

MAI 2022

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

SAISONSTART

Anregende Rezepte, um beim Grillieren leger zu brillieren

ÖISI UMWÄLT

Lebensmittel retten: Alles rund ums Haltbarkeitsdatum



COOL, ENDLICH ERDBEEREN!

Kulinarische Träume in Rot: Eine Ode an die Königin der Beeren

Volg
frisch und fründlich



Der frische feine Genuss –
für jede Gelegenheit.



INHALT



12

Öisi Chuchi

Eine kulinarische Liebeserklärung an die Erdbeere



44

Öisi Chuchi

Die Grillsaison ist eröffnet: farbenfroh, fein und erst noch frühlingshaft leicht



61

NATURENA

Grilladen, Spiel und Spass erwarten Sie am Volg Familien-Grillplausch



59

Öise Garte
Tipps für den
Kräutergarten

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Erdbeeren schmecken frisch am besten! Ab Seite 12 beweist die Erdbeere, dass sie eine wahre Beerenkönigin ist: Mal cremig-süss, mal erfrischend kalt, mal überraschend herzhaft präsentiert sie sich in einer Vielfalt an Rezepten. Doch auch viele lang haltbare Lebensmittel sorgen nach dem auf der Verpackung angegebenen Haltbarkeitsdatum für viel Genuss. Trotzdem werden sie oft am Ende der Datierung entsorgt. Im Zeichen unseres Bestrebens gegen die Lebensmittelverschwendung erhalten Sie in Ihrem Volg jetzt eine kostenlose Broschüre, die Sie über die Haltbarkeit von Lebensmitteln informiert. Mehr dazu lesen Sie in «Öisi Umwält» ab Seite 54. Verantwortung für unsere Umwelt zu übernehmen, ist eine Grundhaltung von Volg. Dazu gehört auch, gesellschaftliche Verantwortung ausserhalb des Kerngeschäfts zu übernehmen. In einer mehrjährigen Partnerschaft unterstützen wir die Stiftung Theodora. Seien Sie am 18. Juni 2022 dabei am ersten «Volg Familien-Grillplausch», der Kindern im Spital Freude schenkt. Was Sie alles erwartet, lesen Sie auf Seite 61.



frisch und fründlich


Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 12 **ÖISI CHUCHI**
Beerenstarker Liebling
- 25 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 27 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 28 **SAISON FÜR ...**
Blattsalate
- 30 **FEINS VOM DORF**
Salatsauce aus Zungen BL
- 33 **ÖISE FAVORIT**
Pasta von Hilcona
- 35 **ÖISE VOLG**
400. Postagentur im Dorfladen
Jubiläum im Volg Leuggern AG
- 37 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 40 **TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Volg Familienpreis Sirup
- 43 **ÖISI MARKE**
Der neue Volg Familienpreis
Gouda Suisse

- 44 **ÖISI CHUCHI**
Beschwingt in die Grillsaison
- 52 **ÖISE FAVORIT**
Weine für laue Sommertage
- 54 **ÖISI UMWÄLT**
Engagement gegen
Food Waste
- 57 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 59 **ÖISE GARTE**
Perfekte Partner im
Kräuterbeet
- 61 **NATURENA**
Volg Familien-Grillplausch
- 63 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Juni
- 64 **LESERREZEPT**
Spargelgratin à la Gerti
- 67 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Kägi
- 69 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 70 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Erdbeere
Vorschau
Impressum



Tierisch viel Protein statt tierischer Proteine.

Probieren Sie unseren Bio-Tofu
aus 100% Schweizer Bio-Sojabohnen.



Jetzt
geniessen!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜN DUUME

Hansdampf in allen Gärten

Salbei ist ein Multitalent. Darum wurde er vom Unternehmerverband Gärtner Schweiz «Jardin Suisse» zur Pflanze des Jahres 2022 erkoren. Grund genug, dem mediterranen Tausendsassa ein Kränzchen zu winden und ihm ein Sonnenplätzchen auf dem Balkon oder im Garten einzuräumen. Zumal der Salbei kulinarisch eine Menge zu bieten hat – seine Blüten auch für Bienen und Hummeln.

Überdies gilt er seit Jahrtausenden als eine der wichtigsten Heilpflanzen, wie der lateinische Name *salvia*, abgeleitet von *salvare* für heilen, andeutet. Nebst dem herb-würzigen Echten Salbei, der sich unter anderem wunderbar für sogenannte «Müslichüechli» eignet – durch Omelettenteig gezogene, frittierte Salbeiblätter –, bieten sich etwa Ananas- oder Honigmelonen-Salbei vor allem für Tees oder Desserts an. Die Fruchtsalbei-Arten sind allerdings tropischen Ursprungs und überleben den Winter in unseren Gefilden leider nicht. Darum: die Saison auskosten!



TRICK 77

ERDBEER-SCHEIBEN

Sie brauchen eine ganze Menge Erdbeerscheiben für ein Dessert? Kein Problem! Mit einem Eierschneider geht das ruckzuck. Überreife Beeren beiseitelegen und für Konfi oder Kompott verwenden. Die anderen Früchte vorab waschen, den Strunk entfernen, in den Eierschneider legen und die Harfe zügig nach unten drücken. Et voilà: Die Beeren sind flugs in gleichmässige Scheiben geschnitten.

MUNZ-PRÜGELI FÜR MEHR KINDERLACHEN

SCHOGGI TUT GUT!


Dieses Schoggiglück tut gut und Gutes: Es versüsst einem zum einmaligen Spezialpreis das Leben und ermöglicht gleichzeitig mehr Kinderlachen. Beim Kauf eines Megapacks mit je 33 Prügeli der beliebten Marke Munz aus der traditionsreichen Ostschweizer Schoggifabrik Maestrani helfen Sie jetzt, Kindern im Spital mehr Freude zu schenken. Beachten Sie beim Einkaufen im Volg das spezielle Munz-Promotions-Display! Von jeder in den rund 600 Volg-Läden der Deutschschweiz und Westschweiz verkauften Prügeli-Megapackung gehen 1.50 Franken an die Stiftung Theodora. Deren Traumdoktoren heitern den Alltag von Kindern in Schweizer Spitälern und spezialisierten Institutionen mit ihren individuellen Besuchen auf. Volg unterstützt die wertvolle Tätigkeit der Stiftung in einer mehrjährigen Partnerschaft mit diversen Aktivitäten.

Munz Megapack Prügeli Milch oder Weiss, Fr. 14.90 statt Fr. 27.70*



* Aktion gültig solange Vorrat.

CAILLER-BRANCHE GIPFEL

Hiestand 

OFENFRISCHE
UNSER HANDWERK

09.05. – 15.05.2022

AKTION
CHF 1.80

STATT CHF 2.10
85g



Cailler



IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH.

CHUCHICHÄSCHTLI



GRILLIEREN

DAMIT NICHTS KLEBEN BLEIBT

Grillmeister kennen zahlreiche Tricks, um das Anhaften der Grilladen am heissen Rost zu verhindern. Allen gemein ist, dass sie vor dem Einheizen zur Anwendung kommen. Ausprobieren lohnt sich! Zum Beispiel vor dem nächsten Grillplausch. Rezepte für diesen finden Sie ab S. 44.

- Rost mit einem hochoerhitzbaren Öl, einer rohen Kartoffel oder einer halben Zwiebel einreiben.
- Zitronenscheiben unter das Grillgut legen, etwa bei Fischfilets.
- Fleisch erst auf den heissen Rost legen.
- Fleisch nicht zu früh und nicht zu oft wenden.
- Grillgut in einer Grillschale garen.
- Grillgut in Blätter, etwa Krautstielblätter, eingepackt garen.
- Rost nach dem Grillplausch gründlich reinigen. Denn:
Nach dem Grillieren ist vor dem Grillieren.

MONATS-HITS IM MAI

Barbecue-Steak und Sesam-Curry Poulet- brust mariniert

Was gibt es Geselligeres als gemeinsam zu Grillieren und die ersten lauen Tage und Nächte mit gleichgesinnten Grillfans zu verbringen? Eben. Für diesen schönen Fall der Fälle gibt es im Volg auch diesen Monat wieder marinierte Spezialitäten aus Schweizer Fleisch. Es locken das saftige Schweins-Nierstücksteak mit feiner Barbecue-Marinade sowie die mit Sesam und Curry marinierte Pouletbrust an den Rost. Genuss garantiert – vom ersten Bissen an.



BROCCOLISTRUNK

RÜBIS & STÜBIS

Es ist schon fast skandalös, dass der Broccoli-Strunk fast immer im Bio-Müll landet. Denn nebst den Vitaminen A, C und E enthält er auch wertvolles Beta-Carotin. Sein Gehalt an Eisen ist sogar noch höher als in den Röschen, daher bloss nicht wegwerfen. Da die Konsistenz des Stiels etwas fester ist, empfiehlt es sich, ihn zu braten oder klein geschnitten mit den Röschen mitzukochen. Mit dem Sparschäler in feine Streifen geschnitten, eignet er sich ausserdem gut als Gemüseeinlage in Suppen.

Rübis & Stübis.

Schweizer Zuckerrüben werden vollständig verwertet. Bei der nachhaltigen Zuckergewinnung entstehen viele wertvolle Rohstoffe.

Zucker

Zuckerrüben bestehen bis zu 20% aus natürlicher Süsse. Nur sie steckt in Schweizer Zucker – sonst nichts.

Tierfutter

Für die Verwertung werden die Zuckerrüben klein geschnitten, aufgekocht und ausgepresst. Übrig bleiben entzuckerte Pressschnitzel – ein natürliches und schmackhaftes Futter für Hoftiere.

Melasse

Im Schleudergang trennt sich der auskristallisierende Zucker von der Melasse. Dieser dickflüssige Sirup findet vielseitige Verwendung, hauptsächlich als energie- und nährstoffreiches Tierfutter.

Swiss BETA PECTIN

Mit einem innovativen Verfahren gewinnt die Schweizer Zucker AG reines Pektin aus Zuckerrüben. Diese pflanzliche Nahrungsfaser wird in der Lebensmittel- und Kosmetikindustrie als natürliches Bindemittel eingesetzt – für Saucen, Cremes oder Bodylotion.

Pflanzenerde

In der Zuckerfabrik wird wirklich alles verwertet. Abgewaschene Erdreste verarbeitet die angrenzende RICOTER AG zu hochwertiger Pflanzenerde für den Hausgebrauch.

CHUCHICHÄSCHTLI

BACKEN ZUM MUTTERTAG

Süsse Rosen

Kinderleicht und ein echter Hingucker sind Apfelrosen aus Blätterteig. Eine herzige Idee fürs Mami und andere liebe Menschen, wenn man gleichzeitig «Blumen» und etwas Süsses schenken möchte. Dazu zwei Äpfel halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze knapp weich garen, auskühlen. Einen Blätterteig längs in sechs gleichgrosse Bahnen schneiden und mit einer Mischung aus 4 TL Aprikosenkonfiture, wenig Rohrzucker und einer Prise Zimt bestreichen. 5-6 Apfelscheiben auf den oberen Rand der Streifen legen, sodass sie etwas über den Rand stehen. Die untere Teighälfte nach oben klappen, leicht andrücken und von der kurzen Seite her aufrollen. In eine gefettete Muffinform geben und ca. 30 Minuten im auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Wer es lieber herzhaft mag, findet ein Kartoffelrosenrezept auf volg.ch/rezepte



«Ein Bienen-schwarm im Mai ist wert ein Fuder Heu.»

Bauernregel im Mai

AUS «LAMPIG» MACH KNACKIG

SALATBAD

Zarte Salatblätter verlieren zuhause schnell an Feuchtigkeit und fangen an zu welken. Dagegen hilft ein kühles Bad: Einfach kaltes Wasser und 1 EL Zucker in eine grosse Schüssel geben. Dann geht's ab ins Bad mit dem Salat. Schon nach kurzer Zeit präsentieren sich die Blätter wieder appetitlich-frisch. Einzig bei Nüsslisalat das Wasser lauwarm halten. Mehr Ideen zu Blattsalaten lesen Sie auf Seite 28.



**20%
AKTION**
17.05. – 22.05.2022

Der beste Mozzarella der Schweiz – kommt aus der Schweiz.



Freu dich drauf.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

CHUCHICHÄSCHTLI



RESTLOS GLÜCKLICH KOKOSMILCH- EISWÜRFEL

Vom letzten Curry noch Kokosmilch übrig? Dann frieren Sie die doch einmal in Eiswürfelbehältern ein. Eine tolle Methode, um dem nächsten Eiskaffee oder Smoothie einen exotisch-kühlen Touch zu verleihen. Auch in Suppen punktet der gefrorene Überschuss: Er bringt einen Hauch Cremigkeit hinein und verhindert, dass extra eine neue Packung frisch angebraucht werden muss.

SAG'S MIT HERZ



L'AMORINO NEGROAMARO PUGLIA IGP, ITALIEN, 2020

Der Mai ist der Monat der Liebe und des Verliebten. Mit dem Muttertag gesellt sich am 8. Mai die Liebe zum Mami dazu. Möchte man seine Herzensbotschaft mit einer guten Flasche Wein überbringen, ist dieser apulische Rotwein die perfekte Wahl: Mit den Herzen auf der Etikette verkörpert er Liebe auf den ersten Blick. Geschmacklich werden sich mit Sicherheit besonders weibliche Weinfans in den fruchtig-schokoladigen Tropfen verlieben. Er begeistert mit Aromen von Brombeere und Holunderbeere, etwas Kirsche sowie Vanille- und Kakaonoten. Für gute Stimmung sorgt er obendrein. Als «Happy Wein mit dem Herzchen-Look» beschreibt ihn die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt im «Weinseller 2022» und verleiht ihm hervorragende 17,25 Punkte, was ihm die «Weinseller Medaille d'Or» einbringt. Weine mit 17 Punkten und mehr stehen für sichere Käufe. Man kann den Wein also getrost verschenken, auch wenn man ihn persönlich noch nicht kennen sollte. Dazu passen Gerichte der italienischen Küche. Und wenn die Mai-Sonne noch mehr Wärme verströmt: Grill anfeuern und mit Feinem vom Rost geniessen. Viva l'amore – zum Wohl auf die Liebe!

75 cl, 17,25 Punkte*, Fr. 10.90

* speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

WETTBEWERB, SEITE 67

Kägi lädt zur süssen Auszeit in den Zirkus



Das Toggenburger Familienunternehmen Kägi und der Nationalzirkus Knie sind Schweizer Institutionen. Nebst dem Herkunftsland verbindet die beiden traditionsreichen Familienunternehmen auch eine erfolgreiche Partnerschaft. Das zeigt sich unter anderem an der limitierten Sonderedition Kägi fret, die den Circus Knie auch in diesem Jahr wieder aufs Feinste ehrt: Originell gemalte Zirkus-Sujets, darunter ein Pferd mit seiner tollkühnen Akrobatin, laden wie Kägi fret selbst zum Träumen ein. Ob es schwerfällt, dem knusprigen Vergnügen aus Schweizer Schokolade mit der leichten Waffel und der cremigen Mousse-Füllung zu widerstehen? Logo, denn Glück ist schliesslich ein Kägi.

**VEGANER
ERDBEER-MILCHSHAKE**

Süss, frisch, fruchtig –
und vegan: Dieser Shake
läutet geschmacklich
perfekt den Frühling ein.
Rezept auf Seite 21



BEERENSTARKER LIEBLING

ERDBEER-QUARK-TARTE

Farb- und Frischekick:
Das süsse Aroma der
Erdbeeren harmonisiert
mit der Frische der Minze.
Rezept auf Seite 21



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

Es soll ja Menschen geben, die sich den Start der Erdbeersaison jedes Jahr rot in den Kalender eintragen. Absolut verständlich, denn die hoch aromatische Frucht begeistert - auch mal herzhaft. Eine Liebeserklärung in neun Rezepten.



ERDBEER-JOGURT-POPSICLES

Man ist nie zu alt für eine Stängelglace. Vor allem nicht, wenn die Zutaten aus frischen Erdbeeren und Jogurt bestehen. Rezept auf Seite 23

ERDBEER-CREMESCHNITTE

Schleckmäuler aufgepasst!
Die fruchtige Variante der
klassischen Cremeschnitte sorgt
für noch mehr Verzückung.
Rezept auf Seite 23





MÖVENPICK®

Crafted with the Alpine Spirit



**ENTDECKE
COOKIE
DOUGH**



NEU

* in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.

ERDBEER-KOKOS-TIRAMISU

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

ZIEHEN LASSEN ca. 4 Stunden

Gratinform von ca. 20 × 30 cm

- 2 **Eigelb**
- 70 g **Zucker**
- ½ **Vanillestängel**,
Mark ausgekratzt
- 500 g **Mascarpone**,
glatt gerührt
- 2 **Eiweiss**,
steif geschlagen

- 500 g **Erdbeeren**,
in dünnen Scheiben
- 20 g **Zucker**
- 1 EL **Zitronensaft**
- 2 EL **Kirsch**, nach Belieben

- 200 g **Löffelbiscuits**
- 3-4 EL **Kokosraspel**

1. Eigelbe mit Zucker und Vanillemark schaumig rühren. Mascarpone unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
2. Erdbeerscheiben mit Zucker, Zitronensaft und Kirsch mischen, 15 Minuten ziehen lassen.
3. Die Hälfte der Löffelbiscuits in der Form auslegen, die Hälfte der marinierten Erdbeeren mitsamt Saft darauf verteilen. Die Hälfte der Mascarponecrème darüber verteilen. Restliche Crème legen, restliche marinierte Erdbeeren mit Saft darauf verteilen, mit der restlichen Crème bedecken.
4. Tiramisu 3-4 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kokosraspeln garnieren.



ERDBEER-CRUMBLE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

Ofenfeste Form von ca. 20 cm Ø oder
2 Litern

ERDBEERKOMPOTT

- 1 kg **Erdbeeren**, halbiert
- 100 g **Zucker**

CRUMBLE

- 100 g **Butter**, kalt, in Stücken
- 100 g **Weissmehl**
- 50 g **Haferflocken**
- 50 g **Rohrzucker**
- 1 Prise **Salz**

1. Erdbeeren mit Zucker mischen. In die Form füllen.
2. Butter mit den restlichen Zutaten mit den Händen zu Streuseln verreiben. Über dem Kompott verteilen.
3. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen. Heiss oder lauwarm geniessen.

ÖISE TIPP

Mit Schlagrahm oder Vanilleglace servieren.

Nimm ein Coke[®]
und genieße
die Magie



Coca-Cola[®]

Real Magic[™]



ERDBEER-GAZPACHO

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

GAZPACHO

- 700 g Passata-Tomaten
- 350 g Erdbeeren, in Stücken
- 1 rote Peperoni, in Stücken
- ½ Gurke, geschält, in Stücken
- 50 g Weissbrot, in Stücken
- 2 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt
- 3 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

GARNITUR

- Wenig Olivenöl
- 30 g rote Peperoni, in Würfelchen
- ½ Salatgurke, geschält, in Würfelchen
- 4 Erdbeeren, in Würfelchen

1. Alle Zutaten fein pürieren, würzen. 1-2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.
2. Gazpacho anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Peperoni, Gurken und Erdbeeren garnieren.



Für die Basis der kalten Suppe:
Volg Bio Passata di pomodoro
350 g

POULET MIT SPARGELN UND BBQ-ERDBEERSAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
KÖCHELN LASSEN ca. 40 Minuten

BBQ-ERDBEERSAUCE

- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Erdbeeren, in Stücken
- 1 TL Chiliflocken
- 200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 EL Tafellessig
- Salz, Pfeffer

2. Poulet mit Paprika und Öl einreiben, würzen. Spargeln mit Olivenöl bestreichen, würzen.
3. Poulet und Spargeln über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten grillieren, dabei zwischendurch wenden. Mit der Sauce servieren.

ÖISE TIPP

Poulet in einer Pfanne in heissem Öl beidseitig je ca. 4 Minuten braten.

POULET UND SPARGELN

- 4 Pouletbrüste
- 1 TL scharfes Paprikapulver oder Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 800 g grüne Spargeln, Enden geschält
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl andämpfen, restliche Zutaten bis und mit Essig dazugeben. 30-40 Minuten einköcheln lassen, würzen.



Cornalin AOC Valais, Schweiz, 75 cl
Elegant wie die Erdbeere: Cornalin ist einer der edelsten Rotweine aus dem Wallis. Mit seinen würzigen und fruchtigen Noten ist der Cornalin AOC Valais der passende Begleiter zu Grilladen.



ERFRISCHEND ZU JEDEM GANG.





VEGANER ERDBEER-MILCHSHAKE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten
4 kleine Holzspiessli

SHAKE

500 g Erdbeeren, in Würfeln
100 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft
1 Liter Mandel- oder Sojadrink, kalt

GARNITUR

2 EL Himbeer- oder Erdbeersirup
Zucker
8 Erdbeeren, halbiert

1. Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft mischen, 30 Minuten ziehen lassen. Mit Soja- oder Mandeldrink fein pürieren, 25–30 Minuten kühl stellen.
2. Für die Zuckerränder Gläseränder erst im Sirup, danach im Zucker drehen.
3. Je 4 Erdbeerhälften an die Holzspiessli stecken.
4. Shake anrichten, mit den Erdbeer-Spiessli garnieren.



ERDBEER-QUARK-TARTE

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 15 Minuten
1 Blech von ca 28 cm Ø

1 rund ausgewallter Blätterteig
1 EL Zucker

300 g Erdbeeren,
 in Scheibchen
1 EL Zucker

150 g Rahmquark, glatt gerührt
Minzeblätter zum Garnieren
Wenig Puderzucker zum Garnieren

1. Blätterteig mitsamt dem Backpapier auf einen Blechrücken ziehen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Zucker bestreuen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
2. Erdbeeren mit dem Zucker mischen, 15 Minuten ziehen lassen.
3. Quark auf dem Teigboden verteilen. Mit Erdbeeren und Minze belegen, mit Puderzucker bestäuben.

ÖISE TIPP

Statt Rahmquark kann Mascarpone oder Crème fraîche verwendet werden.



ERDBEERSIRUP

FÜR ca. 1,5 Liter
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
KÖCHELN LASSEN ca. 40 Minuten
3 Bügelflaschen von je 5 dl Inhalt

1 kg Erdbeeren, klein geschnitten
1 kg Zucker
3 Zitronen, Saft ausgepresst

1. Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft 30–40 Minuten köcheln lassen. Erdbeeren leicht mit einer Gabel zerdrücken, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Masse durch ein sehr feines Sieb geben. Sirup nochmals aufkochen, in sterile Bügelflaschen abfüllen.

ÖISI TIPPS

- Heiss eingefüllt lässt sich der Sirup ungekühlt einige Wochen aufbewahren. Einmal geöffnet, im Kühlschrank lagern.
- Verwendung: als Sirup-Getränk mit Mineralwasser auffüllen, im Cocktail, z. B. mit Schaumwein oder zum Verfeinern von Desserts.

**GROWN
RESPECTFULLY**
AUS RESPEKTVOLLEM ANBAU

AUS GUTEM GRUND DIE NR. 1* IN DER SCHWEIZ



*N.1 in der Schweiz auf die Abverkäufe von reinem löslichen Kaffee.
Nielsen-Daten August 2021. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



ERDBEER-JOGURT-POPSICLES

FÜR 6 Stück
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
GEFRIEREN mind. 6 Stunden
 Glace-Förmchen mit Stängel

350 g Erdbeeren, in Würfelchen
100 g Zucker
200 g griechisches Jogurt nature ungesüsst

1. Erdbeeren mit Zucker 10-15 Minuten köcheln lassen, fein pürieren, abkühlen lassen. Jogurt unterheben.
2. Erdbeer-Jogurt-Masse in die Popsicle-Förmchen verteilen. 1 Stunde tiefkühlen, Stängel in die Förmchen stecken, 6 Stunden gefrieren lassen.
3. Glace-Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Glace vorsichtig aus den Förmchen ziehen.

ÖISE TIPPS

- Ein Popsicle ist eine Stängeliglace: Es wurde 1905 in den USA per Zufall von einem Kind erfunden. Der damals 11-jährige Frank Epperson liess über Nacht ein Glas Limonade mit einem Rührer in der Kälte stehen. Geboren war das Eis am Stiel.
- Anstelle von Glace-Förmchen Jogurtbecher und Holzlöffel verwenden.



Und für die Verlängerung der Erdbeersaison:
Volg Glace Erdbeer
 950 ml



ERDBEER-CRÈMESCHNITTE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 1 Stunde
ABKÜHLEN LASSEN ca. 2 Stunden
BACKEN ca. 18 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 3 Stunden
 Spritzbeutel mit glatter Tülle (1 cm Ø)

VANILLECRÈME

2,5 dl Vollmilch
 ½ **Vanillestängel**, Mark ausgekratzt
3 Eigelb
60 g Zucker
20 g Maisstärke
2 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht, ausgedrückt
1 dl Vollrahm, steif geschlagen

BLÄTTERTEIG

1 eckig ausgewallter Blätterteig
1 EL Zucker

GARNITUR

200 g Erdbeeren, in Scheibchen

GLASUR

100 g Puderzucker
1-2 EL Zitronensaft

1. Milch mit Vanillemark und -stängel aufkochen, von der Platte nehmen, 10 Minuten ziehen lassen. Eigelbe, Zucker und Maisstärke klumpenfrei verrühren. Vanillestängel herausnehmen, Milch unter Rühren zur Eigelb-Zucker-Mischung geben. Masse zurück in die Pfanne geben, unter Rühren aufkochen lassen, in eine Schüssel umfüllen. Gelatine darunterziehen. Mit einer Folie zudecken, abkühlen lassen. Im Kühlschrank 2 Stunden kalt stellen. Crème mit einem Schwingbesen glatt rühren, Schlagrahm darunterziehen. Masse in den Spritzbeutel füllen.
2. Blätterteig mitsamt dem Backpapier auf das Blech geben, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Zucker bestreuen.
3. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 15-18 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.
4. Gebäck längs dritteln. Auf zwei Stücke je eine 2 cm dicke Schicht Vanillecrème spritzen. Beide Schichten mit Erdbeerscheiben belegen. Beide Schichten aufeinanderlegen, mit dem restlichen Teigstück belegen.

5. Puderzucker und Zitronensaft verrühren, Crêmeschnitte damit glasieren.
6. Crêmeschnitte 2-3 Stunden kühl stellen. Mit einem gezackten Messer vorsichtig in Stücke schneiden.

ÖISE TIPP

Der gebackene Blätterteig kann gut verschlossen in einer Dose ca. 3 Tage im Voraus zubereitet werden.

SCHICHTEN UND SCHNEIDEN: SO GEHTS



Gebäck längs dritteln. Auf zwei Stücke je eine 2 cm dicke Schicht Vanillecrème spritzen.



Einen Blätterteig mit Erdbeeren belegen. Zweiten Blätterteig darauflegen, mit restlichen Erdbeeren belegen.



Dritten Blätterteig darauflegen, glasieren, 2-3 Stunden kühl stellen. Mit einem gezackten Messer vorsichtig in Stücke schneiden.



Profitieren Sie jetzt!

Die Pizza für den kleinen Hunger



Der authentische Geschmack einer Pizza, die von der neapolitanischen Tradition inspiriert ist.



Aktion vom Montag, 09.05.2022 bis zum Sonntag, 15.05.2022
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Käse & Wein

**GORGONZOLA DOP
ITALIENISCHER BLAUSCHIMMELKÄSE**

Gefeierte Stars der Kulinarik

Er ist der Star unter den Edelschimmel-Käsesorten, der cremige Gorgonzola DOP. Käseliebhaberinnen und -liebhaber schätzen sein kräftiges Aroma, das oft in Saucen zur Geltung kommt. Oder man genießt ihn einfach mit frischem Brot. Er wird aus reiner Kuhmilch hergestellt und gilt als einer der berühmtesten Käse Italiens. Einer der edelsten Rotweine aus dem Wallis wiederum ist der Cornalin. Der elegante Schweizer mit schöner Fruchtigkeit und der würzige Norditaliener sind ein gefeiertes Duo auf der Weltbühne der Kulinarik, das man unbedingt kennenlernen sollte!

**CORNALIN AOC VALAIS,
SCHWEIZ, 75 CL**

Cornalin AOC Valais,
Schweiz, 75 cl

-20% **12.60**
statt 15.80

Gorgonzola DOP
an der Theke per 100 g
statt Fr. 2.80

Fr. 1.90

Portion 200 g
statt Fr. 4.80

Fr. 3.80



**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**





« Beste Qualität für den perfekten Grillsommer »

- ✓ Tierfreundliche Haltung mit Auslauf
- ✓ 100 % Schweizer Herkunft
- ✓ Fördert Biodiversität
- ✓ Verpackung mit 70 % weniger Kunststoff



Schweins-Nierstück Steak
an Pfeffer-Marinade



ProCert



JETZT PROFITIEREN!


Lavaux AOC

Schweiz, 2020, 75 cl, 17.25 Punkte*

 🍷 Chasselas 🍷 blasses Gelb 🍷 leicht, fruchtig, bekömmlich
 🍷 8-10 °C 🍷 Aperitif, Süßwasserfisch, Weichkäse

-20% **12.50**
 statt 15.80

 WEIN
 DES
 MONATS

Mirada Moscato

Valencia DO, Spanien, 2020, 75 cl, 17.5 Punkte*

 🍷 Moscato 🍷 Hellgelb 🍷 frisch, spritzig, Litschi- und Muskateller-
 aromen 🍷 8-10 °C 🍷 Aperitif, grillierte Meeresfrüchte

-21% **7.50**
 statt 9.50

Zeni Costalago Rosso Veronese IGT

Italien, 2019, 75 cl, 17.5 Punkte*

 🍷 Corvina, Corvina Rosso, Cabernet Sauvignon, Merlot 🍷 Rubinrot
 🍷 Holz- und Beerenaromen 🍷 15-17 °C 🍷 Asiaküche, Grilladen

-30% **8.95**
 statt 12.90

Poggio Civetta Bolgheri DOC

Italien, 2018, 75 cl, 17.5 Punkte*

 🍷 Sangiovese, Cabernet Sauvignon, Merlot 🍷 Granatrot 🍷 Aromen
 von roten Früchten, Noten von Vanille 🍷 18 °C 🍷 Lamm, Pasta

-20% **18.90**
 statt 23.90

L'Esprit Rosé Pays d'OC IGP

Frankreich, 2020, 75 cl, 16.75 Punkte

 🍷 Carignan, Cinsault, Grenache, Syrah 🍷 helles Lachsrosa 🍷 saftige
 Frucht, gute Balance 🍷 8-10 °C 🍷 Aperitif, grillierter Fisch, Geflügel

-27% **4.95**
 statt 6.80

Nero d'Avola Sicilia DOC

Allegro, Italien, 2020, 75 cl, 16.75 Punkte

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

-20% **7.90**
 statt 9.90

Salice Salentino DOC

 Trentacinquesimo Parallelo, Italien, 2020, 75 cl,
 16.5 Punkte

 🍷 Negroamaro, Malvasia Nera 🍷 intensives Rubinrot
 🍷 vollmundig, kräftig 🍷 18-20 °C 🍷 rezenter Käse

-20% **6.30**
 statt 7.95

 Diese Aktion
 gilt vom
 25.4.2022 bis
 28.5.2022
 solange Vorrat
 Jahrgangsänderungen
 vorbehalten

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

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

SAISON FÜR ...

BLATTSALATE

Mit den wärmeren Tagen kommt die Lust auf Salat zurück.
Vier knackig-zackige Rezeptideen für saisonale Blattsalate wie
Kopfsalat, Eichblatt- und Eisbergsalat.

LAUWARME CHAMPIGNONS

250 g in Scheiben geschnittene Champignons in
2 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
1 dl Condimento bianco begeben, ca. 1 Minute
einkochen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen.
Mit 2 EL gehackten Kräutern wie Peterli und
Schnittlauch mischen. Eignet sich als Topping für
allerlei Blattsalate.

JOGURT-KNOBLAUCH- DRESSING

180 g ungesüßtes griechisches Jogurt nature mit
2 gepressten Knoblauchzehen, 1 dl Sonnenblumenöl,
½ EL Salatkräutern, 3 EL Condimento bianco
und Saft von ½ Zitrone mischen. 1 Eisbergsalat fein
schneiden, mit der Sauce mischen.



BLT-SANDWICH

Für 4 Personen: 16 Specktranchen knusprig braten, 8 Scheiben Toastbrot toasten, mit 4 EL Mayonnaise, mit einigen Tropfen Tabasco gemischt, bestreichen. Sandwich mit Speck, 8 Tomatenscheiben und ¼ fein geschnittenem Eisbergsalat schichten. BLT steht für «Bacon, Lettuce and Tomato» und ist ein Sandwich-Klassiker aus Amerika.



SALAT-CUPS GEFÜLLT MIT LINSEN

Vorspeise für 4 Personen: Von einem Kopfsalat 8 mittelgrosse Kopfsalatblätter zum Füllen beiseite legen, den Rest fein schneiden. Mit 100 g gekochten Linsen, 2 fein gewürfelte Landjägern und 2 EL gehackten Kräutern mischen. Je 2 EL Sonnenblumenöl und Weissweinessig darunter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, in die beiseite gelegten Kopfsalatblätter füllen.





Handgemacht mit Leidenschaft

Im baslerischen Diegtertal produziert Michael Maurer eine Salatsauce, die seit über 60 Jahren Kult-Charakter hat. Gäbe es sie nicht im Volg Zunzgen, wäre die Enttäuschung gross.

Der Duft von Essig hängt in der Luft, begleitet von Peperoni- und Pfeffernoten. Michael Maurer steht im Arbeitsraum einer ehemaligen Metzgerei und wuchtet einen gewaltigen Kessel voller geschnittener Zwiebeln in die Höhe. «Es ist wie Alchemie», erklärt er die Herstellung seiner legendären Salatsauce. «Man mischt Gemüsebouillon mit Eiern, Zwiebeln, Essiggurken, Peperoni, Pfeffer, Essig und diversen Gewürzen. Am Schluss wird das Ganze mit Sonnenblumenöl gebunden – fertig!» Doch so einfach, wie das jetzt klingt, ist die ganze Sache natürlich nicht. Denn neben guten Zutaten und geschickter Handarbeit braucht es auch

das richtige Rezept. Womit wir ins Jahr 1960 zurückblicken, in dem die Geschichte der berühmten Salatsauce begann. Damals übernahm Michael Maurers Grossvater Georg den «Hirschen» in Diegten BL und kreierte das bis heute streng geheime Familienrezept.

Tüfteln für den Erfolg

Die Sauce wurde schnell zum kulinarischen Hit, der auch in der hauseigenen Metzgerei grossen Anklang fand. Als diese 2010 jedoch geschlossen wurde, war die Aufregung im Diegtertal gross. «Die Leute waren enttäuscht und fragten immer wieder nach der Salatsauce», erinnert sich Michael

Maurers Mutter Lotti. Ihr Sohn ergänzt: «Da erkannte ich das Potenzial. Wer hätte das gedacht? Bei einer Salatsauce wurden plötzlich alle sentimental.» Der gelernte Sanitärmoniteur glaubte an den Erfolg und begann, die Hirschen-Salatsauce im Nachbardorf Zunzgen herzustellen. Was gar nicht so einfach war. «Unsere Sauce ist und bleibt hand- und hausgemacht. Wir verwenden, wann immer möglich, frische Produkte aus der Region und verzichten konsequent auf künstliche Konservierungsstoffe und Bindemittel», erzählt er. «Es dauerte sicher zwei Jahre und nächtelanges Tüfteln, bis ich die Qualität auch in grösseren Mengen gewährleisten konnte.» Der Erfolg gab ihm



Ganz links: Michael Maurer führt das kulinarische Erbe seines Grossvaters weiter. Oben: Die Herstellung der Salatsauce ist reine Handarbeit. Unten: Frische Zutaten aus der Region werden bevorzugt. Damit Michael Maurer beste Qualität liefern kann, tüftelte er nächtelang an der perfekten Rezeptur für Grossmengen.

recht: Als einer der ersten Kunden stellte der Volg Zunzgen die Salatsauce ins Regal, damit stieg die Nachfrage enorm.

Timing ist alles

Michael Maurer gibt die Zwiebeln zur Bouillon und startet das Rührwerk. Seit morgens um sieben hat er das Gemüse geputzt und klein geschnitten. Immer wieder kontrolliert er die Sauce, gibt nach und nach die anderen Zutaten in den Kühlank. «Das Timing ist enorm wichtig», erklärt er. «Und auch, in welcher Reihenfolge die Zutaten hineinkommen.» Mehr aber wird nicht verraten. So schnell kommt keiner hinter das wahre Geheimnis der Kult-Sauce.

SALATSAUCE AUS ZUNZGEN
Die Hirschen-Salatsauce von Michael Maurer ist im Volg Zunzgen BL als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Diese Salatsauce 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!

Für jede Gelegenheit das richtige Bier aus dem Hause Feldschlösschen.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Frisch bemehlt

Hilcona Pasta Originale entführt Biss für Biss nach Italien: Die fein bemehlte Pasta lässt sich so zubereiten, wie man sie liebt – neu auch in einer veganen Variante.

Wie selbstgemacht

Wie es sein soll: Die feine Bemehlung der Pasta Originale ist ein Zeichen ihrer Qualität. Denn diese umhüllt den so dünnen wie gleichmässigen Teig wie von «Nonna» gemacht. Worüber man nicht streitet, das genießt man umso mehr:

Die Pasta Originale ist nicht vorgekocht, sodass der Gargrad – von kernig über al dente bis weich – exakt nach eigenem Gusto gewählt werden kann.

Gefüllt mit Glück

In der Pasta Originale steckt viel mehr als cremige und geschmacksintensive Füllungen.

Es ist die italienische Sonne, die einem mit jeder Gabel das Herz wärmt: mit Basilikum und Olivenöl, Büffelmilch-Ricotta mit zartem Blattspinat oder einer ausgewogenen Kombination von Rüebl, Tomaten, Rotwein und italienischen Gewürzen.

BOLO? VEGAN!

Mit der neuen veganen Bolognese auf Basis von Erbsenprotein trifft Hilcona den Geschmack der Zeit. Rüebl, Tomaten, Zwiebeln, Knobli, Rotwein und mediterrane Kräuter geben der Füllung ihren guten Geschmack.

Qualität für Besserer

Bei Hilcona wird frisch aufgetischt: Das Unternehmen steht seit über 80 Jahren für genussfertige, hochwertige Produkte. Dabei sorgt Pioniergeist für ein zeitgemässes Sortiment. Ausgewählte Zutaten, passionierte Kochkunst – ganz ohne Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und künstliche Aromastoffe.



*



*



*

Hilcona Pasta Originale

Dreimal Pasta-Glück: der Klassiker Ravioli Ricotta di Bufala e Spinaci mit Büffelmilch-Ricotta und Blattspinat, Tortelli Pesto Basilico mit knackigen Pinienkernen und die neue Vegane Bolognese mit einer herzhaften Gemüse-Bolognese. Entdecken Sie Ihre Lieblingspasta von Hilcona jetzt im Volg!



Frauenriege Wiesendangen ZH

Aus Liebe zum Dorf, wo man auch im Alter flexibel ist.

Die Frauen der Seniorenriege Wiesendangen ZH sind so flexibel, dass sie ihr Training auch mal in den Garten zu den Hühnern verlegen. Manch Mitglieder halten der Turntruppe schon über 60 Jahre die Treue und bleiben dabei fit und gesellig. Als Verein gehören sie zum Dorfleben wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Die bieten alles, was es für den Alltag braucht. Immer in der Nähe, immer überschaubar und stets mit einer persönlichen Note, die zum Dorf passt.

Volg
frisch und fründlich



Mitarbeiterin Roberta Gjurgaj hilft im Volg Leuggern den Kundinnen und Kunden beim Abwickeln der Postgeschäfte.

Einkaufen und dabei die wichtigsten Postgeschäfte erledigen – das kann man im Volg mittlerweile in 400 Läden. Sogar noch vor dem Zmorge oder nach dem Znacht.

Sie versorgt schon das zehnte Paket im kleinen Nebenraum hinter der Kasse. Und dabei ist es noch nicht einmal acht Uhr morgens. «Pro Tag nehmen wir bis zu 50 Päckli entgegen und händigen ebenso viele aus», erzählt Ursula Burkhard, Ladenleiterin im Volg Leuggern.

Ein besonderes Jubiläum

Den Post-Service, den der Volg Leuggern im Kanton Aargau anbietet, gibt es in einem Grossteil der Volg-Läden der Deutschschweiz und Westschweiz. Briefe aufgeben, Einschreiben abholen, Päckli versenden, Bargeld beziehen oder Einzahlungen tätigen – das alles lässt sich in den Postagenturen erledigen, die im Volg integriert sind. Und das Beste: Die attraktiven Öffnungszeiten, vielerorts von Montag bis Samstag von 6 bis 20 Uhr oder länger, gelten auch für die Post-Dienstleistungen. «Die Kunden schätzen es, dass sie nicht von der Arbeit nach Hause eilen müssen, um kurz vor 18 Uhr ein Einschreiben fristgerecht abzuholen», erzählt Ursula Burkhard, deren Postagentur die vierhundertste ihrer Art ist und am 17. Februar 2022 anlässlich der runden Zahl in feierlichem Rahmen eröffnet wurde. «Viele Kunden verbinden den Einkauf mit der Abholung eines Pakets oder einem

Bargeldbezug.» Dass dies auch samstags bis in die frühen Abendstunden möglich ist, werde im Dorf sehr geschätzt.

Praktisch und zeitsparend

Der nächste Kunde kommt zur Kasse: Znüni-Verpflegung in der einen Hand, ein grossformatiges Couvert in der anderen. Er versende selten Briefpost und wisse nicht, wie er seine Sendung frankieren müsse, sagt er. Ursula Burkhard hilft gerne weiter. Sie prüft die Grösse und wiegt die Sendung: «Für A-Post im Inland 2.10 Franken, bitte.» Der Kunde bezahlt und macht sich auf den Weg zur Arbeit. Dass er sich den zusätzlichen Gang zu einer Poststelle gespart hat, freut ihn.



3 FRAGEN AN:



**Dieter Krähenbühl
Volg Geschäftsleitung
Verkauf**

Sie haben 2005 die erste Postagentur in einem Volg eröffnet. Wie kam es dazu?

Nach einem Pilotversuch nahmen wir im bernischen Oberbalm die erste Postagentur in Betrieb und ermöglichten dem Dorf eine Nachfolgelösung. Dass wir 17 Jahre später bereits 400 solcher Agenturen betreiben, hätte ich damals nicht gedacht!

Was finden Sie besonders positiv?

Die jüngste Umstellung finde ich sehr kundenfreundlich, denn sie nimmt Abstand von der Selbstbedienung: Unsere Mitarbeitenden erledigen die Postgeschäfte für ihre Kunden direkt bei der Kasse. Bis Ende des nächsten Jahres werden alle Standorte entsprechend umgerüstet.

Bei welchem Produkt aus dem Volg geht bei Ihnen persönlich die Post ab?

Der Schaumwein «Volgaz» ist einer meiner Favoriten. Leicht und bekömmlich passt er toll zum Apéro und zu Frühlingsgerichten.

In Aktion

vom 02.05. – 08.05.2022

Zeit für
Glace



* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

3-mal 1-malig

«SuperT Defence» ist die Antwort für alle, die einen leichten Durstlöcher suchen:
Der erste Schweizer Vitamintee schmeckt und stärkt gleichzeitig.



1. Schweizer Kraft

«SuperT Defence» ist der neue Schweizer Kraftspender aus der Natur: Der frisch aufgebrühte Tee ist mit wertvollen Vitaminen angereichert und schmeckt zart nach Malve sowie Goldmelisse – ein erfrischendes Stück Heimat also. Seine leichte Süsse hat der kalorienarme Vitamintee von natürlichem Schweizer Zucker. Zudem kommt er ohne künstliche Farbstoffe und Aromen oder Konservierungsmittel aus.

2. Zart und stark

Zarte Aromen, starker Inhalt: Hochwertige Malven- und Goldmelissenblüten bilden die ideale Kräuterkombination für ein starkes Immunsystem. Malven sind gut für die Atemwege, während Goldmelisse die Durchblutung fördert. Neben den zusätzlich wichtigen Vitaminen sorgen Biotin, Vitamin D und Selen für den extra Immun-Boost.



3. Perfekter Begleiter

Der Vitamintee passt perfekt, wenn das Leben mal wieder streng wird: beim Biken in den Bergen, während des Trainings oder wenn es darum geht, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Der erfrischende, vegane Durstlöcher entspricht dem Puls der Zeit.



SUPERT DEFENCE

Der Schweizer Getränkehersteller Ramseier Suisse AG entwickelt mit «SuperT Defence» den ersten Schweizer Vitamintee: Er entspricht dem heutigen Bedürfnis nach schmackhaften und zugleich funktionalen Getränken. Der Aufguss ist mit wertvollen Vitaminen angereichert und kann damit das Immunsystem unterstützen.

SuperT Defence, 50 cl

Cailler



WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?



SCHÄTZLI,
DAS WÄR
DOCH WAS
FÜR UNS!

Einführungs-
preise
gültig vom
25.4. bis
28.5.2022



SUPER T-DEFENCE, MALVE & GOLDMELISSE, 50 CL

Gut gegen den Durst und voll natürlich: Der Vitamintee mit Malve und Goldmelisse ist der leichte Powerdrink, wenn das Leben wieder mal streng ist.

Einführungspreis Fr. 1.50



SWISSFRESH LAUGEN CHICKEN TARTARE MINI, 120 G*

Für den kleinen, feinen Sandwich-Gluscht: Das mit Schweizer Pouletbrustschnitzeln und Tartar-Sauce belegte Laugenbrötli ist perfekt für eine stärkende Pause.

Fr. 3.90



HILCONA (WÄR)SCHAFFT BOWL, 330 G*

«Wär schafft, chunt Hunger über», lautet die Botschaft der Bowl. Sie vereint vier beliebte und währschafte Salat-Klassiker in einer Schale zum Mitnehmen.

Fr. 8.95



ZWEIFEL JOY BEAN STICKS SOUR CREAM, 80 G*

Knusper-Fans aufgepasst! Der vegane Bohnen-Snack mit verführerischem Sour-Cream-Gewürz ist der neue Star für jeden Apéro.

Fr. 2.95



HERO DELICIA WENIGER ZUCKER APRIKOSEN, 220 G

Ein intensives Fruchterlebnis mit weniger Zucker für den kleinen Glücksmoment am Morgen oder in der Omelette zum Znacht.

Einführungspreis Fr. 2.95



HERO DELICIA WENIGER ZUCKER ERDBEERE, 220 G

60 Prozent Fruchtanteil und 30 Prozent weniger Zucker gegenüber herkömmlichen Konfitüren - da freuen sich Geniesser und Linie gleichermassen.

Einführungspreis Fr. 2.95



KNORR PFANNENWUNDER CHILI, 175 G*

Mit der Chili-Würzsauce zaubern Sie im Nu Gerichte wie Chili con Carne oder Reispfannen. Paprika, Koriander und Kreuzkümmel runden den Geschmack ab.

Einführungspreis Fr. 8.90



KNORR PFANNENWUNDER MILDES CURRY, 160 G*

Die Sauce gelingt wie von Zauberhand: Mit der Curry-Würzsauce aus 100 Prozent natürlichen Zutaten ist ruckzuck asiatisch oder indisch gekocht.

Einführungspreis Fr. 8.90

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Christof Schenk sorgt dafür, dass der Familienpreis Beerensirup noch am Tag der Verarbeitung frisch abgefüllt wird.



« Sirup steht wieder hoch im Kurs »

Kinder lieben Sirup. Doch auch Erwachsene entdecken das Getränk und seine vielen Möglichkeiten immer mehr. Wie der Volg Familienpreis Beerensirup vom Holderhof frisch in die Flasche kommt, verrät Geschäftsführer Christof Schenk.

Trinken Sie Sirup, Herr Schenk?

Ja, sogar sehr gerne – vor allem im Sommer, wenn es heiss ist.

Einst galt Sirup ja als Kindergetränk.

Wie ist das heutzutage?

Kinder sind zwar weiterhin die grössten Sirup-Konsumenten, doch dank der heutigen Auswahl an Sorten steht das Getränk auch bei Erwachsenen – und ganz besonders Jugendlichen – wieder sehr hoch im Kurs. Ausserdem bietet Sirup viele Möglichkeiten zur kulinarischen Verwendung.

Verraten Sie uns einige solcher kulinarischen Ideen?

Gerne! Frische Erdbeeren oder ein Fruchtsalat mit einem Schuss Volg Familienpreis Beerensirup schmecken hervorragend. Mein Geheimtipp ist jedoch eine feine Mascarpone-Crème oder ein Glas Schaumwein, die damit verfeinert werden.

Passt Sirup trotz seiner Süsse als Begleiter zum Essen?

Natürlich. Der Vorteil von Sirup besteht ja

darin, dass man ihn mit mehr oder weniger Wasser trinken kann – je nach persönlicher Vorliebe. Das Verhältnis 1:5 halte ich für eine gute Grundregel.

Was zeichnet einen guten Sirup aus?

Ein hochwertiger Sirup sollte möglichst natürlich sein und einen hohen Fruchtanteil aufweisen.

Welche Früchte stecken im Volg Familienpreis Beerensirup?

FrISCHE Fruchtsäfte von Cassis, Erdbeeren, Holunder und Himbeeren sowie natürliche Aromen. Und etwas Zucker, damit der Sirup haltbar bleibt.

Wie lange lässt sich Sirup aufbewahren?

Grundsätzlich zwölf Monate. Ist die Flasche erst mal offen, empfehle ich die Konsumation innert einiger Wochen.

Wie werden die Früchte eigentlich zu Sirup?

Wir verarbeiten sie möglichst tiefgefroren. So behalten sie ihren guten Geschmack und wir können sie je nach Bedarf zu frischem

Saft verarbeiten. Damit der Sirup ganz frisch in die Flasche kommt, passiert das alles am gleichen Tag – in unserer eigenen Abfüllanlage. Somit kann es sein, dass der Volg Familienpreis Beerensirup bereits wenige Tage später bei den Kunden auf dem Tisch steht.

Wie nachhaltig produzieren Sie?

Mit unserer Philosophie «Vom Feld in die Flasche» versuchen wir optimale – und vor allem kurze – Wege zu gehen. Den Strom beziehen wir aus Wasserkraft. Zukünftig wollen wir zudem über 10 000 Quadratmeter Solarpaneele auf unseren Dächern verbauen.

Erinnern Sie sich an Ihren ersten Volg-Besuch?

Als Kind durfte ich immer mit meiner Grossmutter im Volg einkaufen. Diese Zeit war für mich eine bleibende Erinnerung.

Kaufen Sie heute noch im Volg ein?

Sogar regelmässig. In erster Linie landen Milchprodukte in meinem Einkaufskorbli. Mein heimlicher Favorit ist allerdings das Knoblauchbaguette zum Aufbacken.



SIRUP AUS HENAU SG

2000 gründete der gelernte Landwirt Christof Schenk «Holderhof Produkte» mit dem Ziel, Holunder zu verarbeiten. Bald wurden diese Holunderkulturen durch Kräuter-, Beeren- und Obstplantagen ergänzt, die Produktpalette erweitert – unter anderem mit Sirup. Zur Unternehmensphilosophie gehört, einen grossen Teil der Rohstoffe auf dem eigenen Bauernhof anzubauen und zu verarbeiten. In der firmeneigenen Produktions- und Abfüllanlage in Henau werden jährlich rund 100 000 Flaschen Volg Familienpreis Beerensirup abgefüllt. Das Unternehmen beschäftigt 65 Mitarbeitende.



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.

CANTINA ZENI

Die ausgezeichneten Spitzenweine
aus der renommierten Weinkellerei
stehen für puren Genuss.



ALS
37.5 CL
ERHÄLTICH

In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

ZENI
1870

UNSER HOLLÄNDER IST EIN SCHWEIZER

Volg Familienpreis hat Zuwachs bekommen: Der neue Gouda Suisse ist ein so milder wie vielseitiger Käse - ideal für unterwegs und zwischendurch.



PRAKTISCHER ALLROUNDER

Der neue Volg Familienpreis Gouda Suisse ist der ideale Begleiter für einen vielseitigen, aktiven Tag: Er schmeckt als Snack im Büro genauso wie auf einem Ausflug in die Berge oder zum Zvieri am Familientisch. Dank der vorgeschrittenen Scheiben lässt sich der Gouda Suisse gut mitnehmen und auch ruckzuck in ein Sandwich packen.



EIN GOUDA, WIE MAN IHN LIEBT

Mild, fein säuerlich und ausgewogen: Er schmeckt eben wie der allseits beliebte Gouda. Dessen Käse-Tradition soll bis ins 12. Jahrhundert zurückgehen. Im malerischen Städtchen Gouda im Westen der Niederlande hat er seinen Ursprung und ist eine der ältesten Käsesorten, die heute noch hergestellt wird.

2.30

Volg Familienpreis Gouda Suisse in Scheiben*, 200 g



AUSSEN GOUDA, INNEN SCHWEIZ

Der Volg Familienpreis Gouda Suisse ist ein echter Schweizer! Der in aller Welt beliebte Käse wurde in einer Schweizer Käserei eigens rezeptiert und wird aus bester Schweizer Kuhmilch hergestellt.



VOLG FAMILIENPREIS

Über 70 Produkte für jedes Budget - das ist Volg Familienpreis. Die Linie für Budgetbewusste hat in allen Bereichen des täglichen Bedarfs viel zu bieten - vom Käse zum Zmorge bis zum Duschmittel abends nach dem Sport. In der Regel sind die Mengen ideal für Familien, aber natürlich nicht nur. Entdecken Sie die Vielfalt von Volg Familienpreis!

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

**FETA-PÄCKLI MIT
DÖRRAPRIKOSEN-SAUCE**

Was für ein kulinarisches Geschenk:
Mit Rohschinken eingepackter Feta,
der mit einer überraschenden Sauce
aus Dörraprikosen begeistert.
Rezept auf Seite 51



Beschwingt am Grill

Viel Gemüse, mageres Fleisch, sommerlicher Frischkäse: Der Start in die mitunter beliebteste kulinarische Zeit des Jahres wird leicht und äusserst genussvoll.



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

KALBSSPIESSLI MIT SPARGELN UND PISTAZIEN-FRISCHKÄSEBUTTER

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
GRILLIEREN ca. 6 Minuten
4 Grillspiesse

PISTAZIEN-FRISCHKÄSE-BUTTER

100 g Butter, weich
100 g Frischkäse nature
80 g gesalzene Pistazien,
fein gehackt
1 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten
1 Zitrone, heiss abgespült,
Schale abgerieben,
Saft ausgepresst
Salz, Pfeffer

SPIESSLI

12 Kalbsschnitzel Mini,
je ca. 40 g
1 EL Olivenöl
1 EL Currypulver
1 TL Sambal Oelek
Salz, Pfeffer
200 g grüne Spargeln,
in Stücken
1 Zwiebel, in Spalten

1. Butter, Frischkäse, Pistazien,
Schnittlauch, Zitronenschale und -saft
mischen, würzen.
2. Kalbsschnitzel mit allen Zutaten bis
und mit Pfeffer mischen. Schnitzel

abwechselnd mit Spargelstücken und
Zwiebelspalten auf 4 Spiesse stecken.
3. Spiessli hei hoher Hitze (ca. 250 °C)
4–6 Minuten grillieren, mit Pistazien-
Frischkäse servieren.

ÖISE TIPP

Dazu passen ein bunter Blattsalat oder
Country Potatoes.

EIN SCHLUCK
SONNE
FÜR DEINEN
ESSTISCH



BLUMENKOHLSTEAKS MIT KAPERN-HIMBEER- VINAIGRETTE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

GRILLIEREN ca. 20 Minuten

BLUMENKOHL-STEAKS

- 2 **Blumenkohl**, in 2 cm dicken Scheiben
- 1 EL **Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**

KAPERN-HIMBEER-VINAIGRETTE

- 2 EL **Kapern**
- 1 EL **Peterli**, fein gehackt
- ½ **Zwiebel**, fein gehackt
- 20 g **Pinienkerne**, geröstet
- 3 EL **Himbeeren**, zerdrückt
- 0,5 dl **Olivenöl**
- 0,5 dl **Condimento bianco**
- Salz, Pfeffer**

1. Blumenkohlscheiben beidseitig mit Öl bestreichen, würzen.
2. Bei mittlere Hitze über indirekter Glut (ca. 200 °C) beidseitig je 8-10 Minuten grillieren.
3. Kapern und alle Zutaten bis und mit Condimento bianco mischen, würzen, über den Blumenkohl verteilen.

ÖISE TIPP

Dazu passt ein Teigwarensalat oder Knoblauchbaguette.



CAFFÈ
CHICCO D'ORO®

*Wir setzen
ein Zeichen*



Besuchen Sie die Website chiccodoro.com

EiCO®

Schweizer Freiland-Eier



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



★ Grill-Star ★



serviervorschlag



AGRI 
NATURA



GRILL-RATATOUILLE

FÜR 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
GRILLIEREN ca. 40 Minuten
Auflaufform von 30 cm Ø

Olivenöl für die Form

- 2 Tomaten**, in Scheiben
- Salz, Pfeffer**
- 1 rote Peperoni**,
in Stücken
- 1 gelbe Peperoni**,
in Stücken
- 1 Zucchini**, in Scheiben
- 1 Aubergine**, in Scheiben
- 2 EL Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 250 g Cherrytomaten**
- 125 g Burratina oder Mini-Mozzarella**

- 2 EL Pesto Genovese**
- Wenig Minze**, gezupft, nach Belieben

- 1.** Form mit Olivenöl auspinseln. Tomatenscheiben in die Form legen, würzen. Peperoni, Zucchini und Aubergine mit Öl mischen, würzen. Ziegelartig auf die Tomaten legen. Cherrytomaten und Burratina oder Mozzarella darüber verteilen.
- 2.** Ratatouille im zugedecktem Kugelgrill bei mittlerer Hitze (ca. 200 °C) 35–40 Minuten garen.
- 3.** Vor dem Servieren mit Pesto und Minzblättern garnieren.

ÖISE TIPP

Das Ratatouille kann auch im Backofen zubereitet werden: Im auf 200 °C (Unter-/Oberhitze) ca. 35 Minuten backen.



...UND SCHOGGI
AUF GIPFEL TRIFFT,
PASSIERT MAGISCHES...

Hiestand 




Wauwiler!
Champignons

100% Schweizer Champignons
gesund & vielfältig – nah & frisch

 **Champignons
Suisses**



Vegi-Rezept



Schweiz. Natürlich.



SCHWEINSPLÄTZLI MIT AVOCADO-SALSA UND HÜTTENKÄSE-KARTOFFELN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
GRILLIEREN ca. 40 Minuten

SALSA

- 1 Avocado, in Würfeln
- ¼ Gurke, entkernt, in Würfeln
- 1 Peperoncino, entkernt, fein gehackt
- ½ Zwiebel, fein geschnitten
- 0,5 dl Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

HÜTTENKÄSE-KARTOFFELN

- 4 mehligkochende Kartoffeln, möglichst gross, mehrmals eingestochen
- Salz
- 4 EL Hüttenkäse nature
- 1 TL Peterli, gehackt

PLÄTZLI

- 4 Schweinsplätzli oder 8 Mini-Schweinsschnitzel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprika
- Salz, Pfeffer

1. Avocado mit allen Zutaten bis und mit Zitronensaft mischen, würzen.
2. Kartoffeln auf je ein Stück Alufolie von ca. 20 × 20 cm legen, salzen, satt einwickeln. Bei mittlerer Hitze (ca. 200 °C) 30–40 Minuten grillieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Plätzli mit Öl bestreichen, würzen. Bei hoher Hitze (ca. 250 °C) beidseitig je 2 Minuten grillieren. Hüttenkäse mit Peterli mischen, würzen. Plätzli mit Folienkartoffeln, Salsa und Hüttenkäse servieren.

ÖISE TIPP

Zitronenschnitze dazu servieren.



FETA-PÄCKLI MIT DÖRRAPRIKOSEN-SAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
GRILLIEREN ca. 8 Minuten

SAUCE

- 80 g Dörraprikosen, grob gehackt
- 1 EL Peterli, grob gehackt
- 1 EL flüssiger Honig
- 0,5 dl Olivenöl
- 2 EL Condimento bianco
- Salz, Pfeffer

FETA-PÄCKLI

- 2 EL Rosmarin oder Peterli, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Feta, je ca. 200 g, halbiert
- 12 Rohschinkenranchen
- 1 EL Olivenöl

1. Dörraprikosen mit allen Zutaten bis und mit Condimento bianco mischen, würzen.
2. Kräuter und Knoblauch mischen. Feta beidseitig in der Mischung wenden, mit Rohschinken umwickeln. Päckli rundum mit Olivenöl bestreichen.
3. Feta-Päckli bei mittlerer Hitze (ca. 200 °C) 6–8 Minuten grillieren, mit der Dörraprikosen-Sauce servieren.

ÖISE TIPP

Dazu passen frisches Brot sowie Rucola- oder Reissalat.

Für rosige Zeiten

«Rosière» verschönert das Leben:
Die Weine sind die idealen Begleiter für zauberhafte
Frühlingsabende und romantische Picknicks.

Blumig zum Grillabend
Wie eine warme Sommer-
nacht - Erdbeere, Himbeere
und Grapefruit sorgen für
die Auftaktsüsse dieses
zartrosa Weins. Die füllige
Beerenaromatik lässt beim
langen Abgang an ein
Blumenbouquet denken:
Rosière Rosé*

Fruchtig zum Apéro
Eine Komposition von
Litschi, Mandarine und
Birne sorgt für den
spritzigen Auftakt.
Im Abgang ist dieser
leichte Weisswein
weich und harmonisch:
Rosière Chardonnay
Viognier*

Bezaubernd zur Tischrunde
Warme Vanille und Cassis sorgen
bei diesem kirschroten Syrah für
eine satte Fülle und Harmonie.
Dieser ausgewogene Rotwein passt
dank seiner Geschmeidigkeit ideal
zur Sommereinladung:
Rosière Syrah



GLÄNZENDE STERNSTUNDEN

AUSGEZEICHNETE WEINE

Alle vier Weine sind himmlisch herausragend: Sie wurden mit der «Weinseller Medaille d'Or» ausgezeichnet. Diese Auszeichnung erhalten Weine, die im «Weinseller» von Chandra Kurt 17 Punkte und mehr erzielt haben.



Der Harmonische

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

Der Facettenreiche

Stella Lunare*
Nero d'Avola Sicilia DOC,
Italien, 2020, 75 cl
17.25 Punkte



Der Gehaltvolle

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

Der Kräftige

Stella Solare*
Negroamaro Primitivo
IGP, Italien, 2020, 75 cl
17.25 Punkte

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Z. B. CEREALIEN

**+120
TAGE**



Z. B. SCHOKOLADE

**+360
TAGE**



Z. B. HARTKÄSE

**+30
TAGE**



GENUSS LÄSST SICH VERLÄNGERN

Das Ende des Haltbarkeitsdatums bedeutet nicht das «Lebensende» eines Lebensmittels. Denn vieles schmeckt auch lange danach! Im Zeichen unseres Engagements gegen Food Waste erhalten Sie im Volg jetzt eine Broschüre über die Datierung von Lebensmitteln.

Ein Blick auf den Sack Hörnli, die Nüsse oder das Weissmehl im Vorratschrank und – o Schreck: Das darauf abgedruckte Datum gehört bereits der Vergangenheit an. Ab mit den Lebensmitteln in den Abfall? Keineswegs! Einen Kuchen backen oder einen Teigwarensalat zubereiten kann man damit trotzdem noch – und das sogar meist weit über das Haltbarkeitsdatum hinaus. Das Datum garantiert bis zu diesem Tag lediglich die vom Hersteller versprochenen einwandfreien Qualitätsmerkmale, bedeutet aber nicht, dass ein Lebensmittel danach nicht mehr schmeckt oder Risiken beim Genuss birgt.

Richtig lagern, länger geniessen

Allein in Schweizer Haushalten gehen pro Person und Jahr schätzungsweise rund 90 Kilogramm noch essbare Lebensmittel verloren – auch, weil bei vielen Menschen Wissenslücken betreffend die Handhabung mit der Datierung bestehen und man sich sicherheitshalber lieber an das aufgedruckte Datum hält. Dabei haben viele Lebensmittel eine massiv längere «Genusszeit».

Die korrekte Lagerung vorausgesetzt, können ungeöffnete, verpackte Produkte bis zu einem Jahr darüber hinaus verwendet werden. Dies gilt beispielsweise für Lebensmittel, die wenig Wasser enthalten, wie Reis, Teigwaren, Gewürze, Kaffee, Zucker oder Schokolade. Öl, Konserven oder Zwieback können noch 120 Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehrt werden, Tiefkühlprodukte 90 Tage danach. Bei Frischkäse, Joghurts und geräuchertem Aufschnitt wie Rohschinken und Salami kann man 14 Tage dazuzählen. Zahlen, die gewiss bei vielen Konsumentinnen und Konsumenten ein Staunen auslösen! Im Zeichen des Engagements zur Lebensmittelrettung möchte Volg die Kundinnen und Kunden deshalb aktiv informieren. Ab sofort erhalten Sie in Ihrem Volg eine Broschüre mit den wichtigsten Informationen zur Datierung und korrekten Lagerung verschiedener Produkte.

Zwei Daten: der Unterschied

Lebensmittel sind entweder mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum («Mindestens

haltbar bis...») oder mit dem Verbrauchsdatum («Zu verbrauchen bis...») versehen. Das Verbrauchsdatum kommt bei leichter verderblichen Produkten, die eine gekühlte Lagerung erfordern, auf die Verpackung und gibt an, bis wann das Lebensmittel konsumiert werden muss. Danach können sie bei Eignung tiefgekühlt werden und sind dann ebenfalls länger haltbar. In jedem Fall gilt: Zuerst immer den eigenen Sinnen vertrauen und das Produkt anschauen, daran riechen und eventuell probieren.



Die Broschüre «Genuss ohne Risiko» erhalten Sie kostenlos in Ihrem Volg.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Alles fängt beim Einkaufen an

Mit einem Blick in den Kühlschrank, bevor es in den Dorfladen geht, ist der erste Schritte zur Lebensmittelrettung bereits getan: Was ist noch da, was muss gegessen werden, was lässt sich damit zubereiten? Was für ein bestimmtes Menü fehlt, kommt auf den Poschtizettel. Schneller verderbliche Frischprodukte wie Früchte und Gemüse kauft man lieber mehrmals pro Woche ein und holt Nachschub, wenn sie aufgebraucht sind. Auch Wochenmenüpläne, die festlegen, was wann gegessen wird, sind wertvolle Helfer. Und wenn doch etwas übrig bleibt? Dann heisst es kreativ werden: Hart gewordenes Brot ergibt zum Beispiel ein tolles Paniermehl oder schmeckt herrlich als Frotzelschnitte.

Cailler



**DOPPELT SO GUT
MACHT DOPPELT SO GLÜCKLICH!**



**IN AKTION
2.-8. MAI 2022**

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



Mach deine
Liebsten
glücklich.



Kreative Rezepte und Tipps rund ums Thema Einmachen findest du auf oetker.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

CHURZ & FÜNDIG

VOLG-LÄDEN DES JAHRES 2021

Apples VD

Pany GR

Sax SG

Seedorf BE

Weier im Emmental BE



Die Freude über die Auszeichnung ist gross bei Natalie Rentsch, Ladenleiterin vom Volg Weier im Emmental.

Die von Volg jährlich vergebene Auszeichnung «Laden des Jahres» erhält ein Dorfladen-Team dann, wenn es sich mit seinen Leistungen besonders hervorgetan hat. Letztes Jahr waren dies die Teams vom Volg Apples, Pany, Sax, Seedorf und Weier im Emmental. Für die Mitarbeitenden ist die Auszeichnung eine Bestätigung für die täglich erbrachte Leistung und natürlich auch ein zusätzlicher Ansporn, weiterhin mit Freude und Herzblut für die Kundinnen und Kunden da zu sein. Der Pokal ist übrigens aus Tessiner Granit.

 SCHWEIZER WEINE

WEINHEIMISCH

Die meistgekauften Weine und Schaumweine im Volg? Das sind ganz klar unsere Schweizer! Die einheimischen Tropfen machen in den rund 600 Dorfläden sage und schreibe fast die Hälfte des Weinumsatzes aus.

Damit ist Volg unter den Detailhändlern Spitzenreiter im Verkauf von Schweizer Weinen. Um die starke Verbundenheit mit unseren Winzern zu verdeutlichen, wurde das Angebot an Weinen von hier erweitert. Durch eine attraktivere Präsentation im Regal erhalten deren Erzeugnisse zudem noch mehr Aufmerksamkeit. Unsere Kundinnen und Kunden wiederum haben beim Einkaufen dank der gruppierten Anordnung nach «Weinfamilien» schnell den optimalen Überblick. Und mit der neuen Holz- und Schieferoptik am und ums Regal macht das Weinkaufen noch mehr Freude!



Anzeige

WENN ZWEI SCHWEIZER ORIGINALE
VERSCHMELZEN ...

Cailler *Hiestand* 



Aktionen im Mai in Ihrem Volg



Eisbergsalat
10.–15.5.2022

Kopfsalat mit Herz
3.–8.5.2022

Mischsalat
Standard
24.–29.5.2022



www.eisberg.ch

ZÜGER MOZZARELLA
OFFIZIELLER PARTNER
für Genuss.



Natürlich von



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Auf gute Nachbarschaft

Auf ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Peterli und Schnittlauch kann der Hobbygärtner lange warten. Ansonsten sind Kräuter untereinander aber unkomplizierte Zeitgenossen.



Jetzt werden die Balkone und Sitzplätze wieder zu Kräutergärten. Kleine und grosse Töpfe müssen her und dann jede Menge Kräuter. Auf die Frage, welche man zusammen in ein Gefäss setzen soll, gibt es eine einfache Antwort: Peterli und Schnittlauch besser nicht, denn Letzterer sondert eine Säure ab, welche der Peterli nicht verträgt. Ansonsten passt zusammen, wer die gleichen Bedürfnisse teilt. So kann man zum Beispiel Mittelmeerkräuter wie Salbei, Rosmarin, Thymian, Currykraut und Lavendel miteinander kombinieren. Sie stehen gern sonnig und in durchlässiger Erde. Da sie mit gutem Winterschutz mehrjährig sind und somit auch grösser werden, brauchen sie ein entsprechend grosszügiges Pflanzgefäss.

In einem Balkonkistchen machen sich Blutampfer, Schnittlauch und Gewürztagetes gut – sie sind alle mit einem Mittelmass an Nährstoffen und Feuchtigkeit zufrieden. Basilikum und Peterli können auch zusammen einziehen. Beide haben gern feuchte Erde und einen warmen, nicht unbedingt direkter Sonne ausgesetzten Standort. Einige Kräuter zieht man am besten in einzelnen Töpfen, da sie sonst mit ihrer Wuchskraft Nachbarn schnell bedrängen: Pfefferminze oder Zitronenmelisse zum Beispiel. Übrigens: Nebst den Kräuterklassikern finden sich immer auch noch unbekanntere Sorten im Gartenfachhandel oder auf dem Markt. Wieso also nicht einmal Ananasminze pflanzen? Die macht sich toll in Cocktails, Desserts und Salatsaucen.



TIPPS

Kräutergarten

- Mittelmeerkräuter haben dieselben Bedürfnisse und lassen sich daher gut miteinander kombinieren.
- Mehrjährige Kräuter mögen keine wechselnden Partner, daher die einjährigen besser nicht unmittelbar danebenpflanzen.
- Um sich richtig ausbreiten zu können, sollten Pfefferminze, Zitronenmelisse, Wermut und Maggikraut einzeln gepflanzt werden.
- Grundsätzlich gilt: Mehrjährige Kräuter brauchen genügend Platz für die Entfaltung.
- Egal ob im Topf oder Beet: Staunässe vermeiden.
- Damit Salbei, Lavendel und Rosmarin nicht vergreisen, sondern wieder schön austreiben, sollten sie im Frühling geschnitten werden.




Cetra
Alimentari



**Gorgonzola Selezione Reale
ist nicht der Einzige,
aber der BESTE!**

**AKTION
20%
21.4. - 29.5.22**



JARDINIÈRE



*Die einfache, schnelle und gesunde
Grundlage für Ihre Dessert,
Wähen, Birchermüesli oder Smoothies.*



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

JETZT ANMELDEN VOLG FAMILIEN-GRILLPLAUSCH

Seien Sie am 18. Juni 2022 am «Volg Familien-Grillplausch mit Herz» zugunsten der Stiftung Theodora mit dabei und geniessen Sie mit Ihren Lieben eine fröhliche Zeit mit feinen Grilladen und spannenden Aktivitäten.

Am Samstag, 18. Juni 2022, laden Volg und die Stiftung Theodora auf dem Volg Erlebnishof im Seebachtal TG zum Grillfest. Geniessen Sie mit Ihrer Familie Feines vom Grill, eine Auswahl an Salaten und ein verführerisches Kuchenbuffet à discrétion. Die Traumdoktoren der Stiftung Theodora schaffen mit ihren Künsten zauberhafte Momente und für Gross und Klein steht eine Welt voller Erlebnisse bereit.

Der Betrieb von Familie Jäger, mit grossartiger Weitsicht auf die Berge und am Fuss des eigenen Rebhangs gelegen, ist ausgerichtet auf Wein- und Ackerbau. In den Ställen und auf den Weiden gibt es Kaninchen, Ziegen, Schafe, Hühner und Minipigs zu entdecken. Rösslireiten für Kinder, ein Spielplatz zum Herumtoben sowie Bastelaktivitäten sorgen für Spass und Abwechslung, und mit einem Orientierungslauf wartet eine spannende und lehrreiche Herausforderung auf die ganze Familie.

WAS SIE NOCH ERWARTET

Attraktionen für alle:

- Auftritt der Traumdoktoren
- Orientierungslauf mit Fragen rund um Natur und Tiere

Speziell für die Kleinen:

- Rösslireiten
- Kette aus Naturmaterialien basteln
- Tontöpfe mit Serviettentechnik gestalten und bepflanzen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Wann: Samstag, 18. Juni 2022, 11-15 Uhr

Wo: Volg Erlebnishof Seebachtal, Familie Jäger, Haldenhof 1, 8536 Hüttwilen

Preis: Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren: Fr. 50.-, Kinder von 2-12 Jahren: Fr. 20.-

Die Teilnahmegebühr geht vollumfänglich an die Stiftung Theodora.

ANMELDUNG BIS 3. JUNI 2022

Online: naturena.ch **E-Mail:** info@naturena.ch

Telefon: 058 433 54 09, Montag bis Freitag, 8-12 und 13-17 Uhr **Post:** Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Familien-Grillplausch», Postfach 344, 8401 Winterthur

Anmeldeschluss: 3. Juni 2022*

Foto: Pierre-Yves Massot



Für mehr Kinderlachen

Die 1993 gegründete Stiftung Theodora erfüllt den Alltag von Kindern in Spitälern und spezialisierten Institutionen schweizweit mit Lachen und Freude. Die Stiftung organisiert Besuche mit zahlreichen Künstlern, den Traumdoktoren. theodora.ch



Idyllisch gelegener Veranstaltungsort: der Volg Erlebnishof im Seebachtal TG.



Volg

NATURENA

NATUR NAH ERLEBEN



Die Volg Erlebniswelten

Volg NATURENA sind fünf Erlebniswelten im Werdenberg SG, Seebachtal TG, Zugerland ZG, Fricktal AG und Seeland BE. Sie umfassen je einen Sinnespfad mit acht interaktiven Erlebnisstationen, ein Naturprojekt und einen Erlebnishof. naturena.ch



Folgen Sie Volg NATURENA auch auf [naturena.erlebniswelten](https://www.naturena.ch/erlebniswelten)

* Abmeldungen bis zum offiziellen Anmeldeschluss des Grillplauschs sind ohne Kostenfolge, bei verspäteten Abmeldungen werden 50% und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100% des Preises in Rechnung gestellt.

DIE FRUCHTIG
ERFRISCHENDEN
FLAVOURS VON EVE

Mit Verantwortung
genossen.

JETZT
ZUGREIFEN

eve



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Rosière

L'ORIGINAL  DEPUIS 1989

EMBELLIT LA VIE
VERSCHÖNERT DAS LEBEN

Chardonnay und Rosé in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



NEUE KURSE IM JUNI

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



FRICKTAL AG
3. oder 4. Juni

Heilkräuterwissen: Fit in den Sommer

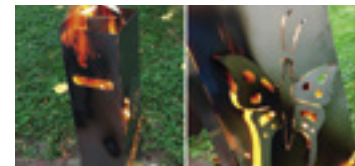
WAS Auf einem Spaziergang in der Umgebung zeigt Ihnen die erfahrene Kräuterexpertin Lisetta Loretz, welche Kräuter für Gesundheit und Wohlbefinden genutzt werden können. Zurück auf dem Hof werden die gesammelten Kräuter zu einer anregenden Tinktur (30 ml) und einer fein duftenden Heilsalbe aus einem Harz-Öl-Auszug (35 ml) verarbeitet. **WANN** Kurs 1: Fr, 3.6.22, 9.30-16.30 h, Kurs 2: Sa, 4.6.22, 9.30-16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Lisetta Loretz Cramerli, Brunegg, www.lisetta-loretz.ch **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 155.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Heilprodukte im Wert von Fr. 40.-.



SEEBACHTAL TG
24. oder 25. Juni

Acrylmalerei: Faszination Figuren

WAS Mit Acrylfarbe und diversen Strukturmaterialien zaubern Sie, begleitet von der Kunstmalerin und Kursleiterin, ausdrucksstarke Figuren auf die Leinwand (60 x 60 cm). Dabei lernen Sie drei spannende Techniken der Acrylmalerei kennen und wie Sie aus einem abstrahierten Untergrund eine Figur herauschälen und reliefartig aufbauen können. **WANN** Kurs 1: Fr, 24.6.22, 9-16.30 h, Kurs 2: Sa, 25.6.22, 9-16.30 h **WO** Volg Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof 1, Hüttwilen **LEITUNG** Claudia Kupferschmid-Gubser, Inwil, www.claudia-gubser.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 230.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Kunstwerk im Wert von Fr. 40.-.



SEELAND BE
11. Juni (2 Halbtageskurse)

Dekorative Feuersäule

WAS Unter fachkompetenter Anleitung konstruieren Sie eine moderne Feuersäule aus Metall, die Sie individuell befeuern oder beleuchten können. Mit dem Plasmaschneider trennen Sie einfache Motive Ihrer Wahl aus den vier Seitenwänden und fügen diese anschliessend mit dem Schweißbrenner zusammen. Die Metallsäule wird nach einiger Zeit im Freien rosten und erhält dadurch eine stylische Patina. **WANN** Kurs 1: Sa, 11.6.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 11.6.22, 13.30-17.30 h **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Anton Kaufmann und Thomas Moser, Zuchwil, www.raumformer.ch **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 210.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Feuersäule (H x B x T: 100 x 20 x 20 cm).



ZUGERLAND ZG
25. Juni (2 Halbtageskurse)

Kokedama: Der trendige Moosball

WAS Erfahren Sie mehr über die alte Anbaumethode, welche in Japan während des 17. Jahrhunderts entwickelt worden ist. Ursprünglich wurden die Kokedamas auf Schalen oder flachen Platten platziert und erst später als Hängepflanzen eingesetzt. An diesem Kurs gestalten Sie eine robuste, hängende Zimmerpflanze und eine Farnpflanze. Die Kugeln haben einen Durchmesser von 14-16 cm und 10-12 cm. **WANN** Kurs 1: Sa, 25.6.22, 8-13 h*, Kurs 2: Sa, 25.6.22, 13.30-18.30 h **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Solange Santoleri, Luzern, www.lepetitfleurst.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 155.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre zwei Moosbälle im Wert von Fr. 60.-.



WERDENBERG SG
11. Juni (2 Halbtageskurse)

Stehender Blumenring

WAS Grundlage für diesen prächtigen Blumenschmuck bildet ein Metallring (Ø ca. 35 cm) auf einem Balken. Den Ring umwickeln Sie mit Ästen, Eukalyptus und verschiedenen haltbaren Naturmaterialien. Für den speziellen Touch sorgen drei Reagenzgläser, mit denen Sie saisonale Sommerblüten zur Schau stellen. Der Blumenring ist lange haltbar und, stets mit frischen Blumen geschmückt, ein Hingucker in jeder Jahreszeit. **WANN** Kurs 1: Sa, 11.6.22, 8.30-13 h*, Kurs 2: Sa, 11.6.22, 13.30-18 h* **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Blanche Urech, Rorschacherberg, www.schlichtundschoen.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 115.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Blumenring.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 16.5.2022

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.

SPARGELGRATIN À LA GERTI

Es war der Spargelgratin ihres Lebens, den Leserin Gerti Flachsmann-Kühni einst in einem Zürcher Hotel genoss. Dank ihres guten Geschmackssinns gelang es ihr, ihn zu Hause perfekt nachzukochen. Heute ist er ihr liebstes Frühlingsgericht.

SPARGELGRATIN À LA GERTI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

ÜBERBACKEN ca. 10 Minuten

- 4 Sch. **Hinterschinken**, klein gewürfelt
- 2 **Zwiebeln**, fein gehackt
- wenig **Bratbutter**
- 30 g **getrocknete Morcheln**, in Milch eingeweicht, ausgedrückt, evtl. halbiert
- 2-4 EL **Cognac**
- 5 dl **Vollrahm**
- Salz, Pfeffer**
- 2 kg **weisse Spargeln**, geschält
- 4 **Weissbrotscheiben**, klein gewürfelt, geröstet

1. Schinkenwürfel mit Zwiebeln in Bratbutter anbraten. Morcheln evtl. halbieren und mitdünsten. Mit Cognac flambieren, mit Rahm etwas einreduzieren lassen, würzen.
2. Spargeln im Salzwasser knapp weich garen und in eine grosse Gratinform legen. Die Spargeln sollten dabei nicht geschichtet werden. Mit der Morchelrahmsauce übergossen. Im auf 250 °C vorgeheizten Ofen (Oberhitze) im oberen Drittel ca. 10 Minuten überbacken. Mit Brotwürfeln garnieren.

Tipp: Das Weissbrot vor dem Schneiden und Rösten mit Kräuterbutter bestreichen. Mit einem gemischten Salat als Hauptgang oder 2-3 Spargeln mit etwas Sauce zur Vorspeise servieren.



Sie hat einen guten Geschmackssinn, anders hätte Gerti Flachsmann-Kühni das Rezept eines Küchenchefs wohl nie nachkochen können. «Auf Nachfrage nannte man mir ein paar Zutaten, aber natürlich nicht das ganze Rezept», erzählt die Spargelliebhaberin, die regelmässig im Volg Neuheim frisches Gemüse einkauft. Zu Hause probierte sie den Gratin so lange aus, bis sie fand, den Geschmack exakt getroffen zu haben. «Seither gehört er im Frühling zu meinen absoluten Lieblingsgerichten.»

**MACHEN
SIE MIT!**

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

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




S.PELLEGRINO®

SUBLIMIEREN
SIE IHR NÄCHSTES
KULINARISCHES ERLEBNIS,
wo immer Sie auch sind



**THERE'S NO
WRONG WAY
TO MIX
BALLANTINE'S**
THE TRUE WHISKY OF SCOTLAND



BALLANTINE'S FINEST,
COLA,
EIS,
LIMETTE.

**Ballantine's
Finest**
70 cl, 40% Vol.

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

GEWINNEN MIT KÄGI

MANEGE FREI FÜR SÜSSE GLÜCKSMOMENTE MIT DER TOGGENBURGER SCHOGGIWAFFEL



WETTBEWERBS- FRAGE

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

- A Pferd
- B Elefant
- C Löwe

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 1700.-

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

2.-5. Preis im Wert von je Fr. 425.-

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

6.-35. Preis im Wert von je Fr. 170.-

Je 2 Gutscheine für die Vorstellung des Circus Knie.

Hereinspaziert, hereinspaziert und Manege frei für den Circus Knie. Seit mehr als 100 Jahren verzaubert der berühmte Schweizer Nationalzirkus sein grosses und kleines Publikum mit atemberaubenden Akrobatiknummern, lustigen Clown-Darbietungen und vielen Überraschungen. Mit dabei ist auch in diesem Jahr wieder das Toggenburger Familienunternehmen Kägi, das zum vierten Mal in Folge stolzer Gold-Partner der Zirkus-Institution ist.

Staunen und geniessen

Die beiden Schweizer Urgesteine bezaubern jedes auf seine Art. Doch komplett ist das Glück unter der Zirkuskuppel erst mit Kägi frets als süsser Pausenverpflegung.

Die feinen Schoggiwaffeln aus der Toggenburger Manufaktur gibt es in diesem Jahr wieder als Sonderedition mit bezaubernden Zirkus-Sujets auf der Verpackung. Und genau um die dreht sich unsere Wettbewerbsfrage. Kleiner Tipp: Die Antwort ist wie immer im «Chuchichäschtli» dieses «Öise Lade» versteckt. Also schnell zurückblättern und mitmachen.



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, «Kägi», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 25. April bis 26. Mai 2022.

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

always

Geruchs-
neutralisierung

Trockenes Gefühl

Flexibilität

HOL DIR

**3X
SCHUTZ**

Sofort-Trocken

Auslaufschutz

Geruchs-
neutralisierung

Tägliche
Frische



Schutz für
Tag & Nacht

ORIGINAL BACARDÍ MOJITO

5cl BACARDÍ Carta Blanca,
1,5cl Limettensaft und 2TL
weißen Zucker in ein Glas
geben. 8–10 Minzblätter
hinzufügen und mit einem
Stößel andrücken. Mit
Crushed Ice und etwas Soda
auffüllen und umrühren.

BACARDÍ

BACARDÍ CARTA NEGRA & COLA

Ein Glas mit Eiswürfel
füllen. 5cl BACARDÍ Carta
Negra hinzufügen und
mit 10cl Cola auffüllen.
Umrühren und mit einer
Limettenscheibe garnieren.

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Winter- sportort im Saa- nenland	gebrat. Fleisch- stück	Portal, Eingang	kurz für: an dem	schweiz. Maler † 1961 (Cuno)		Gedicht- form		enthalt- samer Mensch	Wagen- teile	besitz- anzeig. Fürwort	Abk.: National- liga	Teile d. Knob- lauchs
↙	9					schweiz. Käse- sorte						
schweiz. Weich- käse				6		Brenn- punkt		nadel- artiges Werk- zeug				
männl. Fürwort			Näh- faden Mz.		Metall- spirale				7		Ausbil- dungs- zeit	
peinl. Vorfall, Skandal		Vor- schrift						10	Öl- pflanze	frz. Artikel		
↙					literar. Abhand- lung			gewün- schtes Glück				
Hart- schalen- frucht	Lücke im Brett	gesetz- lich erlaubt		Milch- organ der Kuh						Ge- schoss des Bogens		Grotten- molche
↙							trock. Fluss- bett Mz.	Gegen- teil von contra			2	
Binnen- ge- wässer				Opern- haus in Mailand		Back- ware						
Autokz. Kanton Thurgau		1	arab. Gruss- wort					unver- züglich, sofort			böse Geister	
Nachbar- stadt von Genf						Pass zw. Trogen und Alt- stätten		südtürk. Ferien- ort		8		
↙			gene- tisch kopieren		schweiz. Kräuter- bonbon- marke							Versbe- tonung
Molekül- mengen- einheit		Vorn. v. Kinski †		5				Mär- chen- gestalt		ugs.: sowieso		
span. Gruss- wort			4		Harmo- nielehre: Feng ...		niederl.- sprach- iger Belgier					
Fleisch- scheibe	Segel- stange	lang- schwän- ziger Papagei			Fluss durch Berlin						Binde- wort	
↙							Präpo- sition			Augen- blick, im ...		
Flächen- mass					Hoch- schule (Kw.)			dt. Ver- kleine- rungs- silbe				11
Haupt- stadt v. Vietnam						nicht weit entfernt				Nasal- laut		

IHR GEWINN

Gewinnen Sie eines von zehh WMF BBQ-Sets im Wert von je Fr. 119.-.

Das WMF BBQ-Set, bestehend aus Fleischmesser und Fleischgabel, eignet sich ideal zum Tranchieren von Fleisch, Fisch und Geflügel. Die langen, konisch zulaufenden Zinken der Fleischgabel dringen leicht in das Fleisch ein und halten es in Position. Die Klinge des Fleischmessers ist lang und schmal, wodurch sich das Grillgut präzise schneiden lässt. Weitere Infos unter: www.wmf.com



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

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

Teilnahme vom 25. April bis 26. Mai 2022.

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

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 12.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

WIE SAGT MAN WO?

Erdbeere

im Wallis
Äärdbeerr

in Romanischbünden
la fraja

im Züribiet
Eppeeri

im Baselbiet
Äärdbeeri

im Appenzellerischen
Erdbair

im Fribourgischen
Häppöri

im Rheintal
Erbeer



VORSCHAU «ÖISE LADE» JUNI

Grill für alle
Mag ich nicht gibt's nicht:
Vielfältige Rezeptideen
für kleine und grosse
Grillgeniesser.



Beeren satt
Schockverliebt: So süss
und luftig lassen sich
Himbeeren, Heidelbeeren
und Co. in Szene setzen.



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





Originale

Genuss ist bei uns Chefsache.

Fein bemehlt und wie von Hand gemacht –
jetzt probieren!



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Lindt



MAÎTRE CHOCOLATIER
DEPUIS 1845

Am 8. Mai ist Muttertag

AKTION

8.95 statt 10.90



LINDOR Kugeln Assortiert, 200g

AKTION

7.95 statt 9.95



LINDOR Kugeln Milch, 200g

AKTION

6.50 statt 7.70



Mini Pralines, 100g

AKTUELL

nur 5.95



LINDOR Herzen, 140g

*Voll Aktionsdauer: 02.05.2022 – 08.05.2022, in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich