

APRIL 2021

# ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

## WETTBEWERB

Mitmachen und Geld für  
die Vereinskasse gewinnen

## CAKES

Verwandlungskünstler  
für jeden Geschmack



# FRÜHLINGSFREUDEN LEICHT GEMACHT

Frische Ideen für einen genuss- und schwungvollen Frühling

**Volg**  
frisch und fründlich

100%

FRISCHE  
ROHMILCH

Was das Original zum Original macht:  
[www.emmentaler.swiss](http://www.emmentaler.swiss)



**EMMENTALER**  
SWITZERLAND

# INHALT



**Öisi Chuchi**  
Fitmacher für viel Genuss  
auf leichte Weise.



**Öisi Chuchi**  
Vielseitiger Cake: süss zum  
Dessert oder herzhaft zum Apéro



33

**Churz & Fündig**  
Wettbewerb mit Vereinspower:  
Mitmachen und gewinnen



**Öisi Umwält**  
Schweizer Freilandeier, die  
männlichen Küken Leben schenken

## EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ist in einem Verein aktiv. Vereine gehören zum Dorfleben wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Deshalb stellen wir die Vereine dieses Jahr ins Zentrum unserer Werbekampagne. Damit verbunden startet am 12. April 2021 ein Wettbewerb, bei dem es gesamt-haft 65000 Franken für die Vereinskassen zu gewinnen gibt. Machen Sie mit Ihrem Verein mit! Wie? Das lesen Sie auf Seite 33. Nachhaltiges Denken und Handeln gehört seit jeher zu Volg. Neu sind in vielen Volg-Läden Eier erhältlich, welche männlichen Küken Leben schenken. Was hinter dem «Wunderei» steckt, erfahren Sie ab Seite 38. Auch in diesem «Öise Lade» finden Sie wieder viele Rezeptideen. Passend zum Frühling nehmen wir es in «Öisi Chuchi» ab Seite 8 genussvoll leicht. Ab Seite 44 beweist der altbewährte Cake, dass er immer wieder für eine Überraschung gut ist. Ich wünsche Ihnen viel Lesefreude mit dieser Ausgabe und einen beschwingten Start in den Frühling.



frisch und fründlich

**Philipp Zraggen**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 CHUCHICHÄSCHTLI**  
Monatshits und Saisontipps
- 8 ÖISI CHUCHI**  
Leichte Frühlingküche
- 22 SAISON FÜR ...**  
Peterli
- 25 ÖISE FAVORIT**  
Appenzeller Braukunst
- 27 TRAUMPAAR**  
Käse und Wein des Monats
- 29 WEIN-AKTIONEN**  
Jetzt profitieren
- 30 ÖISES DORF**  
Sportholzfäller aus Aigle VD
- 33 CHURZ & FÜNDIG**  
Neues aus der Volg-Welt
- 35 NEU IM VOLG**  
Produkte zum Entdecken
- 39 ÖISI MARKE**  
Neu: Volg Bio Reis
- 41 ÖISE FAVORIT**  
Brotspezialitäten von Fredy's
- 42 TYPISCH SCHWEIZ**  
**TYPISCH VOLG**  
Toggenburger Kägi fret
- 44 ÖISI CHUCHI**  
Cake-Festival
- 52 FEINS VOM DORF**  
Hausgemachtes im  
Volg Rubigen BE
- 54 NATURENA**  
Volg Jass 2021: jetzt anmelden
- 57 NATURENA-KURSE**  
Die neuen Kurse im Mai
- 58 ÖISI UMWÄLT**  
Das «Wunderei»
- 61 ÖISE GARTE**  
Dekorieren, säen, pflanzen
- 64 LESERREZEPT**  
Gefüllte Avocados mit Lachs
- 67 WETTBEWERB**  
Gewinnen mit Hero
- 69 KREUZWORTRÄTSEL**  
Mitmachen und gewinnen
- 70 CHRUT & RÜEBLI**  
Mundartlexikon:  
Wäscheklammer  
Vorschau  
Impressum

# CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜNEN DUUME

## Grün und bunt gesellt sich gern

Jetzt ist es Zeit, um Kräuter zu pflanzen. Salbei, Rosmarin und Thymian breiten sich gerne aus und lieben Wärme. Man sollte ihnen also grössere Töpfe gönnen, falls man keinen Garten hat. Schnittlauch, Peterli, Kerbel und Koriander benötigen weniger Platz. Wer gern asiatisch isst: Inzwischen bekommt man auch Zitronengras-Setzlinge. Das Gras kann man den ganzen Sommer über schneiden, es wächst nach. Sehr hübsch sieht es aus, wenn man zwischen die grünen Küchenkräuter bunt blühende und ebenfalls essbare Würzpflanzen setzt, wie blaublühenden Borretsch, orange Kapuzinerkresse oder gelbe Ringelblumen. Eine schöne Idee fürs Balkonkräutergärtchen finden Sie auf Seite 61.



FRÜHLINGSDEKO

## SCHNELL IN SCHALE

Die Schalen von vorsichtig geköpften Dreiminuten- oder Spiegeleiern mit Wasser auswaschen und trocknen lassen. In einen Eierkarton oder -becher stellen. Schalen bis etwa zur Hälfte mit Erde füllen und mit Krokus bepflanzen. Oder Watte statt Erde in die Schale geben, befeuchten und grosszügig mit Kressesamen bestreuen. Feucht halten!

MONATSHITS IM APRIL

## Schweinssteaks und Pouletbrust mit Bärlauchmarinade

Es duftet nach Frühling: Bärlauch gibt den Ton an bei den beiden Volg Fleisch-Spezialitäten des Monats April. Sowohl die Steaks vom Schweinsnierstück als auch die Pouletbrüstli, beide aus Schweizer Fleisch, punkten mit würziger Bärlauchmarinade. Die feinen Saisonhits schmecken vom heissen Grillrost ebenso gut wie als schneller Genuss aus der Pfanne.





## KOHLRABIBLÄTTER

# RÜBIS & STÜBIS

Kohlrabiblätter landen meistens auf dem Kompost. Dabei sind sie ein Geheimtipp für den Grill und den Backofen. Auf dem heissen Rost können sie zum Beispiel die Alufolie ersetzen, die für Gemüse-, Fisch- oder Käsepäckli verwendet wird. Dafür das Grillgut in Kohlrabiblätter wickeln und mit nassem Holzspiessli fixieren. Kohlrabiwickel lassen sich übrigens auch im Backofen zubereiten. Überdies ist das aromatische, nährstoffreiche Grünzeug eine feine Alternative zu Spinat, schmeckt als Smoothie, Suppe oder gehackt in Salat.



## WETTBEWERB AUF SEITE 67

# Hero vom Zmorge bis zum Zobig

Alfred Henckell beschriftete am 17. Juni 1886 in Lenzburg mit sorgfältiger Handschrift die allererste Konservendose mit Erbsen. 1889 wurde Carl Roth Teilhaber und aus den beiden Namen leitete sich 1910 der Markenname «Hero» ab. Seit 135 Jahren steht die Firma mit Sitz in Lenzburg für Schweizer Qualität und Tradition. In dieser Zeit hat Hero ihr Sortiment stets erweitert, wie z. B. mit Babynahrung oder Sugo. Doch zu den Klassikern zählen bis heute Rösti, Ravioli, Erbsen und natürlich Konfitüre. Denn was wäre ein Schweizer Zmorgebrot ohne fruchtige Hero-Konfitüre?



«Bringt der April viel Regen, so deutet der auf Segen.»

Bauernregel im April

## TRICK 77

# Backen ohne Backpulver

Lust, einen Kuchen zu backen, aber kein Backpulver zu Hause? Kein Problem! Als Alternative können Sie beispielsweise die für das Gebäck erforderlichen Eier trennen, das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. So wird der Kuchen schön luftig. Auch ein hochprozentiger Alkohol ist ein guter Ersatz. In Verbindung mit der Hitze entsteht – wie bei der Zugabe von Backpulver – Kohlensäure und der Alkohol verfliegt. Etwa vier Esslöffel Rum oder Cognac wirken wie ein Päckchen Backpulver.





**20%  
RABATT**  
vom 19.04. bis 24.04.2021

# Für mehr **Farbe** auf dem **Zmorgetisch**



**60% Fruchtanteil.**  
Produziert in Lenzburg.  
Schweizer  
Originalrezept.



**Ohne Palmöl.**  
Feinste  
Schokolade.  
Fairtrade-zertifiziert.



**Schweizer Früchte.**  
Entwickelt  
von Konfi-Fans.  
Bester Fruchtgeschmack.



Lass dich auf unserer Webseite, Instagram oder Facebook  
von unseren Rezepten inspirieren:  
[@herokonfituere](http://www.hero.ch)

# CHUCHICHÄSCHTLI

## REICHLICH BÄRLAUCH GESAMMELT?

Wunderbar! Denn das würzige Waldkraut lässt sich ganz einfach haltbar machen und bietet so erst noch zusätzliche Genussmöglichkeiten. Ein paar Tipps:

- Würfel: Bärlauchblätter zerkleinern oder pürieren. In Eiswürfelformen geben und tiefgefrieren.
- Öl: Bärlauchblätter oder -schnipsel in eine Flasche Öl, zum Beispiel Rapsöl, geben und ein paar Tage ziehen lassen.
- Paste: circa 100 g Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden. Einen Teil davon in ein Schraubglas geben. Mit Salz bestreuen und mit Olivenöl bedecken. So schichtweise fortfahren, bis das Glas voll ist. Am Schluss genügend Öl darübergeben, sodass alle Blätter bedeckt sind. Glas gut verschliessen.
- Salz: Bärlauch fein hacken. Unter eine Handvoll Salz mischen. Fertig.



## EINEN STAR SCHENKEN



### STELLA D'ORO NEGROAMARO BARRIQUE IGP, ITALIEN

Mit einem schönen Wein als Gastgebergeschenk, beispielsweise zum Osterfest, liegt man immer richtig. Nur, welcher soll es sein? Hier hilft ein Blick in den «Weinseller» von Chandra Kurt. Adelt die Schweizer Weinautorin darin einen Wein mit 18 Punkten, handelt es sich für sie um einen Tropfen für «Kenner», den man sich «unbedingt in den Keller legen oder zumindest einmal probieren sollte». Somit ein sicherer Wert für ein Geschenk. Der Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGP aus dem Volg ist einer von nur 14 Weinen der total 599 verkosteten, der diese herausragende Punktzahl erzielt hat und sich unter seinesgleichen erst noch durch den tiefen Preis von unter 20 Franken hervorhebt. Ein moderner Wein, der zum italienischen Abend mit Pasta passt und Fleischgerichte ebenso perfekt begleitet – sei es ein gutes Stück aus dem Ofen oder vom Grill. Der «Stella d'Oro» (dt. «Goldener Stern») ist ein wahrer Geschmacksstar: füllig, mit wunderbaren Noten von Erdbeeren, Kirschen und Lakritze sowie einer feinen Vanille-Aromatik. Und in jedem Fall eine goldrichtige Wahl!

75 cl, 18 Punkte, Fr. 19.95

Anzeige

KAUFE EINE DOSE UND  
WÄHLE DEINEN PREIS!  
4 EPISCHE EXTREMSPORT-PAKETE

#COMEWITHUS

MACH MIT  
UNTER:

MONSTERENERGY.COM/COMEWITHUS\_CH

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen. Weitere Details unter [www.monsterenergy.com/comewithus\\_ch](http://www.monsterenergy.com/comewithus_ch)

WÄHLE AUS:

- YAMAHA YZF-R125 MOTORRAD
- YAMAHA YZ250F MX MOTORRAD
- SCOTT GENIUS 910 AXS MOUNTAINBIKE-PAKET
- LOBSTER SNOWBOARD, ARMADA SHI- & SCHNEE-PAKET

\*Die obigen Bilder dienen nur zu Illustrationszwecken und sind nicht repräsentativ für die verfügbaren Preise. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# MIT LEICHTIGKEIT IN DEN FRÜHLING

**Frischkäse, zartes Fleisch, Fisch und knackiges Gemüse: leicht im Genuss, aber mächtig beeindruckend, wenn es darum geht, voll easy frühlingshafte kulinarische Fitmacher auf die Teller zu zaubern!**

**BUNTES  
GEMÜSE-SANDWICH**  
Zwischen proteinreichen Roggenbrotstücken sorgen Gemüse und Frischkäse für Hochgenuss.  
Rezept auf S. 21







**PASTA PRIMAVERA**  
Frühlingsboten statt Sauce:  
Bärlauch und grüner  
Spargel treffen auf Rohschin-  
ken und Mozzarella.  
Rezept auf S. 21

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

# GEMEINSAM GENIESSEN



COCA-COLA ORIGINAL  
COCA-COLA ZERO  
COCA-COLA LIGHT TASTE\*  
6×1,5 L



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

## LACHSFORELLE MIT EBLY UND ERBSEN- RADIESLI-SAUCE

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

### GEMÜSE-SAUCE

- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 8 Radiesli, in Würfeln
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Peterli, gehackt
- 20 g gesalzene Pistazien, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

### EBLY

- 200 g Ebly
- 1 TL Butterflocken

### FISCH

- 4 Lachsforellenfilets, je ca. 150 g
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Bratbutter

1. Erbsen-Radiesli-Sauce: Erbsen 2 Minuten in siedendem Salzwasser kochen, abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken. Mit den restlichen Zutaten mischen, würzen.
2. Ebly: 8–10 Minuten in siedendem Salzwasser kochen, abgiessen. Butterflocken, begeben, mischen.
3. Fisch: Lachsforellenfilets würzen, in der heissen Bratbutter beidseitig ca. 4 Minuten braten. Fischfilets mit der Erbsen-Radiesli-Sauce anrichten, Ebly dazu servieren.



IM KÜHLREGAL

♡ ♡  
Pure »» LEIDENSCHAFT ««  
FÜR PASTA!

**hilcona**  
FÜR BESSERER.



**Biss nach Belieben:**

- 5 Min. kernig
- 6 Min. al dente
- 7 Min. weich



PRODUKT  
DES JAHRES  
2021  
LP

\*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich





## KARTOFFEL-GURKENSALAT MIT EI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

KOCHEN LASSEN ca. 25 Minuten

### SAUCE

- 0,5 dl Olivenöl
- 150 g griechischer Joghurt nature, ungesüsst
- 1 Zitrone, heiss ab gespült, Schale abgerieben, Saft ausgepresst
- 1 TL Senf
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Dill, gehackt, oder Dill getrocknet
- Salz, Pfeffer

### SALAT

- 1 Salatgurke, in dünnen Scheiben
- ½ TL Salz
- 800 g Frühkartoffeln oder festkochende Kartoffeln
- 6 Eier
- Wenig Dill, zerzupft
- Wenig Schnittlauch, fein geschnitten

1. Sauce: Öl und alle Zutaten bis und mit Dill pürieren, würzen.
2. Salat: Gurke mit Salz mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln im Salzwasser 20-25 Minuten garen, abgiessen, ausdampfen lassen. Wasser aufkochen, Eier dazugeben, 6-7 Minuten kochen. Eier in kaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren.
3. Kartoffeln längs halbieren, mit der Sauce und den Gurkenscheiben mischen. Mit den Eiern und den Kräutern garnieren.



# FLÜÜÜGEL FÜR JEDEN GESCHMACK.



## POLLO TONNATO

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

ABKÜHLEN LASSEN ca. 30 Minuten

### POLLO

4 Pouletbrüstchen

3 dl Geflügelbouillon

### SAUCE

200 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft

200 g Magerquark

3 Sardellenfilets

1 TL Senf

2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### GARNITUR

2 EL Kapern

1 Zwiebel, in Ringen

Wenig Peterli, gehackt

Wenig Rucola

Wenig Paprika

1. Pollo: Pouletbrüstchen in der knapp siedenden Bouillon 10 Minuten garen lassen. Pfanne von der Platte nehmen, Poulet in der Bouillon 30 Minuten abkühlen lassen.

2. Sauce: Thunfisch mit den restlichen Zutaten fein pürieren, bei Bedarf mit Geflügelbouillon verdünnen, würzen.

3. Pouletbrüstchen aus der Bouillon nehmen, trockentupfen. Dünn aufschneiden und auf Tellern anrichten. Sauce über das Fleisch verteilen.

4. Garnitur: Mit Kapern, Zwiebelringen, Petersilie, Rucola und Paprika garnieren.





GARANTIERTER BACKERFOLG  
MIT LEISI TEIGEN!



Rezepte unter [www.leisi.ch](http://www.leisi.ch)



## BÄRLAUCH- PICCATA MIT QUARK-WIRZ

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

### WIRZ

- 400 g **Wirz**, in feinen Streifen
- 1 EL **Butter**
- Salz, Pfeffer**
- 0,5 dl **Gemüsebouillon**
- 100 g **Magerquark**
- 1 EL **Baumnüsse**, grob gehackt
- 1 EL **Haselnüsse**, grob gehackt

### FLEISCH

- 3 **Eier**, verquirlt
- 70 g **Reibkäse**, z. B. Grana Padano
- 1 EL **Bärlauch**, gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 8 **Mini-Kalbspätzli**, je 60 g
- Salz, Pfeffer**
- 1 EL **Mehl**
- 1 EL **Bratbutter**

1. **Wirz**: Gemüse in der heissen Butter 3–4 Minuten andämpfen, würzen. Bouillon dazugliessen, 10–15 Minuten weichgaren. Quark und Nüsse unterrühren.

2. **Fleisch**: Eier zusammen mit Käse und Bärlauch zu einem Teig verrühren, würzen. Kalbspätzli würzen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Plätzli durch den Bärlauchteig ziehen. In der heissen Butter portionenweise beidseitig je 2–3 Minuten goldgelb braten. Kalbsschnitzeli auf dem Wirz anrichten.

### ÖISI TIPPS

Anstatt Bärlauch kann Basilikum oder Peterli verwendet werden. Das Gericht schmeckt auch mit Schweinsschnitzeln statt Kalbspätzli. Als Beilage passt Trockenreis oder ein Risotto.



ÖISI CHUCHI



## BROCCOLI-FETA-FRITTATA

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten  
GAREN IM OFEN ca. 25 Minuten

- 6 **Eier**, verquirlt
- 0,5 dl **Milchdrink**
- Salz, Pfeffer**
- 1 **Zwiebel**, in Ringen
- 1 **Knoblauchzehe**, gehackt
- 350 g **Broccoli**, in kleinen Röschen
- ¼ **Peperoncino**, entkernt, gehackt
- 1 EL **Butter**
- Salz, Pfeffer**
- 200 g **Feta**, in Stücken

1. Eier mit Milch verrühren, würzen.

2. Zwiebel, Knoblauch, Broccoli und Peperoncino in einer Gusseisen-Bratpfanne in der heissen Butter 3–5 Minuten andämpfen, würzen, aus der Pfanne nehmen. Eimasse in die Pfanne geben, 3–4 Minuten stocken lassen. Gemüse und Feta dazugeben.

3. In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 20–25 Minuten garen.

**NUR EIN BIER.  
ABER EIN  
BESSERES.\***



**\*5 RAPPEN PRO DOSE  
FÜR DEN SCHUTZ DES  
SCHWEIZER WALDES.**

.....  
Weitere Infos auf: [www.uszit-bier.ch](http://www.uszit-bier.ch)



## GEBRATENER CHICORÉE MIT SOJAGLASUR UND JOGURT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

GAREN IM OFEN ca. 20 Minuten

- 4 Chicorée, längs halbiert
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 0,5 dl Sojasauce
- 4 EL Sweet Chilisauce
- 200 g Jogurt nature, cremig
- 1 Bund Minze, gehackt
- Salz, Pfeffer

1. Chicorée in einer hitzebeständigen Bratpfanne im heissen Öl rundum 3–4 Minuten anbraten, würzen. Sojasauce und Sweet Chilisauce dazugeben.



### ÖISE WITTIPT

Frisch, fruchtbetont und harmonisch ist dieser Wein ein Frühlingsbote schlechthin und begleitet auch den Chicorée mit fernöstlichem Touch perfekt.

**Eil-de-Perdrix AOC Valais**, 75 cl, Schweiz

## POULET-HÜTTENKÄSE-QUESADILLA

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

- 4 Pouletbrüstchen, in Streifen
- ½ TL Paprikapulver
- 1 rote Peperoni, in Streifen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 8 Soft Tortillas
- 400 g Schnittlauch-Hüttenkäse
- 3 Avocados, in Spalten
- 1 Zwiebel, grob gehackt

1. Poulet mit Paprika und Peperoni mischen, im heissen Öl 4–6 Minuten anbraten, würzen.
2. Die Hälfte der Tortillas mit Hüttenkäse belegen. Pouletstreifen, Avocado und Zwiebel darauf verteilen. Mit den restlichen Tortillas bedecken.
3. Tortillas portionenweise in einer Bratpfanne ohne Fettstoff beidseitig je 2–3 Minuten knusprig braten. Herausheben und in Viertel schneiden.



# Mitmachen und GEWINNEN!



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

[www.emmi-luzerner.ch](http://www.emmi-luzerner.ch)

**15% RABATT** 30.03. – 04.04.2021



Luzerner Rahmkäse 240g



Luzerner Rustico\* 220g



Luzerner Rahmkäse  
Scheiben\* 150g



## PASTA PRIMAVERA

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

- 300 g grüne Spargeln, schräg in schmale Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Cherrytomaten, geviertelt
- Salz, Pfeffer
- 50 g Bärlauch, grob gehackt
- 500 g Penne
- 100 g Mozzarella Mini, halbiert
- 4 Tranchen Rohschinken, zerzupft
- Pfeffer

1. Spargeln im heissen Öl 2 Minuten andämpfen. Tomaten dazugeben, weitere 3 Minuten mitdämpfen, würzen. Bärlauch dazugeben.
2. Penne im Salzwasser al dente kochen, abgessen, zum Gemüse geben, mischen. Mozzarella und Rohschinken unterheben, anrichten, würzen.

### ÖISE TIPP

Bärlauch durch frischen Spinat oder aufgetauten Blattspinat ersetzen.



## BUNTES GEMÜSE-SANDWICH

FÜR 4 Stück  
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten  
MARINIEREN ca. 20 Minuten

### MARINIERTES GEMÜSE

- 100 g Kohlrabi, in feinen Streifen
- 100 g Rübli, in feinen Streifen
- ½ TL Salz
- 2 EL Apfelessig

### SANDWICHES

- 8 Scheiben Proteinbrot oder Pumpnickel
- 100 g Philadelphia nature
- Wenig Kresse oder Rucola

1. Mariniertes Gemüse: Kohlrabi und Rübli salzen, mit Essig mischen, 20 Minuten marinieren.
2. Sandwiches: Brotscheiben mit Philadelphia bestreichen und mit Kresse belegen. Gemüse auf die vorbereiteten Brotscheiben verteilen. Mit einer Scheibe Brot bedecken.



Basis für sättigende Sandwiches:  
**Mestermacher Proteinbrot**  
250 g

Anzeige

## DOURO: PORTUGIESISCHE TRADITION

Die sonnenverwöhnte Weinregion wurde nach dem 900km langen Fluss benannt und gehört seit 2001 zum UNESCO Weltkulturerbe. Bereits seit 7 Generationen steht Vicente Faria für Spitzenweine.

### Animus Douro Reserva

- Roriz, Touriga Franca & Nacional.
- Gehaltvoller Körper mit schön integrierten Tanninen.
- Lammgerichte, Lasagne, Paella und Steaks vom Grill.

### Animus Vinho Verde

- 90% Loureiro und 10% Arinto.
- Vollmundig im Geschmack mit einem erfrischendem Säurespiel.
- Picknick, grilliertem Fisch, Vorspeisen, asiatischer Küche.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



SAISON FÜR ...

# PETERLI

**Peterli ist der Tausendsassa unter den Kräutern!  
Vier Ideen, mit denen Sie Gerichten neben feiner Würze  
auch ein frühlingsfrisches Grün verleihen.**



## GRÜNE SPÄTZLI

150 g Weismehl, 150 g Knöpflimehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. 1,5 dl Milchwasser und 1 Bund Peterli, Blätter abgezupft, fein pürieren. 3 Eier dazugeben und verrühren. Flüssigkeit zum Mehl giessen, mit einer Lochkelle so lange klopfen, bis der Teig Blasen wirft. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Teig portionenweise auf ein kalt abgespültes Brettchen geben, mit einem Teighorn schmale Teigstreifen direkt in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.



## PETERLI-SUPPE

1 EL Butter erhitzen, 1 Zwiebel fein geschnitten glasig dämpfen, 3 Bund fein gehackter Peterli; 2 EL davon beiseitestellen. 1 gewürfelte festkochende Kartoffel beifügen und mitdämpfen. Mit 5 dl Bouillon ablöschen, aufkochen. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, Suppe pürieren. 2,5 dl Kokosmilch dazugeben und nochmals kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit beiseitegestellten Peterli und Kokosraspeln garnieren.



## PENNE ALLE CINQUE PI

500 g Penne im Salzwasser al dente kochen. 4 dl Vollrahm oder Halbrahm aufkochen, 3 EL Tomatenpüree, 80 g Grana Padano gerieben, 2 Esslöffel fein geschnittener Peterli dazugeben und ca. 1-2 Minuten köcheln, bis eine sämige Sauce entsteht, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce sofort mit Penne mischen, 2 EL fein geschnittener Peterli dazugeben, servieren.



## GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT PETERLI- KRÄUTERBUTTER

10 möglichst grosse Champignons, Stiele herausdrehen. 150 g weiche Butter in eine Schüssel geben. 1 Knoblauchzehe fein geschnitten, 1 Bund Peterli fein geschnitten, abgeriebene Schale von 1 Zitrone (heiss abgespült), etwas Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben, alles mischen. Kräuterbutter in die Pilze streichen. Champignons in eine Auflaufform geben und in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.



*frifrench*  
Das Appenzeller Original



*immer frisch im Kühlregal  
seit über 25 Jahren*

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

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



# Braukunst aus dem Appenzell

Quöllfrisch hell und Quöllfrisch naturtrüb gehören zu den beliebtesten Bieren der renommierten Appenzeller Brauerei Locher. Was die Biere so besonders macht.

## Nachhaltig und lokal

Die Brauerei Locher hat vor über 25 Jahren die Braugerste zurück in die Schweiz geholt und trägt so zur Biodiversität bei. Für über 50 Bergbauern, mehrheitlich aus dem Bündnerland, ist der Anbau von Braugerste in Berggebieten dank der Brauerei Locher wieder lukrativ geworden.

## Alte Braukunst

Die Familienbrauerei in fünfter Generation legt grossen Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit und Tradition. Auch heute noch braut sie nach überlieferten Rezepten. Trotz modernster technischer Anlagen wird mit viel Handarbeit darauf geachtet, der alten Braukunst treu zu bleiben.

## Quöllfrisch

«Quöllfrisch» ist nicht einfach der Name eines Locher-Bieres. Das Wasser für die beliebte Biersorte stammt wirklich aus einer reinen Quelle: der Gätterli-Quelle, die unterhalb des Seealpsees entspringt. Frischer und lokaler geht es wirklich nicht.



## REGIONALE SPEZIALITÄT

Im Volg finden Sie eine Auswahl an Spezialitätenbieren der Appenzeller Brauerei Locher: Das beliebte Quöllfrisch hell gibt es in allen Dorfläden, das Quöllfrisch naturtrüb aus Pilsenermalz und drei verschiedenen Hopfensorten ist regional in Volg-Läden der Ostschweiz erhältlich.





## « Beste Qualität für den perfekten Grillsommer »

- ✓ Tierfreundliche Haltung mit Auslauf
- ✓ 100 % Schweizer Herkunft
- ✓ Verpackung mit 70 % weniger Kunststoff
- ✓ Karton rezyklierbar

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Schweins-Nierstück Steak  
an Pfeffer-Marinade



Rinds-Hohrücken Steak  
an Pfeffer-Marinade



# Käse & Wein

**PARMIGIANO REGGIANO,  
ITALIENISCHER EXTRAHARTKÄSE**

## Zwei Klassiker unter sich

Der Parmigiano Reggiano ist ein echter Klassiker, den man unbedingt mal nicht gerieben, sondern am Stück geniessen sollte. Am besten bricht man den Käse in kleine Stücke und serviert diese als Aperitivo zu einem ebenso gehaltvollen Rotwein. Dazu mundet der Beaurempart «Grande Réserve» aus dem französischen Languedoc Roussillon ausgezeichnet, ein eleganter Cuvée aus Merlot- und Cabernet-Sauvignon-Trauben.

**BEAUREMPART GRANDE RÉSERVE  
PAYS D'OC, FRANKREICH, 75 CL**

Beaurempart Grande Réserve Pays d'OC, Frankreich, 75 cl

**-20%** **7,90**  
statt 9,95

Parmigiano Reggiano Keil 240 g, per 100 g statt Fr. 3.50

**Fr. 2.80**

Reibkäse 80 g statt Fr. 2.95

**Fr. 2.35**



**WEIN  
DES  
MONATS**

**KÄSE  
DES  
MONATS**

# Entdecken Sie die Welt der NESCAFÉ® Dolce Gusto® Getränke & Verfeinern Sie Ihren Kaffee!\*

---



Sie können Kaffeekreationen schnell und einfach zubereiten. Wir wählen die besten Arabica- und Robusta-Kaffeebohnen aus den Kaffeeanbaugebieten der ganzen Welt aus. Dank den Kapseln bleibt die Frische des Kaffees für ein unvergleichliches aromatisches Erlebnis.

Sie können im Handumdrehen schwarze Kaffees mit perfekter Crema oder köstliche Getränke mit cremigem Milchschaum genießen.



Finden Sie die Vielfalt  
von NESCAFÉ® Dolce Gusto®  
in Ihrer Tasse! Nach Lust und Laune  
für jeden Geschmack!

**NESCAFÉ® Dolce Gusto®, der Coffeeshop zuhause.**

---

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# JETZT PROFITIEREN!



## Féchy AOC La Côte

Soir Soleil, Schweiz, 2019, 75 cl, 16.75 Punkte\*

Chasselas helles Strohgelb mineralisch, fruchtig, trocken  
8-10 °C Aperitif, Süsswasserfisch, weisses Fleisch

**-20%** 9.50  
statt 11.90

## Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden, Schweiz, 2019, 75 cl, 17 Punkte\*

Pinot Noir Granatrot beerig, würzig-pfeffrig,  
samtig 14-16 °C Risotto, Pilzgerichte, Käse

**-20%** 14.30  
statt 17.90



## Œil-de-Perdrix AOC Valais

Nid d'Amour, Schweiz, 2019, 75 cl, 17.5 Punkte\*

Pinot Noir Lachsfarben fruchtbetont, harmonisch  
frisch 8-10 °C Spargeln, Poulet, leichte Gerichte

**9.70**  
statt 11.90

## Brunetti Puglia Rosso IGT

Organic Wine, Italien, 2019, 75 cl, 17 Punkte\*

Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia kräftiges Kirschrot  
feinwürzig, fruchtig 16-18 °C Risotto

**-22%** 6.90  
statt 8.90



## Bolgheri DOC

Poggio Civetta, Italien, 2018, 75 cl, 17.5 Punkte\*

Sangiovese, Cabernet Sauvignon, Merlot intensives Rubinrot  
gehaltvoll, elegant, langes Finale 16-17 °C Steaks, Pasta, Käse

**-20%** 18.30  
statt 22.90

## Stella d'Argento Primitivo di Manduria DOC Italien, 2019, 75 cl

Primitivo Dunkelrot kräftige Fruchtaromatik, dezente  
Röstaromatik 16-18 °C Pasta, Rindsfilet, Schokolade

**-20%** 14.30  
statt 17.90



## Animus Reserva Douro DOC

Portugal, 2018, 75 cl, 17 Punkte\*

Tinta Roriz, Touriga Franca, Touriga Nacional  
Granatrot vielschichtig fruchtbetont  
16-18 °C Paella

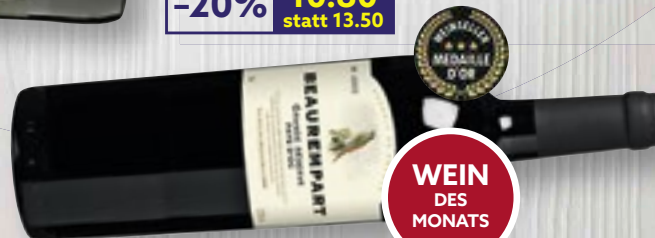
**-20%** 10.80  
statt 13.50



## Beaurepart Grande Réserve Pays d'OC Frankreich, 2019, 75 cl, 17.5 Punkte\*

Merlot, Cabernet Sauvignon Rubinrot  
elegant, füllig, gute Balance 16-18 °C Pasta

**-20%** 7.90  
statt 9.95



WEIN  
DES  
MONATS

Diese Aktion  
gilt vom  
29.3.2021 bis  
25.4.2021  
solange Vorrat  
Jahrgangsänderungen  
vorbehalten

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».

AUS LIEBE ZUM DORF  
WO ES IM VEREIN  
EINE KLARE  
HACKORDNUNG GIBT



Mit Äxten, aber auch mit Hand- und Kettensäge treten Sportholzfäller in Aigle gegeneinander an.



Die Äxte bestellt der Club in Neuseeland, eines der Länder, wo das Sportholzfällen seinen Ursprung hat.

Der «Geis Axemen Club» übt Wettkampf-Disziplinen der sogenannten Stihl Timbersport Series: Christophe Geissler (rechts aussen) zeigt das Springboard, die Königsdisziplin im Sportholzfällen.

**Fliegen in Aigle VD die Späne, sind die Sportholzfäller des «Geis Axemen Clubs» am Werk. Vereinspräsident ist Schweizer Meister und Gemeindeholzfäller Christophe Geissler.**

**E**r liebt den Duft von Holz, sagt Christophe Geissler und holt eine 1,85 Meter lange, neun Kilogramm schwere Handsäge aus ihrer Schutzhülle. Seit 25 Jahren ist Holz für den Förster und dreifachen Vater auch ein Hobby. Mit Handsäge, Axt und Kettensäge heimst er bei Wettkämpfen Trophäen und Titel ein – 2020 den zehnten als Schweizer Meister! 2013 gründete Christophe Geissler den «Geis Axemen Club», der heute 15 Mitglieder zählt: keine kernigen Kerle mit Vollbart, sondern holzbegeisterte, handwerklich begabte Jugendliche. Nachwuchsförderung liegt Christophe Geissler am Herzen. Genau genommen ist es ein «Axe(wo)men Club», hacken und sägen doch auch seine Frau Johanne und zwei Töchter mit. Als gelernter Metallarbeiter sorgt sein 75-jähriger Vater Maurice Geissler im Club für scharfe Klingen.

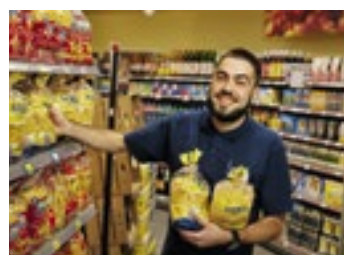
**Aus harter Arbeit wird Sport**

Amerika, Kanada, Australien und Neuseeland gelten als Ursprungsländer des Sportholzfällens. Seit 2003 gibt es Wettkämpfe in der Schweiz. Christophe Geissler überprüft sein 8000 Franken teures und 27 Kilo schweres «Monster» – eine «Stihl»-Kettensäge. Kurz darauf ertönt ohrenbetäubender Lärm, die erste Holzscheibe fällt. «Hot Saw», das Sägen von drei sogenannten «Cookies» in maximal sieben Sekunden ist eine von sechs Disziplinen im Sportholzfällen. Zwei erfolgen mit der Ketten-, eine mit der Handsäge und drei mit der Axt.

**Nüsse für «Birne» und Balance**

Spektakulär ist die Disziplin «Springboard»: Durch das Schlagen von Kerben sind zwei Trittbretter in einen senkrecht verankerten Holzstamm zu rammen. Ziel ist, in 2,80 Metern Höhe den auf der Spitze montierten Holzblock von 27 Zentimetern Durchmesser zu durchschlagen. Das erfordert Tempo, Konzentration und eine gute Balan-

ce. Dafür braucht es die richtige Verpflegung und genug «Hirnfutter», um das sich Johanne Geissler kümmert. Nüsse und Trockenfrüchte kauft sie mit Vorliebe im nahen Volg Muraz VS. Auch Ladenleiter Igor Djokic (Foto unten) schätzt die nahrhafte Zwischenverpflegung: «Die Volg Nüsse und Trockenfrüchte sind bei unseren Kundinnen und Kunden generell sehr gefragt.»



**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».



# Cailler®



**NEU**

## Echte Cailler Alpenmilchschokolade und feinste Schweizer Milch.

Das neue Schokoladenerlebnis  
in einem Choco-Drink\*



MIT SCHWEIZER  
ALPENMILCHSCHOKOLADE  
AU CHOCOLAT AU LAIT DES ALPES SUISSES  
**NEU NOUVEAU NEU NOUVEAU**

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## VOLG FAMILIENPREIS

### Viel Schweiz zum kleinen Preis

Die Schweiz und ihre Produzenten liegen Volg am Herzen. Diesen Grundsatz verfolgen wir konsequent, bis hin zu unserer Linie für Budgetbewusste «Volg Familienpreis». Mit über 80 Prozent wird der Grossteil der 77 Volg-Familienpreis-Produkte in der Schweiz hergestellt. Da bildet auch das Produkt für unsere jüngsten Kunden, die Volg-Familienpreis-Windeln, keine Ausnahme. Sie werden von einem Schweizer Familienunternehmen im Kanton Bern hergestellt. Und weil Volg nicht nur Swisness, sondern auch Familien am Herzen liegen, sind die Windeln ab sofort zu einem besonders familienfreundlichen Preis erhältlich. «Wir freuen uns, unseren Kunden mit Kleinkindern die Volg-Familienpreis-Windeln Maxi und Junior neu zum noch kleineren Preis rund 20 Prozent günstiger anbieten zu können», sagt Engelbert Dähler, Geschäftsleitung Beschaffung.

Neu  
Fr. 6.95  
statt Fr. 8.50



Volg Online-Wettbewerb ab 12. April 2021

## GELD FÜR DIE VEREINSKASSE GEWINNEN!

Vereine gehören zum Dorfleben – wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Deshalb unterstützt Volg Dorfvereine mit einem Online-Wettbewerb. Mitmachen ist ganz einfach: Laden Sie ein aktuelles, originelles Vereinsfoto hoch, schreiben Sie dazu, wofür Ihr Verein das Geld gut gebrauchen kann, stimmen Sie für Ihren Lieblingsverein – und schon sind Sie dabei. Zu gewinnen gibt es 65 000 Franken in Form von sieben Jurypreisen im Wert von je 5000 Franken und drei Publikumspreisen im Wert von je 10 000 Franken. Vereine, die von der Jury ausgewählt werden, erhalten zusätzlich zum Hauptpreis ein professionelles Vereinsfoto-Shooting und werden Teil der Volg Werbekampagne. Ihren Verein können Sie ab 12. April 2021 bis und mit 30. Juni 2021 am Wettbewerb anmelden. Die Abstimmung läuft vom 10. Mai 2021 bis zum 18. Juli 2021. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen viel Spass beim Mitmachen, Abstimmen und Gewinnen auf [volg.ch/win](http://volg.ch/win).



DAS GROSSE VOLG-DORFTURNIER

## 2022 rollt der Fussball wieder

Dieses Jahr macht das grosse Volg-Dorfturnier aufgrund der aktuellen Situation nochmals eine Pause und begibt sich sportlich ins Time-out. Umso mehr freuen wir uns auf den Anpfiff im Sommer 2022, wenn fussballbegeisterte Kids im Alter von 7 bis 12 Jahren wieder in vier Deutschschweizer Regionen für ihr Dorf dribbeln, Goalschiessen und dabei mit viel Freude am Sport den Volg-Fussball-Schweizermeister unter sich ausmachen. Wer sich seinen Platz jetzt schon reservieren möchte – nichts wie los! Interessierte Mädchen und Buben können sich bei unserem Partner und Turnierorganisator MS Sports heute schon melden. Simon Rohrer freut sich unter [s.rohrer@mssports.ch](mailto:s.rohrer@mssports.ch) auf die Angabe der Personalien und für welches Volg-Dorf gespielt wird. Unter [volg-dorfturnier.ch](http://volg-dorfturnier.ch) kann man ausserdem den Newsletter abonnieren und erhält so immer die neuesten Infos zum Turnier 2022. [volg-dorfturnier.ch](http://volg-dorfturnier.ch)

Aus **Liebe**  
zum **Dorf**  
und all seinen **Vereinen**.

Jetzt  
Vereinsfoto  
hochladen und  
total Fr. 65 000.-  
für die Vereinskassen  
gewinnen!  
[volg.ch/win](http://volg.ch/win)

«Büchli» Kantonstheater - Kanton - Büchli.ch

«Büchli» Kantonstheater - Kanton - Büchli.ch

«Büchli» Kantonstheater - Kanton - Büchli.ch

**Volg**  
frisch und fründlich

# Mach mit beim grossen Swiss-Quiz.

[swissmilk.ch/swissquiz](http://swissmilk.ch/swissquiz)



Schweiz. Natürlich.



GEWINNE EINEN AUFENTHALT FÜR DICH UND DEINE FREUNDE IN ZERMATT IN EINEM TRAUMHAFTEN CHALET ODER EINKAUFSGUTSCHEINE.



swissmilk

CAFFÈ  
**CHICCO  
D'ORO**

*Mir chömet au zu ell\**



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# Aller guten Dinge sind 3

Cremig, knusprig und mit zarter Milkschokolade umhüllt.

Die neuen «Lotus Biscoff Ice Cream Sticks» verbinden das beliebte «Lotus Biscoff Biscuit» mit zart schmelzendem Rahmglacé. Einfach perfekt!

## 1. Cremig

Wunderbar cremig schmeckt das Rahmglacé im neuen «Lotus Biscoff Ice Cream Stick». Es vergeht buchstäblich auf der Zunge.

## 2. Knusprig

Für den Knuspergenuss sorgen kleine Stücke «Lotus Biscoff Biscuits», das beliebte Gebäck mit leichter Zimtnote. Die ideale Kombination mit cremigem Rahmglacé und Schokolade.

## 3. Schokoladig

Umhüllt sind die «Lotus Biscoff Ice Cream Sticks» von zarter Milkschokolade, gespickt mit knusprigen Biscoff-Stückchen. Ein Glacétraum!

### LOTUS BISCOFF ICE CREAM STICKS

Die perfekte Verbindung von Rahmglacé, Schokolade und den beliebten Lotus Biscoff Biscuits. Gibts im Volg als Mini-Sticks (8 x 50 ml).

ZÜGER MASCARPONE UND RICOTTA  
OFFIZIELLER PARTNER DEINES  
Osterdesserts.



Rezept zum Ricotta-Mascarpone Mousse jetzt auf [frischkaese.ch](http://frischkaese.ch) entdecken.  
\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Natürlich von



Entdecken Sie die

**STELLA  
LINIE**



Neu

SCHATZ,  
DAS  
PROBIEREN  
WIR AUS!

Einführungs-  
preise gültig  
vom 29.3. bis  
25.4.2021



**LOTUS BISCOFF ICE CREAM  
8 x 50 ML**

Feinste Rahmglacé, Lotus Biscoff Aufstrich und Lotus Biscuits verheissen ein dreifaches Glacé-Erlebnis.

**Fr. 8.90**



**VOLG VITAMIN ACTIVE  
ZITRONE LIMETTE, 50 CL**

Das neue Volg Vitaminwasser belebt mit seinem frischen, zitronigen Geschmack und ist ein perfekter Durstlöcher.

**Einführungspreis Fr. -.80**



**M&M'S PEANUT, TAFEL,  
165 G\***

Doppeltes Glück für m&m's- und SchoggiFans: In der Tafel aus Milchschokolade mit Erdnüssen und m&m's minis steckt beides!

**Einführungspreis Fr. 3.50**



**ALVALLE GAZPACHO  
ORIGINAL, 50 CL\***

Die coolste Sommersuppe! Die kalte Gemüsesuppe, erhältlich im Kühlregal, wird nach altbewährter spanischer Tradition hergestellt.

**Fr. 5.50**



**CHIO JUMPYS, SALT,  
90 G\***

Tierisch gut, luftig und knusprig, dieser im Ofen gebackene Snack in Känguruform mit Meersalz und 40 Prozent weniger Fett!

**Einführungspreis Fr. 2.50**



**SNICKERS CRISP,  
5 x 40 G\***

Snickers mal anders! Süßes Karamell und knackige Erdnüsse sind darin mit luftigem Knusper-Reis vereint!

**Einführungspreis Fr. 2.95**



**USZIT DOSE,  
6 x 50 CL**

Ein einheimisches Bier für die trendige Auszeit und einen guten Zweck: Mit dem Kauf schützt man auch Schweizer Wälder.

**Fr. 13.80**



**KELLOGG'S KIDS STRAWBERRY/  
APPLE/CARROT, 300 G\***

Kriert von Kindern für Kinder! Farbenfrohe Cerealien in allerlei Formen ohne Zuckerzusatz für viel Spass beim Zmorge.

**Einführungspreis Fr. 3.95**

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Mach  
mich

**HOLLÄNDISCH**



Love,

**THOMY**

**NEU BEI VOLG & 100% NATÜRLICH**

Aus 100% bestem Winterweizen  
und reinstem Wasser aus der  
Gegend rund um das kleine  
Åhus in Schweden.

**ABSOLUT  
VODKA**

*One source. One community.  
One superb vodka.  
Crafted in the village of  
Åhus, Sweden.  
Absolut Since 1879*

IMPORTED  
40% ALC. / VOL (80 PROOF)  
700 ML

**ABSOLUT SODA**

Eiswürfel  
40 ml ABSOLUT Vodka  
150 ml Mineralwasser  
15 ml Limettensaft  
2 Scheiben Limette

Mixanleitung  
Ein Glas mit Eiswürfeln  
füllen.  
Alle Zutaten zugeben.  
Danach mit Limette  
garnieren.

schmeckt: 100%

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

## Eine starke Marke

Ab April gibt es bei Volg die ersten Reissorten in Bio-Qualität und aus Fair-Trade-Produktion: einen Langkorn- und einen Basmatireis. Beide Labels stehen für nachhaltige, umweltfreundliche und gesunde Lebensmittel und gehören zu den Volg-Eigenmarken.

## BIO-QUALITÄT FAIR-TRADE-LABEL

Die beiden Reissorten der Volg-Marke sind Bio-zertifiziert. Das heisst, dass der Reis aus kontrolliertem biologischem Anbau stammt, der nach strengen Vorgaben erfolgt. Beispielsweise dürfen keine synthetischen Pflanzenschutzmittel verwendet werden. Ausserdem tragen beide Reisprodukte das Label Fair Trade Max Havelaar. Dieses garantiert unter anderem, dass die Produzenten in den Anbauländern garantierte Mindestpreise erhalten und dass bei der Produktion gewisse soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten werden.

## Basmati-Reis

Mit dem Einzug der asiatischen Küche in Europa ist Basmati-Reis zu einem beliebten Alltagsprodukt geworden. Basmati gilt als edelste Reissorte der Welt und sein Name bedeutet auf Hindu «Duft». Am besten kocht man ihn nach der Quell-Methode: Zuerst 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Absieben, abbrausen und dann in der anderthalbfachen Menge Wasser aufkochen. Salzen, Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten quellen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

ZWEIMAL HEISS AUF

# Reis

Mit dem Bio Langkornreis und Bio Basmati Reis sind ab April zwei beliebte Reissorten neu als Volg-Marke erhältlich.

## LANGKORNREIS

Man unterscheidet zwischen Lang-, Mittel- und Rundkornreis. Beim Langkornreis sind – wie es der Name sagt – die Körner länger und schlanker. Vor allem der «Parboiled»-Reis (vorgekocht) ist bei uns sehr beliebt und wird für viele klassische Gerichte verwendet wie Reissalat, Riz Casimir oder als Beilage zu saucenhaltigen Speisen. Seine Zubereitung ist sehr einfach: gesalzenes Wasser aufkochen und Reis 18 bis 20 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abgessen und servieren.

## Volg Bio Langkornreis Parboiled

Der Bio Langkornreis von Volg ist «parboiled», also teilweise vorgekocht. Dadurch verkürzt sich die Garzeit und Vitamine sowie Mineralien werden durch den speziellen Prozess ins Korn gepresst.



## Volg Bio Basmati Reis

Basmati-Reis eignet sich perfekt zu für die asiatische Küche. In Indien würzt man ihn gerne mit Kurkuma. Das verleiht dem Reis eine schöne gelbe Farbe. Einfach einen halben Teelöffel des Gewürzes ins Kochwasser geben.



# Gaumenschmaus. Mal besser.



Ein Genuss für die ganze Familie. Durch seine feine Kruste mit der erlesenen Rauchnote erhält der Malbuner Krustenschinken einen zarten, ausgewogenen Geschmack. Geniessen Sie diese herrliche Schweizer Spezialität.

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



\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

## Mal besser:

# Malbuner®

## Die Thurgauer-Kühe planen eine AKTION:



**IN AKTION 20%**  
**6. bis 11. April 2021**



**IN AKTION 20%**  
**20. bis 25. April 2021**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



 Käse ist unsere Welt.



# Brot aus Baden

Seit 2003 backt Fredy's in Baden Brotspezialitäten nach traditionellen Rezepturen.  
Besonders schmackhaft: das urchige Holzofenbrot «Wild & Ruch»\* und das neue IP-Suisse-Baguette\*.

## Gut Brot will Weile haben

Die Teige von Fredy's ruhen viele Stunden. Das macht ihre Brote so herrlich luftig und auf künstliche Backhilfsmittel kann verzichtet werden. Beim Backen erhalten das «Wild & Ruch» und das Baguette ihre zartsplittige Kruste.

## ALPENSALZ

Zur Geschmacksvollendung verwendet Fredy's reines Schweizer Alpensalz. Genau so viel, dass die Brote sowohl zu Herzhaftem als auch zu Süßem herrlich schmecken. Für das südfranzösische Flair zu Hause – durch und durch schweizerisch!



Innen weich, aussen knusprig:  
So muss Brot schmecken.  
Aufschneiden und geniessen.



## GETREIDE

Da steckt viel Gutes drin: Fredy's verwendet für alle Produkte ausschliesslich Schweizer Getreidemehl aus pestizidfreiem Anbau und Verarbeitung von IP-Suisse-Betrieben.



\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

# Ein süsses Stück Kindheit mit Zukunft

**Kägi fret gehören zur Schweiz wie die über 600 Volg-Läden. Und genauso wertgeschätzt werden sie, die feinen Schokoladenwaffeln des Toggenburger Traditionsunternehmens Kägi, dessen Geschichte über 90 Jahre zurückreicht.**

**A**ls Otto Kägi Senior 1934 im Städtchen Lichtensteig zu Füssen der Churfürsten eine kleine Bäckerei eröffnete, hatte er vermutlich eine Vision – aber keine Vorahnung vom Grosse Erfolg, den «seine» Kägi dereinst feiern würden. Kägis Vision: Biscuits und Waffeln mit cremiger Füllung, die den Geschmack seiner Kundschaft trafen. Handarbeit war das Gebot der Stunde, und bald lief der Ofen rund um die Uhr. Bald fragten nicht mehr nur die Bewohner des Städtli nach den feinen Backwaren. Kägis Produkte fanden über das Toggenburg hinaus Beachtung. So wurde in Lichtensteig 1954 ein grösserer Neubau mit modernen Maschinen gebaut, wo die Spezialitäten seither produziert werden.

24 Jahre nach Eröffnung der Bäckerei präsentierten Otto Kägi und seine drei mittlerweile erwachsenen Söhne stolz jenes Produkt, das zur «Ikone» werden sollte: das Kägi fret, eine einzigartige Kombination von knusprigen Waffeln, cremiger Füllung und bester Schweizer Schokolade. Zwar gab es in den Folgejahren leichte Anpassungen bezüglich Zutaten; aber Form, Grösse und Zusammensetzung der Waffeln, die vom Beginn weg als Doppel verkauft wurden, blieben unverändert, weil sie einfach unglaublich gut schmecken. Darum dürfte sich auch so mancher beim Biss in ein Kägi fret in die Kindheit zurückversetzt fühlen.

Wenig später wurden die Kägi fret minis kreiert, die wie ihre grossen Geschwister rasch das Herz der Volg-Kundinnen und -Kunden eroberten. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit Volg besteht übrigens schon so lange, dass sich bei Kägi niemand mehr an die «Vor-Volg-Zeit» erinnern kann. Ein gutes Zeichen, das auch in Zukunft süsse Zeiten verheisst.



**KNUSPRIGES  
AUS DEM TOGGENBURG**  
Die Manufaktur Kägi steht auch 87 Jahre nach ihrer Gründung durch Otto Kägi Senior im selben Städtli: in Lichtensteig, SG, im Toggenburg am Fusse der Churfürsten. Dort begann 1934 in einer Bäckerei die Erfolgsgeschichte der Biscuit- und Waffelspezialitäten. Heute zählt die Firma Kägi Söhne AG 140 Mitarbeitende.

**EIN WAHRES SCHWEIZER SCHOGGIVERGNÜGEN**

2014 setzte die Kägi Söhne AG mit «Kägi Schweizer Qualität» zusätzliche Qualitätsstandards. Für die Schokolade werden nur feinste Kakaobohnen ausgewählt, geröstet und die Masse während 48 Stunden conchiert. Die Waffeln werden von Hand aufgelegt, Schicht für Schicht. Für kurze Transportwege sorgen, soweit möglich, regional produzierte Rohstoffe wie Mehl, Butter, Milchpulver. Bei Kägi verschmelzen Tradition, Savoir-faire und Innovation zum Schweizer Schoggivergnügen.



«Volg und Kägi sind beide Schweizer Originale und regional verankert. Wir sind stolz auf unsere langjährige enge Zusammenarbeit und geben gemeinsam alles dafür, den Volg-Kundinnen und -Kunden beste Schweizer Qualität zu liefern.»

Raymond Nef, CEO Kägi Söhne AG

**DAS ORIGINAL UND SEIN KLEINER BRUDER**

Aushängeschild von Kägi ist seit 1958 das Kägi fret, eine leichte, zarte Waffel mit feinsten Crème in drei Schichten und mit hausgemachtem Schokoladenüberzug. Jahre später – vermutlich in den Sechziger- oder Siebzigerjahren – wurde das Original durch die kleineren Kägi fret classics mini ergänzt.

Mit «Kägi Mäx» präsentierte Kägi 2017 einen weiteren Trendsetter: ein Schweizer Schoggiriegel mit extra intensivem Schokoladenerlebnis – ebenfalls im Volg erhältlich.



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

# Ein Cake für alle Fälle

Eine Form, allerhand Möglichkeiten: Cakes schmecken süß, fruchtig und cremig. Sie begeistern aber auch herzhaft beim Apéro oder am Familientisch. Lassen Sie sich überraschen!



## **AVOCADO- PISTAZIEN-CAKE**

Ein Gedicht aus cremiger Avocado und knackigen Pistazien, die dem Cake auch eine frühlingsgrüne Farbe verpassen.

Rezept auf S. 51



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

## APFEL-MANDEL-CAKE

FÜR 20 Stück

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 60 Minuten

Für eine Cakeform von 30 cm Länge

Backpapier für die Form

3 Eier  
135 g Zucker  
1 Prise Salz  
125 g Butter, flüssig  
1 dl Vollmilch  
175 g Weissmehl  
2 TL Backpulver  
80 g Mandeln, gehobelt,  
gemahlen

1 TL Zimt  
1-2 säuerliche Äpfel  
z. B. Pink Lady,  
geviertelt,  
fein geschnitten  
50 g gehobelte Mandeln  
1 EL Zucker

1. Eier, Zucker und Salz mit dem Mixer schaumig schlagen. Butter und Milch zur Masse giessen. Mehl, Backpulver, Mandeln und Zimt mischen. Portionenweise unter die Masse mischen. Teig in die vorbereitete Form giessen.

Mit Apfelscheibchen bedecken, Mandeln und Zucker darüberstreuen.

2. Backen: Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Cake aus der Form nehmen und auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.

# DER LEICHTE NATURGENUSS.

Neu

100% natürlich  
0% künstliche Zusätze  
V N r S n K r



Die Kraft der Natur

# LASS DIE SONNE RAUS.

# PUNKT FÜR DICH

+ Hergestellt  
in der Schweiz



## ZUCCHINI-CAKE MIT ROHSCHINKEN

FÜR 15 Stücke

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 60 Minuten

Für 1 Cakeform von 25 cm Länge

Backpapier für die Form

- 1 **Zwiebel**, fein geschnitten
- 2 **Knoblauchzehen**, fein geschnitten
- 1 EL **Butter**
- 300 g **Zucchini**, längs halbiert, in feinen Scheiben
- 100 g **Butter**, weich
- 1 TL **Salz**
- 4 **Eier**
- 100 g **Crème fraîche**
- 80 g **Grana Padano**, gerieben
- 200 g **Weissmehl**
- 1 TL **Backpulver**
- Pfeffer aus der Mühle**
- 100 g **Rohschinken**, in 2 cm breiten Streifen
- 1 **Zwiebel**, in feinen Ringen
- ½ **Zucchini**, längs in feinen Streifen
- ½ EL **Olivenöl**

1. Zwiebel und Knoblauch in der heissen Butter andämpfen. Zucchini beifügen und ca. 3 Minuten weiterdämpfen, auskühlen lassen.

2. Butter und Salz in einer Schüssel mit dem Mixer ca. 4 Minuten schaumig schlagen. Eier nach und nach dazugeben. Crème fraîche und Käse daruntermischen. Mehl, Backpulver und Pfeffer mischen, Rohschinken locker unter die Mehlmischung heben, alles mischen, zu einem glatten Teig verrühren. Masse in die vorbereitete Form giessen, mit Zwiebel und Zucchini bedecken, Öl darüberträufeln.

3. Backen: Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Cake aus der Form nehmen, auf dem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

### ÖISE TIPP

Zum Apéro oder lauwarm mit einem Salat servieren.



**Ospelt**  
Food matters

*Frische Wraps und  
Cauapés in Ihrem Volz  
hergestellt in der Schweiz*



*in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich*



**15%**

vom 12.04. bis  
18.04.2021



Servervorschlag

*Für alle Vorlieben  
die passende Beilage*



\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich





## KOKOS-CAKE

FÜR 20 Stücke

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 50 Minuten

ABTROPFEN LASSEN über Nacht

Cakeform von 30 cm Länge

Backpapier für die Form

### CAKE

- 300 g Weissmehl
- 1 Päckli Backpulver
- 50 g Kokosraspel
- 1 Prise Salz
- 150 g Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Vanillestängel, Samen ausgekratzt
- ½ Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft

### TOPPING

- 250 g Magerquark, über Nacht abgetropft
- 20 g Puderzucker
- 20 g Kokosraspel, geröstet

1. Cake: Mehl und alle Zutaten bis und mit Zucker mischen. Kokosmilch und Vanillesamen heiss werden lassen, abkühlen. Kokosmilch, Zitronenschale und -saft unter die Mehlmischung heben. Masse in die vorbereitete Form giessen.
2. Backen: Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 45–50 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Cake aus der Form nehmen, auf dem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.
3. Topping: Quark und Puderzucker verrühren, Masse auf dem Cake verteilen, Kokosraspel darüberstreuen.





# LIEBES- GESCHICHTE SEIT 1910



111 Jahre Kambly

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

## Jetzt probieren!

Erhältlich in  
Ihrem **Volg**



De Borchgrave USA

**Tilsiter**  
SWITZERLAND  
DER SCHWEIZER KÄSE.

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



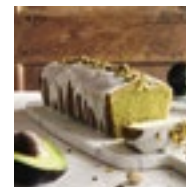
## WÜRSTLI-CAKE MIT BAUMNÜSSEN

**FÜR 15 Stücke**  
**ZUBEREITEN ca. 20 Minuten**  
**BACKEN ca. 50 Minuten**  
**Für eine Cakeform von 25 cm Länge**  
**Backpapier für die Form**

**250 g Weissmehl**  
**3 TL Backpulver**  
**1 TL Salz**  
**100 g Baumnüsse, grob gehackt**  
**0,5 dl Sonnenblumenöl**  
**1 Briefchen Safran**  
**180 g Tartarsauce**  
**2 TL Senf**  
**3 Eier, verquirlt**  
**4 Schweinswürste**  
**1 Rosmarinzwig**

**1.** Mehl, Backpulver, Salz und Baumnüsse in einer Schüssel mischen. Öl und alle Zutaten bis und mit Eiern mit dem Schwingbesen gut verrühren. Masse zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.  $\frac{1}{3}$  der Masse in die vorbereitete Form verteilen, 2 Würste darauf legen,  $\frac{1}{3}$  Masse darauf verteilen, restliche Würste darauf legen und mit der restlichen Masse bedecken. Rosmarinzwig darauf legen, ein wenig andrücken.

**2.** Backen: Auf der zweituntersten Rille des auf 180°C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Cake aus der Form nehmen, auf dem Kuchengitter ganz abkühlen oder warm servieren.



## AVOCADO-PISTAZIEN-CAKE

**FÜR 25 Stücke**  
**ZUBEREITEN ca. 30 Minuten**  
**BACKEN ca. 70 Minuten**  
**Für 1 Cakeform von ca. 35 cm Länge**  
**Backpapier für die Form**

### CAKE

**1 Avocado, ausgelöstes**  
**Fruchtfleisch**  
**1 EL Zitronensaft**  
**225 g Butter, weich**  
**200 g Zucker**  
**1 Päckli Vanillezucker**  
**4 Eier**  
**350 g Weissmehl**  
**50 g gesalzene Pistazien, gemahlen**  
**1 Päckli Backpulver**  
**0,5 dl Vollmilch**

### GUSS

**250 g Puderzucker**  
**5-6 EL Zitronensaft**  
**40 g gesalzene Pistazien, grob gehackt**

**1.** Cake: Avocado mit Zitronensaft pürieren. Butter rühren, bis sich Spitzen bilden. Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer 4-5 Minuten zu einer hellen Masse schlagen. Eier einzeln nacheinander darunterrühren. Mehl, Pistazien und Backpulver mischen. Avocado und Milch abwechselnd in 3 Portionen zur Eiermischung rühren. Masse unter die Mehlmischung mischen. Teig in die vorbereitete Form giessen.

**2.** Backen: Auf der untersten Rille des auf 180°C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 70 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Cake aus der Form nehmen, danach auf dem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

**3.** Guss: Puderzucker mit Zitronensaft mit dem Mixer gut verrühren, über den Cake giessen und mit gehackten Pistazien garnieren.



# Eingemacht und hausgemacht

**Vom eingelegten Curry Knoblauch bis zur würzigen Risottomischung: Ruth's Delikatessen sind handgemacht und 100 Prozent natürlich. Im Volg Rubigen BE sind sie im «Feins vom Dorf»-Sortiment erhältlich.**

**G**eduldig schält Reto Gerber in der Produktionsküche Knoblauchzehen aus dem bernischen Rüedisbach von Hand – die Basis für «Curry Knoblauch», eine der beliebtesten Spezialitäten von Ruth's Delikatessen. Die geschmackvolle Raclette- und Grill-Beilage entspricht ganz der Philosophie des Kleinunternehmens in Allmendingen bei Bern: handgefertigte Genüsse zu produzieren, die grösstenteils aus der Region und immer ohne künstliche Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe sind.

Die Mini-Manufaktur trägt den Namen der heute 68-jährigen Ruth Gerber, die im

Berner Seeland aufwuchs und vor über 50 Jahren ein einschneidendes Erlebnis hatte. «In der 9. Klasse durften wir Pfirsiche in Gläser abfüllen», erzählt sie. «Ich war so fasziniert von der Möglichkeit, Früchte und Gemüse zu konservieren, dass ich mich intensiv damit zu beschäftigen begann.» Sie liebe es, die Mahlzeiten mit selbst gemachten Schätzen aus der Vorratskammer zu bereichern.

#### **Einmachen ist Ruth Gerbers Passion**

Diese Liebe hat Ruth Gerber ein Leben lang begleitet, auch, als sie sich zur Gärtnerin ausbilden liess und später einen Blumenladen führte. «Ich habe Jahr für Jahr Früchte

und Gemüse von meinem Elternhof eingemacht und manchmal für Geburtstage bis zu 30 verschiedene Köstlichkeiten produziert.»

#### **Mutter und Sohn gemeinsam am Werk**

Bis heute ist Natürlichkeit oberstes Gebot bei der Produktion ihrer Delikatessen: «In der Natur sind die Zwetschgen mal gross, mal klein», hält Ruth Gerber fest, «und genau so landen sie in meinen Einmachgläsern». Da sich «Ruth's Delikatessen» immer grösserer Beliebtheit erfreuten, wagte sie 2007 den Schritt in die Selbstständigkeit. Ein Jahr später kam Sohn Reto dazu, gelernter Koch. «Ich bin glücklich,



Alles Handarbeit beim Herstellen des Curry Knoblauch. Schon als Kind liebte Ruth Gerber das Einmachen von Früchten und Gemüse. Heute führt sie zusammen mit ihrem Sohn «Ruth's Delikatessen». Ihre vielen Spezialitäten sind auch im Volg Rubigen BE erhältlich.

dass Reto das Geschäft dereinst übernehmen wird.»

Bis es so weit ist, hat die agile Einmach-Spezialistin noch einiges in petto. «Ich habe so viele Ideen, die ich ausprobieren möchte.» Zudem floriert ihr kleines Unternehmen mehr denn je, da nachhaltige Delikatessen absolut im Trend sind. Ruth Gerber, die quasi mit Pastinaken, Randen und Federkohl aufgewachsen ist, packt die wiederentdeckten «Superfoods» zum Beispiel in ihre aussergewöhnlichen Risottomischungen. Ein Genuss, den man neben anderen Delikatessen im Volg Rubigen als «Feins vom Dorf»-Spezialität findet.



**Einheimisch und hausgemacht**

Curry Knoblauch und die Risottomischung von «Ruth's Delikatessen» sind im Volg Rubigen BE als «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich.

**LOKALE PRODUKTE**

2 von rund 10000 «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. «Feins vom Dorf» hält, was der Name verspricht: Die Produkte sind nur im Volg im jeweiligen Dorf oder Nachbardorf erhältlich. Entdecken Sie die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten in Ihrem Volg!

Das Jassen ist Köbi Frühs grosse Leidenschaft. Er verbreitet in jeder Spielrunde Freude und gute Stimmung.



# Volg Jass 2021

## Spiel und Spass sind Trumpf

**Der Volg Jass geht wieder auf Tournee. Jassbegeisterte ab 16 Jahren können an zehn Turnieren in fünf Regionen der Schweiz um attraktive Tagespreise spielen und sich für das Finale im Oktober qualifizieren.**



Um beim Jassen erfolgreich zu sein, braucht es Konzentration, die Gabe, das Gegenüber zu beobachten, und wie oft im Leben «ein Quäntchen Glück».

**U**nter der kundigen Turnierleitung von Köbi Früh spielen Sie in geselliger Atmosphäre jeweils einen Morgen- oder Nachmittagsjass. Zu gewinnen gibt es feine Tagespreise vom Hof, Volg-Einkaufsgutscheine und die Teilnahme am Finale. Machen Sie mit und melden Sie sich an, es erwartet Sie ein gemütliches Beisammensein, musikalische Unterhaltung und ein regionales Bauernmenü zum Turnierende.

#### Jassen für einen guten Zweck

Im Seebachtal TG findet erstmals der «Jass mit Herz» zugunsten der Stiftung Theodora statt. An diesem Jassturnier können Sie nicht nur tolle Tagespreise gewinnen und sich für das Finale im Oktober qualifizieren, Sie helfen auch mit, Kindern in Spitälern Freude und Abwechslung zu schenken. Die Teilnahmegebühr des «Jass mit Herz» kommt vollumfänglich der Stiftung Theodora und ihren Traumdoktoren zugute.

#### Mitjassen und gewinnen

Es wird ein Einzelschieber über vier Runden gespielt. Alles wird einfach gezählt, ohne «Stöck und Wyys». In Wittnau AG und Schüpfen BE wird mit französischen Karten gejasst, ansonsten mit deutschen Karten. Im Finale kann mit deutschen oder französischen Karten gespielt werden. Die drei Teilnehmenden mit der höchsten Punktzahl vom Morgen- und Nachmittagsjass sowie vom «Jass mit Herz» gewinnen Preise in Form von Volg-Einkaufsgutscheinen sowie feine Spezialitäten vom Bauernhof. Sie erhalten zudem SBB-Gutscheine und reisen am 9. Oktober 2021 ans Finale nach Hüttwilen TG, wo um Ferien in der Schweiz im Gesamtwert von rund 3000 Franken gespielt wird.

## Informationen und Anmeldung

**Morgenjass** 9-13 h \*

**Nachmittagsjass** 14-18 h \*

**«Volg Jass mit Herz»**

13.30-18 h \*

\* In den aufgeführten Turnierzeiten ist jeweils eine Stunde für die Mahlzeit eingerechnet.

#### Teilnahmegebühr

Fr. 50.- pro Halbtage inkl. Bauernmenü und Getränke

#### Teilnehmende pro

**Jasshalbtage, ab 16 Jahren**

Hüttwilen/Baar: max. 32 P.

Wittnau/Oberschan: max. 28 P.

Schüpfen: max. 24 P.

#### Anmeldung

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

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss werden 50% und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100% der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.



### 8. MAI 2021 ERLEBNISHOF WERDENBERG SG

Familie Gabathuler,  
Büelsteihof, Winkelstrasse 20,  
9479 Oberschan, Anmeldeschluss:  
23. April 2021

### 19. JUNI 2021 ERLEBNISHOF Zugerland ZG

Familie Hotz, Hotzenhof,  
Deinikon 11, 6340 Baar,  
Anmeldeschluss:  
4. Juni 2021



### 17. JULI 2021 ERLEBNISHOF FRICKTAL AG

Familie Schmid,  
Erlenhof, 5064 Wittnau,  
Anmeldeschluss:  
2. Juli 2021

### 28. AUGUST 2021 ERLEBNISHOF SEELAND BE

Martin Schlup, Monika Flükiger,  
Christian Schlup, Barryhof,  
Schüppberg 130, 3054 Schüpfen,  
Anmeldeschluss: 13. August 2021



### 9. OKTOBER 2021 ERLEBNISHOF SEEBACHTAL TG

Familie Jäger,  
Haldenhof 1, 8536 Hüttwilen,  
Anmeldeschluss:  
24. September 2021



## 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

# Frohe Ostern

**-37%**

**AKTION**

**CHF 12.50**

statt CHF 19.90

Oster-Eili assortiert, 1 kg

SWISS CHOCOLATE  
Assortierte gefüllte Schokolade  
Chocolat fourré assorti  
Cioccolato ripieno assortito

Ostermischung  
Cornet de Pâques  
Miccela Pasquale

**-35%**

**AKTION**

**CHF 12.90**

statt CHF 19.90

Ostermischung, 1 kg

Solange Vorrat



# Frisko extrême

## ENJOY WHAT'S NEXT



### IN AKTION

vom 12.04. – 18.04.2021

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



# NEUE KURSE IM MAI

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



**FRICKTAL AG**  
22. Mai (2 Halbtageskurse)

## Heimwerker-Kurs für sie und ihn

**WAS** Ein Sanitär und ein Elektriker vermitteln Ihnen wertvolle Tipps für den Alltag im eigenen Haushalt. Sie lernen an praktischen Beispielen die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu bedienen und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen. **WANN** Kurs 1: Sa, 22.5.21, 9-13 h\*, Kurs 2: Sa, 22.5.21, 13.30-17.30 h **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Jan Koch, Koch Sanitär, Wöllflinswil, www.koch-sanitaer.ch und Jürg Rubin, Rubin Elektrotechnik, Herznach, www.rubineltech.ch **TEILNEHMENDE** 30 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 45.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken



**SEEBACHTAL TG**  
7. Mai oder 8. Mai

## Silberschmuck kreieren

**WAS** Ob Freundschafts-, Ohringe oder Schmuckanhänger: Für Ihre einzigartigen Schmuckstücke, stehen Hilfsmittel wie Vorlagen, Schablonen und Ausstechformen zur Verfügung. Mit 25 g Silver-Clay-Masse können Sie 2-3 Schmuckstücke kreieren und mit einem Anteil an Zirkonien und Silberteilen ausschmücken. **WANN** Kurs 1: Fr, 7.5.21, 9-16.30 h, Kurs 2: Sa, 8.5.21, 9-16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Claudia Anliker, Steinach, www.glasfusing-keller.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 180.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Schmuckstücke im Wert von Fr. 70.-



**SEELAND BE**  
8. Mai (2 Halbtageskurse)

## Pilze selber züchten

**WAS** Sie lernen Grundlegendes über die Ökologie und die Zucht von Pilzen auf Holzstämmen sowie das richtige Beimpfen. Unter Anleitung beimpfen Sie drei Holzrugel (ca. 20 kg/Stk.) mit Pilzmyzelien aus einer Auswahl von 5 Pilzarten, die Sie mit nach Hause nehmen können. Wenn alles klappt, ernten Sie nach einem Jahr Ihre ersten Pilze. **WANN** Kurs 1: Sa, 8.5.21, 8-13 h\*, Kurs 2: Sa, 8.5.21, 13.30-18.30 h\* **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schöpfen **LEITUNG** Fabian Schneider, Ins, www.pilzgarten.info **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 10 J. (Kinder in Begleitung Erwachsener) **PREIS** Fr. 140.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 60.-



**ZUGERLAND ZG**  
14. Mai oder 15. Mai

## Kreatives Glasrecycling

**WAS** Gebrauchtes Glas hat oft viel Charakter und kann vielfältig wiederverwendet werden. Sie erfahren, wie Sie aus Altglas stylische und persönliche Einzelstücke wie Trinkgläser, Vasen und Schalen herstellen können. Dabei üben Sie die Glasbearbeitungsmethoden Sprengen, Schleifen und UV-Leimen. **WANN** Kurs 1: Fr, 14.5.21, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 15.5.21, 9-16 h **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Elisabeth Fuchs, Aarau Rohr, www.ausaltglas.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 105.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Werke im Wert von Fr. 8.-



**WERDENBERG SG**  
29. Mai (2 Halbtageskurse)

## Beatboxing - Perkussion mit Körperkraft

**WAS** Beatboxing ist das Imitieren von Drumcomputerbeats mittels Mund, Nase und Rachen und verstärkt durch ein Mikrofon. Unter der fachkundigen Anleitung von Miguel Camero wird spielerisch experimentiert, um das Rhythmusstraining ohne Instrumente, dafür mit Körpereinsatz zu erfahren. **WANN** Kurs 1: Sa, 29.5.2021 9.30-13 h\*, Kurs 2: Sa, 29.5.21, 13.30-17 h **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Miguel Camero, Zürich, www.camero.ch **TEILNEHMENDE** 20 P. ab 8 J. **PREIS** Fr. 85.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken

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. April 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.

Volg


NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN


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 Kauf von  
Wundereiern aus dem  
Volg unterstützt  
man ein Tierwohl-Projekt.



Dank dem «Wunderei»  
von Volg werden  
auch männliche Küken  
aufgezogen.

# EIER FÜR MEHR KÜKENGLÜCK

**Neu ist in vielen Volg-Läden das «Wunderei» erhältlich. In einer Packung stecken vier Schweizer Freiland Eier, die männlichen Küken Leben schenken.**

**D**ie Verpackung des neuen «Wunderei» von Volg bringt es auf den Punkt: «Hüener wie früener». Dank dem neuen Produkt ist es Hühnern wieder so wohl wie in der guten alten Zeit. Wer die in vielen Volg-Läden erhältlichen «Wundereier» kauft, unterstützt dabei ein Tierwohl-Programm, das männlichen Küken Leben schenkt. Die «Bruderhähne» – so nennt man die männlichen Jung-Hähne – wachsen bei Schweizer Bauern auf und werden später zu Geflügelfleisch weiterverarbeitet. Die Legehennen haben täglich Auslauf auf die Weide, das Getreide im Futter stammt vollumfänglich aus der Schweiz.

#### Das Problem männlicher Küken

Über eine Milliarde Eier legen Schweizer Hennen jedes Jahr. Doch, es kommen nicht nur weibliche, sondern etwa gleich viel männliche Küken auf die Welt. Da diese aber keine Eier legen können und zu langsam und zu wenig Fleisch ansetzen, sind sie für die Geflügelmast ungeeignet.

Daher werden männliche Küken nach dem Schlüpfen oft nicht weiterverwendet.

#### Eine Herzensangelegenheit

Das Tierwohl liegt Volg am Herzen. Zusammen mit dem langjährigen Partner EiCO wurde nach einer Lösung gesucht. Die EiCO ist eine der grössten Eierhandelsfirmen der Schweiz und beliefert Volg täglich mit frischen Schweizer Eiern von rund 100 Bauernhöfen. Für Geschäftsführer Hannes Messer war die Entwicklung des «Wunderei» eine herausfordernde, aber schöne Aufgabe. «Ich bin froh, dass wir dank dem Wunderei eine tierfreundliche Lösung für ein Problem gefunden haben, das vielen Menschen in der Schweiz am Herzen liegt. Das «Wunderei» schenkt männlichen Küken vielmehr ein schönes Leben.»

#### Wofür das Wunderei steht:

- keine Tötung männlicher Küken
- artgerechte Aufzucht der Bruderhähne
- Getreide im Futter zu 100 Prozent aus der Schweiz

- aus Legehennen werden Suppenhühner, zum Beispiel für die Gastronomie

Das «Wunderei» ist ab sofort in vielen Volg-Läden erhältlich. Wer «Hüener wie früener» will, kann in Zukunft bei jedem Eierkauf dazu beizutragen, dass männlichen Küken ein Hühnerleben wie früher geschenkt wird.



«Wunderei» im Volg:  
Eine Packung enthält vier Schweizer Freiland Eier. 53 g+.



## WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

#### Augen auf beim Eierkauf

Volg führt in allen rund 600 Dorfläden ausschliesslich Schweizer Eier von Tieren, die nach den Richtlinien des Schweizer Tierschutzgesetzes gehalten werden. Auch die Eier der preisgünstigen Linie Volg-Familienpreis stammen von Schweizer Tieren. Viele Eier werden zudem direkt auf den Bauernhöfen im Dorf gelegt und sind als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich. Übrigens: Nach dem Verzehr sind sogar die Eierschalen von Nutzen. Sie sind ein guter Blumendünger (einfach ein paar Schalen von ungefärbten Eiern in die Giesskanne legen).



# Frische zum Abheben



Aktion vom  
13.4.-19.4.2021

Aktion vom  
21.4.-3.5.2021



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

Eisberg AG, Hüttenwiesenstrasse 4, CH-8108 Dällikon



# Aktion!

vom 19.04. bis 25.04.2021



FINDUS Rahmspinat  
800 g



FINDUS Blattspinat  
800 g



FINDUS Switzerland

findus\_ch

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

# KRÄUTER-MOBILE

**Die Idee für dieses hängende Kräutergärtchen lässt sich aus gebrauchten Konservendosen schnell und einfach selber basteln.**

**So gehts:**

Leere Konservendosen auswaschen und Etikett entfernen. In jede Dose am oberen Rand und in den Boden mit einer Aale ein Loch bohren. Die Konservendose nach Lust und Laune mit wasserfesten Farben bemalen und gut trocknen lassen. Jetzt die Namen der zu pflanzenden Kräuter auf die Dosen malen – je nach Untergrundfarbe mit heller oder dunkler Farbe. Eine lange Schnur im Loch am oberen Rand der ersten Dose befestigen und gut verknoten. Nun die nächste Dose mit genügend Abstand zur ersten auf die gleiche Art befestigen. Kräuter einpflanzen und das grüne «Mobile» an einem Haken aufhängen. Giessen und genießen!



# SAUBERER ÖKOHELD FÜR DEIN ZUHAUSE

#LETLIVECLEAN

in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Flaschenkörper  
aus 100% recyceltem  
Plastik



Pflanzenbasierte,  
biologisch abbaubare  
Inhaltsstoffe



Vegan friendly,  
nicht an Tieren  
getestet



Hergestellt in  
unsere Zero Waste  
zertifizierten Fabrik



Dermatologisch  
getestet auf  
empfindlicher Haut

## Rohner



basic®



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

## SOMMER KOLLEKTION ERWEITERUNG



SNEAKER SOCKEN

3er Pack



# BOMBIGE BLUMEN

«Seedbombs» oder zu Deutsch «Samenbomben» sind aus Blumenerde und Ton geformte Kugeln, die Samen enthalten. Bekannt wurden sie durch die Guerilla-gärtnerei-Bewegung. Die Kugeln wurden beispielsweise unter Bäumen an öffentlichen Strassen ausgelegt und erfreuten später alle Passanten mit Blumen. Erfunden haben die Kugeln vermutlich die Japaner, die so Reis und Gerste säen konnten, ohne die Felder zu pflügen. Bei uns sind die Seedbombs meist mit einjährigen Blumen wie Malven, Tagetes, Sonnenhut und Kornblumen bestückt. Man legt die Kugeln einfach auf erdigen Boden. Wenn es regnet, saugen sich die Kugeln mit Wasser voll und quellen. Die Samen beginnen zu keimen und erfreuen bald mit schönen Blumen.

## Rüebli vom Balkonkistli

Rüebli lassen sich prima im Topf oder Balkonkistli ziehen. Erstens gibt es diverse Sorten – darunter auch alte –, die speziell für den Topfgarten geeignet sind, etwa die Babykarotten «Atlas», «Shin Kuroda», «Caracas» oder «Nandor F1». Zweitens verirrt sich selten eine Schnecke auf den Balkon, um uns die Ernte streitig zu machen, wie sie es bekanntlich im Garten gern tut. Ein weiterer Vorteil ist, dass Rüebli als Mittelzehrer in Universalerde gut gedeihen und sich der Topf herumschieben lässt, sodass die Pflänzchen etwa vier Sonnenstunden pro Tag geniessen können – vorzugsweise an einer geschützten Stelle, zum Beispiel an der Hauswand. Wichtig ist, die Samen weder mit einer dicken Erdschicht zu ersticken noch ihnen zu viel Licht zuzumuten. Am besten einfach auf die Erde streuen und mit gesiebter Erde etwa 1 bis 2 Zentimeter hoch bedecken. Erde etwas andrücken und wässern. Der Zeitpunkt für die Ernte ist gekommen, wenn sich die Blattspitzen von Grün zu Gelb oder Rot färben.



## ALLES SO SCHÖN BUNT HIER



Nach den kalten, grauen Wintertagen will man endlich wieder Farbe im Garten. Die Auswahl an Frühlingsblumen ist riesig und praktisch alle gedeihen sowohl im Balkonkistchen als auch im Garten. Mit kälteempfindlichen Pflänzchen sollte man jedoch warten, bis die Frostnächte vorbei sind. Kein Problem mit kalten Nächten haben Stiefmütterchen, Hornveilchen, Bellis, Tulpen, Osterglocken und alle Primelarten. Im April kann man aber auch schon Margeriten und Vergissmeinnicht pflanzen.

# GEBACKENE AVOCADOS MIT LACHS

Wenn Karin Goetz aus Knonau ZH ihre Familie und Freunde bekocht, serviert sie als Vorspeise am liebsten ihre mit Lachs gefüllten Avocados.

## VORSPEISE

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

- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 Peperoncino, entkernt,  
fein geschnitten
- 4 Lachsforellenfilets oder  
Lachs, ohne Haut,  
in Würfeln
- 60 g Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- 2 Avocados, halbiert,  
entsteint
- ½ Frühlingszwiebel oder  
kleine Zwiebel,  
in feinen Ringen
- ½ Bund Koriander, Blätter abgezupft  
oder Peterli fein gehackt

1. Zitronensaft, Sojasauce und Chili mischen, Lachs darin wenden. Paniermehl auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischwürfel in der Panade wenden. Avocados auf ein Backblech stellen. Fisch mit Zwiebeln mischen, auf den Avocados verteilen.  
2. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und mit Kräutern garnieren.



Karin Goetz lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern im Knonaueramt. In ihrer Freizeit ist sie viel mit dem Velo unterwegs und fotografiert gerne. Ihre grösste Leidenschaft sind aber das Kochen und Backen. Die Zutaten kauft sie am liebsten im Volg im Dorf, weil sie das Sortiment mit den frischen und lokalen Produkten überzeugt und sie auch immer wieder Bekannte auf einen Schwatz trifft.

### 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»  
Leserrezep, Aurorastrasse 27,  
5000 Aarau oder  
oeise.lade@volg.ch





**Energizer**  
MAX.

**VOLLE POWER  
OSTERN FEIERN!**

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

BIS ZU

**50%**

**LÄNGERE LEISTUNG\***



NUR FÜR KURZE ZEIT:  
**MEHR  
POWER**  
ZUM GLEICHEN PREIS!\*

**AKTION**

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

**8 + 4**

**FREE  
GRATIS**

\* In Digitalkameras im Vergleich zu Standard Alkali-Batterien; nur AA  
\*\* Aktionszeitraum: 29. März bis 03. April 2021.

TM

**SIPURO**

die clevere Art zu putzen



Sipuro  
Backofen & Grill  
500ml\*

Sipuro  
Küche  
500ml

Sipuro  
Bad  
500ml

Sipuro  
Bad Refill  
500ml\*

Sipuro Backofen  
& Grill Schaum  
500ml\*

Sipuro  
Glaskeramik  
225ml\*

Sipuro  
Chromstahl  
225ml\*

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# Traumferien gewinnen

Gewinnen Sie mit Hero exklusive Übernachtungen in einem der elf Sunstar Hotels in der Schweiz von Arosa bis Zermatt oder einen von weiteren attraktiven Preisen.



Hero-Produkte werden heiss geliebt und sind aus vielen Schweizer Haushalten nicht mehr wegzudenken. Seit 135 Jahren steht die Firma mit Hauptsitz im aargauischen Lenzburg für Schweizer Qualität und Tradition. In dieser langen Zeit hat sie das Sortiment mit beliebten Klassikern wie Rösti, Ravioli, Erbsli mit Rüebli und natürlich fruchtigen Konfitüren stets weiter ausgebaut.

Hero verlost zusammen mit Sunstar Swiss Hotel Collection Traumferien für jeden Geschmack. Vom hochalpinen Trendsetter-Chalet über romantische Italianità bis zum Generationenhaus für Familien und Sportbegeisterte.

## Wettbewerbsfrage

Wann wurde die Hero in Lenzburg gegründet? **Tipp:** Lesen Sie dazu auch den Beitrag im «Chuchichäschtle» (Seite 5).

- A 1932
- B 1886
- C 1999

### 1. Preis im Wert von Fr. 1600.-

5 Nächte im Doppelzimmer mit Balkon in einem Sunstar Hotel inkl. Frühstück und Getränken aus der Minibar (gültig: 2 Jahre)

### 2. Preis im Wert von Fr. 960.-

3 Nächte im Doppelzimmer mit Balkon in einem Sunstar Hotel inkl. Frühstück und Getränken aus der Minibar (gültig: 2 Jahre)

### 3. Preis im Wert von Fr. 640.-

2 Nächte im Doppelzimmer mit Balkon in einem Sunstar Hotel inkl. Frühstück und Getränken aus der Minibar (gültig: 2 Jahre)

### 4.-8. Preis im Wert von Fr. 530.-

Victorinox-Koffer, Spectra 2.0, Expandable Large Case

### 9.-18. Preis im Wert von Fr. 200.-

Mammut-Rucksack, Modell Lithium Pro, 28 L gefüllt mit Hero-Produkten.

### 19.-30. Preis im Wert von Fr. 50.-

Hero-Geschenkkörbe

## 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, «Hero», Postfach 344, 8401 Winterthur  
**Online:** [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

**Teilnahme vom 29. März bis 22. April 2021.**

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



PURINA®

# felix®

Um jeden Wunsch Ihres kleinen Rackers zu erfüllen...



...variieren Sie das Vergnügen mit den unwiderstehlichen FELIX® Rezepturen!

leckere Mahlzeiten in Gelee



Geschmackvolle Krokettchen



Der kleine Gourmet-Genuss



Leckere Suppen



\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**PURINA**

Your Pet, Our Passion.®

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

Von der **Nr. 1** der WC-Einhänger in der Schweiz\*

**NEU**

# WC Frisch jetzt auch als WC-Reiniger!



- Selbstaktive Formel
- Kraftvoll gegen Kalk
- 100% Glanz
- Hygienische Sauberkeit

\* Duftspüler-Markt (ohne Handelsmarken), Wert/Stück, Nielsen 2020. \*\* WC Frisch Kraft-Aktiv Reiniger Gel Lemon in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

Teil des Menüs	Einblicklinse der Kamera	asiat. Staatenverbund	→	süd-tiroler Alpenpass	→	die eigene Person	Abk.: Sonderheft	→	in der Nähe von	Zirkuskünstler	Bärenrobberfell	unbewohnter Kontinent
ungar. Fleischgericht		Parlament in BL, NW, GL u. UR		Fleischsorte	→				Filmlichtempfindlichkeit			
							Brustknochen	dt. Vorsilbe	Hinweis			
lokales Computernetzwerk				Bratwurstmasse		Salatpflanze (Rauke)						
dt. Vorsilbe			westafrikan. Staat						geegorenes Milchprodukt		Zitrus-saftfrucht	
						Hochgebirge betreffend		Bauhilfsstoff				
anfordern, bestellen	nach nichts riechend		Bergwiese, Weide		Verlangen zu essen							
Essgeschirr für Soldaten							Hundename		ital. Tonbez. für das E			
Haushaltsplan					Nichtrechtlose im MA		mathem. Grenzwert					
essen, mampfen		junger Zweig		Spielstein beim Schach					nicht kariert (Schreibblock)			Verrat
							Schleuderwaffen	eh. dt. Airline				
				hervorragend		spucken						
engl. Flächenmass			Titelfigur der Lindgren					Hornmasse am Tierfuss		Zwillingbruder Jakobs		
Inhaltslosigkeit						bibl. Fürst im AT		an diesem Ort				
Bindewort			internat. Presseagentur		pflanzl. Lebensmittel							
		kurz für: an dem			frz.: Gold			weibl. Mensch				
altes Mass der Motorenleistung	Frühjahrgemüse							engl. Abk.: Dienstag				

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 8.  
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch).

## IHR GEWINN

Gewinnen Sie eine von sechs **HOTPAN®** Servierkasserollen im Wert von je Fr. 159.-.

Während das Essen in der eleganten Warmhalteschüssel zu Ende gart, können Sie eine Runde joggen oder schnell noch etwas einkaufen gehen oder sich ganz einfach auf Ihre Gäste konzentrieren. Sobald Sie zu Tisch bitten, ist auch das Essen bereit. HOTPAN® hält das Essen bis zu 2 Stunden köstlich frisch und schön warm. Der luftdichte Deckel schützt Aromen, Vitamine und Farben. Weitere Infos unter: [ch.kuhnrikon.com](http://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](http://www.volg.ch/volg-magazine)

Teilnahme vom 29. März bis 22. April 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?

## Wäscheklammer



im Fribourgischen  
**Chlempe**

im St. Gallischen  
**Chluppere**

in Romanischbünden  
**il murset**

im Urnerland  
**Chlemperli**

im Luzernischen  
**Chlämmerli**

im Glarnerland  
**Chlöbli**

im Bernbiet  
**Gäbeli**

im Bündnerland  
**Klämmerli**

im Züribiet  
**Chlöppli**

## VORSCHAU «ÖISE LADE» MAI

**Ran an den Rost**  
Spiessli, die zeigen,  
wie cool spiessig  
sein kann, und dazu  
passende Grillbeilagen.



**Edles von der Stange**  
Endlich Spargelzeit!  
Neue Lieblingsge-  
richte mit grünen und  
weissen Spargeln.



**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



# 100% recycliertes PET

Unser Wasser schenkt uns  
die Natur. Jetzt können Sie es  
noch nachhaltiger genießen.



Diese Flaschen bestehen aus 100% recyceltem PET, Deckel und Etikett ausgenommen.



# Cornetto

## SOO SOFT, SOO KNUSPRIG

**NEU**  
SOFTEIS  
JETZT FÜR ZU  
HAUSE



## DEIN PERFEKTER GENUSSMOMENT FÜR OSTERN



**AKTION**  
**15% RABATT**  
29.3. – 4.4.2021



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.