

SEPTEMBER 2020

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

EINMACHEN

Für viel Sommergenuss
in der kalten Jahreszeit

ÖISE VOLG

Feldis GR: Die Seilbahn
brings in den Dorfladen



GENUSSVOLLES FÜR GIPFELSTÜRMER

Von Wrap bis Gemüse-Chips: Snacks für den Wanderrucksack

Volg

Aus freier
Wildbahn.
Mal besser.



Mal besser:

Malbuner[®]

+ www.malbuner.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

INHALT



10

Ösi Chuchi
Energiespender aus dem Rucksack



39

Ösi Chuchi
Sommer das ganze Jahr:
Eingemachtes süss und herzhaft



22

Saison für Trauben
Vier Rezeptideen



55

Dekoidee
Blumen selbst trocknen für lang anhaltende Blumenfreude

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Die Schweiz und ihre Produkte nehmen bei Volg seit jeher einen hohen Stellenwert ein. Wenn Sie im Volg ein Ei kaufen, ist es garantiert ein Schweizer Ei. Das gilt auch für sämtliche im Volg erhältlichen Frischfische. Sie stammen ausnahmslos aus heimischer Produktion. In «Ösi Umwält» auf Seite 26 lesen Sie mehr darüber. Nebst ausgezeichneten Erzeugnissen hat die Schweiz auch landschaftlich viel zu bieten. Wie könnte man unsere Naturschönheiten besser entdecken als auf einer Herbstwanderung? Damit auch die Rast zum Genuss wird, stellen wir Ihnen ab Seite 10 Rezepte zum Mitnehmen im Rucksack vor. Übrigens: Mit den Volg-Märkli, die Sie bei jedem Einkauf erhalten, können Sie Kindern im Spital jetzt Freude bereiten. Wie? Das lesen Sie auf Seite 25. Ich danke Ihnen schon heute herzlich für Ihr Engagement und wünsche Ihnen viel Lesespass mit dieser Ausgabe.

frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung



- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 10 **ÖSI CHUCHI**
Wandersnacks zum Mitnehmen
- 21 **ÖISE FAVORIT**
Bschüssig Teigwaren
- 22 **SAISON FÜR ...**
Trauben
- 25 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 26 **ÖSI UMWÄLT**
100% Schweizer Frischfisch
- 29 **TRAUMPAAR**
Käse & Wein des Monats
- 31 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 32 **FEINS VOM DORF**
Süssmost aus Römerswil LU
- 35 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 39 **ÖISI CHUCHI**
Sommer im Glas
- 48 **TYPISCH SCHWEIZ -**
TYPISCH VOLG
- 51 **ÖISE VOLG**
Feldis GR: Die Seilbahn brings
- 52 **SPORT-SPONSORING**
Schwimmer Felix Kempter
- 55 **DEKOIDEE**
Trockenblumen
- 56 **ÖISE FAVORIT**
Gipfelgenuss mit Hiestand
- 59 **VOLG-KOCHKURSE**
«Pasta e Sugo»
- 61 **NATURENA**
Einmachen mit Helen Schmid
- 63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Oktober
- 64 **LESERREZEPT**
Grosis Haberschmarre
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Hiestand
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Kartoffel
Vorschau

CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜN DUUME

Grünkraft für den Winter

Portulak ist der Geheimtipp für gartenfrisches Grün im Winter. Das einst als Unkraut verschmähte Wintergemüse wird heute buchstäblich über den grünen Klee gelobt. Einerseits als Lieferant wertvoller Vitamine und Mineralstoffe. Andererseits als genügsames Würzkräut, denn Winterportulak fühlt sich auch im Balkonkistchen wohl.

Ab Ende September kann er gesät werden, am besten in lockere, humose Erde, die auch gern etwas sandig sein darf. Samenkörnchen etwa 1 cm tief in die Erde stecken, im Abstand von etwa 10×15 cm, wobei die Jungpflanzen rasch vereinzelt werden sollten. Als Kaltkeimer beginnt Portulak bei Temperaturen unter 12°C zu keimen. Eine dicke Schicht Rindenmulch zwischen den Pflänzchen hilft ihnen, auch sehr kalte Winter zu überstehen. Portulak schmeckt als Salat, Suppe oder Pesto.



«An
September-
regen ist dem
Bauern viel
gelegen.»

Bauernregel im September



Pilzgerichte gehören zum Herbst wie die farbenprächtigen Blätter an den Bäumen. Seien es Champignons, Eierschwämmli oder andere Pilze: Damit die Herbst-Delikatessen voll auskostet werden können, gibt es ein paar Tipps & Tricks:

- Pilze möglichst frisch verwenden und nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank oder an einem kühlen, luftigen Ort aufbewahren.
- Pilze nicht waschen, sondern mit einem Tuch oder einer Bürste, etwa einer alten Zahnbürste sorgfältig putzen.
- Glasige oder unschöne Stellen wegschneiden.
- Pilze in einer heißen Pfanne anbraten. Sonst verlieren sie beim Braten zu viel Wasser.
- Allfällige Reste abkühlen, im Kühlschrank aufbewahren und tags darauf geniessen. Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen lässt sich ein Pilzgericht problemlos einmal aufwärmen.

WIEDER DA! MONATSHITS Cordonbleu und Brätschnitzel

Mit der kühleren Jahreszeit darf es auf dem Teller wieder etwas wärmschaffer werden. Da kommen die fein panierten, pfannenfertigen Fleischspezialitäten aus dem Volg gerade richtig. Das Monats-Cordonbleu September aus saftigem Schweizer Poulet-Oberschenkel-Fleisch punktet mit der feinen Kombination aus Trutenschinken und Gruyère-Käse und das Brätschnitzel Mediterran mit Schinken-, Tomatenwürfeln und italienischen Kräutern als kleiner Gruss aus dem Süden.



JETZT GENIESSEN

TRAUBEN

Die Traube ist ein kulinarisches Multitalent (siehe auch Seite 22). Durch ihren hohen Gehalt an Traubenzucker ist sie zudem eine richtige Powerfrucht und steckt erst noch voller Vitamin C, Antioxidantien und Ballaststoffen. Der weisse Film auf den Beeren ist übrigens kein Makel, sondern ein natürlicher Fäulnis-Schutz. Frische Trauben haben ein grünes Stielgerüst und pralle Beeren. Sie werden am besten ungewaschen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt. Da sie Gerüche schnell annehmen, nicht neben Gemüse wie Lauch lagern.

Anzeige

RENAISSANCE DER ELEGANZ

Bis zu 5 Monate ruht dieser Franzose in amerikanischen Eichenfässern und erlangt so sein elegantes Bouquet. Seine feine Extraktsüsse und sanften Tannine hinterlassen ein seidiges Mundgefühl - Santé!



Eine Assemblage aus den Rebsorten Merlot und Cabernet Sauvignon.



Aromen von Schwarzkirsche mit schöner Balance und Struktur am Gaumen.



Herzhaften Eintöpfen, Schmorgerichten und Pasta mit pikanter Tomatensauce.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

SPAZIEREN & ERNTEN

Wer jetzt am Waldrand entlang spaziert, sollte nach Holundersträuchern Ausschau halten respektive nach dessen schwarzen reifen Beeren, die beispielsweise zu Saft, Kompott oder Gelee verarbeitet werden können. Beim Sammeln empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Der schwarze Saft hinterlässt hartnäckige Spuren auf Händen und Kleidern. Auch sollten nur vollständig durchgefärbte Dolden abgeschnitten werden. Rötlich schimmernde Holunderbeeren sind giftig. Apropos: Auch die schwarzen Früchte sollten nicht roh gegessen werden. Sie enthalten ein Glycosid, das Bauchweh und Erbrechen verursachen kann.



Nimm die Schweiz mit.

Mit 13 natürlichen Kräutern.



**DUO
AKTION**

Ricola Duo-Pack
zum Aktionspreis
ab 31.08.2020



CHUCHICHÄSCHTLI

DEKO-IDEE

Dufte Kerzen

Die Schalen von Zitrusfrüchten ergeben eine duftende Deko. Dafür die Zitrone – oder während ihrer Saison die Orange – halbieren und das Fruchtfleisch sorgfältig herauslösen. Darauf achten, dass die Schale nicht durchstochen wird. Wachs von Kerzenresten in einer leeren Aludose in siedendem Wasser schmelzen und in die leeren Fruchtschalen füllen. Sobald das Wachs nach ca. 10 Minuten zu stocken beginnt, den Docht platzieren. Zitruskerzen abkühlen und hart werden lassen. Das Fruchtfleisch lässt sich als Saft, für Sirup, Tee, Süßspeisen oder Gebäck verwenden.



Trick 77 Zu viel Salz erwischt?

Frisch verliebt, Frust im Büro, mit dem Kopf woanders – und schon ist die Suppe versalzen. Doch keine Panik, fast jede Speise lässt sich retten. Bei Suppen hilft zum Beispiel ein Schuss Rahm oder Milch, etwas Butter, Eiweiss oder eine rohe Kartoffel, die etwa 15 Minuten mitgeköchelt und dann entfernt wird. Auch Honig und Zitronensaft sind bewährte Helfer, verändern aber das Aromabouquet. Darum vorsichtig dosieren.

Anzeige

An advertisement for Pueblo cigarettes. The background is a lush green tobacco field under a blue sky with white clouds. In the foreground, two packs of Pueblo cigarettes are visible. The pack on the left is blue and the one on the right is orange. Both have the 'PUEBLO' logo and a small illustration of a person. Text on the left side of the ad reads: 'Wahrer Tabakgenuss', 'NOTHING TO ADD', and 'JETZT SAMMELN UND GEWINNEN!' with the website 'www.pueblotreueaktion.ch'. At the bottom right, it says 'Feinschnitt 25 g 6⁹⁰ CHF' and 'In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.'

FUSETEA. ERLEBE DIE GESCHMACKSFUSION



kalorienarm

FUSETEA Lemon & Lemongrass 0.5L PET und
FUSETEA Peach & Hibiscus 0.5L PET in kleineren
Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



TEE

CHUCHICHÄSCHTLI



FRISCH VOM PÖSTLER!

Einkufen im Dorfladen – und das zu denselben Preisen wie im Volg im Dorf – kann man auch bequem von zu Hause aus. Einfach auf www.volgshop.ch aus den wichtigsten und beliebtesten Artikeln für den täglichen Bedarf auswählen und in den digitalen Einkaufskorb legen. Wird werktags bis 18 Uhr bestellt, bringt der Pöstler auf seinem ordentlichen Botengang die Einkäufe am nächsten Tag nach Hause. Oder man holt die Einkäufe kurze Zeit nach Bestellung selbst im gewünschten Volg ab. Ab einem Bestellwert von 100 Franken ist die Lieferung kostenlos; unter 100 Franken beträgt die Liefergebühr 10 Franken.

KIWI: SCHALE MITGENIESSEN

RÜBIS & STÜBIS

Die Kiwi wird hierzulande meist halbiert und ausgelöffelt. Andersorts wird die ursprünglich aus Ostasien stammende Frucht mit Haut und Haar gegessen. Aus gutem Grund: In der Schale stecken eine Menge Ballaststoffe und zusätzliches Vitamin C. Die ganze – vor dem Genuss gründlich gewaschene – Kiwi schmeckt zum Beispiel prima als Smoothie.



WETTBEWERB AUF SEITE 67

Gipfeltreffen am Zmorgetisch

Das ofenfrische Gipfeli der Bäckerei Hiestand gibt es seit 1967. Über zwei Milliarden wurden bislang verkauft. Kein Wunder, gelten die Hiestand Gipfel buchstäblich als kulinarisches Gipfelerlebnis am Zmorgetisch. Nur mit besten Schweizer Rohstoffen wie IP-Suisse Mehl, Schweizer Butter und Schweizer Freilandeiern hergestellt, ist es in verschiedenen Geschmacksvarianten ofenfrisch bei Volg erhältlich.

Anzeige

Unsere Thurgauer sind jetzt besonders preiswert!
20 % RABATT vom 8. bis 13. September 2020



Strahl

+ Käse ist unsere Welt.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

ENERGIE AUS DEM RUCKSACK



ENERGY-BALLS

Die Bällchen mit Dörrfrüchten und Nüssen schmecken toll und spenden zudem neue Energie. Rezept auf Seite 20



**FRÜCHTE-TEE MIT
APFEL UND INGWER**
Frischer Ingwer verleiht dem
Früchte-Tee eine leicht scharfe
Note. Rezept auf Seite 20.

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

**Im Frühherbst lädt die Natur nachgerade zum Wandern ein.
Mit Energiespendern vom Feinsten verspricht auch die Rast schönste
Aussichten: durch viel Genuss aus dem Rucksack.**

«In nachhaltiger Verpackung und neuem Design»

NEU
AB SEPT.
2020



Wir übernehmen
Eigenverantwortung
und handeln unserer
Umwelt zuliebe
mit Plastikreduktion.

LACHS-WRAPPS

FÜR 4 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

- 140 g Cantadou Meerrettich**
- 1 dl Vollrahm**, steif geschlagen
- ½ Zitrone**, heiss abgespült, abgeriebene Schale
- Salz und Pfeffer**
- 4 Soft Tortillas**
- 4 Kopfsalatblätter**
- 200 g Rauchlachs**
- 1 kleine Zwiebel**, in feinen Ringen

1. Cantadou, Schlagrahm und Zitronenschale mischen, würzen.
2. Meerrettich-Crème auf die Mitte der Tortillas streichen, Salat darauflegen, Lachs und Zwiebeln darauf verteilen. Die beiden Seitenränder je ca. 2 cm einschlagen, Wraps aufrollen.

ÖISE TIPP

Für eine Wanderung oder ein Picknick die Wraps in Frischhaltefolie eingewickelt in einer Kühltasche transportieren.



ÖISE WITTIPP

Féchy AOC La Côte Soir Soleil, Schweiz, 75 cl
 Der Waadtländer Weisswein lässt den Tag in der Natur perfekt ausklingen. Und serviert man die Wraps zum Apéro, passt er hervorragend dazu.



LUZERNER

Mild und fein für
Gross und Klein.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



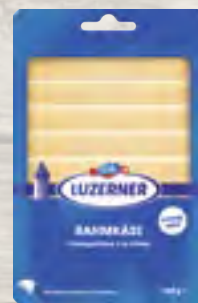
www.emmi-luzerner.ch



Luzerner Rahmkäse 240g



Luzerner Rustico* 220g



Luzerner Rahmkäse
Scheiben* 150g

GEMÜSE-CHIPS MIT ZITRONENSALZ

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
BACKEN ca. 50 Minuten
3 Backbleche
3 Kuchengitter

- 200 g Kürbis**, z. B. Butternut, in 1 mm dünne Scheiben gehobelt
- 2 Rüebli**, längs in 1 mm dünne Scheiben gehobelt
- 1 Zucchetti**, in ca. 1,5 mm dünne Scheiben gehobelt
- 5 EL Sonnenblumenöl**
- 20 g Salz**
- ½ Zitrone**, heiss abgespült, abgeriebene Schale

- 1.** Gemüse im Öl wenden, einzeln auf die Kuchengitter verteilen, Kuchengitter auf die Bleche stellen.
- 2.** Bleche in den auf 100°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen verteilen, 40-50 Minuten backen. Je nach Restfeuchtigkeit etwas länger. Ofentüre gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- 3.** Salz und Zitronenschale mischen, über die Chips streuen.

RADIESLI-DIP

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

- 250 g Magerquark**
- 100 g saurer Halbrahm**
- 1 Bund Radiesli**, in feinen Streifen
- ½ Bund Schnittlauch**, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer**

Alle Zutaten mischen. In einen gut verschliessbaren Behälter geben und in einer Kühltasche transportieren.

ÖISE TIPP

Passt als Dip zu Gemüsechips, Chips oder Crackern.





Jetzt probieren!





MAIS-TÄTSCHLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten

geben, auf 2 cm Dicke flach drücken. Beidseitig je ca. 4 Minuten knusprig braten. Ergibt ca. 12 Stück.

- 1 Dose** **Maiskörner aus der Dose**, Abtropfgewicht 285 g
- 1** **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 Bund** **Peterli**, fein geschnitten
- 1 TL** **Salz, Pfeffer**
- 200 g** **Weissmehl**
- 1 EL** **Backpulver**
- 120 g** **würziger Käse**, z. B. Appenzeller kräftig-würzig
- 2 dl** **Milch**
- 2** **Eier**, verquirlt
- 2 EL** **Bratbutter**

Mais und alle Zutaten bis und mit Eier in einer Schüssel mischen. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Pro Tätschli 2 Esslöffel der Masse in die heisse Bratpfanne



TEIGWARENSALAT MIT LANDJÄGER

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

SAUCE

- 4 EL** **Apfelessig**
- 3 EL** **Rapsöl**
- 1 EL** **Senf**
- 1 EL** **Aprikosenkonfitüre**
- 1 TL** **Salz, Pfeffer**

SALAT

- 300 g** **Teigwaren**, z. B. Fusilli, gekocht, ausgekühlt
- 1** **Gurke**, geschält, halbiert, entkernt, in Scheiben
- 2** **Tomaten**, in Stücken
- 1** **gelbe oder rote Peperoni**, entkernt, in Stücken
- 2** **Landjäger**, geschält, in Scheiben
- ½ Bund** **Schnittlauch**, fein geschnitten
- ½ Bund** **Peterli**, grob geschnitten

1. Essig mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. Teigwaren mit den restlichen Zutaten und Sauce in einer Schüssel mischen.

ÖISE TIPP

Statt Peterli und Schnittlauch kann auch Pfefferminze und Basilikum verwendet werden. Für eine Wanderung oder ein Picknick die Salatsauce separat in einem gut verschliessbaren Behälter mitnehmen.





GENIESSEN SIE DEN
UNTERSCHIED

BIRNEN-ZIMT-SCHNECKEN

ERGIBT 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

AUFGEHEN LASSEN ca. 2 ½ Stunden

BACKEN ca. 25 Minuten

Muffinsblech mit 12 Vertiefungen, je ca. 7 cm Ø

12 Papierförmchen für das Blech

TEIG

- 30 g Honig, flüssig
- 1,2 dl Vollmilch
- 100 g Butter, weich
- ½ Hefewürfel, ca. 20 g
- 250 g Weismehl
- 1 Prise Salz

FÜLLUNG

- 40 g Butter
- 1 Birne, in Würfeli
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Honig, flüssig
- 2 TL Zimtpulver
- 3 TL Zitronensaft
- 20 g Puderzucker

1. Honig erwärmen, Milch und Butter dazugeben. Hefe, Mehl und Salz zur Flüssigkeit geben, alles zu einem weichen Teig kneten, zugedeckt 2 Stunden aufgehen lassen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Birne mit Zitronensaft und Honig ca 3 Minuten dämpfen, Zimt dazugeben.
3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rechteckig 20 × 60 cm auswallen. Füllung gleichmässig darauf verteilen. Teig von der Längsseite aufrollen und in 12 Stücke schneiden.
4. Scheiben in die vorbereitete Form verteilen. Zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.
5. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/ Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen. Zitronensaft und Puderzucker verrühren, über die warmen Zimtschnecken giessen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





APFEL-NUSS-BROT

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 30 Minuten

Backpapier für das Blech

- 250 g Weissmehl**
- 200 g Vollkorn- oder Ruchmehl**
- 1 P. Backpulver**
- 1 TL Salz**
- 50 g Haselnüsse, grob gehackt**
- 50 g Haferflöckli**
- 1 Apfel, an der Röstiraffel gerieben**
- 50 g getrocknete Aprikosen, fein geschnitten**
- 180 g Jogurt nature**
- 2,2 dl Wasser**
- 1 EL flüssiger Honig**
- 50 g Haferflöckli**
- 3 EL flüssiger Honig**

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Aprikosen in einer grossen Schüssel mischen. Jogurt dazugeben, zu einer krümeligen Masse reiben. Wasser und Honig zur Masse geben, mischen.

Teig auf das vorbereitete Blech geben, mit feuchten Händen eine runde Form, ca. 25 cm Ø, formen. Mit einem nassen Mess 12 Stücke einritzen und ca. 1 cm tief einschneiden. Haferflocken darüberstreuen, mit Honig bestreichen.

2. Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



FRÜCHTE-TEE MIT APFEL UND THYMIAN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 10 Minuten

- 3 Beutel Bio-Früchte-Tee**
- 2 cm Ingwer, gerieben**
- 8 dl Wasser, siedend**
- 2 dl Süssmost**
- 1 Apfel, entkernt, in feinen Scheiben**
- 6 Thymianzweige nach Belieben**

Teebeutel mit Ingwer in eine Karaffe geben, Wasser dazugiessen, ca. 8 Minuten ziehen lassen. Beutel herausnehmen. Süssmost, Apfelscheiben und Thymian dazugeben.

ÖISE TIPP

Schmeckt heiss, warm oder kalt.



ENERGY-BALLS

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

- 75 g getrocknete Aprikosen, fein gehackt**
- 75 g getrocknete Pflaumen, fein gehackt**
- 35 g Haselnüsse, fein gehackt**
- 35 g Mandeln, ganz, fein gehackt**
- 1 TL Zimtpulver**
- 2 TL Zitronensaft**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mischen und zusammen kneten, sodass eine formbare Masse entsteht. Mit nassen Händen 12 baumnussgrosse Kugeln formen. Kugeln zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

ÖISE TIPP

Die Energy-Balls lassen sich in einer gut verschliessbaren Dose im Kühlschrank 1 Woche aufbewahren.

Herbstschmaus

Als Gericht für sich oder mit herbstlichen Begleitern wie Rosenkohl, Wild und Preiselbeeren. Bauernspätzli sind Herbsthits auf dem Teller. Am liebsten natürlich von Bschüssig.

TEIGWAREN IN BESTFORM

Bauernspätzli und breite Nudeln von Bschüssig machen jedes Herbstgericht zum Gedicht. Beide Teigwarensorten eignen sich perfekt für Röstzwiebeln, Brösmeli, herbstliche Beilagen und Saucen, weil sie diese dank ihres Formats gut aufnehmen können.



Nudeln mit Brösmeli und Schnittlauch

Bschüssig Nudeln in Salzwasser kochen, abtropfen. 1 EL Butter begeben, mischen. In einer Bratpfanne 4 EL Paniermehl in 1 EL Butter ca. 3 Min. rösten. Mit Schnittlauch über die Nudeln verteilen.

BAUERNSPÄTZLI MIT RÖSTZWIEBELN

Bschüssig Bauernspätzli in Salzwasser kochen, abtropfen. 1 EL Butter begeben, mischen. 3 Zwiebeln, in Ringen, mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL Mehl wenden. In 3 EL heisser Bratbutter ca. 4 Min. goldbraun braten, abtropfen.



TEIGWARENGENUSS SEIT 1876

Die traditionelle Teigwarenmarke Bschüssig steht seit 144 Jahren für beste Schweizer Qualität. Die Teigwaren werden von den rund 50 Mitarbeitenden der Pasta Premium AG in Frauenfeld hergestellt – natürlich aus Schweizer Zutaten, etwa mit Eiern von glücklichen Hühnern. Bauernspätzli, Nudeln, Hörnli, Krawättli, Müscheli ... und, und, und: Entdecken Sie Ihren Bschüssig-Liebling im Volg!



SAISON FÜR ...

TRAUBEN

Sie versüssen uns den Abschied vom Sommer.
Allein dafür lieben wir sie: Trauben.
Vier Rezepte, um den Herbst willkommen zu heissen.



QUARKDIP MIT TRAUBEN, NÜSSEN UND KRÄUTERN

500 g Magerquark mit 100 g gehackten weissen Trauben, 50 g gehackten Baumnußkernen, 1 EL gehackten Kräutern und 1 gepresster Knoblauchzehe mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Der Dip passt zu rohem Gemüse und Gschweltli.



TRAUBENSIRUP

1 kg Lavallée-Trauben mit 1 kg Zucker und 1 dl Zitronensaft 30 Minuten köcheln. Durch die feinste Scheibe des Passe-vites drehen; Saft auffangen. Saft nochmals aufkochen, in heiss ausgespülte Bügelflaschen abfüllen. Haltbarkeit: ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Wochen. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Wochen konsumieren.



CORDON BLEU MIT TRAUBEN UND BÜNDNERFLEISCH

4 dünn geklopfte Schweinsnierstücke mit je 3 Tranchen Bündnerfleisch und 1 Scheibe Raclettekäse füllen. 2 EL grob gehackte kernlose Trauben zur Füllung geben. Plätzli verschliessen, würzen, in 2 EL Mehl wenden, durch 2 verklopfte Eier ziehen und in 6 EL Paniermehl wenden. In heisser Bratbutter knusprig braten und mit Zitronenschnitzen servieren.

TRAUBENCRUMBLE

1 kg halbierte blaue Trauben mit 150 g Zucker mischen, in eine Gratinform geben. 200 g Weissmehl mit 100 g Zucker und 150 g kalten Butterwürfeln zerreiben und über die Trauben verteilen. In der oberen Hälfte des 200 °C (Ober-/Unterhitze) heissen Ofens ca. 15 Minuten backen.



OFEFRÜSCH I DIM VOLG.



LIUN, 7

Mis

Hiestand 

Lieblingsgipfeli.

Sara, 22

TOM, 22

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.





MIT VOLG- POWER DIE WAND HOCH

Klettern braucht Power. Erst recht, wenn man sich wie die Prättigauer Sportkletterin Nina Caprez eine ganz besondere Herausforderung sucht. Für das Filmprojekt «Swissway to Heaven» des Westschweizers Cédric Lachat, das die Begehung schwerer Mehrseillängentouren der Schweizer Alpen zeigt, nahm sie zusammen mit ihm im Sommer 2020 die 320 Meter hohe «WoGü»-Route an der siebten Kirchlispitze im Rätikon in Angriff, mit neun Seillängen bis zum höchsten Schwierigkeitsgrad 8c ist es eine der schwierigsten Mehrseillängen der Welt. Die nötige Power in Form von Lebensmitteln holte sich das Team im Volg Schiers GR im Tal. Volg unterstützte das Schweizer Grossprojekt mit Einkaufsgutscheinen. «Grilladen, Milch-Nuss-Schoggi für die schnelle Energie an der Wand und zahlreiche Familienpackungen Cornflakes», sagt Nina Caprez auf die Frage, was am häufigsten in der Poschtitasche landete. «Die Unterstützung durch Volg war für mich unglaublich wertvoll! Meine Familie wohnt in Grüşch und kauft jeden Tag im Volg ein. Mir ist Volg mit seinen vielen lokalen Spezialitäten im Sortiment sehr sympathisch. Der Einkauf im Volg Schiers war daher ein Ritual, das immer viel Vorfreude weckte. Und die Auswahl an Aufschnitten zum Belegen von Sandwiches, die wir dann in der Wand assen, war einfach genial», schwärmt sie.

Ihre Märkli schenken Freude

Jetzt können Sie Ihre Volg-Märkli, die Sie für jeden Einkauf im Volg erhalten, für einen guten Zweck spenden und damit noch mehr Kinderlachen ermöglichen. Ab sofort bis zum 4. Oktober 2020 stehen im Volg wieder Sammelboxen bereit, in die Sie einzelne Märkli oder eingeklebt im Sammelheft einwerfen können. Der Gegenwert der gespendeten Märkli geht im Namen der Volg-Kundinnen und -Kunden an die Stiftung Theodora. Die Traumdoktoren der Stiftung Theodora schenken Kindern in Spitälern und spezialisierten Institutionen auf schweizweit jährlich über 100 000 Besuchen wertvolle Momente der Abwechslung und Freude. Herzlichen Dank für Ihr Engagement!



Zugunsten von
Stiftung
THEODORA



Klares, sprudelndes
Quellwasser dient den
Fischen im Kundelfinger-
hof als Lebensraum.



Die Fische werden direkt
vor Ort verarbeitet und
gelangen auf kurzem Weg
zu Volg.

100% FRISCHFISCH AUS DER SCHWEIZ

Der Frischfisch hat keinen weiten Weg in den Dorfladen: Volg setzt ausnahmslos auf Schweizer Frischfische wie Seesaibling-, Lachs- und Lachsforellenfilets aus dem Thurgau.

Nachhaltigkeit und ein enger Bezug zum Produktionsstandort Schweiz liegen Volg seit jeher am Herzen. Wie Volg seit längerer Zeit nur noch einheimische Eier führt, stammen nun auch die Frischfische ausnahmslos aus Schweizer Zucht. Statt des weiten Wegs vom Meer ins Binnenland Schweiz hat der Frischfisch einen kurzen Transportweg in den Volg: Die Seesaiblinge, Forellen und Lachsforellen wachsen alle im Kanton Thurgau in klarem, sprudelndem Quellwasser heran.

Im Quell- und Naturpark Kundelfingerhof nahe dem Rheinfall entspringt die grösste Quelle der Nordostschweiz. Die Wasserqualität ist hervorragend – und das

schmeckt man später auch den Fischen an! Der Kundelfingerhof ist ein Betrieb mit Tradition. Er widmet sich seit über 100 Jahren der Fischzucht. Forellen, Seesaiblinge und Lachsforellen werden mit Sorgfalt herangezogen, mit viel Handarbeit gehegt und später direkt vor Ort verarbeitet.

Langsames Wachstum, zartes Fleisch

Eine Forelle etwa wächst in zwölf bis achtzehn Monaten zum Speisefisch heran. Eine grosse Lachsforelle braucht dafür bis zu 36 Monate. Durch das langsame Wachstum ist ihr Fettgehalt niedriger und das Fleisch zart, fest und geschmacklich rein. Das macht die Lachsforelle bei Geniessern zum absoluten Liebling! Mit ihrer ansprechenden rötlichen Fleischfärbung ist sie

erst noch ein Hingucker auf dem Teller. Alle drei Fische sind im Volg als Filets erhältlich, sodass sie nur noch in der Pfanne zubereitet und beispielsweise mit Kartoffeln und einer feinen Zitronenrahmsauce genossen werden können.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Einheimische Fische und Labels berücksichtigen

Fisch ist gesund und liefert unserem Körper wertvolle Omega-3-Fette. Daher bereichert er unseren Speiseplan mit Mass genossen. Die Meere sind jedoch stark überfischt. Wer Schweizer Fisch wählt, leistet einen Beitrag gegen die Überfischung der Meere. Und wenn es ein Thon aus der Dose sein soll? Hier sind Labels, die für nachhaltigen Fischfang importierter Fische stehen, wie Pole & Line, MSC und ASC eine wertvolle Einkaufshilfe.



BOHNEN-SNACKS MIT HOHEM ANTEIL AN BALLASTSTOFFEN

NEW



DIE CHIPS-EXPERTEN.

Z
ZWEIFEL

Käse & Wein

**GORGONZOLA SELEZIONE REALE
BLAUSCHIMMEL-WEICKÄSE**

Samtig, crèmig - einmalig!

Blaublütig der Käse, rubinrot der Wein: Schon farblich sind die beiden ein Traumpaar, geschweige denn geschmacklich - der würzige, schön crèmige Gorgonzola aus einer traditionellen Gorgonzola-Käserei steht für grosses italienisches Käsekönnen und ist ein Wunderwerk an Vielseitigkeit: in Pastasaucen, zu Brot, auf der Pizza und natürlich zu einem Wein wie dem samtig-weichen Merlot.

**MERLOT LA CAPITANA
BARREL RESERVE, CHILE, 75 CL**

Merlot La Capitana Barrel Reserve, Chile, 75 cl

-23% **9.95**
statt 12.95

Gorgonzola Selezione Reale DOP

per 100 g
statt Fr. 2.70

Fr. 1.90

Portion 200 g
statt Fr. 4.75

Fr. 3.75

**WEIN
DES
MONATS**

**KÄSE
DES
MONATS**





JETZT SANDWICHES GENIESSEN MIT CHANCE AUF CHF 100 SOFORTGEWINN!

WIN
100 x CHF 100
WIN-Code inside!

4. AUGUST BIS
26. SEPTEMBER



JETZT PROFITIEREN!



Humagne Rouge AOC Valais, Schweiz, 2018, 75cl**
 Humagne rouge • rubinrot • fruchtbetont, würzig

12.40
statt 15.40

Fläsch Gemswändler Pinot Noir
 AOC Graubünden, Schweiz, 2018, 75 cl, 17,25 Punkte*
 Pinot Noir • granatrot • fruchtig, würzig-pfeffrig, frisch

-20% **14.30**
statt 17.95



Cornalin AOC Valais, Schweiz, 2018, 75 cl**
 Cornalin • purpur • schwarze Kirschen, Heidelbeere,
 langer Abgang • 14-16°C • Wildgerichte, Grilladen

-20% **12.70**
statt 15.90



Féchy AOC La Côte
 Soir Soleil, Schweiz, 2018, 75 cl, 17 Punkte*
 Chasselas • strohgelb • feinfruchtig, mineralisch
 • 8-10°C • Süßwasserfisch, weisses Fleisch

-36% **7.95**
statt 12.50



L'Amorino Negroamaro IGT Puglia
 Italien, 2018, 75 cl, 17 Punkte*
 Negroamaro • tiefrot • lieblich, fruchtig, langes
 Finale • 16-18°C • italienische Küche, Grilladen

-20% **8.40**
statt 10.50



L'Amorino Bianco Terre di Chieti IGT
 Italien, 2018, 75 cl, 16,5 Punkte*
 Chardonnay, Malvasia • blasses Gold • intensive
 Fruchtigkeit • 8-10°C • Geflügel, Meeresfrüchte, Aperitif

-20% **8.40**
statt 10.50



Bolgheri DOC
 Poggio Civetta, Italien, 2017, 75 cl, 17,5 Punkte*
 Sangiovese, Cabernet Sauvignon, Merlot • rubinrot • elegant
 und körperreich • 18°C • Lammfleisch, würzige Pastagerichte

-20% **18.30**
statt 22.90



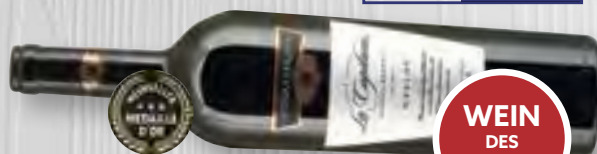
Rioja DOCa Puerta Vieja Crianza
 Spanien, 2017, 75 cl, 16,5 Punkte*
 Tempranillo, Mazuelo, Graciano • kirschrot • Brombeeren,
 Sauerkirschen • 15-18°C • Pizza, Pasta, Schweinsbraten

-20% **7.90**
statt 9.90



Merlot La Capitana Barrel Reserve
 Chile, 2018, 75 cl, 17,5 Punkte*
 Merlot, Carmenere, Cabernet Sauvignon
 • dunkelviolet • schwarze Beeren, Pflaumen
 • 16-18°C • Ente, Käse

-23% **9.95**
statt 12.95



**WEIN
DES
MONATS**

**Diese Aktion
gilt vom
31.8.2020 bis
27.9.2020
solange Vorrat
Jahgangsänderungen
vorbehalten**

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

* Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller» von Chandra Kurt.
 Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or». ** Regional oder über Bestellung erhältlich.



Ein Prost auf Familie Muffs Most

Familie Muff produziert im luzernischen Römerswil fabelhaften Apfelsaft aus Obst von Hochstammbäumen. Erhältlich ist der spritzige Most im Volg in Römerswil LU.

Der Hügelzug «Erlösen» oberhalb des Luzerner Seetals ist ein kleines Paradies: klare Luft, ein Panoramablick vom Säntis bis zu den Berner Alpen und weitherum saftige Weiden, auf denen Kühe unter hohen Obstbäumen grasen. An diesem idyllischen Ort ist die Mosterei Muff zu Hause, ein Familienbetrieb, in dem seit drei Generationen fabelhafter Apfelsaft produziert wird.

Jeder Most schmeckt einzigartig

Das Geheimnis? «Wir verarbeiten praktisch nur Äpfel aus Hochstammkulturen», verrät Inhaber Adrian Muff. Obst von Hochstamm-

bäumen hätten im Unterschied zu Tafelobst eine schöne Säure. «Dadurch wird der Most spritzig, frisch und hocharomatisch.» Zudem verzichten Muffs auf das Beifügen von Konzentraten. Was gepresst wird, kommt direkt bei den Konsumentinnen und Konsumenten an – und schmeckt tatsächlich immer einzigartig. Sandra Muff, Gattin von Adrian Muff, erklärt: «Der Saft variiert je nach Pressung sowohl im Geschmack als auch in der Farbe.»

Von Generation zu Generation gewachsen

Das Mosten liegt den Muffs sozusagen in den Genen. Grossvater Josef fing 1915 an,

für andere Bauern Äpfel zu pressen. Danach vergrösserte jede Generation die Mosterei, schaffte neue Maschinen an und modernisierte das Unternehmen sukzessive.

Bag-in-Box und Solarstrom

Auch Adrian und Sandra Muff wagten nach der Übernahme des Hofes 1999 einen grossen Schritt: Sie führten als einer der ersten Abfüller Bag-in-Boxen ein. «Das kam bei Konsumentinnen und Konsumenten super an und ist bis heute eines unserer begehrtesten Produkte», sagt Adrian Muff. Zudem bauten Muffs den Hof aus und installierten grossflächig Sonnenkollektoren. «Damit



FEINS VOM DORF



Mächtige Hochstammbäume liefern die Äpfel, aus denen die Mosterei Muff hocharomatischen Apfelsaft herstellt. Sandra und Adrian Muff verkaufen ihren spritzigen Durstlöcher direkt ab Hof und über den Volg im luzernischen Römerswil.

erzeugen wir die Hälfte unseres Stroms», so Adrian Muff. Auch wird inzwischen nach den Richtlinien von IP Suisse produziert.

Die Natur gibt den Ton an

Durchschnittlich liefern rund 300 Bauern jährlich etwa 1000 Tonnen Obst, die von Muffs zu circa 800 000 Liter Most verarbeitet werden. Allerdings ohne Gewähr, denn je nach Laune der Natur kann die Produktion um das Vielfache schwanken. Familie Muff kauft die Äpfel den Bauern ab und sorgt für den Verkauf des Mosts: einerseits im eigenen Hoflädeli, andererseits im Volg Römerswil LU.



EINZIGARTIG

Eine der «Feins vom Dorf»-Spezialitäten, die es zu entdecken gibt: Apfelsaft aus Obst von Hochstammbäumen, produziert von der Mosterei Muff, erhältlich im Volg Römerswil LU.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER

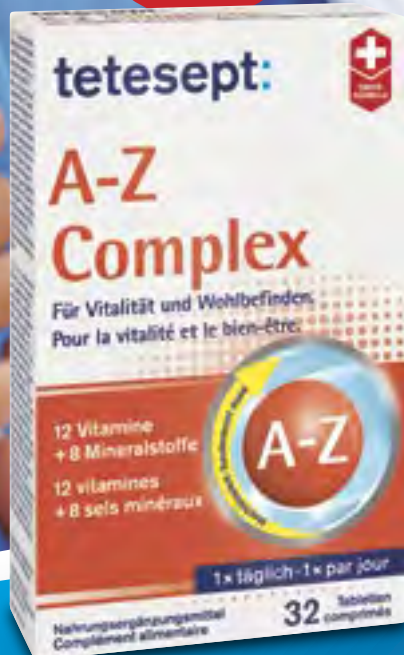
Das Label «Feins vom Dorf» zeichnet Spezialitäten aus, die im Dorf oder einem Nachbardorf des Volg-Ladens hergestellt werden. Das Angebot der rund 3000 Lieferanten umfasst je nach Saison circa 10 000 Spezialitäten und ist von Volg zu Volg unterschiedlich.

tetesept:

Starke Partner!

Deine Rundum-Versorgung von **tetesept**.

Für Vitalität und Wohlbefinden



Für Muskeln und Nerven



Für eine normale Herzfunktion



tetesept.ch

Produkte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht alle erhältlich.

3 Mal 1. Wahl

Katzen lieben die neue FELIX® Soup aus dem Volg. Aus dreierlei Gründen.

1. Für Suppen-Kasper

Katzen lieben Suppen! Und FELIX® Soup ganz besonders. Denn damit wird ein Teil ihres täglichen Wasserbedarfs auf feinste Art gedeckt und ihre Ernährung optimal ergänzt.

2. Für Schleck-Mäulchen

Gourmet-Katzen schlecken FELIX® Soup fürs Leben gern. Die Suppe ist aus hochwertigen natürlichen Zutaten und frei von Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen.

3. Für Fleisch-Tiger

Katzen mögen Fleisch. Darum enthält FELIX® Soup delikate Fleischbröckchen. So haben sie etwas zu beißen, was die Zwischenmahlzeit doppelt verlockend macht.



FELIX SOUP®

FELIX® Soup ist ein unwiderstehlicher Genuss für Ihre Katze. Sie wird die Suppe lieben und auch die feinen Stückchen gern mit den Zähnen zerbeißen. Jeder servierfertige Beutel mit FELIX® Soup hat die perfekte Grösse, um Ihren kleinen Racker zu jeder Tageszeit für neuen Unfug zu stärken. Sie können die Suppe mit gutem Gewissen füttern, denn sie enthält nur hochwertige Zutaten und keine künstlichen Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe. Dank der Auswahl an verschiedenen FELIX® Soups können Sie Ihrer Katze jeden Tag Abwechslung bieten und Ihre Ernährung optimal ergänzen. **Einführungspreis Fr. 3.10**





« Back deinen
Opa glücklich –
auch wenn er immer Tassen will. »



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



SCHATZ,
SCHAU,
WAS ES
NEUES GIBT!



FELIX SOUP GESCHMACKSVIELFALT VOM LAND: FLEISCH, 6 x 48 G*

Die neue Suppe aus natürlichen Zutaten mit Fleischbröckchen zum Beissen schmeckt jeder Katze und ergänzt zudem ihre Ernährung und ihren Wasserbedarf.

Einführungspreis Fr. 3.10



REAL THAI KOKOSNUSSMILCH LIGHT, 250 ML*

Cremiger Kokosgenuss auf die leichte Art: mit der Thai Kokosnussmilch light, etwa in thailändischen Currys, Desserts oder Smoothies.

Einführungspreis Fr. 2.35



PAMPERS BABYFEUCHTTÜCHER AQUA PURE, 48 STÜCK*

Die Pampers Babyfeuchttücher mit ausgewogenem Feuchtigkeitsgehalt verleihen empfindlicher Babyhaut ein sauberes Wohlfühl auf sanfte Art.

Einführungspreis Fr. 4.95



ZWEIFEL CASHEWS PAPRIKA & PROVENÇALE, BEUTEL, JE 115 G*

Zwei allseits beliebte Aromen machen die ohne Zugabe von Fett trockengerösteten Cashewkerne unwiderstehlich: Paprika und die Kräutermischung Provençale.

Einführungspreis Fr. 4.95



ZWEIFEL KEZZ THAI CHILI, 110 G*

Die extra crunchy Kezz Kesselchips gibts neu mit der Gewürzmischung Thai Chili. Sie werden mit Schale rustikal geschnitten und portionenweise extra knusprig frittiert.

Fr. 3.80



ZWEIFEL VAYA SWEET POTATO ROSEMARY, 75 G*

Für ausgewogenen Snack-Genuss: Der Vaya Süsskartoffel-Snack mit Rosmarin enthält bis zu 40 Prozent weniger Fett als herkömmliche Snacks.

Fr. 3.95

Have a rice Day!

Uncle Ben's®





Mit Bedacht eingemacht

Einmachen ist die smarte Art, den Geschmack des Sommers im Glas einzufangen und im Winter zu geniessen.



Zwei Appenzeller® zum Dahinschmelzen.

Wenn es um geschmolzenen Käse geht, führt an diesen beiden Spezialitäten kein Weg vorbei: Appenzeller® Fondue und Appenzeller® Raclette – die würzigsten der Schweiz.

Jetzt
probieren!



Appenzeller®
S W I T Z E R L A N D



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

ESSIGRANDEN

FÜR 2 Einmachgläser von je
ca. 5 dl Inhalt

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 5 dl **Apfelessig**
- 2 dl **weisser Balsamicoessig**
(Condimento bianco)
- 2 dl **Wasser**
- 4 **Lorbeerblätter**
- 1 TL **schwarze Pfefferkörner**
- 1 TL **Salz**
- 1 kg **Randen**, ganz, gekocht,
geschält, in Stücke
geschnitten

Essig und Wasser mit Lorbeer, Pfeffer und Salz aufkochen. Randenstücke im Sud 5 Minuten köcheln lassen. Randen dicht in die sterilen Gläser füllen. Mit Essigsud übergiessen, Gläser sofort verschliessen. Mindestens 2 Tage ziehen lassen.

ÖISE TIPP

Die Essigranden schmecken zum Raclette oder als würzige Einlage in einem Sandwich. Die Essigranden sind im ungeöffneten Glas an einem kühlen, dunklen Ort ca. 3 Monate haltbar. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren und innert 7 Tage konsumieren.



Die gute Basis:
Schweizer Randen gedämpft

WIE VIELE STOPS HAT IHRE WOCHEN?



RED BULL VERLEIHT FLÜÜGEL. 

JETZT IN AKTION

8.75
statt 10.95



Red Bull Energy Drink 6Pack
Red Bull Sugarfree 6Pack*

Volg-Aktion: 14.09.2020-19.09.2020.

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

GEWÜRZRÜEBLI

FÜR 4 Einmachgläser von je
ca. 5 dl Inhalt
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

GEMÜSE

- 1,5 kg **Rüebli**, in feinen Streifen
- 2 **Zwiebeln**, in feinen Streifen
- 3 cm **Ingwer**, fein gehackt, nach Belieben
- 5 **Knoblauchzehen**, in Scheibchen
- 1 **Peperoncino**, in Ringen

SUD

- 0,75 l **Wasser**
- 1,5 dl **Apfelessig**
- 2 TL **Salz**
- 2 EL **Zucker**
- 3 EL **flüssiger Honig**
- 2 EL **Currypulver**

1. Rüebli mit Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Peperoncino mischen.
2. Wasser mit den restlichen Zutaten aufkochen. Gemüse dazugeben, 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit einer Zange dicht in die Gläser füllen. Sud nochmals aufkochen und über das Gemüse giessen. Gläser sofort verschliessen.

ÖISE TIPP

Die Gewürzrüebli passen zu Käse oder kaltem, aufgeschnittenem Fleisch. Die Rüebli sind im ungeöffneten Glas an einem kühlen und dunklen Ort ca. 3 Monate haltbar. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren und innert 7 Tage konsumieren.



KETCHUP

FÜR 2 Einmachgläser von je
ca. 5 dl Inhalt
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten
KÖCHELN LASSEN ca. 70 Minuten

- 2 kg **Tomaten**, z. B. Ramati, in Würfeln
- 2 TL **Salz**
- 2 EL **Rohrzucker**
- 2 EL **flüssiger Honig**
- 1 dl **Weissweinessig**
- 2 **Nelken**
- ½ TL **Zimtpulver**
- 1 TL **Maisstärke**
- Wenig **Wasser**

1. Tomaten mit allen Zutaten bis und mit Zimt 60-70 Minuten köcheln lassen. Durch die feinste Scheibe des Passe-vites treiben. Ketchup nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Maizena mit Wasser anrühren, unter Rühren beigegeben. Ketchup abbinden, in die Gläser füllen, Gläser sofort verschliessen.

ÖISE TIPP

Das Ketchup ist im ungeöffneten Glas an einem kühlen und dunklen Ort ca. 3 Monate haltbar. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren und innert 7 Tage konsumieren.





STARBUCKS®
COFFEE IS
COMING
HOME



SÜSSES KÜRBISKOMPOTT

FÜR 2 Einmachgläser von je ca. 5 dl Inhalt

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

KOCHEN LASSEN ca. 30 Minuten

- 150 g Zucker
- 2 TL Wasser
- 1 Zitrone, heiss ab gespült,
abgeriebene Schale und Saft
- 20 g Butter
- 2 dl Wasser
- 1 Vanilleschote, ausgekratztes
Mark
- 1 kg Kürbis, z. B. Oranger Knirps,
in Würfeln

Zucker, Wasser und Zitronensaft in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze caramolisieren. Butter, Wasser, Vanilleschote und -mark dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Kürbiswürfel und Zitronenschale dazugeben, 30 Minuten köcheln lassen. Kürbis in die Gläser geben, Gläser sofort verschliessen.

ÖISE TIPP

Der Orange Knirps kann mitsamt Schale gekocht werden. Kürbiskompott mit Vanilleglacé und Kürbiskernen servieren. Das Kompott ist im ungeöffneten Glas an einem kühlen und dunklen Ort ca. 3 Monate haltbar. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren und innert 7 Tage konsumieren.



**ORIGINAL
APPENZELLER ALPENBITTER**

**SWISS MADE.
SEIT 1902.**

APPENZELLER.SWISS





SAFRANBIRNEN

FÜR 2 Einmachgläser von je ca. 1 Liter Inhalt
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
KÖCHELN LASSEN ca. 15 Minuten

- 1 Liter Wasser**
- 250 g Rohzucker**
- 1 Zitrone**, heiss ab gespült, abgeriebene Schale und Saft
- 1 Vanilleschote**, ausgekratztes Mark
- 1 Briefchen Safranpulver**
- 1 Prise Salz**
- 1 kg feste Birnen** (z. B. Williams, Gute Luise oder Guyot), geschält, geviertelt, entkernt

Wasser mit allen Zutaten bis und mit Salz aufkochen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Birnen dazugeben, 15 Minuten im Sud köcheln lassen. Birnen in die Gläser geben. Sud aufkochen, über die Birnen geben, Gläser sofort verschliessen. Vor dem Gebrauch mindestens eine Woche durchziehen lassen.

ÖISE TIPP

Birnen mit Schlagrahm und Schokoladenspänen servieren. Die Safranbirnen sind im ungeöffneten Glas an einem kühlen und dunklen Ort ca. 3 Monate haltbar. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren und innert 7 Tage konsumieren.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU SAFRANBIRNEN



Birnen schälen, vierteln und entkernen.



Birnen viertel 15 Minuten im Sud köcheln lassen.



Birnen in die Gläser geben. Sud aufkochen, über die Birnen geben, Gläser sofort verschliessen.

Die Traditions-Pastetli

Nach traditionellem Original-Rezept, in viel Handarbeit und nur mit Schweizer Zutaten entstehen im bündnerischen Thusis «Laim's Pastetli Castel». Das zarte Gebäck ist exklusiv im Volg erhältlich.

Die Zuckerbäckerei hat in Graubünden Tradition. Ihre Geschichte reicht bis ins 15. Jahrhundert zurück. Einer der bekanntesten Zuckerbäcker aus jüngerer Zeit war Josef Laim, Sprössling einer alten Zuckerbäcker-Dynastie aus der Gemeinde Surava. Laim machte sich als genialer Tüftler und Geschäftsmann einen Namen. Im Jahr 1896 etwa liess er sein Pastetli-Rezept patentieren und sorgte so dafür, dass «Laim's Pastetli Castel» bis heute in unveränderter Qualität zu geniessen sind. «Das Rezept ist geheim und wird sich niemals ändern», erklärt denn auch Jeton Iseni, heute Chef der Bäckerei Attenhofer in Thusis, die «Laim's Pastetli Castel» bäckt.

Zusammen mit seiner Frau Nadja übernahm Jeton Iseni im Frühling 2019 den Betrieb – und damit auch die Rezepte von Josef Laim. Dieser entwickelte nebst den Castel-Pastetli den knusprigen Castel-Zwieback und die luftigen Castel-Meringues, die bis heute in Thusis nach Originalrezept exklusiv für Volg hergestellt werden.

Ebenso wichtig wie die Original-Rezepte sind für die hochwertige Qualität der Gebäcke die sorgfältig ausgewählten Zutaten. «In die Pastetli kommen beispielsweise nur bestes Weissmehl, Speisefette und Salz aus Schweizer Produktion – mehr nicht», verrät Jeton Iseni. Was die Herstellung nicht gerade einfacher macht, denn durch den Verzicht auf Zusatzstoffe bedarf es einer Menge Know-how und Erfahrung. «Da wir alles in Handarbeit machen, ist zudem Finger-spitzengefühl erforderlich», sagt Jeton Iseni.

Bündner Bäcker auf Erfolgskurs
Seit 80 Jahren stellt die Bäckerei Attenhofer in Thusis Castel-Zwieback und -Meringues her sowie jährlich rund 300 000 der berühmten Castel-Pastetli – eine wahre Erfolgsgeschichte! Das traditionsreiche Unternehmen zählt heute 25 Mitarbeitende.

BÄCKEREI
CONDITOREI
Attenhofer
AG



In Handarbeit hergestellt

Die Herstellung der Blätterteig-Pastetli erfordert viel Fingerspitzengefühl. Für jedes Pastetli werden jeweils drei millimeterdünne Teigringe von Hand exakt übereinandergelegt. Nach dem Backen und zwei Stunden Auskühlzeit werden die fragilen Gebilde verpackt und an den Volg geliefert.



«Wir sind stolz darauf, dass wir diese traditionellen Produkte exklusiv für Volg produzieren dürfen. Volg ist ein perfekter Partner, der immer ein offenes Ohr für unsere Anliegen hat.»

Jeton Iseni, Inhaber Bäckerei Attenhofer

Zutaten aus der Schweiz

Alle Zutaten für die feinen Schweizer Spezialitäten Castel-Pastetli, Castel-Zwieback und Castel-Meringues stammen ausnahmslos aus Schweizer Produktion.



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



Jetzt in Aktion

vom 31.08.2020 bis 05.09.2020

So schmöckt's Dihei!

Tolle Rezeptinspirationen
finden Sie auf www.knorr.ch



Knorrli's Versprechen

Hergestellt in
der Schweiz



**15%
RABATT**



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



6.00 Uhr morgens: LRF-Betriebsleiter Roman Bernard holt aus der Gondelbahn Nachschub für den Volg Feldis.

WAS DER VOLG BRAUCHT, GONDELN HOCH

Auch in entlegensten Ecken der Schweiz kann man frisch und fründlich im Volg einkaufen. Wie im idyllischen Bergdorf Feldis GR auf rund 1500 Meter über Meer, wo die Seilbahn dafür sorgt, dass der Dorfladen regelmässig mit neuer Ware beliefert wird.

Genau 94 Kurven mit 10 Spitzkehren und 799 Meter Höhendifferenz: Wer von Rhäzüns nach Feldis will, der muss genügend Zeit einplanen. Oder man wählt denn schöneren und vor allem schnelleren Weg: Die Luftseilbahn Rhäzüns-Feldis (LRF) bringt Touristen und Einwohner innert sieben Minuten auf das beliebte Ausflugsziel auf 1470 Meter über Meer.

Spezielle Fracht in roten Gondeln

Mehrmals pro Woche haben die roten runden Gondeln eine ganz spezielle Fracht in der Kabine: Jeweils um 6 Uhr morgens kommt dann Nachschub für den Volg im Bergdorf – so spart sich der Lastwagen die beschwerliche Fahrt auf den Berg. Betreut wird der Transport vom Chef persönlich: LRF-Betriebsleiter Roman Bernard entlädt die Gitterwagen mit frischem Gemüse, Milch, Wein und anderen Waren und bringt sie mit einem grossen Traktor bis zum Volg im Zentrum von Feldis. Und dies das ganze Jahr durch, egal ob ein Sturm tobt oder viel Schnee liegt. Für die rund 130 Bewohner

des Dorfes ist zwar dieser Transportweg nichts Besonderes, die Benützung der Seilbahn ist in Feldis so normal wie andersorts S-Bahn oder Bus. Anders ist das bei den Touristen: «Immer wieder staunen die Feriengäste über das grosse und frische Angebot, das wir auf dieser Höhe bieten», erzählt Ladenleiterin Elisabeth Meier stolz.



3 FRAGEN AN:



Elisabeth Meier
Ladenleiterin Volg Feldis

Wie ist es, auf 1470 Metern zu arbeiten?

Einfach nur schön! Die Mischung der Kunden bringt viel Abwechslung: Einheimische, Leute mit einem Ferienhaus und viele Tagesausflügler.

Benützen Sie die Seilbahn selber auch?

Ja, ich wohne in Rhäzüns und komme damit täglich zur Arbeit. Einer der schönsten Arbeitswege, die man sich vorstellen kann.

Welche Produkte sind im Volg Feldis am beliebtesten?

Die Einheimischen sind froh, dass wir dank der Seilbahn täglich frisches Brot haben. Die Touristen lieben die «Feins vom Dorf»-Produkte: Alpen-Campari, Wiesen-Kapern, Alpkäse oder Domleschger Bier. Ich selbst mag den hausgemachten Feigensenf sehr.



Beim Schwimmen fühlt
sich Felix Kempter
buchstäblich wie der
Fisch im Wasser.

Voll im Element

Auch wenn er sich wie ein Fisch im Wasser bewegt, trainiert Nachwuchsschwimmer Felix Kempfer täglich. Unterstützt wird er dabei von Volg.

Dieses Gefühl, schwerelos durchs Wasser zu gleiten, liebt Felix Kempfer noch immer. Seit zehn Jahren betreibt der Aargauer Leistungssportler und gehört heute zu den besten Schwimmern des Landes. Vergangenes Jahr wurde er Vize-Schweizermeister über 50 Meter Freistil. Dafür steigt der 1,90-Meter-Mann mindestens sieben Mal pro Woche ins Wasserbecken, stemmt Gewichte, stählt die Muskeln. Nichtstun? Dazu fehlt ihm die Zeit. Schliesslich studiert er seit drei Jahren an der Universität Basel Medizin – und muss zusehen, wie er Sport und Studium unter einen Hut bringt.

Wertvolle Unterstützung von Volg

Unterstützt wird Felix Kempfer auf seinem Weg von Volg. «Den Beitrag des Volg Sport-Sponsorings setzte ich vorwiegend für Reise- oder Materialkosten ein. Für diese finanzielle Hilfe bin ich wirklich dankbar», sagt Felix Kempfer. Zumal selbst die Schwimmhose, ein Hightech-Produkt, mehrere hundert Franken kostet.

Den Sprung ins Wasser wagte Felix Kempfer im Alter von vier Jahren. Obwohl er damals lieber Fussball spielte, als im Nasen zu planschen, meldeten seine Eltern ihn für den Schwimmkurs an. «Der Lehrer war ein lustiger Typ», erinnert er sich. «Er weckte die Freude am Schwimmen in mir.» Und so tauschte Klein Felix die Fussballschuhe alsbald gegen die Badehose ein, begann zu trainieren und war schnell erfolgreich. Damit er sich bestmöglich auf seine neue Leidenschaft konzentrieren konnte, besuchte er das Sportgymnasium in Liestal. Er habe lange auf Kurzstrecken gesetzt, sei nun aber dabei, sich neu auszurichten auf

100 und 200 Meter Freistil und Rücken, verrät er. «Als Erstes will ich meine Technik und damit meine Bestzeiten verbessern – dann schauen wir, was möglich ist», erklärt er lachend auf die Frage, ob er für Olympia trainiere.

Die eigenen Grenzen ausloten

Sein Sport, sagt der junge Mann, sei in erster Linie eine Lebensschule. In den Trainings sei er ganz und gar auf sich selber zurückgeworfen. «Ich versuche ständig, meine Grenzen auszuloten oder gar auszuweiten.» Dabei lerne man sich sehr gut selber kennen. «Unterstützt werde ich dabei von meinem Team.» Will Kempfer sich zusätzlich motivieren, stöpselt er seine Kopfhörer in die Ohren, dreht die Lautstärke hoch und lässt sich vom Sound seiner Lieblingsband «Bring Me the Horizon» vorwärtspeitschen – und die eigene Bestzeit übertreffen.



Tägliches Training bedeutet für Schwimmer Felix Kempfer, sich selber zu übertreffen.



Starthilfe für Sporttalente

Im Wasser und beim Training an Land: Volg unterstützt Nachwuchssportler wie Felix Kempfer dabei, ihre Ziele zu erreichen – und ihre Träume zu verwirklichen.



Mein Volg-Liebungsprodukt

«Seit Jahren trinke ich nach jedem Training einen Viertelliter Volg Schoggi Drink. Dieser füllt meine Speicher mit neuer Power – und schmeckt super!»

MÖVENPICK®

Crafted with the Alpine Spirit



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

SAY HELLO! SAG HALLO! SALUT! WWW.MOEVENPICK-ICECREAM.COM #DISCOVERMOEVENPICK @   @MOEVENPICKICECREAM



BLÜTENPOESIE

Trockenblumen liegen im Trend. Aus gutem Grund: Sie sind schön anzusehen und sind mit ihrer Langlebigkeit eine nachhaltige Blumenfreude.

Einst schmückten Trockenblumen das Poesiealbum, heute verleihen sie dem Zuhause eine poetische Note. Und eine trendige: Trockenblumen stehen hoch im Kurs, auch weil sie eine nachhaltige Deko sind. Im Gegensatz zu Schnittblumen halten sie eine kleine Ewigkeit, und es gibt sie quasi vor der Haustür.

Geeignete Pflanzen zum Trocknen

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um Blumen zu trocknen. Die vermutlich letzten Rosen

dieses Jahres stehen in Blüte. Auch Hortensien sehen getrocknet toll aus, desgleichen Disteln, Hagebutten oder Lavendelblüten. Kombiniert mit frischen oder getrockneten Zweiglein, Blättern und Gräsern ergeben sich romantische, verträumte und farblich wunderschöne Sträuße. Trockenblumen machen sich übrigens auch gut als Duftbouquet und -potpourri sowie als Kranz, wobei dieser frisch gewunden und erst dann getrocknet wird. Sonst zerbröseln die Blüten.

So werden Blumen und Grün getrocknet

Die einfachste Methode, Blumen haltbar zu machen, ist, sie an der Luft zu trocknen. Grosse Exemplare wie Hortensien einzeln trocknen, kleinere sortenweise zu Sträußchen zusammenbinden und kopfüber aufhängen. Von Zeit zu Zeit den Bindfaden ersetzen, da die Stängel schrumpfen. Nach ein paar Wochen sind die Bouquets trocken. Für Duftsträuße und -potpourri ein paar Tropfen ätherisches Öl auf die Blütenpracht geben.

MEIN HIESTAND-LIEBLINGSGIPFELI

Frisch gestrichen

Ofenfrische Hiestand-Gipfeli gibt es im Volg zu jeder Zeit und für jeden Geschmack.
Welches ist Ihr Lieblingsgipfeli zum Zmorge, Znüni, Zvieri und Znacht?

Mit Beeren und Sprossen

Der Rustico-Buttergipfel mit Vollkornmehl, belegt mit Beeren und Sprossen, ist ein feines Zvieri.



Mit Nutella

Den Buttergipfel, bestrichen mit Nutella, können nicht nur Kinder zu jeder Tageszeit verschlingen.

IP-SUISSE-QUALITÄT

Hiestand Gipfeli schmecken nicht nur gut, sondern lassen sich auch mit gutem Gewissen geniessen. Alle Gipfelisorten sind aus hochwertigen Zutaten hergestellt, beispielsweise mit IP-Suisse-Mehl.





MIT KONFITÜRE

Das Croissant parisien weckt, mit Butter und Konfi bestrichen, morgens die Lebensgeister.



Mit Käse und Schinken

Der Laugen-Buttergipfel wird mit Schinken und Käse zum kleinen, feinen Znacht.



SO PERFEKT

Der Cailler-Branche Gipfel schmeckt zum Zmorge, Znüni, Zvieri und Znacht.

... oder einfach so

Natürlich sind alle ofenfrischen Hiestand Gipfeli auch, einfach so gegessen, der Gipfel des Genusses.

Hiestand 
OFENFRISCHE - UNSER HANDWERK

natürlich han ich's gärn.



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

AKTION
7.-12.9.2020

Butty
DEPUIS 1890

Machen meine Schweizer Gerichte unwiderstehlich

Mit Butty Produkten zum perfekten Kocherlebnis.

Butty
Morchel-Hüte
Chapeaux de Morilles
getrocknet - vichés

Butty
Steinpilze
Cèpes/Bolets
geschitten - en tronçons
getrocknet - séchés

«PASTA MACHEN IST EINE SINNLICHE ARBEIT»



Kochen Sie mit!
Anmeldungen
unter:
www.volg.ch

KURSVORSCHAU

NOVEMBER

Backen - luftig süss bis herzhaft pikant

DEZEMBER

Weihnachtsmenü perfekt geplant

Aktualisierte Infos auf
www.volg.ch

STANDORTE DER VOLG-KOCHKURSE

BUCHS SG

Marxers Kochwelt
www.marxers.ch

ZÜRICH-OERLIKON

Culina Kochstudio
www.culina-kochstudio.ch

MÜNSINGEN BE

Kochwerkstatt
www.kochwerkstattthauri.ch

WANGEN AN DER AARE BE

Tatort-Kochschule
www.tatort-kochschule.ch

AARAU AG

Cookuk
www.cookuk.ch

Dario Marxer ist Leiter der Volg-Kochkurse in Buchs SG – einer von fünf Standorten, wo «Öise Lade»-Leser gemeinsam kochen. Er gibt seine Tipps mit Leidenschaft weiter, das nächste Mal am Kochkurs «Pasta e Sugo».

Nicht nur italienische Mamas wissen: Pasta schmeckt am besten handgemacht. «Die Herstellung ist einfacher, als manch einer annimmt», sagt Dario Marxer, Profikoch und Geschäftsführer des Familienunternehmens «Marxers Kochwelt» in Buchs SG. Er muss es wissen: Als Leiter der Volg-Kochkurse freut er sich jedes Mal, wenn Kochbegeisterte am Schluss des Abends stolz ihre selbst gemachte Pasta geniessen können. Solche Erfolgserlebnisse sind ansteckend und machen die Kurse zum Event: «Es ist schön zu erleben, wie das gemeinsame Kochen Menschen zusammenbringt und dabei oft sogar Freundschaften entstehen.»

Er selbst sei ein «Gastrokind». «Ich bin im Restaurant aufgewachsen, das zuerst mein Grossvater und dann mein Vater geführt haben», erzählt Dario Marxer. Er habe schon als Kind gewusst, dass er Koch werden

wolle. Nach der Lehre folgten Hotelfachschule und Wanderjahre in diversen Restaurants und Ländern. 2013 baute der Koch und Caterer eine eigene Kochschule im St. Galler Rheintal auf, die von Beginn weg ein Erfolg war. Seit einigen Jahren führt er hier auch Volg-Kochkurse durch. «Das Interesse am Kochen ist grösser denn je. Von allen geschätzt ist das gemeinsame Essen danach. Die Stimmung ist jeweils grossartig», erzählt Dario Marxer.

Im Oktober steht mit dem Volg-Kochkurs «Pasta e Sugo», in dem verschiedenste Pasta-Arten selbst hergestellt werden, ein besonderer Höhepunkt auf dem Programm. «Pasta machen ist eine sinnliche Arbeit. Man braucht Zeit und Feingefühl – ein fast meditativer Akt, der einen Ausgleich zum Arbeitsalltag schafft. Und ich habe in 27 Jahren Gastronomie noch niemanden kennengelernt, der Pasta nicht mag», sagt Dario Marxer.

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 CHF 150.- pro Person oder CHF 130.-. Anmeldungen über www.volg.ch/aktuell/volg-kochkurse oder direkt beim jeweiligen Kochstudio. Kursteilnehmende erhalten Rezepte schriftlich.



LINDOR.
Mein kleiner
Glücksmoment.



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Wann immer und wo immer
Sie LINDOR genießen,
es ist ein magischer Moment.
Unendlich zartschmelzend.
Von den Lindt Maîtres Chocolatiers.

ZUM KAFFEE
GEHÖRT LOTUS.



AKTION
20%*



*Aktionsdauer 31.8. – 6.9.2020

EIN STÜCK SOMMER IM GLAS



Helen Schmid erntet Kürbis, um ihn einzumachen.

Früher diente das Einmachen der Vorratshaltung. Heute ist es ein Trend. Auch für NATURENA-Bäuerin Helen Schmid vom Volg-Erlebnishof im Fricktal AG ist jetzt wieder Einmachzeit.

Stolze 12000 Goldfrancs versprach Napoleon Bonaparte demjenigen, der herausfand, wie Lebensmittel konserviert werden können. 1810 ging der Preis an einen französischen Koch. Nicolas Appert entdeckte, dass Lebensmittel, welche er in Behältern erhitzte, haltbar wurden. Und noch heute gehört das Einmachen, besonders im Herbst, in vielen Haushalten dazu.

NATURENA-Bäuerin Helen Schmid verrät eines ihrer liebsten Einmacherezepte und erzählt: «Ich erinnere mich gut an die Tage als Kind, wenn meine Mutter eingemacht hat. Die Küche war voll mit Gemüse, Früchten, Geschirr und Pfannen», schmunzelt sie. Heute steht Helen Schmid selbst in der Küche: Ob mit Zwetschgen, Kürbis oder Zucchetti – Eingemachtes ist ein Genuss. «Apfelmus habe ich immer bereit, ich fülle es heiss ein und habe etwas Feines, wenn die Kinder zu Besuch kommen», erzählt sie.

Auch Kürbissuppe sterilisiert sie. «Sobald ich im Herbst Kürbis einmache, hole ich mit den kräftigen Farben nochmals den Sommer zurück in die Küche. Im Winter ist es dann wiederum schön, etwas zu geniessen, von dem man genau weiss, dass es vollkommen natürlich ist, man es selbst gemacht hat», so Helen Schmid. Hat die NATURENA-Bäuerin gute Tipps? Zum Einmachen können neben Einmachgläsern auch Konfi- oder Gurkenglä-

ser verwendet werden. Wichtig ist, dass Gläser und Deckel sauber sind. Dann sind die Inhalte ein Jahr oder länger haltbar. «Statt die Gläser im heissen Wasser zu kochen, kann man sie auch im Backofen sterilisieren. Das ist einfacher, weil man die Temperatur genau einstellen kann», erklärt Helen Schmid.



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 Erlebnisstationen, ein Naturprojekt und einen Erlebnishof.
naturena.ch

EINGEMACHTER KÜRBIS

1 kg Kürbis, z. B. Butternut oder Oranger Knirps, in mundgerechte Stücke schneiden, 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren und heiss in saubere Gläser füllen.

SUD

- 6 dl Wasser
- 4 dl Essig
- 50 g Zucker
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Senfkörner, nach Belieben
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Salz

Alles aufkochen, 5 Min. köcheln lassen, heiss über das Gemüse geben und Gläser verschliessen. Auf ein Blech stellen und 5 Minuten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ziehen lassen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und Gläser zum Auskühlen auf den Kopf stellen.

ÖISE TIPP

Das Rezept eignet sich auch für andere Gemüse wie Rübli, Gurken, Peperoni, Blumenkohl oder Mixed Pickles. Das eingemachte Gemüse passt hervorragend zu Raclette.

Findus

Aktion!

vom 07.09. bis 13.09.2020



FINDUS Plätzli
Bolognese 480g*



FINDUS Plätzli
Käse 480g



FINDUS Plätzli
Spinat 480g



FINDUS Plätzli
Champignons 480g

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



FINDUS Switzerland



findus_ch

www.findus.ch

Luigi Moretti
**L'ITALIANA
AUTENTICA**



JETZT IN AKTION!

SCHON PROBIERT?



6 x 50 cl Dosen

Aktion gültig vom 31.8. bis 5.9.2020, solange Vorrat

NEUE KURSE IM OKTOBER

Machen, schaffen und das Wissen erweitern in ländlicher Umgebung:
Das bieten die Volg NATURENA Erlebnishöfe an fünf Standorten in der Schweiz.



FRICKTAL AG
16. oder 17. Oktober

Schicke Leopardenfrau

WAS Die Leopardenfrau vereint Mensch und Tier. In diesem Kurs formen Sie ein ca. 20 cm grosses mystisches Wesen aus Alufolie und Modelliermasse, schleifen es und setzen bei der Acrylbemalung eigene Akzente. Durch einen Lacküberzug vollenden Sie die Kleinskulptur samt Ständer.
WANN Kurs 1: Fr, 16.10.20, 9-18 h, Kurs 2: Sa, 17.10.20, 9-18 h **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Daniela Häbig, Freiburg (D), www.daniela-haebig.de
TEILNEHMENDE 10 P. ab 15 J. **PREIS** Fr. 165.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Leopardenfrau im Wert von Fr. 20.-



SEEBACHTAL TG
23. oder 24. Oktober

Malen mit heissem Wachs

WAS Mit heissem Wachs lassen Sie farbintensive Bilder entstehen und setzen Effekte mit Tusche, Airbrushfarben etc. Sie starten mit A5-Encaustic-Papier, dann folgen Schieferplatten (20 x 20 cm), Leinwände (20 x 20 / 30 x 30 cm), Glas oder Spiegel. **WANN** Kurs 1: Fr, 23.10.20, 9-17.30 h, Kurs 2: Sa, 24.10.20, 9-17.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Rositha Noebel, Kreuzlingen, www.arte-encausto.com
TEILNEHMENDE 10 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 25.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für vier Werke. Weitere Maluntergründe können mitgebracht oder vor Ort bezogen werden.



SEELAND BE
31. Oktober (zwei Halbtageskurse)

Handlettering auf Dekotafel

WAS Mit der trendigen Technik Handlettering erstellen Sie eine Dekotafel für zu Hause. Nach einer Einführung können Sie eine vorbereitete Tafel mit Eukalyptusholz-Rahmen (Querformat, mit Rahmen 49 x 33 cm) individuell oder mit bereitgestellten Vorlagen realisieren. **WANN** Kurs 1: Sa, 31.10.20, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 31.10.20, 14-18 h* **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüppenberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Susanne Zuberbühler, Münchenbuchsee, www.handherzwerk.ch
TEILNEHMENDE 10 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 115.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Schild im Wert von Fr. 20.-



ZUGERLAND ZG
2. oder 3. Oktober

Drahtkorb auf Holzsockel

WAS Aus Draht kreieren Sie einen dekorativen Korb (ca. 20 cm Ø), der auf einem Holzsockel (H: ca. 70 cm) befestigt wird. Je nach Saison können Sie den Korb und den Sockel individuell dekorieren. Eine kleine Auswahl an Dekomaterial steht vor Ort zur Verfügung und kann bei der Kursleiterin gekauft werden. **WANN** Kurs 1: Fr, 2.10.20, 9-14.30 h, Kurs 2: Sa, 3.10.20, 9-14.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Manuela Bossert, Strengelbach **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 160.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Werk im Wert von Fr. 25.-



WERDENBERG SG
23. oder 24. Oktober

Learning-Tower bauen

WAS Aus einem Hocker und Holzteilen entsteht ein Learning-Tower für Kinder bis vier Jahre. Unter Anleitung streichen Sie die Teile in Ihrer Wunschfarbe an und bauen sie zusammen. Ein Textaufkleber und Streusterne, -herzen etc. dienen als Dekor. Text und Farbe bestimmen Sie im Voraus selbst. **WANN** Kurs 1: Fr, 23.10.20, 10-15 h, Kurs 2: Sa, 24.10.20, 10-15 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büllestehof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Barbara Florio, Grabs, www.barbarakreativ.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 15 J. **PREIS** Fr. 135.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Learning-Tower (H: 95 cm, B: 40 cm, T: 36 cm) im Wert von Fr. 60.-

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8-12 h und 13-17 h

Anmeldeschluss 15. September 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.

GROSIS HABERSCHMARRE



Am liebsten verwendet Käthi Flury aus Rüttenen SO Eier, die es aufzubrechen gilt, für «Haberschmarre». Das Rezept stammt von ihrer Grossmutter und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Nun verrät sie es den «Öise Lade»-Leserinnen und -Lesern.

GROSIS HABERSCHMARRE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

ZUTATEN

- 80 g Zucker
- 4 Eier
- 250 g Hafer- oder Dinkelflocken, oder gemischt
- 1 Päckli Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 5 Äpfel, grob geraffelt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Bratbutter
- 2 EL gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse)
- Puderzucker, nach Belieben

Zucker und Eier gut schaumig schlagen. Flocken, Vanillezucker und Salz daruntermischen. Äpfel und Zitronensaft daruntermischen. In einer weiten beschichteten Bratpfanne in der heissen Butter beidseitig je ca. 7 Minuten backen. Mithilfe eines Teller wenden. Mit Nüssen bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren!



KÄTHI FLURY, RÜTTENEN SO

Käthi Flury aus Rüttenen SO liebt es, andere mit ihren Kochkünsten zu beglücken. Ihr grösster Hit ist der «Haberschmarre» vom Grosi, der schon vor über 100 Jahren auf deren Bauernhof gebacken wurde. Die Zutaten dafür kauft sie am liebsten im Volg im Dorf. «Ich schätze an Volg die Freundlichkeit und die grosse Hilfsbereitschaft der Mitarbeitenden, wenn ich etwas Bestimmtes suche oder etwas Spezielles wünsche.»

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 oeise.lade@volg.ch



Vitakraft®



Highlights für Ihre Lieblinge



Mit den leckeren Sticks von Vitakraft bringen Sie bestimmt tolle Abwechslung in den Alltag. Mit besten Zutaten und nach zuckerfreier Rezeptur.

Beef Sticks® *

Der Vitakraft Beef Stick® mit Rind lässt einfach jedes Hunde-Herz höher schlagen. Das Original unter den Fleischsticks mit extra hohem Fleischanteil überzeugt grosse und kleine Vierbeiner gleichermaßen.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Cat Sticks®

Die beliebten Cat Sticks® überzeugen allesamt durch beste Qualität, einen extra hohen Fleischanteil und einem einzigartig unwiderstehlichen Geschmack. Erhältlich in den Sorten Lachs und Ente.

www.vitakraft.ch



Vitakraft. Aus Liebe.

Energizer
MAX®

Bis zu

50%
LÄNGERE
LEISTUNG*

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



AKTION

CHF **14.90**
statt CHF ~~25.50~~

NUR FÜR KURZE ZEIT:

**MEHR
POWER**
ZUM KLEINEN PREIS!™



**FREE
FREE
GRATIS**

** Aktionszeitraum: 07.09.-12.09.2020

Der höchste Gipfel des Genusses

Gewinnen Sie ein Gipfeltreffen: einen Geschenkgutschein für einen Aufenthalt im Victoria Jungfrau Grand Hotel & Spa – ein einzigartiger Genuss, wie ein ofenfrisches Hiestand Gipfeli!



Das Jungfrauoch, Top of Europe, mit Blick auf den Aletschgletscher.



Verweilen im Park des Victoria Jungfrau Grand Hotels & Spa.

Der Höhepunkt einer Tour de Suisse ist das Jungfrauoch: Majestätisches Wunderland aus Eis, Schnee und Felsen mit einer magischen Aussicht. Zu diesem Gipfelerlebnis gehört auch ein Besuch des historischen 5-Sterne Hotels Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa, wo man die Vielfalt und den Luxus zeitgemäss in bester Schweizer Gastgeber-Tradition genießt.

Für alle, die den Gipfel des Genusses jeden Tag erleben wollen: Im Volg gibt es ofenfrische Hiestand Gipfeli! Sie sind bei Herrn und Frau Schweizer ebenso beliebt wie ein Besuch im Berner Oberland. Kein Wunder hat die Bäckerei Hiestand seit der Gründung 1967 unzählige Gipfel verkauft. Und genau darauf zielt unsere Wettbewerbsfrage (siehe rechts). Tipp: Lesen Sie dazu den Beitrag im «Chuchichäschтли» dieser Ausgabe.

Wettbewerbsfrage

Wie viele Gipfeli hat die Bäckerei Hiestand seit 1967 in der Schweiz verkauft?

- A etwas über 500 Millionen Gipfeli**
- B über 1 Milliarde Gipfeli**
- C weit über 2 Milliarden Gipfeli**

1. Preis im Wert von CHF 1600.-
Geschenkgutschein Hotel Victoria-Jungfrau Interlaken. Anzahl Übernachtungen/Zusatzleistungen nach freier Wahl + Gutschein der Jungfrauabahn im Wert von CHF 200.-.

2.-30. Preis im Wert von CHF 214.-
Gutschein der Jungfrauabahn «Grindelwald-Jungfrauoch, ohne Abo»

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, «Hiestand», Postfach 344, 8401 Winterthur
Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 31. August bis 24. September 2020.

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

Hiestand
OFENFRÖCHE - UNSER HANDWERK



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



Jetzt
probieren!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

HUGO



Die einzigen Schweizer Gurken !



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

Die einzigen Schweizer Essiggurken werden von
Hugo Reitzel hergestellt !

* in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich



RÄTSELN UND GEWINNEN!

süsse Backware	imaginäres Land	Halbton unter C	kurzer engl. Gruss	Gestalt bei Wagner †	Substanz der Gene (dt.)	weibl. Ziege	Asiat	Auer-ochse	und auch	sozialdemokr. Partei d. Schweiz
↙		8			Lust, Gaumenfreude			10		
nicht ganz					stickig, verbraucht	Bonbon (engl.)				
↙			nicht für, gegen	Erzbergwerk				12	ostfrz. Landschaft (dt.)	schweiz. Farbenfabrikant † 1928
Kykladeninsel		Weisskohl					7	Grundnahrungsmittel		
↙				Halbton unter D				Pferd im Märchen	erste Frau Jakobs (AT)	2
ebenso, gleichfalls		Augenblick, im ...		Pausenmahlzeit am Morgen		internat. Ski-Verband			engl.: Regen	
Lebensmittel	sich bei etwas ablösen	weiter nach oben		österr. Kaiserin † 1989				dt. TV-Anstalt		6
↙		11				Landteil		heilig b. portug. Städten		
Riesenschlange				Gebetbücher	Bündner Trockenwurst					
engl.: wir	1		sprachgewandt					austral. Laufvogel		roher Fisch in der jp. Küche
eisern					altägypt. Begriff f. Lebenskraft			amerik. Erfinder † 1931		Kartoffeleigenschaft: ... kochend
europ. Warenkennzeichen			Keimzelle		überängstlich		dt. Frauenzeitschrift			
↙			frz. Modeschöpfer † 1957		Käsespeise Mz.				4	
Sinnesorgan		festl. Abendessen					Abk.: Ingenieur	Abk.: Hamburg		9
nordamerik. See: Lake ...					Nachfolgerin der EG		schweiz. Maler (Rolf)			
Verrat		Wilder Majoran							3	kurz für: in dem
↙				5			gepökelt Fleischspezialität			

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von 21 Vin Bouquet Akku-Korken-

Öffnen Sie Ihre Weinflaschen mit dem hochwertigen, eleganten und kompakten Akku-Korkenzieher in der Farbe Silber von Vin Bouquet. Nur ein Knopfdruck für ein einfaches Öffnen der Weinflaschen. Das Set beinhaltet 1 Korkenzieher mit Akku und LED-Licht, 1 Kapselschneider; gleichzeitig auch Standfuss und 1 Netzadapter 230V / Ladegerät mit Kabel.



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 31. August bis 24. September 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.

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.

WIE SAGT MAN WO?

Kartoffel



in der Innerschweiz
Gumel, Gummeli

im Appenzell
Hedepfel

im Fribourgischen
Häpärä

in Romanischbünden
il tartuffel

im Bündnerland
Hördöpfel

im Luzernischen
Härdöpfu

im Rheintal
Grompera

im Wallis
Härpfel

im St. Gallischen
Hörpfel

VORSCHAU «ÖISE LADE» OKTOBER



Erntedank
Entdeckenswerte
Gerichte mit Äpfeln,
Birnen, Trauben
und Nüssen.



Kurz und gut
Fleischgerichte mit
Kurzgebratenem
wie Plätzli, Koteletts
und Geschnetzeltes.

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



Schweizer Käse ist Vertrauen.

Weil er von dort stammt, wo wir zu Hause sind.



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse.
www.schweizerkaese.ch



Die vermuuuuuutlich beste Milch

*Nachhaltig
und fair*

*Faire Partnerschaft
Tierfreundliche Haltung
Fördert Artenvielfalt*



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

**SCHWYZER
MILCHHUUS**