

FEBRUAR 2021

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

GRIESS

Das kleine Korn kommt süss
und salzig gross heraus

ÖISES DORF

Kandersteg BE: Wo der Verein
auf Zeitreise geht



WINTERLICH GUT EINGEPACKT

Echter Zwiebel-Look und andere Ideen mit Hülle und Fülle

Volg
frisch und fründlich

MIS HIESTAND-LIEBLINGSBROT

S'GFÜHL VO DIHEI.

«...wills alli
gärn händ.»

«... am Sunntig
mit Nutella.»

«...passt eifach
zu allem.»

«... SUPER
MIT
FLEISCH.»

«... mis
süsse
Konfibrötle.»

«... DAS ISS ICH
OHNI ÖPPIS.»

«... immer
zum Chäs.»

«... ich has
gärn gesund.»



Hiestand

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

INHALT



10
Öisi Chuchi
Fein umhüllt,
famos gefüllt



36
Öisi Chuchi
Griess: süsse Klassiker
und herzhaft Überraschungen



20
Saison für Orangen
Blitzgerichte mit der Zitrusfrucht



34
Öises Dorf
Kandersteg BE: Wo der Verein
auf Zeitreise geht

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Wie man sich jetzt wieder in Schal und Wintermantel hüllt, umhüllen und füllen wir in «Öisi Chuchi» ab Seite 10 allerhand. Entdecken Sie verschiedene Gerichte, die an kalten Tagen herrlich aufwärmen! Ab Seite 36 zeigt das kleine Griesskorn, was es abseits des traditionellen Griessbreis noch Grossartiges anrichten kann. Einmal keine Zeit oder Lust zu kochen? Im Volg finden Sie eine vielfältige Auswahl an genussbereiten Gerichten für ein schnelles Zmittag, Zvieri oder Znacht – von Salaten über Suppen bis zu geschnittenen Früchten oder Wähen. Benötigen Sie zum Genuss der Produkte Besteck, erhalten Sie dieses im Volg kostenlos dazu. Neu ist dieses nicht mehr aus Plastik, sondern aus nachhaltigem Birkenholz. In «Öisi Umwält» auf Seite 26 erfahren Sie mehr dazu. Eine Veränderung gibt es auch beim Auftritt der «Volg Marke». Dank einem einheitlichen Design erkennen Sie die Produkte im Laden künftig auf den ersten Blick. Weitere Informationen dazu auf Seite 33.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 10 ÖISI CHUCHI**
Kulinarisch gut eingepackt
- 20 SAISON FÜR ...**
Orangen
- 23 TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 25 WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 26 ÖISI UMWÄLT**
100 % Holzbesteck
- 29 ÖISE FAVORIT**
An der «Quöllfrisch»-Quelle
- 31 NEU IM VOLG**
Produkte zum Entdecken
- 33 CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 34 ÖISES DORF**
Nostalgie in Kandersteg BE
- 36 ÖISI CHUCHI**
Kochen mit Griess
- 45 ÖISI MARKE**
Milchgetränke zum Mitnehmen
- 46 TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Abwaschbürsteli aus Ebnat-Kappel SG
- 49 NATURENA**
Im Trend: E-Mountainbike-Kurs im Seeland BE
- 51 NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im März
- 52 FEINS VOM DORF**
Schokolade aus Bursins VD
- 55 POTZBLITZ**
Pfannenhilfe!
- 56 LESERREZEPT**
Luzerner Lebkuchen
- 59 WETTBEWERB**
Gewinnen mit Kägi
- 61 KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Gänseblümchen Vorschau Impressum

WETTBEWERB, SEITE 59

Mit Kägi fret in den Circus Knie

Die beiden traditionsreichen Familienunternehmen Kägi und Knie sind untrennbar mit der Schweiz verbunden und darüber hinaus auch erfolgreiche Partner. Das zeigt sich unter anderem an der limitierten Sonderedition Kägi frets, die den Circus Knie aufs Feinste ehrt: Auf der Verpackung der beliebten Schoggiwaffeln der Toggenburger Manufaktur finden sich farbenfrohe Zirkus-Sujets, darunter ein anmutiges Zirkuspferd, das wie die Kägi frets selbst Klein und Gross zu süssen Träumen einlädt.



DE GRÜEN DUUME

Willkommene Gänseblümchen

Ein Sprichwort sagt: «Wenn du mit einem Fuss auf sieben Gänseblümchen treten kannst, dann ist Frühling.» Zweifellos gehört das Gänseblümchen* zu den ersten Frühlingsboten. Als immergrüner Sonnenanbeter streckt es sein Köpfchen bisweilen sogar schon im Schnee der Sonne entgegen. Im Februar jedenfalls erfreut es bereits in grossen Scharen Auge und Gaumen. Denn Gänseblümchen sind hübsch und ein Gewinn für die Küche und das Wohlbefinden obendrein. Mit leicht buttrig-nussigem Gout bereichern die Knospen und die Blüten Salate, Suppen und Pasta. Reich an Vitamin C wird das Gänseblümchen auch in der Volksheilkunde über den grünen Klee gelobt, heisst es doch, wer die ersten drei Gänseblümchen im Frühling esse, werde das restliche Jahr von Zahnschmerzen, Augenbeschwerden und Fieber verschont.

*Wie das Gänseblümchen in der Schweiz genannt wird, lesen Sie auf Seite 62.

VALENTINSTAG VON HERZEN

Noch keine Idee für den Valentinstag? Wie wärs mit einem Zmorge von ganzem Herzen? Von Butter bis Toastbrot und Käse lässt sich alles in Herzform auftischen. Dafür braucht es lediglich Herz-Ausstechformen. Butter und Käse gekühlt verarbeiten, Brotscheiben zuerst toasten und dann ein Herz ausstechen. Oder das Herz zuvor ausstechen und die Brotscheibe in etwas heisser Butter anbraten. Ein Ei aufschlagen, in das Herz gleiten lassen und fertigbraten.





«Kalter
Februar gibt
ein gutes
Roggenjahr.»

Bauernregel im Februar

SAUERKRAUT

AUFS FEINSTE VARIIERT

Sauer macht lustig, heisst es. Folglich müsste Sauerkraut ein echter «Spasmacher» sein ... Gut fürs Wohlbefinden ist es auf jeden Fall, denn Sauerkraut enthält Vitamine, Milchsäure und eine Menge Ballaststoffe. Zudem lässt es sich geschmacklich fast beliebig variieren.

Nachfolgend ein paar Tipps:

- Mit Apfelsaft oder einem anderen Fruchtsaft gekocht, bekommt Sauerkraut eine leicht süssliche Note.
- Fruchtstückli wie Äpfel oder Birnen machen es schön fruchtig.
- Mit Weiss- oder Schaumwein zubereitet, schmeckt es leicht herb und spritzig.
- Bier und Honig verleihen ihm ein herb-süssliches Aroma.
- Rahm sorgt für eine feincremige Konsistenz.
- Kümmel oder Wacholderbeeren unterstützen die Bekömmlichkeit.
- Als Suppe, Gratin oder Salat zubereitet oder in der Bratpfanne leicht knusprig gebraten, bringt Sauerkraut Abwechslung auf den Tisch.



MONATSHITS IM FEBRUAR

Berner Cordon bleu und Appenzeller Brätschnitzel

Zum Monatsanfang ist es wieder Zeit für eine neue feine Cordon-bleu-Spezialität im Volg! Hinter dem Berner Cordon bleu steckt ein saftiges Schweinsnierstück, das mit reifem Emmentaler Käse und Schinken gefüllt ist. Urchig winterlich ist das Appenzeller Brätschnitzel mit einer Füllung aus Appenzeller Käse und würzigen Mostbröckli. Aus den beiden pfannenfertigen Fleischpäckli wird im Handumdrehen ein geschmackvolles Zmittag oder Znacht.

*Das Lagerbier,
inspiriert vom
Gründungsrezept*

**JETZT
ZUGREIFEN**

Mit Verantwortung
genießen.



Feldschlösschen 1876

Das Vermächtnis unseres Gründervaters



CHUCHICHÄSCHTLI



GRIESS

KLEIN UND FEIN

Griess ist ein Tausendsassa. Die winzigen Körnchen bilden die Basis unzähliger kulinarischer Träume, wie auch die Rezepte in «Öisi Chuchi» ab Seite 36 zeigen. Was Sie über Griess wissen sollten:

- Griess entsteht beim Vermahlen von Getreide. Nebst dem Weizengriess wird Maisgriess gern verwendet, etwa für Polenta.
- Allen Griesssorten gemein ist, dass sie leicht verdaulich sind, also bestens geeignet bei empfindlichem Magen und Darm.
- Griess wie Reis, Haferflocken, Müeslimischungen, Nüsse oder Teigwaren möglichst kühl und trocken aufbewahren.
 - Griess quillt nach! Darum unbedingt die Mengenangaben im Rezept beachten und die Pfanne nach dem Aufkochen vom Herd nehmen, damit die Masse nicht anbrennt.
- Das Wort Griess geht übrigens auf das mittelhochdeutsche Wort «griez» zurück beziehungsweise auf das althochdeutsche Wort «grioz», das Sand bedeutet.

Anzeige

PETITE ARVINE – CÉPAGE NOBLE

Die über 400 Jahre alte Rebsorte wird hauptsächlich im Wallis und dem angrenzenden Aostatal in Italien angebaut. Sie liefert einen hellen und vollmundigen Weisswein mit gehaltvollem Abgang.

- ★ Petite Arvine - ein Walliser Botschafter der überzeugt.
- ★ Schöne Aromen von Aprikosen und exotischen Früchten. Kompakt und kraftvoll.
- ★ Aperitif, Terrinen, Muscheln, Süsswasserfische, Geflügel und Raclette.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

FONDUE, RACLETTE, HEIDA!



HEIDA AOC VALAIS, SCHWEIZ

Ein «Acht» rühren und nie des Tischnachbarn Pfännli stibitzen: Beim Fondue und Raclette gibt es ein paar ungeschriebene Gesetze. Auch bei der Weinwahl hilft eine Faustregel: einen Wein aus der Region wählen, aus der das Gericht ursprünglich stammt. Beim Raclette ist somit klar: Ein Walliser kommt ins Glas! Kein Geheimnis ist, dass Weine von hier auch traditionell Käsefondues begleiten – das muss jedoch nicht immer der bekannte Fendant sein. Überraschen Sie die Tischgesellschaft doch einmal mit einem modern vinifizierten Walliser Urgestein wie dem Heida AOC Valais aus der autochthonen Rebsorte Heida. Mit herrlichen Aromen nach reifen, exotischen Früchten und seinem Schmelz erfüllt der körperreiche Weisswein die goldene Regel von Wein zu geschmolzenem Käse aufs Feinste: bloss kein zu stark ausgeprägter Säuregehalt! «Ein Wein, der beim ersten Schluck zeigt, was in ihm steckt», schwärmt Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2021» und gibt ihm hervorragende 17,5 Punkte, was ihm die Auszeichnung «Weinseller Medaille d'Or» einbringt.

75 cl, Jg. 2019, 17,5 Punkte, Fr. 17.80



STARBUCKS® COFFEE.
MAKE IT *yours*
AT HOME.



TM



**IKONISCHE KAFFEES UND VON KAFFEE INSPIRIERTE
GETRÄNKE, GENAU SO, WIE SIE ES MÖGEN**

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Starbucks® and the Starbucks® logo are used under license by Nestlé.

CHUCHICHÄSCHTLI



SOFTGETRÄNKE

GENUSS BIS ZUM LETZTEN SCHLUCK

Es gibt eine einfache Methode, dank der weniger Kohlensäure entweicht und Softgetränke noch länger sprudel-frisch schmecken: Statt den Deckel einfach auf die Flasche zu schrauben nach dem Einschenken, drücken Sie die Flasche so zusammen, dass oben nur noch wenig Luft zwischen Getränk und Deckel ist. So bleiben Schorle & Co. länger frisch. Haben Softgetränke mit Fruchtroma wie Citro gar keinen Pfus mehr, kann man sie in einen Eiswürfelbehälter abfüllen und einfrieren. Die aromatisierten Eiswürfel geben jedem Getränk eine zusätzliche Note.

Anzeige

Real THAI
Original Thai Cuisine

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.

NEU

Red Curry Paste / Sweet Chili Sauce / Kokosnussmilch light in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

GEMÜSERESTE

RÜBIS & STÜBIS

Oft bleiben beim Kochen nach Rezept Gemüsereste übrig – etwa ein halber Blumenkohl oder ein Viertel der Sellerieknolle, die dann meist mit einem einzelnen Rüebl im Kühlschrank vor sich hinwelken. Besser die Gemüsereste rüsten, in Würfel oder Stifte schneiden und bunt gemischt in einem Beutel oder einem verschliessbaren Gefäss im Tiefgefrierer aufbewahren. Die Mischung lässt sich laufend ergänzen – und natürlich verwenden, etwa für Suppen, Saucen oder Fonds.



FEIN UMHÜLLT, FAMOS GEFÜLLT



**SCHNITZELI IN
NUSSPANADE MIT
WINTERSALAT**

Dank gehackten Nüssen
wird die Panade um
die Kalbsschnitzelchen
wunderbar knusprig.
Rezept auf Seite 19



SAMOSAS

Die indischen Chräpfli schmecken besonders gut, wenn sie mit Zitronensaft beträufelt und mit Jogurt gegessen werden. Rezept auf Seite 19

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

Diese Päckli sind wie Wundertüten: Unter der Knusperpanade, dem Teig- oder Gemüsemantel verstecken sich die fantastischsten Geschmackserlebnisse. Lassen Sie sich überraschen!



« Für unsere Heimat und deinen Genuss »

- ✓ Tierfreundliche Haltung mit Auslauf
- ✓ 100 % Schweizer Herkunft
- ✓ Fördert Biodiversität

**20%
Rabatt**



Wienerli im Duo-Pack

Aktion gültig vom 3. bis 7. Februar 2021.
In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



PILZ-QUARK-SPINAT-STRUDEL

FÜR 1 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 45 Minuten

Backpapier für das Blech

STRUDELTEIG

150 g Weissmehl

½ TL Salz

0,75 dl Wasser

1 EL Sonnenblumenöl

FÜLLUNG

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 EL Butter

500 g Champignons, grob gehackt

150 g Blattspinat, TK, aufgetaut

400 g Magerquark

4 Zweige Peterli oder Minze,
die Hälfte fein geschnitten,
Rest beiseitegestellt

80 g Pinienkerne, geröstet
Salz, Pfeffer

Wenig Mehl zum Auswallen

2-3 EL Paniermehl

Wenig Butter, flüssig, zum Bestreichen

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Wasser und Öl in die Mulde giessen. Alles zu einem Teig zusammenfügen. Teig kneten, bis er glatt, geschmeidig und feinporig ist (8-10 Minuten). Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Öl bestreichen. Unter einer heiss ausgespülten, gut abgetropften Schüssel ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Knoblauch und Zwiebel in der Butter andämpfen, Champignons begeben, mitdämpfen. Spinat begeben, unter Rühren dämpfen, bis der Spinat zusammengefallen ist, entstandene Flüssigkeit einkochen. Gemüse mit Quark, geschnittenen Kräutern und der Hälfte der Pinienkerne mischen, würzen.

3. Teig auf wenig Mehl so dünn wie möglich 30 x 40 cm auswallen und auf ein sauberes Küchentuch legen. Paniermehl darauf verteilen. Dann Füllung gleichmässig darauf verteilen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Den Strudel mithilfe des Küchentuchs von der Längsseite her aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf das vorbereitete Blech legen. Mit Butter bestreichen.

4. Backen: In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, mit restlichen Pinienkernen bestreuen.



NATÜRLICH GUT

20%
RABATT

VOM 2.2.
BIS 7.2.2021



ANDROS

100% PUR JUS PASTEURISÉ
Pamplemousses Roses
1l
Pink Grapefruit
100% DIREKT GEPRESST UND PASTEURISIERT

100% PUR JUS PASTEURISÉ
Multifruits exotiques
Multifruchtsaft Exotic
1l
100% DIREKT GEPRESST UND PASTEURISIERT

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

ANDROS

NATÜRLICH GUT

*IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich



KARTOFFELTÄTSCHLI MIT KÄSEKERN

FÜR 8 Stück

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

- 500 g mehligkochende Kartoffeln**, z. B. Bintje, Désirée, geschält, in Stücken
- 1 Ei**, verquirlt
- Wenig Salz**
- 200-250 g Mehl**

- 150 g Würziger Halbhartkäse**, z. B. **Schwyzter Holzerkäse** oder **Rote Hexe**, in Würfeln

- 1.** Kartoffeln in siedendem Salzwasser 15-20 Minuten weichkochen. Kartoffeln gut abtropfen, in der heissen Pfanne ausdämpfen. Noch heiss durchs Passe-vite treiben. Ei und restliche Zutaten darunterühren. Bei Bedarf noch so viel Mehl beifügen, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt.
- 2.** Mit wenig Mehl zu Talern von je ca. 6 cm Ø formen, Käsewürfel in die Mitte legen, Masse darum herum zu Tätschli formen.
- 3.** Tätschli in der heissen Bratbutter rundum ca. 6 Minuten goldbraun braten.

ÖISE TIPP

Dazu passt Kräuter-Quark und ein gemischter Salat.



ZWIEBELN MIT HACKFÜLLUNG

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN 40 Minuten

BACKEN ca. 30 Minuten

Gratinform von ca. 2 Liter Inhalt

ZWIEBELN

4 grosse Zwiebeln, Deckel abgeschnitten, Zwiebeln ausgehöhlt, Inneres fein gehackt, Deckel beiseitegestellt

1 dl Gemüsebouillon

FÜLLUNG

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Bratbutter

350 g Rindshackfleisch

½ TL Salz, Pfeffer, Paprika

100 g getrocknete in Öl

eingelegte Tomaten, fein gehackt

1 EL Tomatenpüree

1 dl Rotwein

50 g Appenzeller Käse

mild-würzig, grob gerieben

1. Die Zwiebeln in die Gratinform stellen, Bouillon dazugießen. Dämpfen im Ofen: In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten gar dämpfen.

2. Knoblauch und beiseitegestellte gehackte Zwiebeln in der Bratbutter andämpfen. Hackfleisch begeben, mitdämpfen, würzen. Tomaten und Tomatenpüree begeben, beides kurz mitdämpfen. Rotwein dazugießen, aufkochen, einköcheln, bis eine feste Masse entsteht, abkühlen lassen. Masse in die vorgedämpften Zwiebeln füllen, beiseitegestellte Deckel aufsetzen, Käse darüberstreuen.

3. Gratinieren: In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten gratinieren.

ÖISE TIPP

Dazu passt ein Risotto.



LACHS-LASAGNE-ROLLEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

GRATINIEREN ca. 15 Minuten

Gratinform von ca. 1,5 Liter Inhalt

8 Lasagneblätter

250 g Frischkäse, nature

1 Zitrone, heiss abgespült, wenig abgeriebene Schale, etwas Saft

½ TL Salz, Pfeffer

½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

4 Lachstranchen,

TK, aufgetaut, je ca. 160 g, halbiert

Salz, Pfeffer

1 dl Weisswein

1 dl Gemüsebouillon

1,8 dl Saucenhalbrahm

Salz, Pfeffer

½ Bund Dill oder Peterli, fein geschnitten, oder getrockneter Dill

1. Lasagneblätter im siedenden Salzwasser knapp al dente garen, auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten. Frischkäse mit Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer und Schnittlauch mischen. Auf den Blättern verstreichen. Lachsstranchen würzen, darauf verteilen. Lasagneblätter um den Lachs wickeln und in die Gratinform legen.

2. Weisswein mit Bouillon aufkochen, unter Rühren den Rahm begeben, unter Rühren kochen, bis die Sauce bindet, würzen. Dill oder Petersilie begeben. Über die Lachstranchen giessen.

3. Gratinieren: In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten überbacken.

LAUCH IM SCHINKENMANTEL

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

GRATINIEREN ca. 15 Minuten

Gratinform von ca. 1 Liter Inhalt

2 dl Weisswein
 2 dl Gemüsebouillon
 1 kg Lauch ohne Grün,
 in ca. 7 cm langen Stücken

300 g Schinken in Tranchen,
 z. B. Landrauchschinken

2 EL Senf
 2 dl Saucehalbrahm

100 g Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 geriebener Käse, z. B.
 Emmentaler und Gruyère

1. Weisswein und Bouillon aufkochen. Lauch beugeben, ca. 15 Minuten knapp weichkochen, herausnehmen, abtropfen. Lauch mit Schinken umwickeln.
 2. Kochflüssigkeit auf ca. 2 dl einkochen. Senf und Rahm beugeben, unter Rühren kochen, bis die Sauce bindet, würzen. Sauce in die Gratinform geben. Lauchstangen in die Sauce stellen. Käse darüber streuen.
 3. Gratинieren: In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten überbacken.



APFELMUS-TASCHEN

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

BACKEN ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

6 Äpfel, z. B. Boskoop oder Gala, geschält, in Stücken

1 EL Zitronensaft

80 g Zucker

1 TL Zimtpulver

1 rechteckig ausgewallter Blätterteig

1 Ei, verklopft

3 EL Paniermehl

Wenig Puderzucker

andrücken. Ca. 15 Minuten kühl stellen, dann mit restlichem Ei bepinseln, mit einer Gabel leicht einstechen. Auf das vorbereitete Blech legen.

3. Backen: In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

ÖISE TIPP

Schneller gehts mit Apfelmus.



1. Äpfel mit allen Zutaten bis und mit Zimt aufkochen, offen unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten weichkochen, bis die Äpfel zerfallen, pürieren, abkühlen.

2. Blätterteig ausrollen und in Quadrate von je 12 cm schneiden. Mit Ei bestreichen und mit Paniermehl bestreuen. Dann je 1-2 EL Apfelmus darauf geben. Teigstücke zu Dreiecken falten, Ränder mit einer Gabel gut



POULET IN ZUCCHINISTREIFEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

FLEISCH

- 4 **Pouletbrüstli**, längs in ca. 2 cm breiten Streifen
- Salz, Pfeffer**
- 1 TL **Senf**
- 1-2 **Zucchini**, mit dem Sparschäler in Streifen geschält, Rest grob gehackt, beiseitegestellt
- Olivener Öl zum Braten**

TOMATENSAUCE

- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 EL **Olivener Öl**
- 250 g **Champignons**, in Vierteln
- 2 EL **Tomatenpüree**
- 1 dl **Rotwein**
- 1 Dose **gehackte Tomaten**, abgetropft, ca. 240 g
- 2 TL **getrockneter Oregano**
- 1 TL **Salz, Pfeffer**

1. Poulet würzen, mit wenig Senf bestreichen. Dann mit den Zucchinistreifen umwickeln. Portionenweise im heissen Öl rundum je ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.

2. Knoblauch und Zwiebel in derselben Pfanne im warmen Öl anbraten. Beiseitegestellte Zucchini und Champignons begeben, kurz mitbraten. Tomatenpüree begeben, mischen und ca. 3 Minuten anrösten, sodass es leicht bräunlich wird. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten und Oregano begeben, ca. 15 Minuten köcheln, würzen. Dann Poulet begeben und zugedeckt nochmals 10 Minuten knapp unter dem Siedepunkt schmoren.



SAMOSAS

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten

TEIG

- 200 g **Weissmehl**
- 1 TL **Salz**
- 60 g **Butter**, kalt, in Stücken
- 1-2 EL **griechischer Joghurt nature**

FÜLLUNG

- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 EL **Bratbutter**
- 1 EL **Currypulver**
- 100 g **mehligkochende Kartoffeln**, geschält, in Würfeln
- 1 dl **Gemüsebouillon**
- 50 g **tiefgekühlte Erbsen**, angetaut
- 1 Prise **Cayennepfeffer**
- Wenig **Mehl zum Auswallen**
- Ca. 5 dl **Öl zum Frittieren**, z. B. Sabo Bonfrit
- 150 g **griechischer Joghurt nature**
- 1 EL **Zitronensaft**
- 1 Prise **Salz**

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter dazugeben, zwischen den Fingerspitzen zerreiben, sodass eine krümelige Masse entsteht. Joghurt begeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Klarsichtfolie eingepackt ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Knoblauch und Zwiebel in der Bratbutter andünsten. Currypulver begeben, kurz mitdünsten. Dann Kartoffel begeben, Bouillon dazugießen und ca. 15 Minuten zugedeckt weichkochen. Während den letzten 5 Minuten Erbsen begeben. Nach Belieben mit Cayennepfeffer abschmecken. Füllung auskühlen lassen.

3. Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick auswallen. Rondellen von ca. 10 cm Ø ausstechen, Ränder mit wenig Wasser bestreichen. Je ca. 1 TL Füllung auf die Mitte der Rondellen legen. Teigstücke zu Halbmonden einschlagen, Ränder gut andrücken.

4. Öl in einer weiten Chromstahlpfanne heiss werden lassen. Samosas portionenweise rundum ca. 4 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

5. Joghurt, Zitronensaft und Salz mischen, dazu servieren.



SCHNITZELI IN NUSSPANADE MIT WINTERSALAT

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

FLEISCH

- 12 **Kalbsschnitzeli**, je ca. 40 g
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL **Mehl**
- 2 **Eier**, verquirlt
- 80 g **Paniermehl**
- 60 g **Haselnüsse**, grob gehackt
- Bratbutter zum Braten**

SALAT

- 1 **Zitrone**, Saft
- 3 EL **Rapsöl**
- 1 TL **Senf**
- 1 TL **Zucker**
- Salz, Pfeffer**
- ½ **Bund Peterli**, Blätter abgezupft
- 50 g **Nüsslisalat**
- 100 g **Cicorino rosso**, in Stücken
- 40 g **Kürbiskerne**, geröstet

1. Schnitzeli würzen, dann im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen, Schnitzeli nacheinander im Ei wenden. Paniermehl und Nüsse mischen, Schnitzel darin panieren. In der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 2 Minuten goldbraun braten. Auf Haushaltspapier abtropfen.

2. Zitronensaft mit allen Zutaten bis und mit Peterli pürieren. Salat auf Tellern anrichten, Kürbiskerne darauf verteilen und Sauce darüberträufeln. Schnitzeli dazu anrichten.



ÖISE WITTIPP

Goldbeere Pinot Noir, 75 cl, Schweiz

Mit seinem fruchtigen Duft, der harmonischen Struktur und dem ausgewogenen Körper macht sich dieser Pinot Noir gut zu Gerichten mit hellem Fleisch wie Poulet.

ÖISE TIPP



Geben dem Nüsslisalat Biss:
Leibundgut Bio Kürbiskerne
260 g

SAISON FÜR ...

ORANGEN

Blondorange, Halbblutorange oder Blutorange:
Die farbintensive Winterfrucht macht schon optisch gute Laune und schmeckt auf vielerlei Art.

ORANGEN-PANNACOTTA

4 dl Rahm, von 1 Vanilleschote das Mark und die Schale 1 Orange sowie 80 g Zucker aufkochen. Pfanne von der Platte ziehen, 3 Blatt eingeweichte Gelatine beifügen, auflösen. Masse absieben, in die Förmchen füllen, auskühlen lassen. Zugedeckt mind. 3 Stunden kühl stellen. Pannacotta stürzen oder im Glas servieren.

ORANGEN-GRATIN

500 g Orangenscheiben ohne Schale in eine Gratinform schichten. 4 EL Mehl, 4 EL Zucker, 2,5 dl Halbrahm und 3 Eier gut verrühren. Über die Orangen gießen und mit 2 EL Mandelstiften bestreuen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



LACHS MIT ORANGENKRUSTE

50 g Haselnüsse, 50 g Paniermehl, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, ½ Zwiebel fein gehackt, vermischen. 2 EL Butter, abgeriebene Schale und Saft von 1 Orange begeben, würzen. Lachs auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, würzen, Panade auf dem Lachs verteilen. In der oberen Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.



RÜEBLI-ORANGEN-SUPPE

400 g Rübli und 2 cm Ingwer in Scheiben in 1 EL Butter andämpfen. Mit 6 dl Gemüsebouillon zugedeckt weichkochen, pürieren. Saft von 1 Orange dazugießen, Rübli-Orangen-Suppe erwärmen, würzen.



So schmöckt's Dihei!



Knorr's Versprechen

Hergestellt in
der Schweiz



15%

VOM 15.02. – 20.02.2021
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR BOUILLONS



Käse & Wein

SCHWYZER HOLZERKÄSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

Auf die zwei ist Verlass

Bodenständig wie der Holzer im Wald, der ihm seinen Namen gibt, ist der Schwyzer Holzerkäse. Die Käsespezialität aus dem Schwyzer Milchhuus reift fünf bis sieben Monate, um dann jeden Käseliebhaber mit seinem natürlichen Charme und seiner Würze zu begeistern. Doppelt so gut schmeckt er mit einem guten Tropfen dazu wie diesem typischen Rioja mit schönen Röstaromen.

RIOJA DOCA RESERVA URSA MAIOR,
SPANIEN, 75 CL

Rioja DOCa Reserva Ursa
Maior, Spanien, 75 cl

-21% **10.90**
statt 13.95

Schwyzer Holzerkäse
per 100 g
statt Fr. 2.60

Fr. 1.95

Portion, 220 g, per 100 g
statt Fr. 2.50

Fr. 1.95



**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**



Da steckt sooooo viel drin!



Käse des Monats Februar

Der Holzerkäse ist genauso bodenständig und naturverbunden, wie sein Namensgeber – der Holzer (Holzfäller). Diese handwerkliche Spezialität ist ein beliebter würziger Halbhartkäse mit cremiger Textur, welcher vom Schwyzer Milchhuus hergestellt und während 3 – 4 Monaten liebevoll gepflegt wird. milchhuus.ch/kaeserei/kaese/



JETZT PROFITIEREN!



Goldbeere Riesling-Silvaner

Schweiz, 2019, 75 cl, 17.25 Punkte*

☞ Riesling-Silvaner ☞ gelb mit grünen Reflexen ☞ feinfruchtig, Zitrusnoten, weicher Abgang ☞ 8-10°C ☞ Aperitif, Fisch

8.90
statt 10.90

Goldbeere Pinot Noir

Schweiz, 2018, 75 cl, 17 Punkte*

☞ Pinot Noir ☞ rubinrot ☞ reife Zwetschgen, Himbeeren, samtig-weich ☞ 14-16°C ☞ Asia-Küche, Charcuterie

-20% **9.50**
statt 11.90



Nero d'Avola Sicilia DOC

Allegro, Italien, 2019, 75 cl, 16.75 Punkte*

☞ Nero d'Avola ☞ dichtes Rubinrot ☞ beerig, würzig, vollmundig ☞ 18°C ☞ rotes Fleisch, reifer Käse

-24% **7.50**
statt 9.90

Stella Solare Negroamaro Primitivo Puglia IGP

Italien, 2019, 75 cl, 17 Punkte*

☞ Negroamaro, Primitivo ☞ dunkelrot mit violetten Reflexen ☞ üppig, fruchtig ☞ 16-18°C ☞ Grilladen, Pasta

-20% **9.90**
statt 12.50



Merlot La Capitana Barrel Reserve

Chile, 2018, 75 cl, 17.5 Punkte*

☞ Merlot, Carmenere, Cabernet Sauvignon ☞ dunkelviolet ☞ schwarze Beeren, Kirschen, dunkle Schokolade ☞ 16-18°C ☞ Steak, Ragout, Käse

-23% **9.95**
statt 12.95

Rioja DOCa Reserva Ursa Maior

Spanien, 2016, 75 cl, 16.5 Punkte*

☞ Tempranillo, Mazuelo, Garnacha ☞ dunkelrot ☞ rote Beeren, Röstaromen ☞ 16-18°C ☞ Hartkäse, Eintöpfe, rotes Fleisch

-21% **10.90**
statt 13.95



Diese Aktion
gilt vom
25.1.2021 bis
28.2.2021
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
vorbehalten

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

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



Nachhaltig genießen:
Das im Volg erhältliche
Holzbesteck für
Convenience-Produkte
ist FSC®-zertifiziert.



100%

HOLZBESTECK

Volg gibt den Plastiklöffel ab! Die zum Genuss der Convenience-Produkte erhältlichen Löffel, Messer und Gabel sind neu aus nachhaltigem Holz. Plastik wird auch auf andere Weise im Convenience-Sortiment reduziert.

Bunte Salate, ein fein belegtes Canapé, frische Wähen oder geschnittene Früchte: Im Volg sind verschiedenste genussbereite Gerichte und Snacks für ein praktisches Znüni, Zvieri, Zmittag oder Znacht erhältlich. Benötigt man zum Verzehr Besteck, erhält man es kostenlos dazu. Aus Liebe zur Umwelt ist dieses Besteck jetzt durch und durch nachhaltig: Das bisherige Plastikbesteck wurde in allen rund 600 Volg-Läden durch umweltfreundliches Besteck aus FSC®-zertifiziertem Birkenholz ersetzt.

Ökologisch und kundenorientiert

Auch bei vielen Produkten, die bereits Plastikgäbelchen oder -löffel in der

Verpackung integriert hatten, ist eine Umstellung erfolgt. Bei den geschnittenen Früchten im Becher, knackigen Salaten to go oder bei den beliebten Traiteur-Salaten von Hilconawiedem Hörnli- oder Wurst-Käse-Salat wird seit einiger Zeit kein Plastikbesteck mehr beigelegt. Dadurch kann unnötiger Abfall vermieden werden und es entspricht den heutigen Kundenbedürfnissen.

Konsumenten denken und handeln heute aus Überzeugung vermehrt nachhaltig und verwenden beispielsweise oft ihr eigenes, mehrfach verwendbares Besteck, sodass das beigelegte Löffelchen oder Gäbelchen ungebraucht entsorgt wird. Auch bei Salaten geht der Trend dahin, die Lieblings-

sauce in grossen Flaschen zu kaufen. Daher enthalten auch die im Volg erhältlichen Salatschalen und Schüttelbecher-Salate zudem keine separat verpackten Salatsaucen in Plastikschalen mehr. Wer trotzdem eine Sauce zu seinem Salat wünscht, findet im Kühlregal portioniertes, hochwertiges French Dressing oder Italian Balsamico Dressing des Schweizer Herstellers Beyeler zum vorteilhaften Preis von 55 Rappen für 55 Milliliter. «Die durch den Wegfall von Besteck und Saucen realisierten Einsparungen geben wir in Form einer bereits vollzogenen Preissenkung selbstverständlich an unsere Kunden weiter», sagt Bruno Brühwiler, Bereichsleiter Beschaffung Frischprodukte.

WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Wiederverwendbare Veggiebags

Noch umweltfreundlicher, als das Holzbesteck aus dem Volg zu verwenden, ist es natürlich, wenn man sein eigenes, abwaschbares Mehrwegbesteck am Arbeitsort deponiert oder unterwegs dabei hat. Wer frische Zutaten aus dem Offenverkauf wie Salate, Tomaten und Rüebli für einen selbst zusammengestellten Salat oder Früchte zum Snacken im Volg einkauft, verzichtet am besten auf die Einwegplastiksäckchen und wählt die in allen Volg-Läden erhältlichen «Veggiebags». Der umweltfreundliche Beutel kann für mehrere Produkte und deren Etiketten genutzt werden. Er ist waschbar und somit für künftige Einkäufe wiederverwendbar. Hergestellt wird der «Veggiebag» aus rezyklierten PET-Flaschen.



Power Play. Mal besser.



*

Mal besser:

Malbuner

www.malbuner.ch

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

An der Quelle der Inspiration

Unterhalb des Seealpsees befindet sich die Quelle, von der das Quöllfrisch seinen Namen hat und die die Brauerei Locher in Appenzell mit klarem, reinem Quellwasser versorgt.

Bier und Wasser

Bier besteht zu einem Grossteil aus Wasser. Die Quelle, der Härtegrad und damit der Gehalt an Salzen und Mineralstoffen des Wassers prägen folglich den Geschmack des Biers nachhaltig. Das Appenzeller Bier wird mit Quellwasser aus dem Alpstein gebraut, das nach seinem langen Weg durch das Felsgestein geläutert und gefiltert von ausgezeichneter Qualität und Reinheit ist. «Quöllfrisch» wird sozusagen direkt ab der Quelle gebraut. Zur Geschmacksvollendung trägt auch die in den Bündner Bergen angebaute Braugerste bei, welche durch ihre Kraft den unverkennbaren Charakter und Geschmack des «Quöllfrisch» vollendet.

HOMMAGE AN DEN SEEALPSEE

Vom Seealpsee aus fliesst das klare Bergwasser den Schwendebach hinab. Versteckt zwischen diesem und dem Wanderweg sprudelt die Gätterli-Quelle, aus der das Wasser fürs Quöllfrisch gewonnen wird. Dieses Bier ist der Stolz der Appenzeller Traditionsbrauerei Locher, die den Seealpsee als Bild auf der Etikette vom Quöllfrisch hell verewigt hat.

WASSERREICHES URSPRUNGSGBIET

Sensibilisiert auf die Wasserthematik fällt auf, wie wasserreich der Alpstein tatsächlich ist: Bäche, unzählige Brunnen, Seen, Nebelschwaden, feuchter Boden, alles Wasser! Darum wird die Quelle für das Appenzeller Bier in Ruhe weitersprudeln und dieses wiederum dank unverkennbarem Geschmack noch lange begeistern.



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



BIER-INSPIRATIONEN

Im Volg ist eine Auswahl an Spezialitätenbieren der Appenzeller Brauerei Locher erhältlich: Allem voran das beliebte Quöllfrisch hell. Regional in den Läden der Ostschweiz im Sortiment sind die alkoholfreien Durstlöcher Sonnwendli und Bschorle.





Die Kraft der Natur

SCHLUCK FÜR SCHLUCK ZURÜCK ZUR NATUR.

100% natürlich
0% künstliche Zusätze
Mit Obst aus der Schweiz



Aus 1 mach 3

Kleiner Aufwand, grosser Genuss: Mit dem Maggi Mix Zürcher Geschnetzeltes – fein gemischt aus frischen Zutaten – sind Lieblingsgerichte in Nullkommanichts gezaubert.

1. Zürcher Geschnetzeltes im Pita

Tradition trifft Moderne: Maggi Mix Zürcher Geschnetzeltes zubereiten. Pita-Brot aufbacken, aufschneiden und mit Zürcher Geschnetzeltem füllen.



2. Zürcher Geschnetzeltes im Pastetli

Zwei Lieblingsgerichte aufs Feinste vereint: Maggi Mix Zürcher Geschnetzeltes zubereiten, Pastetli im Ofen erwärmen und mit Zürcher Geschnetzeltem krönen.

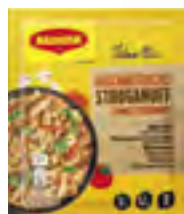
3. Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti

Die klassische Kombination: Maggi Mix Zürcher Geschnetzeltes zubereiten, Rösti goldigbraun knusprig braten und mit Zürcher Geschnetzeltem servieren.



MAGGI MIX ZÜRCHER GESCHNETZELTES, 52 G

Der neue Maggi Mix Zürcher Geschnetzeltes bietet vielseitigen Genuss in hoher Qualität und ohne Aufwand.
Einführungspreis Fr. 2.20



MAGGI MIX STROGANOFF, 42 G*

Maggi Mix Geschnetzeltes Stroganoff passt perfekt zu Nudeln, Spätzli und Reis.
Einführungspreis Fr. 2.30



MAGGI MIX MAH-MEE, 29 G*

Maggi Mix Indonesisches Mah-Mee stillt Fernweh mit raffiniert pikanter Note.
Einführungspreis Fr. 2.30

WEITERE NEUE MIX-IDEEN VON MAGGI

Einführungspreise
gültig vom
25.1. bis 28.2.2021



AGROLA

TANKEN & PROFITIEREN



Tanken Sie bargeldlos an über 400 Tankstellen mit der AGROLA energy card.

Die Vorteile der AGROLA energy card auf einen Blick:

- Bargeldloses Tanken an über 400 AGROLA Tankstellen
- Keine Jahresgebühr und detaillierte, MwSt.-konforme Monatsrechnung
- Persönlich wählbarer PIN-Code
- Wählbare Einkaufskategorien (z.B. nur Diesel oder Treibstoffe und Shop-Produkte)
- Kilometerabfrage und Ausweisung auf der Rechnung
- Auftanken, Punkte sammeln und von attraktiven Angeboten im **AGROLA energy club** profitieren!
→ mehr Infos dazu finden Sie auf agrola.ch/energyclub

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bestellen Sie jetzt Ihren AGROLA energy card Antrag bequem unter agrola.ch/energycard

agrola.ch



MACHEN SIE MIT!

Ihr Lieblingsrezept, unser Leserrezept

Bestimmt haben Sie ein einfaches Lieblingsrezept, das bei Ihnen immer wieder auf den Tisch kommt, das Familientradition hat oder aus Ihrer Heimat stammt? Dieses wollen wir kennenlernen! Schicken Sie uns Ihr Rezept mit ein paar Worten zum Rezept und zu Ihrer Person sowie ein Foto von sich dazu. Das Gericht selbst müssen Sie nicht extra kochen und fotografieren. Das Rezept wird von unserer Redaktion nachgekocht und fürs «Öise Lade» fotografiert. Mitmachen lohnt sich: Wird Ihr Rezept als «Leserrezept» publiziert, erhalten Sie einen Volg Einkaufsgutschein im Wert von 50 Franken. Wir sind gespannt auf Ihr Rezept - sei es ein Snack, ein Dessert, ein Hauptgericht, eine Beilage, ein Getränk oder ein Gebäck.

Wir freuen uns auf Ihre Post. Am einfachsten per E-Mail an oeise.lade@volg.ch. Die Postadresse und weitere Informationen finden Sie auf Seite 56 in dieser Ausgabe.

VOLG-WERBUNG 2021 «AUS LIEBE ZUM DORF»

IM DORF VEREINT

Vereine gehören zum Dorfleben - wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden in der Deutschschweiz und Westschweiz. Fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ist in einem oder mehreren von insgesamt rund 100 000 Vereinen aktiv. Vereine bereichern das Dorfleben auf vielfältigste Art und Weise, erhalten kulturelle Traditionen und sorgen für Integration und Sozialisation. Einige dieser Vereine und ihre Mitglieder stehen 2021 im Zentrum der Volg-Werbung. Die dazugehörigen Vereinsgeschichten lesen Sie regelmässig im «Öise Lade». Die erste davon auf Seite 34 in dieser Ausgabe. Die verschiedenen Sujets sehen Sie unter anderem auf Plakaten bei Ihrem Volg.



NEUER AUFTRITT FÜR VOLG-PRODUKTE

Starke Marke



Die Produkte der Volg-Eigenmarke sind die preisgünstige Wahl gegenüber Markenartikeln in vergleichbarer Qualität. Die Linie «Volg Marke» umfasst Artikel aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs. Die rund 120 Produkte erhalten nun ein neues, einheitliches und noch «volgigeres» Design. Mit dem grossen Vorteil: Beim Einkaufen erkennen Sie sie auf den ersten Blick. Die Umstellung der bisherigen Verpackung und den Verpackungen im neuen Design erfolgt laufend. Auf allen Lebensmittelprodukten ist zudem auch die sogenannte Lebensmittel-Ampel Nutri-Score zu finden, eine vereinfachte farbliche Nährwerterkennung. Im «Öise Lade» stellen wir Ihnen immer wieder starke Produkte der Volg-Marke vor. In dieser Ausgabe auf Seite 45 den Volg Caffè Latte Macchiato und ein weiteres Lieblingsgetränk mit Milch.

Mehrmals pro Jahr geht der Verein «Belle Epoque Kandersteg» auf Zeitreise.



AUS LIEBE ZUM DORF WO DER VEREIN AUF ZEITREISE GEHT



Auffällig verzierte Hüte waren eines der modischen Merkmale der Belle Epoque.

Doris Wandfluh, Geschäftsführerin des Vereins «Belle Epoque Kandersteg».

Wenn Ende Januar jeweils die «Belle Epoque»-Woche stattfindet, schwelgt ganz Kandersteg BE in Nostalgie. Auch im Volg tauschen die Mitarbeitenden dann die Arbeitskleidung gegen historische Kostüme.

Kommen einem im hochalpinen Dorf Kandersteg im Berner Oberland Damen in Jugendstil-Kleidern und Männer mit Melonen-Hüten entgegen, kann man davon ausgehen: Es findet eine Veranstaltung des Vereins «Belle Epoque Kandersteg» statt. Was als touristische Aktion begann, gilt heute als Tradition in Kandersteg. «Am Anfang gingen wir für die Touristen auf Zeitreise. Es hat uns so viel Spass gemacht, dass wir es heute eigentlich für uns machen», erzählt Vereinsgeschäftsführerin Doris Wandfluh.

Die Zeit zurückgedreht

2009 hatten die Kandersteger beschlossen, die Zeit im Dorf zurückzudrehen und die Pionierzeit des Tourismus, zwischen 1884 und 1914, aufleben zu lassen. In der letzten Januarwoche findet seit damals die «Belle Epoque»-Woche statt. Um diese Tradition zu erhalten, gründete man 2013 den Verein «Belle Epoque Kandersteg», der heute gegen 300 Mitglieder zählt – rund 70 davon aus Kandersteg. Für die zahlreichen Besucher aus aller Welt organisiert der Verein in dieser Woche Tanzanlässe, Nostalgie-Skifahren, Bobfahren und viele weitere historische Aktivitäten. Damit die grössten «Belle Epoque»-Fans in den restlichen Monaten nicht zu kurz kommen, veranstaltet der Verein ein Sommerwochenende und diverse Ausflüge. Auch hier immer im «Belle Epoque»-Kostüm, versteht sich.

Historisch auch im Volg

Die edlen Roben, noblen Anzüge und extravaganten Hüte sind fester Bestandteil des Vereins. Es gibt aber auch einen Kleiderverleih vor Ort. Auch die Mitarbeitenden vom Volg Kandersteg freuen sich jedes Jahr auf diesen besonderen Anlass, in dem sie die Volg-Bekleidung gegen die für die Belle Epoque typischen Kleider mit den weiten Röcken tauschen. Für Ladenleiterin Sabrina Siegen-

thaler (Foto unten) war das nostalgische Wintermärchen im Jahr 2020 eine Premiere und ein besonderer Höhepunkt. Auch den Kunden sei die Freude förmlich ins Gesicht geschrieben, wenn sie den Laden betreten, erzählt sie. In der letzten Januarwoche werden im Volg zudem ausgewählte Produkte zum «Belle Epoque»-Preis angeboten.



Aus Liebe zum Dorf

«Aus Liebe zum Dorf» ist Volg rund 600-mal im Dorf daheim. Wie der Volg ein Treffpunkt ist, beleben Vereine das Dorf auf wertvolle Weise. Einige der vielen Schweizer Vereine und ihre Mitglieder stehen deshalb dieses Jahr im Zentrum unserer Werbung. Die Vereinsgeschichten dazu erzählen wir Ihnen regelmässig im «Öise Lade».



GRIESS

MAL SALZIG, MAL SÜSS



Kleines Griesskorn, grossartiger Genuss: Wie Grosis Griesspudding, von dem man nie genug bekommen konnte, werden diese herzhaften und süssen Griesskreationen garantiert Gaumen und Herzen im Sturm erobern!

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



**GRIESS-SOUFFLÉ MIT
HIMBEEREN**

Luftig, fruchtig, süss.
Rezept auf Seite 43



VEGANER GRIESSBREI MIT NÜSSEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

BACKEN ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

GRIESSBREI

- 1 Liter Bio-Soja-Drink original
- 1 EL Rohzucker
- 1 Zimtstange
- 200 g Hartweizengriess

GARNITUR

- Je 1 EL Cashewkerne, Baumnüsse und Haselnüsse, grob gehackt
- ½ TL Salz
- 75 g Rohzucker
- 2 TL Vanillezucker
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Orange, heiss ab gespült, trocken gerieben, abgeriebene Schale
- 50 g getrocknete Mango, grob gehackt

1. Soja-Drink mit Zucker und Zimtstange aufkochen. Griess einrieseln lassen und 2 Minuten zu einem dicklichen Brei kochen.
2. Nüsse und alle Zutaten bis und mit Orangenschale mischen. Auf das vorbereitete Blech verteilen.
3. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten backen. Herausnehmen. Garnitur wenden und Mango dazumischen, ca. 10 Minuten fertig backen. Herausnehmen, vollständig auskühlen lassen. Griessbrei damit garnieren.

ÖISE TIPP

Das Rezept der Garnitur vervierfachen: Die Mischung hält sich, gut verschlossen und trocken gelagert, ca. drei Monate.



ÖISI CHUCHI

GRIESS-INGWER-SUPPE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben
- 1 EL Butter
- 50 g Hartweizengriess
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 50 g Ingwer, in Scheibchen
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Ca. 1 dl Sojasauce

1. Zwiebel und Knoblauch in der heissen Butter andämpfen. Griess und Bouillon beifügen, ca. 20 Minuten kochen lassen.
2. Ingwer und Zitronensaft dazugeben, Ingwer 5 Minuten ziehen lassen und aus der Suppe nehmen. Suppe würzen und mit Sojasauce garnieren.





**QR-CODE AUF
DEM DECKEL**

WIN!

Mit Vitaminen durch den Winter
& Preise im Gesamtwert von
CHF 10'000 gewinnen!

michel-win.ch



Michel

Schweizer Fruchtsaftgenuss seit 1929



GRIESS-FALAFEL MIT JOGURTSAUCE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

FRITTIEREN ca. 15 Minuten

½ Bund **Peterli oder Minze,**
fein geschnitten

½ TL **Salz**

GRIESS-FALAFEL

5 dl **Gemüsebouillon**
150 g **Hartweizengriess**
1 EL **Olivenöl**
2 **Eier**, verquirlt
1 **Zwiebel**, fein gehackt
2 **Knoblauchzehen**, gepresst
1 **Rüebli**, fein gerieben
2 EL **Weissmehl**
2 EL **Peterli oder Minze**,
fein geschnitten
½ TL **Salz**
Wenig Pfeffer
Ca. 5 dl **Öl zum Frittieren**, spezielles
Frittieröl oder Erdnussöl

1. Bouillon aufkochen, Griess unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20–30 Minuten köcheln, dabei zwischendurch umrühren. Öl darunterühren, Eier dazugeben, gut verrühren, auskühlen lassen. Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer daruntermischen, mit nassen Händen zu 12 Kugeln formen.
2. Öl in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Kugeln portionenweise rundum je ca. 5 Minuten goldbraun frittieren, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen, warm stellen.
3. Jogurt mit den restlichen Zutaten verrühren, dazu servieren.

JOGURTSAUCE

360 g **Jogurt nature, cremig**, abgetropft
1 EL **Olivenöl**

ÖISE TIPP

Dazu passt Pitabrot oder Tabouleh.



It all starts with a
NESCAFÉ

ENTDECKEN SIE JETZT NESCAFÉ GOLD



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Volg



GRIESS-TOMATEN-GRATIN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 25 Minuten
 Für eine gefettete ofenfeste Form oder Pfanne
 von 2,5 Liter Inhalt

GRIESS-GRATIN

5,5 dl Gemüsebouillon
0,75 dl Vollrahm
150 g Hartweizengriess
20 g Butter, in Stücken
60 g Gruyère, fein gerieben
2 Eier, verquirlt

2 Dosen gehackte Tomaten, à 400 g
30 g Gruyère, fein gerieben
2 EL Pesto alla genovese

1. Bouillon und Rahm aufkochen, Griess unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln, zwischendurch umrühren. Butter und Käse darunterrühren, Eier dazugeben und nochmals gut verrühren, in der Pfanne lassen oder in die vorbereitete Form füllen.
2. Tomaten auf dem Griess verteilen und mit Käse bestreuen.
3. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen. Pesto darauf verteilen.



GRIESS-SOUFFLÉ MIT HIMBEEREN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
BACKEN ca. 35 Minuten
4 ofenfeste Portionenförmchen
 von je ca. 2 dl Inhalt

Wenig Butter und Mehl für die Förmchenböden

SOUFFLÉ

0,75 dl Orangensaft
3,75 dl Vollmilch
70 g Zucker
50 g Hartweizengriess
40 g Butter
3 Eigelb
3 Eiweiss
2 EL Zucker, nach Belieben

HIMBEERSAUCE

100 g tiefgekühlte Himbeeren
1 EL Orangensaft
0,5 dl Wasser
2 EL Zucker

1. Orangensaft erhitzen, beiseitestellen. Milch und Zucker aufkochen, Hitze reduzieren. Griess unter Rühren einrieseln lassen, 2–3 Minuten köcheln, gelegentlich rühren. Leicht abkühlen lassen. Butter, Eigelb und Orangensaft daruntermischen. Eiweiss steif schlagen, sorgfältig unter den Griess ziehen. Masse in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Mit Zucker bestreuen.
2. Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.
3. Himbeeren mit den restlichen Zutaten ca. 3 Minuten köcheln. Sauce abkühlen lassen. Soufflé mit Beersauce garnieren.

ÖISE TIPP

Anstelle von Förmchen ofenfeste Tassen verwenden.

Am 14. Februar ist Valentinstag



LINDOR Kugeln Assortiert & Milch, 200g

LINDOR Kugeln Milch Herz, 112g

Volg Aktionsdauer: 08.02.2021 – 15.02.2021
In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



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

Von den Lindt Maitres Chocolatiers.



FRISCHEKICK

SCHWEIZER VOLLMILCH

Das Label Swissmilk Green zeichnet die im Volg Choco Drink und Volg Caffè Latte Macchiato enthaltene Schweizer Vollmilch aus. Der Schwerpunkt von Swissmilk Green liegt auf dem Tierwohl wie dem Freilauf oder der artgerechten Fütterung, die dieser guten Schweizer Milch die Qualität und ihren ausgezeichneten Geschmack gibt.

100%

natürlich und nachhaltig

Die beiden beliebten Lifestyle-Getränke aus dem Kühlregal vom Volg enthalten ausschliesslich natürliche und nachhaltig produzierte Zutaten. Die Kaffeebohnen für den Volg Caffè Latte Macchiato und die Kakao-bohnen für den Choco Drink tragen das Gütesiegel der Rainforest Alliance (RFA), die sich für eine umweltfreundliche Landwirtschaft in den Anbauländern und den fairen Handel stark macht.

Cooler Milch to go

Die beliebten Volg Milchgetränke lassen sich prima mitnehmen – zur Arbeit, auf die Wanderung oder den Spielplatz. Der Volg Caffè Latte Macchiato ist mit einem Schraubdeckel ausgestattet, der dicht wiederverschlossen werden kann.

Den Volg Choco Drink, der neu 5 Prozent weniger Zucker enthält, schlürft man kultig mit dem Röhrlü aus nachhaltigem Rohstoff.

Frisch und munter sind zwei coole Milchgetränke im neuen Look der Volg Marke eingetroffen: die praktischen Lieblinge für unterwegs – der Volg Caffè Latte Macchiato und der Volg Choco Drink.



Volg Choco Drink

Der Volg Choco Drink im Tetra-Pack à 250 ml hat eine neue Rezeptur bekommen und enthält jetzt noch weniger Zucker. Dazu gute Schweizer Vollmilch und Schokolade aus zertifiziertem Kakao. Ein wahrer Klassiker!



Volg Caffè Latte Macchiato

Der gekühlte Volg Caffè Latte Macchiato begeistert mit seiner Mischung aus frisch gebrühtem Espresso aus Arabica-Hochlandkaffee und Schweizer Milch. Geniessen, Becher wiederverschliessen und weitergeniessen!

Saubermacher aus dem Toggenburg

Vor 106 Jahren wurde die Bürstenfabrik Ebnat in Ebnat-Kappel SG von einem Dorfschullehrer und Baumeister gegründet mit dem Ziel, den Menschen im Dorf Arbeit und eine Zukunft zu geben. Bis heute ist das Unternehmen seinen alten Werten und dem Toggenburg treu geblieben.

Wo zu Hause Geschirr abgewaschen, geschrubbt oder gewischt wird: Ebnat geht den Menschen zur Hand. Das Traditionsunternehmen in Ebnat-Kappel SG produziert seit über 100 Jahren Bürsteli, Besen und andere Saubermacher wie die Abwaschbürsten für die rund 600 Volg-Läden.

An deren Herstellung und an der Entwicklung von neuen Ideen sind zahlreiche langjährige Mitarbeitende beteiligt, die einen grossen Erfahrungsschatz aufweisen. Unter dem Dach des Unternehmens trifft denn auch Tradition auf Innovation. «Wir müssen erfinderisch sein, um erfolgreich zu bleiben», sagt Direktor Michele Vela. «Darum sind wir immer am Tüfteln und Optimieren.»

Michele Vela testet Prototypen regelmässig persönlich auf ihre Tauglichkeit. Im Badezimmer warten oft zwei, drei Zahnbürsten auf die Chef-Probe. Denn auch Mundhygiene-Artikel gehören zum vielfältigen Sortiment des renommierten Traditionshauses. Im Volg sind vor allem die beliebten Klassiker erhältlich: Hand- und Abwaschbürsten, Kehrgarnituren und andere mehr – allesamt perfekt geformt, damit die Produkte optimal reinigen und ausserdem gut in der Hand liegen.

Auch Nachhaltigkeit ist für die «Bürschti», wie die Ebnat liebevoll im Dorf genannt wird, fester Teil der Unternehmensphilosophie. Für die Abwaschbürsteli werden beispielsweise biobasierte Kunststoffe verwendet: «Jedes Material gilt es mit Respekt zu verarbeiten», betont Michele Vela: «Es muss sinnvoll und möglichst sparsam eingesetzt werden.» Darüber hinaus sollen die Produkte lange halten. «Darauf legen wir höchsten Wert.» Auch das, eine saubere Sache.



Gut in Form

Hohe Funktionalität, schlicht-schöne Formen: Ebnat folgt strikt jener Formel, für die solides Schweizer Design bekannt ist. Beim Abwaschbürsteli aus dem Volg heisst das, dass es in erster Linie zuverlässig sauber macht und gut in der Hand liegt. Denn es darf nicht sein, dass man mit der Hand abrutscht. Ein Irrglaube ist übrigens, dass härtere Bürsten kraftvoller reinigen. Eine weichere Bürste reinigt ebenso wirkungsvoll und zerkratzt nichts.





«Volg gehört seit jeher zu unseren wichtigsten Partnern. Uns verbindet die klare und direkte Sprache. Sowie die Nähe zu den Menschen und zum Leben.»

Michele Vela, Direktor Ebnat



Naturnah produziert

Die Sorge zur Natur ist für Ebnat eine Maxime: Die verarbeiteten Kunststoffteile, aus denen die im Volg erhältlichen Abwaschbürsteln geformt werden, werden möglichst sparsam eingesetzt. Das Buchenholz, das zu Besen oder Wischern verarbeitet wird, stammt aus der Region und aus zertifizierter Waldbewirtschaftung. Darüber hinaus werden Abfälle, die in der Produktion anfallen, recycelt und zu neuen Produkten verarbeitet. Damit der Kreislauf der Ressourcen möglichst klein bleibt.

Im Dorf verankert

Das Unternehmen Ebnat ist seit 1917 am heutigen Standort in Ebnet-Kappel ansässig, hält daran fest und baut seinen Firmensitz sogar aus. «Swiss Made ist Garant für Qualität und neue Ideen», sagt Unternehmensleiter Michele Vela. Davon profitieren auch soziale Einrichtungen in der Nähe: Ebnet reicht einen Teil der Arbeiten an diese weiter.



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

*Jetzt Immunsystem
stärken*

Biotta[®]

Der Schweizer Bio-Pionier



Biotta. Natürlich gut für mich.

biotta.ch

SEIT 1838
Knorr

So schmöckt's Dihei!



Knorr's Versprechen

Hergestellt in
der Schweiz





GEKONNT UNTERWEGS AUF DEM E-BIKE

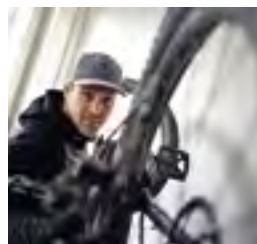
Den Albulapass erklimmen, eine ferne Stadt erkunden oder den Bodensee umrunden. Was sich so mancher Velofahrer nicht zu träumenwagt, wird mit dem E-Bike zum Kinderspiel.

Wer sich an schönen Wochenenden aufs Velo schwingt, dem fällt schnell auf, dass Bikes mit Elektromotor mittlerweile viele Velorouten erobert haben. Das Schönste am E-Bike-Trend ist wohl, dass sich unabhängig von der Körperkraft für Jung bis Alt neue Ausflugsziele auftun und Tagestouren von bis zu 100 Kilometern und 1000 Höhenmetern möglich sind. Ohne Anstrengung die wunderbare Natur geniessen, abwechslungsreiche Strecken fahren oder eine Sehenswürdigkeit erkunden, steht dabei im Vordergrund. Besonders beliebt ist die Herzroute, die in 13 Etappen vom Appenzell über Einsiedeln bis nach Lausanne führt und die verschiedenen Facetten der Schweiz erleben lässt.

Tipps und Tricks lernen

Die Lieblingsrouten von NATURENA-Kursleiter Marc Zaugg (Bild) befinden sich im Wallis. «Dort wurden in den letzten Jahren zahlreiche Strecken ausgebaut, die sich hervorragend für erlebnisreiche E-Bike-Fahrten eignen», schwärmt der 41-Jährige. Er geniesst es, dass dank dem E-Mountainbike Touren für die ganze Familie möglich sind – so wird der Veloausflug mit verschiedenen

Generationen für alle zum Genuss. Im vergangenen Jahr hat Marc Zaugg während 464 Stunden sagenhafte 7636 Kilometer und 156 209 Höhenmeter hingelegt. Die Erfahrung, die er auf diesen Strecken gesammelt hat, gibt er als passionierter Kursleiter weiter. «Es ist mir wichtig, dass ich die Teilnehmenden auf ihrem individuellen Niveau abholen, sie fördern und fordern kann. Besonders glücklich macht mich, wenn ich Fortschritte erkenne», strahlt er. Möchten auch Sie von den Tipps und Tricks von Marc Zaugg profitieren? In den NATURENA-Kursen am 26. oder 27. März 2021 lernen Sie, wie Sie die Motorenunterstützung Ihres E-Mountainbikes (MTB) am besten einsetzen, kleine Pannen selber reparieren und was für eine gut vorbereitete Tour alles in Ihren Rucksack gehört.



Marc Zaugg,
NATURENA-Kursleiter
fürs E-Bikefahren

NATURENA-Kurs im März
«E-MTB: Fahrtechnik und Reparaturen»
Infos und Anmeldung unter naturena.ch

Volg

NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN



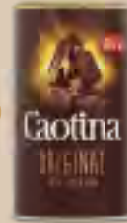
Die Volg Erlebniswelten

Volg NATURENA sind fünf Erlebniswelten im 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

CHOCOLAT
SUISSE
Caotina

♥ SCHON GEWUSST? ♥

Caotina hat viele Schokoladenseiten: Caotina passt nicht nur ideal zur Milch, sondern eignet sich auch als originelle Zutat für ein Küchlein, French Toast oder Tiramisu – Mmmh ...



Caotina Original,
500 g*



Caotina Original,
750 g

BACK-FANS AUFGEPASST!

Jetzt gratis das Caotina Rezeptbuch herunterladen auf:
caotina.ch/rezepte

*Nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich.

Liebesnektar *Rosière*

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



Rosé in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

NEUE KURSE IM MÄRZ

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



FRICKTAL AG
6. März (2 Halbtageskurse)

Armband London Love.

WAS Haben Sie Lust, ein exklusives Armband aus Leder, Metall- und Glasperlen zu entwerfen? Die versierte Kursleiterin zeigt, wie Metallwürfel und Glasperlen in Kombination verarbeitet werden. Je nach Vorliebe gestalten Sie Ihr Armband aus einer Farbauswahl dezent oder bunt.
WANN Kurs 1: Sa, 6.3.21, 8.30-13 h*, Kurs 2: Sa, 6.3.21, 13.30-18 h* **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Patricia Suter, bead & more, Egliswil, www.beadandmore.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 125.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Armband



SEEBACHTAL TG
20. März (2 Halbtageskurse)

Osterdeko mit Betonhäschen

WAS Aus Waldreben binden Sie einen Kranz, den Sie mit Wachteleiern, Federn, Moos und anderem Naturmaterial ausschmücken. Anschliessend gessen Sie unter Anleitung der Kursleiterin Mini-Häschen aus Beton und platzieren sie auf dem Rand Ihres Kranzes. Die stilvolle Osterdekoration hat 34 cm Ø und ist 20 cm hoch. **WANN** Kurs 1: Sa, 20.3.21, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 20.3.21, 13.30-17.30 h* **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Miriam Horvath, Ellikon an der Thur, www.atelier-horvath.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 140.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Osterdekoration



SEELAND BE
26. oder 27. März

E-MTB: Fahrtechnik und Reparaturen

WAS Lernen Sie, wie Sie unterwegs die häufigsten Pannen selber beheben und Ihr Bike und den Akku optimal pflegen können. Der Kurs startet mit einem Theorieblock, bevor es zum Fahrtraining ins Gelände geht. Danach widmen Sie sich den Reparaturen und dem nötigen Werkzeug und Material. **WANN** Kurs 1: Fr, 26.3.21, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 27.3.21, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Marc Zaugg, Bern, marc.zaugg.bike **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 155.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken



ZUGERLAND ZG
13. März (2 Halbtageskurse)

Eierschalenkranz auf Glasplatte

WAS Sie formen einen Kranz mit aufgebrochenen Eierschalen und schmücken ihn mit Dekorationsmaterial wie kleinen Rosen, Häschen, Perlen, Federn, Hauswurz. Ihr Kranz wird auf einer Glasplatte präsentiert. Übrig gebliebene Eier können Sie samt Eierspeisenrezepten mit nach Hause nehmen. **WANN** Kurs 1: Sa, 13.3.21, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 13.3.21, 13.30-17.30 h* **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Ruth Meier, Merlischachen, www.glas-inspirations.ch **TEILNEHMENDE** 20 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 140.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Kranz (35 cm Ø) mit Glasplatte



WERDENBERG SG
12. oder 13. März

Naturseifensieden (12 Sorten)

WAS Lassen Sie sich von einem fast vergessenen Handwerk überraschen. Sie lernen in Theorie und Praxis das Sieden von Naturseifen im Kaltverfahren. Im Verlauf des Kurses werden zwölf unterschiedliche Naturseifen in Bioqualität mit verschiedenen Ölen, Fettgehalten, Düften und Blüten hergestellt. **WANN** Kurs 1: Fr, 12.3.2021, 9-17 h, Kurs 2: Sa, 13.3.21, 9-17 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Claudia Haltinner, suederei GmbH, Glattfelden, www.suederei.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 210.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre 12 Naturseifen (je 80-85 g Frischgewicht)

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 15.2.2021

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.



Mit dem Schoggijob Träume verwirklichen

In der Nähe des Genfersees, zwischen Morges und Nyon, entsteht unter dem Namen Sisao Grand-Cru-Schokolade der Extraklasse. Die zart schmelzende Verführung ist im Volg Bursins VD als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

Der Name «Sisao» ist Programm: «Liest man ihn rückwärts, ergibt das «Oasis» – auf Deutsch Oase», erklärt Firmengründer Ahmed Atmani stolz. Und genau das soll sein Schokolade-Universum sein: «Eine Oase des Genusses, der Leidenschaft, des guten Geschmacks und der nachhaltigen Produktion», so Ahmed Atmani.

Der Traum des perfekten Produkts begann für den Maître Chocolatier schon während seinen Lehrjahren in der renommierten Confiserie St-Pierre in Lausanne. Ahmed Atmani wurde in Algerien geboren und kam im Alter von fünf Jahren in die Schweiz.

«Meine Lehrmeister gaben mir die Leidenschaft für tolle Produkte und spezielle Kreationen mit», erinnert sich der 46-Jährige. 2013 gründete Ahmed Atmani Sisao mit dem Ziel, «Schokolade herzustellen, die weniger süß ist und deren Geschmack vor allem durch ihre Zutaten besticht».

Also entwickelte er eine neue Formel aus hochwertigen Fairtrade-Kakaobohnen aus Madagaskar, reiner Kakaobutter, laktosefreiem Milchpulver ohne Zuckerzusatz und Maltit, einem Süsstoff aus Weizen, der geschmacklos ist und weniger Kalorien aufweist als Zucker. So sind alle Sisao-Kreationen zucker- und laktosefrei. Aus der

Grundmischung zaubert der Schokoladenkünstler in Handarbeit Köstlichkeiten aller Art, die von Kreativität nur so strotzen und auch verwöhnten Gaumen überraschend neue Geschmackserlebnisse bieten.

Die Grand-Cru-Kakaobohne aus Madagaskar wird auch für die Sisao-Tafelschokoladen verwendet und ist so als 64-prozentige Dunkelschokolade oder als 42-prozentige Milchschooggi zu geniessen. Die Tafel mit 36 Prozent weisser Schokolade bietet ein zusätzliches Geschmackserlebnis, denn sie ist mit Matcha-Grüntee aus Japan veredelt. Wichtig ist zudem die sorgfältige Verarbeitung – von den Besten ihres Fachs hier-



FEINS VOM DORF



Links: Ahmed Atmani mit einer Kakaobohne aus Madagaskar. Von dort bezieht er die Rohlinge für seine Grand-Cru-Schokolade. Rechte Seite: Die feinen Stücke werden sorgfältig von Hand fabriziert. Ausgewählte Zutaten vollenden den Geschmack. Auch die Verpackung ist aus nachhaltigem Material und vermittelt schon beim Öffnen ein spezielles Schoggierlebnis.

zulande. Der Kakao etwa wird im Kanton Schwyz geröstet, die Rezepte werden im Forschungs- und Entwicklungslabor von Ahmed Atmani entwickelt.

Die Liebe zum Produkt schliesst bei Sisao auch die Verpackung mit ein, die ausnahmslos aus nachhaltigen Materialien besteht, in schlichtem Design gehalten ist und durch die ausgesuchten Farben das Auge erfreut. Verpackt werden die Schoggispezialitäten von Menschen mit einer Beeinträchtigung. «Ich will ein ethisches Produkt anbieten, das von Hand in der Schweiz gefertigt wird.» Und das wie eine Oase zum Träumen anregt ... www.sisao.ch

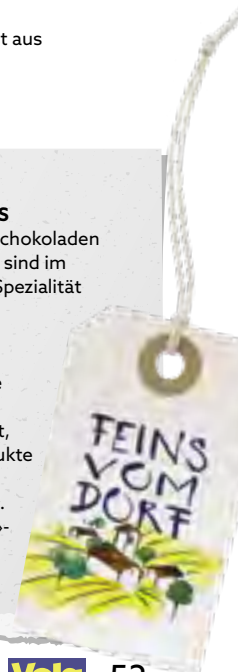


SISAO-SCHOGGI IM VOLG BURSINS

Die zucker- und laktosefreien Tafelschokoladen werden von «Sisao» produziert und sind im Volg Bursins als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM DORF

Die Schokolade von «Sisao» ist eine von rund 10 000 «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. «Feins vom Dorf» hält, was der Name verspricht: Die Produkte sind nur im Volg im jeweiligen Dorf oder teils im Nachbardorf erhältlich. Entdecken Sie die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten in Ihrem Volg!



ENTDECKEN SIE UNSERE
KAFFEEVIELFALT.



Kaffeekapseln in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Diesen Moment nehm ich mir.



BULL

WWW.BULLVODKA.CH

Verantwortungsvoll konsumieren.

1. Vorbeugen

Jede Pfanne will so behandelt werden, wie es dem Material entspricht, aus dem sie gefertigt ist. Auch sollte sie für den jeweiligen Kochherd geeignet sein. Heiße Pfannen nicht mit kaltem Wasser füllen. Durch den starken Temperaturunterschied kann sich der Pfannenboden verziehen oder wölben. Beschichtete Pfannen nicht über ca. 180 °C erhitzen und weder kratzendes Besteck noch scharfe Reinigungsmittel verwenden.

2. Reinigen

Vor dem Putzen verschmutzter Pfannen unbedingt die Pflegehinweise des Herstellers beachten! Als Faustregel gilt: Bis auf unbeschichtete Töpfe aus Edelstahl sollten alle Pfannen von Hand gewaschen werden, selbst jene, die als spülmaschinenfest gelten. Handwäsche ist schonender. Nie Stahlwolle zum Schrubben verwenden. Selbst robuste gusseiserne Pfannen schätzen eine sanfte Pflege.

3. Eingebranntes

Kurz weggeschaut, schon ist es passiert: Der Reis hat sich festgesetzt, das Fett eingebrannt. Ein Teelöffel Backpulver, Natron oder Salz macht hartnäckigen Verunreinigungen den Garau. Einfach in den abgekühlten Topf etwas Wasser geben, Hausmittelchen einstreuen und die Pfanne ein paar Minuten erhitzen. Nach rund einer Stunde lässt sich diese prima reinigen. Auch Wasser und Essig (3 : 1) leisten gute Dienste.

4. Unterseite

Beim Kochen – vor allem auf dem Gasherd – wird die Pfannenunterseite mit der Zeit schmutzig. Für die Reinigung eignen sich ebenfalls Backpulver und Natron, vermischt mit etwas Wasser: Paste auf die betroffenen Stellen auftragen. Einwirken lassen und danach reinigen wie gewohnt. Als schnelle Alternative bieten sich fettlösende Sprays an.

PFANNEN- HILFE

Eine Pfanne tut bei richtiger Pflege jahrelang wertvolle Kochdienste. Fünf Tipps, damit die Küchenhelfer sauber und intakt bleiben.

5. Aufbewahren

Beschichtete und gusseiserne Pfannen nach dem Abwaschen leicht einölen, um die Oberfläche zu schützen und die Patinabildung bei gusseisernen Modellen zu unterstützen. Diese sorgt dafür, dass Gemüse und Fleisch nicht kleben bleiben und einen feinen Bratgeschmack bekommen. Werden Pfannen und Töpfe im Küchenschrank gestapelt, unbedingt Haushaltspapier dazwischenlegen, um Kratzer zu vermeiden.

ÖISE TIPP

Sanfte Pflege für Pfannen und Töpfe? Gibts im Volg!

Von bewährten Hausmitteln bis zu Spezialreinigern finden Sie alles für die schonende Reinigung Ihrer treuen Küchenhelfer in Ihrem Volg.



Sipuró
Küchenreiniger,
500 ml



Volg
Handabwaschmittel,
750 ml



Ebnat
Abwaschbürsten,
1 Stück

LUZERNER LEBKUCHEN

Familie Lisibach-Egli aus Malters LU wandert oft und leidenschaftlich gern. Auf längeren Touren mit dabei ist jeweils ein ganz besonderer Energiespender: der Lebkuchen von Mama Gisela!

LUZERNER LEBKUCHEN

Ergibt ca. 30 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

Backen ca. 40 Minuten

1 Springform von 26 cm Ø, Boden mit
Backpapier belegt, Rand gefettet

- 180 g Crème fraîche
- 200 g Zucker
- 3 EL Honig oder Birnel
- 2 EL Kakaopulver, nach Belieben
- 1 EL Lebkuchengewürz oder Zimt
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- ¼ TL Salz
- 2 TL Backpulver oder Natron
- 2 dl Milch, lauwarm
- 500 g Mehl

1. Crème fraîche und alle Zutaten bis und mit Salz gut verrühren. Backpulver oder Natron in der Milch auflösen, darunterrühren. Mehl sorgfältig daruntermischen, in die vorbereitete Form füllen.

2. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus der Form nehmen. In Würfel schneiden.



Der Luzerner Lebkuchen von Volg-Kundin Gisela Lisibach-Egli ist eine besondere Spezialität und der absolute Favorit ihrer Kinder. Da die Familie oft auf ausgedehnten Wanderungen ist, braucht sie feines Proviant. Besonders bei mehrtägigen Touren freuen sich jeweils alle auf den süßen Lebkuchen. Er stillt den kleinen Hunger, spendet Energie und motiviert, das Ziel zu erreichen.

**MACHEN
SIE MIT!**

**Verraten auch Sie uns Ihr
einfaches Lieblingsrezept?**
Publizierte Rezepte werden mit
einem Volg-Einkaufsgutschein
im Wert von Fr. 50.-
honoriert.

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



Manege frei für süsse Glücksmomente

Die Schoggiwaffel-Manufaktur Kägi bietet den Wettbewerbsgewinnern ein grossartiges Erlebnis im Circus Knie, das noch lange in süsser Erinnerung bleiben wird.



Manege frei für den Circus Knie! Seit über 100 Jahren begeistert der Schweizer Nationalzirkus Gross und Klein mit anmutigen Akrobatiknummern, lustigen Darbietungen von Clowns und vielen Überraschungen, die für unvergessliche Momente sorgen.

Mit dabei ist heuer auch wieder das Toggenburger Familienunternehmen Kägi, das den Circus Knie seit drei Jahren als Partner begleitet und ihn auch in der Krise 2020 unterstützt hat. Die beiden Schweizer «Urgesteine» bezaubern jedes auf seine Art. Denn komplett wird das Glück unter der Zirkus-Kuppel mit Kägi frets als süssen Pausensnacks. Die feinen Schoggiwaffeln gibt es jetzt wieder als Sonderedition mit Zirkus-Sujets auf der Verpackung.

Und genau darum dreht sich unsere Wettbewerbsfrage (rechts). Tipp: Die Antwort ist im «Chuchichäschтли» dieser Ausgabe von «Öise Lade» versteckt. Mitmachen lohnt sich!

Wettbewerbsfrage

Welches Zirkus-Tier findet sich auf einer der Circus-Knie-Sondereditionen von Kägi fret?

- A Pferd
- B Elefant
- C Löwe

1. Preis im Wert von Fr. 1700.-

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

2.–5. Preis im Wert von Fr. 425.-

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

6.–35. Preis im Wert von Fr. 170.-

Je 2 Gutscheine für die Vorstellung des Circus Knie.

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

Teilnahme vom 25. Januar bis 25. Februar 2021.

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

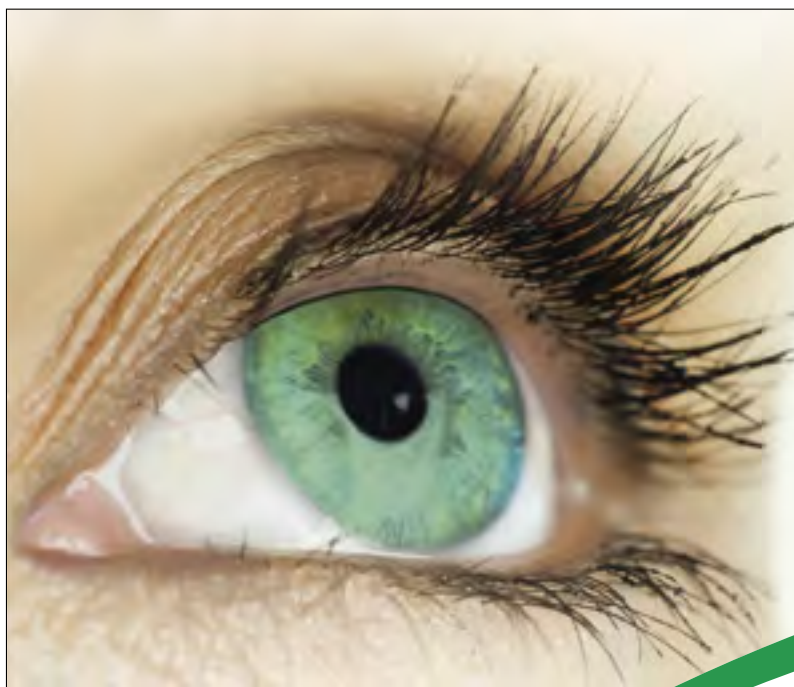




**Aus dem Kräutergarten
der Schweiz**



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**Müde,
trockene
Augen?**



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

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



RÄTSELN UND GEWINNEN!

Basler Faschnachtspeise	auch, desgleichen	Salz der Ölsäure		Pass v. Wallis ins Tessin		Normzahl beim Golf	altes Mass der Motorenleistung		subarkt. Hirsch	zweistellige Zahl	Stamm-mutter	Rück-buchung
↳	↳							4	ver-wen-der Tier-körper	↳		
jmd., der nichts v. Tieren isst		weibl. Adels-titel		Fest zur Winter-austrei-bung	↳							
↳							Siegerin	dt. Vorsilbe	med. Fach-bereich	↳		
Abk.: Netto-register-terne	↳	9		trop. Infek-tions-krankh.	↳	Milch-produnkt						
Abk. f. e. Wochen-tag	↳		flach po-sitio-nieren	↳					präzise		ziehen, zerren	
↳						Imbiss		bargeld-lose Zahlung	↳			
um-bringen, morden	darüber hinaus		Leicht-metall		Treppe	↳				1		Eisen-bahn-Alpen-transit
saure Süd-frucht	↳			2				oriental. Fleisch-gericht		modern, populär	↳	
schweiz. Gewerk-schaft	↳				Segel-eine		typ. schweiz. Produkt				5	
süsse Back-waren		eh. afrikan. König-reich		zurück-haltend, ängst-lich	↳					Königin von Spanien		
↳						7	altes Wort f. Gepäck		zusam-menge-hörende Teile	↳		
↳			10	Gedicht-zeilen	↳	Früh-stücks-speck (engl.)						Trink-spruch
Vor-zeichen	Wein-be-hälter		zunächst		8				urbi et ...			Internat. Komitee v. Roten Kreuz
Lenden-stück vom Rind	↳					Spiel-karten-farbe		US-Bundes-staat	↳			
↳			Frauen-wäsche-stück		Chili-gewürz	↳					3	
lokales Rechner-netz		Autokz. Kanton Basel-Stadt		6	Abk.: In-teres-senge-meinsch.	↳		Nacht-lokale	↳			
schweiz. Fas-nachts-gebäck	↳									Abk.: Kanton		

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 10.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch.

IHR GEWINN

Gewinnen Sie eines von zehn 6-teiligen COLORI®+ Messer und Block Sets im Wert von je Fr. 99.-.

Das perfekte Set für Ihre Küche besteht aus den fünf wichtigsten Messern, die in jeder Küche verwendet werden, und einem Messerblock zur sicheren und einfachen Aufbewahrung. Die fünf im Set enthaltenen Colori®+ Messer aus japanischem Edelstahl überzeugen durch ihre Schärfe und rutschsichere Griffe. Weitere Infos unter ch.kuhnrikon.com



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

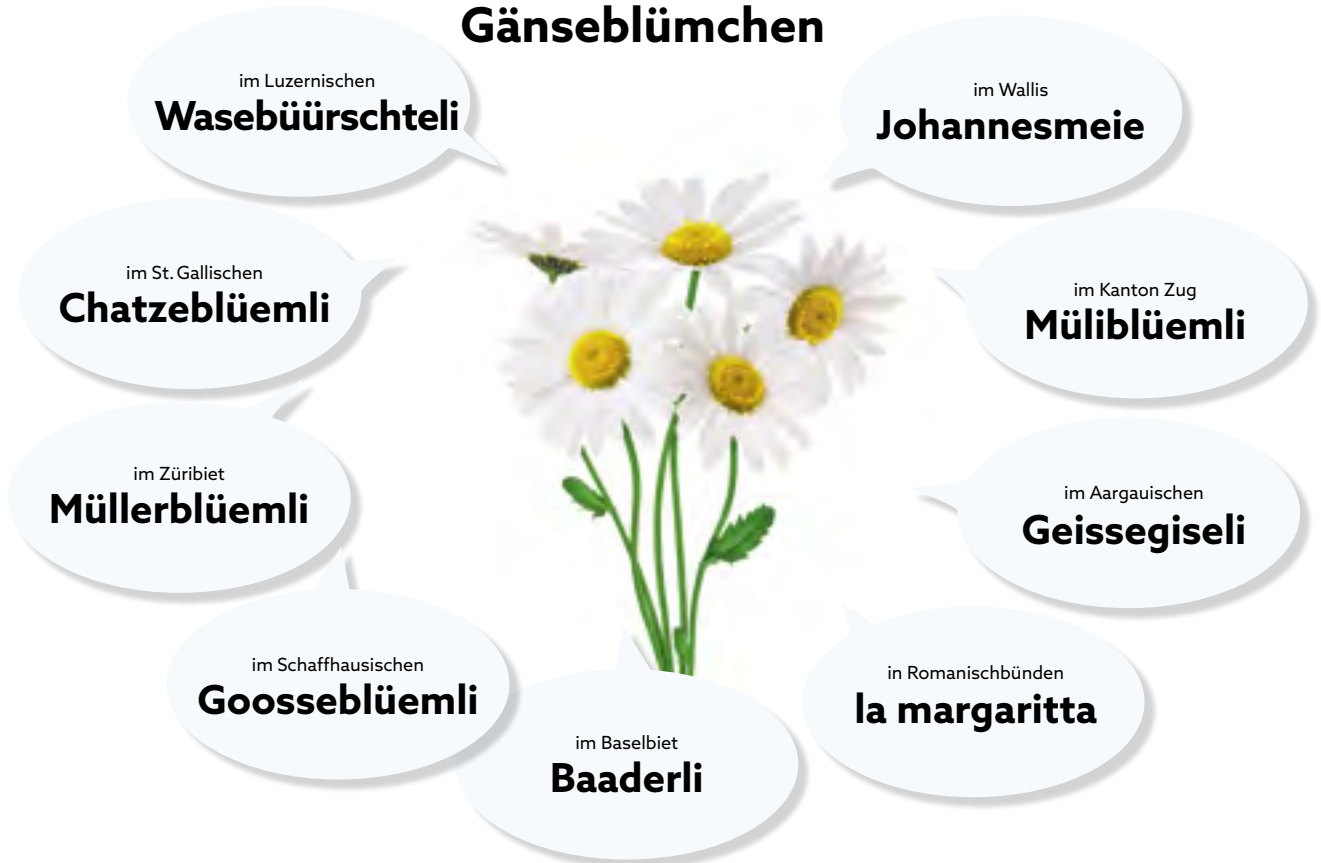
- Per Telefon:** 0901 260 360 (Fr. 1.-/Anruf)
Sprechen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
- Per SMS:** Nachricht mit VOLGK, danach Leerzeichen und Lösungswort, Leerzeichen und Name/Adresse an 4636 (Fr. 1.-/SMS).
- Per Post:** Lösungswort auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur
- Online:** www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 25. Januar bis 25. Februar 2021.

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

WIE SAGT MAN WO?

Gänseblümchen



VORSCHAU «ÖISE LADE» MÄRZ

Vorfreude
Brunch, Apéro oder
Menü: frühlingstfrische
Ideen für Ostern
und andere Feste.



Schoggi-Träume
Schokolade geht immer!
Freuen Sie sich auf
süsse Momente mit viel
Schoggi.



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



Machen frisch & munter

Vier Volg-Hausmarkenprodukte plus frisches Wasser lautet das kleine Schönheitsgeheimnis für Pflegespass im Alltag. Die pH-hautneutralen Volg Shampoo, Volg Cremedusch und Volg Bodylotion machen die Körperpflege zur sanften Sache. Für ein gutes Mundgefühl und beste Zahnhigiene sorgt die Volg Zahnpasta mit natürlichem Minzaroma. Alle vier Volg-Hausmarken-Pflegeprodukte werden in der Schweiz hergestellt und zeichnen sich durch erstklassige Qualität zum attraktiven Preis aus.



100% GENUSS - NUR 3 ZUTATEN



... JETZT NEU BEI VOLG ...



OHNE
KRISTALLZUCKER
NUR JOGURT
& FRUCHT

OHNE
KRISTALLZUCKER
NUR JOGURT
& FRUCHT

*

*

*

*