

OKTOBER 2020

# ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

## SAISON

Grossartiger Kürbis,  
vier kleine Rezeptideen

## ÖISES DORF

Beim letzten Alpzigersenn  
in Oberurnen GL



## ES HERBSTET IN DER KÜCHE

Von Trauben über Öpfel bis Händöpfel: herbstliche Rezepte für  
den Alltag, besondere Momente und zackige Fleischtiger

**Volg**



MMM... ÖPFELWEIHE  
VOM MAMI!



# INHALT



8

**Öisi Chuchi**  
Kulinarische Hommage  
an den Herbst



**Öisi Chuchi**  
Plätzli, Geschnetzeltes und Co.:  
zackig aufgetischt



**Saison für Kürbis**  
Vier Blitzgerichte



**Öise Garte**  
Nützliches Laub: Winterquar-  
tier für Igel und andere Tiere

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Kürbisse, Kartoffeln, Äpfel, Birnen, Trauben: Der Herbst ist reich an einheimischen Ernteschätzen, auf die man sich jetzt wieder freuen kann. «Hurra, der Herbst ist da», heisst es deshalb in diesem «Öise Lade» in kulinarischer Hinsicht. Ab Seite 8 stellen wir Ihnen vom Herbst inspirierte Rezepte vor – von der wärmenden Suppe bis zum überraschenden Sonntagskuchen. Und wenn es ruckzuck ein gutes Stück Fleisch sein soll, finden Sie ab Seite 40 saisonale Kochideen für Kurzgebratenes. Nicht alles, was bei uns geerntet wird, schafft es aber auch in den Handel. Um dem Lebensmittelverlust in der Schweizer Landwirtschaft entgegenzuwirken, werden qualitativ einwandfreie Früchte und Gemüse unter dem Motto «Stop Food Waste» rechtzeitig gerettet und weiterverarbeitet, sodass sie in neuer genussvoller Form in den Verkaufsregalen landen. Eine Auswahl an «Stop Food Waste»-Produkten können Sie jetzt in vielen Volg-Läden entdecken. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 24. Ich wünsche Ihnen einen genüsslichen Herbst und viel Lesefreude mit diesem «Öise Lade».



frisch und fründlich

**Philipp Zraggen**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**  
Monatshits und Saisontipps
- 8 **ÖISI CHUCHI**  
Hurra, der Herbst ist da!
- 20 **SAISON FÜR ...**  
Kürbis
- 24 **ÖISI UMWÄLT**  
Geniessen statt wegwerfen
- 27 **TRAUMPAAR**  
Käse & Wein des Monats
- 29 **WEIN-AKTIONEN**  
Jetzt profitieren
- 30 **FEINS VOM DORF**  
Popcorn aus Ettiswil LU
- 33 **VOLG-KOCHKURSE**  
Gebäcke von süss bis pikant
- 35 **NEU IM VOLG**  
Entdecken und ausprobieren
- 38 **ÖISE VOLG**  
Ziger aus Oberurnen GL
- 40 **ÖISI CHUCHI**  
Fleisch auf Zack
- 46 **ÖISE FAVORIT**  
Rundum versorgt mit tetesept
- 49 **NATURENA**  
Vier Generationen im Haus
- 51 **NATURENA-KURSE**  
Die neuen Kurse im November
- 53 **ÖISE GARTE**  
Winterquartiere für Tiere
- 54 **TYPISCH SCHWEIZ -  
TYPISCH VOLG**  
Grusskarten aus Schönbühl BE
- 57 **LESERREZEPT**  
Letscho mit Bohnen
- 59 **WETTBEWERB**  
Gewinnen mit Emmentaler
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**  
Mitmachen und gewinnen
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**  
Mundartlexikon  
Vorschau  
Impressum

# CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜNEN DUUME

## Goldige Ernte



Wer einen gesunden Quittenbaum im Garten stehen hat, sollte diesen hüten: Die knorrigen Bäume sind rar geworden! Grund genug, ihnen ein Kränzchen zu winden, denn ihre Früchte sind kulinarisch buchstäblich Gold wert und feiern zurzeit Hochsaison. Je nach Form werden Quitten in Apfel- und Birnen-Quitten unterteilt. Erstere haben ein rosafarbenes, aromatisches und etwas härteres Fruchtfleisch als letztere, die meist etwas weicher, saftiger und geschmacklich milder sind. Beide Arten gilt es zu erobern, denn rohe Quitten sind stahlhart, pelzig, holzig und sauer-salzig. Gekocht aber schmecken sie einmalig, etwa als Crème oder Chutney. Tolle Rezepte finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch), Stichwort Quitten.

### FLEISCHSPEZIALITÄTEN IM OKTOBER



## Cordonbleu Appenzell und Brätschnitzel Mediterran

Das beliebte Cordonbleu feiert im Oktober das Appenzellerland: Zwischen zartem Schweizer Schweinsnierstück stecken würziger Appenzeller Käse, Brät und Mostbröckli. Damit es schön knusprig wird, ist das Cordonbleu mit feiner Paniermehl-Panade umhüllt. Zu einer kulinarischen Reise nach Italien lädt die zweite Monatsspezialität ein: Brätschnitzel Mediterran, gefüllt mit Schinken, Tomatenwürfeln und italienischen Kräutern.

### TISCHDEKO

## KÜRBISZAUBER

Kürbisse und Zierkürbisse sind eine beliebte Deko im Herbst – vor allem an Halloween. Die Dickerchen machen sich aber nicht nur gut mit Fratze, sondern auch mit Blumenkrönchen, wie unser Bild zeigt. Mit etwas Grün, ein paar Schmuckperlen und ein bisschen Fantasie wird daraus im Nu eine kleine Schönheit. Wer will, klebt oder malt ihr mit Fimo respektive wasserfestem Filzstift Augen auf.





«Oktober-  
Sonnenschein  
schüttet  
Zucker in den  
Wein.»

**Bauernregel im Oktober**

## KÜRBISSCHALE

# RÜBIS & STÜBIS

Hokkaido, auch Oranger Knirps genannt, wird meist mit Schale gegessen. Aber auch bei Kürbissen wie Butternut bzw. Butternuss, Patisson und Moscato, auch Muskat-Kürbis genannt, ist die Schale geniessbar. Sie braucht einfach etwas länger, bis sie gar ist, was jedoch für Püree oder Suppe kein Problem darstellt. Eine feine Rösnote bekommen diese übrigens, wenn der Kürbis halbiert, ca. 40 Minuten im Ofen gegart und dann püriert wird.



## WETTBEWERB, SEITE 59

# Auf kurzem Weg zum Genuss

Der Klassiker Emmentaler AOP ist ein Stück bester Schweizer Tradition und ein reines Naturprodukt. Verwendet wird zu 100% frische Rohmilch aus der Region. Kurze Transportwege mit einer maximalen Distanz von 20 Kilometern garantieren nicht nur ein unvergleichliches Geschmackserlebnis, sondern schonen auch die Natur, das Klima und die Umwelt.

Anzeige

## VIVA LA GRISCHA

*An der Reblage „Halde“ in der Bündner Herrschaft herrscht teilweise ein subtropisches Klima. Ähnlich wie in klassischen Weinbaugebieten im Süden. Ideale Voraussetzungen für unseren Steinböckler aus Malans.*



Pinot Noir (Blauburgunder).



Intensives Bouquet. Schöner Schmelz im Auftakt und Finesse im Abgang.



Rotem Fleisch, Terrine, kalte Bündner-Platten, Käse, Pasta mit Pilzen.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



FÜR FILMREIFE MOMENTE

m&m's



# CHUCHICHÄSCHTLI



TRICK  
77

## KARTOFFELN SCHÄLEN

Kartoffeln schälen ist bisweilen eine mühsame, für viele eine unliebsame Sache. So gehts ruckzuck: Die Schale der rohen Kartoffel mit einem scharfen Messer rundum einschneiden. Kartoffeln garen und abkühlen lassen. Dann die beiden Hälften ober- und unterhalb der eingeritzten Schale einfach abziehen – simpel und schnell!



## VOM WEGESRAND Hagebutten pflücken

Jetzt sind die Rosensträucher wieder feuerrot getupft – die Hagebutten sind reif. Im Prinzip sind die Früchte aller Rosen geniessbar, aber jene von Wildrosen, insbesondere der Hundsrose, und solche, die für die Hagebuttenernte gezüchtet worden sind, haben etwas aromatischere Früchte. Hagebutten lassen sich mit den Fingern von den Stielen zupfen. Bei besonders stacheligen Rosensorten empfehlen sich Handschuhe für die Ernte. Hagebutten schmecken roh oder getrocknet, etwa als Tee, Mus oder Konfitüre.



## SCHMÖCKT EUS!

Dunkle Herbst- und Winterabende mögen nicht jedermanns Sache sein. Doch wenn goldgelber Käse im Caquelon oder Raclettepfännli vor sich hinschmilzt, geht am Tisch die Sonne auf. Endlich ist wieder Raclette- und Fonduezeit! Also, auf die Socken! Denn der Weg, sich die Schweizer Gerichte in die warme Stube zu holen, ist kurz: Im Volg im Dorf gibt's alles, was es für den Käseplausch braucht. Von verschiedenen Fonduemischungen und cremig-schmelzendem Raclettekäse über Beilagen wie ofenfrisches Brot, Essiggurken, das Raclette-Fondue-Gewürz bis hin zum Kräutertee und Wein dazu. Abwechslung gesucht? Dann finden Sie unter [www.volg.ch/rezepte](http://www.volg.ch/rezepte) mit den Suchbegriffen «Fondue» und «Raclette» weitere Ideen. Wir wünschen «En Guete» und viele gemütliche Fondue- und Raclette-Essen!

Anzeige

**CUP NOODLES**  
カップヌードル

**Asian Blast**  
Be original.  
Eat original.

**Fertig in 3 Minuten**

**Soba**

**Soba Classic**  
Beutel oder Cup\*

**Soba Teriyaki**  
Cup\*

**NISSIN**

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# HURRA, DER HERBST IST DA!



## HERZ hafte APFEL-JALOUSIEN

Caramelisierte Zwiebeln, Gruyère und Kräuter passen ausgezeichnet zu den süß-säuerlichen Aromen der Äpfel. Rezept auf Seite 21





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

**WARMER GERSTENSALAT  
MIT GERÖSTETEM KÜRBIS**  
Im Ofen gebacken, bekommt  
der Kürbis eine feine Röstnote.  
Feta gibt dem Salat den letzten  
Schliff. Rezept auf Seite 21

**Wir sagen Tschüss Sommer und begrüßen den Herbst mit all seinen Gaumenfreuden.  
Trauben, Kürbis, Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Pilze... Damit lässt sich ein wahrer  
Ernte-Zauber anrichten. Süss, herzhaft, knusprig, cremig - was das Herz begehrt.**

# «So schmeckt Wild!»

## REZEPT

### STUDI'S REHSCHNITZEL MIT SPECK UND MARRONI, SERVIERT MIT KÜRBIS RISOTTO

Rezept für 2 Personen oder 1 Person mit grossem Hunger,  
von TV-Koch Andreas C. Studer

4 x 50 g Rehschnitzel	4 EL Butter
Salz, Pfeffer	50 g Marroni, aufgetaut
1 EL Olivenöl	½ Bund Petersilie
50 g Bratspeck, 2 cm Streifen	

Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig je 1 Min. in heissem Olivenöl anbraten, Fleisch herausnehmen und unter Aluminiumfolie warm stellen. Bratspeckstreifen in der gleichen Pfanne kross braten, 2 EL Butter dazu geben, halbierte Marroni 2 Min. mitdünsten, restliche Butter dazu geben und aufschäumen lassen bis diese langsam braun wird. Wir Köche nennen dies «Beurre Noisette» also Nussbutter. Schnitzel auf Teller geben, mit der schäumenden Butter, Speck, Marroni und fein gehackter Petersilie anrichten. Dazu passt ein sämiger Kürbis-Risotto.

**TIPP VON STUDI:** Risotto kann wahlweise auch mit Herbst-Pilzen gemacht werden.



Rehschnitzel,  
4 Stk. ca. 50g\*

Hirschnitzel,  
2 Stk. ca. 100g\*

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

by  
Studer

Tipps & Tricks von Studi:  
[suttero.ch/studi](http://suttero.ch/studi)



## KÄSE-KÜRBIS-SCHNITTEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

Backpapier fürs Blech

- 8 Broteisbeiben**, z. B. Urdinkel  
Holzofenbrot dunkel
- 2 dl Weisswein**
- 300 g Kürbis**, z. B. Oranger Knirps  
oder Butternut, in ca. 2 mm  
dünnen Scheiben
- 8-12 S. Raclettekäse nature**  
**Pfeffer aus der Mühle**
- 100 g Rohschinken oder**  
**Bündnerfleisch**, in feinen Streifen
- ½ Bund Schnittlauch**, fein geschnitten

**1.** Brot mit Weisswein beträufeln. Kürbis-  
scheiben und Käse drauflegen. Pfeffer und  
Trockenfleischstreifen darüber verteilen.

**2.** In der Mitte des auf 180°C (Ober-/  
Unterhitze) vorgeheizten Ofens  
ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen  
und mit Schnittlauch bestreuen.

### ÖISE TIPP

Statt Weisswein Apfelsaft verwenden.

### ÖISE TIPP



Gehört jetzt wieder in den  
gekühlten Vorrat:  
**Raclette-Käse, z. B. Pure Classic**  
Scheiben, 400 g





# Genuss aus 100% natürlichen Zutaten.



## TRAUBEN- SCHOKOLADEN- KÜCHLEIN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

BACKEN ca. 20 Minuten

Für 4 ofenfeste Förmchen

von je ca. 1 dl Inhalt, gefettet

### TRAUBEN

**300 g Trauben gemischt**, halbiert, entkernt oder grüne kernlose Trauben

### TEIG

**75 g Butter**

**125 g dunkle Schokolade**, zerbröckelt

**2 Eier**

**75 g Zucker**

**75 g gemahlene Mandeln**

**1 EL Weissmehl**

**½ TL Backpulver**

**50 g dunkle Schokolade**, gehackt

**1 dl Vollrahm**, steif geschlagen

1. Die Hälfte der Trauben in die vorbereiteten Förmchen verteilen, den Rest beiseitestellen.
2. Butter und Schokolade schmelzen. Eier und Zucker zu einer hellen, schaumigen Masse rühren, Schokolade begeben, mischen. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, begeben und gut verrühren. Zerbröckelte Schokolade ebenfalls begeben und daruntermischen.
3. Backen: In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. Mit Schlagrahm und beiseitegestellten Trauben servieren.



**25%  
RABATT**  
29.09. – 04.10.2020

**So vielfältig wie du.**



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Freu dich drauf.

## GEBACKENER TOMME MIT ESSIG-BIRNEN

VORSPEISE FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

### BIRNEN

- 1 **Zwiebel**, in Scheibchen
- 2 **Birnen**, in Scheibchen
- 1 EL **Butter**
- 2 EL **Honig**
- ½ TL **Salz, Pfeffer**
- 1 dl **Rotwein**, z. B. Primitivo del Salento
- 3 EL **Apfelessig**
- 2 EL **Sultaninen**

### TOMME

- 2 EL **Haselnüsse**, grob gehackt
- 3-4 **Tommes**, je ca. 100 g
- 1 EL **Öl**

1. Zwiebel und Birnen in der Butter kurz andämpfen, Honig begeben, würzen. Wein, Essig und Sultaninen begeben, ca. 5 Minuten köcheln.

2. Nüsse in einer Bratpfanne ohne Öl ca. 3 Min. rösten, herausnehmen. Tomme im heissen Öl beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Birnen mit Tomme sofort auf Teller anrichten, Nüsse darüberstreuen. Mit Brot servieren.



## KARTOFFEL-APFEL-SUPPE

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

### SUPPE

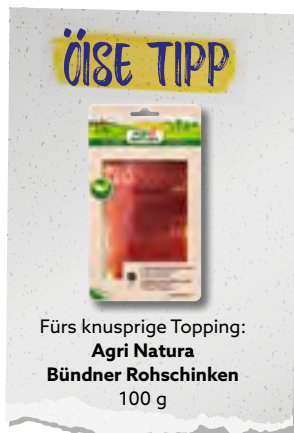
- 1 **Zwiebel**
- 1 EL **Butter**
- 300 g **mehligkochende Kartoffeln**, geschält, in Stücken
- 2 **säuerliche Äpfel**, z. B. Jonagold, in Stücken
- 2 dl **trüber Apfelsaft**
- 6 dl **Gemüsebouillon**
- 1 dl **Vollrahm**

1. Zwiebel in der Butter andämpfen, Kartoffeln und Apfel begeben, mitdämpfen. Apfelsaft dazugiessen, aufkochen, Bouillon begeben und ca. 20 Minuten weich kochen. Suppe fein pürieren. Rahm begeben und mischen oder steif schlagen und vor dem Servieren begeben.

2. Brot, Apfel und Rohschinken in der heissen Butter knusprig braten, würzen. Mit Schnittlauch über die Suppe streuen.

### CRUNCH

- 2 **Brotscheiben**, in Würfeli
- 1 **Apfel**, z. B. Gala oder Jonagold, in Würfeli
- 100 g **Rohschinken**, in feinen Streifen
- 1 EL **Bratbutter**
- 1 EL **Pfeffer aus der Mühle**
- 1 EL **Schnittlauch**, fein geschnitten



# AUSGEZEICHNETE SCHWEIZER WEINVIELEFALT

Egal ob Sie es lieber klassisch,  
rassig oder prickelnd mögen.  
Typisch Schweiz - Typisch Volg.





## POLENTA MIT PILZRAGOUT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

### PILZRAGOUT

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Butter
- 500 g Champignons, in feinen Scheiben
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 1 dl Cognac
- 200 g saurer Halbrahm

### POLENTA

- 7 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Vollrahm
- 200 g Polenta fein
- 50 g ganze Baumnüsse
- ½ Bund Schnittlauch und Peterli, fein gehackt

1. Knoblauch und Zwiebel in der Butter andämpfen, Champignons begeben, mitdämpfen, würzen. Cognac dazugiessen, aufkochen, zur Hälfte einkochen, Sauerrahm begeben und nur noch heiss werden lassen.
2. Bouillon und Rahm aufkochen, Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten köcheln lassen.
3. Polenta mit Pilzragout anrichten, Baumnüsse und Kräuter darüberstreuen.

### ÖISE TIPP

Anstelle von Cognac Weisswein verwenden.



## QUARK-SPÄTZLI MIT HASELNÜSSEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten

- 300 g Weissmehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse, geröstet
- 3 TL Salz
- 1 TL Muskatnuss
- 100 g Magerquark
- 1,5 dl Milch
- 2 Eier
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1. Mehl mit Haselnüssen und Salz mischen, dabei eine Mulde formen. Magerquark, Milch und Eier pürieren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen. Mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

2. Teig portionenweise auf ein kalt abgespültes Brettchen geben, mit einem Teighorn schmale Teigstreifen direkt in leicht siedendes Wasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen. Warm stellen. Mit Schnittlauch bestreuen.



Ein Stück Glück.

# Von wahren Nussliebhabern empfohlen



**40%\***  
CHF 15.90 statt 27.-



**20%\***  
CHF 9.95 statt 12.45

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

Minor Original Stängel Familypack

Minor Original Minis Beutel 400g

\* Aktion vom 12.10. – 17.10.2020



## KÜRBIS-HASELNUSS-KUCHEN

FÜR 12 Stück  
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

BACKEN ca. 1 Stunde

Für 1 Springform von ca. 20 cm Ø,  
Boden mit Backpapier belegt, Rand  
gefettet

### TEIG

- 150 g Butter, weich
- 100 g Zucker
- 100 g Rohrzucker
- 4 Eigelb
- 200 g Kürbis z. B. Butternut,  
an der Röstiraffel  
gerieben
- 100 g gemahlene  
Haselnüsse
- 1 TL Zimt
- 100 g Weissmehl
- 1½ TL Backpulver

- 4 Eiweiss, mit 1 Prise  
Salz steif geschlagen

### TOPPING

- 100 g Zucker
- 1 EL Wasser
- 50 g Haselnüsse
- 250 g Mascarpone,  
weich gerührt
- 1 dl Vollrahm,  
steif geschlagen

1. Butter, Zucker und Eigelb  
schaumig rühren, bis der  
Zucker aufgelöst ist und die  
Masse hell ist. Kürbis und alle  
Zutaten bis und mit Zimt  
beifügen. Mehl mit Backpulver  
ebenfalls daruntertermischen.  
Eischnee sorgfältig unter die

Masse ziehen. Masse in die  
vorbereitete Form verteilen.

2. In der Mitte des auf 200 °C  
vorgeheizten Ofens (Ober-/  
Unterhitze) ca. 1 Stunde  
backen. Herausnehmen, kurz  
abkühlen lassen, aus der Form  
lösen, auskühlen lassen.

3. Zucker und Wasser in  
einer Pfanne ohne zu rühren  
hellbraun caramolisieren.  
Pfanne von der Platte nehmen,  
Nüsse begeben, mischen,  
auf ein Backpapier giessen,  
auskühlen lassen. Nüsse  
grob hacken. Mascarpone  
mit Schlagrahm mischen,  
auf dem Kuchen verteilen,  
Nüsse darüber verteilen.

## KÜRBIS-KUCHEN LEICHT GEMACHT



Butter, Zucker und Eigelb  
schaumig rühren. Kürbis und  
alle Zutaten bis und mit  
Backpulver daruntertermischen.



Eischnee sorgfältig unter die  
Masse ziehen.



Zucker und Wasser in einer  
weiten Pfanne ohne zu rühren  
hellbraun caramolisieren.



Nüsse grob hacken. Mascarpone  
mit Schlagrahm mischen,  
auf dem Kuchen verteilen.



So schmöckt's Dihei!



Knorr's Versprechen  
Hergestellt in der Schweiz





## WARMER GERSTENSALAT MIT GERÖSTETEM KÜRBIS

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten  
RÖSTEN ca. 20 Minuten  
Backpapier fürs Blech

### KÜRBIS

- 1 Kürbis, z. B. Oranger Knirps, ca. 500 g, geschält, in feinen Schnitzen
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln, geschält, geviertelt

### SALAT

- 100 g Rollgerste
- 2 EL Kräuteressig
- 2 TL milder Senf
- 1 EL flüssiger Honig
- 3 EL Rapsöl
- ½ Bund Peterli, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 200 g Feta, zerbröckelt, oder Hüttenkäse

1. Kürbisschnitze mit Öl, Salz und Pfeffer mischen, mit den Zwiebeln auf das vorbereitete Blech legen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten rösten.
2. Gerste in siedendem Salzwasser 15–20 Minuten weich kochen, abgiessen, abtropfen lassen.
3. Essig mit allen Zutaten bis und mit Peterli pürieren, würzen. Salat mit Kürbis und Zwiebeln anrichten, Frischkäse darüber verteilen.



## HERZHAFTE APFEL-JALOUSIEN

FÜR 8 Stück  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten  
BACKEN ca. 15 Minuten  
Backpapier fürs Blech

- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 1 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig
- 2 rotschalige Äpfel, in feinen Schnitzen
- 80 g Kaltbach Gruyère, grob gerieben
- 1 Ei, verklopft
- 2 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft, oder Schnittlauch, fein geschnitten

1. Zwiebel in der Butter ca. 4 Minuten weich dämpfen, Zucker begeben, etwas caramolisieren, abkühlen lassen. Blätterteig längs halbieren und quer vierteln, sodass 8 Rechtecke entstehen. Zwiebeln und Apfelschnitze darauf verteilen, dabei je einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Käse darüber streuen, Ränder mit Ei bepinseln.

2. Backen: In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen, herausnehmen, Thymian darüber streuen, servieren.

### ÖISE TIPP

Dazu passt Randensalat.



### ÖISE WITTIPP

**Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, 75 cl**  
Mit fruchtbetontem Auftakt und intensivem Lindenblüten-Duft harmonisiert dieser Fendant bestens mit den Apfel-Jalousien.

Anzeige

  
**Chocolat Stella**  
swisschocolate.ch

Feinste,  
handgefertigte  
Schokolade aus  
der Schweiz – in  
sechs köstlichen  
Varianten.



Auch in den Geschmacksrichtungen  
Weisse- und Milch-Schokolade mit caramelierten Mandeln  
oder dunkle Schokolade mit caramelierten Haselnüssen.

Eventuell in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

SAISON FÜR ...

# KÜRBIS

Der orange Star des Herbsts bietet Genuss in zahlreichen Varianten - vom pikanten Krapfen bis zum süßen Kuchen.

## KÜRBIS-KRAPFEN

200 g Kürbis (Oranger Knirps) in Würfeli schneiden, in 1 EL Öl mit 2 TL Curry mild ca. 5 Minuten dämpfen, mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen. Blätterteig in 12 Rechtecke schneiden, Masse in die Mitte verteilen, Teig umschlagen und mit einer Gabel die Ränder andrücken, mit Eigelb bestreichen.

Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Min. backen.

## KÜRBIS-CAKE

Backmischung nach Packungsangabe zubereiten, 200 g geräffelten Kürbis (Butternut) unter die Masse ziehen und in eine Cakeform verteilen. Nach Packungsangabe backen. Aus Marzipanruebli Kürbisse formen. 1 EL Zitronensaft mit 4 EL Puderzucker verrühren, über den Cake giessen, Marzipankürbisse darauf verteilen.



## KÜRBIS-SUPPE

200 g Kürbis (Oranger Knirps) in Würfeln mit 150 g Speckwürfeln in einer Pfanne ohne Öl ca. 5 Minuten knusprig braten.

Genussbereite Kürbissuppe (z. B. Jucker Kürbis-Suppe) erwärmen, mit Schlagrahm, Kürbis, Speck und 2 EL Kürbiskernen servieren.



## KÜRBIS SÜSS-SAUER MIT REIS

500 g Kürbis (Butternut) in Würfeln ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen. In derselben Pfanne 3 EL Essig, 2 dl Gemüsebouillon, 2 EL Zucker und 2 EL Ketchup aufkochen. Kürbis begeben, ca. 3 Min. köcheln. Mit Parfümreis servieren.







# GENIESSEN STATT WEGWERFEN

**In den «Stop Food Waste»-Produkten von Nectaflor, die jetzt im Volg erhältlich sind, steckt doppelt Gutes: einwandfreie Schweizer Rohstoffe, die vor dem Wegwerfen gerettet wurden.**

**D**ie Erdbeere ist überreif, die Bohne nicht perfekt in Form, der Apfel zu klein gewachsen, die Birne im Überschuss vorhanden: Schweizer Früchte und Gemüse, die qualitativ einwandfrei sind, schaffen es aus verschiedenen Gründen nicht immer in den Handel. Insgesamt ein Drittel aller Lebensmittel geht auf dem Weg zum Teller verloren. Allein in der Schweizer Landwirtschaft fallen so jährlich 225 000 Tonnen Lebensmittelverluste an. Hier setzt «Nectaflor» mit ihrer nachhaltigen Idee an. Die Premium-Marke des Bieler Familienunternehmens Narimpex arbeitet mit dem Erntenetzwerk der OGG Bern (Oekonomische Gemeinnützige Gesellschaft Bern) zusammen. Unter dem Motto «Stop Food Waste» werden solche rechtzeitig gerettet und weiterverarbeitet, sodass sie in anderer, genussvoller Form schliesslich doch noch in den Verkaufsregalen statt im Abfall landen.

**Ausschliesslich Schweizer Rohstoffe**  
Verantwortungsbewusstes Handeln, die Förderung einheimischer Produkte und die Verbundenheit zur Schweizer Landwirtschaft gehören zu den Grundwerten bei Volg. Die Idee hinter den «Stop Food Waste»-Produkten aus Rohstoffen von

Schweizer Feldern und Bäumen passt somit perfekt dazu. Entdecken Sie in vielen Dorfläden jetzt solange Vorrat vier «Stop Food Waste»-Produkte: Schweizer Erdbeersirup, fruchtig-süss mit ausgeprägtem Erdbeergeschmack, natürlich und schonend getrocknete Schweizer Apfelringe mit Schale als perfekte Powersnacks oder Schweizer

Birnenstücke sowie getrocknete grüne Schweizer Bohnen, die ohne Einweichen nach nur zehn Minuten Kochzeit eine herrlich herbstliche Beilage ergeben und schmecken wie frische Bohnen. Entdecken Sie Gutes und geniessen Sie es erst noch mit gutem Gewissen!

**Entdecken Sie im Volg vier feine «Stop Food Waste»-Produkte:**



Getrocknete Birnen\*



Getrocknete Apfelringe\*



Erdbeersirup\*



Grüne Bohnen\*

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



## WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

### Kühlschrank organisieren

Nahrungsmittel, richtig aufbewahrt, halten länger. Im Kühlschrank zum Beispiel herrschen ganz unterschiedliche Bedingungen. Als Faustregel gilt: Je höher das Fach, desto wärmer ist die Temperatur. Produkte wie Käse, Butter und Eingemachtes fühlen sich wohl in der Höhe. Die mittleren Fächer eignen sich für Joghurts und andere Milchprodukte. Fleischwaren, Reste und Fertiggerichte werden im untersten Fach am besten gekühlt. Das Gemüsefach ist, wie der Name sagt, das Zuhause von Gemüse und Obst. Allerdings sollten etwa Tomaten nicht gekühlt aufbewahrt werden, da sie ihr Aroma einbüssen.

# OFEFRÜSCHI IN AKTION: VOLG STEINOFENBROT DUNKEL



5.10. – 11.10.2020

**AKTION  
CHF 3.10**

STATT CHF 3.50  
360 G (100 G = CHF 0.86)

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

*Hiestand* 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

# Käse & Wein

KALTBACH LE GRUYÈRE AOP  
HARTKÄSE

## Reif für Genussmomente

Gut Ding will Weile haben: Der hocharomatische Hartkäse Kaltbach Le Gruyère AOP wird während 12 Monaten in einer Sandsteinhöhle veredelt. Sein fruchtig-würziges Aroma passt perfekt zu den Frucht- und Röstnoten, die den Grande Sinfonia Appassimento auszeichnen.

GRANDE SINFONIA APPASSIMENTO  
PUGLIA IGP, ITALIEN, 75 CL

Grande Sinfonia  
Appassimento  
Puglia IGP, Italien, 75 cl

**-20%** **7.90**  
statt 9.90

Kaltbach  
Le Gruyère AOP  
per 100 g  
statt Fr. 3.50  
**Fr. 2.50**

Portion, 250 g  
statt Fr. 7.95  
**Fr. 6.25**

**WEIN  
DES  
MONATS**

**KÄSE  
DES  
MONATS**





Der Schweizer  
**Kirsch**  
zum Fondue!



**MADE  
WITH  
POLISH  
RYE**

DRINK RESPONSIBLY

# JETZT PROFITIEREN!



## Fendant AOC Valais

Blanc d'Amour, Schweiz, 2019, 75 cl, 17 Punkte\*

☞ Chasselas ☞ helles Gelb ☞ fruchtbetont ☞ 8-10 °C  
☞ Meeresfrüchte, Fisch, Käsegerichte

**-25%** **8.40**  
statt 11.20

## Dôle AOC Valais

Nuit d'Amour, Schweiz, 2018, 75 cl, 16,5 Punkte\*

☞ Pinot Noir ☞ granatrot ☞ frisch, knackig, fruchtig  
☞ 12-14 °C ☞ gebratenes Rindfleisch, Lamm, Käse

**-23%** **9.60**  
statt 12.50



## Dôle Blanche AOC Valais

Fleur d'Amour, Schweiz, 2019, 75 cl, 16,25 Punkte

☞ Pinot Noir ☞ lachsfarben ☞ dezente Aromen von roten Beeren ☞ 8-10 °C ☞ Aperitif, Süßwasserfisch, Geflügel

**-22%** **9.50**  
statt 12.30



## Zweigelt

Österreich, 2019, 75 cl, 16,75 Punkte\*

☞ Zweigelt ☞ rubinrot ☞ fruchtig, würzig, dezent pfeffrig  
☞ 15-17 °C ☞ Gulasch, Rehschnitzel, Knödel

**-25%** **5.95**  
statt 7.95



## Grande Sinfonia Appassimento

Puglia IGP, Italien, 2018, 75 cl

☞ Nero di Troia, Primitivo, Merlot ☞ granatrot ☞ fruchtig, Röstaromen ☞ 16-18 °C ☞ Lasagne, Polenta, Pizza, Nudelgerichte

**-20%** **7.90**  
statt 9.90



**WEIN  
DES  
MONATS**

## Nero d'Avola Sicilia DOC

Allegro, Italien, 2019, 75 cl, 16,75 Punkte\*

☞ Nero d'Avola ☞ rubinrot ☞ beerig, würzig, geschmeidig  
☞ 18 °C ☞ rotes Fleisch, reifer Käse, Wild

**-24%** **7.50**  
statt 9.90



**Diese Aktion  
gilt vom  
28.9.2020 bis  
25.10.2020  
solange Vorrat  
Jahrgangsänderungen  
vorbehalten**



## Rioja DOCa Reserva Ursa Maior

Spanien, 2016, 75 cl, 16,5 Punkte\*

☞ Tempranillo, Mazuelo, Garnacha ☞ reife rote Beeren, vollmundig ☞ 16-18 °C ☞ Wild, Steak, Tapas

**-21%** **10.90**  
statt 13.95

**Bestellen Sie  
diese Weine  
im 6er-Karton in  
Ihrem Volg oder  
direkt unter  
[www.wein.volg.ch](http://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».



# Wo Popcorn machen in der Natur liegt

**Im luzernischen Ettiswil entsteht Popcorn der besonderen Art:  
nachhaltig und in Handarbeit produziert und ausschliesslich mit natürlichen Zutaten.**

In den hellen Produktionsräumen der Stiftung Brändi in Willisau sitzen 20 Menschen und füllen das Maya Popcorn in verschiedene Verpackungen ab. Eine Station weiter werden die Produkte etikettiert und datiert. Die körperlich und geistig beeinträchtigten Mitarbeiter der Stiftung machen diese Arbeit akribisch genau, man spürt ihren Ehrgeiz, perfekt zu sein.

#### **Nachhaltigkeit für Natur und Mensch**

Heute kaum zu glauben: Maya Popcorn ist in den 60er- bis 80er-Jahren gross geworden, als man Nature-Popcorn vor allem auch als Schlankheits-Mittel verkaufte. Nach diesem Trend ist die Marke eingeschlafen, bevor

Marcel Willi sie 2007 erwarb. Mit der fettfreien Hot-Air-Technologie hatte der neue Inhaber ganz neue Ideen im Kopf. «Ich arbeitete in einem grossen Lebensmittelkonzern in den Bereichen Sales und Marketing. Aber mein Traum war immer, eines Tages Unternehmer zu werden.» Als sich die Chance bot, griff er zu und hatte eine klare Vision: Nachhaltig soll sein Popcorn sein, aber auch die Produktion – und zwar für die Natur und die Menschen. «Daher arbeiten wir mit der Stiftung Brändi zusammen. Und das mit Erfolg.»

Willi hat auch in der Produktion neue Wege eingeschlagen. «Ich wollte von Anfang an Premium-Popcorn herstellen.» Will heissen,

es wird absolut natürlich produziert: ohne künstliche Aromen, Konservierungsmittel, Fette oder Palmfette. Für Maya Popcorn wird nur hochwertiges Sonnenblumenöl verwendet. Auch werden Zutaten wie Schokolade oder Caramel immer frisch zubereitet und dank Hilfe ausgeklügelter Technik mit den zuvor fettfrei aufgesprungenen Maiskörnern vermischt. «Das ist alles Handarbeit und sehr aufwendig – aber eben auch der schonendste Weg zu Top-Qualität.»

Maya-Premium-Popcorn hat inzwischen Schule gemacht. Willi: «In anderen Ländern Europas folgen viele unserem Beispiel. Das macht mich stolz!»



Oben links: Die Aromen werden in Kupferkesseln zubereitet. Oben rechts: Das Popcorn wird in einem Riesensieb getrocknet und geschüttelt, damit keine Krümel oder gar ungepoppte Maiskörner zurückbleiben. Unten links: Sorgfältig wird jeder Behälter einzeln von Hand verpackt. Unten rechts: soziales Engagement - Die Mitarbeiter der Stiftung Brändi arbeiten in der Produktion mit.

### Mais aus dem Nachbarland

Der Anbau von Popcorn-Mais ist in der Schweiz leider noch nicht geglückt. «Es gibt zwar Versuche, die Mais-Qualität entspricht jedoch noch nicht unseren Vorstellungen», erklärt Marcel Willi. Die Popcorn-Mais-Pflanze mag nur ein bestimmtes Klima und wächst in der Regel nur auf zirka 170 Metern über Meer optimal. Daher setzt Willi auf Mais aus dem nahen Frankreich, der garantiert frei von Gentechnik gewachsen ist.

Im nahen Volg Ettiswil ist Maya Popcorn als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich und mittlerweile sogar in einigen weiteren Volg-Läden.

### VIelfÄLTIG

Choco und Salt: zwei der fünf Geschmackssorten von Maya Popcorn, die in Ettiswil und Willisau in Handarbeit hergestellt werden.

### 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.





# Voll-Nuss

**FÜR BEISSER. NICHT FÜR LUTSCHER.**

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

# Weisse Voll-Nuss

**IMMER EINE WEISSE ENTSCHEIDUNG.**

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



# Knusperkeks

**DA BLEIBT KEIN KRÜMEL ÜBRIG.**

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

# Erdbeer Joghurt

**FÜR DEN BEERENHUNGER.**

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



\*In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





# BACKEN

## LUFTIG SÜSS BIS HERZHAFT PIKANT

An rauen Herbst- und Wintertagen wird die wohlig warme, fein duftende Backstube zu einem Refugium. Wir zaubern süsse und pikante Gebäcke, darunter auch luftige Macarons, und erfahren, welche Gebäcke gut vorbereitet und tiefgekühlt werden können.



Jetzt  
anmelden und  
süsse bis pikante  
Gebäcke  
entdecken!

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

**Vorschau Dezember:** Weihnachtsmenü perfekt geplant



**DARIO & MARCUS MARXER**

**Wann:** 4. November 2020, 18-22 h **Wo:** Marxers Kochwelt, Fallengässli 10, Buchs SG  
**Anmeldung:**  
[www.marxers.ch](http://www.marxers.ch) oder  
Tel. 081 756 11 22



**MARC ALBRECHT**

**Wann:** 3. November 2020, 18.30-22.30 h  
**Wo:** Culinea Kochstudio, Affolternstrasse 52, Zürich-Oerlikon ZH  
**Anmeldung:**  
[www.culinea-kochstudio.ch](http://www.culinea-kochstudio.ch)  
oder Tel. 044 388 44 25



**CHRISTIAN THIERSTEIN**

**Wann:** 18. November 2020, 17.30-22 h  
**Wo:** Kochwerkstatt, Bahnhofplatz 9a, Münsingen BE  
**Anmeldung:**  
[www.kochwerkstattthauri.ch](http://www.kochwerkstattthauri.ch)  
oder Tel. 031 721 88 11



**DORIS WEIBEL-EGLI**

**Wann:** 17. November 2020, 18.30-22.30 h  
**Wo:** Tatort-Kochschule, Vorstadt 13, Wangen an der Aare BE  
**Anmeldung:**  
[www.tatort-kochschule.ch](http://www.tatort-kochschule.ch)  
oder Tel. 032 682 00 08



**RAFAEL BÖLSTERLI**

**Wann:** 18. November 2020, 18-22 h  
**Wo:** Cookuk, Schachenallee 29, Aarau AG  
**Anmeldung:**  
[www.cookuk.ch](http://www.cookuk.ch)  
oder Tel. 062 823 52 92



**1+1 GRATIS-  
EINTRITT\*** FÜR EINEN DER  
**COOLSTEN UND GRÖSSTEN  
WASSERPARKS  
DER SCHWEIZ**



**GUTSCHEIN  
ZUM AUSSCHNEIDEN  
AUF JEDER PACKUNG  
6x1,5L**

\*DAS ANGEBOT IST NUR MIT DEM GUTSCHEIN UND AN DEN WASSERPARK-KASSEN BIS ZUM 30.11.2020 GÜLTIG. KEINE BARAUSSAHLUNG MÖGLICH. NICHT KUMULIERBAR MIT ANDEREN VERGÜNSTIGUNGEN UND AKTIONEN. IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich. TEILNAHMEBEDINGUNGEN UNTER [WWW.FANTA.CH](http://WWW.FANTA.CH)

© 2020 The Coca-Cola Company. Fanta is a registered trademark of The Coca-Cola Company.



**3... 2... 1...  
Salatgenuss los!**



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

# Aller guten Dinge sind 3

Der Knoppers Erdnuss-Riegel ist der ideale Snack für zwischendurch und bietet gleich dreifaches Genusserlebnis.

## 1. Nussig

Nach dem Knoppers Nuss-Riegel mit Haselnüssen sorgt der neue Knoppers Riegel mit knackigen Erdnüssen für noch mehr geschmackliche Abwechslung.

## 2. Cremig

Die gekonnte Mischung aus Milch-, Erdnusscrème und leckerer Schokolade bietet ein schmeichelndes Genussgefühl.

## 3. Knusprig

Typisch Knoppers-knusprig kommt mit jedem Biss noch Action zum Genuss.



### KNOPPERS ERDNUSS-RIEGEL

Entdecken Sie jetzt den neuen Pausen-Snack: mit knusprigen Waffeln, leckerer Milch- und Erdnusscrème sowie knackigen Erdnüssen in Caramel, umhüllt von Vollmilchschokolade.

# NEU? Nei, mit Perwoll gwäsche!



Erneuert  
Farben & Fasern

Die hochwertige neue Pflegeformel mit Fibrex-Tech intensiviert und fixiert die Farbintensität, glättet bereits aufgeraute Fasern und hilft bei der Stärkung der Fasern, damit diese ihre Form beibehalten. Für intensives Schwarz, das Sie strahlen lässt!



**Perwoll Black 1.5l**  
Pflegt alle dunkle Farbe.



Perwoll Sport und Color in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

MAUSI,  
DAS GÖNNEN  
WIR UNS!

**NEU** IM VOLG

Einführungs-  
preise  
gültig vom  
28.09.2020 -  
25.10.2020



**KNOPPERS ERDNUSS-RIEGEL,  
5 x 40 G\***

Der knackige, praktische Pausen-Snack: Der Knoppers Erdnuss-Riegel findet überall Platz und bringt einen beschwingt durch den Tag.

**Einführungspreis Fr. 3.25**



**AMMANN MINI KING MILCH,  
160 G\***

Ein Bissen wahrer Genuss: Die Minivarianten des beliebten Kings aus Bern sind schneller weg, als einem lieb ist. Immerhin: Die Mini Kings kommen nie alleine daher.

**Einführungspreis Fr. 5.80**



**CAILLER, KAMBLY PETIT BEURRE  
LAIT-NOISETTES, 125 G\***

Cailler Schokolade mit Haselnussplittern trifft auf das knusprige Petit Beurre von Kambly: So verschmelzen zwei Schweizer Klassiker zum doppelt guten Genuss.

**Einführungspreis Fr. 3.55**



**BIO-PROSECCO DOC,  
37,5 CL\***

Ein grossartiger Prosecco im Kleinformat. Ideal zum Mitnehmen und perfekt fürs Tête-à-Tête, um zu zweit auf einen gemütlichen Abend anzustossen.

**Einführungspreis Fr. 7.50**



**BRUNETTI ROSSO IGT PUGLIA, ITALIEN,  
75 CL\***

Eine elegante Cuvée von Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia: Mit Aromen von reifen Pflaumen und schwarzen Früchten passt dieser Wein zu Pasta und Risotto.

**Einführungspreis Fr. 7.50**




**NEU seit  
September**

**REAL THAI KOKOSNUSSMILCH LIGHT,  
250 ML\***

In der September-Ausgabe haben wir Ihnen den neuen leichten Kokosgenuss für Currys oder Desserts vorgestellt – leider mit dem falschen Bild. Und so sieht sie aus, die Kokosmilch light. Für den Fehler entschuldigen wir uns – viel Spass beim Ausprobieren!

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

A man with a beard and a white cap is focused on his work in a kitchen. He is wearing a blue patterned shirt and a white apron. He is pouring a thick, yellowish liquid from a black pot into a wooden strainer that is held over a large, shallow copper pot. The liquid is dripping with the same substance. The background shows a window with a red and white checkered valance and a tiled wall.

AUS LIEBE ZUM DORF  
WO DER KÄSE NOCH RICHTIG  
STINKEN DARF

Für Volg lüftet Siegfried  
Fischli das Geheimnis um  
den einzigartigen Alpziger.



Siegfried Fischli ist der letzte Senn weltweit, der die Milch noch direkt bei sich auf der Alp zu echtem Alpziger verarbeitet.



Der sogenannte «Etscher» ist mitentscheidend. Siegfried Fischli weiss genau, wie viel «Etscher» es im Kupferkessel braucht.

**Er ist der letzte Meister einer traditionsreichen Kunst.  
Wie ein Milchmagier zaubert Siegfried Fischli seinen einzigartig duftenden  
Glerner Alpziger aus dem Kupferkessel.**

**F**olgt man dem würzigen Geruch des Zigers, führt einen die Nase direkt ins Glarnerland, wo seit dem 8. Jahrhundert die Hochburg der Schweizer Zigerkultur liegt. Und wer sich von hier ein paar hundert Höhenmeter die saftig grünen Hänge empowagt, trifft dort, 1700 Meter über Meer, auf Siegfried Fischli. Zusammen mit seiner Frau Myrtha Fischli betreibt er die letzte und einzige Alpzigersennerei der Welt.

**Milch, die noch ist, wie Milch sein sollte**

Wo herzhaft Gräser und Kräuter besonders gut wachsen, geben auch die Kühe eine einzigartige Milch. Sie ist das A und O für hochklassigen Alpziger. Wer sie verarbeiten möchte, muss die Milch sprichwörtlich «lesen» können, wie Siegfried Fischli verrät: «Unsere Milch hat jeden Tag einen anderen Charakter – je nach Temperatur, Wetter oder Weide, auf der die Kühe weideten.»

**Wie der Etscher, so der Ziger**

Der Charakter der Milch bestimmt, wie sie sich beim Erwärmen verhält. Bei rund 90 Grad gibt ihr Fischli den sogenannten «Etscher» zu. Er erklärt: «Etscher ist eine Milchsäurekultur, von der ich mehr oder weniger beigebe, bis die Milch sich in Frischziger und Molke scheidet.» Ein Balanceakt, der viel Gespür und Erfahrung verlangt. Siegfried Fischli beherrscht ihn wie kein Zweiter – weltweit. Und freut sich schon heute, dass seine Kinder neugierig zuschauen, um bald selber ein Händchen für den Etscher zu haben.

**«Feins vom Dorf», das man von Weitem riecht**

Zu seinem würzigen Aroma kommt der Frischziger aber viel später. Sechs bis acht Wochen muss er im verschlossenen Zigerfass abtropfen. Dann erst wird er mit Salz und Zigerklee vermengt. Die genaue Mischung ist geheim. Aber ihr sagenhafter Duft eilt dem Alpziger von Familie Fischli weit voraus. Kein Wunder, ist er nicht nur im Volg

Oberurnen viel gefragt, sondern in allen Volg-Läden von Niederurnen bis Näfels. Jeden einzelnen beliefert Myrtha Fischli (Foto unten) persönlich. Denn für sie und ihren Mann ist die direkte Zusammenarbeit mit dem lokalen Gewerbe die einzige Möglichkeit, ihren kleinen Alpbetrieb zu vermarkten. Und so ein weltweit einzigartiges Stück Kulturgut am Leben zu erhalten.



**Aus Liebe zum Dorf**

«Aus Liebe zum Dorf» ist Volg rund 600 Mal im Dorf daheim. Das Einkaufen im Volg steht für geografische wie persönliche Nähe. Deshalb stehen persönliche Dorfgeschichten auch im Zentrum unserer Werbung. Entdecken Sie alle Dorfgeschichten mit weiteren Bildern und Videos: [volg.ch/dorfgeschichten](http://volg.ch/dorfgeschichten)



**KALBSPLÄTZLI MIT  
NUSS-GREMOLATA**  
Knusprig und fruchtig: Kalbs-  
plätzli mit einem Hasel-  
nuss-Topping und Orangen.  
Rezept auf Seite 45.



# Fleisch auf Zack

Heute soll es schnell gehen? Dann sind Plätzli, Koteletts, Geschnetzeltes und Co. genau das Richtige für Fleischtiger. Herzhaft herbstlich und perfekt für kühlere Tage!





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

**KOTELETTS AN  
TRAUBENSAUCE**

Im Nu wirds herbstlich: Mit  
wenigen Zutaten erhält das  
Kotelett einen neuen Auftritt.  
Rezept auf Seite 45.

# NATÜRLICH GUT

\*

28%  
RABATT

VOM 13.10.  
BIS 18.10.2020

ANDROS

100% PUR JUS PASTEURISÉ  
Oranges Sanguines Pressées  
  
Blutorangensaft  
1Le  
100% DIREKT GEPRESST UND PASTEURISIERT

100% PUR JUS PASTEURISÉ  
Oranges Pressées  
  
Orangensaft  
1Le  
100% DIREKT GEPRESST UND PASTEURISIERT



ANDROS®

NATÜRLICH GUT

\*IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich

## POULETGESCHNETZELTES MIT EIERSCHWÄMMLI

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

Hitze 10 Minuten köcheln, würzen und mit Schnittlauch servieren.

- 600 g Pouletgeschnetzeltes
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weissmehl
- 2 EL Bratbutter
- 200 g Eierschwämmli
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 dl Hühnerbouillon
- 2 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch, geschnitten

**ÖISE TIPP**  
Anstelle von Eierschwämmli Champignons verwenden. Dazu passen Butternudeln.

1. Poulet würzen, mit Mehl bestäuben. Poulet portionenweise in der heissen Bratbutter rundum ca. 5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen.
2. Eierschwämmli, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Mit Bouillon ablöschen, Rahm dazugliessen, Poulet wieder begeben. Zugedeckt bei kleiner



### ÖISE WITTIPP

**Dôle AOC Valais  
Nuit d'Amour**  
In der Nase fruchtig, frisch, rein; am Gaumen ausgeglichen und körperreich ist dieser Walliser Rotwein der ideale Begleiter zum Pouletgeschnetzeltes.



## SCHWEINSNIERSTÜCK MIT MOST

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

Mit Most ablöschen, Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Rosmarin darüberstreuen und servieren.

- 8 Schweinsplätzli, z. B. Nierstück, je ca. 50 g
- ¾ TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 2 EL Weissmehl
- 1 EL Bratbutter
- 2 Äpfel, in Schnitzen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Zwiebeln, in Streifen
- 5 dl saurer Most
- 2 Zweige Rosmarin, gezupft

**ÖISE TIPP**  
Dazu passt ein Weissweinrisotto.

1. Plätzli würzen, mit Mehl bestäuben. Portionenweise in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 1 Minute braten. Im auf 80°C vorgeheizten Ofen warm stellen.
2. Äpfel, Knoblauch und Zwiebeln in derselben Pfanne andämpfen.







## RINDSPLÄTZLI STROGANOFF

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 8-12 Rindsplätzli**, je ca. 40 g
- 2 EL Bratbutter**
- ¾ TL Salz**
- Wenig Pfeffer**
  
- 2 Zwiebeln**, in Streifen
- 2 Knoblauchzehen**, in Scheibchen
- 1 roter Peperoncino**, in feinen Streifen
- Je 1 rote und gelbe Peperoni**, in Streifen
- 2 EL Paprika**
- 2 EL Tomatenpüree**
- 2 dl Fleischbouillon**
- 100 g Crème fraîche**
- 100 g Essiggurken**, in feinen Streifen
- 1 EL Peterli**, fein gehackt

- 1.** Fleisch portionenweise in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten, würzen, im auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen warm stellen.
- 2.** Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncino und Peperoni andämpfen. Paprikapulver und Tomatenpüree beifügen, kurz mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
- 3.** Fleisch und Essiggurken begeben, mischen. Crème fraîche darauf verteilen, mit Peterli bestreuen.

### ÖISE TIPP

Dazu passt Trockenreis.

## KALBSPLÄTZLI MIT NUSS-GREMOLATA

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

- GREMOLATA**
- 4 EL Haselnüsse**, gehackt
  - 3 EL Peterli**, gehackt
  - 1 Knoblauchzehe**, gehackt
  - 2 Orangen**, heiss abgespült, abgeriebene Schale
  - 6 EL Olivenöl**
  - Salz, Pfeffer**
  
  - 8-12 Kalbsplätzli**, je 40-50 g
  - 1 EL Bratbutter**
  - ¾ TL Salz**
  - Wenig Pfeffer**
  - 2 Orangen**, geschält, in Scheiben

- 1.** Nüsse und alle Zutaten bis und mit Öl mischen, Gremolata würzen.
- 2.** Plätzli portionenweise in heisser Bratbutter beidseitig je ca. 1 Minute braten, würzen. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) warm stellen.
- 3.** Plätzli mit den Orangen anrichten, Gremolata darauf verteilen.

### ÖISE TIPP

Dazu passt geröstetes Brot.



## KOTELETTS AN TRAUBENSAUCE

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 4 Schweinskoteletts**
- 2 EL Bratbutter**
- 1 TL Salz**
- Wenig Pfeffer**
- 4 EL Zucker**
- 2 Zwiebeln**, in Streifen
- 2 dl Rotwein**
- 0,5 dl Aceto balsamico**
- 300 g Trauben**

- 1.** Koteletts in der heissen Bratbutter portionenweise beidseitig je ca. 4 Minuten anbraten, würzen, im auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen warm stellen.
- 2.** Überschüssiges Fett mit Haushaltspapier auftupfen. Zucker in derselben Pfanne hellbraun caramolisieren. Zwiebeln begeben, kurz umrühren und mit Rotwein ablöschen. Balsamico dazugießen, Caramel auflösen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Trauben während der letzten 2 Minuten mitköcheln. Sauce und Trauben über die Koteletts verteilen.

### ÖISE TIPP

Dazu passen Bratkartoffeln.





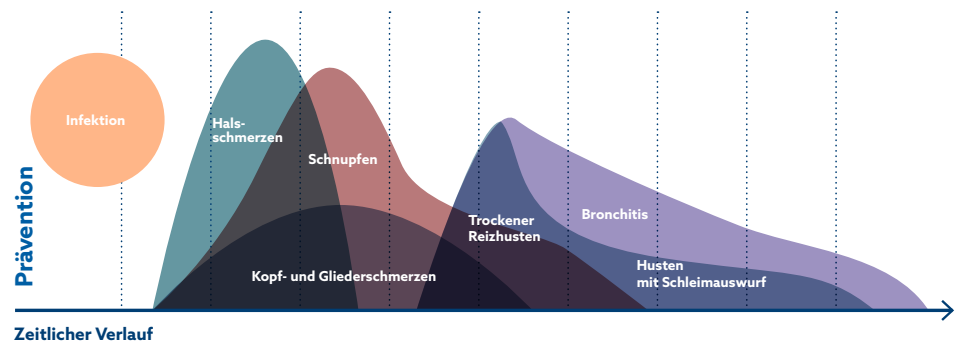
ERKÄLTET?

# RUNDUM VERSORGT!

Läuft die Nase, schmerzt der Hals? Im Volg finden Sie eine Auswahl an Produkten der Marke «tetesept», die eine Rundum-Versorgung für alle Phasen einer Erkältung bieten. Gute Besserung!

## DIE PHASEN EINER ERKÄLTUNG

Drei Tage kommt sie, drei Tage bleibt sie, drei Tage geht sie. So verläuft, kurz zusammengefasst, eine Erkältung. Zwar kann der Krankheitsverlauf von Mensch zu Mensch etwas variieren, aber die Symptome sind bei allen in etwa gleich: Es fängt mit Halsweh, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen an und endet mit Husten. Durchschnittlich durchleidet jeder Erwachsene zwei bis drei Erkältungen pro Jahr – Kinder sogar einige mehr.



## HALSWEH

Ist die Nase verstopft, atmen wir einfach durch den Mund. Das trocknet jedoch die Schleimhäute im Hals- und Rachenraum aus, worauf Erkältungsviren ein leichtes Spiel haben. Prompt entzündet sich die Mundschleimhaut, der Hals schmerzt und die Stimme knarzt. Die zuckerfreien «tetesept Hals-activ Lutschpastillen» mit Isländisch Moos und Dexpanthenol können helfen, Halsweh, Heiserkeit und Hustenreiz zu lindern. Sie bilden einen Schutzfilm in Hals und Rachen und tragen zur Regeneration der Schleimhäute bei.



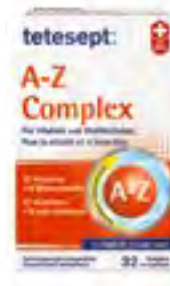
## HUSTENREIZ

Wandern Schnupfenviren via Nase und Rachen in die unteren Atemwege, kommt es meist zu Entzündungen der Luftröhre und Bronchien. Durch Husten versucht der Körper, Erkältungsviren loszuwerden. Ein trockener Reizhusten ist allerdings eher kontraproduktiv. Abhilfe können der «tetesept Hals-activ Rachenspray» sowie die Lutschpastillen schaffen, die auch das Regenerieren der Schleimhäute fördern.



## SCHNUPFEN

Meist fängt es mit mehrmaligem Niesen an. Dann beginnt die Nase zu tropfen und zu triefen. Was uns als lästig erscheint, ist tatsächlich eine Abwehrreaktion des Körpers: Durch den «Pfnüsel» versucht er, Erkältungsviren hinauszubefördern. Gelingt ihm das nicht, entzündet sich die Schleimhaut der Nasenhöhlen, schwillt an und «verstopft» diese wie ein Abflussrohr. Um die Symptome zu lindern, muss die gereizte Nasenschleimhaut beruhigt und befeuchtet werden. Der «tetesept Meerwasser Nasenspray Care» kann dabei gute Dienste leisten. Ebenfalls wichtig: Viel trinken!



## ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN

Heizungsluft trocknet die Schleimhäute der Atemwege aus. Das macht uns anfälliger für Erkältungsviren. Ein normal funktionierendes Immunsystem wird in der Regel damit fertig. Leichte Symptome können sogar ein Zeichen für eine rege Immunabwehr sein. Viel Bewegung an der frischen Luft kurbelt die Durchblutung an, ist gut für die Schleimhäute und fördert die Abwehrkräfte. Auch diverse Vitamine und Mineralstoffe unterstützen das Immunsystem. Nahrungsmittelergänzungspräparate wie die «tetesept A-Z Complex Tabletten» versorgen den Körper zusätzlich mit Vitalstoffen und tragen zum Wohlbefinden bei.



**GUT VERSORGT** Die Marke «tetesept» bietet eine grosse Auswahl an qualitativ hochwertigen und gleichzeitig innovativen Gesundheitsprodukten: Die umfangreiche Produktpalette reicht von Erkältungsprodukten über Selbstmedikationspräparate bis zu Vitaminen und Mineralstoffen.

**tetesept:**



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

# HEISS UND ALKOHOLFREI



**PUNSCH MIT TRADITION**  
[www.lacobi.ch](http://www.lacobi.ch)



Hergestellt in der Schweiz  
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich





Oben: Monika Flükiger, Martin Schlup Unten: Sandra Bühler, Christian Schlup

**Dass mehrere Generationen in Harmonie unter einem Dach leben können, erfährt man bei Familie Schlup vom Volg-Erlebnishof auf dem Schüpberg im Berner Seeland. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts ist das stattliche Bauernhaus das Zuhause von bis zu vier Generationen.**

**E**s ist schön, zu wissen, dass im Haus zueinander geschaut wird und wir unsere Enkelkinder heranwachsen sehen», erzählt Martin Schlup, Vater von drei Töchtern und einem Sohn. Den vielfältigen Landwirtschaftsbetrieb mit Ackerbau, Obstkulturen, Mutterkühen, Mast-schweinen und Legehennen führt er zusammen mit seiner Partnerin Monika Flükiger in einer Generationengemeinschaft mit Sohn Christian und dessen Partnerin Sandra Bühler.

#### Grosse Vielfalt

Martin Schlup erzählt: «Für mich war schon früh klar, dass ich wie schon mein Urgrossvater auf dem Schüpberg Landwirtschaft betreiben will.» Er geniesst die Vielfalt des Berufs. «Ein guter Tag ist, wenn ein gesundes Kalb auf die Welt kommt oder die Kulturen auf dem Acker gedeihen», erzählt er. Sohn Christian trat in die Fussstapfen seines Vaters. Der gelernte Landwirt bereichert den Betrieb mit dem Wissen aus seinem ersten Beruf als Landschaftsgärtner. Und welches ist sein grösster Wunsch hinsichtlich der zukünftigen Entwicklung?

«Das wären Bewässerungsmöglichkeiten auf dem Schüpberg, um auch Spezialkulturen wie zum Beispiel Gemüse anpflanzen zu können», so Christian Schlup.

#### Erfolgreicher Hofladen

Die Herzlichkeit von Monika Flükiger spiegelt sich in zahlreichen Dekorationen und Blumen auf dem Hof wider. Zudem kümmert sie sich um den Garten, versorgt die Kleintiere und bewirbt Gäste. Im umgebauten Ofenhaus präsentiert sie stolz den Hofladen. Und wer die mit viel Liebe hergestellten Produkte – von selbst gemachtem Sirup über Konfitüren bis hin zu Spaghettisauces – betrachtet, spürt ihre Leidenschaft. Bei der Produktion wird sie von Sandra Bühler unterstützt. Die ausgebildete Landwirtin hilft auch sonst tatkräftig auf dem Betrieb mit und beeindruckt Besucher mit fröhlichem Lachen und Fachwissen. Sie sind herzlich willkommen, Familie Schlup und den Volg-Erlebnishof kennenzulernen. Haben Sie einen Anlass zum Feiern? Für Gruppen ab zehn Personen steht auch das gemütliche Ofenhaus zur Verfügung.



#### 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. [naturena.ch](http://naturena.ch)



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

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

An advertisement for McCain Country Potatoes. At the top, the McCain logo is centered on an orange banner. Below it, a close-up photo shows golden-brown potato wedges on a wooden board, garnished with green herbs. To the left of the photo is a red circular badge with white text: '20% vom 13.10. bis 18.10.2020'. At the bottom, the text 'Kartoffelschnitze mit Schale für würzige Genussmomente' is written in a large, black, sans-serif font. On the right side, a 750g bag of McCain Country Potatoes (Classic) is shown, featuring a picture of the potato wedges.

**20%**  
vom 13.10. bis  
18.10.2020

**Kartoffelschnitze mit Schale  
für würzige  
Genussmomente**



# NEUE KURSE IM NOVEMBER

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



## FRICKTAL AG

7. November (zwei Halbtageskurse)

### Zentangle: Zeichnen für die Seele

**WAS** An praktischen Beispielen üben Sie die einzelnen Schritte von Zentangle mit Original-Materialien (Karten 8,9 x 8,9 cm, Papierkarten 4,8 x 4,8 cm sowie Stifte). Beim Zeichnen fantasievoller Muster geniessen Sie den entspannten Prozess, bei dem Ihre Kunstwerke entstehen.  
**WANN** Kurs 1: Sa, 7.11.2020, 9-13 h\*, Kurs 2: Sa, 7.11.2020, 13.30-17.30 h\* **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Melanie Müller, Rapperswil, [www.meilena.ch](http://www.meilena.ch)  
**TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 100.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Werke im Wert von Fr. 15.-



## SEEBACHTAL TG

14. November (zwei Halbtageskurse)

### Weihnachtsdeko mit LED-Licht

**WAS** Auf einem Holzbrett drapieren Sie ein weihnachtliches Gesteck mit Floralem, Weihnachtsschmuck, Sternen und einer LED-Lichterkette. Das Holzwerk sorgt draussen wie drinnen für Adventsstimmung und macht sich auch gut als Tischdeko an Weihnachten. **WANN** Kurs 1: Sa, 14.11.2020, 9-13 h\*, Kurs 2: Sa, 14.11.2020, 14-18 h\* **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Sandra Isenring, Frauenfeld **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 155.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Raumdeko (L: 60 cm, B: 20-25 cm) im Wert von Fr. 70.-

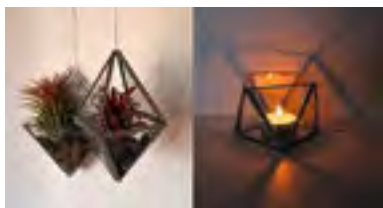


## SEELAND BE

13. oder 14. November

### Charakterkopf aus Ton

**WAS** Mit einfachen Techniken formen Sie nach Anleitung einen Kopf (20-25 cm) oder bis zu drei kleine Köpfe (bis 15 cm) aus Ton. Sie lernen, wie ein modelliertes Gesicht ausdrucksstark wirkt. Auf Wunsch können Sie Ihre Werke mit Keramikfarben bemalen. **WANN** Kurs 1: Fr, 13.11.2020, 9-17 h, Kurs 2: Sa, 14.11.2020, 9-17 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Doris Althaus, Solothurn, [www.d-keramik.ch](http://www.d-keramik.ch) **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 185.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Werkstücke im Wert von Fr. 35.-



## ZUGERLAND ZG

20. oder 21. November

### Terrarien in Tiffany-Technik

**WAS** Die filigranen Glasterrarien mit Pflanzen oder Teelicht sorgen für eine zauberhafte Ambiance. Sie lernen, wie Glas geschnitten, foliert, gelötet, patiniert und versiegelt wird. Sie stellen 2 bis 3 kleine Glasterrarien oder -kuben her, die Sie zu Hause ausschmücken können. **WANN** Kurs 1: Fr, 20.11.2020, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 21.11.2020, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Elisabeth Fuchs, Aarau [www.ausaltglas.ch](http://www.ausaltglas.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 120.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Werkzeugmiete und Material für Ihre Tiffany-Objekte (10 x 10 x 10 cm) im Wert von Fr. 29.-



## WERDENBERG SG

13. oder 14. November

### Trendiges Adventsbrett

**WAS** Als Grundlage für das 60-110 cm lange Adventsbrett dient ein langes, altes Holzbrett mit Patina. Mit Naturmaterialien und festlichem Schmuck können Sie kreativ werden, das Brett dekorieren und sich aus einer bunten Auswahl vier Kerzen aussuchen. **WANN** Kurs 1: Fr, 13.11.2020, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 14.11.2020, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Ruth Thut, Thal **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 190.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Adventsbrett (ohne Sockel) im Wert von Fr. 70.-

#### Infos und Anmeldung

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

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 15.10.2020

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 ONE<sup>®</sup>

Beobachten Sie  
den sichtbaren  
unterschied in  
nur 3 Wochen.



Energie und Vitalität



Glänzenderes Fell, glattere Haut,  
strahlendere Augen



Gesunde Verdauung

\* in kleineren  
Verkaufsstellen  
eventuell nicht  
erhältlich



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

# PFLEUSED GUET!



Der Winter naht - Zeit also, den eigenen Garten für die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Dabei kann man sich einiges an Mühe sparen und damit auch noch Gutes tun.

**G**ärten sind für Igel wichtige Lebensräume, denn sie bieten ihnen Insekten, Regenwürmer, Spinnen, Schnecken und andere Nahrung. Vor allem an naturbelassenen Orten mit heimischen Pflanzen, Hecken, Sträuchern und ungemähten Rasenflächen fühlen sich die kleinen stacheligen Freunde wohl.

### Der ideale Platz zum Überwintern

Mit kurzen Unterbrechungen verschlafen Igel die kalte Jahreszeit von November bis März. Doch einen guten Platz für den Winterschlaf zu finden, ist nicht immer einfach. Da können Garteninhaber tatkräftig helfen - indem sie weniger tun und sich dabei erst noch das mühselige Entsorgen des Laubes sparen.

Die Blätter sind ein natürlicher Winterschutz für Flora und Fauna und müssen nur

als Haufen in einer Gartenecke aufgeschichtet werden. So bieten sie einen idealen Unterschlupf für Igel, Insekten und andere Tiere: Laub isoliert und spendet ihnen die zum Überleben notwendige Wärme. Im Frühling werden die Blätter dann ganz ohne unser Zutun auf natürliche Weise abgebaut



und in wertvollen Humus umgewandelt. Die Nährstoffe bleiben also im Garten.

### Schneiden - weniger ist mehr

Und wenn man schon dabei ist, weniger zu tun, kann man sich auch beim Schneiden zurückhalten. Kranke oder befallene Gewächse müssen zwar grosszügig zurückgeschnitten werden; Stauden mit hohlen Stängeln und solche mit Fruchtständen lässt man aber am besten bis zum Frühling in Ruhe.

Die oberirdischen Pflanzenteile schützen den Wurzelbereich vor Frost. Ausserdem dienen die Halme den Insekten als Winterquartier und sind für Vögel im Garten wiederum eine willkommene Nahrungsquelle in der kargen Zeit. Kurzum: Wer im Herbst Gutes tun will - sollte im eigenen Garten weniger tun.

# Geschaffen für Herzensbotschaften

Eine von Hand geschriebene Karte wird in der heutigen Zeit besonders geschätzt.  
Wer sie im Volg im Dorf kauft, setzt erst noch alles auf die Karte Schweiz:  
Die Grusskarten des Unternehmens «ABC» werden im bernischen Schönbühl hergestellt.

Es sei ein schönes Gefühl, jedes Jahr rund 100 Millionen Menschen glücklich zu machen, sagt Christian Beck, CEO der ABC Glückwunschkarten A. Boss + Co AG in Schönbühl bei Bern. Das Unternehmen produziert seit 115 Jahren hochwertige Kunst- und Glückwunschkarten, die in deutschsprachigen Ländern Europas ebenso geschätzt sind wie im Volg in Schweizer Dörfern.

Aus gutem Grund: Fast alle ABC-Karten werden in aufwendiger Handarbeit in Schönbühl hergestellt. «Als traditionelles Schweizer Familienunternehmen sind wir stolz darauf, in der Region verankert zu sein und auf die langjährige Erfahrung unserer rund 200 Mitarbeitenden zählen zu können», erklärt Christian Beck.

Die ABC-Kollektion besteht aus über 4500 Sujets. Jedes Jahr gestalten die hauseigenen Designer 1000 Karten neu. Christian Beck: «Der Stil hat sich über die vielen Jahre verändert. Zudem hat jede Gegend ihre eigenen Vorlieben, denen wir dank dem grossen Sortiment entsprechen können.» Auch das Angebot im Volg ist von Laden zu Laden unterschiedlich und auf die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden des jeweiligen Dorfes abgestimmt. So machen ABC-Glückwunschkarten alle glücklich.



## NACHHALTIGE PRODUKTION

Alle in Schönbühl hergestellten Glückwunschkarten sind auf FSC-Papier gedruckt. Damit leistet «ABC» einen aktiven Beitrag zu einer nachhaltigen, sozialverträglichen Waldwirtschaft. Mit einer über 2000 m<sup>2</sup> grossen Solaranlage wird der Eigenenergiebedarf kompensiert.



**SOZIAL ENGAGIERT**

«ABC» engagiert sich mit einem Integrationsprogramm auch für die etwas Schwächeren unserer Gesellschaft. 2009 wurde das Unternehmen mit dem ersten «Bernern Sozialstern» ausgezeichnet. Der Preis honoriert die Bemühungen sozialer Arbeitgeber, auch Mitarbeitende mit körperlichen und psychischen Behinderungen zu integrieren.



«Volg ist ein treuer, zuverlässiger Partner und einer unserer wichtigsten Kunden. Und wie der Volg sind auch wir stolz darauf, typisch Schweiz zu sein.»

Christian Beck,  
CEO der ABC Glückwunschkarten A. Boss + Co AG



**TRADITIONELLES HANDWERK**  
Manufaktur in höchster Qualität: Die Kartenherstellung basiert zum grossen Teil auf traditionellen Methoden mit Maschinen, die bis zu 80 Jahre alt sind. Pro Sujet werden im Schnitt 3000 bis 6000 Karten produziert.



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

# DRINK IT ICE KÜHL



-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878  
WOLFENBÜTTEL  
GERMANY



DRINK RESPONSIBLY  
@JAGERMEISTERSCHWEIZ

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA



# LETSCHO MIT BOHNEN

Familie Kvostková aus Welschenrohr SO liebt es, Gerichte aus aller Welt zu entdecken. Besonders ihr schnelles Letscho zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht.

## LETSCHO MIT ROTEN BOHNEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, in feinen Scheiben
- 1 EL **Olivenöl**
- 2 **rote Peperoni**, in Würfeln
- 2 **Tomaten**, in Würfelchen
- 3 EL **Tomatenpüree**
- 1 dl **Rotwein**
- 3 dl **Fleischbouillon**
- 1 **Dose rote Bohnen**, ca. 290 g, abgspült, abgetropft
- 2 **Cervelas**
- ½ TL **Zucker**
- Salz, Pfeffer**
- 4 **Eier**
- 1 EL **Sonnenblumenöl**
- Salz, Pfeffer**
- ½ EL **Peterli**, grob geschnitten

1. Zwiebel und Knoblauch im Öl andämpfen, Peperoni und Tomaten begeben. Tomatenpüree begeben und kurz mitrösten.
2. Mit Rotwein ablöschen, Bouillon dazugießen und aufkochen. Bohnen, Cervelas und Zucker begeben, ca. 10 Minuten kochen, würzen.
2. Eier in einer beschichteten Bratpfanne aufschlagen und in wenig Öl knusprig zu Spiegeleiern braten, würzen. Mit Peterli auf den Bohnen anrichten.

**ÖISE TIPP:** Dazu passt Brot. Statt rote Bohnen können auch frische grüne Bohnen oder Lauch verwendet werden.



## 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 oiese.lade@volg.ch



FAMILIE KVOSTKOVÁ AUS  
WELSCHENROHR SO

Familie Kvostková stammt aus der Slowakei und schätzt im Volg Welschenrohr das frische Angebot und auch, dass es hier alle Zutaten für das auf dem Familientisch beliebte Letscho gibt. Mutter Martina kocht sehr gern und vielseitig. «Wir mögen Gerichte aus aller Welt. Am liebsten mit viel Gemüse und bunt anzuschauen», sagt sie. Letscho ist ursprünglich ein ungarisches Gericht, aber auch in der Slowakei beliebt und bekannt.

# Hol dir deinen Vitaminkick



Michel

Deckel auf  
**GET #LIPTONICED**



## AKTION

Auf 6x1.5l PET Lemon, Peach und Green\*  
Nur gültig vom 05.10 - 10.10.2020

\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.  
Solange Vorrat.



LIVE ALIVE

# Regionales geniessen, eingekauft im Dorf

Der Emmentaler AOP ist echte Schweizer Käsetradition, wie der Volg eine Einkaufstradition in vielen Schweizer Dörfern darstellt. Gewinnen Sie mit Emmentaler AOP Einkaufsglück im Volg.



Ein genussvoller Klassiker: Der Emmentaler AOP wird noch heute in rund 110 regionalen Käsereien nach jahrhundertealter Originalrezeptur hergestellt. Der Käser ist verpflichtet, die regionale Rohmilch innerhalb von 24 Stunden nach dem Melken zu verarbeiten. Jeder Emmentaler AOP ist absolut frei von Zusatzstoffen sowie reich an Kalzium, äusserst salzarm, vitaminreich (Vitamine A, D, B2, B12) und von Natur aus laktosefrei. Das Schweizer Original reift in unterschiedlichen Reifegraden aus und bietet so jedem Käseliebhaber den Genuss, den er liebt.

Die entscheidende Zutat für das charakteristisch würzige Geschmacksprofil des Emmmentalers AOP ist die 100 Prozent frische Rohmilch. Kurze Transportwege garantieren, dass die Milch frisch vom Bauernhof zu den Käsereien gelangt.

Wie viel die maximale Distanz beträgt, lautet denn auch unsere Wettbewerbsfrage (siehe rechts). Tipp: Lesen Sie dazu auch den Beitrag im «Chuchichäschtle» dieser Ausgabe.

## Wettbewerbsfrage

Wie viel beträgt die maximale Distanz (Luftlinie) vom Milchbauer zum Käser?

- A 10 km
- B 20 km
- C 30 km

**1. Preis im Wert von Fr. 1500.-**  
Volg-Einkaufsgutscheine

**2. Preis im Wert von Fr. 1000.-**  
Volg-Einkaufsgutscheine

**3.– 4. Preis im Wert von Fr. 750.-**  
Volg-Einkaufsgutscheine

**5.– 7. Preis im Wert von Fr. 500.-**  
Volg-Einkaufsgutscheine

**8.– 11. Preis im Wert von Fr. 250.-**  
Volg-Einkaufsgutscheine

**12.– 26. Preis im Wert von Fr. 100.-**  
Volg-Einkaufsgutscheine

## Verlosung: So sind Sie dabei

**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, «Emmentaler AOP», Postfach 344, 8401 Winterthur

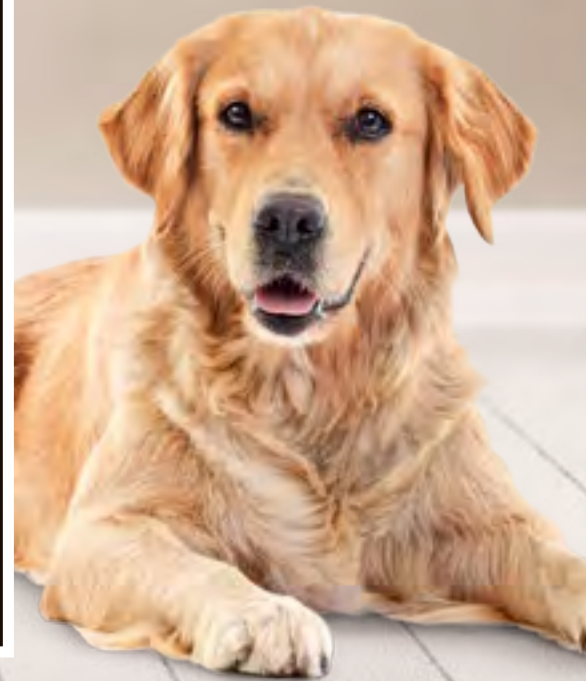
**Online:** [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Teilnahme vom 28. September bis 22. Oktober 2020.**

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



# HELFFEN SIE MIT!



Mehr Informationen zu Adoptionen und Spendemöglichkeiten unter [welttiertag.ch](http://welttiertag.ch)

# AKTION

auf ausgewählte Artikel  
vom 28.9. – 3.10.20



Pedigree

Cesar

Frolic

Dreamies

whiskas

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

kleine Nachmittagsmahlzeit	Dessert aus Kastanien	Christusmonogramm	männl. Fürwort	ital. Winterkurort: San ...	weibl. Prinzip (chines. Philos.)	viel: in ... Mengen	Abrahams Sohn im AT	schweiz. Sozialversicherung	inneres Organ	sächl. Fürwort
auszeichnen, würdigen	2	rege, aktiv	schweiz. Unfallversicherer	Stelzvogel	Anzeige, Ankündigung	motorisiertes Kleinfahrzeug	9	etwaig, eventuell	musik. Stufenfolge	
Männername	Gebäck	span. Anrede: Herr	alt Bundesrat † 1985	Papstname	gallertartige Substanz	ital. Klosterbruder (Kw.)	10	heftige Wut	7	
bibl. Figur	Film von Spielberg (1982)	11	Schiffsquerwand	gerührt, ergriffen	1	Wappentier, Greifvogel	frz. Akzentzeichen	Abk.: Juli		
Metzgereiprodukt	Fluss durch Winterthur	elektronische Kopie	Wohnung auf dem Wasser	gerührt, ergriffen	1	Wappentier, Greifvogel	frz. Akzentzeichen	Abk.: Juli		
... und Trug	span. Artikel	Produkt der Bienen	Wohnung auf dem Wasser	gerührt, ergriffen	1	Wappentier, Greifvogel	frz. Akzentzeichen	Abk.: Juli		
Rohkost	frz. Abschiedsgruss	Abk.: Utah	Aeroclub der Schweiz (Abk.)	Gemüsepflanze	langschwänziger Papagei	Abk.: Idaho	leiblos			
in Reichweite	frz. Abschiedsgruss	Abk.: Utah	Aeroclub der Schweiz (Abk.)	Gemüsepflanze	langschwänziger Papagei	Abk.: Idaho	leiblos			
Filmaufzeichnung	Auspuffausstoss	altes Mass der Motorenleistung	schweiz. Maler † 1961 (Cuno)	5	Rundfunkempfänger	6				
Cervelatgericht	amerik. Polizisten (Kw.)	12	Abk.: Tischtennis	6	13					

## IHR GEWINN

### Gewinnen Sie einen von zwölf Cremio® Milchaufschäumern von Melitta im Wert von je Fr. 95.-!

Milchschaum. Wer mag ihn nicht? Egal ob kalt oder warm: Auf Knopfdruck bereitet der Cremio® Milchaufschäumer einen traumhaften Milchschaum zu – für alle erdenklichen Kaffeespezialitäten. Und: Cremio® zaubert nicht nur wahren Gaumenschmaus, sondern überzeugt auch im Design in hochwertigem Edelstahl. Weitere Informationen auf [www.melitta.ch](http://www.melitta.ch)



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

**Teilnahme vom 28. September bis 22. Oktober 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	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 13.  
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

# WIE SAGT MAN WO?

## Apfel-Kerngehäuse

im Glarnerland  
**Gütschi**

im Baselbiet  
**Butze**

im Fribourgischen  
**Gröötschi**

im Wallis  
**Murmutz**

im Bündnerland  
**Pitschgi**

im Luzernischen  
**Bätzgi**

im Urnerland  
**Grääni**

im St. Gallischen  
**Bitzgi**

im Solothurnischen  
**Gigetschi**

---

## VORSCHAU «ÖISE LADE» NOVEMBER

**Wie früher**  
Gerichte, die an die  
Kindheit erinnern:  
von Flädli-  
suppe bis  
Schoggipudding.



**Hackfleisch**  
Immer für eine Über-  
raschung gut: im  
Salat, am Spiess oder  
im Päckli.



---

**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](http://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](mailto:oeise.lade@volg.ch), [www.volg.ch](http://www.volg.ch)





**fyffes** **DISCOVER  
MORE**

## Fyffes – Genießen mit einem guten Gefühl

Seit mehr als 130 Jahren liefern wir beste tropische Früchte angebaut mit Respekt für Mensch und Natur. In den letzten 15 Jahren ist Fyffes zum führenden Anbieter von Fairtrade-Bananen in Europa geworden. Alle Fyffes Fairtrade-Bananen bei Volg stammen aus Kolumbien. Hier wird zusätzlich zu den generellen Fairtrade Leistungen

von jeder Fyffes Fairtrade-Banane, die Sie kaufen, ein fester Betrag an die Fundauniban Stiftung entrichtet. Diese Stiftung unterstützt die Erzeugergemeinschaften in Kolumbien und realisiert Projekte für die örtlichen Gemeinden. So konnten in den letzten 28 Jahren Projekte wie „San Marino Wohnungsbau“ und „1 Laptop pro Kind“ für über 250 Millionen US-Dollar realisiert werden.

Wir übernehmen Verantwortung –  
Natürlich für die Zukunft

Erfahren Sie mehr darüber:  
[www.fyffes.de](http://www.fyffes.de)

und folgen Sie uns auf Facebook:  
[www.facebook.com/FyffesDeutschland](http://www.facebook.com/FyffesDeutschland)



Camilla an ihrem Laptop – realisiert im Rahmen des Projektes „1 Laptop pro Kind“.



**AKTION**

So bunt wie dein Leben.

# Entdecke die Vielfalt von Twinings.

In Aktion: 5.10. – 11.10.2020

# Cailler®

## WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?

