

APRIL 2020

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

ALLES BROT

Knuspriges Brot backen,
knackige Ideen mit Brot

ÖISES DORF

Tür an Tür zum
Volg entsteht in
Lichtensteig SG
Haute Couture



MEIN PERFEKTES OSTERMENÜ

Individuell kombinierbare Rezepte vom Apéro bis zum Dessert

Volg
frisch und fründlich

NEU!

« Bald in nachhaltiger Verpackung und neuem Design »

Wir übernehmen Eigenverantwortung und handeln unserer Umwelt zuliebe mit Plastikreduktion.

-60%
KUNSTSTOFF • PLASTIQUE



ProCert



INHALT



8

Öisi Chuchi
Ideen für das Ostermenü
vom Apéro bis zum Dessert



42

Öisi Chuchi
Brot backen und mit Brot
Köstliches auftischen



58

Volg NATURENA
Grosser Familien-Brunch im
Zugerland im Mai 2020



22

Saison für Spargel
Spitzengemüse in Bestform

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Das gemütliche Beisammensein mit der Familie bei einem feinen Essen ist in vielen Haushalten eine schöne Ostertradition. Ab Seite 8 finden Sie einen bunten Strauss an Ostermenü-Ideen vom Apéro bis zum süssen Desserttraum. Eine weitere Ostertradition ist ein ausgiebiger Brunch. Dieser schmeckt aber natürlich auch an anderen Sonntagen und macht noch mehr Spass, wenn es rundherum viel zu erleben gibt wie am «Familien-Brunch mit Herz» auf dem Volg NATURENA Erlebnishof Zugerland. Am Sonntag, 17. Mai 2020, erwarten Sie hier nebst dem feinen Buure-Brunch in idyllischer Landschaft allerhand Aktivitäten für Klein und Gross. Und das alles für einen guten Zweck. Denn der Erlös kommt vollumfänglich der Stiftung Theodora zugute. Alle Informationen dazu erhalten Sie auf Seite 58. Ich würde mich sehr freuen, Sie beim Familien-Brunch zu begrüessen, und wünsche Ihnen frohe Ostern.

frisch und fründlich



Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Gartentipps
- 8 **ÖISI CHUCHI**
Ostermenü-Ideen
- 22 **SAISON FÜR ...**
Spargel
- 25 **VOLG-KOCHKURSE**
Fleisch-Variationen
- 27 **TRAUMPAAR**
Käse & Wein des Monats
- 29 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 31 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 32 **FEINS VOM DORF**
Gin aus Hofstetten SO
- 34 **ÖISES DORF**
Wo Kleider Leute machen
- 37 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 41 **ÖISE FAVORIT**
Fredy's Brote – natürlich gut
- 42 **ÖISI CHUCHI**
Rezepte für und mit Brot
- 50 **TYPISCH SCHWEIZ - TYPISCH VOLG**
Volg Dorf-Chäs aus Bergmilch
- 52 **ÖISI UMWÄLT**
Tierfreundliches Lammfleisch
- 55 **ÖISI MARKE**
Volg Butter, Volg Margarine
- 57 **ÖISE FAVORIT**
Appenzeller Bier
- 58 **NATURENA**
Volg-Familien-Brunch
- 61 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Mai
- 63 **ÖISI TIER**
Lob und Leckerli
- 64 **LESERREZEPT**
Erfrischender Linsensalat
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit McCain
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Gewinnen mit Kuhn Rikon
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Löwenzahn
Impressum

CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜNEN DUUME

Radieschen vom Balkonkistli

Radieschen brauchen wenig Platz und lassen sich deshalb auch bestens im Balkonkistli ziehen. Ab Mitte April können sie angesät werden. In einem Gefäss von etwa 100 x 20 cm gedeihen problemlos rund 40 Stück. Radieschen mögen viel Licht. Ideal ist ein sonniger bis halbschattiger Balkon mit mindestens vier Stunden Sonnenlicht pro Tag. Regen und Wind machen ihnen nichts aus. Samen einen knappen Zentimeter tief in feinkrümelige Erde setzen, mit 3 bis 5 cm Abstand dazwischen. Giessen und anschliessend schön feucht halten. Die meisten Radieschensorten sind nach 4 bis 6 Wochen erntereif. Apropos: Die Winzlinge gibt es in diversen Farben, Formen und Aromen. Ausprobieren lohnt sich! Das Gleiche gilt für die schmackhaften Blätter, die sich bestens für Pesto, Kräuterquark und -butter eignen.



Radieschen gedeihen auf kleinstem Raum.

NEUE MONATS-HITS

Raffiniert Mariniertes für den Grill

Auf die Plätze, fertig, Feuer frei: Zum Start der Grillsaison gibt es im Volg wieder jeden Monat neue raffiniert marinierte Fleischspezialitäten für den heissen Rost oder den schnellen Genuss aus der Pfanne. Im April locken zarte Poulet-Spiessli Classic aus Schweizer Poulet-Innenfilets mit würziger Paprika-Poulet-Marinade sowie saftige Schweinssteaks, mit Bärlauch mariniert.



Schnelle Osterdeko

Die «Ostereier-Häsli» sind eine hübsche Tischdeko und ein herziger Willkommensgruss für Ihre Gäste: Dafür eine Serviette zu einem Dreieck und dann zu einem ca. 5 cm breiten Band falten. Um das Osterei legen. Darauf achten, dass die Ei-Spitze den Scheitelpunkt bildet. Serviettenbänder am Scheitelpunkt mit einer Schnur oder einem Seidenband zusammenbinden, sodass «Hasenohren» entstehen. Anstelle von Servietten können auch Jute- oder feste Geschenkbänder verwendet werden.

RHABARBER

RÜBIS & STÜBIS

Rhabarberschalen nicht wegwerfen! Daraus lässt sich ein superaromatischer Sirup kochen: Schalen mit Wasser, Zucker und etwas Zitronensaft aufkochen und fertig ist der hausgemachte Sirup – je nach Rhabarbersorte in Rosé oder zartem Frühlingsgrün. Rhabarbersirup schmeckt mit Wasser oder Prosecco und eignet sich prima zum Beträufeln von Desserts und Biscuitböden.



«Wenn der April Spektakel macht, gibts Heu und Korn in voller Pracht.»

Bauernregel

WETTBEWERB, SEITE 67:

Kartoffelfreude



Wenn schnell etwas Feines gezaubert werden soll, hilft McCain weiter mit fixfertigen Produkten für jeden Geschmack und jedes Menü. Einfach aus dem Tiefkühler nehmen und die Arbeit dem Ofen überlassen. Binnen weniger Minuten duftet es köstlich in der Küche und nach rund einer Viertelstunde stehen beispielsweise knusprig-goldene Rösti Croquettes oder 1.2.3 Frites Original auf dem Tisch. Alle Qualitätsprodukte von McCain werden mit grosser Sorgfalt ausschliesslich aus Schweizer Kartoffeln in Cressier NE hergestellt, einem Dorf in der schönen Region der drei Seen.



80%

des Lebensmittelumsatzes erzielt Volg mit Schweizer Produkten – von Fleisch bis Käse. Das macht Volg zum Detaillisten mit dem höchsten Anteil an Schweizer Produkten. Einige davon werden speziell mit der «Typisch Schweiz – Typisch Volg»-Etikette ausgezeichnet. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 50.



**JETZT
BEI VOLG**

**SCHWEPPE
INDIAN TONIC
6 x 50 cl**

**FÜR DIE MACHER
VON HEUTE**

LERNE SIE KENNEN AUF
WWW.SCHWEPPE.CH



CHUCHICHÄSCHTLI

ÖKO STATT PLASTIK



Umweltbewusste Kunden, die beim Kauf von Früchten und Gemüse auf Einwegplastiksäckchen verzichten möchten, finden im Volg neu die nachhaltigen wiederverwendbaren «Veggiebags». Einfach die ausgesuchten losen Produkte in die feinmaschigen Beutel füllen und die verschiedenen Etiketten auf den vorgesehenen Stoffteil kleben. «Veggiebags» sind bei 30 Grad waschbar und werden so zum treuen Begleiter bei jedem Einkauf. Sie vermeiden übrigens nicht nur unnötigen Plastikabfall, sondern sind selbst ein wertvoller Wiederverwerter bestehender Produkte, da sie zu 100% aus recyklierten PET-Flaschen hergestellt werden. Eine Packung «Veggiebags» enthält zwei Beutel.



KOKOSNUSSWASSER

Durstlöcher und Fitmacher

Sportler schwören darauf, ebenso Linienbewusste – Kokosnusswasser ist derzeit in aller Munde. Tatsächlich bietet das neue Kultgetränk, in Hawaii poetisch «noelani», Frische des Himmels, genannt, die Qualitäten eines Iso-Drinks. Kokosnusswasser enthält Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium, nur wenig Zucker und lediglich 10 bis 20 Kilokalorien pro Deziliter. Gewonnen wird der säuerlich bis süsslich schmeckende Frischmacher aus noch unreifen grünen Kokosnüssen. Er ist glasklar und nicht zu verwechseln mit weisslicher Kokosmilch. Lust auszuprobieren? Im Volg ist Kokosnusswasser frisch und erfrischend eingetroffen (siehe auch Seite 39).

MINI-PRALINÉS

Sags mit Schoggi

Die Mini-Pralinés von Lindt sind ein süßes Mitbringsel, zum Beispiel als Dankeschön für die Einladung zum Osterbrunch. Den Maîtres Chocolatiers von Lindt ist mit den verlockenden Schoggi-Bissen ein Geniestreich gelungen: Klein und leicht wie die Minis sind, bezaubern sie Geniesser ganz nach dem Motto: Je kleiner, desto mehr beziehungsweise desto öfter. Passend zum Frühling gibt es die feinen Mini-Pralinés in drei verschiedenfarbigen Verpackungen à 100 Gramm mit 20 kleinen Kostbarkeiten.



Anzeige

ITALIENISCHER CHARMEUR

Dieser kraftvolle Rotwein reift bis zu 2 Jahre im Eichenfass. Etwas Geduld - es lohnt sich.



Corvina, Corvina Rosso, Cabernet Sauvignon und Merlot.



Feine Beerenaromen. Weicher Auftakt mit gehaltvollem Abgang.



Wild, Rumpsteak mit Teigwaren, asiatischen Gerichten und Grilladen.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



OSTERN À LA CARTE



**FRÜHLINGSSALAT
MIT POCHIERTEM EI**
Für die goldigen Tupfen
auf dem Nüsslisalat
und dem pochierten Ei
sorgen knusprige
Cornflakes.



SCHWEINSFILET MIT RHABARBER
Rhabarber gibt dem mit Speck umwickelten Schweinsfilet eine überraschend fruchtige Note.

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

**Ostern ist ein Fest der Freude – auch der Tafelfreuden.
Darum haben wir für Sie Köstlichkeiten kreiert, die sich wunderbar
kombinieren lassen. Für Ihr ganz persönliches Ostermenü.**

NATÜRLICH GUT



ANDROS

ICH BIN FRUCHTVERLIEBT



TOASTS UND PICKLES

FÜR 4-6 Personen zum Apéro

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

MARINIEREN ca. 15 Minuten

PICKLES

- 1-2 **Zwiebeln**, in feinen Streifen
- 50 g **Radieschen**, in Scheiben
- 2,5 dl **Apfelessig**
- 60 g **Rohrzucker**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 1 TL **schwarze Pfefferkörner**, zerdrückt
- Salz**

TOASTS

- 8 **Toastbrot**scheiben
- 100 g **Tête de Moine AOP**
- 100 g **Rauchlachstranchen**
- 50 g **Butter**
- 1 EL **Schnittlauch**, grob geschnitten

1. Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Käse und Lachs 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Toastbrotscheiben in der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 4-6 Minuten rösten, auskühlen lassen. Von den Toasts den Rand abschneiden, halbieren und mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Toasts mit Tête de Moine, die andere Hälfte mit Lachs belegen. Kurz vor dem Servieren mit Pickles und Schnittlauch garnieren.

ÖISE TIPP



Für Vorspeisen vom Feinsten:
Volg Atlantik
Rauchlachs ASC 100 g



Sieht super aus und schmeckt auch so:
Tête de Moine AOP
Rosetten 100 g



evian®



SPARGELSCHNITTEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 35-40 Minuten

Backpapier für das Blech

SCHNITTEN

- 1 l Milch
- 1½ TL Salz
- 250 g Hartweizengriess
- 2 Eigelb
- 50 g Sbrinz, gerieben

BELAG

- 200 g grüne Spargelspitzen, halbiert
- 200 g weisse Spargelspitzen, geschält, halbiert
- 100 g Sbrinz, gerieben

1. Milch mit Salz aufkochen. Hartweizengriess unter Rühren einrieseln lassen, zugedeckt bei kleinster Hitze 15-20 Minuten quellen lassen. Eigelbe und Sbrinz darunter mischen. Masse ca. 2 cm dick auf das vorbereitete Blech ausstreichen.

2. Die Spargeln auf der Masse verteilen und mit Sbrinz bestreuen. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten backen.

ÖISE TIPP

Die übrigen Spargelstangen in ein feuchtes Tuch wickeln und am nächsten Tag für eine Suppe verwenden.

ÖISE WITIPP

**Féchy AOC La Côte
Soir Soleil, 75 cl**
Dezenter Blütenduft,
fruchtige Aromen
und ein leicht trockener
Abgang: Dieser
Weisswein macht
weissem und grünem
Spargel alle Ehre.



© 2020 The Coca-Cola Company. All rights reserved. Coca-Cola, Coca-Cola zero and the Contour Bottle are trademarks of The Coca-Cola Company.



TRY NOT TO
HEAR THIS

Coca-Cola

**JETZT DAS
ORIGINAL
GENIESSEN -
MIT ODER
OHNE ZUCKER.**



KARTOFFEL-KRUSTADE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 40 Minuten
Muffinform mit 12 Vertiefungen
von je ca. 5 cm Ø, gefettet

KARTOFFEL-KRUSTADE

1 kg mehligkochende Kartoffeln
80 g Butter, warm, flüssig
1 TL Salz
Wenig Muskat
Wenig Pfeffer
2 EL Thymian, fein geschnitten
oder getrocknet

Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln. Kartoffeln mit Butter mischen, würzen und rosettenförmig in die vorbereitete Form legen. In der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen, mit Thymian garnieren.



ÖISI CHUCHI



LACHSFORELLE AN ZITRONENSAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

2 Zitronen, heiss
abgespült, trocken
getupft
2 dl Gemüsebouillon
2 dl Weisswein
600 g Lachsforellenfilets

SAUCE

2 dl Vollrahm
0,5 dl Martini bianco
15 g Maizena
100 g Spinat, frisch
Salz, Pfeffer

1. Von den Zitronen die Schale abreiben, beiseitestellen. Den Saft auspressen, mit Bouillon und Wein aufkochen. Lachsforelle portionenweise beigegeben, ca. 8 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, herausnehmen, warm stellen.
2. Rahm in die Flüssigkeit geben, aufkochen. Martini und Maizena

verrühren, beigegeben, unter Rühren aufkochen. Spinat und beiseitegestellte Zitronenschale beigegeben, würzen. Lachsforelle vorsichtig hineinlegen, nur noch heiss werden lassen.



It all starts with a
NESCAFÉ

ENTDECKEN SIE JETZT
NESCAFÉ GOLD BIO

RESPEKTVOLLER
ANBAU,



VON EXPERTEN
HERGESTELLT.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

NEU bei
Volg



WARME RÜEBLICHÜECHLI MIT VANILLEGLACÉ

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

4 Metallförmchen von je ca. 1,5 dl Inhalt

Butter für die Förmchen

RÜEBLICHÜECHLI

65 g Butter

55 g weisse Schokolade, fein gehackt

80 g Zucker

½ Pk. Vanillezucker

85 g gemahlene geschälte Mandeln

120 g Rüebli, geschält, fein gerieben

2 EL Mehl

2 Eigelb

2 Eiweiss, steif geschlagen

5 dl Vanilleglacé

Wenig Pfefferminzblättchen
Puderzucker

Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen. Schokolade beifügen und unter Rühren schmelzen. Pfanne von der Platte ziehen. Zucker, Vanillezucker, Mandeln und Rüebli daruntermischen. Mehl und Eigelbe daruntermischen. Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen. Teig in die vorbereiteten Förmchen geben. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus den Förmchen lösen. Aus der Vanilleglacé Kugeln formen, mit den lauwarmen Chüechli servieren, mit Pfefferminze und Puderzucker garnieren.

JAM
JAM
by Hero



NEUE SCHWEIZER GUTE LAUNE KONFI

Die neue JAM JAM von Hero ist die erste Konfitüre, die gemeinsam mit über hundert Schweizer Konfi-Fans und Food-Influencern entwickelt wurde. Entstanden sind feine Konfitüren mit individuellem Fruchtanteil pro Sorte – für den allerbesten Fruchtgeschmack. So können sich Aprikose und Erdbeere von ihrer besten Seite zeigen.

Die neuen Konfitüren kommen ausserdem im praktischen 200g Glas daher.

Bei Sunny Strawberry und Happy Apricot landen übrigens ausschliesslich Schweizer Früchte im Glas.

Neugierig? Dann nichts wie losprobieren!

Die feinen Konfis sind in jeder Volg-Filiale erhältlich.

Komm auf die süsse Seite

ACHTUNG

Kann Spuren von guter Laune enthalten!



Erfahre mehr über die Geschichte von JAM JAM:

JAMJAM-HERO.CH

WEISSE SCHOKOLADE- MOUSSE MIT ERDBEEREN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN mind. 4 Stunden oder über Nacht

4 Gläser à ca. 2 dl

1 Spritzsack mit gezackter Tülle

SCHOKOLADEMOUSSE

3 dl Vollrahm

200 g weisse Schokolade, fein gehackt

1 EL Kirsch, nach Belieben

300 g Erdbeeren, in Scheiben

20 g Zucker

KROKANT

25 g Butter

2 EL Rohrzucker

50 g Nüsse, z. B. Hasel- oder

Baumnüsse, Pistazien, gehackt

Wenig schwarzer Pfeffer

1. Rahm in einer Pfanne aufkochen, von der Platte ziehen. Schokolade begeben, schmelzen, Kirsch begeben, auskühlen lassen. Zugedeckt mindestens 4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

2. Erdbeeren mit Zucker mischen, gleichmässig an den Rand in die Gläser verteilen.

3. Butter mit Rohrzucker, Nüssen und Pfeffer in einer Bratpfanne unter ständigem Rühren goldbraun rösten, auf einem Backpapier auskühlen lassen.

4. Schokoladerahm mit den Schwingbesen des Handrührgeräts flaumig schlagen, in den Spritzsack geben und in die Gläser verteilen. Krokant darauf verteilen.





Wernli  teilt me gernli.

Neu
bei Volg*



Mehr Infos auf wernli.ch

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



SCHWEINSFILET MIT RHABARBER

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
GAREN ca. 1 ½ Stunden
 Küchengarn, Gratinform von ca. 4 Liter Inhalt

SCHWEINSFILET

- 500 g Schweinsfilet
- 200 g Bratspecktranchen
- 1 EL Bratbutter

- 30 g Butter, flüssig
- 200 g Rhabarber, geschält, in Stücken
- 200 g Zwiebeln, in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 dl Apfelessig
- 50 g Rohrzucker
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer

1. Fleisch 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit Specktranchen umwickeln und mit Küchengarn festbinden.
2. Butter mit den restlichen Zutaten in die Form geben, würzen, mischen. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen, danach Ofenhitze auf 80°C reduzieren.
3. Filet in der heißen Bratbutter rundum anbraten, in die Gratinform geben, ca. 1¼ Stunden niedergaren (Kerntemperatur ca. 60°C).



FRÜHLINGSSALAT MIT POCHIERTEM EI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 150 g grüne Spargeln, gerüstet, längs halbiert, in Stücken
- 1 EL Bratbutter
- ½ TL Salz
- Wenig Pfeffer

SALATSAUCE

- 2-3 EL Holunderblütensirup
- 1 TL Senf
- 3 EL Apfelessig
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

POCHIERTE EIER

- 1 l Wasser
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Salz
- 4 Eier

CORNFLAKES

- 50 g Cornflakes, zerdrückt
- ½ EL Butter
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz

- 200 g Salat (z. B. Kopf- und Nüsslisalat)

1. Spargeln in der warmen Bratbutter ca. 5 Minuten braten, würzen.
2. Für die Salatsauce alle Zutaten gut verrühren.
3. Wasser aufkochen, Essig und Salz dazugeben. 1 Ei in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins knapp siedende Gewürzwasser gleiten lassen. Restliche Eier in gleicher Weise dazugeben (höchstens 4 auf einmal). Eier 3-4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, sorgfältig herausheben und abtropfen lassen.
4. Cornflakes in der Butter goldgelb und knusprig braten, würzen.
5. Salat, Spargeln und Eier auf Teller verteilen. Sauce darüberträufeln, Cornflakes darauf verteilen.

Anzeige

Die Thurgauer-Kühe planen eine AKTION:




IN AKTION 20%
31. März bis 5. April 2020

IN AKTION 20%
14. bis 19. April 2020



+ Käse ist unsere Welt.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

SAISON FÜR ...

SPARGEL

Endlich gibt es wieder Spargeln! Wir zeigen, wie das Spitzengemüse auf einfache Art vielfältig in Szene gesetzt werden kann.

PASTETLI MIT ZITRONEN- RAHMSAUCE

Spargeln in Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, abtropfen lassen. 1 Zitrone heiss abspülen und trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Beides mit 2,5 dl Rahm aufkochen, mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen. Spargeln begeben und in Pastetli servieren.

ROHSCHINKEN UND MAYONNAISE

Gekochte Spargeln mit Rohschinken und Mayonnaise servieren.



HOLLANDAISE MIT TOMATENPÜREE

Sauce hollandaise nach Anleitung zubereiten.
1 TL Tomatenpüree darunterrühren. Mit gekochten
Spargeln servieren.



VINAIGRETTE MIT ZWIEBELN UND ERDBEEREN

1 Zwiebel fein hacken, mit 2 EL Aceto balsamico und
2 EL Olivenöl verrühren. Mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen.
6 Erdbeeren in Würfeli schneiden, daruntermischen.

frifrench
Das Appenzeller Original



*immer frisch im Kühlregal
seit über 25 Jahren*

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

www.frifrench.ch

VON SCHNITZEL BIS SCHMORTOPF

Fleischfans werden diesen Volg-Kochkurs lieben! In jedem Gericht spielt Fleisch die Hauptrolle - mal kurz gebraten, mal lang geschmort, mal gegart, mal gebacken. Dazu gibts kulinarische Begleiter, die jede Fleischvariation perfekt zur Geltung bringen.



Jetzt anmelden
und eine Vielfalt an
Fleischgerichten
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/im-fokus/volg-kochkurse oder direkt beim jeweiligen Kochstudio. Kursteilnehmende erhalten alle Rezepte schriftlich. Aktualisierte Infos auf www.volg.ch

Vorschau

Juni: Sommersaucen und ihre Gerichte
Juli: Mezze, orientalisches Tafeln und teilen



DARIO & MARCUS MARXER

Wann: 6. Mai 2020,
18-22 h **Wo:** Marxers
Kochwelt, Fallengässli 10, Buchs SG
Anmeldung:
www.marxers.ch
oder Tel. 081 756 11 22



MARC ALBRECHT

Wann: 5. Mai 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: 28. Mai 2020,
17.30-22 h
Wo: Kochwerkstatt,
Bahnhofplatz 9a,
Münsingen BE
Anmeldung:
www.kochwerkstattthauri.ch
oder Tel. 031 271 88 11



DORIS WEIBEL- EGLI

Wann: 12. Mai 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



ANDREAS EHRENSPERGER

Wann: 19. Mai 2020,
18-22 h
Wo: Cookuk,
Schachenallee 29,
Aarau AG
Anmeldung:
www.cookuk.ch
oder Tel. 062 823 52 92

MIS HIESTAND-LIEBLINGSBROT

OFEFRÜSCH, CHNUSCHPRIG, GUET.

«...wills alli
gärn händ.»

«... am Sunntig
mit Nutella.»

«...passt eifach
zu allem.»

«... SUPER
MIT
FLEISCH.»

«... mis
snesse
Kornibrotli.»

«... DAS ISS ICH
OHNI ÖPPIS.»

«... ich has
gärn gound.»

«... immer
zum Chäs.»



Hiestand

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

Käse & Wein

BONAPARTE
RAHMWEICHKÄSE

FÉCHY AOC LA CÔTE
SOIR SOLEIL

WEIN
DES
MONATS

Zwei noble Schweizer

Adel verpflichtet: Der samtig-rahmige Weichkäse Bonaparte des Thurgauer Familienunternehmens Strähl verheisst wahrhaft kaiserlichen Genuss an der Seite eines ebenbürtigen Partners, des Féchy AOC La Côte Soir Soleil. Das fruchtige Aroma des Weissweins harmoniert aufs Feinste mit der leicht nussigen Note des Rahmweichkäses.

Féchy AOC La Côte
Soir Soleil, 2018,
Schweiz 75 cl,
17 Punkte*

Bonaparte
Per 100 g
statt Fr. 2.60
Fr. 2.-

-22% 9.70
statt 12.50

Portion 200 g
statt Fr. 4.95
Fr. 3.95



KÄSE
DES
MONATS



Das Lagerbier,
inspiriert vom Gründungsrezept

NEU



Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen 1876

Das Vermächtnis unseres Gründervaters



1876

JETZT PROFITIEREN!



**Fläsch Gemswändler Pinot Noir,
AOC Graubünden, Schweiz, 2018, 75 cl
17,25 Punkte***

Beerenaromen, komplex, würzig-pfeffrig und tiefgründig. Fein zu Pilzen, Wild und Käse.

14.60
statt 17.95

**Féchy AOC La Côte
Soir Soleil, Schweiz, 2018, 75 cl
17 Punkte***

In der Nase blumig, feinfruchtiger Auftakt:
als Aperitif, zu Spargeln, Fisch, Weichkäse.

-22% **9.70**
statt 12.50

**WEIN
DES
MONATS**



**Amarone della Valpolicella DOCG,
Zeni, Italien, 2016, 75 cl, 18,25 Punkte***

Noten von Mandeln, Früchten und Gewürzen. Füllig,
geschmeidig. Passt zu Pizza, Pasta, Fleisch.

22.90
statt 27.90

**Stella Lunare Nero d'Avola
Sicilia DOC, Italien, 18 Punkte***

Vollmundig mit beerigem Bouquet. Schön
zu Risotto, Fleischgerichten und Käse.

2018, 75 cl 2017, 150 cl**

-21% **10.95** **-40%** **16.50**
statt 13.95 statt 27.90



**Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT,
Italien, 2017, 75 cl**

Füllig, harmonisch, perfekt abgerundet. Köstlich
zu Grilladen, Braten, Blauschimmelkäse.

-20% **15.90**
statt 19.95

**Merlot La Capitana Barrel Reserve,
Chile, 2018, 75 cl, 17,5 Punkte***

Aromen von Pflaumen, Kirschen und bitterer
Schokolade. Hochgenuss zu Steaks und Ragout.

-23% **9.95**
statt 12.95



**Beaurepart Grande Réserve Pays d'Oc,
Frankreich, 2018, 75 cl, 17,5 Punkte***

Eleganter Wein, hinterlässt ein seidiges
Mundgefühl. Schmeichelt rotem Fleisch,
Schmorgerichten und Hartkäse.

-20% **7.90**
statt 9.95

**Fincas Valdemar Valdemacuo Roble, Ribera
del Duero DO, Spanien, 2018, 75 cl**

Fruchtig, Noten von Gewürzen und Veilchen.
Mundet zu Braten, Lamm und reifem Käse.

-23% **12.90**
statt 16.90



**Diese Aktion
gilt vom
30.3.2020 bis
26.4.2020
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
vorbehalten**

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

* Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller 2020» von Chandra Kurt. Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or». ** In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Frohe Ostern

6.95

FUSSBALLERHASE

«DAVID»

Milch, bemalt, Schweiz
145 g



5.95

RIESEN-SITZHASE
«KILIAN»

Milch
500 g



5.85

7 KIRSCH-EILI
IM SÄCKLI

140 g



4.20

LINDT GOLD-HASE
«FLOWER»

100 g



9.90

STATT 14.85

LINDT LINDOR-EILI

Milch
3 für 2
3 x 150 g



7.40

HASENPAAR
«LIVIA & PASCAL»

200 g



5.95

LINDT-EILI

Dunkel-Nuss
160 g



8.95

LINDT GOLD-HASEN BEUTEL

120 g



2.50

SITZHASE
«ALEX»

Milch
180 g



9.95

EILI
Milch
500 g



9.95

HASE ROCHER
«MAX»

Milch
290 g



VOLG DORFTURNIER 2020



GOOOOOOOOAL!

JETZT ANMELDEN FÜRS GROSSE VOLG-DORFTURNIER

Auch dieses Jahr können fussballbegeisterte Mädchen und Knaben im Alter von 7 bis 12 Jahren wieder am grossen Volg-Dorfturnier, das Volg zum vierten Mal in Zusammenarbeit mit MS Sports durchführt, für ihr Dorf um den Pokal kicken. Gespielt wird in zwei Kategorien (7-9 Jahre und 10-12 Jahre). Die Qualifikationsturniere finden ab dem 23. August 2020 an vier aufeinanderfolgenden Sonntagen in Eschenbach LU, Bäretswil ZH, Konolfingen BE und Kirchberg SG statt und das Finalturnier am 20. September 2020 in Eich LU. Spieler und Trainer erhalten Dress und Verpflegung am Spieltag geschenkt. Die Finalisten erwarten tolle Preise. Die Anmeldeformulare gibt es unter www.volg-dorfturnier.ch oder in jedem Volg. Bis 31. Mai 2020 im Volg in die Sammelbox werfen.

Klicken, kochen!

Wenn's bei der Menüplanung wieder einmal nicht sofort Klick macht, helfen ein paar Klicks auf unserer Website bestimmt weiter.

Unter www.volg.ch/rezepte finden Sie zahlreiche Kochideen für jede Gelegenheit.

Über die Suche mit erweitertem Filter erhalten Sie massgeschneiderte Ideen: für verschiedenste Menüs von Apéro über Beilagen bis Dessert, suchen Sie nach Zutaten, Länderküche, Zubereitungszeit oder einem bestimmten Anlass - wie dem Osterbrunch. Klicken Sie doch mal rein!



«Es Nötli», bitte ...









Kein Bancomat in der Nähe, aber ein Volg im Dorf? Wunderbar! Denn in allen Volg-Läden können Sie durch die Zusammenarbeit mit dem Fintech-Unternehmen Sonect Bargeld beziehen. Das geht ganz einfach:

Die kostenlose Sonect-App herunterladen, Volg-Laden und Geldbetrag auswählen, den automatisch generierten Barcode an der Kasse im Volg zeigen und Bargeld erhalten. Die Abbuchung erfolgt über das von Ihnen hinterlegte Konto oder die Kreditkarte. Bargeld benötigen Sie zum Bezahlen im Volg übrigens nicht zwingend: Zahlen Sie ganz einfach mit Twint oder Apple Pay.

Anzeige

NEU: PORTUGALS BESTGEHÜTETES GEHEIMNIS

Die Wein-Familie ist komplett. Ab sofort finden Sie den Animus Vinho Verde und Reserva aus dem Douro-Tal auch in ihrem Volg.

- | | |
|---|--|
|  90% Loureiro und 10% Arinto. |  Roriz, Touriga Franca & Nacional. |
|  Vollmundig im Geschmack mit einem erfrischendem Säurespiel. |  Gehaltvoller Körper mit schön integrierten Tanninen. |
|  Picknick, grilliertem Fisch, Vorspeisen, asiatischer Küche. |  Lammgerichte, Lasagne, Paella und Steaks vom Grill. |

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

2017
BEST BUY
WINE
ENTHUSIAST





Der «Höllenhund» aus Hofstetten

Vier Freunde aus dem Solothurnischen produzieren sagenhaft guten Gin. Im Volg Hofstetten SO gibt es den «Höllenhund» als «Feins vom Dorf»-Spezialität.

Alles begann mit einer Schnaps-idee, buchstäblich. Drei Freunde aus dem solothurnischen Bezirk Dorneck beschlossen, einen Hobby-Kurs für die Herstellung von Gin zu besuchen mit dem Ziel, den perfekten Wacholderschnaps zu kreieren. Die Ernährung folgte prompt: «Von gutem Gin keine Spur», erinnern sich Hans Schneiter, Reto und Gabriele Grossheutschi: «Er schmeckte schlicht miserabel.»

Das war vor drei Jahren. Zum Glück liessen sich die Gin-Aficionados nicht entmutigen, sondern tüftelten weiter an der Rezeptur.

Nach gut einem Jahr war es dann so weit. Das mit Dominik Tschon auf vier Personen angewachsene Team hatte den richtigen Dreh gefunden, respektive die optimale Aroma-Mischung für erstklassigen Gin. Der «Höllenhund» war geboren.

Die Mischung macht den Unterschied
Gin ist im Grunde nichts anderes als neutraler Alkohol, der nochmals destilliert und dabei mit sogenannten Botanicals aromatisiert wird, also Kräutern, Blättern, Samen, Hülsenfrüchten, Wurzeln, Rinden, Beeren oder Früchten. Wacholder ist immer die dominante Note. Doch die richtige Aus-

wahl und Mischung der anderen Botanicals bleibt das Geheimnis jedes Gin-Machers – es gibt kein Universalrezept. «Da nützt nur probieren, probieren und nochmals probieren», erklärt Hans Schneiter.

Die Höllenhund-Produzenten verwenden 21 Botanicals für ihre Mischung. «Das ist sehr viel», erläutert Gabriele Grossheutschi. «Normale London Dry Gin haben zehn bis zwölf Botanicals. Deshalb ist unser Gin geschmacklich breiter und tiefer.» Dominik Tschon fügt an: «Wir verwenden zudem ausnahmslos frische Bio-Botanicals, die wir von Hand rüsten.»



Der «Höllenhund» enthält Wacholder und 21 Botanicals. Destilliert wird er in der grossen Anlage der Ernst Zuber AG in Arisdorf BL.

Die vier Gin-Aficionados: Hans Schneiter, Gabriele und Reto Grossheutschi und Dominik Tschon (v. l.).

Der Höllenhund steht hoch im Kurs

Heute destillieren die vier Freunde ihren Gin in einer grossen Destillerie. Einmal pro Monat treffen sie sich samstags, um 220 Halbliter-Flaschen zu produzieren. Der erste grosse Abnehmer war der Volg Hofstetten SO, wo das Produkt als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich ist. Im Herbst 2019 dann ein weiteres Erfolgserlebnis für das Quartett: Bei der Prämierung der besten Schweizer Spirituosen 2019/2020 an der «DistiSuisse» räumte der Höllenhund eine Silber-Medaille ab.

www.hoellenhund.ch




ERFOLGSGESCHICHTE

Eine der vielen «Feins vom Dorf»-Spezialitäten: London Dry Gin Höllenhund, erhältlich im Volg Hofstetten SO.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER

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



A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a black and white patterned dress, is in a sewing studio. She is adjusting a bright yellow double-breasted jacket and a colorful floral skirt on a mannequin. The studio has a sewing machine on a table to the left and a window with green shutters in the background.

Mit den Kreationen von Modeschöpferin Madeleine Bühler brillieren Stars auf den roten Teppichen von Filmfestivals und Gala-Diners.

AUS LIEBE ZUM DORF,
DAS MIT PARIS,
MAILAND UND
NEW YORK MITHÄLT



Für herausragende Couture muss jedes Detail stimmen. Jeder Faden, jeder Knopf, jede Bordüre.



«Prince de Gall» erarbeitet jede Saison eine eigene, auf den jeweiligen Kunden angepasste Kollektion.

Lichtensteig SG ist das Dorf, wo sich Leute von Welt einkleiden. Die Haute Couture, die hier entsteht, trägt die unverwechselbare Handschrift der Schweizer Designerin Madeleine Bühler.

Ende der 1980er-Jahre, im noblen Quellenhof Bad Ragaz, präsentierte Madeleine Bühler ihre erste eigene Modekollektion. Für ihren «Mode-Cocktail», wie sie die Show damals nannte, war sie fortan in den Fünfsternehotels der Schweiz unterwegs – und ein gern gesehener Gast. Denn mit ihren massgeschneiderten Haute-Couture-Ideen fand Madeleine Bühler unter den Hotelgästen genau das richtige Publikum.

Seit 2011 ist sie mit ihrem Atelier «Prince de Gall» nun an der Hauptgasse 11 im toggenburgischen Lichtensteig zu Hause. Gleich beim Volg um die Ecke. «Hier steht das Geburtshaus meines verstorbenen Mannes. Er war Architekt und Denkmalpfleger und engagierte sich mit Herzblut für sein Städtli. Da war es nur eine Frage der Zeit, bis ich mit Prince de Gall zu ihm ins schöne Lichtensteig zog», erinnert sich Madeleine Bühler und verrät: «Für die meisten Kunden spielt es keine Rolle, wo mein Atelier liegt. Sie bitten mich zu ihnen.»

«ICH WILL MEINE KUNDEN EINKLEIDEN, NICHT VERKLEIDEN.»

So schnell das Rad der Mode auch dreht, in Lichtensteig bleibt sich eines immer gleich: Madeleines Liebe zum Detail, mit der sie ihre Kundinnen und Kunden betreut: «Ich möchte die Menschen einkleiden, nicht verkleiden.» Akzente setzt sie lieber mit aussergewöhnlichen Stoffen und natürlich mit feinsten St. Galler Spitze, die Stadt und Kanton einst berühmt machte. Sie ist stolz auf ihre langjährigen

Beziehungen zu den besten Lieferanten, deren Türen sonst nur internationalen Stardesignern offenstehen. Diese Exklusivität schätzen ihre Kunden – manche seit über 30 Jahren. Und Kundentreue lebt Madeleine Bühler auch selber. Jeden Tag aufs Neue, wenn sie im Volg Lichtensteig, der quasi Tür an Tür mit ihrem Atelier liegt, einkaufen geht. Neben den ausgesuchten «Feins vom Dorf»-Spezialitäten möchte sie den persönlichen Kontakt mit dem Volg-Team um Ladenleiter Minderez Hamdiji nicht missen.



Aus Liebe zum Dorf
«Aus Liebe zum Dorf» ist Volg über 580 Mal im Dorf daheim. Das Einkaufen im Volg steht für geografische wie persönliche Nähe. Deshalb stehen persönliche Dorfgeschichten auch im Zentrum unserer Werbung. Eine davon lesen Sie hier.



Aktion! 22% Rabatt
vom 21.4. bis 26.4.2020

Der beste Mozzarella der Schweiz – kommt aus der Schweiz.



Freu dich drauf.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Aus 1 mach 3

Moretti-Bier verleiht dem Pizza-Plausch Italianità. Drei Pizza-Ideen zum Birra.

1. Con Wurst

Tomatensauce und Mozzarella auf dem Pizzateig verteilen. Eine würzige Wurst, beispielsweise Grill-Argentinos in Scheiben, und Peperonistreifen darauflegen. Im auf 240 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen. Pfeffer darüberstreuen.



2. Pizza Bianca

Pizzateig mit Mascarpone bestreichen, Cherrytomaten, Oliven und Pesto Genovese darauf verteilen. Im auf 240 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen. Mit Basilikumblättern bestreuen.



BIRRA MORETTI

Wie der Mozzarella auf die Pizza gehört Birra Moretti ins Glas, wenn der Italiener ein Bier genießt. Ein besonderes Brauverfahren gibt Birra Moretti, das seine Wurzeln in Udine hat, seit 1859 sein mildes Aroma und den unverwechselbaren Charakter.

3. Speck

Tomatensauce und Mozzarella auf dem Pizzateig verteilen. Mit Bratspeck, Zwiebelstreifen und Rosmarin belegen. Im auf 240 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen.

NEU
IM KÜHLREGAL

So geht

ITALIENISCHER »» PIZZAGENUSS ««



Dümmen
EXTRA KNUSPRIGER
BODEN



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

LIEBLING,
HAST DU
GESEHEN, WAS
ES TOLLES
NEUES GIBT?

Einführungs-
preise
Gültig vom
30.3.-26.4.2020



**BIRRA MORETTI,
6 x 50 CL, DOSEN**

Für authentischen Biergenuss all'italiana: Birra Moretti wird seit 1859 fast unverändert gebraut. Hochwertige Rohstoffe sorgen für ein mild-würziges Aroma.

Einführungspreis Fr. 12.60



**ANIMUS RESERVA DOURO
DOC, 75 CL***

Trinkgenuss aus Italien: ein schöner, im Eichenfass ausgebauter Rotwein mit vielschichtigen Aromen nach Kirschen, Zwetschgen und Gewürzen.

Einführungspreis Fr. 11.50



**ANIMUS VINHO VERDE DOC,
75 CL***

Leicht, knackig, frisch: typischer Vinho Verde mit früher Trinkreife. Der Wein ist ideal für milde Sommerabende, Picknicks und Gartenpartys.

Einführungspreis Fr. 6.50



**VITAMIN WELL DEFENCE,
50 CL**

Kalorienarme Erfrischung: Der Durstlöcher mit Zitronen- und Holunderblütengeschmack mit Vitaminen und Mineralstoffen schmeckt gekühlt am besten.

Einführungspreis Fr. 1.90



**FOCO KOKOSNUSSWASSER
100 %**

Zurücklehnen, eiskalt genießen und dabei neue Energie tanken! Kokosnusswasser begeistert als exotischer Frischekick nach dem Training oder im Büroalltag.

Einführungspreis Fr. 1.50



**BIO BRATKÄSE BURGER
BARBECUE, 2 x 90 G**

Für den fleischlosen Grillspass: Vegetarischer Grillkäse mit würziger Barbecue-Marinade. Einfach brutzeln und im Bun, zu Salat oder Pommes genießen.

Fr. 4.50



**JUCKER TOMATEN SUPPE
IM GLAS, 480 ML**

Die schmeckt nach Sommer! Suppe aus hocharomatischen Tomaten von der Juckerfarm. Tipp: Frische Basilikumblättchen darüberzupfen.

Fr. 6.90



**HEGNAUER FRISCHBACK-
SCHLANGENBROT IP-SUISSE,
2 x 125 G**

Am Stecken über dem Feuer gebackenes Schlangenhörnchen sieht toll aus und schmeckt kleinen und grossen Cowboys und -girls.

Fr. 3.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

WELCHE FLÜÜÜGEL DÜRFEN'S SEIN?



Schmeckt natürlich

Was Fredy's heute bäckt, ist auch gut für morgen: Für die Backwaren wird nur noch umweltfreundliches IP-Suisse-Getreide aus pestizidfreiem Anbau verwendet.



Natürlich

«Ökologie, Nachhaltigkeit, Regionalität und Herzlichkeit sind unsere Leitwerte», so Fredy Hiestand. Die Brote werden zu 100 % aus natürlichen Zutaten hergestellt – wenn möglich sogar aus kontrolliert biologischem Anbau.

Vollwertig

«Ich will den Menschen etwas zurückgeben, in Form von vollwertigem Brot, das unvergleichlich schmeckt und ökologisch sinnvoll produziert wird», sagte sich Fredy Hiestand vor bald 20 Jahren. Er gründete die Fredy's AG in Baden, wo heute hochwertige Brote gebacken werden, u. a. mit der Zugabe von 2 % Weizenkeimen und 5 % selbst gemahltem Vollkornmehl, die zum Wohlbefinden von Mensch und Natur beitragen.

Genussreich

Allein der Duft ist magisch, geschweige denn das Aroma von Fredy's Brot: Gebacken im Holzofen, der mit regionalem Buchenholz eingefeuert wird, bietet jeder Bissen ein Geschmackserlebnis – unverfälscht, einzigartig. Vollkommen wird der Brotgenuss durch die dicke Kruste, dank der die Krume weich und feucht bleibt.

Nachhaltig

Eine gesunde Natur und eine nachhaltige Landwirtschaft: Um diese Werte zu fördern und zu erhalten, setzt Fredy's ab sofort auf IP-Suisse-Getreide aus pestizidfreiem Anbau. Auf rund 1500 Hektaren werden für das Unternehmen Weizen, Ur-Dinkel und Roggen ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel kultiviert.

fredy's
SO SCHMECKT BROT 

Brot macht erfinderisch



**COCOTTE-BROT UND
ZITRONEN-OBAZDA**
Zum selbst gebackenen
Brot schmeckt Obazda,
aromatisiert mit Zitrone
und garniert mit Kresse,
schlichtweg grandios.

Brot backen ist ein sinnliches Vergnügen, und Feines zaubern mit Brot ein Höhenflug für die Fantasie. Wir haben es ausprobiert. Fünf Ideen als Inspiration für Sie.



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

ZOPF-FRENCH-TOASTS

FÜR 8 Stück

ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

CRÈME

- 1,5 dl **Vollrahm**, steif geschlagen
- 180 g **griechisches Jogurt nature**
- 1 Pk. **Vanillezucker**
- 1 **Zitrone**, heiss abgespült, abgeriebene Schale

WAFFELN

- 1 dl **Milch**
- 2 **Eier**
- 2 Prisen **Salz**
- 1 Prise **Zimt**
- 8 **Zopfscheiben**, in 2 cm dicken Scheiben
- 50 g **Zucker**
- 2 TL **Zimtpulver**
- 250 g **Himbeeren**

1. Schlagrahm, Jogurt, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Zugedeckt kühl stellen.
2. Milch, Eier, Salz und Zimt in einer weiten Form gut verrühren. Zopfscheiben begeben, ca. 5 Minuten einziehen lassen, dabei 1-mal wenden. Abtropfen lassen, Zopfscheiben im heissen Waffeleisen portionenweise ca. 8 Minuten backen. Zucker und Zimt mischen, Waffeln darin wenden.
5. Toasts mit der Crème und Himbeeren garnieren.

— JETZT AKTUELL —



* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

190 JAHRE
ERFAHRUNG HABEN
UNS GELEHRT,
NICHTS ZU VERÄNDERN.

THE TRUE WHISKY OF SCOTLAND



TASTE OUR KNOW-HOW WISELY

KNOBLAUCH-KNÖPFE

FÜR 8 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

AUFGEHEN LASSEN ca. 2 Stunden

BACKEN ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

HEFETEIG

400 g Mehl, z. B. Zopfmehl

½ EL Salz

1 TL Zucker

10 g Hefe, zerbröckelt

Ca. 2,5 dl Milch, lauwarm

70 g Butter, flüssig

FÜLLUNG

50 g Butter, weich

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL Rosmarin, fein geschnitten

½ TL Salz

1 Ei, verquirlt

1. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Butter in die Mulde giessen. Zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Butter und alle Zutaten bis und mit Salz mit einer Gabel mischen.

3. Teig in 8 Portionen teilen, zu je 25 cm langen Rollen formen, etwas flach drücken. Füllung daraufstreichen, Teiglinge einmal verknoten, mit Ei bestreichen.

4. In der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

ÖISE TIPP



Krönt Knoblauch-Knöpfe:
Gewürzschinken Le Prestige
100 g



Mach
mich

HOLLÄNDISCH

Love,

THOMY



Aktion!


vom 13.04. bis 19.04.2020


FINDUS Rahmspinat
800 g

FINDUS Blattspinat
800 g



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

 FINDUS Switzerland

 findus_ch www.findus.ch



BROT-SALAT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 5 Minuten

ZIEHEN LASSEN ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

100 g Brot, vom Vortag, in Scheiben

100 g Bauernspeck

1 Knoblauchzehe

250 g Cherry-Tomaten, halbiert

½ Salatgurke, geschält, halbiert, in Scheiben

1 Zwiebel, in feinen Ringen

50 g Rucola

2 EL Pinienkerne, geröstet

200 g Feta, in Stücken

SAUCE

2 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

½ TL Bouillonpulver

1 TL Salz

Pfeffer

1. Brot und Speck auf das vorbereitete Blech legen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 5 Minuten backen. Knoblauch am gerösteten Brot

abreiben, Brot in Stücke brechen. Speck auf einem Gitter auskühlen lassen.

2. Brot, Tomaten und alle Zutaten bis und mit Feta in eine Schüssel geben.

3. Essig mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Sauce in die Schüssel geben, sorgfältig mischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Speck in Stücke brechen, darüber verteilen.

MÖVENPICK®

Crafted with the Alpine Spirit



In Aktion

alle Mövenpick
Familienpackungen 900 ml
vom 6.4. - 12.4.2020



ZÜGER MASCARPONE UND RICOTTA
OFFIZIELLE PARTNER DEINES

Oster- Desserts.



Rezepte und Zubereitungsideen jetzt auf frischkaese.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Natürlich von





COCOTTE-BROT

FÜR 1 Brot
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 20 Stunden
BACKEN ca. 45 Minuten
 Gusseisentopf mit Deckel (Cocotte)

500 g Halbweissmehl
½ EL Salz
3 g Hefe
3,5 dl Wasser
Wenig Halbweissmehl

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe im Wasser auflösen, zum Mehl giessen und zu einem Brei rühren, nicht kneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 18 Stunden aufgehen lassen. Teig auf eine grosszügig bemehlte Unterlage geben, jede Seite etwas ausziehen und zur Mitte falten, umdrehen und zu einer Kugel formen. Teig auf ein bemehltes Küchentuch in eine Schüssel geben, nochmals ca. 2 Stunden ruhen lassen. Cocotte mit dem Deckel auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 240°C vorheizen. Die heisse Cocotte herausnehmen, den Topfboden bemehlen. Teig kopfüber in die Cocotte stürzen. Mit einem scharfen Messer ein Kreuz, ca. 5 mm tief, einschneiden, Deckel aufsetzen.
 2. Auf der untersten Rille ca. 20 Minuten backen. Deckel entfernen, nochmals ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZITRONEN-OBAZDA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

200 g Weichkäse, z. B. Bonaparte, in Würfeli
100 g Crème fraîche
40 g Butter, weich
1 Zwiebel, fein gehackt
½ Zitrone, heiss ab gespült, abgeriebene Schale
Salz
20 g Kresse

1. Käse bis und mit Zitronenschale mit einer Gabel zerdrücken, salzen. Mit Kresse garnieren.



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM BROTTTEIG



Zutaten mit einer Kelle anrühren, nicht kneten.



Nach ca. 20 Std. ist der Teig mit Blasen durchsetzt.



Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.



Teig 4-mal etwas ausziehen und zur Mitte falten, umdrehen und zu einer Kugel formen.



Mit dem Verschluss nach oben auf ein bemehltes Küchentuch in eine Schüssel legen. 2 Std. ruhen lassen.

Volg Dorf-Chäs aus würziger Bergmilch

In Gais, einem beschaulichen Dorf im Appenzellerland,
wird der mild-würzige Volg Dorf-Chäs hergestellt - natürlich
aus Appenzeller Bergmilch.

Die Farbe erinnert an hellen Bernstein, der Duft an Bergwiesen am frühen Morgen: Ob von Hand direkt in den Mund oder als Krönung auf Butterzopf - der mild-würzige Dorf-Chäs von Volg begeistert reichum. «Ein Familienkäse, der jedem schmeckt und zu allen Gelegenheiten passt», sagt Andreas Hinterberger, Inhaber der Berg-Käserei Gais AR und Produzent des feinen Volg Dorf-Chäs.

Unlängst ist die Käserei - in der übrigens auch der Säntis Bergkäse hergestellt wird, der ebenfalls im Volg erhältlich ist - in ein topmodernes Produktionsgebäude umgezogen. Andreas Hinterberger und seine acht Mitarbeitenden stellen hier jährlich über tausend Tonnen Käse her. Von solchen Zahlen konnte er nur träumen, als er vor 20 Jahren die Berg-Käserei übernahm. Unterstützung fand der ausgebildete Käsermeister damals bei hiesigen Bergbauern, zu denen er ein gutes Verhältnis hatte. «Einige von ihnen beteiligten sich mit privaten Krediten am Kauf», erzählt er. Zudem konnte der Jungunternehmer Volg als Kunde gewinnen und die Produktion sukzessive steigern.

Über zehn Liter beste Appenzeller Bergmilch braucht es für ein Kilo Volg Dorf-Chäs. Nach acht bis zehn Wochen hat der Halbhartkäse sein volles Aroma entwickelt. Hinterberger selbst mag ihn am liebsten zum Znüni.

SAFTIGE WIESEN, BESTE MILCH

Gais liegt auf 950 Meter über Meer, umgeben von den Hügeln des Appenzellerlandes und geprägt von der Nähe zum Alpstein. Dank den saftigen Wiesen bekommen die Kühe frisches Weidegras und kräuterreiches Heu zu fressen, was die Milch für den Volg Dorf-Chäs würzig und charaktervoll macht.



www.bergkaeserei.ch



Säntis



Zillis
Lyss
Paris



REIFE LEISTUNG

Die imposanten Keller der Berg-Käserei bieten Platz für 60 000 Käselaike. Nebst dem Volg Dorf-Chäs reift hier unter anderem auch der Säntis Bergkäse heran, der ebenfalls im Volg erhältlich ist. Die Hälfte der Produktion verlässt unser Land und wird im Ausland genossen.

«Beim Start war es ganz wichtig, dass Volg mich vom ersten Moment an unterstützt hat. Ich durfte die Produktion des Volg Dorf-Chäs übernehmen. Dafür bin ich noch heute dankbar.»

Andreas Hinterberger,
Inhaber der Berg-Käserei Gais

FRISCHE MILCH VOM BERG

Alle zwei Tage wird die Bergmilch bei den rund 60 Bauern abgeholt. Andreas Hinterberger besucht die Bauern regelmässig, auch um sicherzustellen, dass bei der Produktion die Qualitätsstandards eingehalten werden. Heute wird der Volg Dorf-Chäs unter dem IP-Suisse-Label produziert.



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

Weiden am Meer und eine Luft,
die von Meersalz gesättigt ist,
sorgen für die einmalig würzige
Geschmacksnote, die irisches
Lammfleisch auszeichnet.



LAMMFLEISCH 100% NATÜRLICH

Das Lammfleisch aus dem Volg stammt von Tieren aus Freilandhaltung, für deren Aufzucht weder Hormone noch Leistungsförderer eingesetzt werden. Sie wachsen in Irland heran, wo Schafzucht seit jeher im Einklang mit der Natur betrieben wird.

An Ostern gehört Lammfleisch zu den traditionellen Hauptdarstellern auf den Tellern. Dieses schmeckt umso besser, wenn man weiss, dass es aus nachhaltiger und tierfreundlicher Produktion stammt. Das zarte Lammfleisch aus dem Volg wird für Dorfläden direkt aus dem nahen Irland importiert und ist rückverfolgbar bis auf die Weide.

Tierhaltung im Einklang mit der Natur
Irland ist wie die Schweiz ein Grasland. Seit jeher wird auf der grünen Insel Schafzucht im Einklang mit der Natur betrieben. Dank dem warmen Golfstrom ist das Klima ausgeglichen. Die Schafe können bis zu zehn Monate pro Jahr im Freien grasen und erhalten weder Hormone noch antimikrobielle Leistungsförderer. Dies ist mit ein Grund, warum sich heute über 80 Prozent der irischen Schafzüchter in Umweltschutzprogrammen engagieren. Die natürliche Tierhaltung auf den meersalzhaltigen Weiden und der Meersalzgehalt in der Luft

sorgen für das einzigartige, würzige Aroma, das irisches Lammfleisch so beliebt macht.

30 Jahre für das Tierwohl

Nachhaltigkeit in der Produktion, kurze Transportwege und eine verträgliche CO₂-Bilanz entsprechen denn auch den Werten von Volg. Beim Fleisch hat das Tierwohl eine lange Tradition: Das exklusiv im Volg erhältliche Fleisch des Labels Agri Natura wird nach Richtlinien der IP-Suisse hergestellt; es war vor 30 Jahren das erste Tierwohl-Label in der Schweiz, das sich einer naturnahen, tierfreundlichen Produktion verschrieb. Für die Auszeichnung Agri Natura mussten die Landwirtschaftsbetriebe erstmals Richtlinien befolgen, was die artgerechte Tierhaltung anbelangt, etwa durch Auslauf und natürliche Fütterung. Mit diesem Label war Volg Pionier für das Tierwohl und die Biodiversität in der Schweiz. Folglich legt Volg auch bei importiertem Fleisch Wert auf erstklassige Qualität und somit auf nachhaltige, tierfreundliche Produktion.



Irische Lämmer und Schafe geniessen ein Leben in freier Natur.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

Achten Sie beim Kauf von Fleisch darauf, wie es produziert worden ist, unter welchen Bedingungen die Tiere leben konnten. Tiere, die artgerecht, naturnah gehalten und richtig gefüttert werden, fühlen sich wohl und brauchen weniger oder gar keine Medikamente. Das wirkt sich auf die Fleischqualität aus. Wichtig für die Genussqualität ist natürlich auch die Frische des Fleisches. Ausserdem gilt: Je kürzer die Transportwege sind, desto besser ist die Ökobilanz.



FRÜHSTÜCK MIT OVO

MIT OVOMALTINE
KANNST DU'S NICHT BESSER.
ABER LÄNGER.



OHNE
PALMÖL
MIT RAPSÖL



Café Glace Mini Multipack*



Frisco Vanille Block 750ml



Iglou Crème Brûlée Coeur Caramel Multipack*

IN AKTION

vom 30. 03. – 05. 04. 2020

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

WISSENSWERTES ÜBER

Butter und Margarine

Rahmige Butter oder streichzarte Margarine? Beide Produkte haben ihre Stärken. Bei den Volg-Marken haben Sie die Wahl.

BUTTER



SCHWEIZER PRODUKT

Volg Butter ist zu 100% ein Schweizer Produkt. Für die Herstellung von Volg Margarine wird Palmöl aus ausschliesslich nachhaltiger Produktion verwendet. Alle übrigen Zutaten stammen aus der Schweiz, wo die Volg Margarine auch hergestellt wird.

Histörchen

Während Butter seit Tausenden Jahren produziert wird, gibt es Margarine noch keine zweihundert Jahre. Erfunden wurde sie im Auftrag von Napoleon III., der einen haltbaren Butter-Ersatz für seine Truppen suchte. 1869 entwickelte der Chemiker Hippolyte Mège-Mouriès ein Streichfett aus Milch, Wasser und Nierenfett – die Mutter der Margarine.

MARGARINE



Geschmackssache

Butter oder Margarine? An dieser Frage scheiden sich die Geister. Die einen schwören auf Butterbrot, die andern auf Zöpfe mit Margarine. Beide Produkte punkten als Geschmacksverstärker. Da Butter zudem eine leicht rahmige Note hat, wird sie gern zum Backen verwendet. Zum Braten hingegen ist Margarine die bessere Wahl, weil sie Hitze gut verträgt.

Mundart

Ein Tourist kann in der Schweiz problemlos Margarine zum Zmorge bestellen. Butter hingegen heisst von Region zu Region anders. In der Nordost- und der Südostschweiz etwa wird Butter Schmalz oder Schmaalz genannt, im Bern- und Baselbiet Anke beziehungsweise Angge, im bündnerischen Obersaxen Britschi und im Oberwallis Öihu.

Rein pflanzlich

Margarine besteht aus pflanzlichem Fett und wird deshalb von Veganern favorisiert. Sie verträgt hohe Temperaturen gut, was sie zudem zum Allrounder in der Küche macht.



Rein natürlich

Volg Butter wird aus Schweizer Kuhmilch hergestellt. Sie schmeckt leicht rahmig, süsslich und wird ebenso gern aufs Brot gestrichen wie für Gebäcke verwendet.



Entdecken Sie die

STELLA LINIE



Vielfalt. Mal besser.



www.malbuner.ch * in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Auf ein Bier

Die Brauerei Locher AG in Appenzell AI macht Spezialitätenbiere vom Feinsten. Auf ein Bier mit dem Familienunternehmen, dem Tradition genauso am Herzen liegt wie Innovation.

Grossfamilie

Seit 1886 ist die Brauerei Locher in Familienbesitz und wird heute mit gut 90 Mitarbeitenden in fünfter Generation geführt. Die «Grossfamilie» verbindet die Liebe zum Appenzellerland, zur Tradition, Innovation und die Nähe zu den Kunden. Jede der unverwechselbaren Bierspezialitäten basiert auf gutem Handwerk, Kreativität, Leidenschaft für die Braukultur und sorgfältigem Umgang mit den Ressourcen.

Trinkgenuss

Um die Qualität eines Biers geniessen zu können, sollte es dunkel und kühl aufbewahrt werden, bei etwa 6 bis 8 °C. Die optimale Trinktemperatur richtet sich nach der Biersorte. Unter www.appenzellerbier.ch finden Sie für jede Bierspezialität die Angaben sowie Tipps, welche Speisen mit den jeweiligen Bieren am besten harmonieren. Das Besucherzentrum «Brauquöll Appenzell» lädt Interessierte zudem ein, in die Geschichte und die Produktion der Appenzeller Biere einzutauchen.

Rohstoffe

Bier besteht im Wesentlichen aus Wasser, Braugerste und Hopfen. Jede dieser Komponenten wird in der Brauerei Locher sorgfältig ausgewählt. Das Quellwasser aus dem Alpstein prägt mit seinem Gehalt an Salzen und Mineralstoffen den Geschmack der Biere. Die Braugerste stammt von den höchstgelegenen Braugerstenfeldern Europas. Zusammen mit Gran Alpin und den Bündner Bergbauern ist es dem Unternehmen 1996 gelungen, den kommerziellen Braugerstenanbau in die Schweiz zurückzuholen und nachhaltig zu fördern. Auch ein Grossteil des Hopfens stammt aus Schweizer Produktion.

Kreativität

Dass Tradition die Weitergabe des Feuers und nicht die Anbetung der Asche ist, beweist die Brauerei Locher AG laufend mit neuen Kreationen. Lagerbier ist zwar das beliebteste Bier hierzulande. Doch machen sich auch in der Schweiz der Trend zu Abwechslung und die Neugier auf Spezialitätenbier bemerkbar. Das freut uns als kleine Appenzeller Spezialitätenbrauerei natürlich sehr.



Auf eines dieser Appenzeller Biere in den Volg:

Appenzeller Quöllfrisch, Brandlöscher*,
Sonnwendlig* und Bschorle*



APPENZELLER BIER



Was Sie erwartet ...

- Reichhaltiges Buure-Brunch-Buffet à discrétion
- Auftritt der Traumdoktoren
- Familienkarussell mit Livemusik
- Kinderschminken
- Geschicklichkeitsparcours
- Basteln
- Guetzli verzieren
- Mal- und Bücherecke
- Farm-Safari für Klein und Gross
- Kinderkonzert der «Voice-Steps»



Jetzt anmelden für den grossen «Volg-Familien-Brunch»

Köstlichkeiten vom Brunch-Buffet geniessen, Spass haben und Gutes tun: Seien Sie am 17. Mai 2020 dabei am «Volg-Familien-Brunch mit Herz» im Zugerland zu Gunsten der Stiftung Theodora.

Am Sonntag, 17. Mai 2020, verwandelt sich der Volg-Erlebnishof Zugerland in ein Paradies für Familien. Geniessen Sie am «Volg-Familien-Brunch mit Herz» ein Buure-Buffet und lassen Sie sich von den «Traumdoktoren» der Stiftung Theodora verzaubern. Dazu erwartet Gross und Klein eine Welt voller Erlebnisse und Attraktionen – von der Farm-Safari über Kinderschminken, Live-Musik bis zum Verziern von Bauernhof-Tier-Guetzli.

Die Bauernfamilie Hotz und ihr Team verwöhnen Sie beim Brunch à discrétion mit allem, was das Herz begehrt. Hausgemachtes Buurebrot und Butterzopf, verschiedene Konfitüren vom Hotzenhof, Käse- und Fleischplatten, Rösti, Spiegeleier mit Speck, Früchtewähe und Birchermüesli, Fruchtsäfte, Ovi, Tee oder Kaffee – offeriert wird ein regelrechtes Schlemmerbuffet.

Herzstück des idyllisch gelegenen Hotzenhofs ist das imposante Bauernhaus aus dem Jahr 1525. Der Hof ist umgeben von Wiesen und Feldern und auch das Zuhause von Eseln, Schafen und Hühnern. Für Kinder gibt es zudem einen grosszügigen Spielplatz, auf dem sie nach Lust und Laune herumtoben können.

Volg-Familien-Brunch mit Herz

Wann Sonntag, 17. Mai 2020, 10-14 h **Wo** Volg-Erlebnishof, Hotzenhof, Familie Hotz, Deinikon 11, Baar ZG
Preis Erwachsene: Fr. 50.–, Kinder von 2 bis 12 Jahren: Fr. 15.–

Anmeldung bis 30. April 2020

Online: naturena.ch; E-Mail: info@naturena.ch
Telefon: 058 433 55 35, Mo bis Fr, 8-12 und 13-17 h
Post: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Familien-Brunch», Postfach 344, 8401 Winterthur

Melden Sie sich jetzt an – und sichern Sie sich Ihren Platz!

Volg und die Stiftung Theodora freuen sich auf unterhaltsame Stunden mit Ihnen, um gemeinsam zu geniessen, zu lachen und Lachen zu schenken. Denn der Erlös geht vollumfänglich an die Stiftung Theodora, die Kindern im Spital wertvolle Momente der Abwechslung schenkt.



Für einen guten Zweck

Die 1993 gegründete Stiftung Theodora erfüllt den Alltag von Kindern in Spitälern und spezialisierten Institutionen schweizweit mit Lachen und Freude. Die Stiftung organisiert Besuche mit zahlreichen Profi-Künstlern, den Traumdoktoren, und schenkt jährlich mit über 100 000 Besuchen wertvolle Momente des Glücks. www.theodora.org



Die Volg-Erlebniswelten

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

**STELL UM AUF
NATÜRLICHE ENERGIE.**

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

Im Handumdrehen zum Saftgenuss.



Einfach öffnen.



Sauber genießen.

RAMSEIER

Die Kraft der Natur

**LASS DIE
SONNE
RAUS.**

**PUNKT
FÜR DICH**



NEUE KURSE IM MAI

**Kreativ sein in ländlicher Umgebung: Das können Sie an den Kursen auf den Volg
NATURENA Erlebnishöfen an fünf Standorten in der Schweiz.**



SEEBACHTAL TG
8. Mai oder 9. Mai

Silberschmuck kreieren

WAS Ob Freundschafts-, Ohringe oder Schmuckanhänger: Für Ihre einzigartigen Schmuckstücke stehen Hilfsmittel wie Vorlagen, Schablonen und Ausstechformen zur Verfügung. Mit 25 g Silver-Clay-Masse können Sie 2-3 Schmuckstücke kreieren und mit einem Anteil an Zirkonia und Silberteilchen aus-schmücken. **WANN** Kurs 1: Fr, 8.5.2020, 9-16.30 h, Kurs 2: Sa, 9.5.2020, 9-16.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Claudia Anliker, Steinach, www.glasfusing-keller.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 180.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Schmuckstücke im Wert von Fr. 70.-



SEELAND BE
15. Mai oder 16. Mai

Messer schmieden

WAS Aus einem vorgefertigten Klingenrohling schmieden Sie mit Hammer und Amboss Ihr eigenes Messer. Das Werkstück hat eine Länge von total 22 cm, die Klinge misst rund 10 cm. Der Griff wird am Schluss mit einer Lederkordel umwickelt für grifffesten Halt. **WANN** Kurs 1: Fr, 15.5.2020, 9-16.30 h, Kurs 2: Sa, 16.5.2020, 9-16.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Mike Graf, Münsingen, www.messerschmiede-graf.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 140.- p.P., inkl. Mittagessen, Getränken, Werkzeugmiete und Material im Wert von Fr. 46.-



FRICKTAL AG
16. Mai (2 Halbtages-Kurse)

Altholz-Flaschentragling

WAS Gestalten Sie Ihren Flaschentragling aus regionalem Altholz mit handgeformtem Griff aus ca. 300-jähriger Eiche, Gusseisen-Bieröffner und Magnet. Die Kiste eignet sich für Flaschen oder Kräuter. Masse: ca. 18 cm x 20-40 cm. **WANN** Kurs 1: Sa, 16.5.2020, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 16.5.2020, 13.30-17.30 h* **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Max Stangl, Schöffland, www.holzstangl.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 140.- p.P., inkl. Mahlzeit, Getränken, Werkzeugmiete und Material im Wert von Fr. 59.-. Für Fr. 12.- zusätzlich kann eine alte US-Autonomie angebracht werden.



ZUGERLAND ZG
8. Mai oder 9. Mai

Elegante Betonskulptur

WAS Mit dem faszinierenden Material Beton gestalten Sie eine schmale, ca. 150 cm hohe Skulptur, die mithilfe von Hasendraht nach eigenen Wünschen geformt wird. Ob Mann oder Frau, mit Glatze oder Lockenkopf, anliegenden Armen oder nicht - Ihre Skulptur ist drinnen oder draussen ein Hingucker. **WANN** Kurs 1: Fr, 8.5.2020, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 9.5.2020, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Barbara Knechtli, Schafisheim **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 170.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Skulptur im Wert von Fr. 55.-



WERDENBERG SG
29. Mai oder 30. Mai

Funkelnde Keramiklichter

WAS Sie formen aus Steinzeugton, aus dem Sie verschieden grosse Löcher ausgestochen haben, bis zu drei runde oder elliptische Objekte. Nach dem Trocknen und Brennen im Kursleiter-Atelier kann zu Hause eine LED-Lichterkerze in die Tonobjekte eingefügt werden. **WANN** Kurs 1: Fr, 29.5.2020, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 30.5.2020, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Robert Wenk, Keramik-Atelier, Wald, www.robert-wenk.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 170.- p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Keramiklichter (L: bis ca. 34 cm, Ø: bis ca. 22 cm) im Wert von Fr. 70.-, exkl. Lichterkerze

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09,
Mo bis Fr, 8-12 h und 13-17 h
Anmeldeschluss 15.4.2020

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.

PURINA
GOURMET
★ ★ ★

Eine einzigartige
Auswahl* an
Varietäten
und Texturen.

* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

PURINA

Your Pet, Our Passion.®

Erleben Sie Diskretion und bis zu 100% Auslaufschutz und Geruchsneutralisierung



Flexibel, zuverlässig,
nicht zu spüren.



always
dailies

Always Binden mit

InstantDry

verwandelt Flüssigkeit in Gel -
Gel kann nicht auslaufen!



Bis zu

100%
Auslaufschutz &
Selbstbewusstsein

always

Brav, Bobbi Bravo, Babettli

Hunde und Katzen freuen sich über ein Leckerli zwischendurch. Dieses schmeckt den Lieblingen, hilft aber auch beim Erlernen von Verhaltensregeln.

Ein Lob ist Balsam für jedes empfindsame Wesen – egal, ob Mensch oder Tier. Gibt es dann auch noch ein Leckerli als Supplement, ist das kleine Glück komplett. Schliesslich geht Liebe durch den Magen, bei Vierbeinern genauso wie bei uns. Hund und Katze verdanken die Zuwendung denn auch meist durch Artigkeit beziehungsweise Anhänglichkeit.

Was derart gut funktioniert, lässt sich bei Haustieren sogar gezielt einsetzen: Zum Beispiel, wenn es darum geht, mit ihnen etwas zu trainieren oder Hund und Katze Verhaltensregeln für drinnen und draussen beizubringen. Wichtig dabei ist, die Lieblinge unmittelbar nach dem

Erfolgserebnis zu belohnen, damit sie die Aktion sofort mit dem positiven Anreiz verknüpfen. Belohnungen können Lob, Streicheleinheiten, ein beliebtes Spielzeug oder auch – besonders fein – schmackhafte Vitakraft-Leckerli aus dem Volg sein. Es gibt sie mit Fleisch, Geflügel oder Fisch, zum Kauen oder in flüssiger Form.

Damit die Belohnungsbissen bei Hund und Katze nicht allzu stark ins Gewicht fallen, empfiehlt es sich, die tägliche Futterration darauf abzustimmen und die Hauptmahlzeiten entsprechend anzupassen. Gegen den Genuss in Massen ist jedoch nichts einzuwenden. Bei Bobbi und Babettli ebenso wenig wie bei uns Menschen.



**Vitakraft
Kaurollen Huhn**
3 Stk./140 g



**Vitakraft Liquid
Snack Huhn & Taurin**
6 Stk.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

ERFRISCHENDER LINSENSALAT

Hans-Jörg Grossenbacher und Jasmin Cadisch aus Seon AG lassen sich auf Reisen inspirieren, um zu Hause Köstliches wie den Linsensalat zu kreieren.

ERFRISCHENDER LINSENSALAT

FÜR 3-4 Portionen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

- 250 g grüne Linsen*
- 1 Zitrone, heiss abgespült, trocken getupft, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Aceto balsamico
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Salz
- 2 Äpfel, in Scheiben
- 2 Rüebl, in Streifen
- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 4 Radieschen mit dem Grün, in Scheiben
- 200 g Himbeeren
- 8 getrocknete Datteln*, in Streifen
- Je 1 EL Cashew- und Kürbiskerne

1 Liter Wasser zum Kochen bringen, Linsen begeben, ca. 25 Min. köcheln, kalt abspülen, abtropfen lassen. Für die Salatsauce Zitronenschale, -saft und alle Zutaten bis und mit Salz verrühren. Linsen mit allen restlichen Zutaten und der Sauce mischen.

* Anstelle von Linsen kann auch Rollgerste verwendet werden. Datteln können durch getrocknete Pflaumen ersetzt werden.



HANS-JÖRG GROSSENBACHER
UND JASMIN CADISCH, SEON AG

Jasmin Cadisch und Hans-Jörg Grossenbacher verbringen ihre Freizeit meist auf Reisen. So haben sie unterschiedlichste Esskulturen und Gerichte kennengelernt, die den leidenschaftlichen Hobbykoch Grossenbacher immer wieder zu neuen Kreationen inspirieren. Um gesund und fit zu bleiben, ist Grossenbacher und Cadisch eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Zutaten aus der Region sehr wichtig. Der Linsensalat etwa lässt sich mit saisonalen Zutaten beliebig variieren.



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-Mitbewoh-
nern oder Ihrem Partner - an
Medienart AG, «Öise Lade»
Leserrezept, Aurorastrasse 27,
5000 Aarau oder
oeise.lade@volg.ch

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®

ZAUBERN SIE IM HANDUMDREHEN EIN FEINES
DESSERT, MIT UNSEREN VOLG GLACES

*Exotischer
Schokoladentraum*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Kugeln Vanille Glace
240g Schokoladencrème
200g frische Mango

ZUBEREITUNG: Mango schälen und in 1,5 cm dicke
Würfel schneiden. Die Schokoladencrème 3-4 Min. auf
niedriger Stufe aufwärmen. 2 doppelwandige Gläser auf
4 Tellern nebeneinander anrichten. In ein Glas die
aufgewärmte Schokoladencrème geben, in das andere die
Mangowürfel mit je einer Kugel Vanille Glace.

TIPP: Die Mango kann durch saisonale Früchte ersetzt
werden (z.B. pochierte Birnen).



Verweilen im vielfältigen Drei-Seen-Land

Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen Aufenthalt im wunderschönen Drei-Seen-Land und lernen die Schweizer Heimat der beliebten McCain-Produkte kennen.



Als Hauptgewinn locken vier traumhafte Tage im Hotel Schiff am See in Murten.



Der 2. Preis ist eine Übernachtung im Fünfsternehotel Beau-Rivage Neuchâtel.

Abwechslungsreiche Landschaften, geschützte Natur und glasklare Seen – das und vieles mehr hat das Drei-Seen-Land zu bieten. Die Gewinner der beiden Wettbewerbshauptpreise sind herzlich eingeladen, die grandiose Gegend kennenzulernen, die Schweizer Heimat von McCain.

Die Produkte des heute weltweit tätigen Familienunternehmens McCain werden in der Schweiz von Frigemo im Drei-Seen-Land hergestellt. Mit grosser Sorgfalt verarbeitet diese Kartoffeln zu knusprigen Spezialitäten wie 1.2.3 Frites Original oder Rösti Croquettes.

Wettbewerbsfrage

Woher stammen die Kartoffeln für die einzigartigen McCain-Produkte? Heisser Tipp: Die Lösung finden Sie im «Chuchichäschtli» dieser Ausgabe.

A: Aus Kanada
B: Aus den USA
C: Aus der Schweiz

1. Preis im Wert von Fr. 1500.-

4 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Schiff am See in Murten für 2 Erwachsene und 2 Kinder

2. Preis im Wert von Fr. 1000.-

1 Übernachtung im Fünfsternehotel Beau-Rivage Neuchâtel im Deluxe-King-Zimmer mit Blick auf See und Alpen für 2 Erwachsene, inkl. Frühstück und Gourmet-Essen «5 Emotionen», das Sie gemeinsam mit dem Executive Chef komponieren und mit einem passenden Glas Wein geniessen.

3.–10. Preis im Wert von je Fr. 500.-

Ein genussvoller Abend in einem Schweizer Gilde-Restaurant

11.–30. Preis im Wert von je Fr. 100.-

Volg-Einkaufsgutscheine, um sich mit den Lieblingsprodukten aus dem Volg zu verwöhnen

31.–50. Preis im Wert von je Fr. 40.-

Je 2 Kino-Gutscheine für unterhaltsame Zweisamkeit

Mitmachen und gewinnen

Per Telefon: 0901 240 340 (Fr. 1.-/Anruf)
Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: Nachricht mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name und Adresse an **4636** (Fr. 1.-/SMS).
Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, «McCain», Postfach 344, 8401 Winterthur
Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 30. März bis 23. April 2020.

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



Rohner

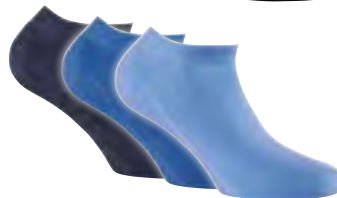


basic®



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

SOMMER KOLLEKTION ERWEITERUNG



SNEAKER SOCKEN

3er Pack

Scotch-Brite®



Bringt auch Ihre Küche zum Strahlen.

SCOTCH-BRITE® REINIGUNGSSCHWAMM UNIVERSAL

- Reinigung ohne kratzen
- Kraftvoll für alle Oberflächen
- Saugstark



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

www.scotch-brite.ch

3M

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Brotrinde	span.: Fluss	Hochschule (Kw.)	sozialdemokr. Partei d. Schweiz	Trommelwirbel	↖	Ballwiederholung b. Tennis	wertvolle Holzart	geschützte Marke	↖	Ausruf	alle zwei	span. Artikel
↙						Beerenfrucht						
Dateneingabe				9		Ersatzdarsteller		zweisprachige Stadt im Kt. BE			4	
↙			gutaussehend		elegante Frau				11	Fussballbegriff		Gefrorenes
Gruss unter Bekannten	Gegenrede	süßes Kakao-produkt				1						
↙	7				Kränkung, Beleidigung		weibl. frz. Artikel	Aussprache, Betonung		in der Nähe von		
dreist		Geduld, Nachsicht			kirchl. Sündenvergebung							Wiesens-pflanze
Palästinenserorganisation					Flugabwehrkanone (Kw.)	6				Abk.: Tiefkühler		Schiff Noahs
Wettrennen Mz.							Hauptstadt v. Russland			Jubelwelle im Stadion: La ...		
Fluss im Engadin		12			Laubbaumfrucht		Teil des Bestecks		8			
↙			Hülle der Insektenpuppe							trocken (Wein)		
Abk.: Elektrokardio-gramm	Verkaufshäuschen Mz.		Furcht							helle Sternenhülle	kurz für: an dem	Thurzufuss
besondere Fertigkeit				2		grosse Ortschaft		bringt die Oster-eier				
↙			helles Vulkan-gestein		ital. Wurst							Edelgas
in guter Kon-dition		afrikan. Völker-gruppe						Berg bei Lugano: Monte ...		Abk.: Tennes-see		
Ball-drehung beim Tennis					männl. Fürwort		Wasser-fahr-zeuge				3	
Nachspeise		Korsett				10				Anti-transpi-rant (Kw.)		
↙				5			unrund rollen, wackeln					

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 12.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Kuhn Rikon HOTPAN® Set Limited Edition Violett

Gewinnen Sie eines von fünf Kuhn Rikon HOTPAN® Sets im Wert von je Fr. 216.80. Das Set besteht aus einer Servierkasserolle 2 Liter, Salatbesteck und einer Salat-schüssel. Die Thermokochgeschirrlinie HOTPAN® ermöglicht es, gesunde Gerichte ohne Fett zuzubereiten. Sie brauchen das Kochgut nur kurz zu erhitzen und schon gart es im HOTPAN® alleine zu Ende. Das Kochgut bleibt im HOTPAN® noch bis zu zwei Stunden warm. Und das Beste ist, Sie verbrauchen 60% weniger Energie. Weitere Infos unter www.kuhnriikon.com



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

- Per Telefon:** 0901 260 360 (Fr. 1.-/Anruf)
Sprechen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
- Per SMS:** Nachricht mit VOLGK, danach Leerzeichen und Lösungswort, Leerzeichen und Name/Adresse an 4636 (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 30. März bis 23. April 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?

Löwenzahn

im Aargau / in Solothurn
Weifäcke

in Romanischbünden
la flur-portg

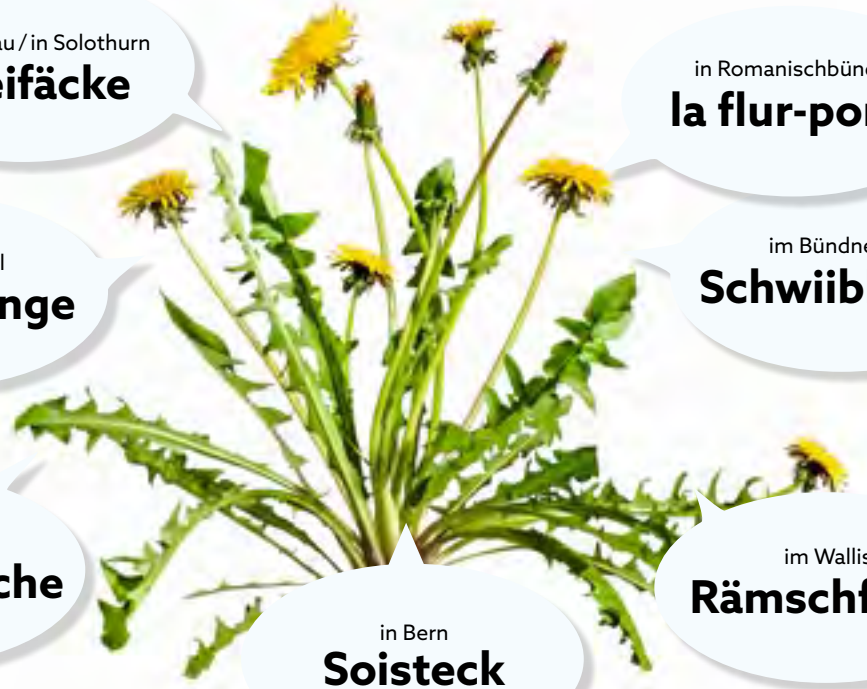
im Appenzell
Hòndszunge

im Bündnerland
Schwiibluama

in Zürich
Chrotepösche

im Wallis
Rämschfädra

in Bern
Soisteck



VORSCHAU «ÖISE LADE» MAI

Erdbeeren
Wir sehen rot:
allerhand süsse
Kreationen mit den
Stars der Saison



Grillstart
Es geht um die
Schweizer Wurst:
Rezepte für Grillwet-
ter und Regentage



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 auf Schweizer Papier

Happy
Easter



-37%
AKTION
CHF 12.50
statt CHF 19.90
Oster-Eik assortiert, 1 kg

SWISS CHOCOLATE
Assortierte
gefüllte Schokoladen
Chocolates fourrés assortis
Cioccolati ripieni assortiti

Ostermischung
Cornet de Pâques
Miscela Pasquale

-35%
AKTION
CHF 12.90
statt CHF 19.90
Ostermischung, 1 kg

TOBLERONE
OF SWITZERLAND

**WÜNSCHT
FROHE OSTERN!**



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



MAGNUM RUBY

* EIN VÖLLIG NEUES SCHOKOLADENERLEBNIS *




MAGNUM
lebe deinen genuss