbrush-Karton und auf dem Gesicht.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 12 Jahren

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

**Leitung:** Anne Togo, Airbrush-Design und Beschriftungen GmbH, Flurlingen, [www.airbrushdesign.ch](http://www.airbrushdesign.ch)

**Preis:** Fr. 170.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Werke

## FITNESS- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG



- ① Sa, 22.2.20, 9 – 13 Uhr\*
- ② Sa, 22.2.20, 13.30 – 17.30 Uhr\*

**Ort:** Volg Erlebnishof **Zugerland**,

Hotzenhof, Deinikon 11, 6340 Baar

**Programm:** Geniessen Sie eine Ernährungsberatung und erhalten Sie Tipps zu den Themen Einkaufen, Kochen und Bewegung im Alltag. Im Kurs bekommen Sie Antworten auf Fragen wie: Lebe ich gesund? Was kann ich in meinem Alltag optimieren und umsetzen? Begleitet wird der Kurs mit praktischen Übungen.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 14 Jahren

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

**Leitung:** Manuela Bossert, dipl. Personaltrainerin/ Ernährungsberaterin, Rothenburg, [www.manuelabossert.ch](http://www.manuelabossert.ch)

**Preis:** Fr. 110.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Unterlagen im Wert von Fr. 10.–

## BROT- UND ZOPFBACKEN MIT DER BÄUERIN



- ① Fr, 28.2.20, 9 – 15 Uhr
- ② Sa, 29.2.20, 9 – 15 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Fricktal**,

Erlenhof, 5064 Wittnau

**Programm:** Lassen Sie sich in die Welt des traditionellen Backens entführen. Sie lernen über die Geschichte des Brotes und probieren verschiedene Arten der Verarbeitung von süssen und salzigen Backwaren aus, die Sie mitnehmen können. Während der Brotzeit aufgeht, besuchen Sie die nahe gelegene Altbachmühle.

**Teilnehmende:** 12 Personen ab 12 Jahren

**Mitbringen:** 2 Becken mit einem Durchmesser von 25–30 cm

**Kleidung:** Küchenschürze

**Leitung:** Helen Schmid, Volg Erlebnishof Fricktal

**Preis:** Fr. 105.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Backwaren (1 Brot, 500 g; 1 Zopf, 500 g; 1 Fruchtwahe) und ein Besuch in der Mühle inkl. 1 kg Mehl im Wert von Fr. 40.–

## KINDERMODE IM VINTAGE-LOOK SCHNEIDERN



- ① Fr, 28.2.20, 9 – 17 Uhr
- ② Sa, 29.2.20, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Volg Erlebnishof **Werdenberg**,

Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

**Programm:** Die Kursleiterin unterstützt Sie beim Entwerfen und Schneiden Ihrer Modekollektion im Vintage-Look. Sie nähen mit Ihrer Nähmaschine zwei Teile: Rock oder Hose samt Nuscheli, Kopf- oder Halstuch. Möglich sind Kleidergrössen von 68 bis 146 (für Babys und Kinder bis 12 Jahre).

**Teilnehmende:** 12 Personen ab 18 Jahren

**Mitbringen:** Nähmaschine, Nähzubehör wie Nadeln, Schere, Faden und Messband

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

**Leitung:** Nähatelier Kateryna Fischer, Männedorf, [www.mode-by-kati.ch](http://www.mode-by-kati.ch)

**Preis:** Fr. 160.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Modekollektion im Wert von Fr. 35.–



## INFOS & ANMELDUNG

INTERNET: [WWW.NATURENA.CH](http://WWW.NATURENA.CH)

TELEFON: 058 433 54 09

MO BIS FR, 8–12 UND 13–17 UHR

ANMELDESCHLUSS: 16. JANUAR 2020



\* 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.



«Das Tierwohl hat bei mir einen hohen Stellenwert. Unter Berücksichtigung der natürlichen Flora und Fauna kann ich gesunde und hochwertige Nahrungsmittel produzieren. Dafür setze ich mich ein. Dafür trage ich die Verantwortung.»

Christian Freund, Heiterhof Eichberg



# Meine Generation. Meine Verantwortung.



Unser bestes Stück Natur.



**30%**  
Rabatt

Hinterschinken

**Vom 8. – 12. Januar 2020**

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse.



Januar 2020

## Mein Frischkäse

Ein feiner Frischkäse darf beim Familienbrunch nicht fehlen. Ich stelle den Frischkäse selbst her. Das ist keine Hexerei, benötigt lediglich etwas Zeit. Für meinen Frischkäse brauche ich 500 g cremiges **Nature-Jogurt**. Zuerst lasse ich das Jogurt abtropfen: Ich stelle dafür ein mit einem Gazetuch ausgelegtes Sieb in eine Schüssel, fülle das Jogurt in das Tuch und lasse es während 24 Stunden abtropfen. Um verschiedene Sorten Frischkäse zu erhalten, verwende ich Gewürze wie gemörserte bunte **Pfefferkörner** aus der Mühle, **Paprikapulver**, eine Gewürzmischung wie **Salatkräuter** oder fein gehackte geschälte **Pistazien**. Pro Rolle benötigt es davon 4 EL. Für jede gewünschte Frischkäsesorte bereite ich ein Stück Frischhaltefolie vor und bestreue sie mit den Gewürzen meiner Wahl. Danach verteile ich das festgewordene Jogurt darauf. Anschliessend forme ich den Frischkäse mithilfe der Folie zu einer Rolle, so dass sich die Gewürze rund um den Frischkäse verteilen. Die Frischkäserollen bewahre ich bis zum Gebrauch im Kühlschrank auf und nehme sie erst dann aus der Folie. Die Farben der Gewürze ergeben zum Beispiel auf der Käseplatte oder als Häppchen ein schönes Farbspiel. Viel Spass beim Ausprobieren wünscht euch



**Karin Gabathuler**  
Erlebnishof Oberschan SG

**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. 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 -kellerung erfahren können.

Karin







Man kann sie drehen und wenden ganz nach dem eigenen Geschmack – das feine Resultat ist immer ein Erfolg. Volg-Rösti im praktischen Beutel à 500 g gelingt Gross und Klein im Handumdrehen. So wie es sich Familie und Gäste wünschen: knusprig, chüschtig und wunderbar goldgelb. Mit Speck oder ohne – gute Laune ist garantiert.

**Typisch Schweiz.  
Typisch Volg.**

# Bitte wenden!





## VORSCHAU

### SCHWEIZER HITS NEU AUFGELEGT

Wie Uhren und Schokolade gehören kulinarische Klassiker wie Röstli oder Saure Mocke zu unserem Land. Dazu gesellen sich viele kantonstypische Gerichte von Bündner Capuns bis Polenta Ticinese. Unsere Kochprosfi haben sich einige landestypische und kantonale Schweizer Küchenhits ausgesucht und ihnen eine persönliche Note verliehen. Seien Sie gespannt, was an diesem Abend alles aus dem «Chuchichäschтли» auf die Teller gezaubert wird!

3. MÄRZ IN OERLIKON

4. MÄRZ IN BUCHS SG

17. MÄRZ IN AARAU

17. MÄRZ IN WANGEN AN DER AARE

25. MÄRZ IN MÜNSINGEN

### FISCH FRISCH AUS SCHWEIZER GEWÄSSERN

Forellen, Egli, Felchen oder Zander: Die einheimische Fischwelt ist vielfältig und entdeckenswert. Wir bereiten Schweizer Fische gemeinsam auf verschiedenste Arten gekonnt zu. Gebraten, pochiert oder geräuchert geniessen Sie den Fisch danach mit feinen Saucen und passenden Beilagen. Unter den Rezepten ist sicher auch eine neue Idee für das traditionelle Karfreitags-Fischgericht.

1. APRIL IN BUCHS SG

7. APRIL IN OERLIKON

22. APRIL IN MÜNSINGEN

28. APRIL IN WANGEN AN DER AARE

29. APRIL 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](http://www.volg.ch)

# Kochtrends und Texturen

Starten Sie mit neuem Kochwissen ins neue Jahr! Dieser Volg-Kochkurs widmet sich angesagten Kochtechniken wie Räuchern, Sous-Vide-Garen und Steamen. Dazu entdecken wir die Kunst der Texturen, die ein Gericht zum besonderen Genuss-erlebnis machen. Espumas, Gelées, Mousses, Crunches: Lernen Sie, einige davon selbst herzustellen. Jetzt anmelden und angesagte Kochtechniken lernen!



**Kurs «7 Tage – 7 Rezepte»**  
 Neu am 14.01.2020 in Oerlikon  
 Zusatzkurs am 20.02.2020 in Aarau  
 Melden Sie sich jetzt an!



### CULINEA IN OERLIKON MIT MARC ALBRECHT:

4. Februar 2020, 18.30–22.30 Uhr  
 Anmeldung:  
[www.culinea-kochstudio.ch](http://www.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)



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

5. Februar 2020, 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)



### COOKUK IN AARAU MIT RAFAEL BÖLSTERLI:

12. Februar 2020, 18.00–22.00 Uhr  
 Anmeldung:  
[www.cookuk.ch](http://www.cookuk.ch) oder  
 Telefon 062 823 52 92  
 Cookuk  
 Schachenallee 29  
 5000 Aarau  
 E-Mail: [info@cookuk.ch](mailto:info@cookuk.ch)



### KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:

19. Februar 2020, 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)



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

25. Februar 2020, 18.30–22.30 Uhr  
 Anmeldung:  
[www.tatort-kochschule.ch](http://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](mailto:info@tatort-kochschule.ch)





## Saison im Volg

**Die Kaki ist ein Geschenk der Natur: aromatisch, schmackhaft und angenehm süss. Ihre Saison neigt sich bald dem Ende zu, darum heisst es für Kaki-Fans: jetzt noch geniessen!**

**S**ie sehen orangen Tomaten ähnlich, sie schmecken süsslich bis süss und ihr Aroma entfaltet sich vielfältig: eine Mischung aus Pfirsich und Aprikose bis Zuckermelone, gewürzt mit einem Hauch Vanille. Die Götterfrucht Kaki ist damit die geschmackliche Wundertüte der Natur und hat im Herbst und Winter Saison. Wer die Frucht liebt, geniesst sie jetzt nochmals in vollen Zügen. Die Sorte Kaki Persimon ist auch im vollreifen Zustand noch festfleischig und nach Lust und Laune mit oder ohne Schale der pure Genuss.

### **Vielseitige Vitaminbombe**

Doch nicht nur geschmacklich ist die Kaki grossartig, sie ist auch wahrlich eine ausgesprochene Vitamin- und Energiebombe und wird gerne als Smoothie aufgemixt. Ebenso passen die Götterfrüchte hervorragend in einen Salat oder sie können einfach wie Äpfel gegessen werden. Mit ihrem breiten Geschmacksbild lässt sich die Kaki natürlich mit anderen Früchten kombinieren. In einer «Zmorge-Bowl» mit Knusper-Müesli zusammen mit Jogurt, Blut- und Blondorangen und Kiwis macht die Kaki eine gute Figur und garantiert einen gesunden und gelungenen Start in den Tag.

### **«Zmorge-Bowl» mit Kaki und Kiwi**

Für 4 Personen:

1 **Kaki** und 2 **Kiwis** schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. 2 **Blondorangen** schälen und filetieren. 600 g **Jogurt nature** mit 250 g **Knusper-Müesli** (z. B. Familia C.M. plus) mischen, die geschnittenen Früchte darunter mischen. In 4 Bowls abfüllen und servieren.

**Zubereitung: 20 Min.**

**Tipp:** nach Belieben mit Granatapfelkernen oder Sultaninen garnieren



*Vor der Schule oder der Arbeit: Die farbenfrohe «Zmorge-Bowl» mit Kaki und Kiwi sorgt frühmorgens für sonnige Laune.*



Wirz, auch Kopfkohl genannt, ist ein feines Wintergemüse. Er passt gut zu geräuchertem Fleisch.

Wirz: Wintergemüse zum Verlieben



**Beliebt und schmackhaft: Wirz macht als Wickel geschmort genauso eine gute Figur wie mit Nudeln und Würstli.**

**W**irsing, oder gutschweizerisch einfach Wirz oder Köhli genannt, ist ein Kohlgemüse. Er hat einen kräftigen Geschmack, krause Blätter und – im Gegensatz zu anderen Kohlarten – eine kurze Kochzeit. Deshalb gehört er zu den beliebtesten Kohlarten und ist auch fester Bestandteil jedes Pot au Feu. Der Wirz hat auch eine herbe Art und eine angenehme Säure, die sich besonders gut mit Kümmel,



**Wirznudeln mit Emmentaler Rauchwürstli**

Für 4 Personen:  
500 g **Teigwaren** (z. B. Volg 3-Ei-Nudeln) mit 400 g in Streifen geschnittenem **Wirz** in gesalzenem Wasser knapp al dente kochen, Wasser abschütten. 8 **Emmentaler Rauchwürstli** (520 g) braten und in Rädli schneiden. 1,8 dl **Crème fraîche**, ½ TL getrockneter **Thymian** und die Würstli zu den Wirznudeln geben und vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und servieren.  
**Zubereitung: 15 Min.**

geräuchten Fleischwaren wie Speck und Würsten, aber auch mit Sauerrahm kombinieren lässt.

#### **Wirzpäckli als Winterüberraschung**

Die inneren hellgrünen Blätter schmecken kurz blanchiert, in Butter angedünstet, gesalzen und mit wenig Crème fraîche kurz gekocht besonders gut. Aus den äusseren grossen grünen Blättern lassen sich herzhaf-

te Wirzpäckli oder Fleisch im Wirzmantel zubereiten. Dank seiner kurzen Kochzeit kann für die fein-cremigen Wirznudeln mit Emmentaler Rauchwürstli das Gemüse unkompliziert mit den Teigwaren gekocht werden. So verbinden sich die Nudeln mit dem Geschmack des Wirsings bereits während des Kochens. Und als Tipp: Wird dem Kochwasser ein Teelöffel Natron beigelegt, macht das den Wirz noch leichter verdaulich.



# Für Ihre nächste Glanzleistung.

Erzielen Sie glänzende Resultate mit den Reinigern der Volg-Hausmarke. Küche, Bad und Böden strahlen hygienisch sauber um die Wette. Reichen Sie Glanzleistung an Glanzleistung beim Entkalken, Reinigen und Spülen. Mit den sanften Kraftpaketen bringen Sie Ihren Haushalt in Windeseile auf Volg-Glanz.

Volg Hausmarken.  
Ist doch naheliegend.





## Arancini (Reisbällchen) mit Chicoréesalat

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Risotto, gekocht
- 150 g Mozzarella
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 200 g Paniermehl
- 0,5 dl Sonnenblumenöl
- 0,5 dl Kräuternessig
- 1 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 TL Ketchup
- 4 Chicorée, in Streifen geschnitten
- 4 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Risotto in ca. 8 gleich grosse Portionen teilen. Mozzarella in ebenso viele, gleich grosse Stücke schneiden. Risotto portionsweise zu einem flachen Rondell formen. Je 1 Stück Mozzarella daraufgeben und zu einer Kugel verschliessen.
2. Eier verquirlen und würzen, Mehl und Paniermehl in je einen Teller füllen.

Risotto-Kugeln zuerst im Mehl, danach in Ei und dann in Paniermehl wenden.

3. Öl, Essig, Mayonnaise, Senf und Ketchup zu einer sämigen Sauce aufmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Chicoréestreifen geben.

4. Butter in der Bratpfanne schmelzen, Arancini rundum knusprig bra-

ten. Arancini anrichten und den Salat dazu servieren.

**Zubereitung: 20 Min.**

**Tipp:** Chicoréestreifen 10 Min. in lauwarmes Wasser eingelegt nimmt dem Salat die Bitterstoffe. Das Gericht lässt sich gut aus Risotto-resten jeglicher Art (Safran-, Tomaten-, Weisweinrisotto etc.) vom Vortag zubereiten.



## Winter-Rahmgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1 Broccoli         | 1 EL Butter     |
| 1 Blumenkohl       | 1 EL Mehl       |
| 1 Lauchstange      | 2,5 dl Vollrahm |
| 2 Rüebli           | Salz, Pfeffer   |
| 1 Zwiebel, gehackt |                 |

Zubereitung:

1. Gemüse rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abgiessen und dabei 2 dl vom Kochwasser auffangen.

2. Zwiebeln in Butter andünsten, Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben und mit dem beiseite gestellten Kochwasser ablöschen. 15 Min. leicht köcheln, Rahm dazugeben, nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

**Zubereitung: 20 Min.**

**Tipp:** tiefgekühlte Gemüsemischung oder Rahmspinat statt frisches Gemüse verwenden



# Käse mit Charakter sucht Geniesser mit Geschmack.



Der cremige Brie Suisse und der mild-würzige Volg Dorf-Chäs sind nur zwei von vielen unwiderstehlichen Käsetypen im Volg Sortiment, die man einfach gern haben muss. Die einen überzeugen mit cremigem Charme, die anderen mit würziger Rasse. Bestimmt ist der perfekte Käsepartner für Sie dabei. Lernen Sie ihn noch heute kennen. [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

*frisch und  
fründlich* **Volg**



## Schweinskotelettes mit Frischkäsefüllung

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinskotelettes
- 200 g Kräuterfrischkäse  
(z. B. Cantadou Knoblauch/Kräuter oder Philadelphia Kräuter)
- 2 EL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kotelettes in der Mitte horizontal ein-, aber nicht durchschneiden. Frischkäse in die Kotelettes füllen, Ränder mit Zahnstocher fixieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Kotelettes darin goldbraun braten. In einer feuerfesten Form im Ofen bei 80 °C warm halten.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** mit Tomatenrisotto servieren



## Tomatenrisotto

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 250 g Risotto-Reis
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 dl Rotwein
- 1 D. Tomaten, gehackt (400 g)
- 5 dl Bouillon
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 80 g Parmigiano Reggiano, gerieben
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Reis mitdünsten und dabei ständig rühren. Tomatenpüree begeben.
2. Mit Wein ablöschen, gehackte Tomaten mit Saft, Bouillon und Oregano dazugeben und auf kleiner Stufe und unter ständigem Rühren ca. 15 Min. weich garen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan unterziehen und servieren.

**Zubereitung: 25 Min.**



## Pikanter Kaiserschmarrn

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Rüebl
- 100 g Mehl
- 1 dl Milch
- 2 Eier
- 50 g Gruyère
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 150 g Mais aus der Dose, abgetropft
- 2 EL Butter
- 1 Bd. Schnittlauch
- 200 g Joghurt, nature
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rüebl schälen und fein reiben. Eier trennen. Mehl, Milch und Eigelbe zu einem glatten Teig verrühren. Gruyère beifügen und Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rüebl, Zwiebeln und Maiskörner untermischen.
2. Eiweisse steif schlagen und unter den Teig heben.
3. In einer Bratpfanne Butter schmelzen, Teig begeben und auf mittlerer Stufe stocken lassen. Nach ca. 5–7 Min. mithilfe eines Tellers wenden.
4. Für die Sauce Schnittlauch fein schneiden und mit Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Servieren den Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln zerzupfen. Die Sauce dazu servieren.

**Zubereitung: 30 Min.**





*Der Klassiker für  
Gross & Klein*



**Der Schweizer  
Kirsch**  
zum Fondue!





## Griessgnocchi auf Orangen-Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

- 5 dl Milch
- 2 EL Butter
- 50 g Zucker
- 1 TL Salz
- 200 g Hartweizengriess
- 1 EL Öl
- 4 Orangen
- 1 dl Orangensaft
- 1 Pr. Zimt
- 1 Pr. Nelkenpulver
- 2 EL Honig, flüssig
- 1 TL Maizena
- 2 EL Butter, kalt



Zubereitung:

1. Milch, Butter, Zucker und Salz aufkochen, Griess unter Rühren dazugeben. Auf kleiner Stufe zugedeckt 15 Min. ziehen lassen. Masse 2 cm dick auf ein geöltes Blech streichen und auskühlen lassen.
2. Orangen schälen, filetieren und in dünne Scheiben schneiden. Orangensaft und Gewürze aufkochen, Honig und Maizena unterziehen. Orangenscheiben in die Sauce legen; Sud abkühlen lassen.
3. Aus dem Griess mit einem Guetzliausstecher Halbmonde (oder andere beliebige Formen) ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Butterflocken bestreuen und im auf 220 °C aufgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) im oberen Drittel 3–5 Min. gratinieren. Orangenscheiben auf 4 Tellern anrichten und die Griessgnocchi auf dem Carpaccio anrichten.

Zubereitung: 45 Min. + 20 Min. auskühlen

Tipp: mit Pfefferminze garnieren



## Tortellonigratin mit Dörrtomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 TL Butter
- 150 g Dörrtomaten
- 500 g Tortelloni (z. B. Hilcona Ricotta-Spinat-Tortelloni)
- 150 g Tomatensauce
- 150 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Reibkäse (z. B. Grana Padano oder Schweizer Reibkäse)
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Gratinform von ca 18 x 26 cm ausbuttern, Tomaten grob schneiden, mit Tortelloni und Tomatensauce vermischen und in die Form geben.
2. Mozzarella darüber verteilen. Reibkäse darüber streuen und im auf 175 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen in der Ofenmitte 25 Min. backen. Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen und 5 Min. fertig überbacken.

Zubereitung: 10 Min. + 30 Min. backen

## Dorsch im Cornflakesmantel

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Dorschfilet, TK, aufgetaut
- 1 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 5 EL Cornflakes
- 2 EL Mehl
- 2 Eier, aufgeschlagen, verquirlt
- 2 EL Erdnussöl



Zubereitung:

1. Dorsch auftauen und mit Sojasauce und Knoblauch 30 Min. marinieren. Cornflakes leicht zerdrücken.
2. Dorsch im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, in den Cornflakes wenden.
3. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Dorsch rundum goldbraun braten. Bis zum Servieren im Ofen bei 80 °C warm stellen.

Zubereitung: 15 Min.



## In solid rumantsch

Pauper schaner. Blers collian il prim mais da l'onn cun ina fora. La fora dal schaner. Il mais schaner è perquai il pli pauper mais da tut l'onn. El vegn suenter tut l'opulenza e las decoraziuns dal december cun las festivitads da Nadal e da la midada da l'onn. Ed uschia cumenza il schaner gia cun ina depressiun. Quella dal prim di da l'onn, suenter ch'ins ha festiva ad in festivar.

Dentant è il schaner in bel mais. Ils dis vegnan puspè pli lungs. Ed il schaner è in bun mais per tut quels che han gugent fraid. Ed il schaner è in mais stupend per giudair la na-



Schaner

tira d'enviern – cun u senza naiv. Paucs èn lura era en gir. Ed il mais schaner è quiet. Èsi damai fair da titular il mais schaner sco fora? U fatsch be jau il sbagl da prender si la noziun fora sco apect negativ? La quietezza, la glisch che turna plaun a plaun, la natira cuvernada da la naiv ed anc schelada, cul puls en il ritem plaun e fraid da l'enviern. Il mais schaner è bain in temp patgific, senza hectica e puncts culminants ed emoziuns.

Uschia è il mais schaner era piazzà al dretg lieu suenter la hectica che chatscha tuts tras il december. Il december che stuess ensasez esser in temp paschaivel e quiet, che n'ha dentant nagina schanza dad esser quai. Restai damai patgifics e giudai il schaner che è in mais da bellezza.



David Spinnler

## Wussten Sie, dass • • •

- • • die Volg-Weine im neuen «Weinseller 2020» von Chandra Kurt Spitzenplätze erobert und Bestnoten erhalten haben?

Mit 16,92 Punkten erzielten die Weine aus dem Volg-Sortiment die höchste durchschnittliche Punktzahl aller Schweizer Detailhändler. Total wurden drei Produkte mit 18 und mehr Punkten bewertet, zwei davon stammen aus dem Volg-Sortiment. Wie der Amarone della Valpolicella Zeni erhielt auch der VOLGAZ! Vin Mousseux 18,25 Punkte und ist somit der am höchsten bewertete Schaumwein im «Weinseller 2020». 35 von 63 degustierten Weinen erhalten für die erreichte Punktzahl von 17 und mehr Punkten die Auszeichnung «Weinseller Medaille d'Or». Und auch was das Preis-Leistungs-Verhältnis angeht, schneidet Volg hervorragend ab: Beachtliche 60,3 Prozent der bewerteten Weine erhalten von Chandra Kurt einen Stern für ein «empfehlenswertes Schnäppchen». Wer einen ausgezeichneten Wein sucht, wird im Volg also sicher fündig.



- • • ab 6. Januar 2020 die neueste Ausgabe des Volg-Kindermagazins HEY in den Volg-Läden erhältlich ist?

In der Januar/Februar-Ausgabe gibt es mit Emojis viel zu lachen. Ausserdem erfahren clevere Mädchen und schlaue Jungs Spannendes über Teigwaren und die Schnee-Eule. Ein Porträt von Eishockey-Star Florence Schelling und eine Reportage über Stacking machen Lust auf Sport. Dazu gibt es wie immer Rätsel, Witze und einen Comic.



- • • Sie die Verteilzentralen Winterthur, Landquart und Oberbipp besichtigen können?

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen Ihres Dorfladens und lernen Sie bei einem kostenlosen Rundgang in den Volg-Verteilzentralen die einzigartige Volg-Logistik kennen. Vor dem einstündigen Rundgang stellt Ihnen ein Mitglied der Geschäftsleitung das Unternehmen mit einem Kurzfilm vor. Melden Sie sich unbedingt frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Platz an einem Rundgang.



Online: [www.volg.ch/rundgaenge](http://www.volg.ch/rundgaenge)

Telefonisch: 052 433 55 87

Per Mail: [remo.kaspar@volg.ch](mailto:remo.kaspar@volg.ch)

Per Post: Volg Konsumwaren AG, z. Hd. Remo Kaspar, Sekretariat Geschäftsleitung, Deltastrasse 2, 8404 Winterthur



## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Je 1 Gutschein von Beliani im Wert von Fr. 100.– geht an Anton Kym aus Wallbach, Mirjam Kozorog aus Bonstetten, Ernst Fries aus Embrach, Sabine Lauria aus Pfungen, André Lorenz aus Ebikon, Hermine Graschi aus Bottenwil, Robert Heeb aus Sennwald, Ernst Pfister aus Hallwil, Jasmine Solcà aus Sant'Antonino und Christiane Flieger aus Tafers. An fünf Gewinner aus Herrenhof, Sisseln, Hirschthal, Mühlethurnen und Oberentfelden geht je 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.–. Weitere zehn Gewinner aus Liebistorf, Dübendorf, Dietwil, Zwillikon, Altstätten SG, Wohlen, Bonaduz, Rüthi, Wikon und Muri erhalten je 1 Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 11/19: «Suppenkueche»

Auflösung des Emmentaler-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 10/19. Antwort C, 75–120 kg

Mario Hegglin,  
Gewinner des  
Hauptpreises, an  
der Preisübergabe  
mit Roland Sahl,  
Geschäftsleitung  
Gourmino,  
Handelsfirma  
der Emmentaler  
Käser (r.),  
und Lukas Peter,  
Volg Produkt-  
manager (l.)



## Gewinnen mit Emmentaler

Den 1. Preis, Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 1500.–, gewinnt Mario Hegglin aus Niederuzwil. Über den 2. Preis, Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 1000.–, freut sich Kathrin Widmer aus Brenzikofen. Der 3. und 4. Preis, je 1 Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 750.–, gehen an Daniela Baumann aus Dicken und Bruno Gattella aus Wädenswil. Drei Gewinnerinnen und Gewinner aus Flawil, Schwanden und Vrin erhalten je Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 500.–. Vier Gewinnerinnen und Gewinner aus Au, Felsberg, Remigen und Wallisellen erhalten je Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 250.–. Weitere 15 Gewinnerinnen und Gewinner erhalten je Volg-Einkaufsgutscheine im Wert von Fr. 100.–.

## De grünen Duume



Im Januar sollte der Garten regelmässig kontrolliert werden: lockere Erde um Frischgepflanztes herum festtreten, Schnee von den Sträuchern abschüteln und schwache Triebe abstützen. Ziergräser können bei Nässe verfaulen, darum zu Büscheln zusammenbinden. Hat der Weihnachtsbaum ausgedient und noch genügend Nadeln, können die Zweige als Kälteschutz über die Pflanzen gelegt werden. Rasen regelmässig von faulem Laub und dürren Ästen befreien. Eingelagerte Zwiebeln und Knollen werden alle zwei bis drei Wochen auf faule Stellen kontrolliert. Kakteen, die auf einem Fensterbrett über der Heizung stehen, einmal pro Monat gässen.

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

## Vorschau →

Das nächste «Öise Lade» 02/20 erscheint am 27. Januar 2020

### Gratins und Aufläufe



Ofen an für herrlich wärmende Gratins! Kartoffeln, Pasta und Gemüse sind die Hauptzutaten für goldbraun überbackene, herzhaftes Gerichte aus dem Ofen, die an kalten Tagen besonders gut schmecken.



### Süsses aus Zitrusfrüchten

Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen, Clementinen und Grapefruits liefern im Winter wertvolles Vitamin C. Mit den säurehaltigen Früchten lassen sich auch himmlische Desserts kreieren. Entdecken Sie die «Sauren» süss!

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



# BROT FÜR MORGEN

## NATÜRLICHER GESCHMACK

Zur Förderung der Nachhaltigkeit setzen wir ausschliesslich IP-Suisse-Getreide aus **pestizidfreiem** Anbau und Verarbeitung ein. Damit es auch Morgen noch schmeckt.

**Fredy's - so schmeckt Brot!**

**Immer einen Schritt voraus.**

*fredy's*



- Aus dem Holzofen:
- Wild & Ruch\*
  - Huusbrot\*
  - Mehrkornbrot\*
  - Polenta-Maisbrot\*

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



\*In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich