

MÄRZ 2020

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

ÖISI UMWÄLT

100%-Fairtrade-Bananen
in allen Volg-Läden

JOGURT

Multitalent für
Salziges und Süßes



GRÜNKRAFT FÜR DIE KÜCHE

Schmecken und Frühlingsgefühle wecken

Volg
frisch und fründlich

AKTION
10.03. – 15.03.2020

Hol dir
jetzt deine
Barista(s)!

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Wichtig ist,
was drin ist.

INHALT



8

Öisi Chuchi
Fein und frühlingsfrisch
in Grün



40

Öisi Chuchi
Von Kuchen bis Curry:
Jogurt punktet als Zutat



32

Feins vom Dorf
Claudio Riva erfüllt
Glacéträume in Ammerswil AG

48

Öisi Umwält
Die beliebteste Frucht -
im Volg nur noch Fairtrade



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,
wie Sie bestimmt auf den ersten Blick gesehen haben,
hat das Volg-Kundenmagazin «Öise Lade» einen komplett
neuen Auftritt erhalten. Pünktlich zum bevorstehenden
Frühlingsbeginn blüht es frisch und noch fründlicher auf. Sie
werden beim Lesen erfreut feststellen, dass «Öise Lade»
zwar moderner daherkommt, im Kern aber das beliebte
Ideenmagazin mit interessanten Geschichten und Rezepten
aus der Volg-Welt geblieben ist. In «Öisi Chuchi» machen
gluschtige Gerichte in frühlingshaftem Grün den Anfang.
Ausserdem zeigen wir Ihnen, dass ein Jogurt nicht nur ausge-
zeichnet zum Zmorge schmeckt, sondern auch eine tolle
Kochzutat ist. Wir möchten aber auch Ihre Lieblingsrezepte
kennnenlernen. In der neuen Rubrik «Leserrezept» stellen
wir diese vor. Das Rezept der Familie Dévaud macht den
Anfang auf Seite 56. Schicken auch Sie uns Ihr bestes Rezept
- wir freuen uns darauf! Nun wünsche ich Ihnen beim Ent-
decken unseres «neuen» Kundenmagazins viel Lesespass.

frisch und fründlich



Philipp Zraggen

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Gartentipps
- 8 **ÖISI CHUCHI**
Frühlingsgenuss in Grün
- 18 **SAISON FÜR ...**
Schnittlauch
- 23 **VOLG-KOCHKURSE**
Schweizer Fisch
- 25 **TRAUMPAAR DES MONATS**
Wein & Käse
- 27 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 30 **ÖISE FAVORIT**
Natürlich Valser
- 31 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 32 **FEINS VOM DORF**
Glacé aus Ammerswil AG
- 35 **ÖISE LADE**
Offen, wenn das Dorf lebt
- 37 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 40 **ÖISI CHUCHI**
Kochen und backen mit Jogurt
- 46 **TYPISCH SCHWEIZ -
TYPISCH VOLG**
Süsse Osterboten: Rocher-Eier
- 48 **ÖISI UMWÄLT**
Bananas aus fairem Handel
- 51 **POTZBLITZ**
Saubere Fenster
- 52 **NATURENA**
Tierische Erlebnisse
- 55 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im April
- 56 **LESERREZEPT**
Walliser Hauswurst-Eintopf
- 59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Kägi
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Bärlauch
Impressum

De grünen Duume



Vogelmiere gibt Salat ein mild-würziges Aroma.

Sobald die ersten Sonnenstrahlen den Boden wärmen, zieht es Gärtnerinnen und Gärtner in ihr kleines Reich. Die Natur erwacht langsam aus ihrem Winterschlaf. Die Gartenbeete werden vorbereitet, der Boden gelockert, damit er zu einem späteren Zeitpunkt bepflanzt werden kann. Zu den ersten grünen Frühlingsboten im Garten gehört das sogenannte Unkraut, das entfernt werden muss. Dabei lohnt es sich, nach jungen, gesunden Blättern von Giersch, Brennessel und Vogelmiere Ausschau zu halten. Diese meist unerwünschten Gewächse haben nämlich einiges zu bieten. Sie lassen sich beispielsweise prima für Suppen, Salate, Kräuterquark und -butter verwenden. Und natürlich für Tee, denn alle drei gelten als Heilpflanzen in der Alternativmedizin: Brennessel etwa steht im Ruf, Frühlingsmüde wieder munter zu machen.



JETZT IM VOLG Fleischspezialitäten im März

Diesen Monat erwarten Sie im Volg wieder zwei neue raffinierte Fleischspezialitäten. Das März-Cordonbleu lädt zu einem Ausflug ins Bündnerland. Unter der knusprigen Panade versteckt sich saftiges Schweinefleisch, gefüllt mit Bündnerfleisch und Cucina Käse. Das Monats-Brätschnitzel entpuppt sich als Liebeserklärung an den Frühling: Grüne Spargeln geben dem weissen Brät und dem Bauernbratwurstbrät eine leichte Note. Umhüllt wird die Saisonspezialität von einem zart-rosa Knuspermantel.



AUSGEZEICHNET Goldtropfen

Der Grande Sinfonia Appassimento Vino Passito Puglia IGP ist ein charmanter Begleiter zu einem schönen Essen oder um mit Freunden den Alltag zu feiern. Gekeltert aus den klassischen Rebsorten Apuliens Nero di Troia, Primitivo und Merlot und hergestellt mit der Appassimento-Methode, wurde der meisterhaft komponierte Rotwein im «Weinseller 2020» von Chandra Kurt mit 17,5 Punkten ausgezeichnet. Für diese hervorragende Note erhält er wie alle Volg-Weine, die 17 und mehr Punkte erzielt haben, die «Weinseller Medaille d'Or».

CHUCHICHÄSCHTLI



«Wie das
Wetter zum
Frühlings-
anfang ist es
den ganzen
Sommer
lang.»

Bauernregel im März

RÜBIS & STÜBIS

Die vom Garnieren und Kochen übrig gebliebenen Peterlistängel sind zu schade für den Kompost: Sie eignen sich bestens für Kräuteröl und Pesto sowie zum Aromatisieren von Suppe oder Kurzgebratenem: einfach mit Fleisch, Gemüse oder Tofu anbraten.



WETTBEWERB, SEITE 59: SÜSSE SPUR...

Kägi frets mit Zirkus-Sujets

Was verbindet die traditionsreichen Familienunternehmen Kägi und Knie? Richtig, beide sind untrennbar mit der Schweiz verbunden und darüber hinaus auch erfolgreiche Partner. Das zeigt sich an der limitierten Sonderedition, mit der Kägi derzeit den Zirkus Knie feiert: Auf der Verpackung der beliebten Schoggiwaffeln Kägi frets der Toggenburger Manufaktur finden sich farbenfrohe Zirkus-Sujets, darunter ein lustiger Clown mit Hut, während die feinen Schokoladenwaffeln nur darauf warten, vernascht zu werden.



Anzeige

GRANDIOS zu FAIREM PREIS

Ganz grosses Kino bietet dieser atemberaubende Tempranillo aus der Toro DO.



Reich und konzentriert entwickelt der ORO Solitario ein Bouquet von schwarzen Früchten (Brombeeren, schwarze Johannisbeeren und Heidelbeeren) mit einem eleganten Hauch von Vanille. Passt gut zu Fleisch, Wild und Käse.

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Cailler®

WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Schoggi in Pink

Rosa Schoggi? Die gibt es tatsächlich – auch ohne rosa Brille! Das Geheimnis der jüngsten Errungenschaft in der Schokoladenherstellung heisst Ruby und ist ein Geschenk von Mutter Natur. Dabei handelt es sich um eine spezielle Kakaobohne, die der Schokolade ganz ohne Farbstoffe eine wundersame rosarote Farbe verleiht. Am Gaumen überrascht Ruby mit intensivem Fruchtroma und leicht sauren Noten – ein Geschmackserlebnis sondergleichen. Zwei gluschtige Neuheiten mit Ruby-Schokolade stellen wir Ihnen auf Seite 39 vor.



1 KG

süsse Osterfreuden stecken in der assortierten Ostermischung: Eili und Häsli mit verschiedenen feinen schoggigen und schoggig-fruchtigen Füllungen. Mmmh! Und das Beste: Vom 24. Februar bis 1. März 2020 sind die Naschereien zum unschlagbaren Aktionspreis von Fr. 12.90 (statt Fr. 19.90) mit 35% Ermässigung erhältlich. Perfekt für die Einstimmung auf Ostern!

BÄRLAUCH AUF VORRAT

Jetzt Bärlauch sammeln, tiefkühlen und rund ums Jahr geniessen: Dafür die Blätter möglichst klein schneiden und in die Fächer eines Eiswürfelbehälters legen. Mit Wasser auffüllen und den Behälter ins Tiefkühlfach stellen. So lässt sich das würzige Kraut wohldosiert zum Kochen verwenden. Tipps: Für Bärlauchwürfel eignen sich auch Öl oder geschmolzene Butter. Desgleichen können so Schnittlauch, Peterli und Basilikum für Kräuterwürfel verwendet und haltbar gemacht werden.



Energie tanken

Kaum werden die Tage wärmer und länger, packt uns das grosse Gähnen: Die Frühlingsmüdigkeit hat uns erwischt. Die gute Nachricht: Laut Ernährungsexperten lässt sich einiges tun, um wieder auf Trab zu kommen. So empfehlen sie zum Beispiel leichte Kost, damit der Organismus nicht allzu viel Energie für die Verdauung aufwenden muss. Auch wird dazu geraten, mehrere kleine Portionen statt wenigen grossen zu essen. Gemüse, Früchte und Sprossen gelten wegen ihrer Nährstoffe als Muntermacher, ebenso eiweissreiche Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, die dank komplexen Kohlenhydraten lang anhaltende Energie spenden.





CRÊPES MIT PILZEN

Das leuchtende Grün der Crêpes stammt von Spinat. Die Pilzfüllung ist mit Peterli aromatisiert. Rezept auf Seite 17

SO SCHMECKT FRÜHLING



ERBSEN-NUGGETS

Crème fraîche gibt den knusprigen Erbsen-Nuggets eine frühlingsfrische Note. Rezept auf Seite 17

Alle Rezepte
finden Sie
auch unter
[www.volg.ch/
rezpte](http://www.volg.ch/rezpte)

Grün ist die Farbe der Saison. Feiern Sie mit uns das Erwachen der Natur und geniessen Sie Augen- und Gaumenfreuden in frühlingsfrischem Grün.



SPAGHETTI MIT BÄRLAUCH- MANDEL-PESTO

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

PESTO

- 40 g Bärlauchblätter
- 20 g gesalzene Pistazienkerne, geschält
- 20 g Sbrinz AOP, gerieben
- 1,5-2 dl Olivenöl
- ¾ TL Salz, Pfeffer

SPAGHETTI

- 500 g Spaghetti
- 2 EL Bärlauchblätter, in Streifen
- 50 g gesalzene Pistazienkerne, geschält, grob gehackt

1. Pesto: Bärlauch und alle Zutaten bis und mit Olivenöl grob pürieren, würzen.
2. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen. Abtropfen, dabei ca. 1 dl Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem Pesto mischen. Wenig Kochwasser begeben, sodass eine cremige Sauce entsteht. Spaghetti anrichten, mit Bärlauchstreifen und Pistazien garnieren.

ÖISE TIPP

Mit Reibkäse servieren.

GRÜNER KARTOFFELSTOCK MIT FISCH

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
KOCHEN LASSEN ca. 30 Minuten

KARTOFFELSTOCK

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln, in Würfeln
- 2 dl Vollrahm
- 100 g Butter, in Würfeln
- 80 g Peterli, fein gehackt
- 50 g Basilikum frisch oder getrocknet, fein gehackt
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

LACHSFILETS

- 4 Lachsstranchen, je 130 g*
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Bratbutter oder Bratcrème

GARNITUR

- Wenig Peterli, Blätter abgezupft
- Wenig Basilikum, Blätter abgezupft
- 1 Zitrone, in Schnitzen

1. Kartoffelstock: Kartoffeln in siedendem Salzwasser 25-30 Minuten kochen lassen, abtropfen und kurz ausdampfen lassen. Noch heiss durch das Passe-vite treiben. In einer zweiten Pfanne Rahm und Butter aufkochen, würzen. Kräuter beifügen, fein pürieren, zu den Kartoffeln geben, gut mischen.
2. Lachsfilets: Fisch würzen, in der heissen Bratbutter auf der Hautseite 4-5 Minuten anbraten. Filets wenden, weitere 3-4 Minuten braten. Warm stellen.
3. Kartoffelstock auf Tellern anrichten, Lachsfilets darauflegen, mit Peterli und Basilikum garnieren. Zitrone dazu servieren.

* anstelle von Lachs, Lachsforelle oder Saibling verwenden.

ÖISE WITTIPP

Goldbeere Riesling-Silvaner 75 cl

Blassgelb, mit grünen Reflexen und würzig-fruchtiger Note erweist sich der Schweizer Weisswein als Trouville zu grünem Kartoffelstock mit Lachsfilet.





20% Rabatt

beim Kauf von Rama mit Butter (225g)*,
Lätta (250g) und Becel Classic (250g)



Aktions-
laufzeit vom
03.03.-08.03.2020

* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

GRÜNER RISOTTO MIT KALBSSCHNITZEL UND HASELNÜSSEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

RISOTTO

- ½ **Zwiebel**, gehackt
- 1 EL **Butter**
- 200 g **Risottoreis**
- 1 dl **Weisswein**
- 8-9 dl **Gemüsebouillon**, heiss
- 100 g **tiefgekühlte Erbsen**,
- 100 g **Rucola**, die Hälfte fein gehackt, Rest beiseitegestellt
- 50 g **Butter**, in Würfeln
- 20 g **Sbrinz AOP**, gerieben

KALBSSCHNITZEL

- 8 **Kalbsschnitzel Mini**, je 60 g
- Salz, Pfeffer**
- 1 EL **Bratbutter**
- 1 EL **Butter**
- 20 g **Haselnüsse**, grob gehackt
- 1 **Zitrone**, in Schnitzen

1. Risotto: Zwiebel in der warmen Butter andämpfen. Reis dazu geben, 2-3 Minuten andünsten, bis der Reis glasig ist. Mit Wein ablöschen, 2-3 Minuten einkochen lassen. Bouillon nach und nach unter Rühren dazugießen. Nach 15 Minuten Erbsen und Rucola begeben, weitere 2-3 Minuten mitköcheln lassen. Butter und Sbrinz einrühren.

2. Kalbsschnitzel: Fleisch würzen, portionenweise in der heissen Bratbutter beidseitig je 1-2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen. In derselben Pfanne Butter schmelzen lassen, Haselnüsse 2-3 Minuten erwärmen.

3. Risotto auf Teller verteilen, je 2 Kalbsschnitzel darauflegen. Mit Haselnüssen und beiseitegestelltem Rucola garnieren. Zitrone dazu servieren.



SPINATSUPPE MIT SPECK UND EI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

SUPPE

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 EL **Butter**
- 400 g **Blattspinat**
- Salz, Pfeffer**
- 1 dl **Weisswein**
- 6 dl **Gemüsebouillon**

GARNITUR

- 4 **Eier**
- 8 **Specktranchen**
- 4 EL **Crème fraîche**

1. Suppe: Zwiebel in der heissen Butter andämpfen. Spinat beifügen, 2-3 Minuten mitdämpfen, würzen. Wein und Bouillon dazugießen. 10 Minuten köcheln lassen, fein pürieren.

2. Garnitur: Eier 6 Minuten hart kochen, in kaltem Wasser abkühlen lassen, halbieren.

Specktranchen 6-8 Minuten knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
3. Suppe anrichten, mit Ei, Speck und Crème fraîche garnieren.



Lindt 

**GOLDHASE
LAPIN OR**



**FLOWER
EDITION**



GERÖSTETE BOHNEN MIT MANDELN

**FÜR 4 Personen als Vorspeise
oder Beilage**

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 35 Minuten
Backpapier für das Blech

OFENBOHNEN

**500 g tiefgekühlte grüne
feine Bohnen**, aufgetaut

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

Pfeffer

1 Zitrone, in Schnitzen

**4 EL geschälte ganze
Mandeln**

GARNITUR

100 g Frischkäse nature

½ Bund Dill, gezupft*

Wenig Olivenöl

1. Ofenbohnen: Bohnen auf das vorbereitete Blech verteilen. Mit Öl beträufeln, würzen. Zitronen und Mandeln auf dem gleichen Blech verteilen. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.

2. Garnitur: Bohnen auf eine Platte oder auf Tellern anrichten, Zitronenstücke darüber auspressen. Frischkäse mit einem Löffel darauf verteilen. Dill darübergeben, mit Olivenöl beträufeln.

* anstelle von frischem Dill getrockneten Dill verwenden.

KARTOFFEL-WIRZ-SALAT MIT KRÄUTERSAUCE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

KOCHEN LASSEN ca. 30 Minuten

ZIEHEN LASSEN ca. 20 Minuten

KRÄUTERSAUCE

1 Zwiebel, fein gehackt

2 EL Rapsöl

3 EL Apfelessig

1 dl Gemüsebouillon

1 EL Senf

1 Bund Schnittlauch, fein
geschnitten

1 Bund Peterli, fein gehackt

1. Kräutersauce: Zwiebel im heissen Öl andämpfen. Essig, Bouillon und Senf dazugeben, auf die Hälfte einkochen lassen, Kräuter begeben, mischen.

2. Kartoffel-Wirz-Salat: Kartoffeln in der Schale 25–30 Minuten weich garen. Abtropfen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Sauce mischen, 15–20 Minuten ziehen lassen. Wirzstreifen im heissen Öl 3–4 Minuten knackig anbraten, würzen, mit den Essiggurken unter den Kartoffelsalat mischen.

KARTOFFEL-WIRZ-SALAT

**500 g festkochende
Kartoffeln**

½ Wirz, ca. 200 g, in
ca. 3 cm breiten Streifen

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

4 Essiggurken, längs in
Streifen



Jetzt grosse Sammel-Aktion!

Du lebst für eine nachhaltige Welt.
Wir auch.

**3 Sammelcodes = 1 Gratis
wiederverwendbares familia Weck-Glas**

Sammelcodes findest du auf ausgewählten
familia Packungen. Mehr Infos unter
bio-familia.com/sammelpromo



*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Wir leben für Müesli.

familia 



CRÊPES MIT PILZEN

FÜR 4 Personen / 8 Crêpes
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
QUELLEN LASSEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten

CRÊPES

160 g Mehl
Wenig Salz
2 Eier
20 g Butter, flüssig
Ca. 3 dl Vollmilch
20 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
2 EL Bratbutter

FÜLLUNG

750 g Champignons, in feinen Scheiben
15 g getrocknete Morcheln, 20 Min. eingeweicht, abgespült und abgetropft
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Butter
1 EL Mehl
2 dl Weisswein
2 dl Saucenhalbrahm
2 EL Peterli, gehackt
Salz, Pfeffer

1. Crêpes: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eier und restliche Zutaten begeben, alles fein pürieren. Zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen. Pro Crêpe wenig Bratbutter oder Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Eine Kelle Teig unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, sodass der ganze Pfannenboden dünn mit Teig überzogen ist. Crêpe hellbraun backen, wenden und zweite Seite ebenfalls hellbraun backen. Im auf 60°C vorgeheizten Ofen warm stellen. Restliche Crêpes zubereiten.
2. Füllung: Pilze und Knoblauch in der warmen Butter 4–6 Minuten andämpfen. Mehl darüberstäuben, kurz andünsten. Wein dazugiessen, aufkochen, ca. 3 Minuten einköcheln. Rahm und Peterli begeben, kurz aufkochen und würzen.
3. Pilzmischung in den Crêpes anrichten, sofort servieren.



ERBSEN-NUGGETS

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten

½ Lauch, sehr fein geschnitten
1 EL Butter
250 g tiefgekühlte Erbsen
0,5 dl Gemüsebouillon
1 Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, wenig abgeriebene Schale, 1 EL Saft
1 Ei
2 EL Pfefferminzblättchen oder Peterli, fein geschnitten
2 EL Sbrinz AOP, gerieben
50 g Paniermehl
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
100 g Crème fraîche
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

1. Lauch in der Butter andämpfen. Erbsen mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, weich kochen. Alle Zutaten bis und mit Paniermehl dazugeben, mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und gut mischen, würzen. Mit nassen Händen 8 Nuggets formen.
2. Nuggets portionenweise im heissen Rapsöl ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen, auf Teller verteilen, mit je einem Klacks Crème fraîche und Schnittlauch garnieren.



AVOCADO-MOUSSE MIT HIMBEEREN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

MOUSSE

2 Avocados, in Stücken
1 Limette oder 1 Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
50 g Puderzucker
1 Vanillestängel, Mark ausgekratzt
3 dl Vollrahm, steif geschlagen, 1 dl für die Deko beiseitegestellt

KOMPOTT


200 g tiefgekühlte Himbeeren
2 EL Orangensaft
1 EL Puderzucker

1. Mousse: Avocados mit allen Zutaten bis und mit Vanillemark fein pürieren. Schlagrahm darunterziehen, in Gläser verteilen.
2. Kompott: Himbeeren mit Orangensaft und Puderzucker kurz aufkochen, leicht auskühlen lassen und mit Schlagrahm auf der Mousse anrichten.

SAISON FÜR ...


SCHNITTTLAUCH

Er ist einer der ersten Frühlingsboten im Kräutergärtchen und lädt zu allerlei Köstlichem ein: Schnittlauch.



RISOTTO MIT RAUHLACHS UND SCHNITTTLAUCH

Risotto kochen, mit fein geschnittenem Schnittlauch und Rauchlachs anrichten.



PASTA MIT SCHNITTTLAUCH-MANDEL-PESTO

1 Bund Schnittlauch fein schneiden, mit 1 dl Olivenöl und 50 g gehackten Mandeln mischen, würzen und zu Teigwaren servieren.



EIER-BROTAUFSTRICH MIT SCHNITTLAUCH

Eier hart kochen, mit geschnittenem Schnittlauch, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Paprika mischen und auf geröstetem Brot anrichten.



SPAGHETTI MIT SENFRAHM-SCHNITTLAUCH-SAUCE

Spaghetti kochen, 2,5 dl Rahm mit 1 EL Senf, Salz und Pfeffer einköcheln, 1/2 Bund Schnittlauch fein schneiden, beigegeben. Dann mit Spaghetti mischen und mit Schnittlauch anrichten.



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

Lukas Bitschnau, Kirchberg



Meine Generation. Meine Verantwortung.



Unser bestes Stück Natur.



Cervelas



Bauernspeck



AGRI NATURA beruht auf den Richtlinien von IP-Suisse.

In Aktion 26. Februar – 1. März 2020

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Der Natur zuliebe

So endlos die Quelle des Wassers scheinen mag, es gilt diesem Ursprung Sorge zu tragen. Darum engagiert sich Valser für das Wasser, unsere Natur und unsere Umwelt.

Wohltuend

Valser Mineralwasser stammt von der geologisch einzigartigen St. Petersquelle in Vals. «Valser Prickelnd» besticht durch eine ausgewogene natürliche Mineralisierung.

Mit 1870 mg/l optimal verwertbaren Mineralstoffen trägt Valser Mineralwasser dazu bei, unseren Körper mit Calcium und Magnesium zu versorgen.

Luftgesprudelt

Valser bezieht das CO₂ für die Kohlensäure in den Getränken von Climeworks. Das Unternehmen entwickelte die zukunftsweisende Technologie, CO₂ aus der Luft zu filtern, zu reinigen und zur Wiederverwendung aufzubereiten. «Valser Prickelnd» ist somit das erste «luftgesprudelte» Mineralwasser, also mit CO₂ aus der Luft.



Klimaneutral

Die Valser Mineralquellen produzieren und vertreiben alle Getränke klimaneutral. In Zusammenarbeit mit Swiss Climate konnte das Unternehmen den CO₂-Ausstoss durch betriebliche Optimierungen verringern. Unvermeidbare Emissionen werden zu 100% kompensiert durch Investitionen in zertifizierte Klimaprojekte.

Re-recycelt

Wie das Wasser einem Zyklus folgt, setzt auch Valser bei der Verpackung auf einen Kreislauf. Valser Flaschen sind zu 100% aus recyceltem PET. Herkömmliche Flaschen enthalten meist nur 35% recyceltes PET. rPET bietet somit einen klaren ökologischen Vorteil. Danke fürs Recyceln!

VALSER 



MMM... ÖPFELWEIHE
VOM MAMI!



16% RABATT
AUF ALLE LEISI KUCHENTEIGE



*In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Aktion gültig von 25.02 – 01.03.2020.

FISCH FRISCH AUS SCHWEIZER GEWÄSSERN

Forellen, Egli, Felchen oder Zander: Die einheimische Fischwelt ist vielfältig. Wir bereiten Schweizer Fische auf verschiedene Arten zu und geniessen sie danach gebraten, pochiert oder geräuchert mit raffinierten Saucen und Beilagen.



Jetzt anmelden und Gerichte mit Schweizer Fisch entdecken!

Infos: Alle Kurslokale sind bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln und in wenigen Minuten vom Bahnhof aus zu Fuss erreichbar. Die Kurskosten inklusive Apéro, Essen, Getränken und Wein betragen pauschal je nach verwendeten Grundzutaten wie Fisch oder Fleisch Fr. 150.- pro Person oder Fr. 130.-. Anmeldungen über www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse oder direkt beim jeweiligen Kochstudio. Kursteilnehmende erhalten Rezepte schriftlich. Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

Vorschau

Mai: Fleisch – von Schnitzel bis Schmortopf
Juni: Sommersaucen und ihre Gerichte



DARIO & MARCUS MARXER
Wann: 1. April 2020, 18–22 h
Wo: Marxers Kochwelt, Fallengässli 10, Buchs SG
Anmeldung: www.marxers.ch oder Tel. 081 756 11 22



MARC ALBRECHT
Wann: 7. April 2020, 18.30–22.30 h
Wo: Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52, Zürich-Oerlikon ZH
Anmeldung: www.culinea-kochstudio.ch oder Tel. 044 388 44 25



CHRISTIAN THIERSTEIN
Wann: 29. April 2020, 17.30–22 h
Wo: Kochwerkstatt, Bahnhofplatz 9a, Münsingen BE
Anmeldung: www.kochwerkstattthauri.ch oder Tel. 031 721 88 11



DORIS WEIBEL-EGLI
Wann: 28. April 2020, 18.30–22.30 h
Wo: Tatort-Kochschule, Vorstadt 13, Wangen an der Aare BE
Anmeldung: www.tatort-kochschule.ch oder Tel. 032 682 00 08



RAFAEL BÖLSTERLI
Wann: 8. April 2020, 18–22 h
Wo: Cookuk, Schachenallee 29, Aarau AG
Anmeldung: www.volg.ch oder Tel. 062 823 52 92



JETZT PROFITIEREN!



Knorr
FLOCKEN
CHILI
MIT GELÄUCHERTER PAPRIKA
100% NATÜRLICHE ZUTATEN
OHNE ZUGESÄTZTES SALZ

Knorr
FLOCKEN
KNOBLAUCH
ANTISÄURETICHER PHOSPHORKALCIUM
100% NATÜRLICHE ZUTATEN
OHNE ZUGESÄTZTES SALZ

Knorr
MEDITERRAN
MIT ROSMARIAN UND THYMIAN
100% NATÜRLICHE ZUTATEN
OHNE ZUGESÄTZTES SALZ

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Käse & Wein

ROTE HEXE

NEGROAMARO
DEL SALENTO IGP

Rot wie die Liebe ...

Wo die Liebe hinfällt: Die Rote Hexe der Käserei Bodensee AG findet ihren Traumpartner, den Negroamaro del Salento IGP, im tiefsten Süden Italiens. Der würzige, naturgereifte Halbhartkäse harmoniert perfekt mit dem eleganten Rotwein, der mit Aromen von frischer Minze, Cassis und Himbeere besticht.

Negroamaro del
Salento IGP, 2018
Italien 75 cl

Rote Hexe
Per 100 g statt Fr. 2.30
Fr. 1.80

-22% **7.95**
statt 10.20



**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**

AUSGEWOGENER SNACK-GENUSS

Natürlich in Balance

40% WENIGER FETT
ALS HERKÖMLICHE SNACKS

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



DAFÜR TUN WIR ALLES.

Z
ZWEIFEL

JETZT PROFITIEREN!



Pinot Grigio terre di chieti IGP, Italien, 2018, 75 cl
Komplex, fruchtig, blumig, perfekt als Aperitif,
zu Fisch, weissem Fleisch, Grillgemüse

-22% 7.95
statt 10.20

Negroamaro del Salento IGP, Italien, 2018, 75 cl
Elegant, vollmundig, aromatisch, fein
zu roten Grilladen, mittelreifem Käse

-22% 7.95
statt 10.20

**WEIN
DES
MONATS**

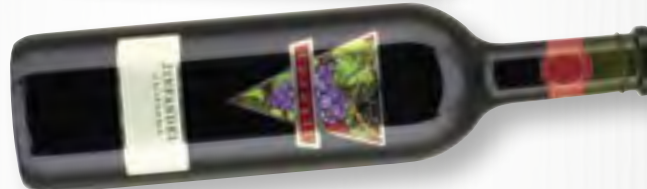


Chardonnay Caswell, California USA, 2018, 75 cl
Noten von Limonen und reifen Pfirsichen, passt
zu Meerfisch, Kalbfleisch, Grillpoulet

-30% 5.50
statt 7.90

Zinfandel Caswell, California USA, 2018, 75 cl
Beeriger, süffiger Begleiter zu Pizza, Pasta,
BBQ, Braten, asiatischen Gerichten

-30% 5.50
statt 7.90



Goldbeere Pinot Noir, Schweiz, 2018, 75 cl
17 Punkte*

Fruchtbetont, leichte Holznote, charmant
zu Grillwürsten und Schweizer Klassikern

-20% 9.50
statt 11.90

Goldbeere Riesling-Silvaner, Schweiz, 2018, 75 cl
17 Punkte*

Würzig-fruchtige Aromen, brilliert als Aperitif, zu
leichten Speisen, Fisch, rezentem Hartkäse

8.90
statt 10.90



**Stella d'Argento Primitivo
di Manduria DOC, Italien, 2017, 75 cl**
17,5 Punkte*

Kräftig, füllig, schöne Barrique-Note, famos
zu rotem Fleisch, Käseplatte, Schokolade

-20% 14.30
statt 17.95

**Chianti DOCG Riserva, Poggio
Civetta, Italien, 2015, 75 cl**
Noten von Beeren, Gewürzen, Schokolade,
harmoniert mit Grilladen, Lamm und Pasta

-21% 10.90
statt 13.90



**Diese Aktion
gilt vom
24.2.2020 bis
29.3.2020
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
vorbehalten**

**Bestellen Sie diese
Weine im 6er-Karton
in Ihrem Volg oder
direkt unter
www.wein.volg.ch**

Frohe Osteren

5.85

**7 KIRSCH-EILI
IM SÄCKLI**
140g

6.95

**FUSSBALLERHASE
«DAVID»**

Milch, bemalt, Schweiz
145g



9.90

STATT 14.85

**LINDT
LINDOR-EILI**

Milch
3 für 2
3 x 150g



7.40

**HASENPAAR
«LIVIA & PASCAL»**
200g

4.20

**LINDT GOLD-
HASE «FLOWER»**

100g



2.50

**SITZHASE
«ALEX»**

Milch
180g





8.95
**LINDT GOLD-
HASEN BEUTEL**
120 g



5.95
**RIESEN-SITZHASE
«KILIAN»**
Milch
500 g



5.95
LINDT-EILI
Dunkel-Nuss
160 g



9.95
**HASE ROCHER
«MAX»**
Milch
290 g



9.95
EILI
Milch
500 g



SPARGEL SAISON JETZT PROBIEREN!



Spargel- Brätschnitzel

Brätschnitzel aus fein verarbeitetem Brät mit grünen Spargeln veredelt, in eine helle knusprige Panade verpackt.



Bärlauch-Wurst

Kleine Bratwurst mit feinstem Brät und Bärlauch. Passend zu einem frühlingshaften Gericht mit Spargeln.



Aktion

Gewürzschinken

Der kalt aufgeschnittene Gewürzschinken lässt sich sehr gut mit warmen oder kalten Spargeln kombinieren.

4. – 8. März in Aktion

SUTTERO



SCHIFF AHOI!

Heisst es für zehn Volg-Kundinnen und -Kunden. Sie wurden am grossen Volg-Sternstundenwettbewerb vom Dezember 2019 aus über 26 000 eingegangenen Wettbewerbstalons für die Hauptpreisverlosung gezogen und gehen nun mit einer Begleitperson auf eine 7-tägige Flussreise in Südfrankreich mit Thurgau Travel im Wert von je rund Fr. 4200.-. Wer es sich einrichten konnte, kam im Januar 2020 zur Preisübergabe im kleinen feierlichen Rahmen in den Volg Hauptsitz in Winterthur, wo Monika Theiler von Thurgau Travel (r.) und Dieter Krähenbühl, Volg Geschäftsleitung Verkauf (l.), den Gewinnern den Preis persönlich überreichten. Die Hauptpreisgewinner kommen aus: Aeschi BE, Beckenried NW, Bürglen TG, Courlevon FR, Goldach SG, Hellikon AG, Merenschwand AG, Mosnang SG, Oberfrick AG und Uetikon am See ZH. Wir wünschen allen viel Freude an Bord! Insgesamt gab es Sternstunden-Preise im Gesamtwert von über Fr. 180 000.- zu gewinnen. Wir gratulieren allen Sternstunden-Gewinnern herzlich!



DAS ISCH MEGA!

Geburi-Gschänkli

Endlich eine Kerze mehr auf dem Kuchen! Diesen grossen Tag möchte Volg mit seinen jüngsten Kunden feiern. Geburtstagskinder bis 13 Jahre dürfen sich in ihrem Volg ein Geschenk aussuchen.

Einfach bis eine Woche nach dem Geburtstag im Volg vorbeikommen. Hier freuen sich unsere Mitarbeitenden, wenn die Kinder ein Foto von ihrem grossen Tag, eine Einladung zum Fest oder eine Zeichnung von ihrem Geburi mitbringen.



LUEGE, LOSE, LAUFE

Volg Rundgänge

Mal hinter die Volg-Kulissen schauen: Dazu laden die Volg-Verteilzentralen Winterthur, Landquart und Oberbipp auch 2020 wieder ein. Sie erfahren dabei mehr über das Unternehmen, das hinter den Dorfläden steckt und erhalten beim einstündigen Rundgang Einblick in die spannende Logistik. Da sich die Rundgänge grosser Beliebtheit erfreuen, reservieren Sie Ihren Platz am besten frühzeitig per Mail an remo.kaspar@volg.ch, unter Tel. 058 433 55 47 oder www.volg.ch/rundgaenge



Vom Meister eiskalt erwischt

**Claudio Riva macht in Ammerswil AG Glacé aus besten Zutaten und in Handarbeit.
Im Volg Egliswil sind sie als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.**

Auf kleinstem Raum zaubert Claudio Riva Glacés zum Dahinschmelzen. Das hat sich längst in der Region herumgesprochen. «Balu's Manufaktur für Glacé und Meringue» im aargauischen Ammerswil gilt heute als erste Adresse, wenn es um feinste Glacés geht.

Wenn Claudio Riva über Glacé redet, fängt der sonst eher ruhige 44-Jährige Feuer. Die Worte sprudeln wie frisches Quellwasser, die Hände wirbeln, er ist kaum zu bremsen – vor allem wenn es um Qualität geht: «Die meisten Glacés unterscheiden sich nicht im Geschmack», meint der Meister. Dass seine Glacés einzigartig und wie hausge-

macht schmecken, dafür sorgt er mit der sorgfältigen Wahl der Zutaten.

Industrieprodukte sind bei Balu's keine zu finden. Riva setzt kompromisslos auf Spitzenqualität. Die Milch holt er sich frisch vom Bauern nebenan, die Minze aus Mamas Garten. Den Kaffee brüht er selber und er benutzt Rohr- statt Kristallzucker, Vanilleschoten statt Vanillin und setzt darüber hinaus bei allen Zutaten ausnahmslos auf Bio-Qualität.

«Erstklassige Glacé kann nur aus erstklassigen Zutaten entstehen», weiss der gelernte Bäcker-Konditor. Und weil er das Spiel der

Aromen beherrscht wie kaum ein anderer, entstehen in Balu's Manufaktur neben Klassikern auch spezielle Sorten wie Aprikose-Lavendel, Kaffee-Grappolo, Schoggi-Ingwer oder Schoggi-Mango-Whisky.

Eindrücklicher als Worte – und natürlich genussvoller – ist die Probe aufs Exempel: Beim Öffnen des Glacébechers fällt auf, dass die Vanillglacé tatsächlich nach Vanille duftet. Der Löffel gleitet ohne Kraftaufwand in die Glacé. Und im Mund entfaltet sich ein Aroma, das Glücksgefühle weckt!

Eine solche Glacé zu machen, ist ein Wunsch, den Riva seit der Lehrzeit hat.



Für die Herstellung werden nur die besten Zutaten verwendet wie etwa Vanilleschoten, Schweizer Schokolade, Cashewkerne, Zimtstangen und Meersalz.

«Vor zwei Jahren habe ich dann beschlossen, diesen Traum zur Wirklichkeit zu machen.» Eine zeitliche Herausforderung: Unter der Woche arbeitet Riva als Bäcker-Konditor, abends und am Wochenende kümmert er sich um seine Manufaktur.

Rivas Ziel ist es, dereinst von Glacés leben zu können. Folglich ist er auf gute Verkaufsstellen angewiesen wie etwa den Volg-Laden Egliswil. Der Start ist geglückt – es sieht gut aus für Balu's Manufaktur und für alle, die sich von Riva gern und immer wieder eiskalt erwischen lassen.

www.balus-manufaktur.ch

GESCHMACKSERLEBNIS
Eine von verschiedenen «Feins vom Dorf»-Glacésorten aus Balu's Manufaktur im Volg Egliswil.

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 circa 10000 Spezialitäten und ist von Volg zu Volg unterschiedlich.

Mach
mich

HOLLÄNDISCH



Love,

THOMY



Hero Ravioli –
ob **gross** oder klein,
einfach fein!



Jetzt
probieren!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



**Vor der Arbeit ein Zmorge, auf dem Weg in den Ausgang eine Stärkung:
Der Volg Lupfig AG ist an sechs Tagen von 6 bis 21 Uhr für die Dorfbewohner da.**

Wer im Dorfkern von Lupfig auf den Bus wartet, steht praktisch vor der Ladentür und wer auf der Durchfahrt ist, parkiert direkt beim Eingang: Der Volg Lupfig ist perfekt für Pendler. Wenn frühmorgens noch Morgentau in der Luft liegt, duftet es im Volg schon nach ofenfrischen Gipfeli und Broten. Und manch einer trinkt hier seinen ersten Kaffee im Tag. «Viele Kunden kaufen dann auch gleich ihr Mittagessen bei uns», erzählt Ladenleiterin Sanela Milanovic.

OFFEN, WENN DAS DORF LEBT

Der Volg Lupfig ist wie zahlreiche der über 580 Volg-Läden dann für die Bewohner da, wenn auch sie im Dorf auf den Beinen sind, natürlich tagsüber, aber auch auf ihrem Arbeits- oder Heimweg. «Unsere Kunden schätzen die Öffnungszeiten und nutzen sie auch entsprechend», erzählt Sanela Milanovic. Ofenfrisches Brot gibt es im Volg Lupfig auch nach Feierabend – dazu Aufschnitt,

Käse, Butter und Konfitüre und der Café complet steht. Und am Samstag sind die Ladentüren dann noch offen, wenn man zuhause feststellt, dass noch eine Zutat fürs Gästemenü oder den Grillplausch fehlt und wenn sich die Jugendlichen zu späterer Stunde in den Ausgang aufmachen. Auf den Volg Lupfig ist eben in jeder Lebenslage Verlass – von früh bis spät.



3 FRAGEN AN

**Sanela Milanovic
Ladenleiterin Volg Lupfig**



Was schätzen die Kunden nebst den Öffnungszeiten am Volg Lupfig? Sie kaufen einfach gerne bei uns ein. Weil man sich kennt, wechselt man immer auch ein paar persönliche Worte miteinander.

Bringen die Öffnungszeiten auch Ihnen Vorteile? Ich mag die damit verbundenen unterschiedlichen Arbeitszeiten. Mal fängt man früh an und hat am Nachmittag frei. Ich arbeite auch lieber am Samstag und genieße an einem anderen Wochentag Freizeit – die Verteilung finde ich besser so.

Welches ist Ihr Lieblingsprodukt aus dem Volg? Zum Start in den Tag gehört für mich der gekühlte Volg Caffè Latte Macchiato – er gibt mir zusätzlich Power.

ENTDECKEN SIE UNSERE KAFFEEVIELFALT.



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Diesen Moment nehm ich mir.

NACHHALTIGER TEE-GENUSS



In kleineren Filialen
eventuell nicht erhältlich

UNSER ENGAGEMENT FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT

- 100% unserer Schwarz- und Grüntees werden **nachhaltig angebaut**
- Wir haben innerhalb der vergangenen 20 Jahre **1,3 Mio Bäume gepflanzt**
- **96% der verwendeten Energie** auf unseren Plantagen ist **erneuerbar**
- Unsere **Papierverpackung** stammt aus **nachhaltiger Forstwirtschaft**
- Wir **unterstützen die Weiterbildung** von mehr als **500'000 Kleinbauern**
- Wir ermöglichen den Kindern unserer Plantagen-Mitarbeiter **kostenlose Schulbildung**
- Unsere Teepflücker erhalten **kostenlose medizinische Versorgung**



Aus 1 mach 3

1. Primavera

2 dl Vollrahm aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen. Gekochte Fusilli mit blanchiertem grünem Spargel und Rauchlachs anrichten.



2. All'arrabbiata

1 Peperoncino mit 1 gehackten Knoblauchzehe mit Öl andämpfen, 2 dl Tomatensauce begeben, ca. 5 Min. köcheln, mit gekochten Fusilli mischen. Basilikum darüberstreuen.



3. Vollwertiger Salat

Gekochte Fusilli mit Cherry-Tomaten, Rucola anrichten. Olivenöl, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer begeben, mischen.



BARILLA FUSILLI INTEGRALE

Die Vollkornpasta von Barilla enthält wertvolle Ballaststoffe. Dadurch sättigt sie länger. Fusilli, auf Deutsch Spiralen, bleiben zudem beim Kochen schön al dente und nehmen dank ihrer Form jede Art von Sauce besonders gut auf.

AKTION
vom 2.-7. März 2020

EIN KÖNIGREICH
FÜR GENIESSER

KING
12 × 30 g



MINI KING VANILLA
16 × 10 g



MINI KING MANGO
16 × 10 g

NEU



MINI KING DARK
16 × 10 g

NEU



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

DER SCHWEIZER
Trendsetter
Natürliche Lebensmittel seit 1900 - www.morga.ch

DIE SUMMER 1
NEU IN
VOR 18 JAHREN

**MORGA BOUILLON:
BRAUCHT ES INNOVATION?**

Ausgabe: 1. Freitag 2018
Abonnieren Sie unsere Newsletter
www.morga.ch

morga
Gemüse-Bouillon
Instant - fettfrei
Plantaaardige Bouillon
Instant - vetvrij
Vegetable Broth
Instant - fatfree

morga
suisse

**Wir setzen auf den traditionellen MORGA-Geschmack,
der schon unsere Grossmutter überzeugte.**

Natürliche Rohstoffe ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe.
Von der Natur überzeugt.

SCHATZ,
DAS
PROBIEREN
WIR AUS!

Einführungs-
preise
Gültig vom
24.2.-29.3.20



**WERNLI CHOCO PETIT
BEURRE RUBY***

Rosige Zeiten für Schoggifans: Jetzt gibt es die beliebten Choco Petits Beurre mit Ruby-Schokolade, die von Natur aus schön pinkfarben und fruchtig ist.

Einführungspreis Fr. 4.20



BARILLA FUSILLI INTEGRALE

Fusilli begeistern Klein und Gross. Umso besser, dass die beliebten Spiralen nun auch mit Vollkorn erhältlich sind. So wird Pasta im Nu zur vollwertigen Mahlzeit.

Einführungspreis Fr. 2.70



**CAILLER MILCH,
CRANBERRIES, NÜSSE***

Fruchtgenuss auf die süsseste Art: In dieser Schoggi stecken ganz viele Mandelkerne und Cranberries, dank denen das Naschen rundum wohltuend wirkt.

Einführungspreis Fr. 3.95



**FAMILIA CHAMPION
HIGH PROTEIN***

Für Champions und alle, die es werden wollen: Müesli mit hohem Eiweisgehalt. Fein zum Zmorge und optimal, um in Schwung zu kommen oder in Form zu bleiben.

Einführungspreis Fr. 6.95



NISSIN SOBA-CUP TERIYAKI *

Japanisch auf die Schnelle? Dann kommen die Soba-Nudeln mit Yakisobasauce und Teriyaki-Geschmack gerade richtig. Mit kochendem Wasser aufgiessen, abgiessen, geniessen!

Einführungspreis Fr. 2.95



**CHICCO D'ORO ESPRESSO
FORTE***

Sehnsucht nach Italien, aber keine Zeit zu verreisen? Dann ist dieser Espresso goldrichtig: stark wie vom Barista. Etwas sanfter ist die Variante «Caffè Crème».

Einführungspreis Fr. 3.75



MAGNUM RUBY

Eingehüllt in rosa Schokolade dürfte dieses Glacé der Renner der Saison sein. Zumal die Farbe nicht von künstlichen Farbstoffen stammt, sondern von der Kakaobohne namens Ruby.

Fr. 3.20



FELDSCHLÖSSCHEN 1876

Schluck für Schluck beim Biergenuss in die Geschichte der Brauerei Feldschlösschen eintauchen: Diese wurde 1876 gegründet, treibende Kraft war Theophil Roniger.

Einführungspreis Fr. 1.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Jogurt adelt Gerichte und Gebäcke



**Jogurt ist ein Tausendsassa.
Es schmeckt pur, verleiht pikanten
Gerichten eine frische Note
und macht Gebäck luftig-leicht.**



Alle Rezepte
finden Sie
auch unter
[www.volg.ch/
rezepte](http://www.volg.ch/rezepte)

INDISCHES CURRY MIT LAMM

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

KOCHEN LASSEN ca. 30 Minuten

CURRY

- 2 Zwiebeln, in Streifen
- 8 Knoblauchzehen, in Scheibchen
- 3 EL milder Curry
- 1 Zimtstange
- 2 Peperoncini, entkernt, gehackt
- 4 EL Bratbutter
- 4 cm Ingwer, gerieben, nach Belieben
- 1 Dose gehackte Tomaten, 240 g
- 4 dl Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

FLEISCH

- 600 g Lammierstück, in Würfeln
- 1 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Cashewkerne, grob gehackt
- Wenig Peterli, geschnitten, zum Garnieren
- 4 EL griechischer Joghurt nature

1. Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Peperoncini in der heissen Bratbutter andünsten. Ingwer dazugeben, 3-5 Minuten mitdünsten. Tomaten und Kokosmilch dazugeben, 25-30 Minuten köcheln lassen, würzen.

2. Fleisch in der heissen Bratbutter 2-3 Minuten rundum braten. Zur Sauce geben, mischen. Nüsse und Peterli darüberstreuen, mit Joghurt servieren.

ÖISE TIPP

Curry mit Basmatireis servieren. Anstelle von Peperoncini ca. 1 TL Sambal Oelek verwenden.



FLADENBROTE MIT HACKFLEISCH UND LABNEH

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

ABTROPFEN LASSEN über Nacht

AUFWÄRMEN ca. 20 Minuten

Gazetuch

LABNEH

- 300 g griechischer Joghurt nature
- ½ TL Salz

HACKFLEISCH

- 400 g Hackfleisch
- 1 EL Olivenöl
- 2 Frühlingzwiebeln, Knollen fein geschnitten; das Grün fein geschnitten, beiseitegestellt
- 2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
- 1 Dose Mais, abgespült, abgetropft
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Paprikapulver
- ½ Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, wenig abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- Salz, Pfeffer
- 8 Softtortillas
- 2 EL Butter, flüssig
- 50 g Baumnußhälften, grob gehackt

1. Feinmaschiges Sieb auf eine Schüssel legen, mit Gaze auslegen. Joghurt ins Sieb giessen, zugedeckt im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen, salzen.
2. Fleisch im heissen Öl 5-10 Minuten anbraten. Zwiebeln und restliche Zutaten bis und mit Mais dazugeben, würzen, Hitze reduzieren, zugedeckt weitere 15 Minuten ziehen lassen. Zitronenschale- und Saft darunterermischen.
3. Tortillas mit der Butter bepinseln, alle zusammen in ein Stück Alufolie einpacken. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten warm werden lassen.
4. Tortillas auf Teller geben, Fleisch darauf verteilen. Beiseitegestelltes Zwiebelgrün, Labneh und Baumnuße darüber verteilen.



Macht Labneh schön cremig:
Nestlé Yaos Joghurt
nach griechischer Art, 150 g

CAKE MIT JOGURT UND HIMBEEREN

FÜR 14 Stück

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 60 Minuten

1 Cakeform von 25-28 cm Länge

CAKE

- 250 g tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut, davon ca. 1 TL Saft beiseitegestellt
- 150 g Butter, weich
- 120 g Feinkristallzucker
- 1 Vanilleschote, Mark ausgekratzt
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 1 Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale, 2 EL Saft
- 220 g Mehl
- 50 g Maizena
- 1 Pk. Backpulver
- 100 g Joghurt nature
- 1 TL Butter
- 1 EL Paniermehl

GLASUR

- 200 g Puderzucker
- 1 TL beiseitegestellten Beerensaft
- 2 EL Zitronensaft

1. Beeren in einem Sieb abtropfen. Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillemark und Salz dazugeben und mit dem Mixer 4-5 Minuten zu einer sehr hellen Masse rühren. Eier einzeln nacheinander daruntererrühren. Zitronenschale und -saft dazurühren. Mehl, Maizena und Backpulver mischen, portionenweise zur Masse sieben, Joghurt daruntererrühren.
2. Cakeform mit Butter bestreichen, mit Paniermehl bestreuen. Die Hälfte der Masse in die Form füllen, Beeren darauf verteilen, restliche Masse über die Beeren geben.
3. Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 60-65 Minuten backen. In der Form leicht auskühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und auf dem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
4. Puderzucker mit dem Beeren- und Zitronensaft nach und nach anrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Über den Cake verteilen, trocknen lassen.

ÖISE TIPP

Je mehr Beerensaft für die Glasur verwendet wird, desto röter wird die Glasur.





* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

WWW.TORINO.SWISS



JOGURT-SCHNITTE

FÜR 8 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 35 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 4 Stunden
1 Cakeform von 20 cm Länge
Backpapier für die Form

RIEGEL

- 1 ½ EL **Rapsöl**
- 2 EL **Ahornsirup**
- 3 EL **Zucker**
- 50 g **getrocknete Aprikosen**, fein geschnitten
- 25 g **Haselnüsse**, grob gehackt
- ½ **Zitrone**, heiss ab gespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- ½ TL **Zimtpulver**
- 50 g **Kernen-Mix**
- 50 g **feine Haferflocken**
- 25 g **gehobelte Mandeln**
- 1 **Eiweiss**

TOPPING

- 125 g **Jogurt nature**
- 1 dl **Vollrahm**, steif geschlagen
- 2 ½ EL **Puderzucker**
- ½ **Zitrone**, heiss ab gespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft
- 2 **Blatt Gelatine**, in kaltem Wasser eingelegt

1. Öl und alle Zutaten bis und mit Zimt in einer Pfanne kurz aufkochen. Pfanne von der Herdplatte nehmen. Kernen-Mix, Haferflocken und Mandeln begeben, gut mischen und in die vorbereitete Form verteilen.
2. In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens ca. 35 Minuten backen. Mit Eiweiss bestreichen, in der Backform auskühlen lassen.
3. Jogurt bis und mit Zitronensaft mischen. Ausgedrückte Gelatine in einer warmen Pfanne mit 3 EL Jogurtmasse unter Rühren auflösen. Mit der restlichen Jogurtmasse verrühren, auf der Schnitte verteilen. Zugedeckt ca. 4 Stunden kühl stellen.

ÖISI TIPPS

- Ohne Jogurtmasse kann die Schnitte transportiert werden.
- Anstelle von Kernen-Mix Kürbis- und Sonnenblumenkerne verwenden.

JOGURT-SCHNITTE LEICHT GEMACHT



Öl und alle Zutaten bis und mit Zimt in einer Pfanne kurz aufkochen.



Kernen-Mix, Haferflocken und Mandeln begeben, gut mischen.



Die Masse in der vorbereiteten Form verteilen. Ca. 35 Minuten backen.



Mit Eiweiss bestreichen, in der Backform auskühlen lassen.



Jogurtmasse auf der Schnitte verteilen. Zugedeckt ca. 4 Stunden kühl stellen.

Ei, ei, Rocher-Ei

In einem kleinen Dorf am Hallwilersee entstehen in Handarbeit und mit Zutaten aus der Schweiz die hierzulande wohl begehrtesten Schokoladen-Ostereier.

Aussen knusprig, innen zart schmelzend: Das Rocher-Ei vom Volg ist ein ganz besonderer Schoggi-Genuss und eine Eigenkreation der W. Bruderer AG im aargauischen Fahrwangen am Hallwilersee. Das kleine Unternehmen, 1966 von Werner Bruderer gegründet und heute im Besitz der Confiserie Sprüngli AG, ist spezialisiert auf gegossene Schokoladenhohlkörper zur Herstellung von Pralines und Osterhasen. Rund 30 Mitarbeitende fertigen die Schoggiformen, die im Konditorgewerbe und in der Schokoladenindustrie gefragt sind. Das cremig gefüllte Rocher-Ei ist die Hausspezialität der W. Bruderer AG und Volg der Hauptabnehmer.

Wann und von wem das seit Jahrzehnten wohl beliebteste Schoggi-Ei der Schweiz erfunden worden ist, daran erinnert sich heute kaum mehr jemand. Aber an die goldenen Zeiten, als jährlich über eine halbe Million Rocher-Eier produziert wurden – Hauptabnehmer waren damals zwei Ladenketten. Als diese vom Markt verschwanden, brach auch die Produktion ein. Das Kult-Ei geriet fast in Vergessenheit, bis Volg auf den Plan trat. Heute verlassen wieder wie einst über eine halbe Million Eier jährlich die W. Bruderer AG und begeistern im Volg-Laden sowohl die junge Generation als auch die ältere, bei denen die Rocher-Eier süsse Kindheits-erinnerungen ans Osterfest wecken.



GENUSS IN SCHICHTEN

Blick in die knusprig-zarte Schoggi-Köstlichkeit: Das Herz des Rocher-Eis bildet eine schaumig geschlagene Haselnusscrème-Füllung, die von einer dunklen, hellen oder weissen Schokolade-Couverture umhüllt wird. Darüber kommen knusprige Streusel und zum Schluss ein hauchzarter Schoggi-Mantel.

Haselnuss-
Crème



«Ohne Volg wäre die Renaissance der einzigartigen Rocher-Eier nicht möglich gewesen. Dank der Zusammenarbeit mit Volg kommen immer mehr Schweizer in den Genuss dieser Spezialität.»

Roland Wietlisbach,
Geschäftsführer W. Bruderer AG

GUTES GANZ NAH

Beim Rocher-Ei steht die Schweiz ganz im Mittelpunkt. Die Schoggi (Couverture) stellen zwei Schweizer Unternehmen im Kanton Schwyz und Aargau aus Schweizer Milchprodukten her. Auch die Haselnusscrème-Füllung, die Knusperstreusel und sogar die Typisch-Schweiz-Typisch-Volg-Etiketten stammen zu 100% aus der Schweiz.



DIESES LABEL steht für kleine Unternehmen, deren Produkte unverwechselbar schweizerisch sind und dadurch Qualität, Nachhaltigkeit und Arbeitsplätze sichern.



Bananen hängen in Büscheln an Stauden. Während des Wachstums richten sie sich der Sonne entgegen. Deshalb werden sie krumm.

BANANEN 100% FAIRTRADE ZERTIFIZIERT

Unsere Bananen in den über 580 Volg-Läden stammen aus fairem Handel, erkennbar am Label von Fairtrade Max Havelaar. Damit helfen wir den Kleinbauern in den Anbauländern, ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen nachhaltig zu verbessern.

Zuckersüss, voller Energie und erst noch in eigener ökofreundlicher «Verpackung»: So präsentiert sich die Banane, die beliebteste Frucht der Volg-Kundinnen und -Kunden. Über zwei Millionen Kilogramm der Beere – denn das ist die Banane botanisch betrachtet – werden jährlich in den Volg-Läden gekauft.

Darum und weil der Schweizer Detailhändler seine Nachhaltigkeit laufend verbessern will, gibt es im Volg ab sofort ausnahmslos Bananen aus fairem Handel, erkennbar am Label von Fairtrade Max Havelaar.

VOLG SETZT AUF NACHHALTIGKEIT

Zum einen gehört es zu den Grundsätzen von Volg, faire Produktions- und Handelsbedingungen zu gewährleisten. Zum andern wird damit den Kundinnen und Kunden Rechnung getragen, die nachhaltig einkaufen wollen und immer stärker Wert legen auf die Herkunft der Produkte, Nachhaltigkeit und fairen Handel.

Mit Fairtrade-Bananen ist gewährleistet, dass die Produzenten in den Anbauländern unter anderem garantierte Mindestpreise erhalten. Jeder Einkauf eines Fairtrade-Produkts trägt überdies dazu bei, dass ein Teil des bezahlten Preises eine Prämie für Projekte ist, die der Gemeinschaft zugutekommen. Die Plantagenarbeiter entscheiden selber, wofür sie die Fairtrade-Prämie einsetzen, zum Beispiel zur Qualitätsverbesserung oder medizinischen Versorgung.

Die Bananen bezieht Volg von Europas grösstem Fairtrade-Bananenlieferanten: «Fyffes». Das Unternehmen mit Hauptsitz in Dublin wurde unlängst für sein Engagement im fairen Handel ausgezeichnet.

Doch auch bei anderen Produkten setzt Volg auf Nachhaltigkeit. So ist etwa alles Brennholz FSC-zertifiziert und stammt aus der Schweiz, sämtliches Volg Toiletten- und Haushaltpapier ist FSC-zertifiziert oder Recycling und alle Volg Kaffees sowie die Volg Schokoladen sind UTZ-zertifiziert.



AUS FAIREM HANDEL

«Wir sind bestrebt, unsere Nachhaltigkeit laufend zu verstärken. Deshalb setzen wir bei der beliebtesten und meistverkauften Frucht, der Banane, konsequent auf das Fairtrade-Label.»

Engelbert Dähler
Geschäftsleitung Beschaffung



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Genuss bis zum Schluss

Das Vermeiden von Foodwaste beginnt mit der richtigen Lagerung. Bananen zum Beispiel sollten separat aufbewahrt werden, weil sie Früchte schneller reifen lassen. Überreife Bananen bieten eine tolle Basis für Desserts. Mit einer Gabel zerdrückt und cremig gerührt eignen sie sich etwa perfekt für Nice-Cream, Glacé oder eine schnelle Quarkcrème.



**Aus dem Kräutergarten
der Schweiz**



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

NEW



KAPSELN

Entdecken Sie die neuen
Nespresso* kompatiblen Kapseln
von Chicco d'Oro



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

* Nespresso® ist eine eingetragene Marke der
Société des Produits Nestlé S.A., welche in keiner Verbindung zu
Caffè Chicco d'Oro di Eredi Rino Valsangiacomo S.A. steht

CAFFÈ
CHICCO D'ORO®

Alles klar?

Damit die Frühlingssonne auch Ihr Zuhause erstrahlen lassen kann: 5 Tipps für den Fensterputz.

1. Zeitpunkt

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um Fenster zu putzen. Bei Temperaturen unter 10°C verdampft das Wasser zu langsam und Schlieren entstehen. Im Hochsommer wiederum lässt die Sonne das Wasser zu schnell verdunsten. Das kann ebenfalls Schlieren geben. Ideal für den Fensterputz sind Vormittag und Spätnachmittag.

4. Schaber

Hartnäckige Flecken, die sich mit Spülmittel oder Glasreiniger nicht lösen, können mithilfe eines Glaskeramik-Schabers entfernt werden. Diese Art Schaber hinterlässt keine Kratzer. Im Gegensatz zu Messer oder Spachtel, die beim Fensterputzen tabu sind.

2. Putztücher

Fensterputztücher sollten entweder neu oder aber frei von Seifenresten sein. Darum nie mit Weichspüler waschen und darauf achten, dass das Waschmittel mit reichlich klarem Wasser ausgespült worden ist.

5. Mythen

Von zwei Hausmitteln, die immer wieder empfohlen werden, raten Fensterputzexperten ab: Essig etwa hinterlässt einen bläulichen Schimmer auf dem Glas. Auch kann er die Fensterrahmen angreifen. Zeitungen wiederum sind zwar sehr saugfähig. Die Druckerschwärze kann jedoch auf die Fensterrahmen abfärben. Am besten Glasreiniger verwenden oder Wasser mit einem Spritzer Spülmittel.

3. Hausmittel

Gegen Fett und Nikotin ist Schwarzttee ein Geheimtipp. Die darin enthaltenen Gerbstoffe lösen die unschönen Spuren und bilden sogar eine Art Schutzschild. Dafür eine Tasse Tee mit zwei Beuteln aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und ins Putzwasser geben. Noch effektiver wird die Mischung mit Zitronensaft. Dieser hilft gegen Kalk.

ÖISE TIPP

Perfekte Helfer? Finden Sie in Ihrem Volg!

Eins, zwei, drei – streifenfrei: Mit diesen bewährten Haushaltsartikeln werden die Fenster im Nu sauber.



Ajax Glas
Streifenfrei
500 ml

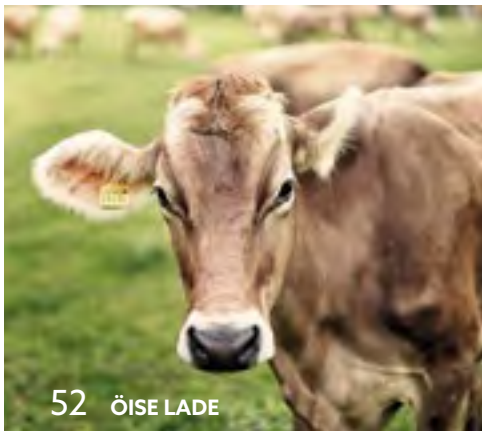


Spontex
Gummi-Handschuhe*



Plenty Haushaltspapier
Original Weiss
2-lagig, 4 Rollen

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Familie Gabathuler beherbergt auf dem Volg-Erlebnishof im Werdenberg zahlreiche Tiere.

Willkommen zum Konzert der Tiere

Der Volg-Erlebnishof im Werdenberg SG bietet Klein und Gross Einmaliges. Nebst Entdeckenswertem gibt es ein Konzert der ganz besonderen Art.

Auf dem «Büelsteihof» in Oberschan SG geben Tiere den Ton an: Im Stall wird gemuht, im Freigehege gegackert, auf der Wiese gemeckert. Familie Gabathuler beherbergt auf ihrem Bauernhof zahlreiche Nutz- und Kleintiere, deren Laute sich zu einem Klangteppich der besonderen Art verweben. Dazu trägt auch der Hofhund Sämi bei, der die Besucher mit kurzem Gebell und wedelndem Schwanz begrüsst.

Am 21. März ist es wieder soweit: Die Saison auf dem Volg-Erlebnishof im Werdenberg beginnt. Karin und Markus Gabathuler öffnen Tür und Tor, um zusammen mit ihren drei Söhnen und natürlich allen Tieren kleine und grosse Gäste willkommen zu heissen. Nebst Einblick in den Landwirtschaftsbetrieb gibt es eine Menge aus dem Leben der tierischen Freunde zu erfahren. Wenn Mitarbeiterin Corina Zeit hat, kann sogar das eine oder andere Tier unter Aufsicht gestreichelt werden.

Die Hühner liefern die Eier, die Kühe den Bergkäse

Zum Beispiel die Kaninchen der Rasse Champagne Silber. Wer sie beobachtet, erkennt, dass die Stallhasen kaum Laute von sich geben und dafür eine ganz eigene Körpersprache pflegen. Anders Lola und Olaf, die neugierigen Ziegen, deren fröhliches Gemecker erahnen lässt, wie sehr sie es lieben, im Freien herumzuspringen – Wetterkapriolen hin oder her. Das Fell schützt die Geissen vor Hitze und Kälte; zwischen den Wollspitzen und der Haut kann ein Temperaturunterschied von bis zu 50 Grad bestehen.

Auch die Mini-Shetlandponys Sissi und Silas bewegen sich gern im Grünen. Ihr Wiehern wird vom Gackern der Hennen Peaches, Tina, Luisa, Diana und Vivienne untermalt, die sich ebenfalls über ihr Freigehege freuen, wo sie nach Lust und Laune scharren und picken können. Zum Dank beglücken die Ladies die Gabathulers täglich mit frischen Eiern. Die Milch wiederum liefern die rund 20 Kühe, deren Muhen allerdings bald nicht mehr zu hören sein wird: Die Kühe verbringen den Sommer nämlich auf der Alp, zusammen mit den einjährigen Kälbern. Dort entsteht übrigens der feine Bergkäse, den es im Hofladen zu kaufen gibt.



Volg-Erlebnishof Werdenberg

Familie Karin und Markus Gabathuler, Winkelstrasse 20, 9479 Oberschan, Telefon: 081 783 38 24, buelsteihof@naturena.ch, www.naturena.ch

Offen vom 21. März bis 31. Oktober, täglich 8-18.30 h

Betriebsführungen und spezielle Veranstaltungen für Gruppen ab zehn Personen sind auf Voranmeldung möglich. **Verkauf ab Hof:** Bei Anwesenheit und nach Voranmeldung via Telefon oder E-Mail.



NATURENA Volg Erlebniswelten

Die fünf Volg NATURENA Erlebniswelten in Werdenberg SG, Seebachtal TG, Zugerland ZG, Fricktal AG und Seeland BE umfassen je einen Sinnespfad mit acht interaktiven Stationen, ein Naturprojekt und einen Erlebnishof. www.naturena.ch

tetesept:

Rundum versorgt mit tetesept!



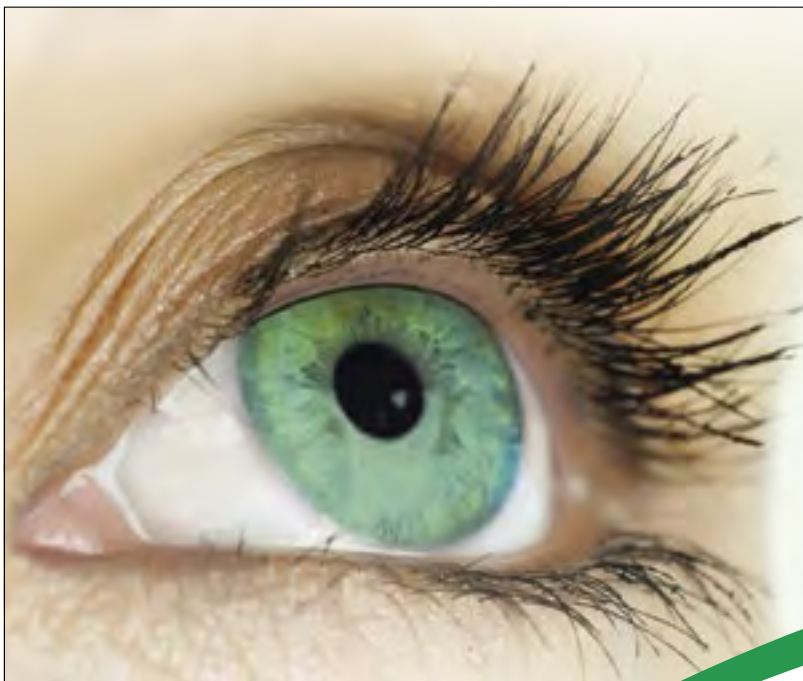
Vitalität &
Wohlbefinden



Pflege &
Befeuchtung



Herz &
Kreislauf



Müde, trockene Augen?

Jetzt
neu!



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

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

A.Vogel

NEUE KURSE IM APRIL

Neues lernen und kreativ sein in ländlicher Umgebung: Das bieten die Volg NATURENA Erlebnishöfe an fünf Standorten in der Schweiz.



FRICKTAL AG
25. April (2 Halbtages-Kurse)
Farben und Style

WAS Erfahren Sie, wie Farben die Persönlichkeit optimal unterstreichen, ob Sie einen kalten oder warmen Hautunterton haben und welche Farben jeweils vorteilhaft wirken. Tipps und Tricks zum Thema Problemzonen. Kombinationen und wie Sie authentisch und typgerecht gekleidet sind. Ideen für Frisuren und Make-up.
WANN Kurs 1: Sa, 25.4.20, 9-13h*. Kurs 2: Sa, 25.4.20, 13.30-17.30h* **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Fabienne Thali, www.fabiennethali.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 100.- p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken



SEEBACHTAL TG
3. April oder 4. April
Naturseifen sieden

WAS Lassen Sie sich von einem uralten, fast vergessenen Handwerk überraschen: Naturseifen sieden im Kaltverfahren, Theorie und Praxis. Herstellen von 12 unterschiedlichen Naturseifen in Bioqualität mit verschiedenen Ölen, Fettgehalten, Düften und Blüten. **WANN** Kurs 1: Fr, 3.4.20, 9-17 h, Kurs 2: Sa, 4.4.20, 9-17 h **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Claudia Haltiner, www.suederei.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 210.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für 12 Naturseifen (je 80-85 g Frischgewicht)



SEELAND BE
25. April oder 27. April
Tiere fotografieren

WAS Grundlagen der Fotografie mit Fokus Tier: Erfahren Sie Wichtiges rund um Themen wie Belichtungszeit, ISO-Empfindlichkeit, Blende, Fokuspunkt, Perspektivenwahl, Lichtführung bei Tageslicht und Bildgestaltung.
WANN Kurs 1: Sa, 25.4.20, 9-16 h, Kurs 2: Mo, 27.4.20, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** David Schweizer, www.davidschweizer.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 180.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Unterlagen im Wert von Fr. 8.-



WERDENBERG SG
3. April oder 4. April
Ölgemälde nach Bob Ross

WAS Einführung in die Nass-in-Nass-Technik nach Bob Ross («The Joy of Painting»). Malen Sie nach Anleitung eine mit Bäumen umrahmte Seenlandschaft (60 x 45 cm). Diese Technik ist so einfach anzuwenden, dass auch ungeübten Malern ein ausdrucksstarkes Gemälde gelingt. **WANN** Kurs 1: Fr, 3.4.20, 9-17 h, Kurs 2: Sa, 4.4.20, 9-17 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Stefanie Altenburger, www.kunstmalerie-altenburger.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 260.- p.P., inkl. Mittagessen, Getränken, Werkzeugmiete, Material für Ihr Ölgemälde (60 x 45 cm) im Wert von Fr. 100.-



ZUGERLAND ZG
18. April oder 20. April
Handlettering, Sketch-Notes

WAS Mit Bleistift, Feder, Faserschreibern und Buntstiften auf einfache Art wirkungsvolle Alphabete und Zierschriften zeichnen. Sie lernen die Kombination von Handlettering und Sketch-Notes spielerisch als Schmuckelemente auf Karten, Infotafeln und vielem mehr einzusetzen. **WANN** Kurs 1: Sa, 18.4.20, 9-16.30 h, Kurs 2: Mo, 20.4.20, 9-16.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Sibylle Born, www.paperartist.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 125.- p.P., inkl. Mittagessen, Getränken und Material für Ihre Werke

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09
 Mo bis Fr, 8-12 h und 13-17 h
 Anmeldeschluss 17.3.20

Die Kurse finden teilweise in beheizten Remisen, draussen in gedeckten Remisen oder im Freien statt. Bitte beachten Sie die Kleiderhinweise und die Rubrik «Mitbringen» auf der Website.

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.



Von Natur aus kreativ

Gestalterisches Potenzial entfalten und eigene Ideen kreativ umsetzen: Das bieten Ihnen die Kurse und Workshops auf den Volg-Erlebnishöfen.

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

WALLISER HAUSWURST EINTOPF

Einfach gut: Familie Dévaud aus dem Wallis eröffnet unsere neue Serie «Leserrezept» mit einer Spezialität aus ihrer Heimat. En güete!

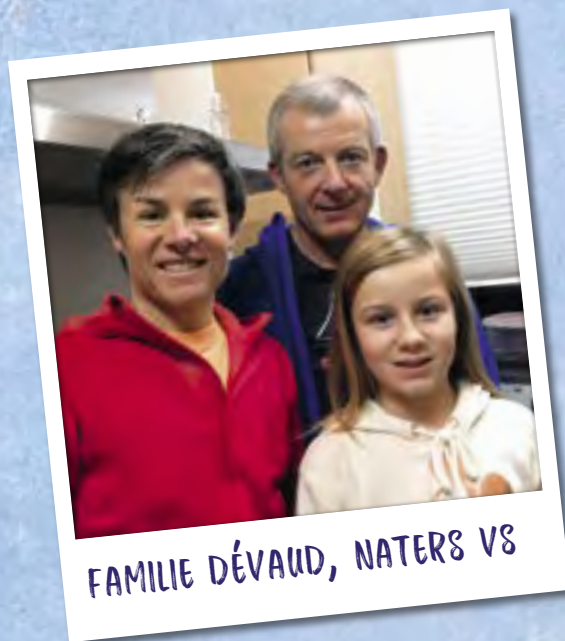
WALLISER HAUSWURST- EINTOPF

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 4-5 Walliser Hauswürste, in Scheiben* siehe unten
- 90 g Speckwürfel
- 300 g Langkornreis
- 4 Lauchstängel, in Ringen
- 2 dl Weisswein (z. B. Fendant)
- 3-4 festkochende Kartoffeln, in Würfeln
- 7 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer

Wurst und Speck anbraten. Reis und Lauch begeben, andünsten. Mit Weisswein ablöschen. Kartoffeln und Bouillon begeben. 20-30 Minuten köcheln lassen, würzen.

* Walliser Hauswürste können durch Landjäger, Salsiz oder andere Trockenwürste ersetzt werden.



FAMILIE DÉVAUD, NATERS VS

Manuela und Jacques-André Dévaud verbringen ihre Freizeit gern mit ihren beiden Kindern Aurelie und Bastien (Fotograf des Familienbilds oben) aktiv in der Natur. Bergsteigen, klettern und fliegen (Papa Dévaud ist Helikopterpilot) gehören zu den Hobbys der Familie. Darum wird der Walliser Hauswurst-Eintopf von allen heiss geliebt: «Er gibt uns Energie», sagt Manuela Dévaud. «Er ist schnell gemacht, mit einheimischen Zutaten aus dem Garten und dem nahen Volg Ried-Brig.»

IHR REZEPT

Verraten auch Sie uns Ihr einfaches Lieblingsrezept?

Publizierte Rezepte werden mit einem Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.- honoriert.

Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein paar Stichworte dazu und ein Foto - mit sich, Ihren Liebsten, Ihren WG-Mitbewohnern oder Ihrem Partner - an Medienart AG, «Öise Lade» Leserrezept, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder oise.lade@volg.ch



Energizer
MAX

**VOLLE POWER
FRÜHLINGSGEFÜHLE!**

Mit der **Nr. 1**, der meistverkauften Alkali-Batterie.

— BIS ZU —
50%

LÄNGERE LEISTUNG*

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



TM

**GENIESSE
DAS LEBEN!**

**100%
WIRKSAMKEIT**

AJAX



Glücksmomente erleben im Circus Knie

Die Schoggiwaffel-Manufaktur Kägi feiert den Circus Knie mit einer limitierten Sonderedition und ermöglicht den Gewinnern unvergessliche Erlebnisse in der Manege.



Atemberaubende Akrobatik, bezaubernde Pferdenummern und die Schweizer Star-Comedians Ursus & Nadeschkin, die nach 18 Jahren ihr Comeback feiern: Der Schweizer National-Circus Knie sorgt auch in diesem Jahr für unvergessliche Momente.

Komplett wird das Glück mit Kägi frets als süßem Pausensnack. Die feinen Schoggiwaffeln des Toggenburger Familienunternehmens gibt es in einer Sonderedition mit Zirkus-Sujets auf der Verpackung. Kägi und Knie haben ihre erfolgreiche Partnerschaft für die Tournee 2020 erneuert. Und genau darum dreht sich unsere Wettbewerbsfrage (rechts). Tipp: Die Antwort ist in dieser Ausgabe von «Öise Lade» versteckt – die süsse Spur führt zum «Chuchichäschtle» ...

Mitmachen lohnt sich. Wir verlosen insgesamt 100 Tickets für die diesjährige Vorstellung im Circus Knie. Als Hauptgewinn locken gar 20 Tickets auf einmal!

Wettbewerbsfrage

Welche Zirkusfigur findet sich auf einer der Circus-Knie-Sondereditionen von Kägi fret?

- A Löwendompteur**
- B Clown**
- C Zirkuselefant**

1. Preis im Wert von Fr. 1700.-

Gruppenticket für die Vorstellung des Circus Knie für 20 Personen – ein traumhafter Nachmittag für die ganze Familie und die besten Freunde

2.–5. Preis im Wert von Fr. 425.-

Je 1 Familienticket für die Vorstellung des Circus Knie für 5 Personen – ein wunderbarer Nachmittag für die ganze Familie

6.–35. Preis im Wert von Fr. 170.-

Je 2 Tickets für die Vorstellung des Circus Knie

Mitmachen und gewinnen

Die Teilnahme am Wettbewerb ist vom 24. Februar bis zum 26. März 2020 möglich.
Online: www.volg.ch/volg-magazine
Per Telefon: 0901 240 340, für Fr. 1.-/Anruf.
 Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Name und Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: SMS mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name, Adresse und Telefonnummer an 4636, für Fr. 1.-/SMS
Per Post: Lösung bis 26. März 2020 auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, «Kägi», Postfach 344, 8401 Winterthur.

Die Mitarbeitenden von Kägi und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



HALBER VERBRAUCH – MEHR STÄRKE

im Vergleich zur
meistgekauften Handelsmarke*



Dank einzigartiger Power-X Struktur

* Halber Verbrauch bezogen auf das Aufwischen von 100 ml Wasser sowie Stärke = Nassbruchkraft quer (gemessen gemäß NF EN ISO 12625-5, Methode gr pro gr) im Vgl. zur meistgekauften Haushaltstücher-Handelsmarke im Zeitraum KW 29/2017-KW 28/2018 (Umsatzanteil am Gesamtmarkt Nielsen DH Schweiz).

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Film von Kurt Früh (1956)	Nahrungsabsud	Bild einfassen	Segelkommando	Autokz. Kanton Schaffhausen	fester Zeitpunkt	dt. Vorsilbe	polit. Gemeinwesen	Kopfbedeckung für Frauen	Sätze beim Tennis	gebrat. Fleischstück
			2							
Landgemeinde im Kt. BS							Augenflüssigkeit	weinartiges Honiggetränk		
unbest. frz. Artikel				tumb, dumm		Wandverkleidung				4
männl. Fürwort			clever					US-Geheimdienst		
Inselstaat in der Karibik						schweiz. Malerin † 1943	Doppelkonsonant	Nummer	Wie ... so zerrennen.	
			Finte beim Jass						3	Abk.: nördl. Breite
verschwinde: ... weg!	Fakultätsvorsteher Mz.		Schafwolle verarbeiten		empfehlen					
Vorbemarsch			1				ein Fest begehen	Abk.: Warner Bros.		
Vorn. d. Autorin Blyton †					kelt. Volksstamm		Halogen	6		
Konservierungsstoff	Längenmessgerät			Initialen e. frz. Filmdols der 60er			poet.: erwachen, aufblühen	Vorn. v. Schauspielerin Farrow	organ.-chem. Verbindung	mittelalt. Schwur
				Truppeneinheit			9			
schweiz. NHL-Eishockeyspieler		7								
				Treffer b. Fussball Mz.		früher Vorfahre			5	
Alpkäser	Mischung		wild lärmend spielen					Tennisverband	engl.: zehn	
kastanienbraun						Abk.: Zimmer	dt.-frz. TV-Sender			
			sehr würzig						Keimzelle	
Stadt im Kanton Sankt Gallen		eh. afrikan. Königreich					alte physik. Kraft-einheit			

Lösungswort:

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 9.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

4 bamix® Colorline 200 W orange

Gewinnen Sie einen von vier Stabmixern bamix® Colorline 200 W orange im Wert von je Fr. 279.-. Neben hacken, emulgieren, Eiweiss oder Rahm steif schlagen und Mayonnaise blitzschnell zubereiten kann der bamix® viele Arbeiten einer Küchenmaschine schneller und effizienter erfüllen. Mehr als ein Pürierstab – eine «All-in-One»-Küchenmaschine, die seit mehr als 60 Jahren in der Schweiz in Handarbeit hergestellt wird. Weitere Infos unter: www.bamix.ch



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

Per Telefon: 0901 000 848 (Fr. 1.-/Anruf). Hinterlassen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und das Lösungswort. **Per SMS:** Nachricht mit **VOLGK**, danach Leerzeichen und Lösungswort, Leerzeichen und Name/Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS). **Per Post:** Lösungswort auf Postkarte (keine Briefe) an Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur. **Online:** www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 24. Februar bis 26. März 2020.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende der Volg-Gruppe sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

Bärlauch

im Entlebuch
Rämtern

in Romanischbünden
l'agl d'urs

im Kanton St. Gallen
Remschala

im Kanton Bern
Ramse

im Kanton Aargau
Ränze



VORSCHAU «ÖISE LADE» APRIL

Ostern
Feines fürs
Familienfest: ein
Ostermenü zum
Verlieben



Brot
Ofenfrisch
selbst gebacken
oder überraschend
aufgetischt



IMPRESSUM Herausgeber Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur **Gesamtverantwortung** Tamara Scheibli, Leiterin Volg Kommunikation/Werbung **Publizistische Gesamtleitung** Christina Sedens, Volg Kommunikation/Werbung **Konzept, Redaktion, Gestaltung** Medienart AG, 5000 Aarau, www.medienart.ch **Erscheinungsweise** 12 mal pro Jahr **Auflage** 800 000 Exemplare **Druck** Swissprinters AG, Zofingen **Kontakt** Tel. 058 433 55 04, oeise.lade@volg.ch, www.volg.ch

🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz



**24%
RABATT**
in Aktion vom 17.03. – 22.03.2020



Reguliert sanft und natürlich Ihre Verdauung, indem die Darmpassagezeit normalisiert wird.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Have a Rice Day!

