

JANUAR 2022

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

OMELETTEN

Günstig, gut und bei
Gross und Klein beliebt

ÖISI UMWÄLT

Die Auswahl pflanzlicher
Produkte im Volg wächst



WINTERLICH FRISCH!

Wintergemüse bunt kombiniert wie «Chrut und Rüepli» bringt
von grünem Lauch bis rote Rande jetzt Farbe auf den Tisch.

Volg
frisch und fründlich



**25%
RABATT**
18.01. - 23.01.2022



Wendy zeigt Zucker
die kalte
Schulter.

Jetzt unter emmi-caffelatte.com
coole Preise gewinnen.*

Wichtig ist,
was drin ist.

* Siehe Teilnahmebedingungen, kein Kaufzwang.

INHALT



Ösi Chuchi
Alles andere als Kabis:
Wintergemüse zum Star gemacht!



Ösi Chuchi
Omeletten: Rundum beliebt



Volg Familienpreis
Wenn günstiger nicht wurst ist!



Sport-Sponsoring
Bei Tischtennistalent Leon
Widmer fliegen die Bälle

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Ein neues Jahr ist wie ein unbeschriebenes Blatt, von dem man noch nicht viel weiss, sich aber das eine oder andere erhofft. Klar ist, dass Sie, liebe Kundinnen und Kunden, für uns auch 2022 an oberster Stelle stehen. Im Namen aller Mitarbeitenden sage ich von Herzen Danke für Ihre grosse Einkaufstreue! Mehr dazu, was wir Ihnen in unseren Dorfläden heute wie in Zukunft bieten wollen, lesen Sie auf Seite 32. Im Volg finden Sie alles für den täglichen Bedarf – und oft etwas darüber hinaus. Dazu zählen vermehrt auch pflanzliche Produkte. Gerade den Januar machen immer mehr Menschen zum «Veganuary», um einen Monat lang die vegane Ernährung auszuprobieren. In diesem «Öise Lade» finden Sie deshalb einige speziell gekennzeichnete vegane Rezepte. Dass ein Gang in den nahen Volg im Dorf für die Einkäufe der Zutaten ausreicht, erfahren Sie in «Öisi Umwält» ab Seite 24. Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen, dass Ihre Wünsche in Erfüllung gehen, viel «Gfreuts» und gute Gesundheit.



frisch und fründlich


Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 8 **ÖISI CHUCHI**
Wintergemüse: frisch und bunt
- 17 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 19 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 20 **SAISON FÜR ...**
Spaghetti
- 23 **ÖISE FAVORIT**
Beleaf Drink Schweizer Hafer
- 24 **ÖISI UMWÄLT**
Für den grünen Gaumen
- 27 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 31 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 32 **IM GESPRÄCH**
Philipp Zraggen
- 34 **VOLG-VEREINSWETTBEWERB**
Wo Vereine Gewinner sind
- 37 **ÖISI MARKE**
Volg Raps Margarine
- 38 **ÖISI CHUCHI**
Omeletten-Festival
- 44 **VOLG FAMILIENPREIS**
Fürs Fest zum kleinen Preis
- 46 **FEINS VOM DORF**
Kult-Gebäck aus Fideris GR
- 48 **TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Volg Traubenzucker Himbeere
- 50 **NATURENA**
Rück- und Ausblick
- 53 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Februar
- 54 **SPORT-SPONSORING**
Tischtennistalent Leon Widmer
- 56 **LESERREZEPT**
Federkohl-Pesto
- 59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Suttero
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Pfütze
Vorschau
Impressum

CHUCHICHÄSCHTLI



DE GRÜNEN DUUME

Rucola von der Fensterbank

Was uns der Peterli, ist den Italienern der Rucola. Während wir die leicht pfeffrig-nussig schmeckenden Blätter der sogenannten Salat-
rauke meist für Rohkost oder Quark verwenden, aromatisieren unsere südlichen Nachbarn damit Pasta, Pizza, Suppe und andere Gerichte. Rucola lässt sich prima auf der Fensterbank anpflanzen.

Das Kraut braucht nur wenig Erde und eignet sich darum gut für die Kultur im Topf oder Balkonkistchen, vorzugsweise gefüllt mit einem humosen, lockeren und durchlässigen Substrat. Optimal

sind ein sonniges Plätzchen und eine Zimmertemperatur von rund 20 Grad, wobei es zum Keimen auch etwas kühler sein darf.

Die Erde feucht halten. Nach etwa 14 Tagen kann der Rucola geerntet werden.

SELBSTGEMACHT

ZITRONENSALZ

Zitronensalz ist ein Geheimitipp, um Gemüse-, Fleisch- oder Fischgerichten eine frische Note zu geben. Und es lässt sich ganz einfach selber machen: Zitrone gründlich unter fließendem Wasser waschen. Dann die Schale abreiben, zum Beispiel mit der Bircherraffel. Mit Salz mischen und in ein Schraubglas füllen. Ein würziges Aroma bekommt das Zitronensalz, wenn ein paar klein geschnittene Rosmarinnadeln darunter gemischt werden.



MONATSHITS IM JANUAR

Walliser Cordonbleu und Ämmitaler Brätschnitzel

Im Januar laden die Monatsfleischspezialitäten aus dem Volg zu einer kulinarischen Reise ins Wallis und Bernbiet: Das mit einer goldigen Knusperpanade umhüllte Walliser Cordonbleu aus saftigem Schweinsnierstück ist gefüllt mit rezentem Raclettekäse und Walliser Rohessspeck. Das Ämmitaler Brätschnitzel wiederum wartet mit feinen Schinken- und Käsewürfeli auf sowie einer Panade, die mit getrocknetem Peterli aromatisiert ist. Beide Fleischhits sind aus Schweizer Fleisch.

WEIHNACHTSGUETZLI

RÜBIS & STÜBIS

- Die Weihnachtstage sind vorbei, die Guetzlidosen aber noch nicht leer. Aus übrig gebliebenen Weihnachtsguetzli lässt sich schnell ein feines Dessert zaubern: 100 g Guetzli wie Mailänderli, Brunsli und Zimtsterne in einen Beutel geben und mit dem Wallholz fein zerstoßen. Abwechslungsweise mit 300 g griechischem Jogurt nature gesüsst und 360 g Apfelmus in Gläser schichten und mit Kakaopulver bestäuben. Fertig ist das Weihnachtsguetzli-Trifle.



WETTBEWERB, SEITE 59

Gold für Schinken

Der beliebte Suttero-Gewürzschinken aus dem Volg wurde dieses Jahr am Qualitätswettbewerb des Schweizer Fleisch-Fachverbandes (SFF) mit Gold geehrt. Total erhielten 31 bei Volg erhältliche Suttero-Fleischspezialitäten eine Medaille. Der saftige Schinken im einzigartigen Gewürzmantel schmeckt im Sandwich genauso gut wie auf einer Fleischplatte mit Gewürzgurken, Tomaten und einem milden Käse. Das Traditionsunternehmen Ernst Sutter mit Wurzeln im Appenzell produziert seit 1909 Fleisch und Wurstwaren in Topqualität.



«Ist der Januar trocken, füllt sich der Speicher mit Roggen.»

Bauernregel im Januar

DREIKÖNIGSKUCHEN

70 Jahre süsse Schweizer Tradition



Sind die Festtage vorbei, freut man sich bereits auf den ersten Biss in den luftig-süssen Dreikönigskuchen. Er ist natürlich rechtzeitig wieder in Ihrem Volg erhältlich. Schliesslich genießt manch einer das Hefeteiggebäck gern schon ein paar Tage vor dem 6. Januar, um dann am Feiertag selbst nochmals offiziell den König zu küren. Wussten Sie, dass das Gebäck dieses Jahr seinen 70. Geburtstag feiert? Anfang der 1950er-Jahre beschloss der Schweizerische Bäcker- und Konditorenmeister-Verband, zusammen mit dem Brot- und Gebäckforscher Max Währen, das Gebäck zu entwickeln. 1952 wurde der Dreikönigskuchen, wie wir ihn heute kennen, lanciert.

CHUCHICHÄSCHTLI

GUT ZU WISSEN

WINTERGEMÜSE

Frisches Gemüse im Winter? Und wie! Wintergemüse liefert in der dunklen Jahreszeit wertvolle Vitamine und Nährstoffe. Es kommt zudem oft aus heimischer Produktion und ist in der Regel gut haltbar. Für eine noch längere Frische gibt es ein paar Tipps. Ein kühler Keller ist für einige Gemüse wie Kartoffeln, aber auch Kabis und Rotkohl ein idealer Aufbewahrungsort; für den Balkon eignet sich auch eine vor Witterung geschützt platzierte Styroporbox. Ideen, wenn es ums Geniessen von Rüebl, Kohl und Co. geht, finden Sie ab Seite 8.

- **Weiss- und Rotkohl** bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks oder in einem kühlen Kellerraum mehrere Wochen haltbar.
- **Knollensellerie** ist kompakt und deshalb gut lagerfähig. Am besten in einem Plastiksack im Gemüsefach aufbewahren, weil er es dunkel und feucht mag. Einmal angeschnitten wickelt man die Schnittfläche am besten satt in Frischhaltefolie.
- **Wintersalate:** Chicorée sollte man immer dunkel lagern, denn Licht verfärbt ihn. Ausgepackt und in ein feuchtes Küchentuch gewickelt bleibt er im Kühlschrank noch länger frisch. Wintersalate wie Eisbergsalat möglichst frisch konsumieren. Man kann ihn auch in ein feuchtes Tuch wickeln.
- **Lauch:** In einem Plastiksack im Gemüsefach aufbewahren, da er seinen Geschmack auf andere Lebensmittel überträgt.



OMELETTENTEIG

EXTRA FLUFFIG

Omeletten sind schnell zubereitet und schmecken Gross und Klein zu jeder Tageszeit. Sie sind auch ideal, um Eier aufzubrechen oder übrig gebliebene Eiweisse oder Eigelbe zu verwerten. Wer seine Omeletten am liebsten schön luftig mag, kann dafür folgenden Trick anwenden: Je nach Menge Omelettenteig 1 bis 2 Eiweisse der im Rezept angegebenen Eier separat steif schlagen. Dafür sollte das Eiweiss kalt sein. Den Eischnee vorsichtig unter die Omelettenmasse mischen und dann die Omeletten gemäss Rezept zubereiten. Alternativ kann die Hälfte der in den Rezeptzutaten angegebenen Milchmenge durch kohlen-säurehaltiges Mineralwasser ersetzt werden. Rezepte für herzhaft und süsse Omeletten finden Sie ab Seite 38.

TRICK 77

Spaghettiwasser

Wenn Sie Spaghetti zubereiten – Inspirationen dafür finden Sie auf Seite 20 –, sollten Sie unbedingt das Kochwasser für die Pastasauce verwenden. In Teigwaren steckt Stärke, die beim Kochen ins Wasser gelangt – erkennbar an dessen trüber Färbung. Von Kennern als «flüssiges Gold» bezeichnet, ist das Spaghettiwasser eine Art Verdickungsmittel, das jede Sauce sämiger und aromatischer macht.



WEINSELLER


IHR TYP, IHR WEIN

Volg-Weine, die im «Weinseller 2022» von der Weinautorin Chandra Kurt 17 Punkte und mehr erhalten, werden mit der «Weinseller Medaille d'Or» ausgezeichnet. Goldmedaillengewinner aus dem Volg gibt es für jeden Typ - vom Entdecker bis zum Trendsetter.

FÜR APÉRO-FANS

Sie zelebrieren gerne Apéros in geselliger Runde und geniessen den guten Tropfen am liebsten mit kleinen Häppchen. Grossartiges soll hingegen ins Weinglas. Der Wein soll obendrein wie ein musikalischer Evergreen Stimmung machen. Dieser rassige Schweizer Weisswein ist ein Hit an jedem Apéro und bringt die gute Laune automatisch mit. Oder wie Chandra Kurt schreibt: «Der neue Jahrgang ist modern und frivol in der Aromatik, als ob er einen aromatischen Unterhaltungszusatz erhalten hätte.»




 **St. Saphorin AOC Lavaux**
Aimé Vignoux, Schweiz, 2020,
17,25 Punkte, 75 cl, Fr. 16.90

FÜR ENTDECKER

Vor dem Weinregal sind Sie sozusagen Christoph Kolumbus. Denn Sie lieben es, Dinge zu entdecken! Sie wissen auch, dass die grössten Schätze meist vor der Haustür liegen. Wenn Sie diesen Blauburgunder aus dem nahen Bündnerland noch nicht kennen, probieren Sie ihn jetzt aus! Denn der 2020er ist für Chandra Kurt ein Topjahr. Die geschmackliche Entdeckung? Ein Bouquet mit Aromen von Waldbeeren, Erdbeeren und dezentem Pfeffer. Für Chandra Kurt: «Ein Pinot der leisen Töne, der aber nicht lieblich, sondern relativ komplex markiert.»



 **Steinböckler Pinot Noir Malans**
AOC Graubünden Schweiz, 2020,
17,5 Punkte, 75 cl, Fr. 17.90

FÜR TRENDESETTER

Sie sind dafür bekannt, dass bei Ihnen in Sachen Wein immer ein Geheimtipp zu holen ist. Ein Wow-Effekt ist Ihnen mit diesem Moscato nur schon wegen der auffälligen Etikette sicher. Erzählen Sie dazu Spannendes über dessen Charakter, geprägt von lieblichen Litchi- und Muskateller-Aromen sowie einer beeindruckenden Fülle. Chandra Kurt: «Ein Partygetränk oder Fun-Wein für eine Generation, die ein Flair für schrille Marken à la Gucci hat.»



Mirada Moscato Valencia DO
Spanien, 2020, 17,5 Punkte*
75 cl, Fr. 9.50

FÜR NACHHALTIGE

Zum Einkaufen im Volg gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo; Früchte und Gemüse füllen Sie in den wiederverwendbaren Veggie-Bag. Kurz: Sie haben eine grüne Seele. «Grün» soll auch Ihr Wein sein. Bio-Weine werden ohne Herbizide oder umwelt- und nützlingschädigende Pflanzenschutzmittel produziert. Ein warmes, trockenes Gebiet wie das sonnige Apulien ist dafür optimal. Dieser apulische Cuvée aus Sangiovese, Montepulciano und Nero di Troia enthält gemäss Chandra Kurt auch Süden: «Viel Wärme und Aromen von Dörrfrüchten im Gaumen», lobt sie.



Brunetti di Amerosa Puglia Rosso
IGT Organic Wine Italien, 2019,
17 Punkte*, 75 cl, Fr. 8.90

FÜR MAXIMALISTEN

«Viel Wein fürs Geld» ist Ihr Motto. Dann greifen Sie am Regal im Volg zu diesem Franzosen und an der Kasse nur zum Zehner-Nötli. Der französische Rotwein aus Cabernet Sauvignon und Merlot ist für Chandra Kurt «fast schon ein kleiner Aufschneider». «Dekantieren und die Gäste damit überraschen», rät sie. Sie gibt ihm sogar einen Stern für das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Leistung im Glas: elegante Aromen von Schwarzkirsche und Heidelbeeren, zarte Würze von Holz, Karamell und Vanille.



Beurempart Grande Réserve
Pays d'Oc IGP Frankreich, 2020,
17,5 Punkte*, 75 cl, Fr. 9.95

FÜR VEGANER

Ihre Überzeugung für Veganes macht auch vor dem Weinkeller keinen Halt. Im Keller entsteht übrigens auch der Unterschied von veganem zu konventionellem Wein (s. Text rechts). Der vegane portugiesische Reserva begeistert mit vielschichtigen Aromen von schwarzer Kirsche, Zwetschge und Gewürzen. Chandra Kurt: «Der neue Jahrgang des Reserva ist in der Stilistik etwas anders, zumal er mehr Struktur und Komplexität als noch der 2018er aufweist.»



Animus Reserva Douro DOC
Portugal, 2019, 17 Punkte*,
75 cl, Fr. 13.50

VEGANER WEIN
Vor der Gärung können dem noch trüben Traubenmost für einen später klaren Wein tierische Hilfsprodukte wie Eiweisse oder Gelatine beigefügt werden. Für vegane Weine werden alternativ Pflanzenproteine verwendet.

**LAUCHSUPPE MIT
STEINPILZEN**

Mit Hafer-Drink und Volg
Margarine ein veganes
Wintersüppchen.
Rezept auf Seite 13.



WINTERGEMÜSE FRISCH UND BUNT



WINTER-BROTSALAT
 Italienischer Klassiker mit
 Schweizer Gemüse wie
 Rüebli, Randen und Sellerie.
 Rezept auf Seite 13.

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

Knackig, farbenfroh und vitaminreich: Wintergemüse ist mehr als nur Beigemüse. Während der kalten Jahreszeit ist es der Star in veganen und vegetarischen Hauptgerichten. Und auch bei Fleischliebhabern sorgt es für reichlich Abwechslung auf dem Teller.

ÖISI CHUCHI



VEGAN 🌱

OFEN-SELLERIE MIT ERDNUSS-VINAIGRETTE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

RÖSTEN ca. 2 Stunden

1 Gratinform

1 kg Knollensellerie
0,5 dl Sonnenblumen- oder Rapsöl
2 TL Salz
1 TL Pfeffer, grob gemahlen
7 dl Gemüsebouillon
200 g Rollgerste

VINAIGRETTE

½ kleine Lauchstange,
in feinen Ringen
1-2 Knoblauchzehen, gehackt
2 TL Ahornsirup
3-4 EL Zitronensaft
4 EL Sojasauce
6 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
Salz, Pfeffer
40 g gesalzene, geröstete Erdnüsse

1. Sellerie gut waschen, trocken tupfen. Oberfläche rundum mit einem spitzen Messer je ca. 20-mal einstechen. Mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben und in die Gratinform legen.
2. Auf der zweituntersten Rille des auf 190 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/ Unterhitze) 1 ¾-2 Stunden rösten.
3. Bouillon aufkochen, Gerste beifügen, zugedeckt ca. 30 Minuten garen, abkühlen lassen.
4. Lauch in siedendem Wasser 1 Minute blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, beiseitestellen. Knoblauch mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren.
5. Sellerie in je 8-12 Schnitze schneiden. Mit der Gerste auf einer Platte anrichten, Vinaigrette darüberträufeln, Lauch und Erdnüsse darüberstreuen.

ÖISE TIPP

Dazu passt auch gebratenes Fleisch oder gebratener Fisch.

WIRZ-PASTA MIT ROHSCHINKEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

1 Lauchstange, in feinen Ringen
200 g Wirz, in feinen Streifen
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Butter
1 TL getrockneter Thymian
2,5 dl Vollrahm
Salz, Pfeffer

500 g Teigwaren, z.B. Fusilli

70 g Reibkäse, z.B. Grana Padano
100 g Bündner Rohschinken
1 EL Butter

1. Lauch, Wirz, Knoblauch und Thymian in Butter 3-4 Minuten andämpfen. Mit Rahm ablöschen, würzen, ca. 5 Minuten leicht einköcheln.
2. Fusilli in siedendem Salzwasser al dente kochen.
3. Rohschinken in Butter kurz anbraten.

4. Ca. 1 dl Teigwarenwasser herausschöpfen, beiseitestellen. Teigwaren abgießen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse mischen. Etwas Teigwarenwasser und die Hälfte des Reibkäses dazumischen. Rohschinken darauf anrichten. Restlichen Reibkäse dazuservieren.







VEGAN 🌱

COLESLAW-BURGER

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

COLESLAW

- 1,25 dl Soja-Drink, Raumtemperatur
- 2-3 TL Apfelessig
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2,5 dl Sonnenblumenöl
- 125 g Weisskabis, fein gehobelt oder geschnitten
- 125 g Rotkabis, fein gehobelt oder geschnitten
- ½ TL Salz
- 1 TL Ahornsirup
- 2 Rüebli, an der Röstiraffel gerieben
- 2 EL Schnittlauch, geschnitten
- 4 vegane Burger-Pattys, z. B. Happy Vegi Butcher Burger
- 2-3 EL Erdnussöl
- 4 vegane Burger-Buns, z. B. Volg Maxi Burger Buns, halbiert, geröstet
- 1 Zwiebel, in feinen Ringen
- 4 Salatblätter, z. B. Endivie oder Lavata, in Streifen

1. Soja-Drink, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch in einem hohen Gefäss mit dem Stabmixer kurz aufschlagen. Öl im Faden dazugeben und weitermischen, bis die Masse dicklich wird, abschmecken. Beide Kabissorten mit Salz in einer Schüssel kneten. Ahornsirup, Rüebli und Schnittlauch dazumischen. Mit ca. ⅓ der Sauce mischen. Evtl. mit wenig Essig abschmecken und mit Sojamilch verdünnen.
 2. Burger in Öl nach Packungsanleitung braten.
 3. Burger-Buns mit Pattys, Coleslaw, Zwiebeln und Salat füllen.

ÖISI TIPPS

- Restliche «Mayonnaise» zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: 3-4 Tage.
- Pommes frites dazu servieren.



VEGAN 🌱

WINTER-BROTSALAT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

RÖSTEN ca. 20 Minuten

2 Ofenbleche

Backpapier für die Bleche

- 200 g Brot, z. B. Volg Steinofenbrot, in Würfeln
- 250 g Knollensellerie, in ca. 1 cm dicken Stängeln
- 300 g Rüebli, schräg in ca. 1,5 cm dicken Scheiben
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
- 50 g Baumnüsse
- 3 EL Olivenöl
- 250 g gekochte Randen, geschält, in Schnitzen
- Salz, Pfeffer

SAUCE

- 2 ½ EL Condimento bianco
- 4-5 EL Olivenöl
- 1 Orange, heiss abgespült, wenig Schale und 3 EL Saft
- Salz, Pfeffer
- 40 g getrocknete Aprikosen, in Streifen
- ½ Bund Peterli, gezupft

1. Brot auf einem vorbereiteten Blech verteilen. Sellerie mit allen Zutaten bis und mit 2 EL Olivenöl mischen, auf dem zweiten vorbereiteten Blech verteilen, sodass noch ca. ein Viertel frei bleibt.
 2. Beide Bleche im auf 180 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen backen. Brot: 9-11 Minuten, Gemüse 20-22 Minuten. Randen mit 1 EL Olivenöl mischen und aufs Gemüseblech geben, sobald das Brot aus dem Ofen herausgenommen wird, 8-10 Minuten weiterrösten. Herausnehmen, würzen.
 3. Sauce: Condimento und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Mit Brot, Gemüse, Aprikosen und Petersilie mischen, kurz ziehen lassen.

ÖISE TIPP

Nach Belieben mit gebratenem, in Würfeln geschnittenem Tofu, Mozzarella, Feta oder einem Halbhartkäse anreichern.



VEGAN 🌱

LAUCHSUPPE MIT STEINPILZEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN 25 Minuten

KÖCHELN ca. 25 Minuten

- 20 g getrocknete Steinpilze

SUPPE

- 600 g Lauch
- 1 grosse Zwiebel, gehackt
- 200 g mehligkochende Kartoffeln, in Stücken
- 2 EL vegane Margarine
- 5 dl Gemüsebouillon
- 5 dl Hafer-Drink
- 1-2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- Salz, Pfeffer

1. Steinpilze in 2 dl warmem Wasser 15 Minuten einweichen. Durch ein mit einem Haushaltspapier ausgelegtes Sieb abgiessen, Flüssigkeit auffangen.
 2. Den grünen Teil vom Lauch abschneiden, in feine Ringe schneiden, beiseitelegen. Restlichen Lauch in Stücke schneiden. Mit Zwiebel und Kartoffeln in Margarine andämpfen. Mit dem Pilzwasser, Bouillon und Hafer-Drink ablöschen, aufkochen. Zugedeckt 20-25 Minuten köcheln, pürieren. Zitronensaft beifügen, würzen.
 3. Steinpilze im Öl 5 Minuten andämpfen. Beiseitegestellten Lauch 1-2 Minuten mitdämpfen.
 4. Suppe in Schalen anrichten, Pilz-Lauch-Mischung darauf verteilen.



ÖISE WII TIPP

Animus Vinho Verde DOC, 75 cl, Portugal
 ... und zum Auftakt ein veganer Wein! Dieser Vinho Verde ist Portugals behütetes Geheimnis und mit Aromen von Zitrone und einer hervorragenden Frische perfekt zum Apéro - im Winter wie im Sommer.



RINDFLEISCH-STIR-FRY

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten
MARINIEREN ca. 2-4 Stunden

250 g Chinoise-Nüdeli
Wenig Sojasauce, Curry,
Tabasco
2 EL Schnittlauch,
geschnitten

MARINADE

- 1** Knoblauchzehe, gepresst
- 3 EL** Sojasauce
- 1 TL** Curry
- 2 Spritzer** Tabasco
- 1 EL** Rohrzucker
- 1** Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft

400 g Rindsplätzli à la minute, in 1 cm breiten Streifen

2 EL Erdnussöl
¼ TL Salz

400 g Wirz, in feinen Streifen

- 1** Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL** Erdnussöl
- 1 EL** Sojasauce
- 4 EL** Cashewkerne, geröstet

1. Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft verrühren. Fleischstreifen beifügen, zuge deckt 2-4 Stunden im Kühlschrank marinieren. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Fleisch in 2 Portionen in heissem Öl kurz scharf anbraten, salzen. Im auf 70 °C vorgeheizten Ofen warm stellen. Wirz und Knoblauch in Öl 3-5 Minuten andämpfen. Restliche Marinade, Sojasauce und Cashews darunter mischen.
3. Nüdeli in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen. Tropfnass mit dem Gemüse und dem Fleisch mischen. Mit Sojasauce, Curry und Tabasco würzen. Schnittlauch darüber streuen.

RÜEBLI-TÄTSCHLI MIT ZITRONEN-KRÄUTER-QUARK

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

TÄTSCHLI

- 350 g** Rüebl, an der Röstiraffel gerieben
- 150 g** Lauch, in feinen Ringen
- 1** Zwiebel, fein gehackt

- 1 EL** Bratbutter oder Öl
Salz
- 90 g** Mehl
- 80 g** Reibkäse, z. B. Emmentaler/Gruyère
- 1 TL** Backpulver
- ¼ TL** Salz
- Pfeffer, Paprika**
- 3** Eier

Bratbutter oder Öl
zum Braten

ZITRONEN-KRÄUTER-QUARK

- 250 g** Magerquark
- 2 EL** Vollrahm
- 1** Knoblauchzehe, gepresst

- 1** Zitrone, heiss abge spült, wenig abgerie bene Schale und ½ EL Saft
- 3 EL** Kräuter, z. B. Peterli, Schnittlauch, geschnit ten, getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer, Paprika**

1. Rüebl, Lauch und Zwiebel in Bratbutter andämpfen, einige Esslöffel Wasser zugeben und zugedeckt 4 Minuten dämpfen. Salzen, leicht abkühlen lassen. Mehl, Käse, Backpulver und Gewürze mischen, Eier dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren. Gemüse darunter mischen.
2. Mit einem Glaceportionierer oder einem Esslöffel Kugeln abstechen, in heisse Bratbutter geben, leicht flach drücken. Beidseitig je 2-3 Minuten braten. Im auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen warm stellen, bis alle Tätschli gebraten sind.
3. Quark mit den restlichen Zutaten verrühren. Zu den Tätschli servieren.





KABIS-APFEL-PFANNE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

- 160 g Bratspeck**, 4 ganze Tranchen, Rest in breiten Streifen
- 2 säuerliche Äpfel**, z. B. Cox Orange, in Schnitzen
- 1 EL Butter**
- 1 EL flüssiger Honig**
- 1 Zwiebel**, gehackt
- 1 EL Butter**
- 400 g Weisskabis**, fein geschnitten oder gehobelt
- 1 dl Apfelsaft**
- 2 EL Apfelessig**
- Kümmel**, nach Belieben
- Salz, Pfeffer**

- 1.** Speck ohne Fettzugabe in der Bratpfanne anbraten, herausnehmen.
- 2.** Äpfel in derselben Pfanne in Butter 5–7 Minuten zugedeckt anbraten. Honig begeben, leicht caramellisieren, herausnehmen.
- 3.** Zwiebel in Butter andämpfen. Kabis zufügen und mitdämpfen. Mit Apfelsaft ablöschen, zugedeckt 6–8 Minuten knackig dämpfen. Äpfel, Speck und Essig daruntertermischen, würzen, warm werden lassen.

ÖISE TIPP

Passt zu Kartoffel- und Käsegerichten, z. B. Bratkartoffeln, Käserösti, zu Saucenfleisch, Würsten oder gebratenen Fischfilets.

KOKOS-RÜEBLI-SUPPE MIT POULET UND CASHEW-STREUSELN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

SUPPE

- 1 Zwiebel**, gehackt
- 2 Knoblauchzehen**, gehackt
- 1–2 TL Ingwer**, gerieben
- 700 g Rüebl**i, gerüstet, in Stücken
- 1 EL Butter**
- 7,5 dl Geflügel- oder Gemüsebouillon**
- 2,5 dl Kokosmilch**
- Salz, Pfeffer**

STREUSELN

- 40 g Cashewkerne**
- 2 EL Kokosraspel**
- 300 g Pouletgeschnetzeltes**
- 2 EL Erdnussöl**
- 2 TL flüssiger Honig**
- Salz, Pfeffer**

- 1 Zitrone**, heiss abgespült, in feinen Scheiben
- Wenig Sambal Oelek**

- 1.** Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Rüebl in Butter andämpfen. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln, pürieren. Kokosmilch beifügen, aufkochen, Suppe würzen.
- 2.** Cashews in einer Bratpfanne hellbraun rösten. Kokosraspel beifügen, mitrösten, herausnehmen. Poulet im heissen Öl braten. Gegen Ende der Bratzeit Hitze reduzieren, Honig beifügen, kurz mitdämpfen. Poulet würzen.
- 3.** Suppe in Schalen anrichten. Zitronen, Poulet, Cashews, Kokosraspel und Sambal Oelek daraufgeben.

ÖISE TIPP

Statt Poulet in Würfel geschnittenen Tofu verwenden.



So schmeckt Brot!

Fredy's Genuss in Ihrem Volg

- Wild & Ruch *
- Huusbrot *
- Mehrkornbrot *
- Baguette *



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Weitere spannende Geschichten
unter www.fredys.ch

fredy's

Käse & Wein

**VOLG DORF-CHÄS IP-SUISSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Zwei beliebte Schweizer in perfekter Harmonie

Der mildwürzige Volg Dorf-Chäs wird von Andreas Hinterberger in der appenzellischen Berg-Käserei Gais aus reiner Bergmilch unter dem IP-Suisse-Label hergestellt. Die Kühe bekommen nur frisches Weidegras und im Winter kräuterreiches Heu. Hervorragend zum bernsteinfarbenen Halbhartkäse, der exklusiv für Volg hergestellt wird, passt der erfrischend fruchtige Chasselas La Côte Lumière du Soleil.

**LA CÔTE AOC LUMIÈRE DU SOLEIL
SCHWEIZ, 75 CL**

La Côte AOC Lumière du
Soleil, Schweiz, 75 cl

-20% **8.50**
statt 10.70

Volg Dorf-Chäs
am Stück, per 100 g
statt Fr. 1.85

Fr. 1.40

Portion, 180 g, per 100 g
statt Fr. 1.75

Fr. 1.40



**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**

«So schmeckt Gold!»

Unsere pfannenfertigen SFF* Gold-Gewinner –
schnell zubereitet und im Handumdrehen geniessen.



Weitere Medaillengewinner
folgen als Monatshits.

* SFF Schweizer Fleisch-Fachverband

suttero.ch

SUTTERO



JETZT PROFITIEREN!

WEIN
DES
MONATS
+ La Côte AOC Lumière du Soleil
Schweiz, 2020, 75 cl, 17 Punkte*

☞ Chasselas ☞ helles Goldgelb ☞ vielfältige Aromatik, mineralisch, frisch ☞ 8-10 °C ☞ Aperitif, Eglifilets, Käsegerichte, Gemüse

-20% **8.50**
statt 10.70

+ Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré
Schweiz, 2019, 75 cl, 17 Punkte*

 ☞ Gamay, Pinot Noir ☞ Rubinrot
☞ rote Früchte, rund, ausgewogen ☞ 14-16 °C
☞ Berner Platte, Schweinsbraten

-20% **7.80**
statt 9.80

+ Caswell Chardonnay
California, USA, 2020, 75 cl, 16 Punkte*

 ☞ Chardonnay ☞ hellgelb ☞ Zitrusfrüchte, Pfirsich, blumig
☞ 8-10 °C ☞ Salzwasserfisch, Poulet, Kalbfleisch, milder Käse

-30% **5.50**
statt 7.90

+ Caswell Cabernet Sauvignon
California, USA, 2020, 75 cl, 16.5 Punkte*

 ☞ Cabernet Sauvignon ☞ dunkles Granatrot ☞ Kirschen, süß-beerig,
erfrischend ☞ 14-16 °C ☞ Hamburger, Pouletflügel, Käse

-30% **5.50**
statt 7.90

+ L'Esprit Rosé Pays d'OC IGP
Frankreich, 2020, 75 cl, 16.75 Punkte*

 ☞ Carignan, Cinsault, Grenache, Syrah
☞ helles Lachsrosa ☞ beerig, frisch,
finessenreich ☞ 8-10 °C ☞ Geflügelgerichte,
mediterrane Küche

-27% **4.95**
statt 6.80

+ Primitivo Salento IGT
Follare, Italien, 2020, 75 cl, 16 Punkte*

 ☞ Primitivo ☞ intensives Rubinrot
☞ charmant, fruchtig ☞ 16-18 °C
☞ Fleisch, Käse, Pizza

-30% **5.95**
statt 8.50

 Diese Aktion
gilt vom
27.12.2021 bis
29.1.2022
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».

SAISON FÜR ...

SPAGHETTI

Spaghetti gehen immer und sind im Januarloch erst noch ein budgetfreundliches Lieblingsessen. Die beliebte Pasta viermal raffiniert anders aufgetischt.

SPAGHETTI AGLIO E OLIO

500 g Spaghetti im siedenden Salzwasser bissfest «al dente» kochen, abgiessen, dabei ca. 1 dl Kochwasser auffangen. 6 Knoblauchzehen in feine Scheiben geschnitten und 1 Peperoncino in dünne Ringe geschnitten in 2 EL heissem Olivenöl 2–3 Minuten andämpfen. Mit einigen Esslöffeln Kochwasser ablöschen. Nach Belieben 4 Sardellenfilets fein geschnitten dazugeben, mit den Spaghetti mischen.

SPAGHETTI AL PESTO BIANCO

500 g Spaghetti in siedendem Salzwasser knapp bissfest «al dente» kochen. Abgiessen, dabei 1,5 dl Kochwasser auffangen. Das aufgefangene Wasser mit der gehackten Schale 1 Zitrone, 1 fein gehackten Knoblauchzehe und 100 g gehackten, gerösteten Pinienkernen mischen. 1 dl Olivenöl, 285 g geviertelte Artischockenherzen und 30 g geriebenen Parmesan begeben, würzen, gut unter die Spaghetti mischen und servieren.



SPAGHETTI-FRITTATA

300 g Spaghetti in siedendem Salzwasser bissfest «al dente» kochen, abgiessen. 300 g Volg Tiefkühl-Gemüsemischung in 1 EL Butter andämpfen. Spaghetti daruntermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine eingefettete Gratinform verteilen. 8 Eier, 1 dl Vollrahm und 50 g geriebenen Parmesan gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, darübergiessen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 20-25 Minuten backen.



SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA

500 g Spaghetti in siedendem Salzwasser knapp bissfest «al dente» kochen. Abgiessen, dabei ca. 1 dl Kochwasser auffangen und beiseitestellen. 90 g in Streifen geschnittenen Speck in 1 EL Olivenöl 3-4 Minuten braten, Pasta-Sauce Napoli und aufgefangenes Kochwasser dazugießen, 20 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Spaghetti mischen und mit geriebenem Parmesan servieren.



SEIT 1838
Knorr



So schmöckt's Dihei!



Knorrlis Versprechen

Hergestellt in
der Schweiz



Weitere Infos und Rezepte unter knorr.ch

Hafer statt lafer

Aus der Schweiz für die Schweiz: Dafür steht der Emmi Beleaf Drink aus Schweizer Hafer. Nur zwei Zutaten sorgen für ein wahres Genusslebnis, das auch Nicht-Veganer begeistert.

HAFER AUS DER SCHWEIZ

Der Beleaf Drink Schweizer Hafer ist ein 100-prozentiges Schweizer Produkt. Vom Kornanbau auf dem Feld bis zur Packung im Volg bewegt sich das Produkt ausschließlich in der Schweiz. Unter dem Motto «Hafer statt lafer» unterstützt die Haferverarbeitung die einheimische Landwirtschaft und reduziert Emissionen durch kurze Transportwege.

Vielseitiger Einsatz

Der Haferdrink ist in der Anwendung so vielseitig wie normale Milch. Ins Zmorge-Müesli passt er genauso gut wie in den Omelettenteig, ins Dessert oder in einen Milchshake. Ideal für die vegane Ernährung, aber auch für alle, die mal eine Abwechslung zu herkömmlicher Milch wünschen.

ZWEIMAL NATUR

Der Beleaf Drink besteht aus nur zwei Zutaten: Schweizer Hafer und Wasser. Die leichte Süsse stammt vom Hafer, ansonsten sind im Drink weder zugesetzter Zucker, Konservierungsstoffe, Stärken noch Gelierungsmittel.



SCHWEIZER QUALITÄT

Guter Geschmack und höchste Schweizer Qualität: Dafür steht Emmi. Mit der Marke Beleaf kreiert das Unternehmen 100 Prozent pflanzliche Genussmomente und unterstützt durch die Verarbeitung von Schweizer Hafer die einheimische Landwirtschaft.





Im Einklang mit der Natur:
Pflanzliche Rohstoffe
wie Erbsen sind die Basis
vieler veganer Produkte.



FÜR DEN GRÜNEN GAUMEN

Volg-Läden bieten alles für den täglichen Bedarf – und oft etwas darüber hinaus. Mit den veränderten Ernährungsgewohnheiten zählen dazu heute selbst auf kleinster Ladenfläche ausgewählte pflanzliche Produkte.

Im Januar einmal auszuprobieren, sich vegan zu ernähren, ist ein Trend, der von Grossbritannien her die Schweiz erobert (siehe Box). Hat man sich mit dem Verzicht auf jegliche tierischen Produkte bis anhin nie auseinandergesetzt, sieht man sich plötzlich vor neue Herausforderungen gestellt: Die Milch oder die Chicken Nuggets sind von der Poschtliste gestrichen. Ein schmackhaftes Ersatzprodukt dafür zu finden, ist jedoch längst kein Spiessrutenlauf mehr. Ein Gang in den Dorfladen reicht vollkommen!

Vegan und einheimisch

Viele Grundnahrungsmittel sind per se vegan: Beliebte Beilagen wie Kartoffeln und viele Kartoffelprodukte, Gerste und Reis oder Teigwaren ohne Eier, zum Zmorge die meisten Brote, Müeslis und Konfitüren, zum Backen Zucker, Mehl und dunkle Schokoladen, Snacks wie Nüsse, Kerne, Pommes Chips und die Volg Bio Maisstangen und natürlich allem voran Früchte und Gemüse – frisch oder getrocknet. Auch beim Würzen mit getrockneten Kräutern, Senf, Sambal Oelek oder Sojasauce wählt man automatisch vegan. Bei typischen tierischen Produkten wie Milch oder Fleisch findet man geschmacklich überraschend ähnliche Alternativen auf pflanzlicher Basis: In den Kaffee oder Omelettenteig kommt dann pflanzliche Milch aus Mandeln, Soja oder Schweizer Hafer. Und statt Rahm verleiht Kokosmilch

der Suppe eine cremige, leicht exotische Note. Und wenn es eben doch Nuggets oder ein Burger sein sollen? Dann sind die Nuggets heute eben mal nicht aus «Chicken», sondern aus Soja und der Burger nicht aus «Ham», sondern aus Erbsen. Die im Volg erhältlichen Produkte der Linie «Happy Veggie Butcher» sind durch und durch pflanzlich und erst noch in der Schweiz hergestellt. Auch der Tofu in Bio-Knospe-Qualität ist ein Eidgenosse. «Die Schweiz hat Vorrang. Das ist einer unserer Grundsätze, was die Sortimentsgestaltung angeht, und ist auch bei der Auswahl der pflanzlichen Produkte ein entscheidendes Kriterium», sagt Engelbert Dähler, Geschäftsleitung Beschaffung bei Volg.



DER VEGANUARY

Hinter der englischen Wortschöpfung aus «vegan» und «January» (dt. «Januar») steckt eine internationale Organisation mit Ursprung in Grossbritannien, deren Grundgedanke, im Januar einen Monat lang die vegane Ernährung auszuprobieren, auch in der Schweiz immer mehr Anhänger findet.

Entdecken Sie im Volg eine Auswahl pflanzlicher Produkte sowie in «Öisi Chuchi» in dieser «Öise Lade»-Ausgabe einige speziell gekennzeichnete vegane Rezepte.



Vier für den veganen Genuss:

Volg Bio Maisstangen, Happy Veggie Butcher Nuggets, Bio Tofu* und pflanzliche «Milch» aus Schweizer Hafer.

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Flexitarier sein und bewusst geniessen

Sich vermehrt pflanzlich zu ernähren, ist ein Gedanke, der vielen Menschen entspricht. Statt «ganz oder gar nicht» gibt es auch hierbei den berühmten Mittelweg. Sogenannte «Flexitarier» sind Teilzeit-Veganer oder -Vegetarier, die nicht pauschal auf tierische Produkte verzichten, Fleisch jedoch sehr bewusst geniessen, um ebenfalls einen wichtigen Beitrag zum nachhaltigeren Konsum zu leisten. Labels wie IP-Suisse oder das exklusiv in den Läden der Volg-Gruppe erhältliche Tierwohl-Label «Agri Natura» setzen eine tierfreundliche Produktion in den Mittelpunkt. In jedem Volg sind zudem «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich, von Eiern über Honig bis zu Würsten, die aus dem Dorf oder Nachbardorf stammen, so dass lange Transportwege entfallen.

beleaf

**24%
RABATT**

11.01.–16.01.2022

us de Schwiiz fö'r d'schwiiz.



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

- ✓ pflanzliche Mandeljogurt Alternativen
- ✓ in der Schweiz hergestellt
- ✓ fruchtiger und cremiger Genuss

- ✓ zu 100% aus deiner Schweiz
- ✓ nur 2 Zutaten – ganz ohne Zuckerzusatz
- ✓ perfekt für Kaffee, Müsli oder einfach pur

Scan me!



VEGANUARY

win

1* Kochevent

in der Hiltl Akademie

HITTL
AKADEMIE

5* 4 Gang Menü

für 2 Personen im Restaurant KLE

KLE

3 Mal 1-malig

Veganer, Flexitarier oder fleischliebende «Gwundernase»? Dann sollten Sie diese Neuheiten von Findus jetzt im Tiefkühlregal im Volg entdecken!

1. Erbsenprotein-Burger

Voller Burger-Genuss ganz ohne Fleisch: Im Plant Based Burger steckt hochwertiges Erbsenprotein statt wie herkömmlich «Ghackets». Erbsen enthalten wertvolle Ballaststoffe und sind zudem ideale Eiweisspender in der veganen Ernährung.



2. Weizenprotein-Nuggets

Die goldgelben Plant Based Nuggets bestehen aus wertvollem Weizenprotein. Das pflanzliche Eiweiss enthält wenig Fett, dafür viel Veggie-Power. Dazu ein cremiger Dip – und das Nuggets-Glück ist perfekt!



3. Grüne Küche

In der pflanzenbasierten Linie «Green Cuisine» von Findus steckt viel Liebe – und beispielsweise Erbsen- statt Sojaprotein. Auf Letzteres verzichtet das Schweizer Unternehmen bewusst, da Erbsen vergleichsweise kleinere Anbauflächen benötigen. Um Material und Platz beim Transport zu sparen, sind die Verpackungen nur so gross wie nötig.



FINDUS GREEN CUISINE PLANT BASED BURGER, 2 STÜCK*

Zweimal veganer Burger-Genuss: Ohne Auftauen ab damit in die Pfanne und nach 10 bis 15 Minuten Braten servieren! Der Plant Based Burger eignet sich übrigens auch für den Grill.



FINDUS GREEN CUISINE PLANT BASED NUGGETS, 250 G*

Paniert und vorfrittiert: Wer es besonders knusprig mag, frittirt die veganen Nuggets nochmals kurz in der Pfanne. Oder man backt sie im Ofen auf.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

20%
vom 3.1. bis
9.1.2022



Nur das Beste für Ihr Menü
McCain 1.2.3 Frites



Aktion!
vom 17.01. bis 23.01.2022

*Schon
gefischt?*



FINDUS 10er Fisch-Sticks MSC 300 g

CHÄFERLI,
LUEG! DAS
MÜSSEN WIR
PROBIEREN!

Einführungs-
preise gültig
vom 27.12.2021
bis 29.01.2022



FINDUS GREEN CUISINE BURGER, 2 STÜCK*
Wie ein veganer Burger schmeckt? Am besten gleich mal ausprobieren! Das geht erst noch zackig: Die TK-Patties ohne Auftauen in der Pfanne braten und als Burger servieren.

Fr. 6.30



FINDUS GREEN CUISINE NUGGETS, 250 G*
Cooler Fingerfood oder als Menü mit Pommes frites: Die tiefgekühlten Planted Based Nuggets sind perfekt für den Vorrat und schmecken der ganzen Familie!

Fr. 6.30



M&M'S CHOCOLATE TAFEL, 165 G*
Die beliebten M&M's gibt es auch als Tafel. Mit M&M's Chocolate kommt nun eine Version für wahre Chocoholics: aus Milchschokolade und bunten Schokolinsen.

Einführungspreis Fr. 3.30



BEN'S EXPRESS BASMATI, 250 G*
Reisgenuss ohne Reiskochen: der indische Duftreis ist in der Pfanne, im Wok oder in der Mikrowelle in nur zwei bis drei Minuten zubereitet und express auf dem Teller.

Einführungspreis Fr. 2.50



VOLG HAFERFLÖCKLI BIO, 500 G
Die Volg Haferflöckli gibt es jetzt in Bio-Qualität und neuem Design. Müesli, Porridge oder herzhaftes Tätschli: Haferflöckli sind ebenso vielseitig wie vollwertig.

Fr. 1.35



FASNACHTSCHÜECHLI TO GO, 75 G
Die süsseste Seite der Fasnachtszeit hat man mit den Mini-Fasnachtschüechli im praktischen Becher immer dabei - sei es am Fasnachtsumzug oder im Kino.

Fr. 2.10

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Sündhaft guet ...



*... für gross
und chli!*

JETZT ZUGREIFEN!

MÄRKLI-SAMMELAKTION

Ihre Märkli SCHENKEN FREUDE

Herzlichen Dank, liebe Volg-Kundinnen und Volg-Kunden: Bei der Märkli-Sammelaktion im Herbst 2021 zugunsten der Stiftung Theodora zeigten Sie wieder viel Herz! Fünf Wochen lang konnten Sie die Märkli, die Sie für jeden Einkauf im Volg erhalten, für einen guten Zweck spenden. Sage und schreibe 92 Kilogramm Märkli und über 1500 volle Markenbüechli im Gegenwert von 106 000 Franken wurden in die Sammelboxen in den Volg-Läden gelegt. Damit bereiten Sie zahlreichen Kindern im Spital eine grosse Freude. Mit dem Betrag kann die Stiftung Theodora über 5300 individuelle Kinderbesuche von Traumdoktoren realisieren, die Kindern im Spital Abwechslung im Alltag schenken. Die Stiftung Theodora und Volg danken Ihnen von Herzen für jedes gespendete Märkli!



Foto: Pierre-Yves Massot



gedruckt in der
schweiz

**VOLG ERHÄLT
«PRINTED IN SWITZERLAND»-AWARD**

FRISCH GEDRUCKT, SWISS GEDRUCKT

Zum ersten Mal wurde im Oktober 2021 von den Branchenverbänden Viscom und Print + Communication (P+C) der «Printed in Switzerland»-Award verliehen. Das Herkunftslabel «Printed in Switzerland» garantiert, dass ein Druckerzeugnis zu 100 Prozent in der Schweiz gestaltet, gedruckt und gebunden wird. Volg lässt sämtliche Druckmittel in der Schweiz herstellen: Vom Kundenmagazin «Öise Lade» und dem Kindermagazin «hey» über alle Flyer für Aktivitäten inner- und ausserhalb der Läden bis zum Volg-Markenbüechli oder sämtlichen Promotions- und Werbeplakaten. Die konsequente Erstellung aller Drucksachen im eigenen Land entspricht der grundsätzlichen Verbundenheit von Volg zum Produktionsstandort Schweiz. Dafür wurde Volg nun ausgezeichnet. Wir sind stolz, den «Printed in Switzerland»-Award als erstes Schweizer Unternehmen in Empfang nehmen zu dürfen!

VOLG-AKTIONSNEWSLETTER

Für Sparfüchse von heute

Die Einladungen über die Festtage haben das Haushaltsbudget etwas strapaziert? Umso besser, kann man bei den Einkäufen im Dorfladen jede Woche wertvolle Fränkli sparen. Schlaue Sparer jagen Schnäppchen nicht, sie lassen sie automatisch und gratis zu sich kommen: Der praktische Volg-Aktionsnewsletter liefert rechtzeitig per E-Mail alle Aktionen der kommenden Woche auf einen Blick. Das Waschmittel mit dem tollen Duft ist gerade günstiger? Da kauft man am besten gleich auf Vorrat ein und die Lieblings-Pommes-Chips nimmt man ebenfalls gleich in grosszügiger Menge mit – denn der nächste Apéro kommt bestimmt. **Aktionsnewsletter jetzt abonnieren auf volg.ch.**



A portrait of Philipp Zraggen, a man with short dark hair, smiling and looking to the left. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored collared shirt. The background is a solid dark blue.

«Volg ist und bleibt ein Dorfladen für den täglichen Bedarf»

Ein erfolgreiches Geschäftsjahr, ein neuer Auftritt für die Volg-Marke und ein Wettbewerb für Vereine mit überwältigender Resonanz: 2021 schrieb einiges Volg-Geschichte. Philipp Zraggen, Vorsitzender der Volg-Geschäftsleitung, über das Einkaufen im Volg heute und in Zukunft.

Herr Zraggen, wenn Sie sich das Volg-Jahr 2021 nochmals als Film anschauen könnten: Wo stoppen Sie den Film, um den Moment nochmals zu erleben?

Philipp Zraggen (*überlegt*): Da gäbe es einige Momente. Einer wäre jener im Februar, als die ersten Produkte der «Volg-Marke» im neuen Design in die Läden kamen. Wir haben rund ein Jahr intensiv am Neuauftritt unserer Eigenmarkenlinie gearbeitet. Dahinter steckt mehr als nur ein moderner optischer Auftritt.

Was zum Beispiel?

Es wurden viele Rezepturen verbessert. Neu setzen wir vermehrt Rohstoffe aus nachhaltiger Produktion oder einheimische Fette statt Palmöl ein. Der Anteil Schweizer Produkte ist zudem nochmals gestiegen. Auch sind mehr Produkte in IP-Suisse- und Bio-Qualität erhältlich. Mittlerweile führen wir insgesamt rund 300 nachhaltige Artikel im Sortiment.

Erfährt das Volg-Sortiment gerade einen grundlegenden Wandel?

Nein. Volg ist und bleibt ein Dorfladen für den täglichen Bedarf. Das Sortiment ist so ausgerichtet, dass die Bewohner ihr Dorf nicht verlassen müssen, um die für ihren Alltag wichtigen Besorgungen zu tätigen. Das Sortiment wird aber kontinuierlich nachhaltiger.

Es täuscht also nicht, dass man nachhaltige Labels wie den Marienkäfer von IP-Suisse beim Einkaufen im Volg vermehrt sieht.

Ja, gerade der erwähnte Marienkäfer hat deutlich an Präsenz gewonnen. Wir wollen nachhaltige Rohstoffe und Erzeugnisse, die nach Richtlinien von IP-Suisse produziert werden, gezielt fördern. Bei wichtigen Landwirtschaftsprodukten wie Frischmilch, Rübli, Kartoffeln und Zwiebeln haben wir bereits auf IP-Suisse umgestellt.

Was macht das Volg-Sortiment noch speziell?

Nachhaltigkeit zeichnet sich ja nicht nur durch Label und Gütesiegel aus. Kurze Transportwege sind ebenfalls ein Beitrag für die Umwelt. In jedem Volg sind lokale «Feins vom Dorf»-Spezialitäten erhältlich, die vom Produzenten im Dorf oder Nachbardorf persönlich geliefert werden. Dazu ist der Anteil Schweizer Produkte in unseren Läden überdurchschnittlich hoch. Über 75 Prozent des Umsatzes erzielen wir mit einheimischen Erzeugnissen. Auch hier sind wir stets bestrebt, den Anteil weiter zu steigern.

Würden Sie auch die Zahl Volg-Läden gern steigern?

Mehr Läden wünsche ich mir natürlich immer (*schmunzelt*). Wir bauen unser Verkaufsstellennetz kontinuierlich aus und es wird wie 2021 auch im Jahr 2022 Eröffnungen neuer Standorte geben. Ebenso wichtig ist für mich jedoch die Modernisierung von bestehenden Läden. Für Neu- und Umbauten haben wir erneut einen Betrag von rund 30 Millionen Franken vorgesehen. Denn das Wichtigste ist, dass die Kunden sich beim Einkaufen wohlfühlen.

Was wird bei Ladenumbauten verändert?

Das können neue, moderne Kühlregale sein, aber auch Optimierungen, die nicht sofort ersichtlich sind, wie energiesparende Konzepte bei Kühlsystemen oder der Beleuchtung. Alles in allem wollen wir unseren Kunden gepflegte, zeitgemässe Dorfläden bieten, die den heutigen Einkaufsbedürfnissen entsprechen.

«Zeitsparendes Einkaufen in überschaubaren Läden ist heute ein wichtiges Kriterium.»

Wie kauft man heute am liebsten ein?

Faktoren wie Nähe, attraktive Öffnungszeiten und freundliche Mitarbeitende haben einen hohen Stellenwert. In der hektischen Zeit ist dazu zeitsparendes Einkaufen in überschaubaren Läden ein wichtiges Kriterium. All dem werden wir mit unseren Dorfläden gerecht. Das vermehrte Arbeiten im Homeoffice hat das Einkaufen im Wohnort oder Ferienort noch beliebter gemacht.

Was war Ihr persönlicher Höhepunkt 2021?

Der im Frühling erstmals durchgeführte Volg-Vereinswettbewerb. Er hat meine Erwartungen deutlich übertroffen. Mich beeindruckt immer noch tief, wie viele Menschen sich im Verein für das Dorfleben engagieren. Es war eine grosse Freude, Teil dieses Vereinslebens sein zu dürfen, und ich bin stolz, dass einige Wettbewerbsgewinner unsere Werbekampagne 2022 prägen werden. (*Anm. mehr dazu ab Seite 34.*)

«Unsere Kundinnen und Kunden sind das Wichtigste überhaupt.»

Ihr Wunsch für 2022?

Unsere Kundinnen und Kunden weiterhin fürs Einkaufen im Dorf zu begeistern. Sie sind das Wichtigste überhaupt. Ihnen gebührt daher mein grösster Dank. Wir möchten unseren Kunden mehr bieten als «nur» einen Einkaufsort. Bereits 400 mal kann man im Volg seine Postgeschäfte erledigen, man kann in den meisten Läden über die App «Too Good To Go» Lebensmittel retten und an jeder Kasse Bargeld beziehen. Weitere solcher Mehrwerte zu schaffen, ist uns in Zukunft ein grosses Anliegen. Unseren Leserinnen und Lesern wünsche ich ein gesundes neues Jahr und freue mich, sie zu unseren Kunden zählen zu dürfen.



Zur Person

Philipp Zraggen (geb. 1973 in Bern) ist seit September 2018 für Volg tätig und übernahm per 1. September 2019 den Vorsitz der Geschäftsleitung. Er wohnt im Kanton Aargau, ist verheiratet und Vater von zwei Kindern. Der Einkauf im Volg gehört für ihn von Kind auf zum Leben – früher nach der Schule zum «Chröml», heute im Familienalltag.

AUS LIEBE ZUM DORF WO VEREINE GEWINNER SIND



Im Rahmen der aktuellen Werbekampagne «Aus Liebe zum Dorf» lancierte Volg 2021 einen Online-Wettbewerb für Vereine – mit überwältigender Resonanz. Aus über 1800 Teilnehmenden gewannen diese sieben Vereine einen Jurypreis über je 5000 Franken für ihre Vereinskassen.

❶ Co-Dance, Uttwil TG

Durch die Luft wirbelnd oder sich am Boden biegend: Moves, Musik und eine Menge Spass erleben die Mädchen und Damen von Co-Dance. Über 150 Mitgliederinnen trainieren wöchentlich in zehn verschiedenen Hauptgruppen und verbinden die Sportarten Tanz und Akrobatik mit Bodenturnen. Stillstand kennt die Truppe nicht. Dennoch scheint bei ihnen die Luft draussen zu sein... wünschen sie sich doch schon lange einen neuen AirTrack. Die Anschaffung der luftgefüllten Matte bleibt dank dem Preisgewinn jetzt kein Traum mehr!

❷ Riverside Pipe Band, Bülach ZH

Passend zu ihren ausgefallenen Instrumenten

posiert sie im schottischen Schick: die bunte Truppe der Riverside Pipe Band aus Bülach. Statt in traditionellen karierten Kilts steckt sie auf ihrem originellen Bewerbungsfoto für den Online-Wettbewerb in blauen Volg-Papiertragtaschen. Damit hatte der 2021 gegründete Musikverein die Jury sofort im Sack – und demonstrierte, wofür das Preisgeld dienen soll: für neue Vereinsuniformen. Wir wünschen viel Spass beim Shoppen!

❸ Verkehrskadetten Oberaargau, Lotzwil BE

Viehschau oder Festival: Die Verkehrskadetten sorgen für Sicherheit und Ordnung auf Strassen und Parkplätzen. Jugendliche ab zwölf Jahren dürfen in die orangen Hosen

steigen. Kameradschaft wird im Verein grossgeschrieben und schweisst zusammen. «Wir möchten unseren Jugendlichen ein spannendes Programm bieten, planen ein Plausch- und Ausbildungsweekend. Da kommt das Preisgeld aus dem Volg-Vereinswettbewerb wie gerufen!»

❹ Club en fauteuil roulant du Valais romand, Vétroz VS

In Sachen soziales Engagement rollt der «Club en fauteuil roulant du Valais romand» allen davon. 170 aktive Mitglieder und rund 100 Freunde zählt der Verein, der nebst klassischen Sportarten eine Menge Action im Angebot hat. «Gerne sausen wir schon einmal mit unseren Rollstühlen über die Rampen



2



3



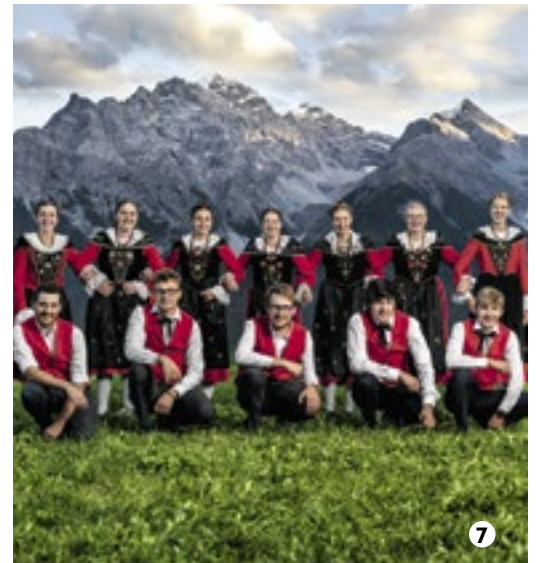
4



5



6



7

eines Skateparks – WCMX-Training nennt sich das. Auch Kampfsport im Rollstuhl gibt es, Kyusho genannt.» Für weiterhin viel Unterhaltung in Vétroz freut sich der Club über jeden Zustand in der Vereinskasse.

5 Theatervereinigung, Muotathal SZ

Der «Wirbul umä Alpeblick», wie das letzte Bühnenstück titelte, hat sich wieder gelegt. Auch die Nachricht über den Gewinn beim Volg-Vereinswettbewerb sorgte bei der Theatervereinigung Muotathal sicher für Aufregung. «Mit jeweils 29 Aufführungen pro Saison erreichen wir in unserer Theaterhalle St. Josef knapp 9000 Besucher aus der ganzen Schweiz», schreibt der Verein auf seiner Webseite. Das Preisgeld soll dazu dienen, dass den Schauspielern die Bretter nicht unter den Füßen wegbrechen – sprich: Es wird für den Unterhalt der Theaterhalle eingesetzt.

6 HG Heimiswil-Berg, Heimiswil BE

Sobald die Nouss, eine schwarze Scheibe aus Hartgummi, schwungvoll in die Lüfte

befördert wird, sind Konzentration, gutes Auge und sichere Hand gefragt. Es geht nur gemeinsam. Das sagte sich auch die seit 1980 aktive Hornussergesellschaft (HG) Heimiswil-Berg und schloss sich 2019 mit dem HG Heimiswil-Dorf zu einer Spielergemeinschaft zusammen: gemeinsam stärker und gemeinsam engagiert für den Nachwuchs der Gemeinde Heimiswil. Das ist das Ziel – und dazu soll das Preisgeld verwendet werden.

7 Giuventüna Ftan, GR

Wenn in Ftan am oder um den 1. März die Burschen kostümiert durch die Gassen ziehen, feiert das Engadiner Bergdorf «Chalandamarz». Dann machen die Knaben Jagd auf die Mädchen, dreschen mit aufgeblähten Schweinsblasen auf sie ein, wollen den Winter vertreiben. Dass diese und andere Traditionen wie das politisch motivierte Fest «Schüschaiver» erhalten bleiben, dafür setzt sich der Verein Giuventüna Ftan mit Herzblut ein. Für die nächsten Feiern sind die Einkäufe im Volg im Dorf jedenfalls gesichert!

VOLG VEREINSWETTBEWERB

Vereine gehören zum Dorfleben – wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Am Online-Vereinswettbewerb, den Volg im Frühling 2021 lancierte und der im Sommer 2021 beendet wurde, nahmen über 1800 Schweizer Vereine verschiedenster Sparten teil, um insgesamt Preisgelder in der Höhe von 65000 Franken für ihre Vereinskassen zu gewinnen. Dabei gab es sieben Jury-Preise, drei Publikumspreise – für die mehr als 156000 Voting-Stimmen abgegeben wurden – zu gewinnen. Aufgrund des grossen Interesses entschied sich Volg zudem, drei Sonderpreise im Wert von je 2000 Franken zu vergeben. Mehr Infos: volg.ch/win

STELL UM AUF NATÜRLICHE ENERGIE.

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



Diese Verpackung ist eine gute Wahl. Denn ...



... sie besteht zu 69% aus
Papier, hergestellt
aus dem nachwachsenden
Rohstoff Holz.



Die Kraft der Natur

VOLG RAPS MARGARINE

Pflanzlich cremig

Die Volg Raps Margarine ist ein cremiger Allrounder in der Küche. In deren neuen Rezeptur stecken keine tropischen Fette mehr wie Palmöl, dafür viel wertvolles Schweizer Rapsöl.

SCHWEIZER RAPSÖL

Hauptbestandteil der Volg Raps Margarine ist Schweizer Rapsöl mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Auf Palmöl und andere tropische Öle und Fette wie Kokos oder Shea wird im Zeichen der Nachhaltigkeit stattdessen verzichtet.

Vegan und laktosefrei

Hergestellt wird die Volg Raps Margarine in der Schweiz mit Schweizer Raps: Damit entspricht sie dem Zeitgeist zu einheimischen Produkten mit nachhaltigen Zutaten. Die Margarine ist vollkommen pflanzlich, vegan und laktosefrei.



Margarine dank Napoleon

Den Anstoss zur Erfindung von Margarine gab tatsächlich Napoleon. Er suchte ein haltbareres Produkt als Butter für die Verpflegung seiner Truppen. 1869 gelang dem Chemiker Hippolyte Mège-Mouriès die Herstellung der ersten Margarine. Ab 1954 wurde Margarine in der Schweiz bekannt.

ÜBERALL EINSETZBAR

Die Volg Raps Margarine ist ein richtiger Alleskönner. Sie lässt sich direkt aus dem Kühlschrank zartcremig aufs Brot streichen, eignet sich zum geschmackvollen Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren und ganz grundsätzlich zum Kochen und Backen. Ideal ist sie auch zum Anbraten, da sie hohe Temperaturen sehr gut verträgt. Alles in allem eine praktische und wertvolle pflanzliche Alternative zu Butter.

Volg Raps Margarine

Beliebtes Produkt mit neuer Rezeptur: Die vegane Volg Raps Margarine kommt jetzt zudem im neuen Design der Volg-Marke daher. Sie finden Sie in Ihrem Volg im Kühlregal.
Volg Raps Margarine, 250 g



ZIMT-OMELETTEN MIT CLEMENTINEN

Topping statt Füllung:
Marinierte Clementinen
und süsser Quark
geben diesen Omeletten
das gewisse Extra.
Rezept auf Seite 43

Omeletten-Festival

Einfach heisst in diesem Fall nicht weniger raffiniert! Das Gericht aus Kindheitstagen, das man als Erwachsener genauso liebt, zeigt, wie zeitgemäss es auftreten kann: mit Zebrawurst, herzhaft überbacken, fruchtig-cremig und randenrot vegan. Feiern Sie die Omelette in ihrer Vielfalt.



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

SPINAT-GALETTES MIT SPIEGELEIERN

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten

GALETTES

1,5 dl Vollmilch
3 Eier
¼ TL Salz
75 g Weissmehl
30 g Butter, flüssig, abgekühlt

FÜLLUNG

1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Butter
400 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
Salz, Pfeffer

8 Eier
2 EL Butter

Wenig Bratbutter

1. Milch, Eier und Salz verrühren. Mehl damit anrühren, glatt rühren. Butter darunterrühren, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Zwiebel in der Butter andünsten, Spinat beigebraten, würzen, im auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen warm stellen.
3. Aus den Eiern in der heissen Butter Spiegeleier braten, ebenfalls warm stellen.
4. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Ca. ein Achtel des Teiges mit einer Kelle herausnehmen, unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, sodass der

ganze Pfannenboden dünn mit Teig überzogen ist. Galette ca. 2 Minuten beidseitig ausbacken, ebenfalls im Ofen warm stellen. Restliche Galettes auf gleiche Weise zubereiten.

5. Füllung in der Mitte verteilen, je 1 Spiegelei darauflegen, die Seiten zu einem Quadrat einschlagen.

ÖISE TIPP

Galettes sind eine Spezialität der Bretagne und werden klassisch mit Buchweizenmehl hergestellt, schmecken aber auch mit Weizenmehl wunderbar. Angerichtet werden sie traditionell mit eingeklappten Rändern, sodass die Füllung noch zu sehen ist.



ÜBERBACKENE OMELETTEN MIT BIRNEN-KÄSE-FÜLLUNG

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten
ÜBERBACKEN ca. 25 Minuten
1 ofenfeste Form von ca. 30 x 24 cm, eingefettet

OMELETTEN

3,5 dl Vollmilch
4 Eier
¼ TL Salz
200 g Weismehl
30 g Butter, flüssig, abgekühlt

FÜLLUNG

2 Birnen, z. B. Kaiser Alexander, entkernt, gewürfelt
1 EL Butter
100 g Haselnüsse, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
250 g würziger Käse, z. B. Appenzeller mild-würzig, an der Röstiraffel gerieben
Salz, Pfeffer

2 dl Gemüsebouillon

2 dl Vollrahm
Wenig Bratbutter

- Milch, Eier und Salz verrühren. Mehl beigegeben, glatt rühren. Butter darunter-rühren, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
- Birnen in der heißen Butter anbraten, herausnehmen. Haselnüsse und Knoblauch in wenig Butter andämpfen, mit drei Viertel des Käses zu den Birnen geben, würzen.
- Bratbutter in einer beschichteten Brat-pfanne erhitzen. Ca. ein Achtel des Teiges mit einer Kelle herausnehmen, unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, sodass der ganze Pfannenboden dünn mit Teig überzogen ist. Omelette ca. 2 Minuten beidseitig ausbacken, beiseitestellen. Restliche Omeletten gleich zubereiten.
- Füllung darauf verteilen, aufrollen. In die vorbereitete Form geben. Bouillon und Rahm dazugiessen, restlichen Käse darüberstreuen.
- In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 20–25 Minuten überbacken.

VEGAN 🌱

RANDEN-OMELETTEN MIT HUMMUS-NUSS-FÜLLUNG

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 15 Minuten

OMELETTEN

30 g gekochte Randen, klein geschnitten
2,75 dl Soja-Drink
¼ TL Salz
150 g Weismehl
1 EL Backpulver
1 EL Olivenöl

FÜLLUNG

175 g Hummus nature, Fertigprodukt
80 g Baumnüsse, grob gehackt
1 Bund Schnittlauch, grob geschnitten
2 EL Olivenöl

- Randen, Soja-Drink und Salz fein pürieren. Mehl und Backpulver mischen, Randenf-lüssigkeit beigegeben, glatt rühren. Öl darunter-rühren, zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- Wenig Öl in einer beschichteten Brat-pfanne erhitzen. Ca. ein Achtel des Teiges mit einer Kelle herausnehmen, unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, sodass der ganze Pfannenboden dünn mit Teig überzogen ist. Omelette ca. 2 Minuten beidseitig ausbacken, beiseitestellen. Restliche Omeletten auf gleiche Weise zubereiten, beiseitestellen.
- Omeletten mit Hummus bestreichen, mit Baumnüssen, Schnittlauch und Olivenöl garnieren.







ZEBRA-OMELETTEN MIT SCHOGGI-CRÈME

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten

SCHOGGI-CRÈME

1 dl Vollrahm
100 g Puderzucker
100 g dunkle Schokolade, gehackt

OMELETTEN

3 dl Vollmilch
6 Eier
4 EL Zucker
1 TL Salz
150 g Ruchmehl
50 g Butter, flüssig, abgekühlt
5 EL Kakaopulver

Wenig Bratbutter

1. Rahm und Puderzucker aufkochen und von der Herdplatte nehmen, Schokolade dazugeben und zu einer cremigen Masse rühren, auskühlen lassen. Zugedeckt ca. 45 Minuten kühl stellen.
2. Milch, Eier, Zucker und Salz verrühren. Mehl begeben, glatt rühren. Butter darunterrühren. Teig in zwei Portionen teilen. In den einen Teil Teig zusätzlich Kakaopulver mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Für 1 Omelette ca. 3 Esslöffel Schokoladenteig spiralförmig in die Pfanne giessen. Sobald der Teig fest ist, ca. einen halben Suppenlöffel hellen Teig dazugiessen, Pfanne schwenken, bis der Teig gleichmässig verteilt ist. Omelette ca. 1 Minute beidseitig ausbacken, beiseitestellen. Restliche Omeletten gleich zubereiten. Omeletten mit der Schoggi-Crème servieren.

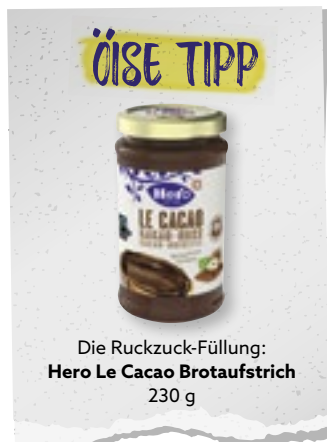
SO GELINGT DER ZEBRA-TEIG



Etwa 3 Esslöffel Schokoladenteig spiralförmig in die Pfanne giessen.



Sobald der Teig fest ist, ca. ½ Suppenlöffel hellen Teig dazugiessen und Omelette ausbacken.



ZIMT-OMELETTEN MIT CLEMENTINEN

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten
MARINIEREN ca. 30 Minuten

OMELETTEN

3 dl Vollmilch
6 Eier
1 TL Zimtpulver
4 EL Zucker
¼ TL Salz
150 g Urdinkelmehl hell
50 g Butter, flüssig, abgekühlt
Wenig Bratbutter

MARINIERTE CLEMENTINEN

4 Clementinen, geschält und in Scheiben geschnitten
1 Clementine, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
1 EL Zucker

100 g Magerquark
2 EL Puderzucker

1. Milch, Eier, Zimt, Zucker und Salz verrühren. Mehl begeben, glatt rühren. Flüssige Butter darunterrühren, zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Ca. ein Achtel des Teiges mit einer Kelle herausnehmen, unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, sodass der ganze Pfannenboden dünn mit Teig überzogen ist. Omelette ca. 2 Minuten beidseitig ausbacken, beiseitestellen. Restliche Omeletten auf gleiche Art zubereiten.
2. Clementinenscheiben mit Clementinenschale, -saft und Zucker mischen, zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren.
3. Omeletten mit Clementinen auf Tellern anrichten, je einen Löffel Magerquark dazugeben, restlichen Saft darübergiessen und mit Puderzucker garnieren.



DIE KLEINEN GROSSARTIG FEIERN!

Mit Freunden den Geburtstag feiern? Das ist riesig! Damit das Budget nicht genauso riesig strapaziert wird, gibts Volg Familienpreis. Vom Geburi-Kuchen bis zum Haushaltspapier zum Saubermachen ist alles dabei, was grosse Feste für unsere kleinsten Kunden brauchen.



VOLG FAMILIENPREIS

In der Volg-Produktelinie für jedes Budget gibt es 77 Artikel aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs, von der Salami bis zum Shampoo. Und steht ein Kindergeburtstag an, ist allerhand dabei, was Kinder lieben: Pizza und Wienerli, Ice Tea und Gummibärli, Backofenfrites und Mayonnaise, Vanilleglacé und Schoggi-Cake. Und zum Aufwischen nach der Party natürlich auch eine grosse Packung Haushaltspapier. Volg-Familienpreis-Produkte enthalten in der Regel Mengen, die perfekt für Familien sind – aber natürlich nicht nur. Entdecken Sie die Vielfalt von Volg Familienpreis in Ihrem Volg!



Übrigens: Geburtstagskinder erhalten im Volg noch mehr! Einfach eine Zeichnung, ein Erinnerungsfoto, die Einladung zum Fest oder etwas anderes vom grossen Tag bis eine Woche nach dem Geburtstag den Mitarbeitenden im Volg zeigen und sich eine Geburi-Überraschung aussuchen.



Gummibärli
500 g, Fr. 2.75



Schoggi-Cake
500 g, Fr. 4.95



Vanille Rahmglacé
2000 ml, Fr. 6.90



Backofenfrites
1,5 kg, Fr. 7.95



Wienerli
4 Paar, Fr. 5.60



Mayonnaise
265 g, Fr. 1.15



Pizza Margherita
550 g, Fr. 3.85



Ice Tea Classic
2 l, Fr. 1.-



Haushaltspapier
8 Rollen, Fr. 6.65



Einst russisch, heute typisch Fideris

Nach einem uralten Familienrezept bäckt Peter Gujan eine spezielle Torte, die schon Gäste aus aller Welt verückte. Das Gebäck ist im Volg Fideris GR erhältlich.

Es waren mondäne Zeiten, damals in Bad Fideris im Kanton Graubünden. Das bedeutendste Mineralbad des Prättigaus zog seit dem Mittelalter bis zur Schliessung 1937 illustre Gäste aus aller Welt an. Nicht nur die gesunden Quellen hatten es ihnen angetan, auch der idyllische Ort und das ausgezeichnete kulinarische Angebot, insbesondere Süssigkeiten und Kuchen. Denn als Bäcker hantierte dort im ausgehenden 19. Jahrhundert der Fideriser Ulrich Boner, auch «Zucker-Ulrich» genannt. Er war ein Backkünstler der besonderen Art, hatte er doch einige Jahre in Russland verbracht. Und von dort das Rezept für eine ganz spezielle Torte mitge-

bracht. Er verfeinerte die Rezeptur und das Gebäck stand fortan bei allen Gästen hoch im Kurs.

REZEPT DES URGROSSVATERS

Um 1900 gelangte das Rezept der Torte zu Hans Gujan, der in Fideris die Dorfbäckerei betrieb. Dessen Sohn Georg passte in den 1920er-Jahren das Rezept nochmals leicht an, und dann war sie geboren: die perfekte Fideriser-Torte. Heute bäckt Peter Gujan in der vierten Generation noch immer nach dem originalen, hochgeheimen Rezept seines Urgrossvaters. «Oh nein, das verrate ich keinem», schüttelt der sympathische Bäcker den Kopf und lächelt.

«Nur ich alleine weiss, wie die Fideriser-Torte hergestellt wird.»

HASELNÜSSE UND HIMBEERKONFI

So viel sei verraten: Zuerst einmal werden Haselnüsse, Zucker, Eier, Butter und Gewürze verwendet. Daraus knetet Peter Gujan einen kompakten Teig, der die Grundlage für die Torte bildet. Auf den Tortenboden streicht der Bäcker grosszügig Himbeerkonfitüre und bedeckt diese Schicht mit einem weiteren Teigronnell. Dieses bestreicht er mit Eigelb und dann gehts ans Verzieren. Nach einer halben Stunde im Ofen ist das Kunstwerk fertig. Die Fideriser-Torte ähnelt etwas ihrer Linzer Verwandten, ist



FEINS VOM DORF



Bäcker Peter Gujan produziert seine Fideriser-Torte nach einem ursprünglich russischen Rezept. Der Teig enthält neben Eiern, Butter, Zucker und Gewürzen vor allem Haselnüsse. Gefüllt wird das Gebäck mit Himbeerkonfitüre, wegen ihrer Verzierung mit der Gabel ähnelt die Fideriser-Torte der Linzertorte.

aber weniger süß, dafür feuchter und bei Zimmertemperatur mehrere Wochen haltbar. Eine Kombination, die für ihre Fans unschlagbar ist. Kein Wunder wurde die Torte auch in die offizielle Liste des kulinarischen Erbes der Schweiz aufgenommen. Vor Festtagen stellt der Bäcker schon mal 100 Torten pro Tag her, übers Jahr sind es mehrere Tausend.

EIN STÜCK ZUM GLÜCK

Erhältlich ist die süsse Verführung im Volg Fideris. Am besten genießt man sie wie früher im Fideriser Bad in kleineren Portionen als Dessert oder als grösseres Stück Glück zur Teestunde am Nachmittag - und lässt dabei mondäne Zeiten aufleben.



FIDERISER-TORTE IM VOLG FIDERIS
Die Fideriser-Torte mit Haselnüssen und Himbeerkonfitüre ist als «Feins vom Dorf»-Spezialität im Volg Fideris erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Fideriser-Torte 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 Nachbardorf erhältlich. Entdecken Sie die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten in Ihrem Volg!





Silvia Huber mit einer geballten Ladung Power. Im Familienunternehmen Domaco werden die Traubenzucker mit Himbeergeschmack für Volg hergestellt.

«Traubenzucker sind die kleinen Helfer im Alltag»

Volg Traubenzucker Himbeere ist eine natürliche Geheimwaffe für neue Power. Hergestellt wird er in Lengnau AG, wo Silvia Huber das Familienunternehmen Domaco in dritter Generation führt. Sie verrät, was an den fruchtigen Energiespendern dran und was drin ist.

Frau Huber, warum essen Sie gerne Traubenzucker?

Weil es Spass macht, sie zu lutschen, und sie nachweislich gut für Hirn und Herz sind. Traubenzucker enthält neben dem energie-spendenden Zucker extra viele Früchte und Vitamin C. Ich habe immer Traubenzucker dabei, denn sie sind die kleinen Helfer im Alltag, wenn man sich schlapp fühlt.

Wie hilft uns Traubenzucker, schnell wieder Energie zu tanken?

Das Gehirn kann auf eines nicht verzichten: Energie in Form von Glukose oder Dextrose. Über die Hälfte der Dextrose im Körper wird vom Gehirn verbraucht. Der Speicher ist allerdings sehr klein und leert sich schnell. Da wirkt Traubenzucker Wunder. Vitamin C wiederum trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Was unterscheidet Traubenzucker von normalem, raffiniertem Zucker?

Traubenzucker geht schneller ins Blut. Das ist zum Beispiel eine grosse Hilfe, wenn

man beim Sport oder bei herausfordernden Situationen im Beruf einen Durchhänger hat. Geschmacklich ist Traubenzucker etwas weniger süss als normaler Zucker.

Der Volg Traubenzucker schmeckt verführerisch nach Himbeere. Was macht seinen guten Geschmack aus?

Wir verwenden qualitativ sehr guten Fruchtsaft und ausschliesslich rein natürliche Zutaten. Aber auch sein einzigartiges Schmelzverhalten spielt für das Geschmackserlebnis eine entscheidende Rolle.

Was genau steckt denn im Volg Traubenzucker Himbeere?

Pulverisierter Himbeer- und Randensaft sowie natürlich reiner Traubenzucker.

Worin liegen die Geheimnisse der Produktion?

Gute Rohstoffe sind das Wichtigste. Von der Reinheit des Traubenzuckers bis zum guten Geschmack der Früchte.

Wenn immer möglich, beziehen wir das Himbeer- und Randenpulver aus der Schweiz. Der spezielle Traubenzucker, den wir für die runde Tablettenform benötigen, stammt aus Nachbarländern. Wir vermischen alles schonend und lagern das Pulver schliesslich für 48 Stunden. Danach wird es in Form gepresst.

Worauf sind Sie stolz?

Dass wir Verantwortung für Nachhaltigkeit und Qualität übernehmen. Unsere ganze Produktion erfolgt in Lengnau. Das garantiert kurze Transportwege zu unseren Kunden, wie Volg. Ebenso wichtig ist der respektvolle Umgang mit der Natur. Wir beziehen einen beachtlichen Teil der Energie für die Herstellung der Traubenzucker durch Solarpanels auf unseren Dächern.

Welche ist Ihre erste Erinnerung an Volg?

Das war 1982, als wir nach Lengnau zogen. Volg war und ist für mich der beste Laden im Dorf. Man findet einfach alles, was man braucht.



FAMILIENREZEPTE MIT TRADITION

Dr. med. Aufdermaur kurierte seine Patienten erfolgreich mit selbst hergestellten Kräutertabletten. 1922 gründete er die Domaco Dr. med. Aufdermaur AG in Geroldswil ZH, heute eines der bedeutendsten Schweizer Unternehmen für Hartbonbons, Tabletten, Pastillen und Granulate. 1982 zog die Firma nach Lengnau AG. Das Familienunternehmen mit rund 200 Mitarbeitenden, das für Volg auch die Familienpreis Gummibärlı produziert, wird seit 1993 in dritter Generation von Silvia Huber geführt. Sie ist verheiratet und Mutter einer Tochter und eines Sohnes, die bereits aktiv in der Geschäftsleitung des Familienunternehmens tätig sind.



75%

des Umsatzes erzielt Volg mit Produkten aus der Schweiz. Die Verbundenheit zur Schweiz und ihren Produzenten gehört seit jeher zur Grundhaltung von Volg. Viele Produkte stammen von kleinen und mittelgrossen Unternehmen, die für die Region oft wichtige Arbeitgeber sind. Mit dieser Verbundenheit zum Produktionsstandort Schweiz trägt Volg zur Sicherung von Arbeitsplätzen in der Schweiz bei.



Eine Oase für Kreative und Naturliebhaber

Beliebte Sinnespfade und ausgebuchte Kurse prägten das NATURENA-Jahr 2021. Nach Monaten des Wartens war das Interesse bei Kursbesuchern gross, ab Ende April ihre Freizeit auf den Volg-Erlebnishöfen wieder aktiv gestalten zu können.

Besonders nachgefragt waren Schmuckkurse und Workshops, die sich mit Naturkosmetik oder der Heilkraft einheimischer Kräuter befassten. Erstmals fand auch ein Heimwerker-Kurs auf dem Volg-Erlebnishof im Fricktal statt, wo ein Sanitär und ein Elektriker die interessierten Kursteilnehmenden mit kleineren Reparaturen im Haushalt vertraut machten. Alle Rekorde brach der Kurs mit einem Falkner, der an einem Samstagvormittag und -nachmittag – ebenfalls im Fricktal – sechzig angemeldeten Kindern und Erwachsenen das Leben von Greifvögeln näherbrachte. ❶

❷ Werdenberg: Eine seltene Geburt

Nach einem harten Winter startete der Volg-Erlebnishof im Werdenberg SG mit jungen Häschen und der seltenen Geburt von Zwillingssäbchen in den Frühling. Ende Mai durften dann endlich die Kühe auf die Alp und NATURENA-Bauer Markus Gabathuler freute sich über den würzigen Käse, der auf seiner Alp über den Sommer vom fleissigen Alpteam produziert worden war. Seit September ist Familie Gabathuler mit einer Auswahl an Edelbränden und Weinen aus Eigenproduktion auch am Sarganser Wochenmarkt zu finden.

❸ Zugerland: Gute Stimmung am Volg-Familienbrunch

Im Frühling eröffnete Familie Hotz vom Volg Erlebnishof im Zugerland die erste Filiale ihres Hofladens im Zentrum von Baar und im Spätsommer fand auf dem idyllisch gelegenen Betrieb der «Volg-Familienbrunch mit Herz» zusammen mit der Stiftung Theodora statt. Rund 20 Familien genossen dabei das abwechslungsreiche Angebot für Gross und Klein bei einem feinen «Buurezmorge». Der Erlös ging zugunsten der Stiftung Theodora, die sich darauf spezialisiert, Kindern im Spital Abwechslung und Lachen zu schenken.

❹ Seeland: Hausgemachtes vom Hof

Einer der Höhepunkte auf dem Schüpberg war sicher die diesjährige 1.-August-Feier, an der trotz Regen und Wind einige Hundert Personen teilnahmen. Auch der kleine Hofladen des Volg-Erlebnishofs im Seeland BE hat sich aufgrund der wachsenden Nachfrage zu einem richtigen Schmuckstück entwickelt. Das Sortiment ist von NATURENA-Bäuerin Monika Flükiger mit vielen hausgemachten Produkten vom Bärlauchpesto über Sauce Bolognese bis zu frischgebackenen Zöpfen und Broten erweitert worden.

❺ Fricktal: Ein Jubiläum und Schule auf dem Hof

Familie Schmid vom Volg-Erlebnishof im Fricktal AG feierte 2021 das 40-Jahr-Jubiläum ihres «Erlenhofs» mit einem ausgebuchten Hoftheater, einem reichhaltigen 1.-August-Brunch und dem Erntedankfest

im September. Viel Zeit investiert NATURENA-Bäuerin Helen Schmid für die Schule auf dem Bauernhof, ein Angebot, das Lehrerinnen und Lehrer des Kantons Aargau aktiv nutzen. Kinder der Primarschulklassen lernen zum Beispiel von ihr, wie Nahrungsmittel angebaut werden.

❻ Seebachtal: Stabsübergabe und Volg-Jass-Finale

Auf dem Volg-Erlebnishof im Seebachtal TG erfolgte die Stabsübergabe. Daniel und Rahel Jäger, beide gelernte Bauern, haben Anfang 2021 den elterlichen Betrieb übernommen und führen nun das Rebgut mit Ackerbau in dritter Generation. Nach einem Jahr Pause durfte 2021 in vier NATURENA-Regionen wieder gejast werden. An einem prächtigen Oktobertag lud Volg zum grossen Jass-Finale 2021 nach Hüttwilen.



Auch 2022 wartet wieder ein abwechslungsreiches Angebot an Kursen und Veranstaltungen auf den Volg-Erlebnishöfen auf Sie. Neugierig? Dann lassen Sie sich vom abwechslungsreichen NATURENA-Veranstaltungsprogramm 2022 inspirieren – online auf naturena.ch oder als Prospekt erhältlich in Ihrem Volg.



Die Volg Erlebnishöfen

Die fünf Volg-Erlebnishöfen im Werdenberg SG, Seebachtal TG, Zugerland ZG, Fricktal AG und Seeland BE umfassen je einen Sinnespfad mit acht interaktiven Erlebnisstationen, ein Naturprojekt und einen Erlebnishof.

Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebnishöfen



Der Schweizer Kirsch zum Fondue!

AKTION
vom 12.01.22 bis 16.01.22



PLANT-BASED

CO₂-NEUTRAL

HIGH PROTEIN

VEGANUARY 

MIT

HAPPY Vegi BUTCHER



www.happyvegibutcher.ch

NEUE KURSE IM FEBRUAR

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



FRICKTAL AG
4. oder 5. Februar

Tierische Comicfiguren zeichnen

WAS Miau, mäh, muh! An diesem Comiczeichnerkurs spielen Tiere die Hauptrolle. Gut befindet man sich auf einem Bauernhof, so hat man die Modelle gleich vor Augen. Ein professioneller Comiczeichner zeigt, wie man Tiere in einer vereinfachten Form darstellt, diesen einen Charakter einhaucht und in einer Geschichte zum Leben erweckt. Ein Kurs für Alt und Jung. **WANN** Kurs 1: Fr, 4.2.22, 9-16.30 h, Kurs 2: Sa, 5.2.22, 9-16.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Rainer Benz, Frick, www.comic-cartoon.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 110.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material und Unterlagen.



SEEBACHTAL TG
4. oder 5. Februar

Schmuckdesign mit Encaustic

WAS Die Vielseitigkeit der Encaustic eignet sich sehr gut zur kreativen Gestaltung von Schmuck. Die Kursleiterin zeigt Ihnen die Grundlagen und schon bald malen Sie Ihre ersten Motive mit heissem Wachs für drei Schmuckstücke. Diese kombinieren Sie mit den Schmuckrohlingen aus nickelfreiem Silber oder Edelstahl und erhalten so wunderschöne Unikate. **WANN** Kurs 1: Fr, 4.2.22, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 5.2.22, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Rositha Noebel, Tägerwilen, www.art-encausto.com **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 190.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre drei Schmuckstücke (Fingerringe, Anhänger o. a.).



SEELAND BE
11. oder 12. Februar

Malen mit flüssigen Metallfarben

WAS Wer Metallfarben liebt und sich kreativ betätigen möchte, liegt in diesem Kurs goldrichtig. Sie lernen, wie man mit einfachen Materialien und Techniken flächige und dreidimensionale Kunstwerke gestaltet. Für drei bis fünf Kunstwerke (Platten, max. A4) stehen Ihnen acht verschiedene, hochwertige Metallfarben wie zum Beispiel Gold, Silber und Kupfer zur Verfügung. **WANN** Kurs 1: Fr, 11.2.22, 10-17 h, Kurs 2: Sa, 12.2.22, 10-17 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Daniel Rohrbach, Busswil, www.educolor.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 230.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Kunstwerke im Wert von Fr. 70.-.



ZUGERLAND ZG
5. oder 12. Februar

Urdinkel-Backkurs mit Bäuerin Bernadette

WAS Bernadette Hotz vermittelt Tipps für die richtige Verarbeitung von Urdinkel, stellt das Backen mit dem Brühstück vor und erzählt über die gesundheitlichen Vorteile des Getreides. Gemeinsam formen und verzieren Sie kleine Brötchen, die Sie mit nach Hause nehmen können. Zum Mittagessen kochen Sie zusammen ein Urdinkel-Kernotto und lernen die Zubereitung einer Gemüse-Focaccia mit Urdinkelmehl sowie einer Früchteroulade und Beerenwähe. **WANN** Kurs 1: Sa, 5.2.22, 9.30-16.30 h, Kurs 2: Sa, 12.2.22, 9.30-16.30 h **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Bernadette Hotz, Baar, www.hofmaercht.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 145.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Backwaren.



WERDENBERG SG
11. oder 12. Februar

Wie entstehen Gin, Absinth und Chrüter?

WAS NATURENA-Bauer und Brennmeister Markus Gabathuler erklärt die Herstellung von Destillaten und Likören, vom Einmaischen bis zum Brennen. Obstbrände sind die Basis für die Produktion von Gin, Absinth und Chrüter. Beim sogenannten Umbrand können Sie tatkräftig mithelfen und die Destillate mit Kräutern versehen. Zum Abschluss dürfen Sie ein Destillat Ihrer Wahl mit nach Hause nehmen. **WANN** Kurs 1: Fr, 11.2.22, 9-16 h, Kurs 2: Sa, 12.2.22, 9-16 h **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Markus Gabathuler, Oberschan, www.buelsteinhof.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 120.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie ein Destillat nach Wahl im Wert von Fr. 30.-.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 17. Januar 2022


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.



Das junge Tischtennis-
talent Leon Widmer
belegte vor der Corona-
pause an der Schweizer-
meisterschaft U15 den
vierten, in der Top 8 U15
den sechsten Platz.

Bälle flippen, kontern, schmetterern

Geschwindigkeit und schnelle Reaktionsfähigkeit sind zwei der wichtigsten Fähigkeiten für eine Profikarriere als Tischtennispieler. Leon Widmer hat beides. Unterstützt wird der Jugendliche von seiner Familie und Volg.

Wie die meisten Kinder hat Leon Widmer (15) in seiner Freizeit gern Tischtennis gespielt. Doch genauso liebte er das Fussballspielen. Eigentlich hätte er sich beides als Sportkarriere vorstellen können. Eine seltene Hüftkrankheit machte jedoch eine schwierige Operation nötig. Die Ärzten rieten ihm danach, in Zukunft aufs Fussballspielen zu verzichten. Doch so schnell gab Leon Widmer seine Sportler-Ambitionen nicht auf: Er meldete sich für einen Freizeitkurs beim Tischtennis-Club Wetzikon an. Der Juniorentrainer erkannte schnell das Talent des jungen Spielers und förderte ihn. Auch seine Eltern unterstützen Leon intensiv, indem sie die Planung, die Fahrten zu Spielen und die Finanzen organisieren.

Grosse Idole – grosse Pläne

An Motivation fehlt es Leon Widmer nicht, sind seine Idole doch der mehrfache Weltmeister Ma Long aus China und der 18-jährige Japaner Tomokazu Harimoto, der als Wunderkind der Tischtenniswelt gilt. Seit dieser Saison spielt Leon Widmer in Wädenswil und träumt davon, mit der Schweizer Nationalmannschaft internationale Spiele zu bestreiten. Nach einer langen coronabedingten Turnierpause freut er sich jetzt auf die Schweizermeisterschaften im Februar 2022. Ziel ist es, unter die fünf Besten zu kommen.

Was aber fasziniert den jungen Spieler derart am Tischtennis? Leon Widmer: «Die Geschwindigkeit im Spiel und die Reaktionsfähigkeit, die man dafür benötigt. Das Anwenden verschiedener Schlagtechniken und diese vom Gegner lesen zu können.» Tischtennis ist Teamsport, da man viele Mannschaftsspiele austrägt. Leon Widmer: «Man motiviert sich gegenseitig und das ist wichtig, um gemeinsam gute Resultate zu erzielen.»

Sportlerfreundliche Lehre gewünscht

Fürs kommende Jahr wünscht sich Leon Widmer eine sportfreundliche Lehrstelle im Bereich KV oder als Konstrukteur. Damit er seine sportlichen Ziele erreichen kann, ist er auch auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Den Beitrag aus dem Volg Sport-Sponsoring setzt er beispielsweise für seine Ausrüstung, Trainingslager und Startgelder für Turniere ein.

Jeder Volg-Laden erinnert ans Grossmami

Volg ist aber auch in anderer Hinsicht wichtig für den jungen Tischtennispieler. Sein Lieblingsgetränk ist der Volg Choco Drink: «Der gibt mir Kraft und schmeckt sehr gut.» Seine ersten Einkaufserfahrungen im Volg machte er als kleiner Junge während seiner Ferien beim Grossmami. Sie wohnte in Goldingen und dort war der einzige Laden im Dorf ein Volg. Leon Widmer: «Immer wenn ich einen Volg sehe, erinnere ich mich an mein Grossmami.»



Tischtennis-Talent Leon Widmer mag es, wenn die Bälle fliegen und seine Mannschaft gewinnt.



Starthilfe für Sporttalente

Volg unterstützt Nachwuchssportler wie Leon Widmer dabei, ihre Ziele zu erreichen und ihre Träume zu verwirklichen.



Mein Volg-Lieblingsprodukt

«Mit meinem Grosi habe ich im Volg den Choco Drink entdeckt. Er gibt mir noch heute Power.»

FEDERKOHLM- PESTO

Benjamin Inselmini aus dem Zürcher Oberland hegt und pflegt einen grossen Garten. Das Gemüse daraus verwendet er für kreative Gerichte wie ein winterliches Pesto, das sich mit Wirz oder Rosenkohl variieren lässt.

FEDERKOHLM-PESTO

FÜR 1 Glas à ca. 5 dl
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
Stabmixer

- 200 g Federkohl, Blätter vom Stängel gezupft, gewaschen, abgetropft, in Stücken
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 3 dl Gemüsebouillon
- 50 g Baumnüsse, grob gehackt, geröstet
- 4 EL getrocknete Tomaten, grob geschnitten

Federkohl und Knoblauch im Olivenöl 2-3 Minuten andämpfen. Mit Bouillon ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse abkühlen lassen, mit Baumnüssen und Dörrtomaten zu einem Pesto pürieren.

Tipp: Anstelle von Federkohl kann Wirz oder Rosenkohl verwendet werden. Mit Teigwaren, z. B. Spaghetti und Reibkäse, servieren.



BENJAMIN INSELMINI
AUS GIBSWIL ZH

Wenn Benjamin Inselmini nicht gerade in seiner Fachbuchhandlung arbeitet, trifft man ihn meistens in der Küche an. Mit dem Gemüse aus dem eigenen Garten tüftelt er ständig an neuen Gerichten, die seine beiden Kinder dazu motivieren, gesundes Essen zu mögen. Schon seit seiner Kindheit schätzt er am Volg die Förderung von Schweizer Produkten. Das passt genau zu seiner Lebensweise: einen möglichst achtsamen Alltag mit und in der Natur zu leben.

**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
oewise.lade@volg.ch



Unsere Leidenschaft:

Wanderferien

Imbach – Ihr Spezialist für Wanderferien weltweit.
Authentisch, persönlich und zuverlässig.

Jetzt
Kataloge 2022
bestellen

IMBACH

Imbach Reisen | www.imbach.ch | 041 418 00 00

wandern weltweit

GEWINNEN MIT SUTTERO

TRAUMFERIEN AUF DER SCHWÄGALP MIT BLICK AUF DEN SÄNTIS



WETTBEWERBS- FRAGE

Wie viele Suttero-Produkte, die, je nach Sortiment, im Volg erhältlich sind, haben 2021 im Branchenwettbewerb eine Medaille gewonnen?

- A 5
- B 12
- C 31

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 1680.-

4 Nächte in der Juniorsuite «Säntis» für 2 Personen im «Säntis - das Hotel», Schwägalp. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3-Gänge-Abendessen, Benutzung des Wellnessbereiches, Oskar-Ferienkarte für 5 Tage.

2.-10. Preis im Wert von je Fr. 450.-

Kuschelplausch für 2 Personen (1 Nacht) in der Juniorsuite «Säntis» im «Säntis - das Hotel», Schwägalp. Reichhaltiges Frühstücksbuffet, wahlweise auf dem Säntis oder im Hotel, Welcome-Aperitif, 3-Gänge-Abendessen, Benutzung des Wellnessbereiches, Berg- und Talfahrt mit der Schwebbahn.

11.-50. Preis im Wert von je Fr. 60.-

Suttero-Geschenkbbox

Die Marke Suttero hat ihre Wurzeln im Appenzell: 1909 übernahm das Ehepaar Frieda und Otto Sutter die Dorfmetzgerei und das dazugehörige Restaurant «Zum Ochsen» in Teufen AR. Der Metzgerei gaben die beiden den Namen «Suttero». Das «o» am Ende des Namens steht für Otto. Heute produziert die Firma Ernst Sutter Produkte unter der Marke Suttero unter anderem im sankt-gallischen Fürstenland mit Blick auf den Säntis. Kein Wunder, ist auf der aktuellen Verpackung der Qualitätsfleischprodukte von Suttero der Alpstein verewigt.

Ausgezeichneter Schinken

Am Qualitätswettbewerb 2021 des Schweizer Fleisch-Fachverbandes (SFF) wurden

mehrere im Volg erhältliche Suttero-Produkte mit einer Medaille ausgezeichnet. Gold gewann unter anderem der beliebte Gewürzschinken.

Traumferien am Säntis zu gewinnen

Die Liebe zu höchster Qualität und zum Säntis führt zu den tollen Wettbewerbspreisen: Traumferien im «Säntis - das Hotel» auf der Schwägalp am Fusse des Säntis. Mit ein bisschen Glück und dem Hinweis im «Chuchichäschтли» auf Seite 5 schlafen Sie vielleicht schon bald in der Juniorsuite!

MITMACHEN & 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, «Suttero», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 27. Dezember 2021 bis 27. Januar 2022.

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





In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

GRANDE SINFONIA

Die Trauben für den Grande Sinfonia werden nach der Appassimento Methode am Rebstock leicht angetrocknet und anschliessend von Hand gelesen. Das Resultat - eine extraktreiche und fruchtbetonte Symphonie.

-  Nero di Troia, Primitivo und Merlot.
-  Weich und rund am Gaumen, gehaltvoller Körper mit feinen Tanninen.
-  Gegrilltes Rindfleisch, Brasato mit Polenta, Pizza, Lasagne, reifer Hartkäse.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

RÄTSELN UND GEWINNEN!

süßes Nahrungsmittel	westgerman. Volk	Weinqualitätsstufe	jp. Begriff für Lebensenergie	kleine, unbest. Menge		Insel-europäer		nordfrz. Grossstadt	Einsiedler am Thunersee †	aktuell	Korken, Pfropfen	Fortsetzungsreihe
↙	↘	↘	↘	↘		Zwischenmahlzeit	↘		↘	↘	↘	↘
Westeuropäer		6				alt Bundesrat † 1977		Wasservogel			4	
(Abk.) im Umbau			Leichtmetall		ital. Insel (Toskana)					Abk.: Obligationenrecht		
Belohnung, Gewinn		weibl. Verwandte					13	islam. Sektengehörige		Keimzelle		
↙				12	Bücher-gestell			flüssige Speise				
jmd., der nichts v. Tieren isst	Gesetz, Anordnung	Fortpflanzungszelle		Bruder von Romulus		8				Hauptschlagader		grosse Eile
↙								Prosa-werk	Sprech-pausen-überbrückung			
Meistergrad im Judo				gegerbte Tierhaut				schweiz. Kräuterbonbonmarke				
kurz für: in dem			nigerian. Grossstadt						Halbin-sel im Roten Meer		Muse der Liebes-poesie	
geometr. Körper		5					Zahlen-rätsel		be-ständig			
↘			US-Schau-spielerin		Rogen vom Stör					2		asiat. Brett-spiel
eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)	Nieder-schlags-art	hierhin						3	tier. Fett		Autokz. Kanton Aargau	
Velo-rennen			10		Graf-schaft in Nord-irland			heilig in ital. Ortsnamen (männl.)				
Engadiner Gebäck		Strudel-wirkung		vertraute Anrede				Kreis-berechnungs-zahl			russ.: ja	Kose-wort für Gross-mutter
↙									11	weibl. frz. Artikel		Mass d. Intelli-genz
weihen, bene-deien	Doppel-vokal			Frage nach e. Ort	1			Gold-minen-anteil				9
↙		7				jamaik. Tanz-musik					zentraler Begriff des Dao-ismus	

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von sieben Raclette-Grills Elegance von KOENIG im Wert von je Fr. 149.-.

Das elegante Gerät hat eine geteilte und antihafbeschichtete Grillplatte mit einer Fläche von 41 x 20 cm. Die gerippte Seite gibt Fleisch und Gemüse die typischen Grillstreifen und die glatte Seite (Plancha) ist ideal für Fisch & Co. Unten bereitet der Raclette-Grill Elegance herrlich goldbraunes Raclette zu und natürlich fehlt auch das Parkdeck für die Pfännchen nicht. Weitere Infos unter: www.koenigworld.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 27. Dezember 2021 bis 27. Januar 2022.

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 13.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

WIE SAGT MAN WO?

Pfütze

Im Baselbiet
Lache

Im Züribiet
Pfütze

Im Unterwallis
Glutte

Im Glarnischen
Bütze

Im Luzernischen
Glumpe

Im Solothurnischen
Glungge

Im Sanktgallischen
Gunte

In Romanischbünden
il paltaun

VORSCHAU «ÖISE LADE» FEBRUAR



Heiss auf Reis

Grosser Auftritt für die kleinen
Körner: Sie zeigen von
Pilaw über Tätschli bis Bällchen,
warum alle Welt sie liebt!



Backen mit Dörrfrüchten

Die Auswahl an getrockneten
Früchten ist bunt: Gebäcke
wie ein Früchtebrot machen
jetzt gute Laune.

IMPRESSUM Herausgeber Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur **Gesamtverantwortung** Tamara Scheibli,
Leiterin Volg Kommunikation/Werbung **Publizistische Gesamtleitung** Christina Sedens, Volg Kommunikation/Werbung
Konzept, Redaktion, Gestaltung Medienart AG, 5000 Aarau, www.medienart.ch **Erscheinungsweise** 12-mal pro Jahr **Auflage**
800 000 Exemplare **Druck** Swissprinters AG, Zofingen **Kontakt** Tel. 058 433 55 04, oeise.lade@volg.ch, www.volg.ch



🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Papier



Öisi Volg-Marke für clevere Sparer!

Auf unsere Volg-Hausmarke ist Verlass: von Zmorge bis Znacht, von Küche bis Waschküche, von Putztag bis Wandertag. Entdecken Sie die Vielfalt im Volg!

Festtagsessen für jeden Tag: Appenzeller® Edel-Würzig und Extra-Würzig.

AKTION
Vom 21.12.21 bis
02.01.22 von 17%
profitieren



Die Zeit ist reif für ganz besonders edlen Genuss: den Appenzeller® Extra-Würzig und Edel-Würzig. Beide Käse werden während der 6 bis 9 Monate langen Reifezeit mit der geheimen Kräutersulz gepflegt und entwickeln dadurch ihren einzigartig würzigen Charakter. Der Appenzeller® Extra-Würzig überzeugt mit seinem rezent ausgewogenen Geschmack. Der Appenzeller® Edel-Würzig erfreut Käseliebhaber mit zarten Reifekristallen und äusserst vielfältigem Bouquet. Er ist pikant und ausgewogen, aber gleichzeitig cremig rund auf der Zunge. Lassen Sie sich diesen Genuss nicht entgehen.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Appenzeller®
S W I T Z E R L A N D

www.appenzeller.ch