

MÄRZ 2022

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

BÄRLAUCH

So vielseitig ist
der Waldknoblauch

ÖISE VOLG

Volg Dielsdorf: frisch,
fründlich und sozial



LEICHTE KÜCHE LEICHT GEMACHT

Frische Frühlingsspeisen, die blitzschnell zubereitet sind

Volg

Die vermuuuuuutlich beste Milch



*Nachhaltig
und fair*

*Faire Partnerschaft
Tierfreundliche Haltung
Fördert Artenvielfalt*

Als innovativer Traditionsbetrieb produzieren wir seit jeher lokal und in einem schonenden Verfahren. Wir erfüllen die national anerkannten Nachhaltigkeits-Richtlinien und schaffen einen Mehrwert für Mensch und Umwelt. Danke, dass auch du dich für unsere nachhaltige Milch entscheidest. www.milchhuus.ch/milch

**SCHWYZER
MILCHHUUS**

INHALT



12

Öisi Chuchi

Frisch und leicht in den Frühling mit schnellen Rezepten



42

Öisi Chuchi

Würzige Gerichte mit Bärlauch



56

Sport-Sponsoring

Hoch hinaus mit Kunstturner Silas Fricker

24

Saison für

Milch: schmeckt pur und als vielseitige Zutat in Rezepten



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Mit der aufblühenden Natur wächst die Lust auf leichte Gerichte mit frischen Zutaten. Damit Sie die immer länger werdenden Tage noch mehr geniessen können, sind die Frühlingsrezepte ab Seite 12 blitzschnell zubereitet. Da bleibt mehr Zeit für einen Spaziergang durch den Wald, wo es jetzt mancherorts wieder intensiv nach Bärlauch duftet. Ab Seite 42 zeigt das Frühlingkraut, wie vielseitig es sich zubereiten lässt. Wie jeden Monat finden Sie im «Öise Lade» nebst Kochideen auch interessanten Lesestoff aus der Volg-Welt. Erfahren Sie ab Seite 52 beispielsweise, warum Volg das «Öise Lade» sowie alle weiteren Druckerzeugnisse ausnahmslos in der Schweiz produzieren lässt. Damit tragen wir unter anderem dazu bei, Arbeitsplätze in der Region zu sichern. Besonders wertvolle Arbeitsplätze bietet zudem der Volg Dielsdorf. Erfahren Sie auf Seite 31 mehr über ein soziales Engagement, das uns sehr am Herzen liegt.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Philipp Zraggen
 Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 12 **ÖISI CHUCHI**
Blitzschnelle Frühlingküche
- 24 **SAISON FÜR ...**
Milch
- 27 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 29 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 31 **ÖISE VOLG**
Ein Dorfladen mit sozialer Verantwortung
- 32 **FEINS VOM DORF**
«Mürbel» aus Mattwil TG
- 35 **ÖISI MARKE**
Volg Getreideriegel
- 36 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
«Agri Natura»-Trockenfleisch
- 39 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 42 **ÖISI CHUCHI**
Rezepte mit Bärlauch
- 52 **ÖISI UMWÄLT**
Drucksachen: 100 % in der Schweiz produziert
- 55 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 56 **SPORT-SPONSORING**
Kunstturner Silas Fricker
- 59 **ÖISE GARTE**
Säen für die Vorfreude
- 61 **NATURENA**
Die kleinste Schafrasse Europas
- 63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im April
- 64 **LESERREZEPT**
Schoko-Erdnuss-Cookies
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Hiestand
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon, Vorschau Impressum

Cailler



WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?



CHUCHICHÄSCHTLI



DE GRÜN DUUME

Munter wie ein Löwe

Da es im März noch kaum etwas zu ernten gibt, lohnt sich ein Blick über den Gartenhag hinaus: Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um Löwenzahnblätter zu sammeln. Dabei frisch gedüngte Wiesen und Pflückorte neben vielbefahrenen Strassen meiden. Das zarte Grün zwei bis drei Zentimeter über dem Boden abschneiden, damit es wieder austreiben kann. Frisch gepflückt, schmeckt das häufige Wildkraut des Frühlingsaustriebs wunderbar nussig und nur leicht bitter im Vergleich mit ausgewachsenen Blättern. Gut gewaschen und trocken geschleudert eignet es sich zum Beispiel für Salate, Dips, Smoothies und Pesto, zum Dünsten als Gemüse, für Suppen, Risotto oder Kräutersaucen. Übrigens: Löwenzahnblätter haben den Ruf, die Frühlingsmüdigkeit zu vertreiben ...

MILCH FÜR SCHAUMSCHLÄGER

SCHÜMLI BITTE!

Ein Cappuccino oder Latte macchiato schmeckt mit dem perfekten Milchschaum doppelt so gut. Wer ein festes Häubchen bevorzugt, sollte Drink-Milch, also teilentrahmte Milch, verwenden. Für ein cremiges Krönchen empfiehlt sich Vollmilch. So oder so: Milch auf 60 °C erhitzen und mit einem Milchschäumer aufschäumen. Alternativ einen Schwingbesen zur Hand nehmen; allerdings wird das von Hand aufgeschlagene Schümli etwas weniger cremig. Was Milch noch alles Feines kann, lesen Sie auf Seite 24.



KONSERVEN-ÖL

RÜBIS & STÜBIS

Lust auf Thonsalat? Dann empfiehlt es sich, das Oliven- oder Sonnenblumenöl, in dem der Thunfisch eingelegt ist, für die Sauce zu verwenden. Darin befinden sich nämlich fettlösliche Vitamine, die dem Wohlbefinden zugutekommen, etwa Vitamin D, das ebenso wie Vitamin A vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen werden kann.

FLÜÜÜGEL FÜR JEDEN GESCHMACK.



In grösseren Verkaufsstellen zusätzlich erhältlich: Die Red Bull White Edition und die Red Bull Green Edition.

GUT ZU WISSEN

BÄRLAUCH

Dass Bärlauch mit dem Knobli und der Zwiebel verwandt ist, lässt sich schon am einzigartigen Duft erahnen, der ab März in der Waldluft liegt. Und genauso vielseitig wie seine «Verwandten» präsentiert sich auch der Bärlauch in der Küche. Was man damit kochen kann? Einige Ideen stellen wir Ihnen ab Seite 42 vor. Nachfolgend zudem ein paar nützliche Infos rund um das bärenstarke Waldkraut.

- Obacht beim Sammeln! Bärlauch hat giftige Doppelgänger: etwa Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab. Die Unterschiede: Bärlauch riecht eindeutig nach Knoblauch, hat einen klar erkennbaren Stiel und ist auf der Blattunterseite matt.
- Die Bärlauchsaison dauert von März bis zirka Mitte Mai. Sobald er blüht, schmeckt er nicht mehr.
- Blätter vor der Weiterverarbeitung gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- Am besten frisch verwenden. Im Kühlschrank bleibt er nur ein, zwei Tage frisch. Da er stark riecht, unbedingt in einem Frischhaltebeutel aufbewahren.
- Bärlauch lässt sich gut tiefgefrieren – als ganze Blätter oder gehackt in einem Gefrierbeutel oder mit Öl oder Wasser vermischt im Eiswürfelbehälter.
- Der lateinische Name von Bärlauch ist *Allium ursinum*, Letzteres bedeutet Bär.



WAS TUN MIT

ZWIEBELRESTEN

Angeschnittene Zwiebeln werden zwar nicht giftig, wie Gerüchte besagen. Aber der Geschmack verändert sich – von leicht bitter bis zu säuerlich-metallisch. Denn sobald die Zwiebel angeschnitten ist, tritt Saft aus, der in Kontakt mit Sauerstoff oxidiert. Bleibt eine halbe Zwiebel beim Kochen übrig, legt man sie darum am besten gleich mit der Schnittfläche nach unten in ein verschliessbares Glas und stellt dieses in den Kühlschrank. So ist eine halbe Zwiebel zwei, drei Tage haltbar. Gehackte Zwiebelreste sollten möglichst schnell verarbeitet werden. Die Würfel lassen sich auch tiefgefrieren, beispielsweise in einer Eiswürfelschale. Da sie jedoch etwas matschig werden, nur zum Kochen verwenden.



«Ist im März viel Wind, wird der Mai gelind.»

Bauernregel im März





ovomaltine

#OVOPOWER



MIT OVOMALTINE KANNST DU'S NICHT BESSER. ABER LÄNGER.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



CHUCHICHÄSCHTLI

ZUM FRÜHLINGS-APÉRO

Blumen-Focaccia

Sie ist der Party-Hingucker schlechthin: die Blumen-Focaccia. Der Teig wird mit allerlei Gemüse und Kräutern verziert – und dann gebacken. Zum Belegen eignet sich alles, was auch sonst im Ofen gegart werden kann; bei den Kräutern auf hitzebeständige Arten wie Rosmarin oder Thymian setzen. Für den Teig: 20 g Hefe in 4,5 dl lauwarmem Wasser auflösen. Mit 500 g Weissmehl, 1 TL Salz und 3 EL Olivenöl zu einem Teig kneten, zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen. Mit feuchten Händen auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken, weitere 15 Minuten ruhen lassen. Mit Gemüse belegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Bei 220 °C ca. 25 Minuten goldgelb backen. Und weil dies im Prinzip wirklich kinderleicht ist und auch den kleinen Bäckern Spass macht, finden unsere jüngsten Kunden im neuen Kindermagazin «hey», das ab 7. März kostenlos im Volg erhältlich ist, ein Rezept für Blumen-Brote.



TRICK 77

SAUBER BRATEN

Damit das Putzen nach dem Kochen nicht die Freude am Essen verdirbt, lässt man Fettspritzer beim Anbraten am besten gar nicht erst entstehen. Dafür gilt es, darauf zu achten, dass die Oberfläche des Bratgutes vor der Zubereitung trocken getupft wurde. Auch ein gutes, hitzebeständiges Öl (zum Beispiel Rapsöl oder auch Bratbutter) ist wichtig. Kaltgepresste Öle eignen sich hingegen nicht zum Braten und sollten daher ausschliesslich in der kalten Küche Verwendung finden. Streuen Sie ausserdem etwas Salz ins Öl, bevor sie das Bratgut hineingeben. Salz bindet das restliche Wasser in der Pfanne und verhindert so Fettspritzer.

SPEZIALITÄTEN IM MÄRZ

Bündner Cordonbleu und Spargel-Brätschnitzel

Auch im März erwarten Sie im Volg zwei neue feine Fleischspezialitäten. Das goldig-knusprig umhüllte Cordonbleu ist ein Gruss aus dem Bündnerland. Im Innern des saftigen Schweinefleischpäcklis verbergen sich würziges Bündnerfleisch und Käse. Das Monats-Brätschnitzel wiederum präsentiert sich als kulinarisches Frühlingsgedicht: luftiges Brät, das mit grünen Spargelstücken verfeinert wird, und eine tolle Knusperpanade. Und, natürlich: Beide Spezialitäten sind aus Schweizer Fleisch.



Du weißt, wo der Kakao
hinkommt. Wir auch, wo
er herkommt.

Jede Ritter Sport ist zu 100% aus zertifiziert
nachhaltigem Kakao-Bezug.



QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.
#entdeckedasgut

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

CHUCHICHÄSCHTLI



FRÜHLINGSDEKO-TIPP SCHÖNHEITEN IM GLAS

Man nehme ein paar Zwiebelblumen, ein schönes Glasgefäss – und schon wird's zu Hause bunt. Dazu Krokusse, Tulpen, Amaryllis oder Hyazinthen vorsichtig aus den Kunststofföpfen lösen und die überschüssige Erde mit Wasser abspülen. Anschliessend die Blumenzwiebeln einzeln oder in Gruppen in dekorative Glasgefässe setzen. Wer's verspielter mag, kann ausserdem frisches Moos, Zweige oder Tannenzapfen zum Einsatz bringen.

Es gibt auch sogenannte Treibvasen, die so geformt sind, dass Blumenzwiebeln oder Gemüseknochen wie Ranten oder Süsskartoffeln Wurzeln ausbilden können, ohne dabei zu verfaulen. Mit etwas Geduld und einer regelmässigen Wasserkontrolle entfaltet sich nach ein paar Wochen die volle Pracht. Ein kleiner Tipp: Wer keine Treibvase zur Hand hat, kann sich auch mit einer sanduhrförmigen Glasflasche oder Wasserkaraffe behelfen.

FRISCH WIE DER FRÜHLING



HEIDA AOC VALAIS SCHWEIZ, 2020

Hurra, der Lenz ist da! Die Natur erwacht zu neuem Leben. So lebhaft und frisch wie der Frühling präsentiert sich der Heida AOC Valais. Das macht ihn zur perfekten Wahl für den ersten Apéro am geschützten, sonnenbeschienenen Plätzchen draussen an der frischen Luft. Mit seinem hellen Goldgelb erinnert er an das noch zarte Licht der Frühlingssonne. Die intensiven Aromen nach reifen und exotischen Früchten wiederum lassen bereits Schluck für Schluck vom Sommer träumen. Für die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt ein «rassiger und selbstsicherer» Weisswein. «Der neue Jahrgang ist noch eine Spur präziser als noch der 2019er und ein gutes Beispiel für die Güte unserer autochthonen Walliser Spezialität», lobt sie den 2020er-Jahrgang im «Weinseller». Der Tropfen aus dem Volg erhält von ihr die «Weinseller Medaille d'Or» und einen Stern für ein herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis dazu. Er trinkt sich schön zu leichten Frühlingsgerichten mit Fisch oder hellem Fleisch. Und sollte nochmals Fondue- oder Raclette-Wetter herrschen, ist man froh, lagert der Wein bereits im Keller: Denn auch hierzu passt er – als typischer Walliser – ausgezeichnet.

75 cl, 17,5 Punkte, Fr. 17.80*

*speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis



Hiestand[®]
OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

WETTBEWERB, SEITE 67

Klimaneutraler Brotgenuss

Lieben Sie Sauerteigbrot? Dann gehören Sie zur in der Schweiz wachsenden Fangemeinde dieser Brote. Das Urholzofen Weggenbrot der Bäckerei Hiestand sollten Sie also unbedingt entdecken. Es ist ganz nach dem Gusto von Herrn und Frau Schweizer gebacken: aussen knusprig, innen feucht, mit angenehmer Säure. Das klimaneutrale Brot aus Natursauerteig wird aus IP-Suisse-Mehl hergestellt und umweltfreundlich im Holzofen gebacken. Dadurch wird es besonders schmackhaft. Und noch ein grosses Plus: Das handwerklich hergestellte Sauerteigbrot bleibt herrlich lange frisch!

LEICHTE BLITZGERICHTE

Mit dem Frühling zieht die Leichtigkeit in die Küche ein. Viel Frische, wenig Aufwand lautet das Motto. Einkaufen, loslegen und staunen, was in rund 30 Minuten Zubereitungszeit alles Gutes angerichtet werden kann!



**KOHLRABI-PICCATA
MIT NÜSSLISALAT**

Es muss nicht immer Fleisch sein: Panierte Kohlrabi-Scheiben schmecken genauso gut.
Rezept Seite 23

ZITRONENPLÄTZLI

Die schnelle Schweizer Version
des italienischen Klassikers
Scaloppine al limone mit frischer
Zitrone. Rezept Seite 23



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



WARMER LAUCHSALAT MIT MOSTBRÖCKLI UND NÜSSEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

4 dl Weisswein
2 dl Wasser
1 TL Salz
1 Lorbeerblatt
4 Lauchstangen,
in ca. 1 cm langen Stücken

SAUCE

2 EL Weissweinessig
5 EL Raps- oder Olivenöl
4 EL Orangensaft
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

GARNITUR

30 g Haselnüsse, geröstet,
grob gehackt
60 g Mostbröckli,
fein geschnitten

1. Wein und Wasser mit Salz und Lorbeer aufkochen. Lauch dazugeben, zugedeckt ca. 8 Minuten knapp weich köcheln. Kochwasser bis auf 2 EL abgiessen.
2. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, mit dem warmen Lauch mischen, würzen.
3. Salat auf Teller verteilen, mit Haselnüssen und Mostbröckli garnieren.

**PIZZA BIANCA
MIT BIRNEN UND
ROQUEFORT**

Elegante Balance
zwischen süß und
rezent: Die vegetarische
Pizza ist dank dem
Fertig-Pizzateig im Nu
auf dem Tisch.
Rezept auf Seite 23







LAKSA-SUPPE MIT POULET

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 cm Ingwer, fein gehackt
- 2 Rüebli, in Scheiben
- ½ Blumenkohl, in Röschen
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 EL Currypulver
- 7 dl Hühnerbouillon, heiss
- 5 dl Kokosmilch
- 2 Pouletbrüste, in ca. 1,5 cm grossen Stücken
- 100 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 150 g Chinoise Nüdeli
- 1 EL Sojasauce
- ½ Bund Schnittlauch, grob geschnitten

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Ingwer andämpfen, Rüebli und Blumenkohl ca. 3 Minuten mitdämpfen. Tomatenpüree und Curry dazugeben, kurz anrösten. Mit Bouillon ablöschen, Kokosmilch dazugliessen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Poulet, Tomaten und Nüdeli dazugeben, mit Sojasauce würzen und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe in Schalen anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

ÖISI TIPPS

- Laksa ist eine südostasiatische cremige Nudelsuppe auf der Basis von Kokosmilch und Curry.
- Für mehr Schärfe mit Sambal Oelek oder frischen roten Chilis servieren.





FÜR BESSERES.

Grünes Licht für natürlichen Genuss.

Genießen Sie die neue Hilcona Bio Pasta!



NEU
Jetzt probieren!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



ERBSENSTOCK MIT GEBRATENEM FETA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

800 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln
Salzwasser, siedend

400 g tiefgekühlte Erbsen
1,5 dl Milchdrink
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

FETA

2 Feta-Käse
2 EL Mehl
1 EL Olivenöl

½ Zitrone, nur Saft

Einige Minzeblätter, Schnittlauch oder Peterli, fein geschnitten für die Garnitur

1. Kartoffeln im Salzwasser weich kochen, abgiessen, etwas ausdämpfen und durch ein Passevite treiben.
2. Erbsen in der Milch ca. 3 Minuten kochen, 4 EL Erbsen beiseite stellen. Restliche Erbsen pürieren, Butter untermischen.
3. Kartoffel- und Erbsenmasse vermischen, würzen.
4. Feta im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Feta beidseitig je ca. ½-1 Minute goldgelb braten, in Würfel schneiden.
5. Erbsenstock auf Tellern anrichten, Feta mit den beiseite gestellten Erbsen darauf verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Kräutern garnieren.

GEMÜSENUDELN MIT BROCCOLI-SALSA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

BROCCOLI-SALSA

150 g Broccoli, Röschen abgeschnitten, fein gehackt
50 g Baumnüsse, geröstet, fein gehackt
35 g Reibkäse, z. B. Grana Padano
1 dl Olivenöl
1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale, 1 EL Saft
Salz, Pfeffer

GEMÜSENUDELN

450 g Rüebl
550 g Zucchini
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Salz
Wenig Pfeffer

1. Broccoli mit allen Zutaten bis und mit Zitronensaft in einer Schüssel mischen, würzen.
2. Rüebl und Zucchini mit dem Spiral- oder Sparschäler zu nudelartigen Streifen schneiden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Gemüse und Knoblauch dazugeben, ca. 5 Minuten rührbraten, würzen.
3. Gemüse auf Tellern anrichten, mit Salsa dazu servieren.



Lieber Määäh als Muh...



BIO SCHAFMILCH ist leicht verdaulich,
hat eine rahmige Konsistenz und
ein feines, mildes Mandelaroma.



Seit 21 Jahren stellen wir Bio Schafmilch Produkte her. Wir sind Ihre Bio Molkerei mit langjähriger Geschichte, denn bereits im Jahr 1989 erwarben wir als erste Molkerei der Schweiz die Lizenz zur Verarbeitung von Bio-Milch. Tradition, Innovation und Leidenschaft – das treibt uns jeden Tag an.

FOLGE
UNS AUF  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH

WARMES GURKENGEMÜSE MIT FORELLENFILETS

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 dl Gemüsebouillon, heiss
- 1,8 dl saurer Halbrahm
- 1 TL getrockneter Dill
- 2 Gurken, streifenweise geschält, längs halbiert, entkernt, in ca. 2 cm grossen Stücken
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

FORELLENFILETS

- 4 frische Forellenfilets
- ½ TL Salz
- 1 EL Bratbutter

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andämpfen. Bouillon, Sauerrahm und Dill dazugeben, 2 Minuten köcheln. Gurken dazugeben, nur noch ziehen lassen, würzen.

2. Forellenfilets salzen, in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Fisch mit den warmen Gurken servieren.

ÖISE TIPP

Dazu passen Salzkartoffeln oder Trockenreis.



ORIENTALISCHES BLUMENKOHL-COUSCOUS

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 2 EL Rapsöl
- 2 Blumenkohl, je ca. 450 g, an der Röstiraffel gerieben
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 50 g getrocknete Aprikosen, fein geschnitten
- 50 g entsteinte schwarze Oliven, halbiert
- 100 g gesalzene Pistazien, Kerne herausgelöst, grob gehackt
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Salz, Pfeffer
- Einige Minzeblätter oder gehackter Peterli

1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Blumenkohl dazugeben, ca. 7 Minuten rührbraten, würzen, in eine Schüssel geben.
2. Aprikosen und Zutaten bis und mit Pfeffer untermischen, abkühlen lassen. Blumenkohl-Couscous auf Tellern anrichten, Kräuter darüberstreuen und servieren.

«So schmeckt Frühling!»



Spargel-Brätschnitzel,
Fein verarbeitetes Brät
mit grünen Spargeln ver-
edelt und in eine knusprige
Panade verpackt.
Dazu passen frühlinghafte
Beilagen.



Bärlauch-Bratwurst,
Kleine Bratwurst mit
feinstem Brät und Bärlauch.
Passend zu einem
frühlingshaften Gericht
mit Spargeln.

**20%
RABATT**

20% Rabatt auf Bärlauch-Bratwurst,
gültig vom 2. bis 6. März 2022.



Gewürzschinken,
Rohschinken oder Speck
lassen sich sehr gut
mit warmen oder kalten
Spargeln kombinieren.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.





KOHLRABI-PICCATA MIT NÜSSLISALAT

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KOHLRABI-PICCATA

- 600 g Kohlrabi, in 1 cm dicken Scheiben
- Salzwasser, siedend
- 80 g Weissmehl
- 3 Eier, verknüpft
- Wenig Muskatnuss, gerieben
- 200 g Reibkäse, z. B. Emmentaler/Gruyère
- Wenig Pfeffer
- 4 EL Bratbutter

KRÄUTERQUARK

- 150 g Magerquark
- ½ Bund Peterli, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

SALAT

- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- Salz, Pfeffer
- 200 g Nüsslisalat
- ½ Bund Radieschen, in feinen Scheiben

1. Kohlrabi im Salzwasser ca. 5 Minuten al dente kochen. Kochwasser abgiessen, Kohlrabi auf einem Haushaltspapier auskühlen lassen und trocken tupfen.
2. Mehl, Eier mit Muskat und Reibkäse mit Pfeffer jeweils in tiefe Teller geben.
3. Kohlrabi erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Kohlrabi dann im Ei und zuletzt im Käse wenden, evtl. nochmals im Mehl wenden.
4. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Kohlrabi portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.
5. Quark und Peterli mischen, würzen.
6. Öl, Essig und Konfitüre gut verrühren, würzen. Nüsslisalat und Radieschen auf Tellern anrichten, Sauce darüberträufeln, Kohlrabi-Piccata dazulegen.



ZITRONENPLÄTZLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

- 2 EL Olivenöl
- 12 Kalbs- oder Schweinsschnitzel mini
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 2 dl Gemüsebouillon
- ½ Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
- 1 TL Maizena
- ½ Zitrone, heiss abgespült, in feinen Scheiben, für die Garnitur

1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je 1 Minute braten, würzen. Im auf 60 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.
2. Bouillon mit Zitronensaft und -schale aufkochen, Hitze reduzieren. Maizena mit 2 Esslöffel der Flüssigkeit in einem Schälchen verrühren, unter Rühren zurück zur Flüssigkeit giessen, Zitronenscheiben dazugeben, ca. 2 Minuten köcheln. Fleisch wieder beigegeben, nur noch heiss werden lassen.

ÖISE TIPP

Dazu passt ein Weissweinsrisotto mit Rüeblen. Dazu die in Scheiben geschnittenen Rüeblen nach dem Ablöschen mit Weisswein beigegeben und mitköcheln.



PIZZA BIANCA MIT BIRNEN UND ROQUEFORT

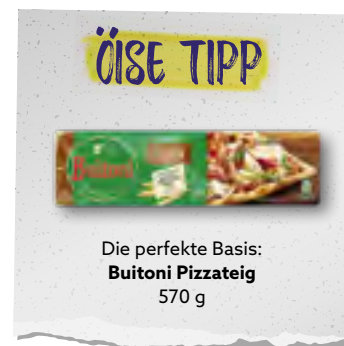
FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 25 Minuten
Backpapier für das Blech

- 250 g Jogurt nature, cremig
- 100 g Roquefort, in Stücken
- 1 eckig ausgewallter Pizzateig
- 2 Birnen, längs halbiert, Kerngehäuse entfernt, in feinen Scheiben
- 2 Chicorée, Blätter abgelöst
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 20 g Rucola

1. Jogurt und Roquefort in einer Schüssel mischen. Pizzateig ausrollen, auf das vorbereitete Blech legen, mit einer Gabel regelmässig einstechen. Masse darauf verteilen, dabei rundum 1 cm Rand frei lassen. Birnen und Chicorée auf der Masse verteilen, mit Öl beträufeln, würzen.
2. Auf der untersten Rille des auf 230 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen. Pizza herausnehmen, Rucola darüber verteilen und sofort servieren.

ÖISI TIPPS

- Roquefort kann durch Gorgonzola ersetzt werden.
- Nach Belieben mit Honig beträufeln.



SAISON FÜR ...

MILCH

Schweizer Frischmilch wie die «Agri Natura Wiesenmilch» aus dem Volg schmeckt pur natürlich am besten.
Vier weitere Ideen mit Milch.



DALGONA COFFEE

Für 2 Gläser: 4 TL löslicher Kaffee mit 2 EL Zucker und 4 EL heissem Wasser schaumig rühren. 6 dl Vollmilch mit Eiswürfeln in ein Glas giessen, den Kaffeeschaum darüber verteilen.



DULCE DE LECHE

Für 2 Gläser à 3 dl: 125 g Butter, 500 g Zucker, 1 Pk. Vanillin-zucker, 1 Prise Salz, 6 dl Vollmilch und 300 g gezuckerte Kondensmilch in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Stunde köcheln, bis die Masse cremig und hellbraun ist. In 2 saubere Gläser abfüllen. Die Milchkonfitüre Dulce de Leche wird klassisch als Brotaufstrich verwendet, eignet sich aber auch für Desserts, zum Süssen von heisser Milch oder Tee. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.





MILCH-VANILLE-TARTE

1 runder Kuchenteig in die Wähenform legen, Ränder anpressen, mit der Gabel mehrmals den Boden einstechen. Den Kuchenteig in der Mitte des vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 30–40 Minuten blind backen. 2 Eier mit 20 g Maizena, 20 g Weissmehl, einer ausgekratzten Vanilleschote und 150 g Zucker mit einem Schwingbesen klumpenfrei verrühren, 5 dl Vollmilch dazugeben, mischen. Masse aufkochen. Füllung auf den Kuchenteig giessen, 1 Stunde abkühlen lassen. Tarte mit Fruchtsauce oder Kompott servieren.



KARTOFFEL-BIRNEN-GRATIN

Beilage für 4 Personen: 1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen, in feine Scheibchen schneiden. 2 Birnen entkernen, ebenfalls in Scheibchen schneiden. Kartoffel- und Birnenscheiben in 5 dl Vollmilch knapp weich kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, in eine gebutterte Auflaufform geben, mit 50 g Reibkäse bestreuen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 30 Minuten überbacken.

VAYA - DER AUSGEWOGENE SNACKGENUSS



DIE CHIPS-EXPERT:INNEN.



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Käse & Wein

**ECHTER THURGAUER
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Rassiger Thurgauer zu charakterstarkem Walliser

Liebhaber von Käse mit kräftigem Geschmack kommen beim Käse des Monats voll auf ihre Kosten: Die Spezialität «Echter Thurgauer» der Käserei Strähl in Siegershausen ist ein gut gereifter Halbhartkäse und erhält sein würziges Aroma während der drei- bis viermonatigen Reifezeit im Käse-Keller. Im Familienbetrieb Strähl werden bereits in dritter Generation innovative Käsesorten entwickelt. Der perfekte Wein dazu? Der Johannisberg AOC Valais – ein Sylvaner mit intensiven Fruchtnoten und kräftigem Körper.

**JOHANNISBERG AOC VALAIS,
SCHWEIZ, 75 CL**

Johannisberg AOC Valais,
Schweiz, 75 cl

-20% **12.90**
statt 16.30

Echter Thurgauer
per 100 g
statt Fr. 2.35

Fr. 1.70

Portion, 230 g, per 100 g
statt Fr. 2.20

Fr. 1.70

**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**



BRING ETWAS MAGIE IN DEINE FILMNACHT



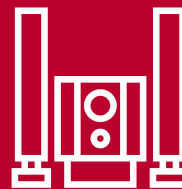
COCA-COLA
330 ML-DOSE
KAUFEN



CODE

UNTERM DOSENDECKEL
IN DER COCA-COLA APP
EINGEBEN

GAMING- UND
HEIMKINO-PREISE ZU
GEWINNEN



SCANNEN & MITMACHEN

JETZT PROFITIEREN!



+ Féchy AOC La Côte Soir Soleil Schweiz, 2020, 75 cl, 17 Punkte*

☞ Chasselas ☞ helles Strohgelb ☞ blumige Noten, Lindenblüten, weisser Pfirsich ☞ 8-10 °C ☞ Apéro, Fisch, weisses Fleisch

-20% **9.50**
statt 11.90

+ Humagne Rouge AOC Valais** Schweiz, 2020, 75 cl

☞ Humagne Rouge ☞ Rubinrot ☞ Waldbeeren, elegant ☞ 14-16 °C ☞ Gebratenes Fleisch, Eintopf, Hartkäse

-20% **12.30**
statt 15.40



WEIN
DES
MONATS



+ Johannisberg AOC Valais** Schweiz, 2020, 75 cl, 16.75 Punkte*

☞ Sylvaner ☞ helles Goldgelb ☞ grüne Äpfel, Quitten, rassig ☞ 9 °C ☞ Spargelgerichte, Fondue, Raclette

-20% **12.90**
statt 16.30

Stella d'Oro Negroamaro di Salento IGP Barrique Italien, 2020, 75 cl

☞ Negroamaro ☞ Granatrot ☞ Johannisbeere, Dörrobst, Kakao ☞ 16-18 °C ☞ Rindfleisch, Braten

-20% **15.90**
statt 19.90



Caswell White Zinfandel California USA, 2020, 75 cl, 16.5 Punkte*

☞ Zinfandel ☞ Rosé ☞ Himbeere, Hagebutten, exotisch, lebhaft ☞ 8-10 °C ☞ Apéro, asiatische Gerichte, Grilladen

-30% **5.50**
statt 7.90

Caswell Zinfandel California USA, 2019, 75 cl

☞ Zinfandel ☞ Granatrot ☞ Himbeeren und Brombeeren ☞ 14-16 °C ☞ Pizza, Pasta, Poulet vom Grill

-30% **5.50**
statt 7.90



Oro Selección Solitario Toro DO Spanien, 2018, 75 cl, 17.5 Punkte*

☞ Tinta de Toro ☞ tiefes Dunkelrot ☞ beerig, Vanillnoten, elegant ☞ 16-18 °C ☞ Lammrack mit Polenta, Cordonbleu, Käseplatten

-26% **9.90**
statt 13.50

Fincas Valdemar Valdemacuco Roble Ribera del Duero DO Spanien, 2019, 75 cl, 17.25 Punkte*

☞ Tempranillo ☞ dunkles Kirschtrot ☞ schwarze Beeren, Lakritz ☞ 16-18 °C ☞ Aufschnitt, Käse

-23% **12.90**
statt 16.90



Diese Aktion
gilt vom
28.2.2022 bis
26.3.2022
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».
** Regional oder über Bestellung erhältlich.



**Gewinner
Volg Vereins-
wettbewerb:**

Jugendverein
Giuventüna
Ftan GR

Aus Liebe zum Dorf, wo die Jungen Altes leben.

Beim Jugendverein Giuventüna Ftan GR mag man Trachten und Traditionen. Die Mitglieder setzen sich mit Herzblut dafür ein, dass lokale Bräuche wie das Fest «Schüschaiver» oder «Chalandamarz» erhalten bleiben. Als Verein gehören sie zum Dorfleben wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Diese bieten alles, was es für den täglichen Bedarf braucht. Immer in der Nähe, immer überschaubar und stets mit einer persönlichen Note, die zum Dorf passt.

Volg
frisch und fründlich

Frisch, fründlich und sozial:
Joel Berger hat im Volg Dielsdorf ZH
einen Integrationsarbeitsplatz
und übt seine Aufgaben mit grossem
Engagement aus.



LADENARBEIT ALS LEBENSHILFE

Der Volg Dielsdorf im Zürcher Unterland ist gewohnt «frisch und fründlich». Nicht alltäglich ist das Engagement hinter der Dorfladentüre: Menschen mit einer Beeinträchtigung erhalten hier Hilfe bei der Reintegration ins Berufsleben.

Am frühen Vormittag ist im Volg Dielsdorf bereits viel los. Eine Kundin kauft Zutaten für eine selbst gemachte Pizza ein und sucht noch die frische Hefe. Joel Berger hilft umgehend weiter. Schliesslich ist das Kühlregal mit den Molkereiprodukten, wo sich diese befindet, sein Spezialgebiet. In der sogenannten «Molki» kennt er jeden Winkel. Gerade ist er dabei, Frischmilch, Jogurts und Milchmischgetränke aufzufüllen – eine von diversen Aufgaben, die er an jedem seiner Arbeitstage ausführt. Was macht er denn am liebsten von allem? Joel Berger drückt es lieber allgemein aus: Er komme einfach immer gern «go schaffe», sagt er.

Mit viel Gespür für Menschen

Joel Berger ist einer von aktuell zwei Mitarbeitenden der Stiftung Espas im Volg Dielsdorf. Die Stiftung ist im Grossraum Zürich Spezialistin für individuelle Arbeitsintegration und bietet in Zusammenarbeit mit Volg im Dorfladen bis zu vier Integrationsarbeitsplätze für Menschen mit einer psychischen oder körperlichen Beeinträchtigung an.

Für deren Betreuung im Alltag ist Ladenleiterin Claudia Spycher zuständig. Sie kennt Volg seit ihrer Lehre und gibt ihr grosses Wissen den Mitarbeitenden der Stiftung Espas mit Freude weiter. «Die Verteilung der Aufgaben erfordert gute Menschenkenntnisse. Einige mögen die Abwechslung, andere bevorzugen einen fixen Tagesablauf», weiss sie. Natürlich falle der Erklärungsbedarf etwas höher aus: «Umso grösser ist die Wertschätzung und Dankbarkeit, die ich zurückerhalte.»



3 FRAGEN AN

Besnik Etemi
Zuständiger Regionaler Verkaufsleiter

Was bedeutet Ihnen die Zusammenarbeit mit der Stiftung Espas?

Es ist für uns unglaublich wertvoll, Menschen eine Chance bieten zu können. Diese schöne und verantwortungsvolle Aufgabe tragen wir begeistert mit. Dass Volg-Läden grundsätzlich kleinflächig und gut überschaubar sind, ist übrigens ein grosser Vorteil für dieses Engagement: Man sieht stets, wo Hilfe benötigt wird.

Was zeichnet die Mitarbeitenden der Stiftung Espas besonders aus?

Sie schätzen die Arbeit extrem und tun mit ihrer offenen Art dem ganzen Team gut. Zudem wissen sie viel aus ihrem Leben zu erzählen. Es sind wahre Herzensmenschen.

Apropos Herz: Welches Volg-Produkt ist Ihr persönlicher Liebling?

Der gekühlte Volg Latte Macchiato, er ist fester Bestandteil meines Starts in den Tag.



Liebe auf den ersten Biss

Barbara und Niels Meijerink fertigen im Thurgauer Dorf Mattwil «Mürbel» an – ein herrlicher Gaumengenuss aus Milch, Zucker und Butter. Die zarte Süssigkeit ist im Volg Berg erhältlich.

Erzählt Barbara Meijerink von ihren Erinnerungen, als sie ein Kind war, leuchten ihre Augen. «Das war für mich das Schönste im ganzen Jahr: frische Nidelzältli von der Chilbi, direkt am Stand vor meinen Augen zubereitet.» Nie mehr habe sie später so gute Nidelzältli gegessen. Bis sie 2007 auf einer Reise nach England ein Stück Fudge probierte. «Da wanderten Engel über meine Zunge», sagt Barbara Meijerink lachend. Fudge ist die englische Variante des Nidelzältli, und genau das wollte sie nun selbst herstellen. Jahre vergingen, in denen die Englisch-Lehrerin am perfekten Rezept feilte. «Im Prinzip tönt es sehr einfach», erklärt

Ehemann Niels Meijerink. «Es braucht nur Milch, Butter, Rohrohrzucker und Kondensmilch.» Währenddessen mischt er diese Zutaten in einem Kupferkessel und erwärmt sie unter permanentem Rühren. Doch das genaue Rezept bleibt natürlich geheim. Insgesamt stellt das Paar aus dem thurgauischen Mattwil acht Sorten her, die im Volg Berg eine beliebte «Feins vom Dorf»-Spezialität sind: Alpensalz, Baumnuss, Kakao, Chili, Ingwer, Vanille, Kaffee und Whisky.

MILCH VOM BAUERN NEBENAN

«Um das perfekte Mürbel hinzubekommen, braucht es viel Fingerspitzengefühl, eine genaue Dosierung und vor allem beste Zuta-

ten.» So kommt die frische Milch vom Bauern nebenan, das Alpensalz aus der Westschweiz, der Single Malt für die Whisky-Variante aus Schottland und der Ingwer ist aus biologischem Anbau. «Am beliebtesten sind die Mürbel mit dem Alpensalz aus Bex», erzählt Barbara Meijerink.

SALZ AUS DEM GLETSCHERFELSEN

Das Salz wird aus dem Felsen der Gletscher Anzeindaz und Diablerets gewonnen und nach alter Tradition auf Lärchenholz getrocknet. Im Zusammenspiel mit dem hausgemachten Milchcaramel ergibt das eine wahre Geschmacksexplosion im Mund. Die mürbe Konsistenz wiederum erklärt



Ganz links: Barbara Meijerink produziert Mürbel in Handarbeit. Oben: Niels Meijerink schüttet Kondensmilch in den Kupferkessel. Nach einer Dreiviertelstunde Rühren ist die Caramel-Masse fertig. Unten: Die Mürbel werden mit Alpensalz verfeinert und von Hand in mundgerechte Stücke gebrochen.

den Namen Mürbel. Das Caramel schmilzt geradezu auf der Zunge.

IMMER MEHR ENGEL AUF DER ZUNGE
 Nach 45 Minuten stetigen Rührens hat die Masse die richtige Konsistenz erreicht. Der Inhalt wird auf eine Granitplatte gegossen. Nach dem Erkalten schneidet Barbara Meijerink die Mürbel in Scheiben und bricht sie von Hand in kleine Stücke. 7,3 Tonnen wurden letztes Jahr verarbeitet – Mürbel ist so beliebt, dass das Ehepaar Meijerink sich heute voller Leidenschaft der Caramel-Produktion widmen kann. Und seither wandern immer mehr Engel über Zungen. Zur Freude aller Naschkatzen und der Kunden im Volg Berg.



MÜRBEL AUS MATTWIL
 Mürbel heissen die handgemachten Nidelzältli von Barbara und Niels Meijerink. Sie sind im Volg Berg TG erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
 Die Mürbel sind 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!





STARBUCKS® COFFEE. MAKE IT *yours* AT HOME





HONIG CRUNCHY

Der Riegel aus Hafer- und Weizenflocken enthält Honig aus Fairtrade-Produktion, was ihm seine natürliche Süße verleiht. Statt Palmöl kommt Rapsöl zum Zug und knackige Haselnüsse sorgen für den crunchy Biss.

BROMBEERE APFEL SOFT

Brombeeren und Äpfel machen diesen weichen Riegel zum Favoriten von Frucht-Liebhabern. Neu wird er mit Raps- und Kokos- statt mit Palmöl hergestellt. Früchte, Soja-kerne, Puffreis, Hafer- und Weizenflocken sorgen für viele Ballaststoffe, die lange satt machen. Vanille-Extrakt und Magermilch geben ihm das gewisse Etwas.

VOLG GETREIDERIEGEL

Powersnack

Getreideriegel liefern schnell Energie, sind wunderbar vielfältig und praktisch für unterwegs. Wie gut, gibt es im Volg zwei neue genussvolle Sorten zu entdecken.

Chocolat Nature Soft

Der beliebte Volg Riegel aus Hafer- und Weizenflocken mit Schoggi-Überzug wurde neu rezeptiert: Mit Raps- statt Palmöl, weniger Zucker und Fairtrade-Kakao. Für den unwiderstehlichen Geschmack sorgen Vanille, Mandeln und Kokosraspel. Der exotisch-schoggige Softie unter den Volg Riegeln!



Bio Himbeere Mandel Soft

Die Hauptrolle beim Bio-Riegel spielen süsse Himbeeren und knackige Mandeln. Die Neuheit in Bio-Qualität ist zudem wunderbar weich und bietet mit Getreide-Crispies aus Hafer- und Dinkelflocken sowie Cornflakes trotzdem Knusperspass.

Volg Getreideriegel

Süß mit Biss, fruchtig-milchig, schoggig oder beerig-knusprig: Die vier Getreideriegelsorten aus dem Volg bieten etwas für jeden Geschmack. Welcher davon wird Ihr Liebling?

Honig Crunchy, 9 x 18 g, Brombeere Apfel Soft, 6 x 25 g, Chocolat Nature Soft, 6 x 27 g, Bio Himbeere Mandel Soft, 6 x 24 g





Roland Zindel: «Das Einstrumpfen gibt den Fleischspezialitäten ihre gleichmässige Form.»

«Gut Bündnerfleisch will Weile haben»

In der Naturtrocknerei Sulai in Churwalden reifen beste «Agri Natura» Bündner Fleischspezialitäten für die rund 600 Volg-Läden. Betriebsleiter Roland Zindel verrät, warum das Unternehmen quer zum Tal steht und weshalb für Bündnerfleisch jeder Höhenmeter zählt.

Herr Zindel, wie häufig essen Sie selber «Agri Natura»-Bündnerfleisch oder «Agri Natura»-Rohschinken?

Beruflich esse ich an unseren internen Degustationen Bündnerfleisch und Rohschinken. Privat geniesse ich das mit Familie und Freunden zum Apéro bei Wein und Birnenbrot. Die Spezialitäten sind vielseitig einsetzbar. Ich liebe zum Beispiel Capuns mit Bündnerfleisch oder eine feine Bündner Gerstensuppe mit Rohschinken.

Die Fleischspezialitäten werden für Volg auf 1250 Metern Höhe hergestellt. Hat die Bergluft einen Einfluss auf die Qualität?

Gewiss! Aufgrund der kühlen Nord- und Südwinde herrschen in Churwalden ideale Bedingungen für unsere naturgereiften Bündner Spezialitäten. Um die reine Bergluft optimal einzufangen, steht unsere Naturtrocknerei quer zum Tal. Übrigens darf die Bezeichnung Bündnerfleisch nur verwendet werden, wenn es nach Bestimmungen der geografisch geschützten Angabe (GGA) produziert wurde.

Sämtliche Arbeitsschritte müssen auf mehr als 800 Meter über Meer stattfinden.

Wie läuft der Trocknungsprozess ab?

In einem Satz: «Gut Bündnerfleisch will Weile haben!» Und etwas detaillierter: Nach dem Einsalzen und Würzen wird dem Fleisch im Kühlraum Flüssigkeit entzogen. Dabei zieht die Gewürzmischung tief ein. Jedes Fleischstück schichten wir mehrmals von Hand um und übergiessen es wöchentlich mit der Eigenlake. Anschliessend ziehen wir «Strümpfe» über die Stücke und hängen sie in den Schwitzraum. Durch das «Einstrumpfen» erhalten die Fleischstücke ihre gleichmässige Form.

Ist Handarbeit ein Thema?

Ein sehr wichtiges sogar! Salzen, Einstrumpfen, Pressen und Formen sind Arbeitsschritte, die unsere Mitarbeitenden von Hand ausführen.

Und wie lange dauert die Produktion?

Je nach Wetter und Jahreszeit rund 16 Wochen für Bündnerfleisch und rund

20 Wochen für Rohschinken. Das Fleisch dafür stammt aus verschiedenen Regionen der Schweiz. «Agri Natura» steht zudem für eine nachhaltige Produktion, bei der das Tierwohl im Mittelpunkt steht.

Welche Gewürze verfeinern die Spezialitäten?

Die klassischen Gewürze sind Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Wacholder, Lorbeer und Piment. Unsere altbewährten Rezepturen verraten wir jedoch nicht: Sie bleiben unser kleines, wichtiges Geheimnis.

Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit bei Ihnen in der Produktion?

Sie ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Aus diesem Grund beziehen wir den Strom zu 100 Prozent aus Wasserkraft und betreiben alle Kühlanlagen mit Wärmerückgewinnung.

Was verbindet Sie persönlich mit Volg?

Freundlichkeit und Sympathie. Ich schätze das übersichtliche Sortiment und die lokalen Produkte.



ERNST SUTTER 

IN CHURWALDEN GETROCKNET

Die Naturtrocknerei Sulai ist Teil der Ernst Sutter AG und besteht seit 1976. Das kleine Traditionsunternehmen mit acht Mitarbeitenden produziert in Churwalden GR Bündner Spezialitäten wie Rohschinken und Bündnerfleisch. Die im Volg erhältlichen Spezialitäten wurden bereits mehrfach prämiert. Roland Zindel ist seit 1995 Betriebsleiter der Naturtrocknerei Sulai. Er ist verheiratet und lebt in Chur.



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.



NEU IN IHREM VOLG*

*

*



*



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

3-mal 1-malig

Lang lebe die Zeitersparnis! Und mit ihr die beiden Neuheiten im Volg-Sortiment von «Le Patron». Die Nuggets und Mini Poulet Délice aus Schweizer Poulet sind ruckzuck bereit zum Geniessen.



1. Knusprig und goldbraun

Die Poulet Nuggets sind wahre Goldstücke des Genusses: aussen goldbraun und innen zart und saftig. Mit dem Lieblingsdip avancieren sie im Nu zum Hit - beim Apéro als Fingerfood oder knusprige Beilage. Einfach in der Pfanne goldbraun braten, backen oder frittieren - und servieren.

2. Zart und gefüllt

Saftiges Pouletfleisch gefüllt mit würzigem Pouletschinken und zart schmelzendem Käse: Die Mini Poulet Délice stehen für Poulet-Genuss nach Cordonbleu-Art. Man brät sie ganz einfach 3-4 Minuten in der Pfanne an oder bäckt sie eine gute Viertelstunde im Ofen. Mit einem knackigen Salat ein zackiges Znacht für Klein und Gross.



3. Hühner von hier

Was die artgerechte Tierhaltung angeht, ist die Schweiz vorbildlich. In den Spezialitäten von «Le Patron» steckt deshalb nur bestes Schweizer Poulet, das auch hier verarbeitet wird. Schweizer Genuss ist garantiert. En Guete!



LE PATRON MINI POULET DÉLICE LE PATRON POULET NUGGETS

Mit diesen beiden knusprigen Neuheiten aus dem Volg haben Sie Ihre kleinen und grossen Geniesser garantiert in der Tasche. Zu verlockend ist das saftige Schweizer Pouletfleisch, umhüllt von einer goldbraunen Knusperpanade. Wer es raffiniert gefüllt mag, kommt bei den Mini Poulet Délice voll auf seine Kosten. Nuggets-Liebhaber freuen sich auf die goldgelben Knusperstücke - als Beilage oder zum Apéro. Und das erst noch mit einheimischen Rohstoffen und bester Schweizer Fleischqualität.

Hol dir dein Feldschlösschen!

**In Aktion vom
7.3. - 12.3.2022**

Feldschlösschen Original und
Alkoholfrei Lager* 10X33cl

*Nur solange Vorrat. Ist in
kleineren Verkaufsstellen evtl.
nicht erhältlich.



Mit Verantwortung
geniessen.



Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter www.feldschloesschen.ch



FELDSCHLÖSSCHEN



Seit 1876 gebraut in der Schweiz

MÜSLI, DAS MÜSSEN WIR PROBIEREN!

Einführungspreise
gültig vom
28.2. bis
26.3.2022



LE PATRON POULET NUGGETS
LE PATRON MINI POULET DÉLICE*
Nicht nur Kinder schwärmen für diese beliebten Spezialitäten. Auch die Grossen sind für die knusprigen Hits – beide übrigens aus Schweizer Fleisch!

Poulet Nuggets, 240 g, Fr. 5.95
Mini Poulet Délice, 3x77 g, Fr. 6.50



BERGER PURE VANILLA-BERRY OAT COOKIE, 45 G*
Haferflocken statt Weizenmehl, ein hoher Nussanteil und weniger Zucker: Die Pure-Cookies mit Vanille und Beeren stecken voller Mehrwerte. Vegan und laktosefrei sind sie obendrein.

Fr. 2.40



ÜLTJE NÜSSLI MIX SÜSS & SALZIG, 150 G*
Süss, salzig? Am liebsten beides! Hier kommt die Rettung aus gesalzenen Erdnüssen und Mandeln sowie Schoggiflakes, Schoggi-cashews und von weisser Schokolade umhüllten Cranberrys.

Einführungspreis Fr. 4.95



EXTRÊME COOKIE CONE CARAMEL, 110 ML
Das Besondere an diesem Caramel-Glacé? Die Waffel besteht aus einem knusprigen Cookie-Cornet. Guetzli rund ums Glacé: das schmeckt einfach traumhaft!

Fr. 3.10



MAGNUM ALMOND REMIX, 85 ML
Ein Magnum Klassiker geht in die nächste Runde und kombiniert drei beliebte Zutaten: weisse Schokolade, Vollmilchschokolade und knackige Mandelsplitter.

Fr. 3.30



NUII NEW YORK COOKIES & CREAM, 90 ML
Das neue Stängeli-Glacé von Nuii sorgt für Grosstadt-Feeling! Original New Yorker Cookie-Glacé, überzogen mit knackiger Milchschokolade.

Fr. 3.20



KAMBLY BIO & VEGAN NUSSCARRÉ, 80 G*
Kaffeekränzchen ganz vegan? Nichts leichter als das. Den Bio-Nusscarrés mit Haselnüssen und dunkler Schweizer Schoggi kann keiner widerstehen.

Einführungspreis Fr. 4.45



KAMBLY BIO & VEGAN ZITRONENBLATT, 110 G*
Der Emmentaler Gebäck-Spezialist zeigt, wie wundervoll rein pflanzliche Guetzli schmecken! Ein Feingebäck mit Zitronenglasur zart wie der Frühling!

Einführungspreis Fr. 4.45

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Duftes Kraut

Wenn die Wälder nach Knoblauch riechen, ist endlich Bärlauchzeit. Der würzige Frühlingsbote aromatisiert Pesto, Suppe, Quiche, Polenta und schmeckt sogar zum Kotelett.



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

BÄRLAUCH-BAUMNUSS-PESTO

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
2 Einmachgläser à 1,5 dl Inhalt

- 80 g Bärlauch**,
grob geschnitten
- 50 g Baumnüsse**,
grob gehackt
- 1 Zitrone**, heiss
abgespült, abgeriebene
Schale
- 2 dl Sonnenblumenöl**
- 60 g Reibkäse**, z. B. Grana
Padano
- Salz, Pfeffer**
- Wenig Öl**

1. Bärlauch bis und mit der Hälfte des Öls in ein Mixglas geben, pürieren. Restliches Öl und Käse daruntermischen, würzen. In die beiden sterilen Einmachgläser füllen, wenig Öl darübergossen, gut verschliessen. Im Kühlschrank ist der Pesto ca. 1 Woche haltbar. Einmal geöffnet, Pesto rasch konsumieren.

ÖISE TIPP

Passt zu Teigwaren, zu frischem Brot oder als Topping auf einer Suppe.





DE GIANNI SCHAFFT
SIT **21 JAHR**
I DE **KNORRI**



So schmöckt's Dihei!



Knorrlis Versprechen

Hergestellt in
der Schweiz



-20%

VOM 07.03. – 13.03.2022
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR BOUILLONS

BÄRLAUCHSUPPE

VORSPEISE FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 2 **Zwiebeln**,
fein geschnitten
- 1 **Knoblauchzehe**,
fein geschnitten
- 1 EL **Rapsöl**
- 150 g **Knollensellerie**,
in Würfeln
- 1 **Lorbeerblatt**
- Salz, Pfeffer,**
Muskatnuss
- 3 dl **Halbrahm**
- 5 dl **Gemüsebouillon**
- 1 EL **Zitronensaft**
- 100 g **Bärlauch**,
grob geschnitten
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Bärlauch**,
fein geschnitten

1. Zwiebeln und Knoblauch im warmen Rapsöl dünsten. Sellerie und alle Zutaten bis und mit Muskat dazugeben, ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Rahm ablöschen, Bouillon und Zitronensaft dazugießen, ca. 25 Minuten köcheln lassen. Bärlauch und Olivenöl dazugeben, fein pürieren. Suppe in Teller verteilen, mit Bärlauch garnieren.

ÖISE TIPP

Dazu passt frisches Brot.

ÖISE TIPP



Ein Klecks davon für
die Krönung zum Schluss:
Emmi Crème Fraîche
1,8 dl



Du lebst
pure Naturkraft.
Wir auch.



* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich



Die Natur ist die Quelle unseres Lebens, Wohlbefindens und unserer Gesundheit.
Das beste Müesli erschaffen wir aus auserlesenen Ingredienzen.
Um unsere wertvollen Böden und Lebensmittel zu schützen, setzen wir uns mit aller Kraft
für die Gesundheit von Natur & Mensch ein.



Wir leben für Müesli.

familia 



BÄRLAUCH-QUICHE MIT SCHINKEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 45 Minuten

Für ein Blech oder eine Kuchenform
von ca. 28 cm Ø, gefettet

- 1 **rund ausgewallter Kuchenteig**
- 3 **Zwiebeln**, in Streifen
- 180 g **Hinterschinken**,
fein geschnitten
- 1 EL **Butter**
- 50 g **Bärlauch**, grob geschnitten
- 2 dl **Halbrahm**
- 150 g **Frischkäse nature**

- 4 **Eier**
- 200 g **Halbhartkäse**,
z. B. rote Hexe, gerieben
- Salz, Pfeffer**
- Einige **Bärlauchblätter**

1. Kuchenteig entrollen, in die vorbereitete Form legen, Boden regelmässig mit einer Gabel einstechen, kühl stellen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Schinken dazugeben, kurz mitdünsten, beiseitestellen.

3. Bärlauch und Rahm in einem hohen Gefäss fein pürieren. Frischkäse und Eier in einer Schüssel verrühren, mit dem Käse und dem Bärlauch-Rahm mischen. Beiseitegestellte Zwiebeln und Schinken untermischen, würzen. Masse auf den Teigboden giessen. Mit Bärlauchblättern garnieren.

4. In der unteren Hälfte des auf 180°C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

ÖISE TIPP

Mit einem bunten Blattsalat servieren.

**DAS EINZIGE
SCHWEIZER
CORNICHON!**

HUGO

HUGO
CORNICHON
SCHWEIZER QUALITÄT
BERNARD & ANNE LEONARD
1886 & 1909

HUGO
CORNICHON
SCHWEIZER QUALITÄT
BERNARD & ANNE LEONARD
1886 & 1909

HUGO REITZEL
1909

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Hero
SEIT 1886

**Hero Ravioli und Rösti –
Schweizer Qualität seit 1886!**

Hero
Original
Rösti

Hero
EIER AUX ŒUFS
Ravioli

Jetzt probieren und geniessen!

Mit Schweizer
Kartoffeln,
die wir persönlich
auf dem Feld
ernten.
Celeriac
ohne gluten

hero.ch

BÄRLAUCH-POLENTA MIT HONIG-LACHS

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

ZITRONENÖL

- 1 Zitrone, heiss abgespült,
abgeriebene Schale
- 2 EL Zitronensaft
- 0,5 dl Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

POLENTA

- 1,2 l Gemüsebouillon
- 250 g feine Polenta
- 25 g Butter
- ½ Zitrone, Saft
- 20 g Bärlauch, grob geschnitten
- 60 g Reibkäse
- Salz, Pfeffer

HONIG-LACHS

- 4 tiefgekühlte Lachstranchen,
aufgetaut
- Salz
- 1 EL Bratbutter
- 10 g Bärlauch
- 2 TL flüssiger Honig
- ½ Zitrone, heiss abgespült

1. Zitronenschale und Zitronensaft mit dem Öl verrühren, würzen.
2. Bouillon aufkochen, Polenta dazugeben, bei kleinster Hitze unter Rühren 3–4 Minuten köcheln lassen. Butter, Zitronensaft, Bärlauch und Käse dazugeben, würzen.
3. Lachs salzen, in der heissen Bratbutter 4–5 Minuten anbraten. Lachs wenden, Bärlauch dazugeben, weitere 3–4 Minuten braten. Polenta und Lachs auf vorgewärmte Teller geben, Lachs mit Honig beträufeln, gebratenen Bärlauch darüber verteilen, Zitronenschale darüberreiben. Zitronenöl dazu servieren.



ÖISE WII TIPP

Féchy AOC La Côte Soir Soleil, 75 cl, Schweiz
In der Nase erinnert dieser Weisswein an Lindenblüten, Pfirsich und Zitrusfrüchte. Mit seiner feinen Frucht-aromatik harmoniert er wunderbar mit Fischgerichten.



DER ERSTE NATÜRLICHE KAFFEE-DRINK. SEIT 2013.



Baristaqualität zum Mitnehmen: Seit der Stunde null haben wir uns dem Ziel verschrieben, der Welt den besten Coffee to go zu bieten. Es beginnt im Hochland von Honduras. Dort pflücken unsere Bauern mit viel Liebe die Kaffeekirschen. Der Rohkaffee wird in Bern geröstet. Zum perfekten Zeitpunkt beendet der Barista die Röstung und das aromatische Herz von Lattesso blüht auf. Der frisch gebrühte Espresso küsst Walliser Milch, wird abgefüllt und findet seinen Weg ins Kühlregal, in dem er mit einzigartiger to go Verpackung und einem lässigen Look besticht. www.lattesso.ch

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

JETZT AKTUELL



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



KOTELETTS MIT BÄRLAUCH-MASCARPONE-DIP

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BÄRLAUCH-MASCARPONE-DIP

- 150 g Mascarpone
- 20 g Bärlauch, fein geschnitten
- ½ Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale
- 5 in Öl eingelegte Tomaten, fein geschnitten
- 20 g gesalzene Pistazien, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

BÄRLAUCH-KARTOFFELN

- 2 EL Butter
- 800 g festkochenden Kartoffeln, in Schnitzten
- 20 g Bärlauch
- Salz

KOTELETTS

- 4 Schweinskoteletts
- 1 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer

1. Dip: Alle Zutaten bis und mit Pistazien mischen, würzen, zugedeckt kühl stellen.
2. Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Kartoffeln begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten dämpfen. Deckel entfernen, evtl. wenig Butter dazugeben, ca. 10 Minuten goldbraun braten, salzen, Bärlauch daruntermischen, warm stellen.
3. Koteletts in der heissen Bratbutter beidseitig je 4-5 Minuten braten, würzen. Mit Bärlauch-Kartoffeln und Bärlauch-Mascarpone-Dip servieren.



Schweizer Qualitätsarbeit:
Das Kundenmagazin «Öise Lade»
ist eines von mehreren Druckerzeugnissen,
das bei «Swissprinters»
in Zofingen hergestellt wird.

100% GEDRUCKT IN DER SCHWEIZ

Volg lässt sämtliche Druckerzeugnisse in der Schweiz herstellen – vom Kundenmagazin «Öise Lade» bis zu den Werbemitteln für die rund 600 Läden in der Deutschschweiz und der Westschweiz.

Die digitale Welt gibt in der heutigen Zeit den Ton an. Auch Neuigkeiten und Informatives aus der Volg-Welt erfahren Sie unter anderem auf der Website volg.ch, in der Volg-App und seit fast einem Jahr auch auf Instagram. Doch ohne klassische gedruckte Promotionsmittel würde im Dorfladen einiges fehlen: kein Plakat, das auf aktuelle Aktionen hinweist, kein Hinweis am Regal, der auf den Käse und den Wein des Monats oder eine besondere Fleischspezialität «gluschtig» macht, kein Sammelbüechli, in das die Volg-Märkli geklebt werden können, oder kein Volg-Kundenmagazin «Öise Lade», in dem zu Hause im Lieblingssessel in aller Ruhe geblättert werden kann.

Kurze Transportwege

Die gedruckten Werbemittel in und um die Volg-Läden haben eines gemeinsam: Sie werden in der Schweiz produziert. Aus Überzeugung zum Produktionsstandort Schweiz arbeitet Volg mit mehreren Druckereien zusammen, die sich unweit des Hauptsitzes in Winterthur befinden –

im Kanton Zürich, St. Gallen oder Aargau. Das hält Kommunikations- sowie Transportwege kurz. Die langjährige und regelmässige Zusammenarbeit mit den Druckereien sichert nicht zuletzt zahlreiche wichtige Arbeitsplätze in der Region. Mit der Auflage von 800 000 Exemplaren pro Monat ist das «Öise Lade» zum Beispiel ein Grossauftrag für die Druckerei Swisssprinters in Zofingen.

Auszeichnung für Vertrauen in Schweizer Qualität

«Unser Unternehmen lebt von treuen Schweizer Kunden. Deshalb kaufen wir auch alle Leistungen konsequent hierzulande ein und setzen auf Schweizer Qualität», begründet Tamara Scheibli, Geschäftsleitung Kommunikation/Werbung. Eine Grundhaltung, die geschätzt wird: Für die Unterstützung des Printstandorts Schweiz und das Vertrauen in die Schweizer Qualität wurde Volg im Oktober 2021 mit einem Preis ausgezeichnet und erhielt von den Branchenverbänden Viscom und Print + Communication den «Printed in Switzerland»-Award verliehen.



GEOGRAFISCH UND MENSCHLICH NAH

«Mit unseren Druckpartnern pflegen wir eine vertrauensbasierte Zusammenarbeit. Dies und deren geografische Nähe bringen einen regelmässigen persönlichen Austausch mit sich – ein weiterer wertvoller Aspekt für den Produktionsstandort Schweiz.»

Tamara Scheibli

Volg-Geschäftsleitung
Kommunikation/Werbung



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Im Homeoffice oder Office clever drucken

Muss dieser Ausdruck wirklich sein? Falls ja, lässt sich Papier ganz einfach sparen: Dokumente doppelseitig ausdrucken und sich auf wichtige Textpassagen beschränken. Probe- oder Fehldrucke nicht ins Altpapier geben, sondern für Notizen verwenden. Ausserdem: mehr Mut zum elektronischen Büro! Unterlagen können nämlich auch als PDF generiert, versendet und abgelegt werden.

COOKIE CONE

NEU!

Frigo
extrême
CARMEL

TAKE IT TO THE EXTREME **extrême**

NEW YORK COOKIES & CREAM

CHOOSE YOUR NEXT ADVENTURE

Nuü
ICE CREAM ADVENTURE™

Kentavit
Fimi
Birchemüesli

500 g e

Milk

A B C

**Dein
Morgenkick**

Lösung: B

morga
süsse

Natürlicher Genuss aus der Schweiz.
MORGA AG, CH-9642 Ebnet-Kappel, www.morga.ch

VOLG-APP

Ganz schön praktisch

Wussten Sie, dass die Volg-Welt sogar in Ihrem Smartphone Platz hat und Ihnen beim Einkaufen wertvolle Dienste leisten kann? Zum Beispiel, wenn die Idee fürs Znacht fehlt. Sie schauen in der Volg-App nach, was in Ihrem Dorfladen gerade in Aktion ist, suchen in den Rezepten nach einem dazu passenden Gericht, erstellen digital eine Einkaufsliste mit allem, was noch benötigt wird, und los geht's. Im Laden finden Sie dann mit der Funktion «Wein-Scanner» sogar den perfekten Tropfen dazu, indem Sie am Weinregal den EAN-Code auf der Flasche scannen, und schon lesen Sie die wichtigsten Informationen über den Wein. Die Volg-App hat natürlich noch viele weitere nützliche Funktionen. Probieren Sie sie doch gleich mal aus! Einfach kostenlos im App-Store herunterladen.



VOLG-KINDERMAGAZIN

«HEY ZÄME»

Bald kommt das neue «hey» für unsere jüngsten Kundinnen und Kunden wieder druckfrisch in die Volg-Läden! Die Ausgabe vom März/April zeigt den Lesern, wie der Hase läuft und hoppelt. Sie enthält spannendes Wissen über Wolkenkratzer oder Schoggi und wie gewohnt Bastelideen, Witze, ein Rezept, Rätselspass ... Und vieles mehr, das Kids interessiert. Das Volg-Kindermagazin erscheint alle zwei Monate und ist kostenlos. Die neue Ausgabe ist ab dem 7. März 2022 erhältlich.

HAUPTPREISVERLOSUNG STERNSTUNDEN IM VOLG

Wanderferien gewonnen

Der Dezember 2021 stand im Volg wieder ganz im Zeichen der Sternstunden mit einmaligen Angeboten und tollen Wettbewerbspreisen. Unter zahlreichen Talons für die Teilnahme an der Hauptpreisverlosung in der letzten Kalenderwoche zog die Glücksfee zehn glückliche Gewinnerinnen und Gewinner. Sie kommen aus: Bottenwil AG, Lustdorf TG, Märstetten TG, Mogelsberg SG, Müstair GR, Rafz ZH, Seftigen BE, Tegerfelden AG, Wassen UR und Wolfenschiessen NW und erhalten je einen Gutschein über 1000 Franken vom Schweizer Wanderferien-Spezialist Imbach Reisen. Damit können sie sich Wanderferien am Traumziel ihrer Wahl ermöglichen. «Die Sternstunden im Volg waren auch dieses Jahr für viele Kunden ein spezieller Höhepunkt beim Einkaufen im Dorfladen und erfreuten sich grosser Nachfrage», sagt David Krummenacher, Volg-Geschäftsleitung Verkauf. So viel sei schon verraten: Die Sternstunden 2022 sind bereits in Vorbereitung ...!

Wir gratulieren den Gewinnern des Hauptpreises von Herzen, wünschen traumhafte Wanderferien und allen übrigen Gewinnern viel Freude mit ihren Preisen!





Herr der Ringe:
Zum Ausüben dieser
anspruchsvollen
Turndisziplin benötigt Silas
Fricker starke Arme
und einen gut trainierten
Oberkörper.

Immer weiter hoch hinaus

**Es gibt für Silas Fricker nichts Schlimmeres als still zu sitzen.
Lieber wirbelt er tollkühn durch die Lüfte. Damit der Kunstturner weitere Höhenflüge
erleben kann, unterstützt ihn Volg bei seiner Karriere.**

In seinem Element ist Silas Fricker, wenn er in der Luft Schrauben und Saltos machen kann. Er liebt die Momente der Schwerelosigkeit, die ihm das Bodenturnen beschert. «Ich mag die Kontrolle über meinen Körper», erzählt der ambitionierte Teenager. Eine wahre Zitterpartie ist hingegen die Disziplin am Pferd. «Schon eine kleine Unsauberkeit führt oft zum Sturz vom Gerät. Daher braucht es die volle Aufmerksamkeit, gepaart mit einer perfekten Koordination und guten Nerven.»

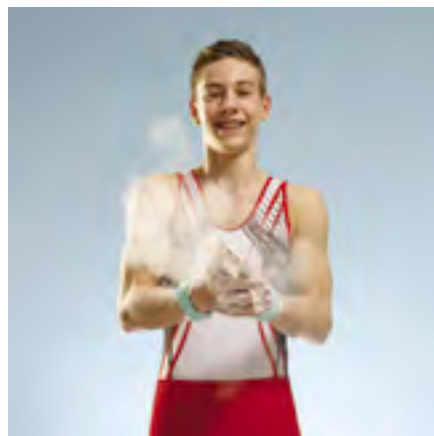
Silber an Schweizermeisterschaften

Dass der Solothurner durchaus Nerven wie Drahtseile hat, konnte er an den Schweizermeisterschaften 2021 beweisen. Fricker holte Silber am Barren, zusätzlichen Auftrieb gab ihm die Teilnahme an seinem ersten Länderkampf. Wer so hart arbeitet, soll schliesslich auch belohnt werden. «Ich trainiere täglich bis zu fünf Stunden, um mit den Besten mithalten zu können und mich an allen Geräten zu verbessern.» Lediglich sonntags legt er eine Trainingspause ein, lernt oder unternimmt etwas mit seinen Freunden. «Nur auf dem Sofa rumzuliegen, ist für mich keine reizvolle Freizeitbeschäftigung. Ich kann meistens nicht lange still sitzen», sagt der Kunstturner und lacht.

Die nächsten vier Jahre wird er das jedoch zwangsläufig müssen, denn so lange drückt der Sportgymnasiast noch die Schulbank in Solothurn. «Danach würde ich gerne Sport oder Physiotherapie studieren.» Seine Erfahrungen kann er sich – ganz egal bei welchem Beruf – irgendwann zunutze machen. «Das Turnen hat mich schon jetzt gelehrt, dass Konzentration, Ausdauer und Wille eine grosse Rolle spielen. Und: dass man in schwierigen Situationen nie aufgeben darf.»

Mehr mentale Stärke dank Volg

Silas Fricker klingt aussergewöhnlich reif für sein Alter. Das liegt sicherlich auch an der Mentaltrainerin, die er sich dank der Unterstützung von Volg leisten kann. Mit der Nachwuchsförderung finanziert er ausserdem Verbrauchsmaterial, Trainingslager und -kleidung. «Ich bin von klein auf mit dem Volg Arch verbandelt. Es ist Tradition, dass ich dort nach dem Training einen Stopp einlege.» Das Auffüllen von Energiereserven ist auch im Hinblick auf die Junioren-Schweizermeisterschaften und die Qualifikation für die Europameisterschaften im Juni ein wichtiges Thema. Ausserdem träumt Silas Fricker von Olympia, wie einst der Deutsche Fabian Hambüchen. «Mein absolutes Vorbild! Er liess sich nie entmutigen und krönte sein letztes Karrierejahr doch tatsächlich 2016 mit Gold in Rio de Janeiro.»



Angstschweiss vor dem Wettkampf? Dagegen hilft Magnesiumpulver. Oder eine Mentaltrainerin.



Starthilfe für Nachwuchstalente
Volg fördert junge Sportler und hilft auch Kunstturnern wie Silas Fricker dabei, ihre Träume zu verwirklichen.



Mein Volg-Lieblingsprodukt
«Die Volg Röstli ist ein tolles Mittag- oder Abendessen nach dem Training oder Wettkampf.»

DEIN KLEINES MORGENGLÜCK.

Hero DELICIA

JETZT IM
NEUEN DESIGN!



www.hero.ch/@herokonfituere

Glicia MIKADO

JETZT PROBIEREN!*

LU PRINCE



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

PFLANZTIPPS FÜR UNGEDULDIGE

An die Töpfe, fertig, los!

Im Frühling können es Gartenfans kaum erwarten, bis sie wieder in der Erde wühlen dürfen. Tatsächlich gibt es Gemüse und Kräuter, die man jetzt schon säen darf.

IN DER WOHNUNG

Was gibt es Schöneres, als im Sommer selbst gezogene Tomaten zu geniessen? Dafür kann man Anfang März bereits ansäen. Entweder verwendet man torffreie Anzuchttopfchen oder man nimmt Eierkartons! Die Gefässe bis 1 cm unter den Rand mit Anzucherde füllen, angiessen. Tomatensamen im Abstand von 2 cm auflegen. Beschriften, auf ein sonnenbeschienenes Fensterbrett stellen und feucht halten. Wenn sich erste Blättchen zeigen, die Setzlinge in grössere Töpfe umpflanzen. Wichtig: Tomaten brauchen zum Keimen mindestens 20 Grad.



GARTEN- BEET

Schon recht viele Gemüsesorten dürfen sogar bereits im März gesät werden. Erbsen zum Beispiel kann man Ende Monat in die Erde bringen. Am besten mit einem Abstand von 5 bis 10 cm zwischen den Pflanzen 5 cm tief setzen. Auch Zwiebeln und Rübli mögen eher niedrige Temperaturen zum Wachsen. Ebenfalls gut gedeihen Schnittsalate, Spinat, Nüsslisalat und Radieschen.



BALKON-GARDENING

Auf Balkonen ist es meist schon wärmer als im Gartenbeet. Zeit also, um die ersten Kräuter anzuziehen. Frühkeimer sind Peterli, Schnittlauch oder Dill. Auch Salate kann man in Balkonkistchen anziehen. Gut eignen sich Schnitt- und Nüsslisalat sowie Spinat. Auch Radieschen lassen sich problemlos in Kisten anziehen. Wichtig: Nicht zu dicht säen und nach dem Keimen ausdünnen. Wem das zu lang dauert, kauft Setzlinge, die oft ab Ende März langsam im Angebot sind.



EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT



NEU

bio & Vegan

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Frohe Ostern

-37% AKTION
CHF 12.50
statt CHF 19.90
Ostermischung, 1 kg

Ostermischung
Corset de Pâques
Miscela Pasquale

-37% AKTION
CHF 12.50
statt CHF 19.90
Oster-Ei assortiert, 1 kg

Assortierte gefüllte Schokolade
Chocolat fourré assorti
Cioccolato ripieno assortito

Aktion gültig
21.02. – 27.02.2022

Aktion gültig
14.03. – 20.03.2022



Die kleinste Schafrasse Europas belebt seit fünf Jahren den Volg-Erlebnishof im Zugerland. Ihre Rasenmäher-Fressweise und ihre Klauen, mit denen sie die Böden beim Grasens bearbeiten, machen die Ouessantschafe für die Pflege der Klein- und Rebflächen zu unverzichtbaren Helfern.

Nachdem sich Bauernfamilie Hotz vom Volg-Erlebnishof in Baar im Jahr 2015 für den Weinbau entschieden hat, stellte sie sich die Frage, wie die Rebberge effizient und gleichzeitig biologisch bewirtschaftet werden könnten. Ein Winzer brachte sie auf die Idee, Ouessantschafe für die Unterstockpflege einzusetzen. Mit Erfolg, wie sich heute zeigt. Die kleinwüchsigen Tiere, sieben männliche Tiere (Widder) und sechs Weibchen (Auen) fressen das nachwachsende Gras, sodass die Reben mehr Licht und Nährstoffe aufnehmen können, und helfen sogar bei den Auslaubarbeiten tatkräftig mit. «Wir haben bald einmal festgestellt, dass die Schafe auch eine Vorliebe für die Rebblätter haben. Und weil sie aufgrund ihrer Grösse gerade so hoch fressen können, wie das Laub an den Rebstöcken im Frühsommer sowieso entfernt werden muss, bewältigen unsere Ouessantschafe zirka 80 Prozent der Auslaubarbeiten. So sind sie regelmässig unsere Mitarbeitenden des Monats Juni», meint Philipp Hotz schmunzelnd.

Guter Schlaf mit Schafwolle

Jedes Jahr gebären die Auen ein Lamm, das bei der Geburt sogar noch kleiner ist als

ein Kaninchen. Ausgewachsen werden die Schafe gut 50 Zentimeter gross. Ursprünglich kommt die Rasse von der rauen französischen Atlantikinsel Ouessant, westlich der Bretagne. Die Tiere sind sehr robust und leben Sommer wie Winter draussen, vor Wind und Wetter gut geschützt durch ihre dichte und langhaarige Wolle. Meist Ende Mai steht dann ein Termin beim «Coiffeur» an. «Unser Mitarbeiter Josef, ein geübter Schafscherer, verpasst den Tieren einen luftigen Kurzhaarschnitt, und es kann vorkommen, dass die Schafe im Sommer dann nochmals geschoren werden, damit ihnen nicht zu heiss wird», erzählt Philipp Hotz. Einen Teil der Wolle verarbeitet eine Bekannte zu «Schafwoll-Chüssi», die im Hofladen erhältlich sind. Dadurch, dass die Wolle sehr viel Lanolin, also Wollfett, aufweist, sollen die Kissen gerade bei Kleinkindern für einen besseren Schlaf sorgen und mithelfen, dass sich weniger Allergien wie Heuschnupfen entwickeln können.

Ab Ende März steht der Volg-Erlebnishof in Baar für Besucher wieder offen, während der Hofladen das ganze Jahr über geöffnet ist.



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



 Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten



Der beliebteste
Senf der

SCHWEIZER



Love,

THOMY



**SPIELE-ABEND =
POM-BÄR ABEND**



NEUE KURSE IM APRIL

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



FRICKTAL AG

2. April (2 Halbtageskurse)

Frühlingskranz im Shabby Chic

WAS Ganz im Stil von Shabby Chic, wo man Gegenständen ein nostalgisches Aussehen verleiht, wird dieses Werk für Tisch oder Tür gestaltet. Erst flechten Sie Rebenäste zu einem Grundgerüst und staffieren dieses mit Eukalyptus, Olivenzweigen und anderem hellem Grün aus. Pastellfarbene Bänder, Federn und zerbrochene Wachteleierschalen verhelfen zum gewünschten Retro-Look. **WANN** Kurs 1: Sa, 2.4.22, 9.30-13 h*, Kurs 2: Sa, 2.4.22, 13.30-17 h* **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Manuela Achermann, Schlossrued, www.shabbyhome.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 115.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Kranz (Ø 40-50 cm)



SEEBACHTAL TG

2. April (2 Halbtageskurse)

Fantasievolle Cupcakes

WAS Sie lernen die Grundtechniken des Cupcake-Dekorierens kennen und arbeiten dabei mit diversen Schablonen, Strukturmaten, Ausstechern und Werkzeugen. Begleitet von der erfahrenen Kursleiterin kreieren Sie sechs fantasievolle Cupcakes mit selbst eingefärbtem Rollfondant (4) und Buttercrème (2), welche Sie zusammen mit einer Dokumentation nach Hause nehmen. **WANN** Kurs 1: Sa, 2.4.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 2.4.22, 13.30-17.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof, Hüttwilen **LEITUNG** Rosalia Bächtold, Dorf, www.carmenscupcake.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 115.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Cupcakes



SEELAND BE

23. April (2 Halbtageskurse)

Happy Lettering mit Aquarellfarben

WAS Happy Painting! trifft auf Lettering. Sie lernen auf der Basis Ihrer Handschrift zwei bis drei Schriften kennen, die sich für die Kombination von Schrift und Bild eignen. Zeichnungen (ca. 18 x 24 cm) und kleine Kärtchen werden im Stil von Happy Painting! bunt mit Aquarellfarben, Finelinern und Farbstiften gestaltet. **WANN** Kurs 1: Sa, 23.4.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 23.4.22, 13.30-17.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Claudia Lerch, Grosshöchstetten, www.claudia-lerch.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 125.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Kunstwerke



WERDENBERG SG

9. April (2 Halbtageskurse)

Schrägzaun erstellen

WAS Der Schrägzaun ist eine alte Methode der Walser und diente zum Abzäunen der Rinder. In der Gruppe lernen Sie vom erfahrenen Kursleiter, einen rund 20 Meter langen Schrägzaun zu erstellen. Die Vorbereitung des Materials und das Aufstellen des Zauns sind reine Handarbeit, dabei werden Zaunlatten und Zaun und Stecken lediglich verankert. Ein Schrägzaun ist nicht nur stabil und winterfest, er wertet auch das Landschaftsbild auf. **WANN** Kurs 1: Sa, 9.4.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 9.4.22, 13.30-17.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Bernhard Bärtsch, Furna **TEILNEHMENDE** 14 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 95.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken



ZUGERLAND ZG

8. oder 9. April

Mamacloud-Leuchte

WAS Mittels einer einfachen Technik gestalten Sie die Kultlampe von Frank O. Gehry ganz einfach selbst. Auch andere Dekorationsobjekte mit spannender Wirkung lassen sich mit dieser Technik kreieren - und das alles nur mit Schnittmusterpapier, Leim und einer Glühbirne samt Fassung. Die Leuchten werden zwischen 30 x 30 cm bis max. 70 x 70 cm gross. **WANN** Kurs 1: Fr, 8.4.22, 9.30-15.30 h, Kurs 2: Sa, 9.4.22, 9.30-15.30 h **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Madeleine Friedrich, Bonstetten, www.schaff-bar.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 17 J. **PREIS** Fr. 130.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Leuchte im Wert von Fr. 15.-

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 15.3.2022

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.

SCHOKO-ERDNUSS-COOKIES

«Warum Guetzli nur zu Weihnachten backen», fragte sich Leserin Irene Stähler und kreierte aus wenigen Zutaten diese schnell gemachten Cookies: Buttrig weich und doch knusprig, mit süsser Schoggi und salzigen Erdnüssli - eine gelungene Kombination.

SCHOKO-ERDNUSS-COOKIES

ERGIBT ca. 16 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

- 100 g Butter, weich
- 200 g Zucker
- 2 Eier
- 280 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 100 g Milkschokolade, in kleinen Würfeln
- 100 g gesalzene Erdnüsse

1. Die weiche Butter mit dem Zucker gut verrühren, Eier beigeben und weiterrühren. Mehl, Backpulver, Salz dazugeben, kurz darunterrühren.
2. Schokolade und Erdnüsse daruntermischen.
3. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und anschliessend knapp baumnussgrosse Kugeln formen, aufs Blech setzen und leicht flach drücken. 15-17 Minuten bei 180°C (Unter-/Oberhitze) backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Das Rezept lässt sich je nach Geschmack variieren, zum Beispiel mit dunkler Schokolade, Nüssen oder Zimt.



IRENE STÄBLER, JONSWIL SG

Für Irene Stähler sind lokale und saisonale Produkte wichtig. Das schätzt sie auch am Volg Jonschwil, wo sie das Fondue vom lokalen Käser oder Eier aus der Nachbarschaft erhält. Irene Stähler macht der Haushalt Spass, aber wenn sie keine Lust zu putzen hat, stellt sie sich in die Küche. «Abends präsentiere ich dann selbst gemachte Sachen, die mich wunderbar von den nicht geputzten Fenstern ablenken» erzählt sie lachend. Die Cookies sind eine Eigenkreation - ein einfaches und einfach gutes Rezept.

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



BUNTES KALIFORNIEN

JETZT
IM NEUEN
DESIGN



♻️ Empty can and recycle.
MORE INFO ON VELO.COM/CH

99% LESS TOXICANTS THAN A CIGARETTE.*

**MOVE ON TO
A MODERN TAKE ON NICOTINE WITH
VELO NICOTINE POUCHES.**

Nur in ausgewählten Verkaufsstellen

*Dieses Produkt ist nicht risikofrei und enthält Nikotin, eine süchtig machende Substanz. Vergleich basierend auf einer Bewertung von Zigarettenrauch (d. h. einer wissenschaftlichen Standard-Referenz-Zigarette mit ca. 9 mg Teer) und Inhaltsstoffen, die während der Verwendung eines Velo-Beutels freigesetzt werden, in Bezugnahme auf die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation zur Reduzierung der Mengen von 9 schädlichen Inhaltsstoffen im Zigarettenrauch.



YOU'VE GOT VELO
VELO.COM/CH

#MOVEONTOVELO

18+

Dieses Produkt enthält Nikotin: einen Stoff, der sehr stark abhängig macht.
Ce produit contient de la nicotine: une substance qui crée une forte dépendance.
Questo prodotto contiene della nicotina: una sostanza che crea forte dipendenza.

GEWINNEN MIT HIESTAND

MIT BESONDEREM BROTTGENUSS AUF IN DIE FAMILIENFERIEN IN SAMNAUN



1.
PREIS

2.-4.
PREIS



WETTBEWERBS- FRAGE

Aus welchem Teig besteht das
Urholzofen Weggenbrot?

- A Kuchenteig
- B Blätterteig
- C Natursauerteig

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 2500.-
Frei einsetzbarer Gutschein für Familienferien
der Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair

2.-4. Preis im Wert von je Fr. 1599.-
Kenwood Cooking Chef XL KCL95.004SI.
Eine Küchenmaschine, die wiegt und kocht.

5.-41. Preis im Wert von je Fr. 19.-
Victorinox Gemüsemesser, faltbar

Herr und Frau Schweizer entdeckten in den letzten Jahren die Liebe zum gut gereiften Brot neu. Dazu gehört auch das Luzerner Urholzofen Weggenbrot. Das IP-Suisse-Mehl für die Hiestand-Kreation stammt aus klimaschonenderem Getreideanbau. Gebacken wird das Brot umweltfreundlich im Holzbackofen. Das gibt ihm eine schöne dunkle Kruste, die mit der milden Säure der Naturgärung perfekt harmoniert. Charakter und lange Frischhaltung sind garantiert.

Freiwillige schützen Schweizer Bergwald
Sowohl die Bäckerei Hiestand als auch die Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair setzen neue Standards für mehr Nachhaltigkeit. So unterstützt Hiestand zusammen

mit «Climatepartner» ein Schweizer Klimaprojekt: An 40 Orten pflegen und erhalten Freiwillige unter Anleitung von Fachkräften den heimischen Bergwald.

Familienferien in Samnaun
Gewinnen Sie mit etwas Glück und mithilfe des Hinweises im «Chuchichäschtli» auf Seite 11 eine Familien-Ferienwoche im bündnerischen Samnaun. Auf der Skipiste oder beim Wanderpicknick gibts dann vielleicht ein Sandwich aus dem herrlich knusprigen Urholzofen Weggenbrot.

Hiestand 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

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

Teilnahme vom 28. Februar bis 24. März 2022.

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

NEU



Aktion
vom 7.3. bis
13.3.2022

JARDINIÈRE



Gesund, aromatisch & praktisch

Verwendung:

- ✓ Klassisch als Fruchtbeilage
- ✓ Für Birchermüsli
- ✓ Für Glace, Sorbet, Dessert, Smoothies

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

**ZUHAUSE IST,
WO WIR ZUSAMMEN SIND**

**100%
REINIGUNGSKRAFT**

AJAX



RÄTSELN UND GEWINNEN!

eisenhaltige Gemüsepflanze	Entwicklungsabschnitt	elektr. gelad. Teilchen	Autokz. Niederlande	Hochgebirge betreffend	Mutter d. Nibelungenkönige	brauner Farbstoff	cremig (dt.)	stehendes Gewässer	männl. Fürwort	Verladebühne
↳	↳	↳	↳	↳	Schneidewerkzeug	↳	↳	↳	↳	↳
Märchengestalt: Frau ...	7				bäuerl. Nutzland	Zeitalter				
eingeschaltet			flott, elegant	Schiff Noahs			13	Quellgebiet des Rheins		
flach positionieren		Landhaus in Spanien				Hauptstadt v. Marokko	10	internat. Presseagentur		
↳				Schwellung	Baumstammhülle, Borke				4	
Backwarenhersteller	Kluft	Titelfigur b. Klaus Schädelin †		Deckschicht, Überzug			2	Mittelloser		Mangel an Entwicklung
↳			12			Verkehrsstörungen		Leichtmetall (Kw.)		
Ausruf des Nichtgefallens	8			schweiz. Olympiasiegerin (Ski)	Gewürz aus Blütenstempeln					
Abk.: gegen			gleichmässig eben				3	Redekunst		aushängigen, überreichen
Leitung bei Filmaufnahmen					Wagenschuppen			scheue Waldtiere		
↳			von einer Jury vergebene Preise	Frühstückspeise			11			
Vergnügen (engl.)		argent. Stadt: Buenos ...						Berg bei St. Moritz: Piz d'...	Abk.: République française	
niedergeschlagen (engl.)				allerdings, obgleich		Stockwerk				
Darstellerin von Mary Poppins	noch nicht benutzt	dt. Normungsinstitut		saure Südfrucht						Bundesamt für Landwirtschaft
↳									Initialen e. f.z. Filmditts der 60er	
feierl. Gelübde				Sprechpausenüberbrückung				Abk.: Hämoglobin		1
besitzanzeig. Fürwort						Bundesamt für Kultur				9
		6							Abk.: Nordwest	
										5

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

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von zwei Kaffeevollautomaten Finesa Milk von KOENIG im Wert von Fr. 549.-.

Espresso, Doppel-Espresso, Lungo, Cappuccino und Latte macchiato sowie auch Americano - mit der Finesa Milk bleiben für einen Kaffeeliebhaber keine Wünsche offen. Es ist aber nicht nur die Qualität des gebrühten Kaffees, der begeistert, die Maschine ist auch der kompakteste (nur 18 cm breit) und energieeffizienteste (A+) Kaffeevollautomat mit einer Milchlösung auf dem Markt. Weitere Infos unter: www.koenigworld.ch www.kitchen-more.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

Teilnahme vom 28. Februar bis 24. März 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?

Brotanschnitt

Im Aargauischen

Ahau

In Unterwalden

Muurger

Im Baselbiet

Aaschnitt

Im Bernischen

Mürggu

Im Wallis

Grischte

In Romanischbünden

l'ur-paun

Im Züribiet

Gupf

Im Bündnerischen

Mutsch



VORSCHAU «ÖISE LADE» APRIL



Osterfreuden

Mit Liebe für die Liebsten
aufstischen: vom zarten
Karfreitagsfisch bis zum
herzigen Apéro-Häsli.



Kuchenträume

Wer Cheesecakes liebt,
darf sich freuen – auf Torten,
Törtli, Rouladen und Cake
mit Quark und Frischkäse.

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

Lindt 

GOLDHASE


Osterzeit ist Brunchzeit

Der Lindt GOLDHASE
ist der perfekte
Tischnachbar

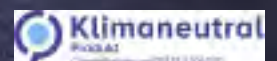


NACHHALTIGER BROTTGENUSS

Klimaneutrales, dunkles Holzofenbrot mit Natursauerteig.
Mit IP-SUISSE-Mehl aus klimaschonenderem Getreideanbau.
Handwerklich hergestellt in mit Wasserkraft-Strom betriebener Holzofenbäckerei.
Durch ClimatePartner unterstützen wir ein exklusives Klimaschutzprojekt.

Hiestand 

URHOLZOFEN WEGGENBROT



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich.