

FEBRUAR 2022

# ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

## LIEBLINGSKORN

Alle Welt liebt Reis: Das kleine Korn glänzt im Hauptgericht

## ÖISI UMWÄLT

Jedes Ei im Volg ist ein Schweizer Ei



## SÜSSER SNACK ALS FEINES GEBÄCK

Back-Ideen mit Dörrfrüchten von Fruchtebrot bis Apéro-Häppli

**Volg**  
frisch und fründlich

# HIESTAND CHARAKTERBROTE

Wenn es um Brot geht, sind wir Schweizer genügsam und anspruchsvoll zugleich:  
Wir schätzen einfaches, ehrliches und frisches Brot – am liebsten ofenfrisch.  
Duften soll es, schön aussehen und beim Reinbeissen richtig knuspern.  
Deshalb haben wir die HIESTAND Charakterbrote geschaffen.

*Hiestand* 

**STEINOFEN-  
ZWIRBELBROT  
HELL / DUNKEL**



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN  
EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH.

# INHALT



## Ösi Chuchi

Klein und oho: Reiskörner glänzen im Hauptgericht

8



38

## Ösi Chuchi

Extra viel Aroma:  
Backen mit Dörrfrüchten



50

## Typisch Schweiz, Typisch Volg

Nicolas Dietrich:  
Fleckenpioniere aus Wollerau SZ



22

## Saison für

Grapefruit: vitaminreich und  
kulinarisch vielfältig

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Im Volg finden Sie alles für den täglichen Bedarf. Wussten Sie, dass Ihr Dorfladen, wie Sie ihn als Einkaufsort kennen, früher mehr einem Kleinwarenhaus glich, in dem Lebensmittel kaum eine Rolle spielten? In der neuen Rubrik «Volg Wissen» auf Seite 47 wollen wir Ihnen in loser Folge Interessantes und Erstaunliches aus der Volg-Welt in Wort und Bild erzählen. Heute bilden Frischprodukte und weitere Lebensmittel unser Kernsortiment. Einige Genuss-Ideen für Ihre Einkäufe erhalten Sie in jedem «Öise Lade». In dieser Ausgabe zeigt das allseits beliebte Grundnahrungsmittel Reis, wie vielseitig es sich zubereiten lässt, und ab Seite 38 sind Trockenfrüchte die Stars in winterlichen Gebäcken. Und wann immer Sie beim Kochen und Backen ein Ei aus dem Volg verwenden, können Sie sicher sein, dass es von Schweizer Hühnern stammt. Mehr dazu lesen Sie in «Öisi Umwält» ab Seite 36. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

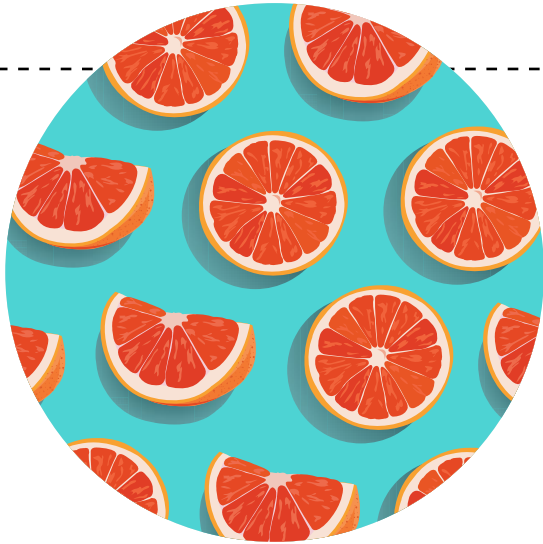
*Philipp Zraggen*  
**Philipp Zraggen**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- |   |  |
|---|--|
| <p>4 <b>CHUCHICHÄSCHTLI</b><br/>Monatshits und Saisontipps</p> <p>8 <b>ÖISI CHUCHI</b><br/>Heiss auf Reis</p> <p>19 <b>TRAUMPAAR</b><br/>Käse und Wein des Monats</p> <p>21 <b>WEIN-AKTIONEN</b><br/>Jetzt profitieren</p> <p>22 <b>SAISON FÜR ...</b><br/>Grapefruit</p> <p>25 <b>ÖISI MARKE</b><br/>Volg Mehrfrucht Berliner</p> <p>26 <b>VOLG-VEREINSWETTBEWERB</b><br/>Gewinner der Publikums- und Sonderpreise</p> <p>29 <b>ÖISE FAVORIT</b><br/>Appenzeller «Quöllfrisch»</p> <p>30 <b>FEINS VOM DORF</b><br/>Jogurts aus Siblingen SH</p> <p>33 <b>NEU IM VOLG</b><br/>Entdecken und ausprobieren</p> <p>36 <b>ÖISI UMWÄLT</b><br/>100 % Schweizer Eier</p> <p>38 <b>ÖISI CHUCHI</b><br/>Backen mit Dörrfrüchten</p> | <p>47 <b>VOLG WISSEN</b><br/>In Wort und Bild</p> <p>49 <b>POTZBLITZ</b><br/>Tipps für klare Vasen</p> <p>50 <b>TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG</b><br/>Pre-Wash Fleckenentferner</p> <p>53 <b>NATURENA</b><br/>Brennmeister Markus Gabathuler</p> <p>55 <b>NATURENA-KURSE</b><br/>Die neuen Kurse im März</p> <p>56 <b>LESERREZEPT</b><br/>Kohl-Speck-Wähe</p> <p>59 <b>WETTBEWERB</b><br/>Gewinnen mit Hero</p> <p>61 <b>KREUZWORTRÄTSEL</b><br/>Mitmachen und gewinnen</p> <p>62 <b>CHRUT &amp; RÜEBLI</b><br/>Mundartlexikon:<br/>Fasnachtschüechli<br/>Vorschau<br/>Impressum</p> |
|---|--|

DE GRÜNEN DUUME

## Eigener Knoblauch von Balkonien

Spätestens im Februar kribbelt es in den Fingern der meisten Balkongärtnerinnen und -gärtner. Um richtig loszulegen, ist es zwar noch zu früh. Aber Frühlingsknoblauch kann ab Mitte Februar in die Erde eines Balkonkistchens gesteckt werden. Für die Anzucht Knoblauchzehen aus einer Knolle herauslösen und mit der Spitze nach oben im Abstand von circa 10 Zentimetern rund 5 Zentimeter tief in die Erde pflanzen. Die Erde gut wässern. Ein sonniges Plätzchen ist ideal. Innerhalb von zwei Wochen zeigen sich die ersten Keimlinge, die übrigens ähnlich schmecken wie Schnittlauch oder Bärlauch. Die Knollen selbst sind etwa ab Mitte August erntebereit.



ROSA FITMACHER

## GRAPEFRUIT

Grapefruits sind wie alle Zitrusfrüchte reich an Vitamin C. Das kann uns gerade jetzt im Winter zugutekommen, denn Vitamin C trägt zur Normalfunktion unseres Immunsystems bei. Grapefruits sind zudem wunderbar geeignet, um uns auf den Frühling vorzubereiten. Sie enthalten den Ballaststoff Pektin, der uns vor Heisshungerattacken bewahren soll. Auch gelten sie aufgrund ihrer Inhaltsstoffe als regelrechte Fettverbrenner und dank wenig Zucker respektive Kalorien als Figurschmeichler. Vier einfache Genussideen mit Grapefruits stellen wir Ihnen auf Seite 22 vor.

MONATSHITS FEBRUAR

## Berner Cordonbleu und Mini-Geflügel- Brätschnitzel

Der Frühling zeigt sich im Februar – wenn überhaupt – erst zaghaft. Als kleiner Trost gibts im Volg zwei Monatsspezialitäten, bei denen es einem gleich warm ums Herz wird. Das Berner Cordonbleu besteht aus einem saftigen Schweizer Schweinsnierstück, gefüllt mit Schinken und reifem Emmentaler Käse. Umhüllt von einer Knusperpanade lässt das Cordonbleu die Frühlingssonne erahnen. Auch die Mini-Geflügel-Brätschnitzel begeistern mit einer knusprigen Hülle. Darunter steckt feinstes Schweizer Geflügelbrät, verfeinert mit würzigem Gruyère.



## RACLETTEKARTOFFELN

# RÜBIS & STÜBIS

Bleiben Kartoffeln vom Raclette am Vortag übrig, werden diese meist zu Rösti verarbeitet. Anders jenseits des sogenannten «Röstigrabens»:

Die Oberwalliser etwa zaubern aus Gschwellti-Resten gern eine Käseschmitte.

Wer es ausprobieren will, brät für vier Personen vier Scheiben Ruchbrot in Butter an, legt diese auf ein Backblech und träufelt etwas Weisswein oder Apfelsaft darüber. Circa 300 g Gschwellti scheideln und auf das Brot legen.

Würfeli von Tomaten mit frisch gepresstem Knobli, Salz und Pfeffer würzen, auf die Kartoffeln geben. Mit circa 300 Gramm Walliser Raclette bedecken und im oberen Teil des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten backen. Hüere güet!



## WETTBEWERB, SEITE 59

### Zmorge-Glück

Dein kleines Glück am Morgen:

Die fruchtig-intensiven Hero Delicia Konfitüren lassen den Tag mit einem Lächeln beginnen.

Der hohe Fruchtanteil von 60% der Delicia Erdbeeren sorgt für den perfekten Start in den Tag. Einfach das Glas öffnen, die Konfi aufs Brot streichen und geniessen!



«Der Februar muss  
stürmen und  
blasen, soll das Vieh  
im Lenze grasen.»

**Bauernregel im Februar**

Anzeige

## QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Die Bezeichnung «Qualitätswein» dürfen österreichische Weine nur tragen, welche aus Qualitätsrebsorten erzeugt werden und aus einem gesetzlich definierten Weinbaugebiet mit geschützter Ursprungsbezeichnung stammen.



Zweigelt.



Weicher Auftakt. Harmonischer, gut strukturierter Körper mit feinen Tanninen.



Gulaschgerichten, Fleischknödel, Wienerschnitzel, Tiroler Gröstl und Hartkäse.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



## GUT ZU WISSEN

# DÖRROBST

Dörr- oder Trockenfrüchte sind eine super Alternative ausserhalb der Saison der frischen Frucht, ein beliebter Energiespender auf der Piste oder beim Winterwandern sowie fester Bestandteil der Schweizer Küche. Zahlreiche Klassiker brillieren dank Dörrfrüchten, etwa der Aargauer Eintopf Schnitz und drunder oder Gebäcke wie die Glarner Pastete oder der Luzerner Birewegge. Weitere Backrezepte mit Dörrfrüchten aus dem Volg finden Sie ab Seite 38. Nachfolgend ein paar Tipps und Tricks rund um die aromatischen Trockenfrüchte.

- Das Trocknen oder Dörren von Früchten diente ursprünglich dazu, diese für den Winter haltbar zu machen. Durch die Wärmezufuhr und die Luftzirkulation wird Äpfeln, Aprikosen und Co. das Wasser entzogen. Dadurch erhöht sich der Zuckeranteil, die Früchte schmecken süsser und lassen sich länger aufbewahren.
- Trockenfrüchte sind reich an Ballast- und Mineralstoffen.
- Kühl, dunkel, trocken und gut verschlossen lagern.
- Wer gerne und oft Dörrobst nascht, sollte genügend Wasser trinken. Dadurch werden die Früchte leichter verdaulich.



## FASNACHTSCHÜECHLI TO GO

# GROSSE TRADITION IN KLEIN

Das zarte Knacken beim Abbrechen und das leise Knuspern beim Biss in die Fasnachtschüechli gehören in der «fünften Jahreszeit» zum guten Ton wie die fröhlichen Klänge der Guggenmusik. Weil man von den zarten Chüechli immer und überall ein Stück naschen könnte, gibt es das beliebte Gebäck im Volg jetzt auch im Snackformat. Die kleinen gezuckerten Quadrate im praktischen wiederverschliessbaren Becher à 75 Gramm finden in jeder Tasche einen Platz. So hat man die süsseste Seite der Fasnacht immer im Sack – beim Zugfahren, Winterwandern oder in der Znünipause. Übrigens: Mit dem neuen Volg Mehrfrucht Berliner erwartet Sie in Ihrem Dorf- laden eine weitere Fasnachtsspezialität zum Entdecken. Mehr dazu auf Seite 25. Und wie man dem Fasnachtschüechli je nach Region noch sagt, lesen Sie auf Seite 62.

## WAS TUN MIT ...

# ZITRUSFRUCHT- RESTEN

Eine halbe Zitrone oder Orange bleibt bis zu einer Woche frisch, wenn sie in kaltes Wasser gelegt wird. Wichtig: Das Wasser täglich wechseln. Übrige Zitronen- oder Orangenresten vermischt man am besten mit Zucker und gibt das Ganze in eine luftdichte Verpackung. So bleibt das frische Aroma erhalten.



VALENTINSTAG

# PIZZA DEL CUORE

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Das gilt ganz besonders für eine Pizza in Herzform. Optimal zum Formen und Backen ist eine Herz-Form oder ein herzförmiger Backrahmen. Es geht aber auch mit Papier und Bleistift. Dafür ein Herz mit zirka 30 Zentimeter Durchmesser auf ein Papier zeichnen und den Teig gemäss der Vorlage formen. Das Herz bleibt zwar nicht perfekt in Form, da sich der Teig im heissen Backofen ausdehnt. Doch die Pizza kommt ja von Herzen! Weitere Rezepte rund um die Pizza - vom selbstgemachten Teig bis zum Pizza-Lollipop - finden Sie auf [volg.ch/rezepte](http://volg.ch/rezepte).



Anzeige

**Real THAI**  
Original Thai Cuisine

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

*Real Curry Paste / Sweet Chili Sauce / Kokosmilch light in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.*

WEINTIPP

# JUHE, EINE CUVÉE



## G CUVÉE PRESTIGE, 2020, SCHWEIZ

Das Jahr 2022 ist noch jung und natürlich möchte jeder von uns das Beste aus ihm herausholen. Womit wir schon beim Grundsatz einer Cuvée sind: Sie ist vereinfacht gesagt ein «Best of» Rebsorten, die in ihr stecken, indem sie die besten Eigenschaften jeder Sorte optimal zur Geltung bringt. Beim Ostschweizer «G Cuvée Prestige» aus dem Volg treffen drei entdeckenswerte Rebsorten in einem Wein aufeinander: Der regional-typische Pinot Noir und die noch relativ jungen Sorten Dornfelder und Cabernet Dorsa. Für Weinautorin Chandra Kurt ist der «G Cuvée Prestige» eine «Assemblage, die neue aromatische Wege geht», wie sie im «Weinseller 2022» lobt: «Dynamisch, selbstsicher und fröhlich – und zwar vom ersten bis zum letzten Schluck.» Mit seiner pfeffrigen Würze und dem Duft nach roten und schwarzen Beeren, Kirschen und Vanille ist der rubinrote Tropfen ein echter Knaller. Und das erst noch für weniger als 15 Franken, was dem Wein von Chandra Kurt neben der «Medaille d'Or» auch einen Stern für das speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis einbringt.

75 cl, 17.5 Punkte, Fr. 14.90\*

\*speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

# HEISS AUF REIS



## WILDREIS-MINESTRONE

Ein Stück Heimat: Im Suppenklassiker aus dem Süden der Schweiz macht sich Wildreis besonders gut; wer mag, kocht die Wienerli gleich mit. Rezept auf Seite 17.





**GEBACKENE ARANCINI**

Arancini sind eine Spezialität der italienischen Küche. Hier beweisen die mediterran gefüllten Reiskügelchen, dass sie auch aus dem Ofen toll schmecken. Rezept auf Seite 17.

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

**Reis ist eine beliebte Beilage. Das kleine Korn hat auch als Hauptgericht seinen grossen Auftritt und überrascht im Suppentopf, vom Blech oder in der Bowl. Sogar seine süsseste Seite begeistert in einer neuen Milchreis-Kreation.**



## INDISCHES BIRYANI MIT LAMM

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

### LAMM

- 4 Lammierstücke
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

### REIS

- 1 Lauch, in feinen Ringen
- 1 Knoblauchzehe, in feinen Scheiben
- 2 EL Rapsöl
- 4 cm Ingwer, fein geschnitten
- 4 EL mildes Currypulver
- 1 EL Tomatenpüree
- 200 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln
- 150 g Basmatireis, kalt ab gespült
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 6–8 dl Gemüsebouillon
- 1 Dose grüne Bohnen, 230 g, ab gespült, abgetropft
- Salz, Pfeffer

1. Lammierstücke im heissen Öl beidseitig je ca. 3 Minuten anbraten, würzen. Im auf 60 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen warm stellen.  
2. Lauch und Knoblauch im Öl andämpfen. Ingwer, Curry und Tomatenpüree begeben, kurz mitdämpfen bis eine bräunliche Farbe entsteht. Kartoffeln, Reis, Lorbeerblatt und Gewürznelke begeben. Bouillon dazugießen, unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten gar kochen. Bohnen begeben, mischen und nur noch heiss werden lassen, würzen. Lamm aufschneiden, darauf anrichten.



### ÖISE WII TIPP

**Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, 75 cl, Schweiz**  
Der mineralische und intensiv nach Lindenblüten duftende Walliser Weisswein passt gut zu leichten Gerichten. Zu aromatischen Gerichten wie diesem ist er ein spannender Gegenspieler. Oder man trinkt ihn davor zum Apéro.

## GRÜNER RISOTTO

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**,  
fein gehackt
- 2 EL **Olivenöl**
- 300 g **Wirz**, fein geschnitten
- 200 g **Risottoreis**
- 2 dl **Weisswein oder  
Suure Most**
- 7-8 dl **Gemüsebouillon**, heiss
- 200 g **tiefgekühlte Erbsen**,  
aufgetaut
- 30 g **Butter**
- 50 g **Hartkäse**, z. B. Gruyère,  
grob gerieben
- Salz, Pfeffer**

und nach unter Rühren begeben, ca. 10 Minuten kochen. Wirz wieder begeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten zu einem dickflüssigen Risotto kochen.

3. Erbsen begeben, mit Butter, geriebenem Käse, Salz und Pfeffer abschmecken, sofort servieren.

### ÖISI TIPPS

- Risotto nach Belieben mit weiterem grünem Gemüse wie Spinat, Lauch oder Broccoli ergänzen.
- Anstatt mit Hartkäse kann der Risotto auch mit Ziegenfrischkäse verfeinert werden.

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl andämpfen, Wirz begeben, kurz mitdämpfen, wieder herausnehmen.

2. Reis begeben, kurz mitdämpfen. Mit Wein ablöschen, einkochen. Heisse Bouillon nach



## PULLED-LACHS-BOWL MIT REIS

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten  
BACKEN ca. 50 Minuten  
Backpapier für das Blech

### LACHS

- 1 EL **flüssiger Honig**
- 2 EL **Sojasauce**
- 1 EL **Rapsöl**
- ½ TL **Salz, Pfeffer**
- 4 **tiefgekühlte Lachsfilets**, aufgetaut

### REIS

- 200 g **Parfumreis**, kalt ab gespült
- ½ **Salatgurke**, in feinen Scheiben
- 8 **Ananasscheiben**, in Stücken
- 1 **Avocado**, entkernt, in Scheiben
- Ca. 50 g **Mischsalat**

- 6 EL **Sojasauce**
- 4 EL **Zitronensaft**
- 6 EL **Rapsöl**

1. Honig mit Sojasauce, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Lachs damit bepinseln und auf das vorbereitete Blech legen.

2. In der Mitte des auf 120 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/ Unterhitze) ca. 50 Minuten backen.

3. Reis in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, aufkochen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten heißen Platte ca. 15 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel lockern, in Schalen verteilen. Lachs mit einer Gabel zerzupfen und mit Gurkenscheiben, Ananas, Avocado und Salat darauf anrichten.

4. Sojasauce mit Zitronensaft und Öl verrühren, darüberträufeln.



# NUR EIN BIER. ABER EIN BESSERES.\*

**AKTION SIXPACK\***  
**FÜR CHF 10.80**  
**STATT 13.80**  
**07.02.2022 – 12.02.2022**

USZIT 6x50cl\*  
Nur solange Vorrat.



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

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



Mit Verantwortung genießen.



## GEFÜLLTE PEPERONI GRIECHISCHER ART

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN ca. 30 Minuten**  
**BACKEN ca. 40 Minuten**  
**Gratinform**

### FÜLLUNG

- 350 g Rindshackfleisch**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz, Pfeffer, Paprika**
- 3 Knoblauchzehen,**  
fein gehackt
- 50 g in Öl eingelegte**  
**getrocknete Tomaten,**  
abgetropft,  
fein geschnitten
- 150 g griechisches Jogurt**  
**nature, ungesüsst**
- 1 TL Zimtpulver**
- 1 EL getrockneter Oregano**
- 100 g Feta, fein zerbröckelt**
- 20 g Sultaninen**
- 100 g Langkornreis**

mit Hackfleisch, Tomaten, 2 EL Jogurt, Zimt, Oregano, Feta und Sultaninen mischen.  
**2.** Reis in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Reis abgiessen, abtropfen lassen, ebenfalls begeben, mischen.  
**3.** Peperoni in die vorbereitete Form stellen, mit der Hackfleischmasse füllen. Peperonideckel aufsetzen, Bouillon dazugliessen.  
**4.** In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen, herausnehmen und mit restlichem Jogurt servieren.



### PEPERONI

- 4 rote Peperoni,**  
Deckel weggeschnitten,  
entkernt
- 2 dl Gemüsebouillon**

**1.** Hackfleisch im heissen Öl rundum gut anbraten, würzen, herausnehmen. Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen,



## OFEN-PILAW MIT POULET

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN ca. 15 Minuten**  
**BACKEN ca. 45 Minuten**  
**Gusseisentopf oder Bräter mit Deckel**

### POULET

- 2 EL Öl zum Braten**
- 4 Pouletbrüstli,**  
in ca. 2 cm grossen  
Würfeln
- Salz, Pfeffer**

### REIS

- 2 Zwiebeln,**  
in feinen Streifen
- 2 Knoblauchzehen,**  
in feinen Streifen
- 400 g Rüeblen,** in Würfelchen
- 1 EL Olivenöl**
- 200 g Langkornreis**
- 6 dl Hühnerbouillon**
- 200 g tiefgekühlter Blatt-**  
**spinat,** aufgetaut
- 100 g gesalzene Pistazien,**  
geschält, grob gehackt
- 1 Bund Peterli,** fein gehackt
- Salz, Pfeffer**

**1.** Öl im Bräter heiss werden lassen. Poulet rundum ca. 5 Minuten braten, würzen, herausnehmen.  
**2.** Zwiebeln, Knoblauch, Rüeblen und Reis im selben Bräter im heissen Öl rundum kurz andämpfen. Bouillon und Spinat begeben, Deckel aufsetzen.  
**3.** In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Minuten garen, dabei 1-2-mal kurz umrühren.  
**4.** Herausnehmen, mit je der Hälfte des Poulets, der Pistazien und des Peterli mischen, würzen, Rest darauf anrichten.

### ÖISE TIPP

Pilaw ist ein orientalisches Reisgericht, das je nach Region Plov, Pilau, Palau oder Pilav genannt wird. Pilaw zeichnet sich durch eine besonders lockere und körnige Struktur aus.

« 80 % weniger Kunststoff  
und einfach zu recyceln. »



**-80%**  
KUNSTSTOFF • PLASTIQUE

**20%  
RABATT**  
9.-13.2.2022





## REIS-TORTILLA

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

### REIS

80 g Wildreis oder  
Langkornreis

### TORTILLA

1 Knoblauchzehe,  
fein gehackt  
1 kleiner Lauch,  
fein geschnitten  
200 g Broccoli, in Röschen  
1 EL Olivenöl  
1 EL Sojasauce  
1 dl Gemüsebouillon  
6 Eier, verquirlt  
Salz, Pfeffer, Paprika  
3 EL griechisches Joghurt  
nature, ungesüsst  
1-2 TL Sambal Oelek  
1 Bund Schnittlauch,  
fein geschnitten

1. Reis in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgiessen, abtropfen lassen.

2. Knoblauch, Lauch und Broccoli im Öl andämpfen, Reis begeben, kurz mitdämpfen. Mit Sojasauce und Bouillon ablöschen, einkochen. Eier würzen, begeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten stocken lassen, evtl. wenden. Joghurt und Sambal Oelek mischen. Tortilla stürzen, in Stücke schneiden, Schnittlauch darüberstreuen und mit Joghurt anrichten.

### ÖISE TIPP

Schmeckt auch kalt. Aufschneiden und zum Apéro servieren.

## MILCHREIS-AUFLAUF MIT KOKOSMILCH UND ÄPFELN

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten  
BACKEN ca. 20 Minuten  
Gratinform, gefettet

### ÄPFEL

2 rote Äpfel  
(z. B. Braeburn),  
in feinen Scheiben  
1 EL Butter  
1 EL Rohrzucker  
4 EL gehobelte Mandeln

### MILCHREIS

200 g Risottoreis  
2,5 dl Kokosmilch  
3 dl Wasser  
1 Vanillestängel,  
Mark ausgekratzt  
1 Orange, heiss abgespült,  
wenig abgeriebene  
Schale  
  
2 Eigelb  
80 g Zucker  
2 Eiweiss  
1 Prise Salz  
2 dl Halbrahm,  
steif geschlagen

1. Äpfel in der Butter andämpfen, bis sie weich sind. Rohrzucker und Mandeln begeben, mischen, kurz weiterdämpfen, bis der Zucker leicht caramellisiert. Beiseitestellen.

2. Reis in Kokosmilch und Wasser aufkochen, Vanillestängel, -mark und Orangenschale begeben, ca. 15 Minuten zu einem dickflüssigen Milchreis kochen, abkühlen lassen.

3. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, Eiweiss mit Salz steif schlagen. Beides abwechselungsweise mit der Hälfte der Apfelmasse unter den Milchreis ziehen. In die vorbereitete Form geben.

4. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Restliche Apfelmischung darauf verteilen, ca. 5 Minuten fertig backen. Herausnehmen, mit Rahm servieren.

### ÖISE TIPP

Nach Belieben andere saisonale Früchte verwenden oder auch mischen, z. B. Birnen, Orangen, Trauben, Aprikosen.





# 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!





## WILDREIS-MINESTRONE MIT WIENERLI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 1 **Zwiebel**, in feinen Streifen
- 1 EL **Butter**
- 2 **Rüebli**, in Würfelchen
- 300 g **Wirz**, in feinen Streifen
- 200 g **Sellerie**, in Würfelchen
- 2 dl **Weisswein**
- 8 dl **Hühnerbouillon**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 100 g **Wildreis**
- 4 **Agri Natura Wienerli**
- 1 Dose **rote Bohnen**, 275 g, abgespült, abgetropft
- Salz, Pfeffer**
- ½ Bund **Peterli**, fein geschnitten

1. Zwiebel in der Butter andämpfen, restliche Gemüse begeben, kurz mitdämpfen. Mit Wein und Hühnerbouillon ablöschen. Reis begeben, ca. 20 Minuten köcheln, bis Reis und Gemüse gar sind.
2. Wienerli und Bohnen begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen. Mit Peterli anrichten.



## GEBACKENE ARANCINI

FÜR 8-10 Stück

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

AUSKÜHLEN LASSEN ca. 1 Std.

BACKEN ca. 35 Minuten

Backpapier für das Blech

### RISOTTO

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 EL **Butter oder Olivenöl**
- 250 g **Risottoreis**
- 1 dl **Weisswein**
- Ca. 1 l **Hühnerbouillon**, heiss
- 2 EL **Reibkäse**, z. B. Grana Padano
- Salz, Pfeffer**

### FÜLLUNG

- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 EL **Olivenöl**
- 50 g **tiefgekühlte Erbsen**, aufgetaut
- 30 g **getrocknete Tomaten**, fein geschnitten
- 100 g **Mozzarella**, zerzupft
- 20 g **Pinienkerne**, grob gehackt
- Pfeffer**
- 3 EL **Paniermehl**
- 4 EL **Olivenöl**

1. Zwiebel in der Butter andämpfen. Reis begeben, kurz mitdämpfen. Wein dazugiessen, aufkochen. Nach und nach Bouillon dazugiessen, unter gelegentlichem Rühren zu einem dickflüssigen Risotto kochen. Käse begeben, mischen und würzen, ca. 1 Std. auskühlen lassen.
2. Knoblauch im Öl andämpfen. Erbsen und Tomaten begeben, kurz mitdämpfen, abkühlen lassen und mit Mozzarella und Pinienkernen mischen.
3. Hände mit kaltem Wasser befeuchten, etwas Risotto auf die Handfläche nehmen, flach drücken. Je 2 EL Füllung darauflegen und nochmals mit wenig Risotto belegen. Zu Kugeln formen, im Paniermehl wenden und auf das vorbereitete Blech legen. Mit Öl bepinseln.
4. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 35 Minuten backen.

## ARANCINI SCHRITT FÜR SCHRITT



Etwas Risotto auf die Handfläche nehmen, flach drücken. Je 2 EL Füllung darauflegen.



Nochmals mit wenig Risotto belegen. Zu Kugeln formen.



Kugeln im Paniermehl wenden.



Auf das vorbereitete Blech legen, mit Öl bepinseln und backen.

### ÖISI TIPPS

- Risotto am Vortag kochen.
- Arancini sind gefüllte Reisbällchen und eine Spezialität der italienischen Küche.
- Traditionell werden sie frittiert. Dafür bäckst man die Arancini bei 180 °C in der Fritteuse aus. Wer keine Fritteuse hat, erhitzt ca. 1 Liter Frittieröl in einer hohen Chromstahlpfanne. Arancini direkt im auf 180 °C heissen Öl portionenweise je ca. 5 Minuten goldgelb frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, warm stellen.

# 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)

Mal besser:

**Malbuner**<sup>®</sup>

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

# Käse & Wein

**KALTBACH EMENTALER AOP  
SCHWEIZER HARTKÄSE**

## Würziger Käse zu fruchtigem Wein

Zwölf Monate wird der Kaltbach Emmentaler AOP in der Sandsteinhöhle veredelt. Deren Klima gibt dem Käse sein nussig-würziges Aroma. Im Verlauf der Höhlenreifung bilden sich seine charakteristische schwarzbraune Rinde und Einschlüsse im Käse mit weissen Kristallen und Wassertropfen – die unverkennbaren Markenzeichen von diesem edlen Käse. Ein perfekter Begleiter ist der Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, ein fruchtiger Chasselas mit mineralischen Noten.

**FENDANT AOC VALAIS BLANC  
D'AMOUR, SCHWEIZ, 75 CL**

Fendant AOC Valais Blanc  
d'Amour, Schweiz, 75 cl

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

Kaltbach Emmentaler AOP  
am Stück, per 100 g  
statt Fr. 3.70

**Fr. 2.60**

Portion, 250 g  
statt Fr. 8.30

**Fr. 6.50**





# Ristorante.

So fein wie in Ihrer Pizzeria.



**Jetzt probieren!**



 im Tiefkühlregal erhältlich



\* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

# JETZT PROFITIEREN!



## Goldbeere Riesling-Silvaner

Schweiz, 2020, 75 cl, 17.5 Punkte\*

☞ Riesling-Silvaner ☞ blasses Gelb mit grünen Reflexen  
☞ frisch, feinfruchtig, elegant ☞ 8-10 °C ☞ Antipasti, Hartkäse

**8.90**  
statt 10.90

## Goldbeere Pinot Noir

Schweiz, 2020, 75 cl, 16.5 Punkte\*

☞ Pinot Noir ☞ rubinrot ☞ Himbeer- und Zwetschgenaromatik, samtig ☞ 14-16 °C ☞ asiatisch, Würste

**-20%** **9.50**  
statt 11.90



## Fendant AOC Valais

Blanc d'Amour, Schweiz, 2020, 75 cl, 17 Punkte\*

☞ Chasselas ☞ helles Goldgelb ☞ fruchtig, blumig, mineralisch ☞ 8-10 °C ☞ Apéro, Käsegerichte

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

## Nero d'Avola Sicilia DOC

Allegro, Italien, 2020, 75 cl, 16.75 Punkte\*

☞ Nero d'Avola ☞ dichtes Rubinrot ☞ helle Kirsche, elegante Tannine ☞ 18 °C ☞ Pasta, Pizza

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



## Stella Solare Negroamaro Primitivo Puglia IGP

Italien, 2020, 75 cl, 17.25 Punkte\*

☞ Negroamaro, Primitivo ☞ granatrot ☞ dunkle Beeren, mild, harmonisch ☞ 16-18 °C ☞ Pasta, Pizza, Grilladen, Braten, Käse

**-20%** **9.90**  
statt 12.50

## Zweigelt Qualitätswein

Österreich, 2020, 75 cl, 16.25 Punkte\*

☞ Zweigelt ☞ kräftiges Rubinrot ☞ schwarze Kirschen, würzig, Holzaromen ☞ 15-17 °C ☞ Wiener Schnitzel, Hartkäse

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



**Diese Aktion gilt vom 31.1.2022 bis 26.2.2022 solange Vorrat Jahrgangsänderungen vorbehalten**



## La Capitana Merlot Barrel Reserve

Chile, 2019, 75 cl, 16.5 Punkte\*

☞ Merlot ☞ rubinrot ☞ Pflaumen, Kirschen, weich, rund ☞ 16-18 °C ☞ Geflügel, Ente, Käse

**-22%** **9.95**  
statt 12.90

**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 2022» von Chandra Kurt. Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or».

SAISON FÜR ...

# GRAPEFRUIT

Grapefruits sind im Winter wertvolle Vitamin-C-Spender. Sie geben auch vielen Gerichten eine feine süß-säuerliche Note. Die Frucht mit der leichten Bitternote schmeckt sogar als Konfitüre oder Drink unvergleichlich gut.



## WINTERSALAT MIT GRAPEFRUIT

2 Grapefruits filetieren, dabei den Saft auffangen. 2 gekochte, in Schmitze geschnittene Ränder, 1 in Ringe geschnittene Zwiebel und 4 EL Baumnüsse auf 4 Tellern verteilen. 100 g Nüsslisalat und Grapefruit-Filets dazulegen. Ca. 1 dl Aceto-balsamico-Salatsauce mit 1 TL Honig und 2 EL aufgefangenem Grapefruitsaft verrühren, darüberträufeln.



## GRAPEFRUIT-VANILLE-KONFITÜRE

3 Grapefruits filetieren, dabei Saft auffangen und Zwischenhäute auspressen. Filetierte Früchte und Saft grob pürieren. 1 längs aufgeschnittene Vanilleschote auskratzen, Samen und Schote sowie den Saft von ½ Zitrone zugeben. 500 g Gelierzucker beifügen, in einer weiten Chromstahlpfanne unter Rühren aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen. Konfitüre sofort in 4 saubere, heiss ausgespülte Gläser à ca. 1,6 dl Inhalt füllen und verschliessen. Haltbarkeit: ca. 12 Monate.



## POULETBRUST MIT GRAPEFRUITSAUCE

2 Grapefruits filetieren, dabei den Saft auffangen und Zwischenhäute auspressen. Mit dem Saft von 1-2 weiteren Grapefruits auf total 2,5 dl Saft ergänzen, 1 dl Hühnerbouillon dazugeben. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, 1 gehackte Zwiebel darin andämpfen. Mit der Flüssigkeit ablöschen, 3 EL flüssigen Honig dazugeben und auf die Hälfte einkochen. Grapefruit-Filets dazugeben. 4 Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen, in heisser Bratbutter beidseitig je ca. 6 Minuten braten, tranchieren. 300 g Spätzli in 1 EL heisser Bratbutter ca. 5 Minuten goldbraun braten, mit Poulet und Sauce servieren.



## GRAPEFRUIT-MOCKTAIL

4 Grapefruits halbieren, Saft von 2 Grapefruits auspressen, in 4 Gläser geben. Von den übrigen Grapefruits Schale entfernen, Früchte in Stücke schneiden. Früchte, 4 EL Holunderblütensirup und je 4 Eiswürfel auf die Gläser verteilen und mit ca. 4 dl Tonic-Wasser aufgießen.



**QR-CODE AUF  
DEM DECKEL**



**WIN!**

Preise im Gesamtwert von  
**CHF 10'000.- gewinnen!**

[michel-win.ch](http://michel-win.ch)



verkehrshaus

**Michel**

Schweizer Fruchtsaftgenuss seit 1929



VOLG MEHRFRUCHT BERLINER

# Kugelrundes Glück

Der neue Volg Mehrfrucht Berliner entzückt mit einem luftigen Teig, einer feinen fruchtigen Füllung und punktet mit seinen inneren Werten.

## FASNACHTS-HIT

### Startschuss

Um den Ursprung des Gebäcks ranken sich viele Erzählungen.

Eine davon: Ein Berliner Zuckerbäcker, der als Kanonier wenig Talent hatte, bekam den Auftrag, für Friedrich den Grossen zu backen. Zumindest dabei wollte er glänzen! Also erfand er etwas Neues und kreierte aus Hefeteig «Kanonenkugeln». Mangels Backofen frittierte er sie. Ob er daher seinen Namen trägt? In Berlin selbst nennt man den «Berliner» allerdings «Pfannkuchen».

Wie andere Fettgebäckchen ist der Berliner ein typisches Fasnachtsgebäck. Feiert man die fünfte Jahreszeit kulinarisch, gehört der Berliner dazu wie die Guggenmusik. Zusammen mit Fasnachtschüechli und Schenkeli bilden Berliner die Spitzenreiter unserer Fasnachtsspezialitäten, die natürlich allesamt zur Narrenzeit im Volg nicht fehlen dürfen!

### Innere Werte

Für den Volg Mehrfrucht Berliner wird pflanzliches Raps- und Sonnenblumenöl verwendet – Palmöl enthält das saisonale Gebäck aus dem Volg nicht. Das luftige Süssgebäck wird in der Schweiz hergestellt und im Hefeteig stecken natürlich tierfreundliche Schweizer Freiland Eier.

## Fruchtiger Kern

Die Besonderheit eines Berliners steckt in seiner Mitte – diese ist traditionell fruchtig. Rot wie die Liebe ist auch das Herz des Volg Mehrfrucht Berliners. Die Füllung aus beliebten Früchten und Beeren – allen voran die Himbeere – weist einen Fruchtanteil von 26 Prozent auf.



### Volg Mehrfrucht Berliner

Frisch gebackene Saisonspezialität zum Entdecken und Verlieben: mit zartem Puderzucker bestäubte und fruchtig gefüllte Berliner.  
Volg Mehrfrucht Berliner, 2 Stück, 140 g





Im Rahmen der aktuellen Werbekampagne «Aus Liebe zum Dorf» lancierte Volg 2021 einen Online-Wettbewerb für Vereine. Von über 1800 Teilnehmenden gewannen drei Vereine je einen Publikumspreis über 10 000 Franken und drei Vereine erhielten einen Volg-Sonderpreis über 2000 Franken für ihre Vereinskassen.

## PUBLIKUMSPREISE

### ❶ Club 1889, Samedan GR

«Vom ältesten Wagen der ehemaligen Landquart-Davos-Bahn aus dem Jahre 1889 bis zum Bernina-Krokodil von 1928 konnten bereits 16 mustergültig restaurierte Fahrzeuge ins grosse rollende Bündner Bahnerbe integriert werden», schreibt der Club 1889. Seit 25 Jahren restauriert er ehrenamtlich und gemeinnützig historische Fahrzeuge der Rhätischen Bahn. Er zählt 670 Mitglieder und auch die Club-1889-Jugendgruppe hilft mit Herzblut, den Glanz alter Zeiten zu bewahren – und mit dem Preisgeld vom Volg-Vereinswettbewerb rollen die nostalgischen Wagen wie geschmiert.

### ❷ Tierglück, Grabserberg SG

Der Vereinsname ist Programm: Kein Tier in Not, das unter den Fittichen dieser engagierten Tierfreunde nicht wieder glücklich grunzt, gackert, muht oder miaut. Der Verein Tierglück vermittelt kranken und alten Tieren Paten und Plätze auf Gnadenhöfen oder in Tierheimen. Er übernimmt Tierarztkosten und tritt auf den Plan, wenn Tiere misshandelt werden. Zudem suchen die Tierfreunde für herrenlose Tiere ein Zuhause und unterstützen mittellose Tierhalter bei den Unterhaltskosten. Am meisten Geld «fressen» Tierarztrechnungen. Da ist jeder Franken ein willkommener Beitrag!

### ❸ Unihockey für Strassenkinder, Thierachern BE

Der Verein Unihockey für Strassenkinder unterstützt und fördert Jungs und Mädchen in 25 Projektländern, die über den ganzen Globus verteilt sind. Einheimische werden durch Schweizer Einsatzteams für den Sport begeistert, ausgebildet, trainiert und begleitet. So finden Strassenkinder seit 2005 eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, erleben Wertschätzung und Gemeinschaft, lernen Vertrauen und übernehmen Verantwortung. Mit dem Preisgeld möchte der Verein 2000 Bälle und 1000 Hockeyschläger für Kinder in Brasilien finanzieren.



1



2



3



5



6

## VEREINSWETTBEWERB

## VOLG VEREINSWETTBEWERB

Vereine gehören zum Dorfleben – wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Am Online-Wettbewerb, 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 65 000 Franken für ihre Vereinskassen zu gewinnen. Dabei gab es sieben Jury-Preise, drei Publikumspreise – für die mehr als 156 000 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](http://volg.ch/win)

## SONDERPREISE

### 4 Velo Club, Oftringen AG

Mit dem Fuss scheint es ihnen zu langweilig zu sein – also kicken diese Sportskameraden den Ball mit dem Vorderrad eines Spezialvelos ins Goal. Radball nennt sich das und es hat dem 1909 gegründeten VC Oftringen, der im In- und Ausland Wettkämpfe bestreitet, an Schweizermeisterschaften schon zahlreiche Medaillen beschert. Prominentester Spieler des Clubs war der 20-fache tschechische Radball-Weltmeister Jan Pospíšil. An Nachwuchs mangelt es den Velofreunden keineswegs – wohl aber an Radballrädern für die Neulinge. Schön, wenn der Volg-Sonderpreis dazu etwas beitragen kann.

### 5 Frauenriege, Wiesendangen ZH

Flexibel auf der ganzen Linie verlegen diese Frauen ihr Training schon mal in den Garten. Manch eine aus dieser gut gelaunten Turntruppe hält der Frauenriege Wiesendangen schon 60 Jahre und mehr die Treue. Gummibänder und Geselligkeit scheinen ein gutes Rezept, um Gelenke und (Lach-)Muskeln fit zu halten. Die fitten Damen zwischen 70 und 91 Jahren müssen aber weit mehr draufhaben, als Latex in die Länge zu ziehen. Davon sind ihre beiden Trainerinnen überzeugt und möchten den Volg-Sonderpreis als Dank und für eine kleine Überraschung einsetzen.

### 6 Mädchen-Jugi, Matt GL

Frühere Fotos bestätigen es – wo dieses Team zu Wettkämpfen antritt, erscheint es seit 2015 im gleichen Tenue: grüne T-Shirts. «Unsere verwaschenen, sieben Jahre alten Leibchen sollten unbedingt einmal ersetzt werden», schreibt die Mädchen-Jugi Matt in ihrer Bewerbung. Die aufgestellten Glarner Girls sind den Turnerinnen Matt untergeordnet. Sie zählen zurzeit 20 Mitglieder, rennen, hüpfen und klettern in zwei Gruppen durch die Halle. Ganz so streng nehmen sie es in Sachen Geschlecht übrigens nicht, bereichern doch fünf Knaben die muntere Mädchenschar.



Schenken Sie Freude,  
schenken Sie Volg!

**Die Volg Geschenkkarte –  
die perfekte Überraschung  
für jede Gelegenheit.**



*Die Volg Geschenkkarten sind im Wert von 10, 20 und 50 Franken oder mit einem frei wählbaren Betrag in allen Volg-Läden erhältlich.*

# Fürs Bier Bestes von hier

**Die Braugerste für das Appenzeller «Quöllfrisch» wächst vor der Haustüre, das Quellwasser kommt aus dem nahen Alpsteingebiet: ein Bier, das voller Regionalität steckt!**

## HÖCHSTGELEGENE GERSTENFELDER EUROPAS

1150 Meter über Meer liegt das Braugerstenfeld der Oberen Sollegg und ist somit das höchstgelegene in Europa. 2021 fuhren Sonja und Peter Gätzi-Mazenauer ihre erste Ernte ein und lieferten den Ertrag an die Brauerei Locher: Dank der Intensität des Bergwetters und der Sonneneinstrahlung hat Braugerste aus Berggebieten eine besondere Qualität.

## Alpstein-Korn

Die Hauptzutat für das «Quöllfrisch» wächst vermehrt ganz in der Nähe der Brauerei Locher. Peter Gätzi-Mazenauer, Inhaber des höchstgelegenen Appenzeller Gerstenfeldes, ist auch Präsident des vor rund einem Jahr gegründeten Vereins Alpstein-Korn. Diesem gehören bereits 16 Landwirte der Säntisregion an: Zusammen mit Bündner Bergbauern liefern sie einheimische Braugerste für die Locher-Biere.

## ALPSTEIN- QUELLWASSER

Neben guter Braugerste hat Wasser einen entscheidenden Einfluss auf die Bierqualität. Das frische Quellwasser für die Biere der Brauerei Locher stammt aus dem Alpsteingebiet. Weil das Wasser in der Quelfassung bereits gefiltert wird, kann es die Brauerei als absolut naturbelassene Zutat direkt verwenden. Kristallklar und rein.



## FRISCHE BIERE MIT UND OHNE ALKOHOL

Im Volg ist neben dem beliebten «Quöllfrisch hell» auch eine Auswahl an Spezialitätenbieren der Appenzeller Brauerei Locher erhältlich: Regional haben die Läden in der Ostschweiz die alkoholfreien Durstlöcher «Sonnwendlig» und «Bschorle» im Sortiment.





# Tierisch gute Dessert-Jogurts

**Familie Stutz produziert im schaffhausischen Siblingen Vollmilch-Jogurt mit Früchten, bei dem die naturnahe Herstellung und das Tierwohl im Vordergrund stehen. Erhältlich ist das Dessert-Jogurt im Volg Löhningen und Volg Gächlingen.**

**U**m fünf Uhr morgens brennt im Stall des Randenhofes schon Licht. Bauer David Stutz gibt seinen Kühen Futter und bereitet sie zum Melken vor. Keine drei Meter von der Melkstation entfernt beginnt seine Frau Sharmila ihren Tag in der hofeigenen Käserei. «Dank den kurzen Wegen wird die Rohmilch schonend behandelt. So wird sie nur geschüttet und nicht gepumpt», erklärt sie. Möglichst naturnah sollen ihre Produkte sein. Daher hat sich das Paar einen Demeter-Betrieb ausgesucht, um seinen Traum vom eigenen Hof zu verwirklichen. Hier tragen die Kühe noch Hörner und fressen Grünfutter und

Heu, das zu mindestens 80 Prozent vom eigenen Hof kommen muss. Auch die Rohmilch untersteht strengsten Regeln.

#### **DER TRAUM VOM EIGENEN HOF**

Kennengelernt haben sich die beiden auf einem Hof mit Sozialtherapie im Zürcher Oberland. «David lernte dort Bauer, ich arbeitete als Sozialpädagogin», sagt Sharmila Stutz mit einem Lächeln. «Es war schnell klar, dass wir die gleichen Grundwerte haben und zusammen auf dem eigenen Hof arbeiten möchten.» Anfang 2020 zogen sie auf den Siblinger Randen, ein Hügelzug in der Nähe von Schaffhausen und ein beliebter

Ausflugsort. Der Randenhof der Familie Stutz liegt auf 835 Metern Höhe über Meer und bietet ein atemberaubendes Panorama.

#### **JOGURT IN HANDARBEIT**

Für ihre Jogurts pasteurisiert Sharmila Stutz die Milch, impft sie mit Milchsäurebakterien, danach kommen sie für ein paar Stunden in den Wärmeschrank. Am nächsten Tag wird das Jogurt aufgehängt, damit es abtropfen kann. «Dadurch wird es sämiger und milder», erklärt sie. Anschliessend wird das Jogurt über die Fruchtmasse abgefüllt. Danach wird jeder einzelne Becher sorgfältig von Hand



**FEINS VOM DORF**



David und Sharmila Stutz produzieren auf dem idyllisch gelegenen Siblinger Randenhof hausgemachte cremig-fruchtige Dessert-Jogurts. Während sich David Stutz frühmorgens um die Kühe kümmert, widmet sich seine Frau Sharmila dem Mango-Jogurt, einer von drei verschiedenen Sorten. Das Jogurt hängt 24 Stunden ab, bevor es in die Abfüllmaschine geschöpft und in Becher abgefüllt wird.

verschlossen und beschriftet. Es gibt das ganze Jahr über jeweils zwei Frucht- und eine Beersorte im Angebot. Die Bio-Früchte stammen vorwiegend aus der Region, werden mit Zucker eingekocht oder zur späteren Verarbeitung eingefroren. So gibt es das ganze Jahr über Abwechslung im Sortiment. Abnehmer der beliebten Dessert-Jogurts mit Früchten sind die Volg-Läden Löhningen und Gächlingen. Sharmila Stutz ist hellauf begeistert von der Zusammenarbeit: «Von den Volg-Kunden bekomme ich immer tolle Rückmeldungen. Es steckt viel Arbeit in unseren Produkten und die Wertschätzung dafür freut uns sehr.»



**DESSERT-JOGURTS AUS SIBLINGEN**  
Das Jogurt im 280-g-Becher ist in den Volg-Läden Löhningen und Gächlingen als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

**PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER**  
Das Dessert-Jogurt 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!



**SEIT 1927  
BERGFRISCH  
AUS ELM.**



**Elmer** citro   
Erfrischungsgetränk mit Zitronenaroma. Kohlensäurehaltig.  
Bisson rafraichissante à l'arôme de citron. Gazéifiée.



**BERG  
FRISCH  
EHRlich**



# 3-mal 1-malig

Wenige Minuten zubereiten, ausgiebig geniessen: Zwei Lieblinge für die schnelle Küche gibt es im Volg neu in Bio-Qualität: Die Hilcona Spätzli und Tortelloni Ricotta e Spinaci.

## 1. Ausgewählte Zutaten

Das Mehl und das Rapsöl für den Pastateig der Hilcona Bio Spätzli oder der zarte Spinat und cremige Ricotta der Bio Tortelloni Ricotta e Spinaci stammen aus ökologischer Landwirtschaft, die Eier von Hühnern aus Bio-Haltung.

## 2. Eins, zwei, fertig!

Die goldgelben Spätzli sind in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter in fünf Minuten herrlich knusprig gebraten. Auch die Tortelloni sind im Nu auf dem Teller: in siedendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren, zwei Minuten ziehen lassen, abtropfen. Mit Butter oder Olivenöl und Reibkäse servieren. En Guete und «Buon appetito»!

## 3. Natürlich vegetarisch

Die vegetarischen Spätzli und Tortelloni schmecken natürlich gut - weil nur sorgfältig ausgewählte Zutaten in ihnen stecken. Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker enthalten sie keine.



**HILCONA SPÄTZLI UND HILCONA TORTELLONI RICOTTA E SPINACI**  
Die Grundlage aller Hilcona-Produkte wie der Spätzli und der Tortelloni Ricotta e Spinaci bilden natürlich frische Zutaten. Darum legt Hilcona grossen Wert auf Herkunft und Anbau der Rohstoffe und arbeitet dafür eng mit Landwirten aus der Region zusammen - oft seit über 80 Jahren. Und das schmeckt man natürlich!



DE GIANNI SCHAFFT  
SIT 21 JAHR  
I DE KNORRI



So schmöckt's Dihei!



*Knorrlis Versprechen*  
Hergestellt in  
der Schweiz



Weitere Infos & Rezepte unter [knorr.ch](http://knorr.ch)

SCHATZI,  
DAS  
BRAUCHEN  
WIR!



**HILCONA BIO SPÄTZLI,  
300 G**

Ruckzuck fertig je nach Belieben:  
Als Beilage, im Ofen überbacken  
oder für eine mit weiteren Zuta-  
ten angereicherte Spätzlipfanne.

**Fr. 3.60**



**HILCONA BIO TORTELLONI  
RICOTTA E SPINACI, 250 G**

Für geschäftige Tage: Die  
Bio Tortelloni mit Ricotta und  
Spinat sind schnell zubereitet,  
sei es zu Hause oder im Büro.

**Fr. 5.40**



**MALBUNER PARTY  
SALAMINI POULET, 60 G\***

Die beliebten Party Salamini gibt  
es jetzt auch mit Geflügel aus  
Schweizer Fleisch. Mild, mager  
und trotzdem hocharomatisch.

**Fr. 4.30**



**VOLG BIO HALBWEISSMEHL,  
1 KG**

Sonntags spontan ein knuspriges  
Brot backen? Mit dem Volg Halb-  
weissmehl in Bio-Qualität im  
Vorratsschrank gehts sofort los.

**Fr. 3.20**



**VOLG BIO PASSATA, 350 G**

Wunderbar gemütlich: Mit der  
Volg Bio Passata zaubern Sie  
feine Saucen im Handumdrehen.  
So wird der Pasta-Plausch mit  
Freunden zum Erfolg!

**Einführungspreis Fr. 1.50**



**FAMILIA NATURE CRUNCH,  
450 G\***

Urgetreide und Vollkorn-Hafer:  
Das vegane Knuspermüsli ist  
reich an Nahrungsfasern - für  
einen genussvollen Tagesstart!

**Einführungspreis Fr. 4.80**



**ACTIVE O2 ICED BERRY, 0,75 L\***

Ein Extra an Sauerstoff in der  
stylistischen Flasche: Der Energie-  
spender mit Beerengeschmack  
hat einen erfrischenden und anre-  
genden Effekt.

**Fr. 2.15**

**Einführungs-  
preise  
gültig vom  
31.1. bis  
26.2.2022**

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Erich Frederiks aus Bennwil BL auf seinem Hof Herrenmatt ist einer von vielen Schweizer Produzenten, der Volg mit frischen Eiern beliefert.



# 100% SCHWEIZER EIER

**Sie sind weiss, braun oder bunt gefärbt, roh, gekocht oder stecken in den Volg Teigwaren: Eines haben die Eier aus dem Volg jedoch gemeinsam. Sie stammen alle von Schweizer Hühnern.**

**E**rich Frederiks deutet auf die grosse Hühnerschar, die sich pickend und scharrend durch ein kleines Buschwäldchen bewegt. «Das sind glückliche Tiere», erklärt der Meisterlandwirt stolz. «Die Weidehaltung entspricht voll und ganz ihren natürlichen Bedürfnissen.» Hier, auf dem Hof Herrenmatt im Basel-landschaftlichen Bannwil, gibt es neben offenen Flächen auch Unterstände und Büsche, damit sich die Hennen und Hähne vor Greifvögeln verstecken können. Und Platz, viel Platz. «Allein im Aussenbereich hat jedes Huhn 2,5 Quadratmeter zur Verfügung.» Macht 3 Hektaren Land für die 12 000 Hühner der Familie Frederiks. Dazu kommen noch zwei Ställe mit überdeckten Wintergärten, in denen sich die Tiere auch bei schlechtem Wetter an der Frischluft tummeln können. Grundsätzlich stehen Eier aus Schweizer Produktion weltweit für den höchsten Tierwohlstandard: Strenge Hygienevorschriften sind geboten, kein gentechnisch veränder-

tes Futter erlaubt. Erich Frederiks ist einer von vielen Schweizer Eierproduzenten, der Volg mit frischen Eiern beliefert: Ganze 11 500 Eier kommen jeden Tag von seinem Hof, der sich idyllisch in die Hügel bettet. Die Eier aus IP-Suisse-Produktion werden im Volg unter dem Label «Agri Natura» angeboten. «Agri Natura» war das erste Tierwohl-Label der Schweiz und wurde vor über 30 Jahren gegründet. Es ist exklusiv in den Läden der Volg-Gruppe erhältlich. Hinzu kommen in vielen Volg-Läden Eier von Bauern direkt aus dem Dorf oder dem Nachbardorf, die als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich sind.

#### **Weidehaltung für glückliche Hühner**

2018 war Volg der erste Schweizer Detailhändler, der das Eier-Sortiment konsequent auf einheimische Produkte umstellte: Wer im Volg frische Eier, gekochte Picknickier oder die hauseigenen Volg Eierteigwaren kauft, bekommt garantiert Schweizer Qualität. Auch die Volg Familienpreis Eier fürs kleinere

Budget stammen von Hennen aus der Schweiz. Ein Engagement, das auch Bauer Erich Frederiks schätzt: «Volg steht mir persönlich sehr nahe, er ist ein wichtiger Teil des Landlebens. Und wie Volg liegt mir das Tierwohl am Herzen. Das ist eine Werthaltung. Klar wäre es einfacher, die Hühner im Stall zu halten. Doch durch die Weidehaltung geht es ihnen so richtig gut, und das ist das Zentrale.»



Ein wichtiger Bestandteil des Eier-Sortiments im Volg: die Eier des Tierwohl-Labels «Agri Natura».



## WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

#### **Eier korrekt lagern und Foodwaste vermeiden**

Im Laden sind rohe Eier ungekühlt im Verkauf, um Temperaturschwankungen zu vermeiden. Die ungekühlte Lagerung ist auch massgebend für das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum. Zu Hause bewahrt man die Eier jedoch am besten im Kühlschrank auf. Dadurch sind sie – eine intakte Schale vorausgesetzt – auch mindestens eine Woche oder länger über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar (Geruchstest machen). Sicherheitshalber verwendet man sie dann nur noch fürs Kochen und Backen und nicht mehr für Roheierspeisen.

# Aromenwunder Dörrfrüchte



**Dörrfrüchte sind richtige Alleskönner: Sie lassen sich lange lagern, sorgen in herzhaften wie in süßen Gerichten für spannende Aromen - und sie eignen sich hervorragend für überraschende Gerichte aus dem Backofen.**



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

## CAMEMBERT-DÖRRFRÜCHTE-HÄPPCHEN

FÜR 20 Stück

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 15 Minuten

Für 1 Mini-Muffinblech mit 24 Vertiefungen

### Butter für das Blech

- 1 **Zwiebel**, in feinen Streifen
- 1 TL **getrockneter Thymian**
- 1 EL **Butter**
- 120 g **gemischte Dörrfrüchte**, z.B. Aprikosen, Pflaumen, Äpfel, in Stücken
- 0,5 dl **Weisswein**
- 1 **ausgewallter rechteckiger Blätterteig**
- 1 **Ei**, verquirlt
- 125 g **Camembert**, in Stücken
- 2 EL **Pinienkerne**
- Pfeffer aus der Mühle**

1. Zwiebeln und Thymian in Butter 4-5 Minuten andämpfen. Dörrfrüchte und Wein daruntermischen, vollständig auskühlen lassen.
2. Blätterteig entrollen, Teig mit wenig Ei bestreichen, 1 x quer falten, Ränder gerade schneiden. Teig mit Ei bestreichen, in 20 Quadrate schneiden, mit der Gabel einstechen, in die vorbereiteten Vertiefungen legen. Camembert und Dörrfrucht-mischung in der Mitte der Rechtecke verteilen. Pinienkerne darüberstreuen.
3. Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 13-15 Minuten backen. Würzen und warm servieren.

### ÖISI TIPPS

- Kein Mini-Muffinblech? Eingestochene Teigquadrate auf dem Backpapier liegen lassen, dieses auf einen Blechrücken

- ziehen. Teigquadrate mit Käse, Dörrfrüchten und Pinienkernen belegen, backen wie oben.
- Zum Apéro mit Schaumwein oder Weisswein servieren.



Wertvolle Helfer beim Backen  
**Toppits Back-Bögen**  
20 Stück, 42 x 48 cm



## GESTÜRZTER APFEL-BROT-PUDDING

**SÜSSER ZNACHT FÜR 4 Personen**

**ZUBEREITEN ca. 40 Minuten**

**BACKEN ca. 45 Minuten**

**1 Backform von ca. 22 x 22 cm**

**Backpapier für die Form**

- 2 dl Apfelsaft**
- 130 g getrocknete Öpfelringli**, halbiert
- 50 g Butter**
- 50 g flüssiger Honig**
- 225 g Weissbrot**, ohne Rinde, in 2 cm grossen Würfeln
- 4 dl Vollmilch**, heiss
- 1 Vanilleschote**, ausgeschabtes Mark und Schote
- 4 Eier**
- 40 g flüssiger Honig**
- 1 Zitrone**, heiss abgespült, abgeriebene Schale und 3 EL Saft
- 1 cm Ingwer**, fein gerieben
- 60 g getrocknete Aprikosen**, in Streifen
- 40 g Sultaninen**
- 40 g gemahlene Haselnüsse**

1. Backpapier leicht mit Wasser benetzen, zusammenknüllen und wieder glatt streichen. Form damit auslegen.

2. Apfelsaft und Öpfelringli aufkochen, Früchte 10 Minuten quellen lassen, abkühlen lassen. Butter und Honig schmelzen, in der vorbereiteten Form verteilen. Öpfelringli mit der Hand auspressen, Saft beiseitestellen. Formenboden dicht mit Öpfelringli belegen. Restliche Öpfelringli in Stücke schneiden, beiseitelegen.

3. Milch mit Vanillemark und -schote sowie beiseitegestelltem Saft aufkochen. Brot damit übergiessen, 5-10 Minuten quellen lassen, Vanilleschote entfernen. Eier, Honig, Zitronenschale, -saft und Ingwer verrühren, zur Brotmasse rühren. Aprikosen, Sultaninen, Haselnüsse und beiseitegestellte Äpfel daruntermischen. In der Form verteilen.

4. Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 150 °C reduzieren und weitere 35 Minuten backen. Herausnehmen, 10-15 Minuten abkühlen lassen. Auf eine Platte stürzen. Warm oder ausgekühlt servieren.

### ÖISE TIPP

Als süsses Znacht servieren. Dazu passt Schlagrahm mit Jogurt verrührt, eine Vanillesauce oder Crème fraîche.

## FRÜCHTEBROT

**FÜR ca. 15 Stück**

**ZUBEREITEN ca. 20 Minuten**

**BACKEN ca. 70 Minuten**

**1 Cakeform von ca. 30 cm Länge**

**Backpapier für die Form**

- 2 Eier**
- 100 g Rohzucker**
- 1 Pk. Vanillezucker**
- 1 TL Zimtpulver**
- 1 Prise Salz**
- 100 g Crème fraîche**
- 0,5 dl Raps- oder Sonnenblumenöl**
- 225 g Halbweissmehl**
- 1 TL Backpulver**
- Je 150 g Baumnüsse und Haselnüsse**
- 600 g gemischte ganze Dörrfrüchte**, z. B. Feigen, Pflaumen, Aprikosen, Sultaninen

1. Eier, Rohzucker, Vanillezucker, Zimt und Salz hell und schaumig schlagen. Crème fraîche und Öl beifügen, kurz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben, rasch daruntermischen. 1 Handvoll Nüsse für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Nüsse und Dörrfrüchte unter den Teig heben. In die vorbereitete Form füllen, glatt streichen, beiseitegestellte Nüsse daraufstreuen.

2. In der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 70 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Evtl. gegen Ende der Backzeit mit Alufolie bedecken. Im leicht geöffneten Ofen 10-15 Minuten abkühlen lassen. Herausnehmen, aus der Form nehmen, auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

### ÖISI TIPPS

- Passt als Znüni oder Zvieri, zu Käseplatten, Fondue und Raclette.
- Das Fruchtbrot lässt sich gut eingepackt 8-10 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Oder in Scheiben geschnitten und gut verpackt ca. 1 Monat tiefkühlen. Zum Auftauen einzelne Scheiben bei Raumtemperatur auf ein Kuchengitter legen.





FRISCHE VITAMINE  
AUS DEM KÜHLREGAL



AKTION

VOM 01.02. BIS 06.02.2022





## MANGO-WHITE-CHOCOLATE-COOKIES

FÜR 24 Stück

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 40 Minuten

BACKEN ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

- 100 g Butter, weich
- 75 g Rohrzucker
- 25 g Zucker
- ½ TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 100 g Weissmehl
- 50 g Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 45 g Haferflöckli
- 25 g Kokos geraspelt
- 75 g weisse Schokolade, gehackt
- 100 g getrocknete Mango, in Streifen
  
- 150 g weisse Schokolade, zerbröckelt

1. Butter schlagen, bis sich Spitzchen bilden. Beide Zuckersorten, Zimt und Salz beifügen, weiterschlagen, bis die Masse heller ist. Ei dazurühren. Beide Mehlsorten mit restlichen Zutaten mischen, dazugeben, kurz verrühren.
2. Mit feuchten Händen nussgrosse Kugeln formen, mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech verteilen, leicht flach drücken, 30–45 Minuten kühl stellen.
3. In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 13–15 Minuten backen. Im leicht geöffneten Ofen 10 Minuten abkühlen lassen, auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
4. Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen. Je die Hälfte der Cookies hineintauchen, abtropfen lassen. Auf Backpapier legen und vollständig fest werden lassen.

### ÖISI TIPPS

- Statt weisse geschmolzene Schokolade am Schluss weisse Kuchenglasur zum Eintauchen und Dekorieren verwenden.
- Durch das langsame Auskühlen garen die Cookies noch etwas nach. Dadurch werden sie auch im Kern knusprig. Wer sie in der

Mitte lieber etwas weicher mag, kann sie nach der Backzeit sofort aus dem Ofen nehmen.

- Haltbarkeit: Gut verschlossen sind die Cookies mehrere Wochen haltbar.



It all starts with a  
**NESCAFÉ**

ENTDECKEN SIE JETZT  
**NESCAFÉ GOLD BIO**

RESPEKTVOLLER  
ANBAU,



VON EXPERTEN  
HERGESTELLT.

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**Volg**

## CHEESECAKE MIT DÖRRAPRIKOSEN

FÜR 12-16 Stück

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 45 Minuten

BACKEN ca. 1 ½ Stunden

1 Springform von 22 cm Ø

Backpapier für den Formenboden

### Butter für den Formenrand

1,5 dl Wasser oder Orangensaft  
250 g süsse getrocknete Aprikosen,  
in Streifen

### BODEN

150 g Butter-Biscuits, z. B. Volg Rondo  
40 g gemahlene Mandeln  
75 g Butter, flüssig  
½ TL Zimtpulver

### FÜLLUNG

600 g Frischkäse nature  
125 g Magerquark  
200 g Zucker  
1 Zitrone, heiss abgespült,  
abgeriebene Schale  
3 Eier  
40 g Maisstärke

1. Wasser oder Orangensaft mit Aprikosen aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten garen. Ein Drittel davon für den Belag beiseitestellen. Rest pürieren, auskühlen lassen.
2. Biscuits in einen Plastikbeutel füllen, mit dem Wallholz fein zerkrümeln. Mit restlichen Zutaten mischen. Auf dem Boden der Form verteilen, gut andrücken. Aprikosenpüree darauf verteilen, glatt streichen, 30-45 Minuten kühl stellen.
3. Frischkäse, Magerquark und Zucker glatt rühren. Zitronenschale und Eier darunterrühren. Maisstärke dazusieben, daruntermischen. Sorgfältig auf dem Aprikosenpüree verteilen. Mit beiseitegestellten Aprikosen bestreuen.
4. Auf der untersten Rille des auf 230 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 140 °C reduzieren, 75-80 Minuten fertig backen. Bei leicht geöffneter Ofentür 15 Minuten setzen lassen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Aus der Form nehmen und bis zum Servieren kühl stellen.

### ÖISE TIPP



Für die perfekte Basis:  
**Volg Rondo**  
245 g



# Am 14. Februar ist Valentinstag



LINDOR Kugeln Assortiert & Milch, 200 g

LINDOR Kugeln Milch Herz, 112 g

Volg Aktionsdauer: 07.02.2022 – 14.02.2022  
In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



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

*Von den Lindt Maîtres Chocolatiers.*



# Es war einmal...

In rund 600 Schweizer Dörfern kann man «frisch und fründlich» im Volg einkaufen. Doch wie kam es eigentlich zum Volg von heute?  
Das erzählt unsere kleine Dorfladen-Geschichte.

## 1886

Volg – ein Bauernkind: Um gemeinsam landwirtschaftliche Hilfsstoffe zu beschaffen, gründen Bauern in der Ostschweiz Volg.



## 1887

Erste Läden: Der Volg von damals ist ein Gemischtwarenladen – fast alles gibt es zu kaufen; jedoch wegen des hohen Anteils Selbstversorger nur wenige Lebensmittel.

## 1989

Frische zieht ein: Mit der Gründung der Volg Konsumwaren AG bietet Volg ein Sortiment für den täglichen Bedarf. Das Volg-Motto «frisch und fründlich» ist geboren.



## 2011

Bonjour: In Morgins VS öffnet der erste Volg der französischsprachigen Schweiz seine Ladentüren. Heute kann man rund 40-mal «frais et sympa» einkaufen.



## 1996

Aus der Ostschweiz nach Bern: In Mühlethurnen wird der erste Volg im Kanton Bern eröffnet. Noch heute kauft man hier im Volg ein – werktags sogar von 6 bis 20 Uhr.

Für Ihre Vitalität  
nur das Beste

**Biotta**<sup>®</sup>

Der Schweizer Bio-Pionier



Biotta. Natürlich gut für mich.



\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Mein Stück Glück.  
Neu mit Mandeln.

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

Jetzt  
probieren!



In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# Starke Tipps für zarte Glasvasen

Die Blumen zum Valentinstag oder die ersten knospenden Blüten und Zweige des bevorstehenden Frühlings sehen in Glasvasen besonders schön aus – wenn diese klar sind.

## 1. Wasserwechsel

Um die seifenblasenartige Leichtigkeit von Glasvasen zu erhalten, sollte das Blumenwasser täglich gewechselt werden. So lassen sich Kalkablagerungen und braune Ringe vermeiden. Zudem bleiben die Blumen länger frisch.

## 2. Schütteln

Enge Vasenhäule lassen sich durch mechanisches Scheuern, etwa mit Vogelsand oder zerdrückten Eierschalen, reinigen. Diese in die Vase geben, die Öffnung mit der Hand bedecken und die Vase ein paar Minuten schütteln. Dann etwas Wasser und Spülmittel begeben und noch einmal schütteln, bis sich die Ablagerungen gelöst haben.

## 3. Der Trick mit dem Tab

Vom Geschirrspüler wird zwar abgeraten, da dünnwandige Glasvasen keine hohen Temperaturen vertragen. Geschirrspültabs hingegen reinigen super: 1 Tab mit Wasser in die Vase geben, etwa eine Stunde einwirken lassen, dann gut ausspülen.

## 4. Wirkungsvolle Helfer

Essig, Zitronensäure, Backpulver und Natron eignen sich allesamt bestens für die Vasenreinigung. Das gewählte Mittel mit warmem Wasser in die Vase geben und zwei bis drei Stunden einwirken lassen. Danach die Vase mit einer Flaschenbürste reinigen. Für die Stellen direkt unter dem Hals ist eine Zahnbürste Gold wert.

## 5. Geheimtipp

In Fachkreisen gelten Gebiss-Reinigungs-Tabs als Wundermittel. Damit sollen selbst hartnäckige Beläge an der Vaseninnenseite gelöst werden. Ein Schuss Essig zusätzlich verstärkt den Effekt. Auch Entkalker und Glasreiniger für die Aussenseite der Vase sind hilfreich.



### ÖISE TIPP

## Starke Helfer für glasklare Vasen? Gibts im Volg!

Vom Sofort-Entkalker bis zum Glasreiniger: Im Volg finden Sie eine Auswahl an cleveren Produkten, die Ihre Glasvasen blitzblank reinigen.



Volg  
Sofort-Entkalker,  
1 l



Volg Tabs für  
Geschirrspüler All in 1  
40 Stück



Ajax  
Glasreiniger  
500 ml



**Nicolas Dietrich**, CEO von Martec, ist stolz auf die Traditionsmarke Pre-Wash. Der Fleckentferner in der praktischen Spraydose ist seit über 30 Jahren im Volg-Sortiment.

# « Wir kriegen jeden Fleck weg! »

**Kugelschreiberspuren auf der Bluse, Grasflecken an der Hose oder Wein auf dem Tischtuch sind ärgerlich. Doch mit dem Pre-Wash Fleckenentferner vom Volg schnell beseitigt. Hinter dem Schweizer Fleckenpionier steht CEO Nicolas Dietrich von Martec in Wollerau.**

**Herr Dietrich, was macht den Fleckenentferner Pre-Wash aus dem Volg so einzigartig?**

In dieser Rezeptur stecken fast 50 Jahre Forschung und Entwicklung. Keiner kennt Schweizer Flecken so gut wie wir! Wenn man sich genug Zeit nimmt, bringt Pre-Wash jeden Flecken weg.

**Wirklich jede Art von Fleck?**

Ja, von Fonduespritzern auf dem Pulli über Velo-Kettenöl an der Hose bis zu Getränkekleckern auf Bluse oder T-Shirt lässt sich mit der richtigen Anwendung von Pre-Wash fast alles entfernen. Speziell gut eignet sich dieser Fleckenentferner für die Beseitigung von Obst-, Gras- und Ölflecken auf allen farbechten Textilien wie Jeans, Baumwolle oder Leinen. Ausserdem ist das Mittel schonend zu empfindlichen Textilien, da keine Bleichmittel zum Einsatz kommen.

**Wie wende ich den Fleckenspray an und wie viel Zeit benötigt das?**

Man sollte die schmutzige Stelle aus circa 10 Zentimetern Entfernung grosszügig besprühen und – je nach Verschmutzung – 1 bis 10 Minuten einwirken lassen.

Danach das Kleidungsstück wie gewohnt mit der übrigen Wäsche waschen. Die Flecklösekraft wird durch die Einwirkzeit, die Waschtemperatur und die Waschdauer bestimmt.

**Für welche Flecken sind Sie selbst im Alltag besonders anfällig?**

Leider bleibe auch ich nicht von Flecken verschont. Besonders anfällig sind meine weissen Sneaker. Um Flecken auf den Schuhbändern zu entfernen, sprühe ich diese mit Pre-Wash ein. Nach dem Waschen strahlen sie wieder schön weiss.

**Sie betonen Ihr Schweizer Engagement und Ihre Präzision. Worin zeigt sich dies?**

Unser Fleckenentferner wird seit jeher in der Schweiz entwickelt, hergestellt und regelmässig in unabhängigen Laboren auf seine Wirksamkeit überprüft. So ist die Qualität, wie wir sie hierzulande gewohnt sind, immer gewährleistet.

**Viele Reinigungsprodukte sind biologisch abbaubar. Auch Ihr Fleckenentferner?**

Ja. Unser Produkt war bereits vor über zehn Jahren der erste biologisch abbaubare

Fleckenentferner. Alle Pre-Wash-Produkte werden zudem CO<sub>2</sub>-neutral hergestellt.

**Fleckenreiniger gibt es in flüssiger Form, als Trockenspray, Aerosol-Spray oder in einer Sprühflasche. Welches Produkt empfehlen Sie für den Haushaltsschrank?**

Der Fleckenentferner in der Sprühflasche ist für mich die erste Wahl. So kann eine Verschmutzung gezielt behandelt werden, ohne dass bei jedem Waschgang beliebig viele Fleckenpulver in die Waschmaschine kommen. Das schont auch die Umwelt.

**Welches Volg-Produkt ist bei Ihnen immer vorrätig?**

Mein absoluter Favorit ist der Volg Familienpreis Eistee. Den liebe ich seit meiner Kindheit.

**Was verbindet Sie persönlich mit Volg?**

In jedem Volg fühle ich mich willkommen! Die Nähe zum Dorf und zu den Kunden ist zu spüren und wird gelebt.



**FLECKENPIONIER AUS WOLLERAU SZ**

Der Fleckenentferner Pre-Wash kam 1974 auf den Markt und ist seit über 30 Jahren im Volg erhältlich. Marcus Dietrich erwarb 1999 die Marke Pre-Wash und gründete das Unternehmen Martec. Dieses entwickelt seither als Familienunternehmen mit sechs Mitarbeitenden Spezialprodukte für den täglichen Bedarf. Sohn Nicolas Dietrich führt die Familienfirma bereits in zweiter Generation.



**ÜBER 75%**

des Umsatzes erzielt Volg mit Produkten aus der Schweiz. Die Verbundenheit zu der 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.



# FREUDE AM GROSS WERDEN.



Alles beginnt mit der Milch: Sie ist besonders nahrhaft und sorgt für ein gutes Wachstum der Kinder. Mit ein paar Löffeln Nesquik wird sie noch schmackhafter und erfreut mit Sicherheit alle kleinen Leckermäuler! Und wie wir alle wissen, geht nichts über ein leckeres, schokoladiges Familienfrühstück, um gut in den Tag zu starten und spielend gross zu werden!

## UNSERE SNACKARTIKEL FRISCH, FRÜNDLICH UND WIEDERVERSCHLISSBAR!



Brennmeister Markus Gabathuler kann riechen, ob sein «Fichtentrunk» schon genug nach Wald duftet.

# INNOVATION, LEIDENSCHAFT UND EINE FEINE NASE

**Ein edler Obstbrand braucht gute Früchte. Mit einer ausgewogenen Gärmethode, Lagerung und Aromatisierung gibt NATURENA-Bauer und Brennmeister Markus Gabathuler vom Volg-Erlebnishof «Büelsteihof» in Oberschan SG seinen Destillaten die besondere Note.**

**K**onzentriert betrachtet NATURENA-Bauer Markus Gabathuler die goldfarbene Flüssigkeit im Glas, bevor er am Fichtentrunk riecht. Die Nase ist für ihn das Sinnesorgan, das beim Brennen von Edelbränden und der Herstellung von Likören am stärksten zum Einsatz kommt. Schon seine Urgrossmutter war Brennmeisterin. «Allerdings wurde damals kein Edelbrand produziert, sondern Schnaps, der hauptsächlich zu medizinischen Zwecken bei Mensch und Tier angewendet wurde», erklärt Markus Gabathuler. Erst sein Vater Hansjakob Gabathuler begann, die Verarbeitung der Destillate zu verfeinern und Spezialitäten auszutüfteln. 2012 wurden Brennstube und Brennanlage modernisiert und Markus Gabathuler hat das bäuerliche Brennpatent von seinem Vater übernommen. Als Brennmeister in vierter Generation spezialisiert er sich vor allem auf «alte Brände», die durch ein zusätzliches Verfahren fruchtintensiver sind und mehr Restsüsse enthalten.

#### Aus der Natur in die Flasche

Auf dem Büelsteihof werden pro Jahr 10 bis 12 Tonnen Früchte – Kirschen, Äpfel, Zwetschgen, Birnen, Quitten, Mirabellen und Trauben – eingemaischt und zu rund 2500 Flaschen sortenreinen Obst- und Traubenbränden sowie

Likören in 32 Varietäten verarbeitet. Besonders stolz ist Markus Gabathuler, wenn es ihm gelingt, einen einzigartigen Geruch aus der Natur in die Flasche zu bringen. «Beim Sammeln von Fichtenschösslingen auf der Alp, die wir zu Konfitüre verarbeiten, entstand der Wunsch, dieses würzige Aroma herauszudestillieren», erzählt der Brennmeister. Es folgten unzählige Testläufe, bis es ihm gelang, einen geschmackvollen Edelbrand zu kreieren und mit dem «Fichtentrunk» den Duft des Waldes einzufangen. Auch andere Wildgewächse verwendet Markus Gabathuler regelmässig. Als Basis dienen stets Obstbrände, die im Umbrand unter Zugabe von Enzian, Vogelbeere oder Berberitze zu würzigen Destillaten werden. Und mischt er Wermutkraut bei, resultiert der Absinth, ein weiteres Produkt vom Büelsteihof. An zwei NATURENA-Kursen im Februar zeigt Markus Gabathuler, wie Gin, Chrüter und Absinth produziert werden. Ob es noch freie Plätze hat, sehen Sie unter [naturena.ch](http://naturena.ch).



Die Edelbrände und Liköre von Markus Gabathuler sind im Hofladen und Online-Shop (siehe [buelsteinhof.ch](http://buelsteinhof.ch)) sowie im Volg Oberschan erhältlich.



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



Folgen Sie Volg NATURENA auch auf [naturena.erlebniswelten](http://naturena.erlebniswelten)

CAFFÈ  
**CHICCO  
D'ORO**



Mir chömet au zu eu



Entdecken Sie mehr auf



Caotina<sup>+</sup>

♥ SCHON GEWUSST? ♥

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

MIT  
VEGANER  
REZEPTUR



Caotina Original,  
500 g\*



Caotina Original,  
750 g



CAOTINA.CH/REZEPTE

BACK-FANS AUFGEPASST!

Jetzt gratis das Caotina Rezeptbuch herunterladen

\*Nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich.

# NEUE KURSE IM MÄRZ

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



**FRICKTAL AG**  
**19. März (2 Halbtageskurse)**

## Restlos geniessen – Tipps und Tricks

**WAS** NATURENA-Bäuerin Helen Schmid verrät Ihnen, wie Sie Ihre Einkäufe planen, die Lebensmittel richtig aufbewahren und aus Resten genussvolle Gerichte zaubern können. Sie erhalten Ideen für die Verarbeitung von übrig gebliebenen Kartoffeln, Teigwaren, Früchten und Gemüseresten. **WANN** Kurs 1: Sa, 19.3.22, 9–13 h\*, Kurs 2: Sa, 19.3.22, 14–18 h\* **WO** Volg-Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Helen Schmid, Erlenhof, Wittnau, www.erli.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 100.– p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie 1 Säckli Brotcroûtons (120 g), 1 Glas Kräutersalz (50 g) und 1 Glas hausgemachte Bouillon (50 g) zum Mitnehmen.



**SEEBACHTAL TG**  
**5. März (2 Halbtageskurse)**

## Osterdekoration mit Betonhäschchen

**WAS** Aus Waldreben (Nielen) binden Sie einen Kranz, den Sie individuell mit Wachteleiern, Federn, Moos und anderem Naturmaterial ausschmücken können. Anschliessend gessen Sie unter Anleitung der Kursleiterin herzige Mini-Häschen aus Beton und platzieren sie auf dem Rand Ihres Kranzes. Die stilvolle Osterdekoration hat einen Durchmesser von 34 cm und eine Höhe von 20 cm. **WANN** Kurs 1: Sa, 5.3.22, 9–13 h\*, Kurs 2: Sa, 5.3.22, 13.30–17.30 h\* **WO** Volg-Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof 1, Hüttwilen **LEITUNG** Miriam Horvath, Ellikon an der Thur, www.atelier-horvath.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 140.– p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Osterdekoration.



**SEELAND BE**  
**11. oder 12. März**

## Sanfte Blütenwasser

**WAS** Blütenwasser, auch Hydrolate genannt, wirken wie ätherische Öle, nur in weniger konzentrierter Form. Die fein duftenden Hydrolate enthalten aktive Elemente aus dem Pflanzenmaterial und werden als sanfte Gesichtswasser, Körpersprays, für Kompressen und als Raumduft verwendet. Sie erfahren, wie Blütenwasser hergestellt und verwendet werden, und produzieren zwei bis drei Hydrolate (je ca. 30 ml) zum Mitnehmen. **WANN** Kurs 1: Fr, 11.3.22, 9–16 h, Kurs 2: Sa, 12.3.22, 9–16 h **WO** Volg-Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Silvana Ripa, passioneverde, Schernelz **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 155.– p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Hydrolate im Wert von Fr. 30.–



**WERDENBERG SG**  
**19. März (2 Halbtageskurse)**

## Österliches Deko-Kistchen

**WAS** Sie gestalten aus verwitterten Holzbrettern ein Kistchen nach Mass (L: 50–60 cm). Ein Metallband oder Draht wird zum Henkel geformt. Am Schluss dürfen Sie Ihr Werk mit Frühling Blumen bepflanzen und passend zu Ostern mit Tontöpfchen, Glasfläschchen, Ostereiern und Hasenohren dekorieren, welche Sie aus rostigem Blech ausschneiden. Das Objekt ist multifunktional und kann passend zu jeder Jahreszeit geschmückt werden. **WANN** Kurs 1: Sa, 19.3.22, 8.30–13 h\*, Kurs 2: Sa, 19.3.22, 13.30–18 h\* **WO** Volg-Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Ruth Thut, Thal **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 140.– p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Oster-Kistchen im Wert von Fr. 60.–.



**ZUGERLAND ZG**  
**19. März (2 Halbtageskurse)**

## Eierschalenkranz auf Glasplatte

**WAS** Sie formen einen Kranz mit aufgebrochenen Eierschalen und schmücken ihn mit diverser Dekorations- und Pflanzenmaterial wie beispielsweise kleinen Rosen, Häschchen, Perlen, Federn, Hauswurz und weiterem Naturmaterial. Ihr Kranz wird auf einer Glasplatte präsentiert. Die Eier werden samt leckeren Eierspeisenrezepten mit nach Hause gegeben. **WANN** Kurs 1: Sa, 19.3.22, 9–13 h\*, Kurs 2: Sa, 19.3.22, 13.30–17.30 h\* **WO** Volg-Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Ruth Meier, Merlischachen, www.glas-inspirations.ch **TEILNEHMENDE** 20 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 140.– p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Eierschalenkranz (Ø 35 cm).

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. Februar 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.

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.

# WIRZ-SPECK-WÄHE

Kochen und backen ist ein grosses Hobby von Ruth Koch aus dem luzernischen Geunsee. Ihre Wirz-Speck-Wähe ist ein schnelles Gericht der Alltagsküche und in Häppchen geschnitten ein winterlicher Apéro-Hit.

## WIRZ-SPECK-WÄHE

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten  
BACKEN ca. 45 Minuten  
Für ein Blech von ca. 28 cm Ø

1 Kuchenteig, rund, 230 g

### FÜLLUNG

Ca. 500 g Wirz, fein geschnitten  
180 g Bratspeck, in Streifen geschnitten  
2 Eier, verquirlt  
2 dl Vollrahm  
200 g Mozzarella, gerieben  
1 TL Salz  
Wenig Pfeffer, Muskatnuss, Gemüsebouillonpulver

1. Den Teig ausrollen und in das Blech legen. Den Teigboden mit einer Gabel gleichmässig einstechen.
2. Speckstreifen ohne Fettzugabe in einer Bratpfanne anbraten, Kohl dazugeben und 2 Minuten mitdämpfen.
4. Restliche Zutaten vermischen. Speckstreifen und Wirz darunterziehen. Den Belag auf dem Teigboden verteilen.
5. Die Wähe in der unteren Hälfte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten backen.

**Tipps:** Statt Wirz Lauch verwenden. Dazu passt ein saisonaler Blattsalat.



RUTH KOCH AUS GEUNSEE

Wenn Ruth Koch ihre Kohl-Speck-Wähe backen will, geht sie in den nahen Volg Geunsee LU. Hier findet sie, was sie für diese schnell zubereitete und bei ihrer Familie beliebte Mahlzeit braucht. Gern serviert sie diese mit einem bunten Saison-salat. Kommen Gäste zu Besuch, schneidet sie den Kuchen in kleine Häppchen und serviert diese zum Apéro. Ein rundum vielseitiges Gericht also!

MACHEN SIE MIT!

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

Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein paar Stichworte dazu und ein Foto – mit sich, Ihren Liebsten, Ihren WG-Mitbewohnern oder Ihrem Partner – an Medienart AG, «Öise Lade» Leserrezep, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder [oeise.lade@volg.ch](mailto:oeise.lade@volg.ch)





*Rosière*

L'ORIGINAL  DEPUIS 1989

EMBELLIT LA VIE  
VERSCHÖNERT DAS LEBEN

Chardonnay und Rosé in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



RED  
BULL  
VODKA



WHITE  
BULL  
VODKA



GREEN  
BULL  
VODKA



**BULL**

[WWW.BULLVODKA.CH](http://WWW.BULLVODKA.CH)

Verantwortungsvoll konsumieren.

# GEWINNEN MIT HERO

ZMORGEGLÜCK UND DEN PERFEKTEN START IN DEN TAG GEWINNEN



**WETTBEWERBS-  
FRAGE**

Wie hoch ist der Fruchtanteil  
in der Hero Delicia Erdbeeren Konfitüre?

**A 60%**  
**B 50%**  
**C 40%**

**PREISE**

**1. Preis im Wert von Fr. 2000.-**  
Gutschein von «Brunch Selection» für  
2 Übernachtungen für 2 Personen im Grand Hotel  
Les Trois Rois, Basel, mit Brunch.

**2. Preis im Wert von Fr. 1000.-**  
Gutschein von «Brunch Selection» für 1 Übernachtung für  
2 Personen im Grand Hotel Les Trois Rois, Basel, mit Brunch.

**3.-20. Preis: Wert-Gutscheine von «Brunch Selection»**  
3. Preis: Gutschein im Wert von Fr. 750.-  
4.-10. Preis: Gutschein im Wert von je Fr. 250.-  
11.-20. Preis: Gutschein im Wert von je Fr. 200.-

**21.-30. Preis im Wert von je Fr. 50.-**  
Brunch-Geschenkkorb von Hero

Wann und wo immer der Tag beginnt:  
Mit Hero Delicia Konfitüren geniessst jeder  
sein persönliches Zmorgeglück. Seit  
dem 19. Jahrhundert verarbeitet Hero in  
Lenzburg sorgfältig ausgewählte Früchte  
zu Konfitüren mit intensiv-fruchtigem  
Geschmack – perfekt für das kleine Glück  
am Morgen. Passend zu einem Brunch  
nach Hero-Art ist die beliebte Hero Rösti.  
Kombiniert mit Käse, Speck und Ei sorgt  
das Gericht für einen geschmackvollen  
Start in den Tag.

Gewinnen Sie mit etwas Glück Übernachts-  
tungen im Basler 5-Sterne-Grand-Hotel  
Les Trois Rois oder Gutscheine von «Brunch

Selection», der grössten Brunch-Plattform  
der Schweiz. Die Brunch-Gutscheine  
können in jedem Betrieb von «Brunch  
Selection» eingelöst werden. Ebenfalls zu  
gewinnen gibt es umfangreiche Brunch-  
Geschenkkörbe von Hero, damit ein  
genussvolles Zmorge auch zu Hause  
zelebriert werden kann.



## 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, «Hero»,  
Postfach 344, 8401 Winterthur

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

**Teilnahme vom 31. Januar bis 24. Februar 2022**

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.

Kräuter aus den Schweizer Alpen



## BIO ALPENKRÄUTER EGAL OB FONDUE ODER RACLETTE



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

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

**BELFINA-**  
lässt nichts  
anbrennen!

ohne  
Palmöl



[belfina.ch](http://belfina.ch)

\* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

typisch. schweiz. Käsegericht	dritt-grösste Stadt Japans	Elend, Bedrängnis	vertraute Anrede	Mitteluropäer	Leuchtdiode	stark abfallend	techn. Erweiterung	schweiz. Kanton	Autokz. Kanton Basel-Stadt	Arbeitsfreude, emsiges Streben
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Klangwirkung (engl.)					Beerenfrucht					
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Internetkürzel Österreich			Schnelligkeit	schweiz. Filmregisseur (Mark M.)	sprechen	Kurzform von Ursula		1		Optimum: das ... vom Ei
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Anstreicher		Schokoladenhandelsform					Schutzanstrich Mz.	Autokz. Kt. Genf		
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
↳				Gattung (lat.)		Ferien-camp			6	
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
brodeln, kochen	Tiefe	Mitglied d. Gruppe Yello (Dieter)		exakt, präzise				Schwe-beteil-chen		schweiz. Weih-nachts-gebäck
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
↳						engl. Starkbier		schweiz. Bundesbahnen		
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
ind. Singvogel			bergauf, nach oben		Rollbrett-fahrer					
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
scherzh.: US-Soldat			Tragekorb				asiat. Reisschnaps		Zugang, Beginn	
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
unent-schieden beim Schach					Kirchendiener		poet.: flache Wiesen			
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
↳			billiger Zierrat		grosse Gartenfrucht					
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Heil-aufenthalt		sehr alte Getreideart					Zunft im Mittelalter	Abk.: National-liga		
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
besitz-anzeig. Fürwort (2. Pers.)				Nadelbaum, Kiefernart		Begriff aus der Hunde-haltung				
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Nachspeise	Fluss zur Nordsee	Schweizer Alpenclub		Sütze aus Fleischbrühe				zwei Musizierende		südam. Kuckuck
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
↳						Initialen e. CH-Tennis-spielers		Lichtbild (Kw.)	8	
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Teil schott. Namen				Nahrung im Körper verarbeiten						
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Schneid-fähigkeit, Würze							alt Bundesrat (Adolf)			
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳

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 einen von acht Teller-Raclette Maxvit von KOENIG im Wert von je Fr. 139.-.**

Das Teller-Raclette Maxvit ist ein echter Schweizer Klassiker, KOENIG ist stolz darauf, den Klassiker in optimierter Form neu zu lancieren. Das Raclette wird direkt auf einem feuerfesten Teller zubereitet, dies gibt eine wunderbare goldbraune Kruste. Dank des integrierten Mikroschalters aktiviert der eingeschobene Teller automatisch den Heizprozess und das Raclette ist in kürzester Zeit servierbereit. Weitere Infos unter: [www.koenigworld.ch](http://www.koenigworld.ch)



## So nehmen Sie an der Verlosung teil:

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

**Teilnahme vom 31. Januar bis 24. Februar 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.

# WIE SAGT MAN WO?

## Fasnachtschüechli

im Baselbiet

**Fasnachtskiechli**

im Bündnerland

**Fasnachtsküechli**

im Bernbiet

**Chilbiblätz**

in Romanischbünden

**las patlaunas**

im Appenzellerland

**Hondsfläde**

im St. Gallischen

**Öhrli**

im Luzernischen

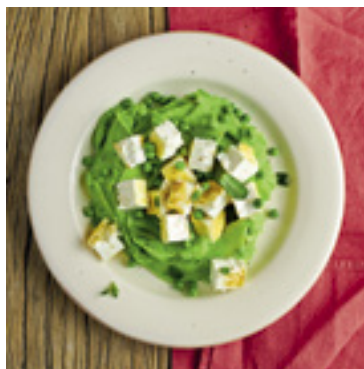
**Chneublätz**



---

## VORSCHAU «ÖISE LADE» MÄRZ

**Alles ganz leicht**  
Die Vorfreude auf den Frühling ist garantiert: mit frischen Ideen, die zackig zubereitet sind.



**Man nehme: Bärlauch!**  
Der Frühlingsbote mit der besonderen Duftnote bringt grüne Frische in die Küche.

---

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

🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf Schweizer Papier





# GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 15.02.  
bis Sonntag, 20.02.2022



18%

**Emmi CAFFÈ LATTE**  
alle Sorten, 230 ml und 370 ml  
z.B. Cappuccino, Macchiato  
oder Double Zero, 230 ml



18%

**Emmi Energy Milk Protein Yogurt**  
Berries\* oder Mango Passionfruit\*, 170 g



20%

**Emmi Jogurtpur**  
alle Sorten, 150 g  
z.B. Aprikose, Erdbeer oder  
Waldbeeren & Dattel\*, 150 g

**OHNE**  
ZUCKERZUSATZ  
LAKTOSEFREI



15%

**Emmi Suisse Crème Dessert**  
Vanille oder Chocolat\*, 500 g



18%

**Emmi GALA**  
Nature oder Gartenkräuter\*, 80 g



21%

**Fromagerie d'Emmi**  
Le Gruyère mild oder surchoix\*,  
Portion à 250 g



23%

**Emmi KALTBACH**  
Emmentaler\*, Portion à 250 g

**KÄSE  
DES  
MONATS**

Diese und viele weitere Emmi Produkte in Ihrem Volg in Aktion.

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

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

# Für eine ganzheitlich nachhaltige Schweizer Landwirtschaft.



IP-SUISSE steht für Schweizer Herkunft, Förderung der Biodiversität, Tierwohl, Umweltschutz, soziales Engagement, faire Preise, Klimaschutz und einen schonenden Umgang mit den Ressourcen.



**bauern für  
generationen.**

Schweiz. Natürlich.



[ipsuisse.ch](http://ipsuisse.ch)