

# öise lade

Mehr zum Thema

*Zitrusfrüchte  
erfrischend süß*



**Küche**  
aktuell

Gratins und Aufläufe

# Eifach guet!



## Cristallina

20%  
Rabatt  
vom 04.02. - 09.02.2020



\* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Birchermüesli    Banane    Vanille    Kirsche    Haselnuß    Heubeeri    Himbeeri    Pfirsich-Vanille \*    Natür



Stracciatella    Aprikose    Ananas    Caramel    Schoggi    Ärdbeeri    Zitrone \*    Mango \*



## Editorial

In über 580 Schweizer Dörfern können Sie im Volg «frisch und freundlich» einkaufen. Jedes Dorf ist einzigartig. Genauso ist jeder Volg-Laden etwas Besonderes: mit seiner Auswahl an lokalen Spezialitäten und den Menschen, die hier einkaufen. Unsere Werbekampagne «Aus Liebe zum Dorf» stellt auch in diesem Jahr wieder einige Volg-Dörfer und die Geschichten vor, die es hier zu erzählen gibt. Auf Seite 22 lesen Sie die erste Dorfgeschichte von Metzger Anton Franzen, dessen hausgemachte «Feins vom Dorf»-

**«Aus Liebe zum Dorf»** Wurst im Winter regelrecht in Fahrt gerät und mit dem Schneetöff in den Volg Bettmeralp VS geliefert wird.

In Fahrt gerät im Winter in unseren Küchen auch der Ofen. In ihm lassen sich unkomplizierte Gerichte wie Gratins zubereiten, die an kalten Tagen herrlich wärmen. Ab Seite 5 stellen wir Ihnen feine Gratins für jeden Tag vor. Winterlich süss wird es dann ab Seite 29, wo säuerliche Zitrusfrüchte ihren grossen Auftritt in überraschenden Desserts haben.

Ich wünsche Ihnen «en Guete» und viel Freude beim Einkaufen im Dorf.

frisch und freundlich



Philipp Zraggen  
Vorsitzender der  
Geschäftsleitung

Marktplatz  
**Süßes  
Gebäck für  
die Fasnacht**  
**19**

12 Marktplatz  
Knackig frische Wintersalate

15 Wein- und Käseangebot  
des Monats  
Zwei Westschweizer zum Geniessen

20 Aktueller Tipp  
Lieblingsbrote von Hiestand

25 Öisi Umwält  
96 % Molkereiprodukte aus der Schweiz

27 Volg-Rundgänge 2020  
Ein Blick hinter die Kulissen von Volg

39 Wettbewerb  
Gewinnen mit Hiestand

41 Feins vom Dorf  
Yak-Fleischspezialitäten aus Zignau GR

42 Typisch Schweiz –  
Typisch Volg  
«Öise Lade» wird in Zofingen AG gedruckt

44 Novissimo  
Neu in den Volg-Läden

46 Freizeit Sportsponsoring  
Para-Badmintonspielerin Cynthia Mathez

49 NATURENA Rezept  
Crèmeschnitten von Bernadette Hotz

51 Freizeit NATURENA  
Februar-Kurse auf den Volg Erlebnishöfen

53 Freizeit Kochkurs  
Schweizer Hits neu aufgelegt



Saison  
**Das  
Multitalent  
Lauch**  
**55**

Küche aktuell  
**Gratins und  
Aufläufe**  
**5**



Dorfgeschichten  
**Wo jede Wurst  
Schneetöff fährt**  
**22**



**29** Das Themenheft  
**mehr zum  
thema**

Süßes mit Zitrusfrüchten

# MIS HIESTAND-LIEBLINGSBROT

OFEFRÜSCH, CHNUSCHPRIG, GUET.

«...wills alli  
gärn händ.»

«... am Sunntig  
mit Nutella.»

«...passt eifach  
zu allem.»

«... SUPER  
MIT  
FLEISCH.»

«... mis  
süesse  
Kornbrotli.»

«... DAS ISS ICH  
OHNI ÖPPIS.»

«... ich has  
gärn gesund.»

«... immer  
zum Fondue.»



**Hiestand** 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



# Gratins & Aufläufe

## Herzhaftes aus dem Ofen

Knusprige Kruste, reichhaltiges Innenleben – an klirrend kalten Februartagen sind wärmende Ofengerichte goldrichtig.

Ofen-  
Chicorée mit  
Rauchlachs

**G**ratin oder Auflauf? Umgangssprachlich werden die beiden Begriffe fließend verwendet. Mal sind die Zutaten vorgegart, mal roh, einmal werden sie in die Form geschichtet, dann wieder mit der Sauce vermengt, mal kommen zum Guss noch Eier hinzu: Egal, ob nun Gratin oder Auflauf – gemeint sind herrlich duftende, warme Gerichte mit einer goldbraunen Kruste, die an kalten Tagen nicht wohliger und schmackhafter wärmen könnten...



## Spinat-Frischkäse-Cannelloni

**TIPP**  
 Zu den Cannelloni mit der zarten Spinat-Frischkäse-Füllung ist der weiche **Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré** die treffende Wahl.



Das Wichtigste fürs gute Gelingen eines Gratins ist, dass das Gargut in nicht zu viel und nicht zu wenig Flüssigkeit bäckt. Für Gemüseaufläufe eignen sich deshalb festere Gemüsesorten wie Chicorée, Blumenkohl und Broccoli besonders gut. Die Champignons für den Schnitzelgratin werden deshalb zuerst vorher angebraten, damit sie den Gratin nicht verwässern. Eine herzhaft-würzige bekommen Gratins – von Käse abgesehen – durch die Zugabe von Lachs, Speck, Schinken oder pikanten Würsten wie Grill-Argentinos. In der etwas zarteren Liga spielen die Spinat-Frischkäse-Cannelloni, mit denen man auch Gäste glücklich macht. Viele Rezepte lassen sich übrigens nach Lust und Laune mit Zutaten abwandeln, die man im Kühlschrank, Gefrierfach oder Vorratsschrank hat. Auch viele Resten eignen sich zum Überbacken.

## Schnitzelgratin mit Curry



### Volg-Kochkurs im März Schweizer Hits neu aufgelegt

Unsere Kochprofis haben sich Schweizer Küchenhits ausgesucht und kreative Variationen daraus gemacht. Lassen Sie sich überraschen, was aus dem «Chuchäschtli» auf die Teller gezaubert wird! **Mehr Informationen auf Seite 53.**



## Penne-Gratin mit pikanter Wurst



### TIPP

Zum Penne-Gratin passt  
der würzige **Rioja**  
**DOCa Reserva Ursa**  
**Major** perfekt.



## Blumenkohl- Broccoli- Auflauf mit Schinken





# Buon Appetito!

## Aktion!

vom 10.02. bis 16.02.2020



FINDUS Lasagne  
Bolognese 360 g\*

NEW  
DESIGN



FINDUS Cannelloni  
al forno 600 g\*



FINDUS Lasagne Verdi  
Bolognese 600 g



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

FINDUS Switzerland

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

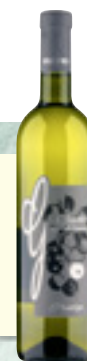




## Kartoffeln und Sauerkraut neu kombiniert

Sauerkraut hat nicht nur eine Menge wertvoller Inhaltsstoffe, sondern auch kulinarisch viel zu bieten. Besonders fein schmecken die mit einem Rahm-Eier-Guss überbackenen Sauerkrautrouladen aus Kartoffelteig. Damit die Kartoffeln später im Teig besser

binden, werden sie für dieses Gericht im Ofen und nicht im Wasser gegart. So wird für den Teig auch wesentlich weniger Mehl benötigt. Das Ergebnis: Ein luftiger Teig, der nach Kartoffeln schmeckt und hervorragend zum säuerlichen Sauerkraut passt.



### TIPP

Der fruchtige **Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige** unterstreicht mit seinen Zitrusnoten das feine Sauerkrautaroma.

## Sauerkrautrouladen



### TIPPS & TRICKS

von Marc Albrecht

- Mögen Sie das Sauerkraut etwas süßler? Dann marinieren Sie es für ein paar Stunden in Apfelsaft.
- Auch etwas Quitten- oder Apfelkonfitüre nimmt dem Sauerkraut die Säure.
- Sauerkraut ist mit Trauben, Birnen oder Äpfeln auch ein feiner vegetarischer Hauptgang.
- Sauerkraut schmeckt auch angebraten hervorragend.

### SCHRITT für SCHRITT Sauerkrautrouladen



①

In die passierten Kartoffeln eine Mulde drücken. Masse mit Eiern und Mehl zu einem Teig verkneten.



②

Nach 30 Minuten Ruhezeit den Teig auf einem bemehlten Backpapier 5 mm dick auswallen.



③

Teig mit ausgekühlter Sauerkrautmasse von der Mitte aus bis 2 cm zum Rand belegen.



④

Teig mithilfe des Backpapiers so satt wie möglich einrollen und dann in 5 cm dicke Scheiben schneiden.

# Winterzeit ist Stocki-Zeit!

SEIT 1838  
*Knorr*



FÜR 4 PERSONEN

## Schweinsfilet auf Wintergemüse mit Steinpilz-Stocki

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten

1 Knoblauchzehe  
600 g Schweinsfilet  
Knorr Würzmix Rôtisseur  
2 EL Rapsöl  
1 Lauch  
200 g Karotten  
200 g Randen  
200 g Pastinaken  
1 Knorr Bouillon Töpflli Gemüse  
2 TL Baumnussöl  
½ Bund Petersilie

### 1 Packung Knorr Stocki 4 Portionen

Knorr Steinpilzsauce Suprême

### Zubereitung

1. Knoblauch, Lauch, Karotten, Randen und Pastinaken rüsten. Alles klein schneiden.
2. Das Schweinsfilet mit Würzmix Rôtisseur würzen und mit 2 EL Öl in einem Bräter kräftig von allen Seiten anbraten und warmstellen. Das geschnittene Gemüse kurz mitdünsten.
3. Ofen auf 180 °C vorheizen. Schweinsfilet auf das Gemüse setzen. Knorr Bouillon Töpflli in 250 ml kochendes Wasser einrühren und zugeben. 2 TL Baumnussöl darüberträufeln und mit Deckel ca. 25 Minuten schmoren.
4. Knorr Steinpilzsauce Suprême und Stocki 4 Portionen nach Anleitung zubereiten.
5. Schweinsfilet mit Wintergemüse, Stocki und Steinpilzsauce anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.



Überbackene Spätzli Bündner Art



In den Ofen schieben und geniessen



Wenn es mal schnell gehen soll: Findus Lasagne Verdi, Cannelloni al Forno und Lasagne Bolognese.

Die feine Basis für Ofengerichte



Lasagneblätter, Spätzli und eine Béchamelsauce geben immer eine feine Basis für Ofengerichte verschiedenster Art.

Spätzli-Auflauf – im Nu parat!

Lust auf etwas Wärschafes? Die überbackenen Spätzli enthalten alles, was an einem kalten Wintertag satt und glücklich macht: Bündner Salsiz, Lauch und einen gehaltvollen Guss aus Eiern, Milch, Rahm und reich-

lich würzigem Käse. Dank der vorgegarten Spätzli aus dem Kühlregal ist der Auflauf fix zubereitet. Das Gericht lässt sich nach Lust und Laune mit anderem Gemüse oder weiteren Zutaten anreichern. Jetzt im Winter passt auch Wirz sehr gut dazu.

Monats-Hits

Berner Cordonbleu und Appenzeller Brätschnitzel

Lassen Sie sich von zwei wärschafenen Monats-Hits aus den Kantonen Bern und Appenzell überraschen: Das Berner Cordonbleu ist mit würzigem Emmentaler-Käse und zartem Schinken gefüllt. Oder bevorzugen Sie ein Brätschnitzel? Die aktuelle Variante ist mit Appenzeller Käse und Mostbröckli angereichert. Nur noch in der Pfanne goldbraun braten und geniessen!



Berner Cordonbleu

Appenzeller Brätschnitzel



# Wintersalate für eine Überraschung gut

**Wintersalate bringen Farbe und Vitamine auf den Tisch und wissen immer wieder zu überraschen. Einige von ihnen schmecken an kalten Tagen nämlich auch warm.**

**A**usgerechnet der zarteste und empfindlichste aller Wintersalate, der «Nüsslisalat», entpuppt sich als Powersalat schlechthin. Hinter seinen zarten Blättern verbirgt sich nämlich unerwartet viel: Er ist eine wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe und enthält von allen Salaten am meisten Vitamine. Ebenfalls viel Wertvolles steckt im Chicorée, der in völliger Dunkelheit und Kälte aus der Zichorienwurzel treibt.

### Warmes aus Wintersalaten

Neben Nüsslisalat und Chicorée haben jetzt weitere farbenfrohe und knackige Wintersalate Saison, wie die leuchtend roten Cicorino Rosso und Cicorino Trevisano, die zarte Lavata Endivie und der nussige Zuckerhut. Daraus lassen sich nicht nur tolle Salate, sondern auch warme Gerichte zaubern: Nüsslisalat schmeckt warm zubereitet wie Spinat und ergibt eine wunderbare Suppe. Chicorée ist mit Käse überbacken ein Klassiker und eignet sich für verschiedene andere Gratins. Zwei Rezeptvorschläge mit Wintersalaten finden Sie auf dieser Seite; viele weitere unter den Rezepten auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Überraschen Sie Ihre Lieben doch einmal mit einer neuen Salatkreation!

① Lavata Endivie

② Cicorino Rosso



### Endiviesalat mit Orangen-Pflaumen-Dressing

Für 4 Personen:

250 g fein geschnittene **Endivie** und 1 geraffeltes **Rüebli** auf 4 Schalen verteilen. 50 g getrocknete und geschnittene **Pflaumen**, Saft 1 **Orange**, 4 EL **Condimento bianco** und 5 EL **Rapsöl** kurz aufmischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, über den Salat träufeln und sofort servieren.

**Zubereitung: 10 Min.**

**Tipp:** Amaretto statt Orangensaft verwenden



4 Zuckerhut

3 Cicorino Trevisano

5 Chicorée

6 Nüsslisalat

## 1 Lavata Endivie

Flach, feinblättrig und zartbitter. Passt an einem rahmigen Dressing zu Ziegenkäse mit Honig.

## 2 Cicorino Rosso

Der mit der betonten Bitterkeit. Verleiht Mischsalaten das gewisse Etwas und ist caramellisiert eine Wucht.

## 3 Cicorino Trevisano

Herb und geschmackvoll. Mit Orangensaft, Honig und Thymian im Ofen geschmort eine wunderbare Überraschung.

## 4 Zuckerhut

Edle Blässe, nussiger, leicht bitterer Goût. Sieht aus wie ein Zuckerstock. Schmeckt auch in Butter gebraten und gedämpft.

## 5 Chicorée

Klassiker mit charmanter Bitternote. Harmoniert mit Schinken und Béchamel oder einfach mit Käse überbacken.

## 6 Nüsslisalat

Zart, nussig und der beliebteste Wintersalat. Unsere Nachbarn, die Österreicher, mischen den «Vogerlsalat» mit Kartoffelsalat.



Kein klassischer Salat, aber ein Klassiker als Salat: Aus gedämpften Randen lassen sich feine Wintersalate zaubern.

## Nüsslisalat-Suppe

Für 4 Personen:

1 gehackte **Zwiebel** in 2 EL **Butter** andünsten. 300 g mehlig-kochende, geschälte und gewürfelte **Kartoffeln** beifügen und kurz mitbraten. Mit 2 dl **Weisswein** ablöschen und mit 6 dl **Gemüsebouillon** auffüllen. Kartoffeln weich kochen. 250 g **Nüsslisalat** begeben, alles kurz aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 2 dl **Rahm** unterziehen, nochmals kurz aufkochen und sofort servieren.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** mit Nüsslisalatblättern garnieren

# Vielfalt. Mal besser.



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

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Mal besser:  
**Malbuner**

# Ein stimmiges Zusammenspiel

**Der Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige ist eine fruchtige, moderne Cuvée. Mit dem Vacherin Fribourgeois ergänzt er sich aufs Beste.**

**C**hasselas-, Chardonnay- und Riesling-Sylvaner-Trauben aus der Westschweiz verleihen dem Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige eine frische Fruchtigkeit, die diesen Weisswein zum idealen Apérowein macht. Mit seinen ausgewogenen Noten nach exotischen Früchten und Zitrusfrucht passt er hervorragend zum Vacherin Fribourgeois AOC, dessen Würze und leichte Säure er schön zur Geltung bringt.

## Ausgewogen komponiert

Der Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige steht für modernes Weinschaffen und ist eine stimmige, elegante und harmonische Komposition aus verschiedenen Weissweinen der Romandie. Für seine überzeugende Qualität erhält er von der renommierten Weinexpertin Chandra Kurt im «Weinseller 2020» hervorragende 17,25 Punkte, die ihn nicht zuletzt wegen seines attraktiven Preises zu einer Top-Wahl machen.

**Wein**  
Goldbeere G Cuvée de  
Blancs Prestige  
75 cl, statt Fr. 13.50  
**Fr. 10.50**

**Käse**  
des Monats  
Vacherin Fribourgeois  
AOC  
Portion 200 g, statt Fr. 4.30  
**Fr. 3.50**  
100 g, statt Fr. 2.45  
**Fr. 1.75**



Sandro Renz,  
Marketing- und  
Verkaufsleiter bei  
Hardegger Käse,  
im Reifekeller mit  
den Vacherin  
Fribourgeois-Laiben

## Die vollen Aromen saftiger Blumenwiesen

Während 12 Wochen reift der Vacherin Fribourgeois AOC in den klimatisierten Reifekellern des im sankt-gallischen Jonschwil beheimateten Familienunternehmens Hardegger Käse AG. Dort erhält er die nötige Pflege und Veredelung, bevor er in die Volg-Läden geliefert wird. Der Vacherin Fribourgeois AOC ist ein würziger, leicht säuerlicher Halbhartkäse, der sich durch seine einzigartige Cremigkeit auszeichnet. Aufgrund seiner guten

Schmelzeigenschaften schon bei 50 °C ist er perfekt für ein Fondue geeignet. «Ich empfehle, ihn aber auch ungeschmolzen mit einem Gläschen Weisswein zum Apéritif oder zum Dessert zu geniessen», sagt Marketing- und Verkaufsleiter Sandro Renz. Die cremige Delikatesse hat ihren Ursprung in den Voralpen und Hochebenen des Freiburger Landes, deren Flora der Kuhmilch eine leicht blumige Würze verleiht.

# 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**





**Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige, 2017, Schweiz**

**Charakter** Dieser frische, fruchtige Weisswein mit Grünreflexen bezaubert mit Aromen von exotischen Früchten, Kernobst und Zitrusnoten.

**Trinken** Jung trinken, bis 4 Jahre, bei 8–10 °C

**Passt zu** Eglifilets, Pouletbrüstchen, Eintöpfen und als Apéritif

**Punkte** 17,25



**La Côte AOC Lumière du Soleil, 2018, Schweiz**

**Charakter** Dieser lebendige, kraftvolle, blassgelbe Chasselas aus der Genferseeregion punktet mit Aromen von Pfirsich, reifen Quitten, Honig und mineralischen Noten.

**Trinken** Jung trinken, bei 8–10 °C

**Passt zu** Eglifilets, Käsefondue, Raclette und als Apéritif

**Punkte** 17



**Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré, 2017, Schweiz**

**Charakter** Dieser hellrote, ausgewogene Rotwein aus der Waadt besticht mit Aromen von roten Früchten, einer weichen Struktur und einem fruchtigen Abgang.

**Trinken** Jung trinken, bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

**Passt zu** allen Alltagsgerichten

**Punkte** 16



**Goldbeere G Cuvée Prestige, 2017, Schweiz**

**Charakter** Dieser rubinrote Wein präsentiert Aromen von Beeren, Kirschen und Vanille. Er vereint die Rebsorten Dornfelder, Pinot Noir, Gamaret und Merlot.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 14–16 °C

**Passt zu** Filet, Grilladen, Bündner Spezialitäten, Wild und Lamm

**Punkte** 16,75



**Nero d'Avola Sicilia DOC Allegro, 2018, Italien**

**Charakter** Dieser fruchtige, dunkelrote Wein bezaubert mit lieblichen Beerendaromen und Gewürzen. Er präsentiert sich am Gaumen geschmeidig, vollmundig mit weichen Tanninen.

**Trinken** Bis 4 Jahre, bei 18 °C

**Passt zu** rotem Fleisch, Wild und reifem Käse

**Punkte** 16,5



**Rioja DOCa Reserva Ursa Mayor, 2015, Spanien**

**Charakter** Dieser dunkelrote Rioja überzeugt mit Aromen von reifen Früchten, Schokolade und würzigen Noten.

**Trinken** Bis 7 Jahre, bei 16–18 °C

**Passt zu** Hartkäse, rotem Fleisch, Geflügel und Eintopf

**Punkte** 16,25

**Aktionsdauer: 27. Januar bis 23. Februar 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

# LINDOR. MEIN KLEINER GLÜCKSMOMENT.

*zum Verlieben*



LINDOR Kugeln Milch, 200g  
CHF 7.95 statt 10.20

\*Volg Aktionsdauer: 03.02.2020 - 09.02.2020



Wann immer und wo immer Sie LINDOR  
geniessen, es ist ein magischer Moment.  
Unendlich zartschmelzend.

*Von den Lindt Maitres Chocolatiers.*



# Die Fasnacht von ihrer süssesten Seite



## Orangenkaffee mit «Güx»

Für 4 Gläser:  
Gläser im Ofen bei 60 °C vorwärmen.  
2 dl **Vollrahm** mit 1,5 EL **Puderzucker** steif schlagen, Abrieb 1 **Orange** und ½ **Zitrone** unterziehen. 6 dl **Kaffee** auf Gläser verteilen und mit je 2 EL **Orangenlikör** (z. B. Grand Marnier) vermischen, mit Schlagrahm garnieren. Orange schälen, in Scheiben schneiden, Zesten abziehen und Kaffee garnieren.  
**Zubereitung: 10 Min.**  
**Tipp:** Grappa oder Orangensirup statt Orangenlikör verwenden

**Originelle Kostüme und Masken sind eine Augenweide, Fasnachtsgebäcke wie Schenkeli, Berliner und Fasnachtschüechli die schönste Gaumenfreude, welche die Narrenzzeit mit sich bringt.**

Für viele ist die Fasnacht die schönste Zeit des Jahres. Allein schon wegen der süssen Fasnachtsgebäcke ist die fünfte Jahreszeit ein Höhepunkt, auf den man sich alle Jahre wieder freut. Jedes ist ein kulinarischer Höhepunkt für sich: hauchdünn und luftig leicht die Fasnachtschüechli, gehaltvoll die Schenkeli und mit feinem Innenleben die runden Berliner. Sie sind jetzt wieder ein begehrter Zvieri, dem kaum jemand widerstehen kann. Gemeinsam haben sie, dass sie in Fett ausgebacken werden. Traditionell stärk-

te man sich damit für die danach folgende Fastenzeit. Heute freuen wir uns einfach darüber, dass die Spezialitäten so unglaublich gut schmecken.

### Dazu ein Getränk mit Schwips

Mit Heissgetränken wärmt man sich an kalten Fasnachtstagen auf – gerne auch mal mit einem Schuss Alkohol. Der Orangenkaffee mit «Güx» begeistert mit seiner Kombination aus Schlagrahm und Zitrusnoten und schmeckt alkoholfrei genau so fein.



*Mmmh! Die filigranen Fasnachtschüechli sind wieder frisch im Volg eingetroffen.*



# Jedem sein Lieblingsbrot

**Für alle Brot-Liebhaber gibt es im Volg viele verschiedene Brote der Bäckerei Hiestand – für jeden Geschmack das Passende.**

In vielen Kulturen ist es Brauch, eine Mahlzeit mit dem Brotbrechen zu eröffnen. Vielleicht, weil Brot seit Tausenden von Jahren das wohl wichtigste Grundnahrungsmittel ist. Tatsächlich, was gibt es Schöneres, Gluschtigeres, als ein frisch gebackenes, gut duftendes Brot zu geniessen?

## **Der «H67 Mutterteig»**

«Nestwärme zum Anbeissen» sagt die Bäckerei Hiestand, wenn Brot für ein Gefühl von Wohlbehagen sorgt. Dafür braucht es die besten Zutaten. Der «Bäcker der Nation» nimmt sich viel Zeit dafür, die richtigen auszuwählen, zum Beispiel das Mehl von IP-Suisse. Daraus entsteht in einem ersten Schritt der «H67 Mutterteig», der in den 1960er-Jahren von Hiestand entwickelt wurde. H steht für Hiestand, 67 für das Erfindungsjahr und Mutterteig für den Sauerteig. Er ist die Grundlage jedes Hiestand-Brottes.

## **Kneten, ruhen, formen, backen**

Wenn dieser Mutterteig Bläschen bildet, wird er mit Mehl, Hefe, Salz und Wasser vermischt. Erst wenn der Bäckermeister durch den ausgezogenen Teig hindurchschauen kann, wurde der Teig lange genug geknetet. Hat er genügend lange geruht, wird er behutsam in Form gebracht und gebacken, bis die Kruste dick genug ist. Erst dann wird das Brot zum Hiestand-Charakterbrot. Ofenfrisch, knusprig und richtig fein.



*Schmecken zu Herzhaftem und zu Süssem, zum Zmorge, Zvieri oder Znacht: die Charakterbrote von Hiestand.*

## **Hiestand ist wichtiger Partner der Schweizer Landwirtschaft**



*«Die Bäckerei Hiestand hat die IP-Suisse-Idee bereits kurz nach der Gründung mit 100 000 Franken unterstützt und damit den Grundstein für die IP-Suisse-Getreideproduktion gelegt. Seither ist Hiestand ein treuer, fairer Partner. Es macht mich stolz, zu sehen, welche Hiestand-Brote aus meinen Rohstoffen entstehen.»*

**Andreas Stadler, Gründungsmitglied und Präsident von IP-SUISSE**



## Welches ist Ihr IP-Suisse Hiestand-Lieblingsbrot?



**Volg Steinofenbrot dunkel**  
Traditionelle Herstellung, auf Schamottstein gebacken. Exklusiv für Volg.



**Steinfen-Pane Maggia**  
Knuspriges, dunkles Brot mit intensiver Säuerung und langem Abgang.



**Tessinerbrot**  
Luftig und leicht. Das beliebte Weissbrot mit den leicht abbrechbaren Stücken.



**Butterzopf**  
Das Aushängeschild der Schweizer Brotkultur. Mit Schweizer Butter und von Hand geflochten.



**Steinfen-Zwirbelbrot dunkel**  
Aus dem Steinofen: mit süsslich-mildem Geschmack und knuspriger Kruste.



**Steinfen-Zwirbelbrot hell**  
Aus dem Steinofen: ein liebliches Brot, bei dem ein Biss mehr sagt als tausend Worte.



**Burebrot rustikal**  
So wie es die Schweizer mögen. Währschafter und herzhafter Alleskönner.



**UrDinkel Holzofenbrot**  
Mit Vollkornmehl, viel Schrot und Korn, vollkommen weizenfrei. Was für ein Geschmack!



**Chrustenkranz**  
Knusprige und feine Brötchen als Kranz geformt und gebacken.



**Steinfen Bürlischild**  
Schweizer Klassiker. Knusprig und fein, zum Abreissen und Anbeissen.

**Hiestand** 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

# Aus Liebe zum Dorf, wo jede Wurst Schneetöff fährt.

Steht der Winter vor der Tür, kommt die Wurstküche von Metzger Anton Franzen wortwörtlich in Fahrt. Denn mit dem ersten Schnee wird die Logistik auf der Bettmeralp VS zum abenteuerlichen Unterfangen. «Öise Lade» hat den autofreien Ort besucht, wo der Volg-Laden mit den Skiern erreichbar ist.

**A**m Fusse des Aletschgletschers, auf 2000 Metern über Meer, thront die Bettmeralp auf einer Hochebene, die nur per Seilbahn oder zu Fuss erreicht werden kann. Der Alltag im 450-Seelen-Dorf ist seit jeher ganz auf das Leben ohne Auto ausgerichtet. Mit dem wunderbaren Effekt, dass die Bettmeralp nicht nur für ihr Ski-gebiet bekannt ist, sondern auch für die einzigartig klare Luft. Und die ist Metzger Anton Franzen und seiner Frau Rita ganz besonders wichtig.

## Hauswurst nach altem Rezept

Die Wurstwaren, die sie in ihrer kleinen inhabergeführten Metzgerei selber herstellen, werden nicht geräuchert, sondern schonend an der Alpenluft



«Rindfleisch und Schweinefleisch», so viel verrät Metzger Anton Franzen von seiner «Hauswurst nach altem Rezept». Der Rest bleibt geheim.

getrocknet. Das macht sie genauso einzigartig wie das traditionelle Rezept, das Anton Franzen wie einen Schatz hütet.

Verkauft wird die «Hauswurst nach altem Rezept» im Volg Bettmeralp als «Feins vom Dorf»-Spezialität. Zum Laden im Dorfkern führen zur Winterzeit aber nur schneebedeckte Wege. So können die Wintergäste auf den letzten Metern von der Piste bis zur Haustüre jeden Schwung genießen. Auch das gehört zum Charme der Bettmeralp.

## «Feins vom Dorf» mit einer Prise Winterabenteuer

Bis in die 1990er-Jahre lieferte Anton Franzen seine Wurstspezialitäten im Winter zu Fuss mit dem Holzschlitten. Auf dem Nachhauseweg lud er gleich die Ware auf, die mit der Seilbahn hoch ins Dorf geliefert wird: Gewürze, das Fleisch von ausgewählten Bauern und alles, was der Metzger in seiner Wurstküche sonst noch braucht. Doch mit wachsendem Erfolg kam das Lieferkonzept wortwörtlich ins Schlittern: «Die Mengen, die ich heute transportiere, lassen sich nur noch mit Motorunterstützung bewältigen», erklärt Anton Franzen. Mittlerweile beliefert er den Volg Bettmeralp mindestens zweimal pro Woche mit einem Schnee-Quad: «Im Prinzip ist das ein Schneetöff», kommt Franzen ins Schwärmen, «aber einer, der nicht steckenbleibt, wenn im

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

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

Frühling der Schnee schmilzt und ich hin und wieder einen Flecken Wiese überqueren muss.» Die Begeisterung für Schnee-Quads teilt auch Volg-Ladenleiterin Johanna Frei. Nicht nur, weil sie dank des flinken Gefährts sicher sein kann, dass die begehrten «Feins vom Dorf»-Würste pünktlich im Laden eintreffen. Die gebürtige Toggenburgerin wohnt seit vier Jahren etwas oberhalb des Dorfkerns und ist froh, wenn sie nach der Arbeit eine Mitfahrgelegenheit angeboten bekommt. Wer ihr nachschaut, erblickt dann im Gepäck manchmal auch die Nase eines Snowboards. Denn mit dem fährt sie morgens gerne runter zur Arbeit. So, wie es auf der Bettmeralp eben Brauch ist.



## Drei Fragen an Metzger Anton Franzen

### Lüften Sie für uns das Geheimnis Ihrer «Hauswurst nach altem Rezept»?

Aber selbstverständlich nicht (lacht). Doch ich erzähle gerne die Geschichte, wie dieses Rezept zu mir kam. Ich hatte die Ehre, bei einem wahren Wurstmeister meine Metzgerlehre machen zu dürfen. Das war in Brig vor gut 40 Jahren. Dieses wertvolle Wissen rundet seither den Geschmack jeder Hauswurst ab.

### Gründet auf dem Rezept der Erfolg Ihrer Metzgerei?

Auch, aber nicht nur. Meine Frau und ich führen ja nicht nur die Metzgerei, sondern nebenbei, wenn man das so sagen kann, auch eine eigene Viehzucht. Wunderschöne Eringer-Rinder, die hier oben leben und deren Fleisch wir selber verarbeiten.

### Ist die abgelegene Bettmeralp da nicht ein Standortnachteil?

Ganz im Gegenteil. Wir haben natürlich grosse saisonale Schwankungen, das heisst: 80 Prozent unseres Umsatzes machen wir in den Wintermonaten. Aber genau das gibt uns die Chance, den Sommer über auf der Alp nach den Tieren zu schauen. Und sie so sorgfältig grosszuziehen, wie wir uns das als Metzger wünschen.



*Ganz nach ihren Vorstellungen sind nicht nur die Würste, sondern auch das Drumherum. Rita und Anton Franzen bauten vor 30 Jahren ein ehemaliges Wohnhaus zu ihrer Traum-Metzgerei mit Wurstküche um.*



### «Feins vom Dorf», wo man füreinander da ist.

Fällt über Nacht der grosse Schnee, stehen die Menschen auf der Bettmeralp zusammen. Jeder hilft mit, die Wege zu den Läden freizuschaukeln. Diskussionslos. Denn das lokale Gewerbe hat im Dorf, das nur mit der Seilbahn erreichbar ist, besondere Unterstützung verdient. Eine Haltung, die auch jeden unserer über 580 Volg-Läden mit «seinem» Dorf verbindet. Darum legen die Ladenleiterinnen und Ladenleiter ein Augenmerk auf Spezialitäten aus dem Dorf und seinen Nachbardörfern, so wie Anton Franzens «Hauswurst nach altem Rezept». Sie ist eine von rund 10 000 Spezialitäten von Produzenten, die wir persönlich kennen.



# Die vermuuuuuutlich beste Milch



*Nachhaltig  
und fair*

*Faire Partnerschaft  
Tierfreundliche Haltung  
Fördert Artenvielfalt*

Als innovativer Traditionsbetrieb produzieren wir seit jeher lokal und in einem schonenden Verfahren. Wir erfüllen die national anerkannten Nachhaltigkeits-Richtlinien und schaffen einen Mehrwert für Mensch und Umwelt. Danke, dass auch du dich für unsere nachhaltige Milch entscheidest. [www.milchhuus.ch/milch](http://www.milchhuus.ch/milch)

**SCHWYZER  
MILCHHUUS**





# Öisi Umwält

Beste Aussichten auch für Geniesser: In den Molkereiprodukten aus dem Volg steckt viel Milch von Schweizer Kühen.

# 96%

## MOLKEREI- PRODUKTE AUS DER SCHWEIZ



19 735 Milchproduzenten gibt es in der Schweiz. Ein Schweizer Milchbauer hält durchschnittlich 26 Milchkühe.

In der Schweiz leben 564 190 Milchkühe. Durchschnittlich geben sie 20 bis 25 Liter Milch pro Tag.



2018 betrug der Pro-Kopf-Konsum an Molkereiprodukten:  
51,2 kg Milch  
8,2 kg Milchgetränke  
17,8 kg Joghurt  
5,4 kg Butter  
7,9 kg Rahm  
21,7 kg Käse

**Die Nähe zur Schweizer Landwirtschaft und den Bauern gehört seit jeher zu Volg. So ist es nahe liegend, dass bei den Molkereiprodukten auf Schweizer Milch gesetzt wird.**

**V**olg steht der Schweizer Landwirtschaft und den Bauern sehr nahe. Das zeigt sich auch im Anteil einheimischer Milchprodukte: Mit 96 Prozent ist Volg der Detailhändler mit dem höchsten Anteil Schweizer Milchprodukte. Dazu zählen zum Beispiel Milch, Milchmischgetränke, Joghurt, Butter und Quark. Damit fördert Volg die Schweizer Land- und Milchwirtschaft, sichert den Bauern ein Auskommen und stärkt auch den Wirtschaftsstandort Schweiz, da die Rohmilch auch in der Schweiz verarbeitet wird.

### Eine Milch für das Tierwohl

Mit der nachhaltigen «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Milch geht Volg zudem einen

Schritt vorwärts in der Förderung des Tierwohls. Mit einem Zuschlag von fünf Rappen pro Liter werden Milchbauern unterstützt, welche bei der Tierhaltung die drei Nachhaltigkeitskriterien des Bundes «RAUS», «BTS» und/oder «GMF» erfüllen: Die Kühe werden in besonders tierfreundlichen Ställen gehalten mit regelmässigem Auslauf auf die Weide und ins Freie. Sie profitieren von eingestreuten Liegeplätzen, einem frei zugänglichen Liegebereich und dem Zugang zu Tageslicht. Ihr Futter besteht mehrheitlich aus Gras, Heu, Emd und Grassilage. Wer im Volg Molkereiprodukte kauft, geniesst etwas Feines und tut dazu etwas Gutes für die Schweizer Milchbauern und die Umwelt.



Hier steckt beste Schweizer Milch drin: im Ovo Drink, in der «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Milch, den zahlreichen Joghurts wie die Joghurts pur von Emmi oder der Volg Butter.

# 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.





## Willkommen hinter den Volg-Kulissen

**Volg verfügt über eine ausgeklügelte Logistik. Wie diese funktioniert, erfahren Sie an den Rundgängen in den drei Verteilzentralen.**



### Volg-Rundgänge 2020

Sichern Sie sich Ihren Besichtigungstermin frühzeitig, da sich die Rundgänge grosser Beliebtheit erfreuen. Auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch) werden die Termine mit freien Plätzen laufend aktualisiert. Dauer: ca. 1,5 Stunden. Jeweils um 16 und 17.30 Uhr – in Winterthur zusätzlich um 19 Uhr.

- Montag, 3. Februar
- Montag, 2. März \*
- Montag, 6. April
- Montag, 4. Mai
- Montag, 8. Juni \*
- Montag, 6. Juli
- Montag, 7. September \*
- Montag, 5. Oktober
- Montag, 2. November \*
- Montag, 7. Dezember

\* In Landquart finden nur an diesen Terminen Rundgänge statt.

### Anmeldung für die Volg-Rundgänge

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

**V**olg versorgt jeden der über 580 Dorfläden in der Deutschschweiz und Westschweiz über eine ausgeklügelte Logistik, die sogar Bestellungen von kleinstmengen entsprechend dem Bedarf von kleinsten Dorfläden möglich macht. Damit auch der entlegenste Volg

stets rechtzeitig mit Frischprodukten versorgt ist, muss die Logistik im Hintergrund reibungslos funktionieren.

### Film und Rundgang

Werfen Sie bei einem kostenlosen Rundgang in den Volg-Verteilzentralen Winterthur, Land-

quart und Oberbipp einen Blick hinter die Kulissen Ihres Dorfladens. Vor dem Rundgang begrüsst Sie ein Mitglied der Geschäftsleitung. In einem Kurzfilm erfahren Sie mehr über das Unternehmen Volg, bevor es auf den einstündigen Rundgang durch die Verteilzentrale geht. Herzlich willkommen bei Volg!

# 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

# mehr zum thema

Süßes mit Zitrusfrüchten

## Dessertträume in Gelb, Orange, Rot und Rosa

Wie farblos wären graue Wintertage ohne Zitrusfrüchte. Ein Grund mehr, sie von ihrer süssesten Seite zu entdecken.



**D**er Winter gehört den Zitrusfrüchten oder Agrumen, wie die Vitamin-C-Lieferanten in der Fachsprache genannt werden. Zitronen, Limetten, Orangen, Clementinen und Grapefruits erfrischen den Gaumen mit ihrem breiten Spektrum von spritzig sauren, süßen bis hin zu herb-bitteren Aromen. Natürlich schmeckt das Obst auch pur, aber noch viel besser in

himmlischen Desserts. Den Auftakt macht der Orangensalat aus Blond- und Blutorangen, der mit seiner Frische eine üppige Mahlzeit abrundet. Raffinierte Extras sind die frische Pfefferminze und der Schuss Campari in der Marinade sowie die gesalzene Erdnüsse in der Nussmischung fürs Krokant. Überraschen Sie Ihre Lieben mit sinnlich, sonnigen Desserts.

### Orangensalat mit Krokant

Zutaten für 4 Personen:

2 **Blondorangen** und 2 **Blutorangen** schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit 80 g **Zucker**, 8 Bl. frischer, gehackter **Pfefferminze** und 2 EL **Campari** 20 Min. marinieren. 2 EL geröstete und gesalzene **Erdnüsse**, 1 EL **Baumnüsse** und 1 EL **Mandeln** in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. 1 TL **Zucker** dazugeben, kurz umrühren, auskühlen und grob hacken. Orangensalat in tiefen Tellern anrichten. Mit Krokant bestreuen und servieren.

**Zubereitung: 30 Min.**

**Tipp:** Basilikum statt Pfefferminze verwenden

## MEHR ZUM THEMA: ZITRUSFRÜCHTE

Limetten, Clementinen und Zitronen sind in diesen drei Desserts tonangebend. Der Lime-Pie lässt sich zwar auch mit Zitronen zubereiten, doch harmoniert das herbe und intensive Limetten-Aroma besser zu den Caramel-Guetzli als die geschmacklich feinere Zitrone. Dafür kommt deren spritziges Aroma in den saftigen Zitronenringen aus Hefeteig voll zur Geltung. Der mit Safran und Zitronenabrieb gewürzte lauwarme Milchreis mit Clementinen erinnert an Kindertage und ist ein richtiges Wohlfühl Dessert in der kalten Jahreszeit.



*Gelbes  
für sonnige*



### Lime-Pie

Zutaten für 1 Kuchenform à 24 cm Ø:  
Backofen auf 160 °C (Umluft) oder 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 150 g **Lotus Biscoff** in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz zerkleinern. 70 g **Butter** in einer Pfanne zergehen lassen, mit den Guetzli und 1,5 EL **Zucker** vermischen. Form mit Backpapier auslegen, Butter-Guetzlimischung in die Form drücken und einen kleinen Rand stehen lassen. 3 **Eigelbe** und 50 g **Puderzucker** schaumig rühren, 800 g **Kondensmilch**, 1 EL **Maizena** sowie Saft und Abrieb von 3 **Limetten** darunterziehen. Masse auf den Guetzliboden giessen, in der Ofenmitte 30–35 Min. backen. Mit Limettenscheiben dekorieren.

**Zubereitung: 20 Min. + 35 Min. backen**

**Tipp:** 2 Zitronen statt Limetten verwenden

## Milchreis mit Clementinen

Zutaten für 4 Personen:  
 6 **Clementinen** schälen und in Schnitze teilen. Mit 2 TL **Puderzucker** vermischen. 8 dl **Milch** mit 2 Pr. **Salz** und 1 **Safran-briefchen** aufkochen. 200 g **Risotto-** oder **Camolino-Reis** einrühren und auf kleinster Stufe 20 Min. köcheln, leicht abkühlen. 1 **Zitrone** heiss waschen, Schale direkt in den Milchreis reiben. 1 EL flüssigen **Honig** darunter rühren, in Schalen füllen, mit Clementinen garnieren und servieren.  
**Zubereitung: 40 Min.**



## Zitronenringe

Zutaten für 6 Ringformen à 8 cm Ø:  
 130 g **Mehl**, 1 EL Zucker und 3 Pr. **Salz** in einer Schüssel mischen. 1 P. **Trockenhefe** mit 1 dl lauwarmen **Milch** auflösen und mit 10 g flüssiger **Butter** zum Mehl geben. Mit einer Kelle von der Mitte aus anrühren und Teig gut verrühren. Formen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Teig in die Formen geben und zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen. Ringe in der unteren Hälfte im auf 200 °C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) 15 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen. Ringe zurück in die Form geben. 2,5 dl **Wasser** und Saft 1 **Zitrone** mit 100 g **Puderzucker** verrühren. Ringe damit tränken und einziehen lassen. Ringe auf Teller stürzen, 200 g Puderzucker mit der restlichen Flüssigkeit anrühren und die Ringe damit glasieren. Glasur 20 Min. anziehen lassen und servieren.

**Zubereitung: 45 Min. + 1 Std. ruhen + 15 Min. backen**

**Tipp:** mit Zitronenzesten bestreuen, Glasur mit gelber Lebensmittelfarbe oder Kurkuma einfärben

## MEHR ZUM THEMA: ZITRUSFRÜCHTE



### Orangen-Trifle mit Bitterschokolade

Zutaten für 4 Personen:

1 dl **Vollrahm** steif schlagen. 150 g **Mascarpone** mit 1 EL **Puderzucker** und 4 EL **Orangensirup** verrühren, Rahm unterheben. Von 290 g **Guetzi** (z. B. Hug Chnuser-Mix) einige Guetzi beiseitelegen, Rest in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz zerdrücken.

3 **Orangen** schälen, würfeln und darüber schichten, mit Crème abschliessen und bis zum Servieren kalt stellen. Mit restlichen Guetzi dekorieren und mit 25 g fein geriebener **Schokolade** (z. B. Lindt Excellence Orange Intense Noir) bestreuen.

**Zubereitung:** 30 Min.

**Tipp:** Orangenlikör (z. B. Cointreau) statt Orangensirup verwenden

### Panna cotta mit Blutorange

Zutaten für 4 Förmchen à 1,5 dl:

2 Bl. **Gelatine** in kaltem Wasser einweichen. 2 **Vanillestängel** längs halbieren und Mark auskratzen. 4 **Blutorangen** heiss waschen, trocknen, Schale fein abreiben und auspressen. 5 dl **Vollrahm**, 2 EL **Zucker**, Vanillemark, Orangenschale und -saft vermischen, langsam erhitzen und 15 Min. leicht köcheln. Vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken und darunter rühren, bis sie vollständig aufgelöst ist. Flüssigkeit durch ein Haarsieb streichen und in kalt ausgespülte Förmchen füllen. Zugedeckt mind. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. 2 weitere **Orangen** auspressen im Topf mit 1 EL **Maizena**, 2 EL **Zucker**, 2 EL **Orangensirup** und ½ dl **Wasser** vermischen, unter Rühren aufkochen, im Kühlschrank kalt werden lassen. 1 weitere **Orange** mit dem Messer schälen, weisse Haut wegschneiden und in dünne Scheiben tranchieren. Orangenscheiben durch den erkalteten Sirup ziehen und in der Marinade beiseite stellen. Vor dem Servieren Förmchen kurz in warmes Wasser stellen und in Tellermitte stürzen. Orangenmarinade auf die Panna cotta geben und Orangenscheiben um die Panna cotta legen.

**Zubereitung:** ca. 20 Min. + 4 Std. kalt stellen





**B**lond- und Blutorangen gehören zu den beliebtesten Zitrusfrüchten. Wegen ihrer Süsse und ausgewogenen Säure passen sie hervorragend zu Rahmdesserts: als marinierte Orangenscheiben zu Panna cotta oder frisch und gewürfelt mit Guetzli-Brösmeli, Rahm-Mascarpone-Crème und gehackter Bitterschokolade ins Trifle. Für Furore hingegen sorgt die Pavlova, die vom Ballettröckchen der legendären russischen Primaballerina Anna Pawlowa (1881–1931) inspirierte Meringuetorte mit Rahm und frischen Früchten. Scheuen Sie den Aufwand nicht und machen Sie das Baiser unbedingt selber. Sie werden überrascht sein, wie cremig es in seinem Inneren ist.

# Die Orange von knusprig bis cremig



## Pavlova mit Zitrusfrüchten

Zutaten für 1 Kuchenblech à 24 cm Ø:  
Ofen auf 180 °C (Umluft)\* vorheizen.  
6 **Eiweisse** mit 1 Pr. **Salz** schaumig schlagen. 260 g **Zucker** unter Rühren einrieseln. Weiterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. 2 TL **Condimento bianco** darunter ziehen. Masse gleichmässig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Auf die unterste Ofenrille schieben, Temperatur auf 150 °C reduzieren und 15 Min. backen. Auf 110 °C reduzieren und bei leicht geöffneter Ofentür 2 Std. trocknen. 1 **Blondorange**, 1 **Blutorange** und 1 **Grapefruit** filetieren und würfeln. 4 dl **Halbrahm** steif schlagen, 1 P. **Bourbon-Vanillezucker** unterrühren und Pavlova bestreichen. Fruchtwürfel darüber verteilen und sofort servieren.

**Zubereitung: 30 Min. + 2 ¼ Std. backen**

\* Wird mit Ober-/Unterhitze gebacken: Ofentemperatur um jeweils 20 °C erhöhen

# Lieber Määäh als Muh.



## Schafmilch hat viele Vorteile

- ✓ Der Anteil an Eiweiss, Fett und Mineralsalzen ist bei Schafmilch deutlich höher als bei Kuhmilch.
- ✓ Die Eiweisszusammensetzung ist sehr gut verträglich und somit auch gut geeignet für Personen mit einer Kuhmilchallergie.
- ✓ Die Schafmilch enthält mehr Vitamin A, D, E, Riboflavin, B6, B12 und Vitamin C als Kuhmilch.
- ✓ Die Schafmilch ist leicht verdaulich, da die Fettmoleküle eine feine, geschmeidige Struktur aufweisen.

**BIO SCHAFMILCH** ist leicht verdaulich,  
hat eine rahmige Konsistenz und  
ein feines, mildes Mandelaroma.



FOLGE  
UNS AUF  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH

## MEHR ZUM THEMA: ZITRUSFRÜCHTE

**A**llein schon wegen ihrer Größe eignen sich Grapefrüthälften hervorragend zum Überbacken direkt in der Schale. Mit Honig und Rohrzucker kommt ihr bitterherbes Aroma in diesem schnell und einfach zubereiteten Dessert besonders gut zur Geltung. Geschmacklich reizvoll ist es, die gelb- und rotfleischigen Früchte zu mischen. Grapefruitsaft bereichert auch einen alkoholfreien Cocktail, wie die Grapefruit-Orangen-Milch mit Kokosmilch und Rahm.

# Rosa Zeiten für Geniesser

## Grapefruit-Orangen-Milch

Zutaten für 4 Gläser à 2 dl:  
 2 Grapefruits auspressen (ergibt ca. 2 dl Saft) und mit 4 dl Orangensaft, 1 dl Kokosmilch und 1 dl Vollrahm mit dem Stabmixer zu einem schaumigen Drink aufmixen. In Gläser einfüllen und servieren.  
**Zubereitung: 5 Min.**



## Baked Grapefruits

Für 4 Personen:  
 2 Grapefruits halbieren, zwischen Fruchtfleisch und Schale und entlang der Trennhäute einschneiden. Grapefruits mit 2 EL flüssiger Butter und ½ EL flüssigem Honig bestreichen. Mit 4 EL Rohrzucker bestreuen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Umluft) oder 220 °C (Ober-/Unterhitze) in der Ofenmitte 12–15 Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen und servieren.  
**Zubereitung: 25 Min.**  
**Tipp:** nach Belieben mit Pfefferminzblättern garnieren

# NATÜRLICH GUT

20%  
RABATT  
VOM 28.01. BIS 02.02.2020

ANDROS

100% PUR JUS PASTEURISÉ  
Oranges Sanguines Pressées



Blutorangensaft

1l e

100% DIREKT GEPRESST UND PASTEURISÉ

100% PUR JUS PASTEURISÉ  
Oranges Pressées



Orangensaft

1l e

100% DIREKT GEPRESST UND PASTEURISÉ



**ANDROS**

ICH BIN FRUCHTVERLIEBT

\*IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.

# Zitrusfrüchte

## bunt und vitaminreich



**Blondorangen** eignen sich besonders gut zur Saftgewinnung. Wie alle Zitrusfrüchte halten sie am längsten, wenn um die einzelnen Früchte die Luft gut zirkulieren kann. Orangen deshalb in der Obstschale am besten nebeneinander und nicht aufeinander legen.

**Limetten** schmecken saurer und herber als Zitronen und verfeinern Cocktails, Drinks und viele asiatische oder mexikanische Speisen. Die abgeriebene Schale schmeckt besonders aromatisch und verleiht Gerichten eine herrliche Frische.



**Blutorangen** gibt es als hellere Halbblutorangen wie die Sorte Tarocco und farbintensivere Vollblutorangen wie die Sorten Moro und die tiefrote Sanguinello. Blutorangen sind aromatischer als Blondorangen und passen hervorragend zu Wintersalaten wie Chicorée oder Lavata Endivie.



**Clementinen** sind eine kernarme Unterart der Mandarine. Handlich und einfach zu schälen sind sie perfekt für den Genuss unterwegs. Die süßen Früchte schmecken auch wunderbar in einem Smoothie oder als Parfait.

**Grapefruits** sind fast kernelos. Die gelbfleischigen mit der gelben Schale schmecken bitterer und herber als die rotfleischigen mit der pigmentierten Schale. Während es andere Zitrusfrüchte nicht gern kühl haben, entwickelt die Grapefruit im Gemüsefach des Kühlschranks mehr Aroma.



**Zitronen** sind aus unseren Küchen kaum mehr wegzudenken: klassisch zu Fisch, einem Schnitzel oder als abgeriebene Schale als Backzutat. Länger frisch bleiben sie, wenn sie nicht neben nachreifenden Früchten wie Äpfeln aufbewahrt werden.



# ENTDECKEN SIE JETZT NESCAFÉ GOLD BIO

RESPEKTVOLLER  
ANBAU,

VON EXPERTEN  
HERGESTELLT.



It all starts with a  
**NESCAFÉ**

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

NEU bei  
**Volg**



## Wettbewerb



Die E-Bikes von Bergstrom: Schweizer Velo-Innovation, in der Schweiz gefertigt für vollen Fahrspass

# Mein Lieblingsbrot, mein Lieblingsbike

**Gewinnen Sie mit etwas Glück ein E-Bike von Bergstrom. Wie die Brote von Hiestand steht es für Tradition und Innovation aus der Schweiz.**

**W**ie man am Anfang einer Velotour sorgsam die Route auswählt, nimmt man sich bei Hiestand für jedes Brot die Zeit, die Rohstoffe wie das IP-Suisse Mehl auszuwählen. Denn die richtigen Zutaten machen ein gutes Brot aus. Die Basis bildet immer der «H67 Mutterteig». Ebenso wichtig ist das Timing. Erst wenn all diese Voraussetzungen erfüllt sind, entsteht ein echtes Hiestand-Charakterbrot und die sogenannte «Nestwärme zum Anbeissen» – ein Gefühl von Zuhause, das beim Brotgenuss entsteht. Und wer dieses Gefühl mitnehmen möchte, genießt

sein Hiestand-Brot einfach als Sandwich auf der Velotour.

### Mitmachen und gewinnen

Beantworten Sie die Wettbewerbsfrage und gewinnen Sie mit etwas Glück ein in der Schweiz hergestelltes E-Bike von Bergstrom oder einen Einkaufsgutschein von Volg. Hiestand, Bergstrom und Volg wünschen Ihnen viel Glück!

**Hiestand**  
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

## WETTBEWERB

Was ist die Basis für ein Hiestand-Charakterbrot?

- A: H67 Mutterteig
- B: B45 Vaterteig
- C: A26 Tochterteig

**1. Preis im Wert von Fr. 4000.–**  
Gutschein für ein E-Bike von Bergstrom

**2. Preis im Wert von Fr. 1500.–**  
Einkaufsgutschein von Volg

**3. Preis im Wert von Fr. 1000.–**  
Einkaufsgutschein von Volg

**4.–21. Preis im Wert von je Fr. 300.– bis Fr. 25.–**  
Einkaufsgutschein von Volg:  
4./5. Preis: im Wert von je Fr. 300.–  
6./7. Preis: im Wert von je Fr. 150.–  
8./9. Preis: im Wert von je Fr. 100.–  
10.–13. Preis: im Wert von je Fr. 50.–  
14.–21. Preis: im Wert von je Fr. 25.–

### → Mitmachen & Gewinnen

Die Teilnahme am Wettbewerb ist möglich vom 27. Januar bis 20. Februar 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, Adresse und Telefonnummer 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. Februar 2020 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Hiestand», Postfach 344, 8401 Winterthur



Exklusiv für Volg hergestellt: das «Volg Steinofenbrot dunkel» von Hiestand

# Hol dir dein Feldschlösschen

Jetzt  
zugreifen



**Feldschlösschen verbindet**

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

Mit Verantwortung  
genießen.



Seit 1876 gebraut in der Schweiz





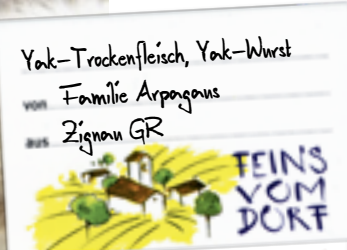
## Feins vom Dorf



Asien trifft Bündnerland:  
Lucas Arpagaus mit seinen  
tibetanischen Yaks.



Frische Lieferung: Helena Flepp, stellvertretende  
Ladenleiterin im Volg Trun, nimmt die beliebten  
Spezialitäten von Lucas Arpagaus in Empfang.



« Wir haben eine enge Beziehung  
zu unseren Yaks »

### Familie Arpagaus hält auf ihrem Maiensäss Yaks. Die Würste und Trockenfleisch-Produkte sind im Tal im Volg Trun GR geschätzte «Feins vom Dorf»-Spezialitäten.

Die Rückkehr des Wolfs war für uns der Auslöser, anstelle von Schafen Yaks zu halten, denn sie wehren sich als geschlossene Herde erfolgreich gegen Raubtiere», erzählt Lucas Arpagaus. Zudem seien die Tiere, die aus Zentralasien und dem Tibet stammen, ausserordentlich widerstandsfähig und für die Haltung in grossen Höhen und tiefen Temperaturen speziell geeignet. Als er sich entschied, in Yaks zu investieren, verkaufte man ihm die Tiere nicht einfach so: «Der Züchter wollte ganz genau wissen, wo die Tiere hinkommen. Ihm war es genau so wie mir wichtig, dass die Yaks artgerecht und in einer für sie geeigneten, natürlichen Umgebung gehalten

werden.» Die Zusammenarbeit mit Volg, sozusagen als Mittelpunkt des Dorflebens, sei für ihn sehr wichtig. «Die Kunden schätzen es einfach, wenn sie im Dorfladen Produkte kaufen können, dessen Produzent sie persönlich kennen», sagt er.

#### Touristen lieben «Feins vom Dorf»

Nicht nur die Einheimischen, auch Touristen schätzen die «Feins vom Dorf»-Produkte im Volg Trun. «Es kommt sogar vor, dass Feriengäste, die im Volg die Yak-Spezialitäten gekauft haben, bei mir etwas bestellen, wenn sie wieder zu Hause sind, weil es die Spezialitäten eben nur hier gibt», freut sich Lucas Arpagaus.



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

... sind neben dem Yak-Trockenfleisch und der Yak-Wurst der Familie Arpagaus die verschiedenen Fertigfondue-Hausmischungen und verschiedene Käsesorten aus der Käserei «Cascharia La Flurina» aus Trun, Bienenhonig von Simon Orlik und Sigisbert Maissen aus Trun und Eier vom Hof der Familie Livers aus Trun.

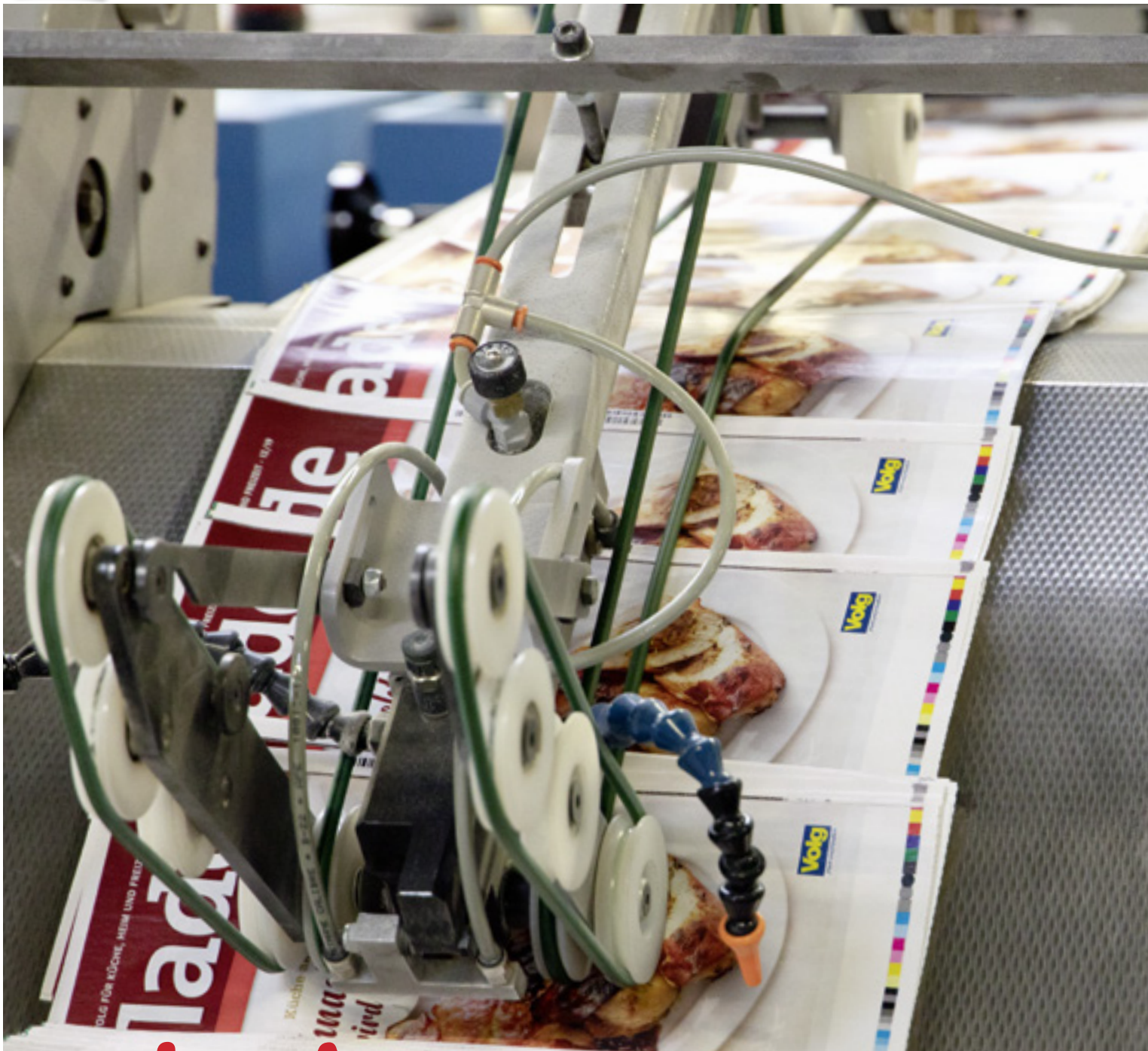


#### Produkte mit Lokalcharakter

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.



Typisch Schweiz – *Typisch Volg*



# Im Aargau auf Papier gebracht

«Typisch Schweiz – Typisch Volg» heisst auch, konsequent in der Schweiz zu drucken. Das Volg-Kundenmagazin «Öise Lade» wird bei Swissprinters in Zofingen AG auf Schweizer Papier gedruckt.

Frisch ab Presse: Die «Öise Lade»-Redaktion war dabei, als die Dezember-Ausgabe gedruckt wurde.



Nach dem Druck wird ausgerüstet: Das heisst in der «Druckersprache», das Magazin zusammenstellen und heften.



Alles muss stimmen: Maschinenführer Asmir Alagić entnimmt der Maschine regelmässig Proben zur Kontrolle.



Abteilungsleiter Dragan Aleksic macht die Schlusskontrolle: Genügt die Ausrüstarbeit den höchsten Qualitätsanforderungen?



Anschliessend wird alles versandfertig verpackt, bevor die rund 800 000 Exemplare an Volg geliefert werden.



Wie das «Öise Lade» werden auch dessen französische Ausgabe und das Kindermagazin «Hey» auf Schweizer Papier bei Swissprinters gedruckt.



### 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.



Alfred Wälti, CEO der Swissprinters AG

#### Im Gespräch mit Alfred Wälti

##### Wer sind die Swissprinters?

Wir sind die grösste Schweizer Akzidenzdruckerei und können pro Stunde 9 Millionen A4-Seiten drucken. Wir fertigen Prospekte, Broschüren, Magazine und Zeitschriften von der Datenaufbereitung bis hin zur kompletten Fertigstellung und Auslieferung.

##### Welche Bedeutung hat Volg für Swissprinters?

Mit drei Magazinen – darunter das «Öise Lade» mit der hohen Auflage von 800 000 Exemplaren pro Monat – ist Volg einer unserer grössten Kunden. Die Aufträge sind damit eine wichtige Grundaustlastung und sichern Arbeits- und Ausbildungsplätze in Zofingen. So können wir im europäischen Wettbewerb bestehen und das stützt den Werkplatz Schweiz.

##### Dann passen Volg und Swissprinters ja bestens zusammen.

Ja, denn «Typisch Schweiz – Typisch Volg» gilt auch für Swissprinters, da auch unsere Wertschöpfung in der Schweiz erfolgt. Aus der jahrelangen Zusammenarbeit mit Volg ist eine wertvolle und vertrauensvolle Partnerschaft entstanden: «druckfrisch und fründlich» zur Leserin und zum Leser.

##### Die Volg-Magazine werden auf Schweizer Papier gedruckt. Was ist das für Papier?

Es handelt sich um Recycling-Papier aus der Schweizer Papierfabrik Perlen. Dass Volg auf Schweizer Papier setzt, ist lobenswert nicht zuletzt aus ökologischen Gründen. Wir arbeiten täglich mit dem Naturprodukt Papier. Daher sehen auch wir es als unsere Aufgabe, die Umwelt so wenig wie möglich zu belasten und nachhaltig zu handeln.

# Ein «Schmankerl» für zwischendurch

**Luftig, leicht, flaumig und zart: Die «Milch Brötle Schoko» von den Ölz Meisterbäckern machen Lust auf mehr und versüßen jede kleine Pause.**

Seit über 80 Jahren backt Ölz als Familienunternehmen Brote und legt dabei grössten Wert darauf, dass nur das Beste in diese hineinkommt. So auch bei der neu im Volg eingetroffenen Kreation «Milch Brötle Schoko», das einzige Milch-Brötle mit echter Frischmilch aus den heimischen Alpen in Vorarlberg. Der Kakao der Vollmilchschokolade ist zu 100 Prozent UTZ-zertifiziert. Für die Ölz Meisterbäcker ist deshalb auch klar, dass keine Konservierungsstoffe in ihr «Milch Brötle» kommen.

### Luftig-zarter Genuss

Die luftig-leichten «Milch Brötle Schoko», im praktischen wiederverschliessbaren Beutel, sind perfekt für den Genuss zwischendurch zu Hause, ebenso wie als Znüni im Büro oder Zvieri auf dem Pausenplatz. Die vielen zarten Vollmilchschokoladestückchen verleihen dem Hefeteig-Kleingebäck seinen besonderen Geschmack und machen es Biss für Biss zu einem kleinen, feinen Genuss, der immer passt.



*Frische Alpenmilch macht die «Milch Brötle Schoko» flaumig, zarte Vollmilchschokoladestückchen sorgen für das gewisse süsse Etwas.*



Ölz «Milch Brötle Schoko»,  
320 g

**Fr. 3.60**




statt Fr. 4.40  
**Fr. 3.95**

Schmeckt wie selbst gemacht  
\* Chirat Kressi French Dressing, 5 dl



statt Fr. 4.40  
**Fr. 3.95**

Mit Balsamico aus Modena und feinen Kräutern  
\* Chirat Kressi Italian Balsamico, 5 dl

Salz der Essigsäure	Staatsoberhaupt	Sohn (latein.)	gleichmässig flach	kaufm.: Bestand	22. Buchstabe des griech. Alphabets	Weltraum	hohe Männerstimme	hochwertiger	pur, sauber
Naturwissenschaft				schweiz. Kabarettist (Beat)					
Dotter				nicht ganz, partiell					
schweiz. Zollfreigebiet	Titelfigur bei Lessing	Schulfest-säle		<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;"><b>IHR GEWINN</b></div> <div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;">10 x 1 Gutschein von «gpard» im Wert von Fr. 100.-</div> <div style="text-align: center;">  <p><b>gpard, die Schweizer Teamsport-Marke</b>, bietet höchste Funktionalität für Sport und Freizeit. Ausgesuchte Materialien werden in europäischen und weiteren ausgewählten Produktionsstätten unter strengen Qualitätskontrollen verarbeitet. Bestellung und Infos unter <a href="http://www.gpard.ch">www.gpard.ch</a>. Weitere Wettbewerbspreise sind fünf Volg-Einkaufsgutscheine à Fr. 50.- und zehn à Fr. 20.-.</p> </div>			Blechgefässe	Teil der Gitarre	
Schüler des Apostels Paulus			Balearen-Insel				kostbar, selten		Keller-rückstand
Ausschreitungen (ugs.)	Schrott	Flug-sand-hügel	Kreatur, Organismus				rohes geschabtes Rindfleisch	Wahrzeichen von Brüssel	Hochgebirgsbaum
							Kameraobjektiv (Kw.)		
unsinnige Ideen	Beiname New Yorks (Big ...)	Vorname der Schauspielerin Derek					schweiz. Maler † 1961 (Cuno)	altes Mass der Motorenstärke	
verschollener CH-Umweltaktivist							schweiz. Mathematiker († 1783)	englisch: mögen, gern haben	
Rufname des Bandleaders Lienhard	olivgrüner Papagei						eh. russische Raumstation		Fremdwortteil: Ohr
Bergkette beim Zürichsee		Gemüseart	Erbgutträger				unbefestigt	Hochschule (Abk.)	
spanischer Ausruf	Böe								Teil des Gemüsegartens

**Mitmachen & Gewinnen:** Teilnahme am Wettbewerb vom 27.1.-20.2.2020. 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 4036, für 90 Rp./SMS  
 Per Post: Lösung bis 20. Februar 2020 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «gpard», Postfach 344, 8401 Winterthur

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

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



statt Fr. 5.80  
**Fr. 4.95**

**Proteinreiche Flakes mit Beeren**  
\*Kellogg's Special K Protein Berries, 320 g



statt Fr. 3.95  
**Fr. 3.50**

**Chips mit Pep und Schärfe**  
\*Pringles Hot&Spicy, 200 g



**neu**

**Sudoku**

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

Die Lösung finden Sie ab 21. Februar 2020 online unter [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine) im Archiv.



# «Erst die Qualifikation, dann eine Olympiamedaille!»

**B**ei den Paralympics 2020 im August in Tokio wird Para-Badminton zum ersten Mal olympische Disziplin sein. Bei dieser Premiere will eine auf keinen Fall fehlen: die Schweizer Rollstuhlsportlerin Cynthia Mathez aus Olten. Für ihren Traum und die Olympia-Qualifikation arbeitet die talentierte, junge Frau hart – und Volg unterstützt sie dabei.

## Die Chancen stehen gut

Nur die sechs besten Para-Badmintonspielerinnen und -spieler aus der ganzen Welt können sich für das olympische Turnier in Tokio qualifizieren. Nach einem intensiven Jahr 2019, in dem sie acht internationale Turniere in Kanada, Australien, Thailand, Japan, Irland und Frankreich bestritt, hat Cynthia Mathez beste Voraussetzungen. Sie befindet sich gegenwärtig auf Position vier, verrät sie. Doch bis im August stehen noch drei Turniere an. Also heisst es Vollgas geben und hoffen, dass der Körper beim anstrengenden Training und den vielen Reisen gut mitmacht. Vor bald acht Jahren wurde bei der jungen Frau die Krankheit Multiple Sklerose diagnostiziert. Die passionierte Sportlerin ist seitdem auf den Rollstuhl angewiesen und fand eine neue Herausforderung im Para-

*Cynthia Mathez:  
«Immer wieder neue  
sportliche Ziele sind  
meine Motivation.»*

Viele junge, talentierte und ehrgeizige Nachwuchssportler trainieren intensiv für ihren Sport und träumen von einer grossen Sportlerkarriere. Volg unterstützt Jugendliche, die ihr Hobby mit viel Freude und Ambitionen ausüben, um ihre Ziele zu erreichen – und sich ihre Träume zu erfüllen.





*Beim Badminton kommen Koordination und Präzision mit Schlagkraft und Schnelligkeit zusammen.*

Badminton. Sie trainiert 14 Stunden pro Woche und ist Halbprofi. Einer geregelten Arbeit kann die kaufmännische Angestellte daneben nicht mehr nachgehen. «Durch die IV-Rente und die Sponsoring-Beiträge von Volg kann ich mich voll dem Sport widmen», sagt sie. Auch dank der Unterstützung von Volg durfte Cynthia Mathez im letzten November für einen Quali-Wettkampf nach Tokio reisen und die neu erbaute Halle für das Badminton-Turnier testen. «Die Halle ist grandios», schwärmt sie. So grossartig wie die Paralympics selbst. Dort im August dabei sein zu können, treibt die Badmintonspielerin jetzt an. Und wenn sie tatsächlich eine Medaille gewinnt, was gibt es noch als Motivation? «Dann stehen im Oktober schon wieder Europameisterschaften an», schmunzelt Cynthia Mathez.



*Volg begleitet Cynthia Mathez bei ihrer Sportlerkarriere im Para-Badminton als Sponsor.*



**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**



# Voll-Nuss

**FÜR BEISSER. NICHT FÜR LUTSCHER.**

Knackig geröstete Haselnüsse in Vollmilchschokolade machen die RITTER SPORT Voll-Nuss seit jeher zum absoluten Liebling. Liegt es an den besonders hohen Qualitätsansprüchen, die wir an unsere Nüsse stellen? Oder einfach daran, dass sie den Geschmacksnerv jedes echten Beissers trifft?

# Weisse Voll-Nuss

**IMMER EINE WEISSE ENTSCHEIDUNG.**

Auch wenn diese Tafel rein weiss daherkommt, steckt in ihr doch ein ganzes Spektrum an Geschmacksnuancen: von aromatischer Kakaobutter über Milch- und Vanillenoten bis hin zu knackigen Haselnüssen und knusprigen Reiscrisps. Eben die helle Freude für den Gaumen.



# Knusperkeks

**DA BLEIBT KEIN KRÜMEL ÜBRIG.**

In unserer RITTER SPORT Knusperkeks steckt ein echtes Unikat – ein quadratischer Butterkeks. Speziell für diese Tafel wird er mit einer Extraportion Butter gebacken und anschließend passgenau in seine Hülle aus Kakaocreme und knackiger Vollmilchschokolade eingelegt. Fast zu schade, ihn zu essen. Wie gesagt: fast.

# Erdbeer Joghurt

**FÜR DEN BEERENHUNGER.**

Mit der RITTER SPORT Erdbeer Joghurt hat der Sommer das ganze Jahr Saison. Viele Fruchtstückchen, Erdbeer-Joghurt-Creme und knusprige Reiscrisps sorgen in jedem Stück für heitere Aussichten. Unsere Vorhersage: Mit diesem quadratischen Erdbeerfeld sind Sie überall heiß begehrt.





Februar 2020

## Crèmeschnitten Zuger Art

Für diese feinen Crèmeschnitten weiche ich 8 Gelatineblätter in kaltem Wasser ein. Für die Crème koche ich 4 dl Milch mit 1 aufgeschnittenen Vanillestängel in einer Pfanne auf. Ich verrühre 100 g Zucker, 4 Eigelbe, 50 g Maizena und 1 dl Milch in einer Schüssel und gebe die Mischung unter ständigem Rühren in die kochende Milch. Sobald die Crème dick wird, nehme ich sie vom Herd, entferne den Vanillestängel und vermische die Crème mit den ausgedrückten Gelatineblättern. Die noch heisse Crème streiche ich durch ein grosses Sieb in eine Schüssel. Dann steche ich 275 g Blätterteig (eckig, ausgewallt) mit der Gabel mehrmals ein und backe ihn ca. 15–20 Min. bei 200°C, bis er goldbraun ist. Die fest gewordene Crème rühre ich mit dem Schwingbesen nochmals durch, schlage 3 dl Vollrahm steif und ziehe ihn unter die Crème. Die Blätterteigplatte schneide ich in 3 gleich grosse Streifen und bestreiche einen davon mit 2–3 EL Saverkirschkonfitüre (oder Kirschenkonfitüre). Dann verteile ich die Hälfte der Crème darauf und lege die zweite Teigplatte darauf, die ich mit der übrigen Crème bestreiche und mit der dritten Teigplatte zudecke. Anschliessend stelle ich die Crèmeschnitte für 1 Stunde in den Tiefkühler. Aus 120 g Puderzucker und 2 EL Zuger Kirsch mische ich die Glasur und verteile diese auf dem angefrorenen Gebäck. Danach schneide ich 10 Stücke daraus, die ich im Kühlschrank auftauen lasse.

Gutes Gelingen wünscht euch  
Bernadette



**Bernadette Hotz**  
Erlebnishof Baar ZG

Mein Tipp:  
die Glasur mit Randsaft rosa färben



**Volg**

**NATURENA**

NATUR NAH ERLEBEN

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der fünf Volg NATURENA-Erlebniswelten in Werdenberg SG, Fricktal AG, Zugerland ZG, Seebachtal TG und Seeland BE im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Auf dem rollstuhlgängigen Erlebnishof in Baar von Familie Hotz erwarten Sie Einblicke in den Obst-, Beeren- und Weinanbau sowie die Verarbeitung und Veredlung der Früchte zu Spezialitäten. Auch bietet die Familie Gästebewirtung mit Farm-Safari und Schaubrennen an.

**Volg**

Wer clever ist, rechnet mit den Volg Hausmarken. Die passen in jedes Budget und sind eine starke Sache. Wie der Volg Energy Drink und der Volg Energy Drink Mango. Für die kleinere und grössere Dosis Schwung und Power. Oder einfach nur zum Geniessen. Das Volg Energy Drink-Trio finden Sie in Ihrem Dorfladen – wie viele weitere Volg Hausmarkenprodukte.



Power zum Mitnehmen: Der Volg Energy Drink und der Volg Energy Drink Mango sind in der handlichen Dose erhältlich.

# Nie mehr leere Batterien



## GROSSES BETONHUHN ALS OSTERDEKORATION



- ① Sa, 7.3.20, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 7.3.20, 13.30–17.30 Uhr\*

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

Haldenhof, 8536 Hüttwilen

**Programm:** Leben Sie sich kreativ aus. Sie gestalten aus Knetbeton ein originelles Huhn. Mit Farbe und Feder geben Sie Ihrem Werk den letzten Schliff. Beim Gestalten des ca. 30 cm grossen Huhns erfahren Sie mit den Händen die Vielfalt des Betonierens.

**Teilnehmende:** 12 Personen ab 12 Jahren

**Mitbringen:** Eine stabile Schachtel oder Kiste und Decke für den Heimtransport des Betonhuhns

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

**Leitung:** Miriam Horvath, Atelier Horvath, Ellikon an der Thur, [www.atelier-horvath.ch](http://www.atelier-horvath.ch)

**Preis:** Fr. 135.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Betonhuhn

## FRÜHLINGSHAFTE MOOSSCHALE



- ① Sa, 7.3.20, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 7.3.20, 14–18 Uhr\*

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

Erlenhof, 5064 Wittnau

**Programm:** Kreieren Sie passend zur Saison eine wunderschöne Mooschale. Sie verkleiden eine Styropor-Halbkugel von ca. 35 cm Durchmesser mit Moos und bepflanzen sie anschliessend mit farbenfrohen Frühling Blumen. Danach können Sie Ihre Osterschale noch mit verschiedenem Dekorationsmaterial ausschmücken.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 12 Jahren

**Kleidung:** Warme Arbeitskleidung, der Kurs findet teilweise draussen in einer Remise statt.

**Leitung:** Tamara Schelling, Ehrendingen, [www.schellingsblumenhandwerk.ch](http://www.schellingsblumenhandwerk.ch)

**Preis:** Fr. 145.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Mooschale

## MEMOBOARD FÜR UNVERGESSLICHES



- ① Sa, 14.3.20, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 14.3.20, 14–18 Uhr\*

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

Büelsteihof, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan

**Programm:** Lieblingsfotos, Erinnerungen oder To-do-Listen: Alles, was Sie im Alltag nicht vergessen möchten, findet hier seinen Platz. Mit viel Farbe, verschiedenen Stoffen, Bändern, Polsternägeln und weiterem Zubehör gestalten Sie Ihr einzigartiges Memo-board in der Grösse von 60 x 38 cm, je nach Wunsch mit oder ohne Ablageboard.

**Teilnehmende:** 15 Personen ab 13 Jahren

**Mitbringen:** Wenn möglich Hand- oder Elektrotacker

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

**Leitung:** Barbara Florio, Grabs, [www.barbarakreativ.ch](http://www.barbarakreativ.ch)

**Preis:** Fr. 90.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Memoboard im Wert von Fr. 28.–

## GELÖTETE FANTASIEOBJEKTE



- ① Fr, 20.3.20, 9–16.00 Uhr
- ② Sa, 21.3.20, 9–16.00 Uhr

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

Barryhof, Schüpberg 130, 3054 Schüpfen

**Programm:** Nach einer kurzen Einführung des Kursleiters zum Thema Weichlöten können Sie die theoretischen Grundlagen einfach selbst anwenden. Sie haben die Möglichkeit, Fantasieobjekte nach Vorlage oder eben frei nach Ihrer Fantasie zu löten. Es stehen Ihnen zudem diverse Materialien für die individuelle Dekoration zur Verfügung.

**Teilnehmende:** 10 Personen ab 14 Jahren

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

**Leitung:** Alain Schartner, Wettingen, [www.kugelbahnenundobjekte.ch](http://www.kugelbahnenundobjekte.ch)

**Preis:** Fr. 150.– pro Person, inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Objekte im Wert von Fr. 20.–

## EIERSCHALENKRANZ AUF GLASPLATTE



- ① Sa, 28.3.20, 9–13 Uhr\*
- ② Sa, 28.3.20, 13.30–17.30 Uhr\*

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

Hotzenhof, Deinikon 11, 6340 Baar

**Programm:** Sie formen einen Kranz mit aufgebrochenen Eierschalen und dekorieren diesen mit diverser Dekorations- und Pflanzenmaterial wie kleinen Rosen, Häschen, Perlen, Federn, Hauswurz und weiterem Naturmaterial. Ihr Kranz wird auf einer Glasplatte präsentiert. Die verwendeten Eier können Sie samt feinen Eierspeisenrezepten mit nach Hause nehmen.

**Teilnehmende:** 20 Personen ab 10 Jahren

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

**Leitung:** Ruth Meier, Merlischachen, [www.glas-inspirations.ch](http://www.glas-inspirations.ch)

**Preis:** Fr. 140.– pro Person, inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Kranz (Ø 35 cm) mit Glasplatte

**Volg**

**NATURENA**

NATUR NAH ERLEBEN

## 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: 17. FEBRUAR 2020



\* In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeit nach Kursende 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.



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!



# Schweizer Hits neu aufgelegt

Wie Uhren und Schokolade gehören kulinarische Klassiker wie Röstli oder Suure Mocke zu unserem Land. Dazu gesellen sich viele kantontypische Gerichte von Bündner Capuns bis Polenta Ticinese. Unsere Kochprofis 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 «Chuchichäschtli» auf die Teller gezaubert wird!



**Jetzt anmelden  
und Schweizer  
Küchenhits neu  
entdecken!**

## VORSCHAU

### 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, pochirt 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

### FLEISCH VON SCHNITZEL BIS SCHMORTOPF

Ein gutes Stück Fleisch gehört für Sie dazu? Dann sind Sie an diesem Kochkurs goldrichtig. Fleisch spielt in jedem Gericht die Hauptrolle – jedoch immer wieder eine neue. Wir bereiten es mal schnell, mal mit Weile zu – braten es kurz oder schmoren es lang – garen oder backen es. Mit den passenden kulinarischen Begleitern kommt jede Fleischvariation schliesslich auf den Tisch.

5. MAI IN OERLIKON

6. MAI IN BUCHS SG

12. MAI IN WANGEN AN DER AARE

13. MAI IN MÜNSINGEN

19. MAI 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)



**CULINEA IN OERLIKON  
MIT MARC ALBRECHT:**

3. März 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:**

4. März 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:**

17. März 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)



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

17. März 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)



**KOCHWERKSTATT IN MÜNSINGEN  
MIT CHRISTIAN THIERSTEIN:**

18. März 2020, 17.30–22.00 Uhr  
Anmeldung:  
[www.kochwerkstatthuri.ch](http://www.kochwerkstatthuri.ch) oder  
Telefon 031 721 88 11  
Kochwerkstatt  
Bahnhofplatz 9a  
3110 Münsingen  
E-Mail: [info@kochwerkstatthuri.ch](mailto:info@kochwerkstatthuri.ch)



# SPARGELN SCHMECKEN FEINER MIT HOLLANDAISE VON KNORR!



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# Liebesnektar *Rosière*

Tauchen Sie ein  
in die Romantik  
der fruchtig eleganten  
Weinen von Rosière.



Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Lauch kann man immer wieder neu entdecken. Zum Beispiel als Winter-Bruschetta mit Nüssen und Käse.



## Winter-Bruschetta mit Lauch und Nüssen

Für 4 Personen:

8 Sch. **dunkles Brot** (z. B. Ruchbrot, Zwirbelbrot Rustico) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit 4 EL **Olivensöl** beträufeln. 50 g **Baumnüsse** in der Bratpfanne ohne Fett etwas anrösten, hacken und mit 150 g in feine Ringe geschnittenem **Lauch**, 200 g **Reibkäse** (z. B. Emmentaler/Gruyère) und dem Abrieb 1 **Zitrone** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf Brotscheiben verteilen und im auf 220 °C vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) in der Ofenmitte 10-15 Min. backen (Umluft: 200 °C).

**Zubereitung: 10 Min. + 15 Min. backen**

## Von der harten Sorte ist Lauch. Er steht gerne im Frost und schmeckt jetzt im Winter noch intensiver als in der warmen Jahreszeit.

In jüngster Zeit schaffte es der Lauch auf die «Liste der Jugendwörter», die von der «Gesellschaft für deutsche Sprache» jährlich erstellt wird. Der Ausruf «Du Lauch» bedeutet «Trottel», was natürlich falscher kaum sein könnte. Lauch ist vielmehr sozusagen ein Genie – ein kompaktes, kraftvolles und widerstandsfähiges Gemüse.

### Passt zu Nüssen und Käse

Die meisten Lauchsorten sind hart im Nehmen. Sie halten frostige Kälte bestens aus und können auch zu Hause im Kühlschrank

gut etwas länger gelagert werden. Lauch besitzt eine schöne, zwiebelige Schärfe untermalt von einer leichten Süsse. So passt er wunderbar zu geröstetem Brot, Nüssen und Käse. Das alles lässt sich in Winter-Bruschettas vereinen. Hervorragende Partner sind auch Schinken, Wurst und Kartoffeln. Bekannt aus der Innerschweizer Küche ist «Ryys und Boor», ein fein-sämiges Lauchrisotto. Kurzum: Das Zwiebelgemüse ist ein Universaltalent: von Lauch-Speck-Spaghetti bis zur Lauchsuppe macht es alles mit. Ideen dazu finden Sie bei den Rezepten auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

Nr. 1  
in der Schweiz\*

# Frütschi bis zur letschte Spüelig



\*Duftspüler-Markt (ohne Handelsmarken),  
Wert/Stück, Nielsen 2018.

\*\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Absorbiert  
Flüssigkeit sofort.  
Der Schutz von TENA.



Blasenschwäche? Kein Problem!  
Nur TENA Discreet bietet maximalen Schutz bei höchster  
Diskretion. Sie ist dünn und sicher dank DREIFACHSCHUTZ  
vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.  
Für ein befreites, unbeschwertes Leben.

Mehr Information unter [www.tena.ch](http://www.tena.ch) oder 0840 22 02 22\*

\* 0.08. CHF/Min, Mobilfunkpreise können abweichen.

TENA, eine Marke von Essity

Ich bin ich

Jetzt testen!



## Schnitzelgratin mit Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schweinsschnitzel
- 120 g Reibkäse
- 50 g Speck, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Champignons
- 1 EL Curry
- 3 dl Vollrahm
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Schnitzel in eine ofenfeste Backform (15 x 24 cm) legen, mit der Hälfte des Käses bestreuen und würzen.
2. Speck, Zwiebeln und Champignons in einer Bratpfanne anbraten, mit Curry bestäuben, mit Rahm ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Sauce über die Schnitzel verteilen, restlichen Käse darüber verteilen und in der Ofenmitte 30 Min. backen.

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min backen

Tipp: Dazu passen Teigwaren oder Bratkartoffeln.



## Sauerkrautrouladen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- 5 Eier
- 1 TL Salz
- 250 g Mehl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 100 g Rohschinken, klein geschnitten
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenpüree
- 500 g Sauerkraut, gekocht
- 1 Pr. Kümmel, gemahlen
- 1 EL Zucker
- 2,5 dl Rahm
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln auf einem Blech im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) 1 Std. backen, bis sie weich sind. Mit einem Löffel aus der Schale lösen, durch ein Passesivite treiben und abkühlen.
2. In die Kartoffelmasse eine Mulde drü-

cken, 2 Eier dazugeben und vermischen. Salz und Mehl begeben, zu einem glatten Teig verkneten und 30 Min. ruhen lassen.

3. Zwiebeln und Schinken im heißen Öl anbraten, Tomatenpüree dazugeben. Sauerkraut gut ausdrücken und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker abschmecken. Masse auf einem Backblech ausstreichen und abkühlen.

4. Teig auf einer bemehlten Fläche 5 mm dick auswallen, mit Sauerkraut bestreichen, aufrollen in ca. 5 cm breite Scheiben schneiden und in eine gebutterte Gratinform (18 x 26 cm) legen. Im auf 220 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 200 °C) in der Ofenmitte 25 Min. backen.

5. Unterdessen Rahm und 3 Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Guss um die Rouladen (nicht darüber) verteilen. Weitere 25 Min. backen und servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 30 Min. ruhen lassen + 50 Min. backen

# FENDANT ZUM VERLIEBEN

Exzellente und typisch schweizerisch, passt zu Raclette und Käsefondue



Intensiver Duft nach Lindenblüten und Früchten. Fruchtbetonter Auftakt am Gaumen, gut strukturierter Körper, mineralisches Finale. Eignet sich zum Aperitif, Fischgerichten, Raclette und Käsefondue sowie zu Burgunderschnecken.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



# Müde, trockene Augen?

**Jetzt neu!**



**A.Vogel**  
Augen Tropfen  
Bei trockenen,  
brennenden,  
müden Augen

Für Kontaktlinsenträger  
geeignet

- Mit natürlicher Hyaluronsäure und Augentrost
- Ohne Konservierungsstoffe
- Für Kontaktlinsenträger geeignet

Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.




**Biotta**<sup>®</sup>  
Der Schweizer Bio-Pionier

*Natürlich guter  
Start ins Jahr*

**Biotta**  
RÜEBLI  
CAROTTE

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

 biottaCH

## Penne-Gratin mit pikanter Wurst

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Penne
- 1 Zwiebel
- 1 Rüebli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Tomaten, gehackt (Dose)
- 2 dl Bouillon
- 6 Grill-Argentinos (pikante Wurst)
- 2 EL Basilikum, geschnitten
- 150 g Ricotta
- Butter
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen. Zwiebel, Rüebli und Knoblauch rüsten, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomaten und Bouillon dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Argentinos mit einer Gabel einstechen, in die Sauce legen und etwa 30 Min. leicht köcheln. Argentinos in Scheiben schneiden. Mit Sauce, Penne und Basilikum gut vermengen. In eine gebutterte Gratinform

(21 x 34 cm) füllen und mit Ricotta bestreuen. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 160 °C) in der Ofenmitte 15 Min. backen.

Zubereitung: 45 Min. + 15 Min backen

Tipp: Mascarpone statt Ricotta verwenden



## Spinat-Frischkäse-Cannelloni

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Blattspinat TK, aufgetaut
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Butter
- 150 g Lasagneblätter
- 2 dl Bouillon
- 2 dl Vollrahm
- 2 Eigelbe
- 50 g Frischkäse
- 50 g Reibkäse (z. B. Emmentaler/Gruyère)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spinat ausdrücken. Zwiebeln in Butter anbraten, Spinat beifügen und kurz mitdünsten. Etwas auskühlen lassen.

2. Die Lasagneblätter kurz in Salzwasser blanchieren (2–3 Min.). In kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch ausbreiten. Die Spinatfüllung portionsweise auf die Lasagneblätter verteilen und jedes aufrollen. Die Cannelloni in eine ofenfeste Form (17 x 25 cm) legen.

3. Bouillon zum Sieden bringen und vom Herd nehmen. Rahm, Eigelbe und Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung über die Cannelloni giessen.

4. Reibkäse darüber verteilen. In der Ofenmitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Umluft 180 °C) 20 Min. überbacken.

Zubereitung: 20 Min. + 20 Min. backen

Tipp: mit Salat servieren



Real Thai steht für authentische und traditionelle Rezepturen der thailändischen Küche. Es werden nur authentische Zutaten eingesetzt, auf den Einsatz von künstlichen Farbstoffen wird hierbei komplett verzichtet. Das Sortiment beinhaltet Saucen, Pasten, Nudeln und vieles mehr. Alle Real Thai Produkte werden in Thailand produziert.

Rote Curry Paste / Sweet Chili Sauce in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# Gewinne einen Fiat oder andere tolle Preise.



**BELFINA-  
lässt nichts  
anbrennen!**



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

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# BULL

[WWW.BULLVODKA.CH](http://WWW.BULLVODKA.CH)

Verantwortungsvoll konsumieren.



## Ofen-Chicorée mit Rauchlachs

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 dl Weisswein
- 2,5 dl Sauce Hollandaise (z. B. Thomy)
- 1 dl Vollrahm
- 200 g Rauchlachstranchen
- 8 Chicorée (ca. 1 kg)
- 100 g Grana Padano oder Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 190 °C vorheizen (Umluft 170 °C). Zwiebel fein hacken, im heissen Öl dünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Sauce Hollandaise vermischen. Kurz aufkochen und die Sauce beiseite stellen.
2. Lachs in feine Streifen schneiden.
3. Chicorée in eine grosse ofenfeste Form oder einen Bräter (22 cm Ø) geben, die Lachsstreifen über dem Chicorée verteilen, mit Sauce übergiessen. Mit Käse bestreuen und in der unteren Ofenhälfte ca. 20 Min. überbacken.

Zubereitung: 20 Min. + 20 Min. backen

## Überbackene Spätzli Bündner Art

Zutaten für 4 Personen:

- 190 g Salsiz, gewürfelt
- 200 g Lauch, in Streifen geschnitten
- 1 EL Butter
- 3 Eier
- 2 dl Milch
- 1,5 dl Rahm
- 1 EL Peterli, gehackt
- 200 g Volg Dorf-Chäs, gerieben
- 500 g Spätzli (Hilcona)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Butter zum Einfetten



Zubereitung:

1. Salsiz und Lauch in Butter andünsten.
2. Eier, Milch, Rahm, Peterli und Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Guss mit den Spätzli vermischen, in 4 gebutterte Portionenformen (17 cm Ø) oder eine Gratinform (18 x 26 cm) geben und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen in der Ofenmitte 25 Min. gratinieren (Ober-/Unterhitze oder Umluft).

Zubereitung: 15 Min. + 25 Min. backen



## Blumenkohl-Broccoli-Auflauf mit Schinken

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 1 Broccoli
- 100 g Schinken, in Streifen geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 2 EL Rahm
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen und im Salzwasser knapp weich garen. Abgiessen und dabei 5 dl Kochwasser auffangen.
2. Schinken in Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und dem Kochwasser ablöschen. Leicht einkochen, Rahm dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eier nacheinander unter die Sauce ziehen, nicht mehr kochen. Gemüse mit der Sauce vermischen und in eine Gratinform (18 x 26 cm) füllen. In der Ofenmitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Umluft 180 °C) 15 Min. überbacken und servieren.

Zubereitung: 30 Min. + 15 Min backen

## In solid rumantsch

«Bah, igl ha cuflà!», cloma mes um Guido cun vegnir en dad isch-chasa. «Ed jau hai pensà che ti ta legrias», al respund jau in zic dischillusiunada or da cuschina. «Gea, ma betg oz», replitgescha el. Plaunsieu vegn jau propi gritta! Jau ma dun tanta fadia da preparar in bun gentar sanadaivel ed el mo tugna. Avant che jau vegn d'al dar in lavachau, stat el gia davant mai, alv sco in um da naiv e cun in surrir da furbaz. «Hmmm, qua savuri bain, tge datti?» «In gratinà da tartufels cun zuchinis e charnpiertg, ma ti



La differenza decisiva

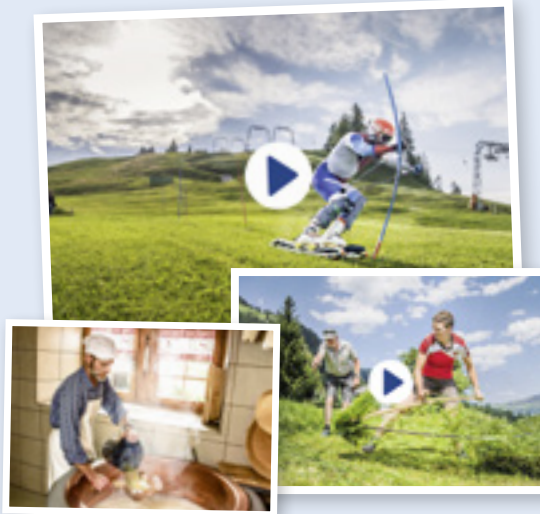
n'has oz gea nagin gust d'in scufilà, di jau in pau permalada. E tge fa el? Cumenzar a rir da schluppar! Jau scrol mo il chau pensond ch'el vegnia plaunet or da senn. E pir cura ch'el ma prenda en bratsch e sbarbutta tranter sias risadas insatge da «malchapi» e «naiv», fai clic era tar mai – ses cuflà meteorologic e mes scufilà gastronomic n'han propi betg da far blier in cun l'auter. Ed ina giada dapli ma vegni pertschert ch'in bustab dapli u damain po magari metter tut sutsura.

Sco quai che Vus pudais leger en la prevista a dretga, cumpara l'Öise Lade a partir dal mars en in nov vestgi. Er «In solid rumantsch» na vegn betg pli edì en la furma usitada. Ma tant As poss jau tradir gia uss: il rumantsch ha sia piazza er en il magazin surlavurà. Cun quest ultim text less jau prender cumià da Vus, charas lecturas e chars lecturs, ed As engraziar da cor per tut ils bels resuns che m'han adina legrà zunt fitg. Stai bainin e tut il bun!

*Angela Schmid*  
Angela Schmid

## Wussten Sie, dass . . .

- • • Sie die Dorfgeschichten der neuen Volg-Werbekampagne «Aus Liebe zum Dorf» jetzt online als Kurzfilm oder als Bildgeschichte anschauen können?



Die aktuelle Volg-Werbekampagne «Aus Liebe zum Dorf» stellt auch 2020 wieder spannende Geschichten aus Volg-Dörfern in den Mittelpunkt. Die Dorfgeschichten erzählen wir Ihnen unter anderem im «Öise Lade» – beispielsweise in dieser Ausgabe auf Seite 22 jene von Metzger Franzen, dessen «Feins vom Dorf»-Wurst mit dem Schneetöff in den Volg Bettmeralp geliefert wird. In diese und andere Geschichten können Sie auch online eintauchen. Die neuen Volg-Dorfgeschichten sind auf [www.volg.ch/dorfgeschichten](http://www.volg.ch/dorfgeschichten) angeschaltet; einige davon als unterhaltsamer Kurzfilm, andere als Bildgeschichte. Klicken Sie doch mal rein!

- • • Schweizer Weine im Volg besonders beliebt sind?

Gutes und modernes Weinschaffen gehört zur Schweiz wie berühmter Käse und weltbekannte Schokolade. Die einheimischen Weine nehmen im Volg getreu dem Motto «Typisch Schweiz – Typisch Volg» einen hohen Stellenwert ein und erfreuen sich grosser Beliebtheit. Rund 45 Prozent des Weinumsatzes erzielen die über 580 Volg-Läden mit Schweizer Weinen. Auch unter den aktuellen Weinangeboten im Februar finden sich mehrere ausgezeichnete einheimische Tropfen zum Aktionspreis wie der Goldbeere G Cuvée Prestige oder der La Côte AOC Lumière du Soleil. Ergänzt werden die Klassiker im Sortiment durch viele lokal typische «Feins vom Dorf»-Weine. Die Schweizer Weinwelt hat viel zu bieten – entdecken Sie in Ihrem Volg eine schöne Auswahl davon.



- • • sich Geburtstagskinder im Volg ein Geschenk aussuchen dürfen?

Weil für Volg auch die Kleinsten die Grössten sind, möchten wir mit unseren jüngsten Kundinnen und Kunden bis 13 Jahre auch ihren grössten Tag im Jahr feiern: Mit einem Geschenk, das sie sich bis eine Woche nach ihrem Geburtstag in ihrem Volg-Laden selber aussuchen dürfen. Unter den Geschenken ist für jedes Alter und für Buben und Mädchen eine Überraschung dabei: Spiele, etwas fürs Spiel im Freien oder für kreative Momente zu Hause. Die Mitarbeitenden im Dorfladen freuen sich, wenn die Geburtstagskinder etwas mitbringen, das sie an ihren grossen Tag erinnert, sei es die Einladungskarte, ein Foto vom Geburifest, eine Zeichnung oder etwas anderes.



## Rückschau ←

### Novissimo S'POSCHTI- Gwünnspiel vom Volg

Über je 2x2 Übernachtungen im 4\*-Kурhotel «Im Park – Bad Schinznach» im Wert von je Fr. 460.– freuen sich Tom Kluschke aus Bassersdorf und Antonio Fiore aus Laufenburg. An Andrean Von Moos aus Ehrendingen, Reinhold Fierz aus Glattfelden, Gaby Steinhardt aus Liestal, Carola Sommer aus Rorschach und Doris Eichmann aus Langendorf geht je ein Volg-Gutschein im Wert von Fr. 50.–. Weitere 10 Gewinnerinnen und Gewinner aus Weinfelden, Frasnacht, Holderbank, Lostorf, Aadorf, Frauenkappelen, Weisslingen, Neschwil, Männedorf und Hochdorf erhalten je einen Volg-Gutschein im Wert von Fr. 20.–.

Lösungswort 12/19: «Festtagsmahlzeit»

Auflösung des Melitta-Wettbewerbs aus «Öise Lade» 11/19. Antwort A: Rutschfest

Verena Junker,  
Gewinnerin des  
Hauptpreises, an der  
Preisübergabe mit  
René Wyss,  
Gebietsleiter Melitta  
(l.) und Josef  
Mühlenbach Volg  
Produktmanager (r.)



## Gewinnen mit Melitta

Der 1. Preis, ein Kaffeevollautomat Melitta «Caffeo Barista TS SST» im Wert von Fr. 1500.–, geht an Verena Junker aus Altnau. Den 2. Preis, einen Kaffeevollautomaten Melitta «Avanza» im Wert von Fr. 700.–, gewinnt Astrid Weiss aus Klingnau. Über je einen Kaffeevollautomaten Melitta «Purista» im Wert von Fr. 550.– freuen sich Fritz Schütz aus Kirchberg, Kurt Fischer aus Stallikon, Manuela Pescante aus Untervaz, Eugen Bertschi aus Holziken und Daniel Müggler aus Eschlikon. An weitere 43 Gewinnerinnen und Gewinner geht je ein Wasserkocher «Look Aqua Vario» im Wert von Fr. 75.–.

## Vorschau →

### Frühlingsfrischer Auftritt fürs «Öise Lade» 03/20



Passend zum bevorstehenden Frühlingsanfang blüht das «Öise Lade» ab der März-Ausgabe neu auf! Das Volg Kundenmagazin erhält einen frischen und noch freundlicheren Auftritt. Im Kern bleibt es das beliebte Ideenmagazin mit vielen Rezepten und interessanten Geschichten aus der Volg-Welt. Sie dürfen gespannt sein ...

**Das nächste «Öise Lade»  
ab dem 24. Februar 2020  
kostenlos in Ihrem Volg!**

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**

## De grünen Duume



Im Februar ist im Garten Ruhezeit, ein paar Arbeiten gibt es jetzt trotzdem zu erledigen. Bei trockenem Wetter dürre Triebe und Blätter von den Rabatten und Beeten zusammenrechen, den Boden leicht aufhacken und etwas Kompost darüber streuen. Topfpflanzen dürfen nicht austrocknen: Kontrollieren Sie sie regelmässig und tränken Sie sie an frostfreien Tagen ausgiebig. Bei schönem Wetter kann bei Ziergehölzen, Obstbäumen und Sträuchern der Winterschnitt ausgeführt werden. Schnittstellen, die grösser als ein Fünfliber sind, werden mit Wundverschlusspaste zugestrichen. Blütensträucher lassen sich vermehren, indem man aus ihren blattlosen, knospenden Trieben Steckholze macht. Aus den verholzten Stecklingen der Mutterpflanze treibt eine neue Pflanze aus. Dazu ein 15 cm grosses Stück 10 cm tief in lockere Erde stecken.

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



# Schon probiert?

