

OKTOBER 2022

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

ERNTEFRISCH

Trauben, Kürbis, Äpfel, Birne:
Rezepte mit Herbst-Lieblingen

OFENFRISCH

Kleine Bäcker, grosser Wert:
Volg setzt auf Kleinbetriebe



NEUE ZOPFMUSTER

Zöpfe, Kränze und Knöpfe für Kaffeekränzchen und Apéro

Volg
frisch und fründlich



EISBERG.CH

MIT UNS SPAREN SIE ZEIT



INHALT



10

Öisi Chuchi
Währschafte und herrlich
herbstliche Kochideen



36

Öisi Chuchi
Backstuben-Liebliche in Form von
Zöpfen, Kränzen und Knöpfen



32

Feins vom Dorf
Raclettekäse von der Alp: Bei Familie
Dubosson in Morgins im Unterwallis



49

Potzblitz
Zuerst rühren, dann reinigen:
Putztipps fürs Caquelon

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Wie Volg für Sie eine nahe liegende Einkaufsmöglichkeit im Dorf darstellt, nimmt auch für Volg die Nähe zum Produzenten einen hohen Stellenwert ein. So stammen die im Laden erhältlichen Früchte und Gemüse wann immer möglich von heimischen Feldern und Bäumen. Einiges davon ist das ganze Jahr über in Schweizer Qualität erhältlich, darunter vieles, was man jetzt besonders gern genießt wie Champignons, Randen, Kabis und daraus traditionell hergestelltes Sauerkraut. Lesen Sie mehr über unsere Verbundenheit zur Schweizer Landwirtschaft in «Öisi Umwält» ab Seite 22. Sollte beim Lesen Appetit aufkommen, finden Sie ab Seite 10 passende, erntefrische Kochideen. Ausserdem arbeitet jeder Volg-Laden mit einer kleineren gewerblichen Bäckerei aus der Nähe zusammen. Einen dieser Bäcker stellen wir Ihnen ab Seite 44 vor. Für die Backstube zu Hause machen wir uns ab Seite 36 ans Flechten und Formen von überraschenden Zöpfen, Kränzen und Knöpfen. Ich wünsche Ihnen viel Genuss, Lesefreude und Inspiration.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 10 **ÖISI CHUCHI**
Erntefrisch auf den Tisch
- 22 **ÖISI UMWÄLT**
100% Schweizer Frische:
saisonales Gemüse
- 25 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 27 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 28 **SAISON FÜR ...**
Kaffee
- 31 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 32 **FEINS VOM DORF**
Raclettekäse aus
Morgins VS
- 35 **ÖISI MARKE**
Volg Birchermüesli und
Volg Bio Haferflöckli
- 36 **ÖISI CHUCHI**
Flechtwerke aus dem Ofen
- 44 **TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Kleine Bäckereien kriegen
für Volg alles gebacken
- 46 **ÖISE USFLUGSTIPP**
Red Bull Media World
im Verkehrshaus Luzern
- 49 **POTZBLITZ**
Caquelon-Reinigung
- 51 **ÖISI DEKO**
Aus alt wird neu: Lesezeichen
aus Buchrücken
- 53 **NATURENA**
Der Volg Erlebnishof Erlenhof
im Fricktal macht Schule
- 55 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse
im November
- 56 **LESERREZEPT**
Crème Caramel mit
Kürbis und Safran
- 59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Emmentaler
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Kuss
Vorschau
Impressum

CHUCHICHÄSCHTLI

DE GRÜNEN DUUME

Spinat mag spät



Das Gartenjahr neigt sich dem Ende zu. Bald gilt es, die Pflanzen ins Winterquartier zu zügel. Doch bevor es so weit ist, kann noch Spinat ausgesät werden. Das kräftig grüne Blattgemüse liebt es nämlich kühl, ist also bestens geeignet, um in einem milden Oktober zu keimen. Die Samen dicht an dicht in zwei bis drei Zentimeter tiefe Saatrillen aussäen, mit Erde bedecken und diese festklopfen. Obwohl Spinat frostverträglich ist, sollten die jungen Keimlinge bei einem Temperatursturz in den Minusbereich mit einem Vlies- oder Folientunnel geschützt werden. Als sogenannter Schwachzehrer braucht der Spinat keinen Dünger. Bis die Keimblätter erscheinen, sollte jedoch die Erde auch in tieferen Bodenschichten gleichmässig feucht gehalten werden. Nach sechs bis acht Wochen ist der Spinat erntebereit. Tipp: Da die Blätter schnell welken, diese erst kurz vor der Zubereitung mit einem scharfen Messer bodennah abschneiden.



GUT ZU WISSEN

ROTKABIS

Rotkabis ist als Farbtupfer in der Herbstküche so selbstverständlich, dass man ihn kaum mehr wahrnimmt. Dabei hat er mehr zu bieten als «nur» die Begleitrolle zu Wild. Eine Kochidee mit Rotkabis gibt es auf Seite 21; Wissenswertes zum Gemüse hier.

- Rotkabis, Rotchrut, Blauchrut, Blaukabis, Rotkohl oder Blaukohl: Wie auch immer der Kohl genannt wird, eine Farbe gibt im Namen immer den Ton an. Apropos: Die Farbe variiert je nach Bodenbeschaffenheit und Zubereitungsart. Süsse Zutaten färben den Kohl eher bläulich, saure rötlich.
- Rotkabis ist reich an sogenannten Anthocyanen. Das sind natürliche Farbstoffe, denen eine antioxidative Wirkung nachgesagt wird.
- Rotkabis wird besser verdaut, wenn er mit Gewürzen wie Kümmel, Ingwer oder Fenchel zubereitet wird.
- Ein ganzer Rotkabiskopf bleibt im Gemüsefach des Kühlschranks problemlos bis zu drei Wochen frisch, angeschnitten sollte er mit Frischhaltefolie abgedeckt werden.
- Rotkabis nicht zusammen mit Äpfeln oder Tomaten aufbewahren, da diese das Reifungsgas Ethylen enthalten und den Kabis schneller welken lassen.
- Die süsse Note von Rotkabis kommt mit Herbstfrüchten wie Äpfeln, Marroni, Birnen oder Dörrzweitschgen besonders schön zur Geltung.

WETTBEWERB, SEITE 59

Kult-Käse

Er ist geschmacklich ein äusserst vielseitiger Käse, der Emmentaler AOP Mild/Classic. Mit seinem leicht milchigen und süsslichen Geschmack passt er zum Zmorge oder Znüni und verfeinert zart schmelzend natürlich auch den warmen Zmittag oder Znacht. Anhänger von würzigem Käse finden ihre Erfüllung im rezenten Emmentaler AOP Réserve/Surchoix. Der ist feinkörnig und angenehm mürbe auf der Zunge und der krönende Abschluss einer jeden Mahlzeit. Beide Käse tragen die geschützte Ursprungsbezeichnung AOP: «Appellation d'Origine Protégée». Sie zeichnet Produkte einer klar definierten Region aus, die dort erzeugt, verarbeitet und veredelt werden. Momentan gibt es insgesamt zwölf Schweizer Käsesorten mit diesem Gütesiegel.



EMMENTALER



KNUSPERSNACK

KÜRBISCHIPS

Bleiben von einem Kürbis Reste übrig, wie beim Zubereiten der Kürbis-Raclette-Tarte auf Seite 13, lassen sich daraus knusprige Chips zubereiten. Dafür den Kürbis in Schnitze schneiden und mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen, dabei die Schale unbedingt dranlassen. In einer Bratpfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Kürbiszungen in die Pfanne geben, beidseitig circa 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbis-Chips sind ein feiner Knabbersnack, lassen sich aber auch gut als Topping für Salat oder Suppe verwenden.



DOSENSAFT

RÜBIS & STÜBIS

Ananas, Erbsen, Pilze oder Fruchtsalat: Früchte und Gemüse aus der Dose sind nicht nur praktisch als Vorrat, sondern auch besser, als mancher von uns vielleicht meint. Meist werden Gemüse und Früchte direkt nach der Ernte konserviert, sodass viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Darum lohnt es sich in der Regel auch, den Saft zu verwenden, gar für eine Sauce, eine Kuchenglasur oder – etwa Ananassaft – zum Süßen einfach unter einen Nature-Quark mischen.



«Oktobersonne – Winzers Wonne.»

Bauernregel im Oktober

MONATSHITS OKTOBER Cordonbleu Appenzell und Brätschnitzel Mini Geflügel mit Gruyère

Diesen Monat begeistert das Cordonbleu Appenzell mit seinen inneren Werten: Das mit Appenzeller Käse und Mostbröckli gefüllte Schweinsnierstück schmeckt urchig und authentisch ostschweizerisch. Geflügelliebhaber kommen bei den Brätschnitzeln im Miniformat auf ihre Kosten. Sie sind mit Gruyère gefüllt und ebenfalls aus Schweizer Fleisch. Beide Spezialitäten sind ruckzuck in der Pfanne zubereitet.



JETZT ZUGREIFEN!



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

CHUCHICHÄSCHTLI



DESSERTIDEEN AUS DEM PFÄNNLI

Bloss nicht abräumen!

Für den süssen Abschluss nach dem Raclette-Plausch verwendet der clevere Gastgeber den Ofen einfach weiter und lässt die Gäste ihr Dessert im Pfännli brutzeln. Für ein Apfel-Quark-Pfännli für 4 Personen: 250 g Magerquark mit 50 g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 30 g Griess, 1 Ei, 1 Prise Salz und 1 TL Backpulver mischen, 10 Minuten quellen lassen. 2 geraffelte Äpfel unterziehen und im gebutterten Pfännli ca. 5 Minuten backen. Für Crêpes mit Bananen und Schoggi (Bild) für 4 Personen: 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 200 g Milch zu einem glatten Teig rühren. In das gebutterte Pfännli geben, in Scheiben geschnittene Banane und etwas gehackte dunkle Schokolade darauf verteilen, ca. 2-3 Minuten ausbacken. Derselbe Teig kann als Basis für Kaiserschmarrn verwendet werden. Dann zusätzlich 2 Eiweiss mit 2 EL Zucker schaumig schlagen und mit 2 EL Sultaninen unterheben. Im gebutterten Pfännli ca. 2 Minuten pro Seite backen, mit dem Spachtel zerpuffen und mit Puderzucker bestreuen.



RACLETTE UND FONDUE SAISONLIEBLINGE

Ein paar Tage ist er bereits jung, der Herbst, der meteorologisch am 23. September offiziell seinen Anfang genommen hat. Nicht offiziell, sondern individuell ist, wann man den Saisonstart für Fondue und Raclette einläutet. Während es für die einen der erste richtig kalte Tag ist, der ins Land zieht, rühren andere auch im heissesten Sommer Brotmöckli im Caquelon. Im Volg ist der Fall klar: Jetzt ziehen die Spezialitäten wieder verstärkt in die Regale ein: vom «Frischfertig»- bis zum Fixfertig-Fondue, vom Klassiker bis zum zeitgemässen Mikrowellen- und Backofen-Becher für das kleine Fondue-«Glüschtle»; vom Nature-Raclette zum Würzen, wie es einem beliebt, bis zu raffiniert verfeinerten Käsescheiben. Und natürlich allem, was zum Käseplausch dazugehört.

Unsere Tipps zum Saisonstart



Emmi Raclette assortiert (Classic, Pfeffer, Paprika), 400 g
Gourmet Frischfondue mit Weisswein, 600 g

Anzeige

CUP NOODLES
カップヌードル

Asian Blast
THE ORIGINAL FLAVOUR EXPLOSION

Soba Chili
Beutel* **NEU**

Soba Classic
Beutel oder Cup

Fertig in 3 Minuten

NISSIN

Soba Teriyaki
Cup*

NISSIN DER ERFINDER DER INSTANT-NUDELN

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 04.10.
bis Sonntag, 09.10.2022

20%



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

15%



Emmi Aktifit
Erdbeere oder Pflirsich*, 6 x 65 ml

27%



Emmi Jogurtpur
z.B. Aprikose, Erdbeer, 150 g

16%



Emmi Suisse Crème Dessert
Vanille oder Chocolat*, 500 g

16%



Emmi Suisse Rahm
Halb- und Vollrahm past., 2 dl,
Sauerrahm Nature oder Kräuter*,
sowie Saucen-Halbrahm*, 1,8 dl

25%



Emmi Raclette
z.B. Pure Classic oder
Famous Selection, 400 g

25%



Gerber Fondue
z.B. L'Original oder
Moitié-Moitié, 800 g

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

CHUCHICHÄSCHTLI



INTERESSIERT UNS DIE BOHNE!

KAFFEE

Bevor Kaffee in der Tasse wundervoll vor sich her duftet, benötigt es drei bis fünf Jahre, bis der Kaffeebaum Früchte trägt.

Sie reifen innert zehn Monaten, werden gepflückt, von der Schale getrennt, getrocknet und geröstet. Kaffee gibt es in allen Formen und jeder hat seine Fans: vom Instant-Kaffee, der nur in kochendes Wasser eingerührt werden muss, für die, die eine bequeme Zubereitungsform lieben, über Bohnenkaffee bis hin zu den zeitgemässen Alukapseln für verschiedene Kaffeespezialitäten wie den kleinen Espresso, starken Ristretto oder sämigen Crema. Kaffee ist für viele Menschen der Muntermacher in den Tag. Pro Kopf liegt der Kaffeeverbrauch bei circa neun Kilogramm pro Kopf.

Kaffee als Koch- und Backzutat? Noch so gern! Vier Ideen für die «Kaffee-Küche» finden Sie auf den Seiten 28 und 29.

WEINTIPP

WÄRMT DAS HERZ



SELEZIONE D'AUTORE MERLOT TICINO DOC, SCHWEIZ, 2019

Ein Wein, passend zur Jahreszeit? Dieser Tessiner Merlot könnte es nicht besser auf den Punkt respektive ins Glas bringen: Wie das Wetter jetzt vom schönen Altweibersommer bis zum Herbststurm alle Facetten zu spielen weiss, verkörpert der rubinrote Tropfen gleichermassen sommerliche Leichtigkeit und winterliche Gemütlichkeit. Er kommt aus unserer Sonnenstube, duftet intensiv nach frischen Waldbeeren und bringt das Gefühl lauer Abende im Grotto mit. So weit die Sommerfreuden. Die winterliche Gemütlichkeit steckt in seinen dezenten Gewürznoten sowie dem warmen, gehaltvollen Abgang, der zur Kuschelecke auf dem Sofa passt. Und nicht zuletzt darin, dass er Gerichte ideal begleitet, auf die man sich bei tieferen Temperaturen wieder freut: rustikale Braten, Pilzgerichte mit Polenta und würziger Hartkäse. Für die renommierte Schweizer Weinautorin Chandra Kurt «ein Merlot der alten Schule und ein herrlicher Alltagswein».

75 cl, 17 Punkte*, Fr. 13.90

*speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

Anzeige

DER SCHWEIZER VITAMINTEE

NEU



super-t.ch



supert.ch

ERNTEFRISCH AUF DEN TISCH



TRAUBEN-GORGONZOLA- RISOTTO

Das sämige Risotto mit Trauben, Gorgonzola und gerösteten Haselnüssen weckt die Vorfreude auf die kühlere Jahreszeit. Rezept auf Seite 21



**ROTKABIS-KARTOFFEL-TÄTSCHLI
MIT KNOBLAUCH-DIP**
Cremigkeit trifft auf Biss: Diese
Tätschli werden durch den Rotkabis
neu interpretiert. Rezept auf Seite 21

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

Geschmackvoll hält der Herbst Einzug in die Küchen. Er frohlockt mit Kürbis, Rotkabis und Marroni. Aber auch Trauben, Äpfel und Birnen finden zu ihrer kulinarischen Paraderolle. Wehmut nach dem Sommer? Sicherlich nicht.



FÜR BESSERESSER.

Wärmt von innen.

Entdecken Sie unsere Suppen in BIO-Qualität.



Herbstzeit ist
Suppenzeit!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

KÜRBIS-RACLETTE-TARTE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 30 Minuten

Back-/Wähenblech von 30 cm Ø

Backpapier für die Form

1 EL Sonnenblumenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 runder Blätterteig

600 g Kürbis, z. B. Oranger Knirps
oder Butternut, geschält,
in dünne Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer

120 g Raclettekäse nature,
an der Röstiraffel gerieben

1,8 dl Crème fraîche

1,5 dl Halbrahm

1 Ei, verquirlt

½ Zitrone, heiss abgespült,
Schale abgerieben

1 EL Peterli, Blättchen abgezupft
Salz, Pfeffer

1. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, beiseitestellen.
2. Blätterteig in das vorbereitete Blech legen, sodass auch der Blechrand mit Teig bedeckt ist. Teigboden mit Gabel einstechen.
3. Kürbisscheiben würzen, die Scheiben von aussen nach innen auf den Teig setzen, sodass ein rosenartiges Muster entsteht.
4. Raclettekäse mit allen Zutaten bis und mit Peterli mischen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, würzen. Masse auf dem Teig verteilen.
5. In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.

ÖISI TIPPS

- Bei der Kürbissorte Oranger Knirps kann die Schale mitverarbeitet werden.
- Blätterteig kann durch rund ausgewallten Kuchenteig ersetzt werden.
- Statt Peterli getrockneten Thymian verwenden.
- Mit einem Chicorée-Salat servieren.



«Nur für kurze Zeit!»



Mini Geflügel Brätschnitzel...

... ummantelt mit einer knusprigen Panade...

... und gespickt mit würzigem Gruyère-Käse.





EMMENTALER RAUCHWÜRSTLI AUF MOST-SCHMORGEMÜSE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

- 4 **Emmentaler Rauchwürstli**
- 2 **Zwiebeln**, geviertelt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 EL **Rapsöl**
- 100 g **Wirz**, in Streifen geschnitten
- 250 g **Champignons**, halbiert
- 1 **Apfel**, z. B. Gala, in Scheiben geschnitten

- 100 g **Rüebli**, geschält, in Stücke geschnitten
- 100 g **Knollensellerie**, geschält, in Würfel geschnitten

- 200 g **festkochende Kartoffeln**, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 EL **Rapsöl**
- 4 dl **Suure Most**
- 1 TL **Kümmelpulver**
- 1 **Lorbeerblatt**
- Salz, Pfeffer**
- ½ Bund **Peterli**, fein gehackt

1. Rauchwürstli im Bratpfanne rundum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Im gleichen Topf Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wirz, Champignons und Apfel hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen, beiseitestellen.

3. Rüebli, Sellerie und Kartoffeln 5 Minuten in heissem Öl im gleichen Topf braten und mit Most ablöschen. Kümmelpulver, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 20 Minuten zugedeckt schmoren.

4. Alle beiseitegestellten Zutaten in den Topf geben und noch ca. 5 Minuten ohne Deckel fertig köcheln. Mit Peterli garnieren.

ÖISI TIPPS

- Statt Rauchwürstli Wienerli oder Schweinswürstli verwenden.
- Für einen süsseren Geschmack statt 4 dl Suure Most je 2 dl Suure Most und Süssmost verwenden.



100%
NATÜRLICHE
ZUTATEN



So schmöckt's Dihei!



Knorrlis Versprechen
Hergestellt in
der Schweiz



POLENTA MIT PETERLI-SALSA UND GEMÜSESPIESSEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
8 Spiesse

8 Champignons
2 Zwiebeln, geviertelt
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

POLENTA

6 dl Gemüsebouillon
3 dl Vollmilch
250 g feine Polenta
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Bouillon und Milch aufkochen, Maisgriss unter Rühren beigegeben. Bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Öl darunterühren, würzen.

2. Peterli bis und mit Zitronensaft mischen, pürieren und würzen.

3. Gemüse an Spiesse stecken, mit Öl beträufeln, würzen. Spiessli über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren.

4. Gemüsespiesse mit Polenta und Peterli-Salsa servieren.

PETERLI-SALSA

1 Bund Peterli, grob geschnitten
50 g Pinienkerne, geröstet
2 Knoblauchzehen
1,5 dl Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

GEMÜSESPIESSE

1 Zucchetti, in Scheiben geschnitten
1 Peperoni, in Stücke geschnitten



SPÄTZLI MIT KÜRBISCRÈME UND BAUMNÜSSEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
RUHEN LASSEN ca. 30 Minuten

Kürbiskernöl, nach Belieben

SPÄTZLI

400 g Weissmehl
1½ TL Salz
4 Eier, verquirlt
2 dl Vollmilch

KÜRBISCRÈME

1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
300 g Kürbis, z. B. Butternut, geschält, klein gewürfelt
0,5 dl Weisswein
1,5 dl Gemüsebouillon
200 g Frischkäse nature
50 g Kürbiskerne, geröstet, grob gehackt
¼ Bund Peterli, fein gehackt
50 g Baumnüsse, geröstet, grob gehackt
50 g Schweizer Halbhartkäse, z. B. Appenzeller mild-würzig, gerieben

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Milch und Eier hinzugeben. Teig mit einer Kelle rühren, bis Blasen sichtbar sind, zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Butter in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Kürbis ca. 5 Minuten mitbraten, mit Wein ablöschen. Bouillon beigegeben, ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln. ⅓ der Kürbiswürfel beiseitestellen, den Rest mit Frischkäse fein pürieren, würzen und beiseitestellen.

3. Spätzliteig portionenweise auf ein abgspültes Schneidebrett verteilen, mit einem Spachtel ins siedende Salzwasser schaben. Sobald die Spätzli an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen. Abtropfen, mit Crème, Kürbiswürfeln und -kernen mischen. Spätzli anrichten, Peterli, Baumnüsse und geriebenen Käse darüberstreuen. Mit etwas Kürbiskernöl garnieren.



Der frische feine Genuss –
für jede Gelegenheit.





SELLERIESUPPE MIT MARRONI-APFEL-TOPPING

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

SUPPE

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 500 g Knollensellerie, geschält, in Stücke geschnitten
- 6 dl Gemüsebouillon
- 4 dl Halbrahm
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

TOPPING

- 1 EL Butter
- 50 g Glasierter Marroni, z. B. Malbuner Kastanien an Karamellsauce, geviertelt
- 1 Apfel, z. B. Elstar, in Scheiben geschnitten
- Pfeffer

1. Öl in einer Pfanne heiss werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Sellerie hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.
2. Bouillon, Rahm und Lorbeerblatt hinzugeben und ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen.
3. Suppe pürieren und würzen.
4. Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, Marroni und Apfel dazugeben, kurz caramolisieren. Suppe anrichten, Apfel und Marroni darauf anrichten, würzen.

ÖISE TIPP

Die restlichen Marroni lassen sich im Kühlschrank rund eine Woche aufbewahren. Sie schmecken als Beilage zu Wild-Gerichten, im Rotraut, auf Salaten oder eignen sich zum Garnieren von Desserts.

GEBACKENE VERMICELLES-BIRNEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN 30 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
Backpapier für das Backblech

- 1 rund ausgewallter Blätterteig
- 5 dl Süssmost oder Weisswein
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zimtstange
- 4 Birnen, geschält, Kerngehäuse von unten ausgestochen
- 175 g Marronipüree frisch oder tiefgekühlt, aufgetaut
- 100 g Kochschokolade, grob gehackt
- 50 g gehobelte Mandeln

1. Aus dem Blätterteig 4 Rondellen von ca. 7 cm Ø ausstechen.
2. Süssmost und Zitronensaft in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zimtstange und Birnen beigegeben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Birnen herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

3. Birnen mit ca. Hälfte des Marronipürees füllen. Blätterteigrondellen auf das vorbereitete Blech legen, mit restlichem Marronipüree bestreichen und Birnen daraufstellen.
4. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.
5. Schokolade im Wasserbad schmelzen, über die Birnen giessen und mit Mandeln garnieren.

ÖISE TIPP

Teigreste zu Prussiens verarbeiten. Dafür Teigreste übereinanderlegen, mit 2 EL Zucker auswallen, dann aufrollen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 30 Minuten kühl stellen und anschliessend in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) ca. 10–15 Minuten backen.



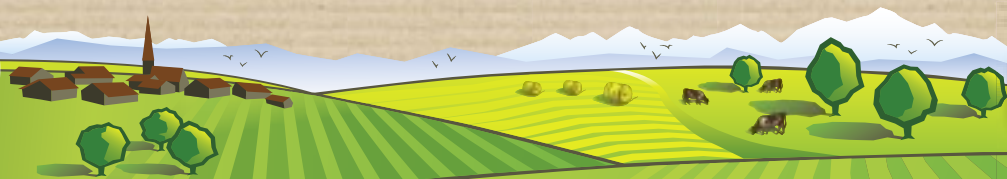


« Beste Qualität für den perfekten Wandertag »

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



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.





TRAUBEN-GORGONZOLA-RISOTTO

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

- 1 EL Butter
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 300 g Risottoreis, z. B. Volg Risotto San Andrea
- 1 dl Weisswein
- 1 L Gemüsebouillon
- 100 g Gorgonzola
- 150 g weisse und blaue Trauben
- Salz, Pfeffer
- ¼ Bund Peterli, gehackt
- 30 g ganze Haselnüsse, in der Pfanne geröstet, grob gehackt

1. Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln darin andünsten, Risotto hinzufügen und kurz mitdünsten.
2. Mit Wein ablöschen, Hitze reduzieren und so viel Bouillon hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, unter ständigem Rühren nach und nach restliche Bouillon hinzugeben, bis der Reis al dente gekocht ist.
3. Pfanne von der Platte nehmen, Gorgonzola und Trauben daruntermischen, würzen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.
4. Risotto anrichten, mit Peterli und Haselnüssen garnieren.



ÖISE WII TIPP

Dôle AOC Valais Nuit d'Amour, Schweiz, 75 cl

Es muss nicht immer ein Weisswein zum Risotto sein! Im Gegenteil: Zu diesem fruchtig-würzigen Risotto passt der Dôle AOC Valais Nuit d'Amour mit Noten nach Kirschen und Brombeeren hervorragend.



ROTKABIS-KARTOFFEL-TÄTSCHLI AN KNOBLAUCH-DIP

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

- TÄTSCHLI**
- 500 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten
 - 500 g Rotkabis, in feinen Streifen geschnitten
 - 1 EL Condimento bianco
 - 2 Zwiebeln, fein gehackt
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - ½ Bund Peterli, gehackt
 - Salz, Pfeffer
 - 1 Ei, verquirlt
 - 150 g helles Paniermehl
- 2 EL Bratbutter**

KNOBLAUCH-DIP

- 180 g Saurer Halbrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln ca. 20 Minuten in siedendem Salzwasser weich kochen, abtropfen und grob pürieren.
2. Rotkabis mit Condimento bianco in einer Schüssel mischen und von Hand weich kneten.
3. Zwiebeln in heissem Öl in einer Bratpfanne 5 Minuten andünsten. Mit Peterli und Rotkabis zu den Kartoffeln geben und würzen.
4. Aus der Kartoffelmasse Tätschli formen. Tätschli zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden.
5. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tätschli beidseitig je ca. 3 Minuten braten.
6. Sauren Halbrahm mit Knoblauch mischen, würzen. Dip zu den Tätschli servieren.

ÖISE TIPP

Die Tätschli können auch im Ofen zubereitet werden. Dafür die Tätschli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten (Ober-/Unterhitze) knusprig backen.



SÜSSMOST-APFEL-CRÈME MIT GUETZLI-CRUNCH

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN 15 Minuten

APFEL

- 2 EL Zucker
- 1 dl Süssmost
- 1 Vanilleschote, Mark ausgekratzt
- 1 Apfel, z. B. Jonagold, in Scheiben geschnitten

CRÈME

- 3 dl Süssmost
- 1 EL Maisstärke
- 50 g Zucker
- 4 Eier, verquirlt
- 1 dl Vollrahm, steif geschlagen
- 80 g Butterbiscuits, grob gehackt

1. Zucker und Süssmost in einer Pfanne erhitzen, von der Platte nehmen, Vanillemark daruntermischen und Apfelscheiben beigegeben, ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Süssmost mit Maisstärke, Zucker und Eiern in einer Pfanne unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine Crème entsteht.
3. Crème durch ein Sieb in eine Schüssel geben, auskühlen lassen. Schlagrahm darunterziehen.
4. Biscuits in die Gläser verteilen, Crème darübergeben und mit Apfelscheiben garnieren.

Jahre in, jahraus frisch aus der Schweiz sind im Volg beispielsweise Nüsslisalat, Chicorée, Champignons oder Kabis.



100 % SCHWEIZER FRISCHE

Von einheimischen Feldern und Bäumen in den Dorfläden gelangen Früchte und Gemüse, wann immer sie verfügbar sind. Ein Teil davon ist sogar das ganze Jahr über in Schweizer Qualität im Angebot. Darunter vieles, was jetzt Hochsaison hat.

Viel «Chabis» im Kopf: Das hat man beim Familienunternehmen Schöni Swissfresh in Oberbipp. Die Herstellung von Sauerkraut aus erntefrischen Kabissen von Bauern aus der Umgebung gehört zur Kernkompetenz des Familienunternehmens, und das seit über einem Jahrhundert. 1920 legte Ernst Schöni den Grundstein für den heutigen Erfolg: Er produzierte Sauerkraut in Holzbottichen und lieferte es mit dem Velo aus. Seither hat sich vieles verändert: 65 Mitarbeitende sind heute im Oberaargauer Betrieb tätig und produzieren mit viel Fachwissen ein Sauerkraut, das sich im Volg grosser Beliebtheit erfreut.

Stampfen wie anno dazumal

Wie Unternehmensgründer Ernst Schöni früher mit seinen Füssen in die Velopedalen trat, ist Fussarbeit bei der Herstellung des Sauerkrauts noch heute gefragt. So wird der gehobelte Kabis in den Gärbottichen wie anno dazumal in lebensmitteltauglichen Gummistiefeln gestampft und dabei mit

einem Rechen gleichmässig verteilt, dass er schön kompakt zu liegen kommt. Getreu dem Motto «Was lange gärt, wird richtig gut» zeichnet sich das fertige Sauerkraut durch eine aussergewöhnliche Milde aus, auf die man stolz ist. Eine weitere Auszeichnung ist seit Kurzem auf der Verpackung ersichtlich: Das im Volg erhältliche Sauerkraut von Schöni Swissfresh trägt das Marienkäfer-Label von IP-Suisse. Ein weiteres Qualitäts- und Nachhaltigkeitsmerkmal.

Heimat von Salat bis Sellerie

Das Sauerkraut aus Oberbipp ist eines von mehreren Frischprodukten in den rund 600 Dorfläden, die das ganze Jahr über in Schweizer Qualität erhältlich sind. Neben wichtigen Sortimentspfeilern wie Rüeblli, Äpfeln oder Kartoffeln kommen der Nüssli-salat und die Radiesli ganzjährig aus dem zürcherischen Buchs, der beliebte Winter-salat Chicorée aus dem thurgauischen Stettfurt, die Randen aus Siselen im Kanton Bern oder die Champignons aus dem luzernischen Wauwil. Wirz- und Kabisköpfe

oder Sellerie bezieht Volg von verschiedenen Schweizer Lieferanten. Nicht so konstant wie die überzeugte Grundhaltung von Volg zum Produktionsstandort Schweiz sind andere Einflüsse. «Ernteausfälle können vereinzelt dazu führen, dass ein Produkt importiert werden muss», relativiert Massimo Porri, Product Manager Früchte und Gemüse bei Volg. Bei so viel knackfrischer Heimat schmeckt das Herbstgericht doch gleich noch besser!



Neu mit dem «Marienkäfer»: das gekochte Sauerkraut von Schöni Swissfresh ist im Volg jetzt in IP-Suisse-Qualität erhältlich.




WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Einkaufen: einmal auf «Tutti» oder öfters klein und fein?

Der Wocheneinkauf ist eine tolle Sache: Einmal den Poschtzettel schreiben, einmal den Dorfladen besuchen und mehrere Tage davon leben. Das spart Zeit. Der Grosseinkauf ist jedoch nur dann nachhaltig, wenn die Lebensmittel rechtzeitig gegessen werden. Eine Dose Ravioli, eine Packung Reis oder Tiefkühlgemüse mehr darf es für den Vorrat immer sein. Der Früchte- und Gemüseabteilung stattet man jedoch lieber häufiger einen Besuch ab und kauft die schneller verderblichen Produkte bedarfsgerecht ein. Eine Hilfe für den rechtzeitigen Genuss ist ein Wochenmenüplan. Wobei auch dieser «Puffer» benötigt: Eine unerwartete Einladung ins Restaurant oder bei Freunden ist schliesslich zu schön, um sie wegen des Kopfsalats zu Hause auszuschlagen.

GIPFEL DES GENUSSES

Für den Gipfel des Genusses müssen Sie nicht auf Wanderschaft. Unsere Pane und Panini Generoso sehen nicht nur spitzenmässig aus, sondern haben es auch in sich: Die Basis bildet ein Sauerteig aus Weizenkeimlingen, dazu kommt viel Korn und Schrot. Ein dunkler, rustikaler Brotgenuss nicht nur für Bergsteiger.

Hiestand 

STEINOFEN-PANE GENEROSO RUSTICO

AKTION
CHF 3.95

03.10. - 09.10.2022

STATT CHF 4.30
390 g



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.



Käse & Wein

ENGADIN FORTE SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

Stark an Charakter

Die Käsespezialitäten der Lalaria Engiadinaisa in Bever schmecken nach Bergwiesen und Höhenluft: Hergestellt in einer der höchstgelegenen Molkereien Europas auf über 1700 Metern steckt im «Engadin Forte» beste Bio-Bergmilch. Der Halbhartkäse reift sechs bis acht Monate und schmeckt unverwechselbar würzig-aromatisch. In der Nase eine klare Himbeernote, am Gaumen fruchtig, ist der Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour ein eleganter Begleiter zum starken Bergkäse.

DÔLE BLANCHE AOC VALAIS FLEUR D'AMOUR, SCHWEIZ, 75 CL

Dôle Blanche AOC Valais
Fleur d'Amour, Schweiz,
75 cl

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

Engadin Forte
an der Käsetheke, per 100 g
statt **Fr. 2.90**

Fr. 2.15

Portion, 220 g
statt **Fr. 5.95**

Fr. 4.75



**WEIN
DES
MONATS**

**KÄSE
DES
MONATS**

WENN DICH DAS FONDUE- GLÜSCHTLI PACKT.



**25%
RABATT**
AUF ALLE
GERBER FONDUE
27.09. - 09.10.2022



Entdecke jetzt
deine Ortschaft
bei Volg*

WIN

JETZT EINKAUFS-
GUTSCHEINE & WEITERE
TOLLE PREISE
GEWINNEN!



JETZT PROFITIEREN!



+ **Dôle AOC Valais Nuit d'Amour**
Schweiz, 2020, 75 cl, 16 Punkte*

Pinot Noir, Gamay ☞ klares Rubinrot ☞ Note von Kirschen und Brombeeren || 14-16 °C ☞ Trockenfleisch

-20% **9.90**
statt 12.50

Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour **+**
Schweiz, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte*

Pinot Noir, Gamay ☞ helle Zwiebelschale ☞ frische Früchte mit Himbeerenoten || 8-10 °C ☞ exotische Gerichte, Aperitif, Käse

-20% **9.50**
statt 11.90



WEIN
DES
MONATS



Brunetti Puglia Rosso IGT Organic Wine
Italien, 2019, 75 cl, 17 Punkte*

Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia ☞ tiefes Kirschrot ☞ fruchtig, feinwürzig || 18-20 °C ☞ Risotto, Pasta

-22% **6.90**
statt 8.90

Brunetti Pinot Grigio
Terre Siciliane IGT Organic Wine
Italien, 2021, 75 cl

Pinot Gris ☞ helles Strohgelb ☞ blumige Noten, fruchtig, frisch || 6-8 °C ☞ Fischgerichte, Aperitif

-22% **6.90**
statt 8.90



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

Zweigelt Qualitätswein
Österreich, 2020, 75 cl, 16,25 Punkte*

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

-25% **5.95**
statt 7.95



Rioja DOCa Reserva Ursa Maior
Spanien, 2016, 75 cl, 16,25 Punkte*

Tempranillo, Garnacha, Graciano, Mazuelo ☞ Rubinrot ☞ schwarze Beeren, Dörrobst, Vanille || 16-18 °C ☞ Braten, Wild, Käse

-21% **10.90**
statt 13.90



Diese Aktion
gilt vom
26.9.2022 bis
22.10.2022
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 ...

KAFFEE

Der heisse Muntermacher ist an kälteren Tagen noch begehrt!
Der duftende Aromaträger landet zwar am häufigsten in der Tasse, überzeugt aber auch als aromatische Zutat auf dem Teller.

IRISH CHOCOLATE COFFEE

Für 4 Personen: ½ dl Whisky erwärmen.
Auf 4 Gläser verteilen, je 1 Würfelzucker dazugeben, gut verrühren. Pro Glas mit 1 dl frisch zubereitetem Kaffee aufgiessen und mit Schlagrahm garnieren. Mit gehackter schwarzer Schokolade oder Schokoladenpulver garnieren.

KAFFEE-VERMICELLES

Für 4 Personen: 250 g aufgetautes Marronipüree mit 2 EL Espresso, 2 cl Kirsch und wenig abgeriebener, heiss abgespülter Orangenschale mischen. In eine Vermicelles-Pressen füllen. Masse in 4 Schälchen oder Coupegläser spritzen, mit zerbröckelten Meringues, Schlagrahm und Kirschstängeli garnieren.





PLÄTZLI AN KAFFEE-KRÄUTERBUTTER

Für 4 Personen: 100 g weiche Butter mit 2 EL abgekühltem Espresso, je 2 EL gehacktem Peterli und Schnittlauch vermischen, kühl stellen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 8 Schweinsnerstück-Plätzli mit Salz und Pfeffer würzen, im heissen Sonnenblumenöl beidseitig kurz anbraten, mit der Kaffee-Kräuterbutter und Teigwaren servieren.

COFFEE-MUFFINS MIT CREAMCHEESE-FROSTING

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen: 250 g weiche Butter mit 250 g Zucker, 1 Prise Salz und 1 EL löslichem Kaffee schaumig rühren. 4 Eier nach und nach einrühren, danach 250 g Weissmehl und 1 TL Backpulver unterheben. Masse in die ausgebutterten und gemehlten Muffinsförmchen verteilen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Für das Frosting: 100 g weiche Butter mit 2 EL zubereitetem und abgekühltem Espresso, 100 g Naturefrischkäse und 50 g Puderzucker schaumig rühren. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die abgekühlten Muffins spritzen.



Theatervereinigung Muotathal SZ

Aus Liebe zum Dorf, das ständig Theater macht.

Es sind vor allem volkstümliche Theaterstücke, die bei der Theatervereinigung Muotathal SZ auf die Bühne kommen. Und das mit Erfolg: Während 29 Aufführungen pro Saison bringen die Mitwirkenden über 9000 Zuschauer aus der ganzen Schweiz zum Klatschen. 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

**BÄRLI,
DAS IST DOCH
PERFEKT FÜR
UNSEREN
WINTERVORRAT!**

**Einführungs-
preise
gültig vom
26.9. bis
22.10.2022**

**Augen auf beim nächsten
Einkauf: Im Volg gibt es auch
diesen Monat spannende
Neuheiten zu entdecken.**



**CREMO KAFFEERAHM 15% FETT,
RIEGEL, 20 x 12 G**

Was sind sie doch praktisch, die einzelnen Kaffeerahm-Portionen für Büro, Ferien oder zu Hause. Da sie nicht gekühlt werden müssen, bieten sie ausserdem langen Genuss.

Einführungspreis Fr. 1.40



**VOLG BIO LINDENBLÜTENTEE,
20 BEUTEL***

Er wird aus der Blüte der Linde hergestellt und verführt mit seiner süssen Würze. Der Lindenblütentee in Bio-Qualität ergänzt die Parade der Volg-Tees für jeden Geschmack.

Einführungspreis Fr. 2.15



**RED BULL WINTER EDITION 2022,
250 ML***

Der neue Energie-Drink verleiht auch geschmacklich Flügel: Apfel und Feige sowie die altbewährte Koffein-Formel gefallen den Fans des Muntermachers.

Fr. 2.95



**ÖL FRISCHEI WAFFELN,
250 G***

Waffelglück ganz ohne Waffeleisen: Die luftigen Rührteig-Waffeln mit Puderzucker schmecken einfach so oder in Dessertkreationen mit Crèmen, Früchten oder Glacé.

Fr. 2.80



**FINDUS CRUNCHY FILET,
250 G***

Ein neuer Fang von Captain Findus: Die zarten Fischfilets in goldgelber Knusperhülle sind schnell zubereitet und im Alltag Gold wert, wenn Genuss schnell gehen soll.

Fr. 7.20

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



Raclette nach Familienrezept

Im Unterwallis produziert Familie Dubosson auf ihrer Alp auf 1660 Meter über Meer einen ganz speziellen Raclettekäse, der im Volg Morgins erhältlich ist.

Es ist ein Bild voller Eleganz, das sich jeden Morgen um exakt 8.45 Uhr in der kleinen Käserei auf der Alp Champot 3 oberhalb von Morgins bietet. Die beiden Schwestern Isabelle und Aline Dubosson stehen an einem gewaltigen Kupferkessel mit 1500 Litern Milch. Sie schneiden mit ruhigen, geschmeidigen Bewegungen die geronnene Molke in kleine Stücke. Dabei ist Vorsicht angebracht. «Je feiner die Körner, desto fester wird der Käse», erklärt Isabelle Dubosson. Es braucht viel Erfahrung und Geschick, die perfekte Grösse zu erreichen und so dem Raclettekäse die richtige Konsistenz zu geben.

Das Gefühl für diese Qualität haben die beiden Schwestern von ihren Eltern geerbt. Es war Vater Joseph-Marie Dubosson, der vor rund 30 Jahren seinen ersten eigenen Raclettekäse produzierte. «Die Alp gehört seit über 70 Jahren der Familie, aber wir haben vorher immer nur die Milch verkauft», erklärt der Bauer, der von allen nur «Jojo» genannt wird. Sein Alpkäse fand sofort Anklang, und als ihn der Volg Morgins unten im Tal ebenfalls anbot, war der Erfolg vollends da. Inzwischen verlassen während der Saison von Mai bis September über 3000 Laibe die Alp. Das sind pro Jahr 15 Tonnen Raclettekäse, für die 75 Kühe 150 000 Liter

Milch geben. Ein enormer Erfolg, der sich auch in mehreren Goldmedaillen bei Wettbewerben und dem «Méríte agricole» des Staates Wallis im Jahr 2019 widerspiegelt.

Liebevolle Handarbeit braucht Zeit
Inzwischen hat Jojo den Stall ausgemistet und geht zusammen mit seiner Gattin Sylvie Dubosson seinen Töchtern zu Hand. Denn nicht nur der Käse muss gepresst und in Form gebracht werden, auch im Reifekeller gibt es viel zu tun: Über 2000 Laibe müssen jeden Tag von Hand gedreht und mit einer Salzlake gewaschen werden. «Ich brauche kein Fitnessstudio», lacht Isabelle Dubosson,



Ganz links: Aline und Isabelle Dubosson helfen sich gegenseitig im Käselager. Oben: Von der Alp Champsot 3 hat man einen sagenhaften Blick auf die Dents-du-Midi. Isabelle Dubosson am 1500-Liter-Kupferkessel. Unten: Vater «Jojo» Dubosson packt den abgetropften Käse in Formen. Im Keller reift der Raclettekäse drei Monate.

die täglich mehrere Tonnen hebt. Ihre ursprüngliche Tätigkeit als Bankangestellte hat sie an den Nagel gehängt, um auf der Alp arbeiten zu können. «Diesen Entschluss bereue ich keinen Moment, auch wenn es lange Tage hier oben sind.» Während der rund fünf Monate dauernden Saison gibt es für die Familie jeden Tag alle Hände voll zu tun. «Das ist eine intensive Zeit», sagt Aline Dubosson. «Dafür haben wir es im Winter ruhiger und können dann Ferien machen.» Dann, wenn das nahe Skigebiet Portes du Soleil im tiefen Schnee liegt und Gäste wie einheimische Gourmets den Raclettekäse von der Alp Champsot 3 genießen.



RACLETTEKÄSE VON DER ALP CHAMPSOT 3

Im Volg Morgins ist der würzige Raclettekäse der Familie Dubosson als «Feins vom Dorf»-Spezialität erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER

Der Raclettekäse 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!



FRISCHE VITAMINE
AUS DEM KÜHLREGAL



AKTION

25% AUF ALLE ANDROS FRISCHSÄFTE
VOM 18.10 BIS 23.10.2022



VOLG BIRCHERMÜESLI UND VOLG BIO HAFERFLÖCKLI

Guten «Zmorge»!

Ein absoluter Schweizer Klassiker und ein neuer Stern am Zmorge-Himmel:
Das Volg Birchermüesli und die Volg Bio Haferflöckli sind mit ihren wertvollen
Inhaltsstoffen optimal für den Start in den Tag und halten lange satt.

Müesli mit gutem Mix

Hafer-, Weizen- und Apfelflocken sowie Dinkelflakes, dazu geröstete Haselnüsse: das Volg Birchermüesli hat viel drin, was guttut und Kraft gibt. Arm ist es dafür an Zucker. Birchermüesli mit oder ohne Rosinen: Hier scheiden sich oft die Geschmacksgeister. Daher kommt das Volg Birchermüesli ohne aus – wer sie liebt, gibt sie selbst dazu!

STARKER HAFER

Voll natürlicher Energie sind die Volg Bio Haferflöckli. Die kleinen Vollkornflocken sind echt stark! Ihr hoher Gehalt an Vitamin B1 und B6 unterstützt den Stoffwechsel. Reich an Proteinen und Nahrungsfasern sind sie zudem bei ernährungsbewussten Geniessern hoch im Kurs.



Schweizer Superfood

Die Lebensmittelampel «Nutri-Score» leuchtet grün beim Volg Birchermüesli und den Volg Bio Haferflöckli:

Die beiden Zmorge-Produkte gelten durch das grün markierte A als empfehlenswert und dürfen ruhig etwas öfter auf dem Speiseplan stehen. Mit frischen Früchten, Naturejogurt oder Milch macht man sie im Nu zum vollwertigen Zmorge oder leichten Znacht.

PORRIDGE BIS COOKIE

«Porridge» heisst eine beliebte Form, Haferflocken zu geniessen. Für 4 Personen: 150 g Haferflocken mit je 3 dl Milch und Wasser unterrühren, aufkochen. Mit 2 EL Honig, gehackten Nüssen, etwas Zimt und 1 geriebenen Apfel servieren. Mit den Flocken lässt sich auch backen. Wie wäre es mit Mango-White-Chocolate-Cookies? Diese und weitere Ideen mit Haferflocken auf volg.ch/rezepte.

Volg Birchermüesli und Volg Bio Haferflöckli

Das Volg Birchermüesli sowie die Volg Bio Haferflöckli werden in der Schweiz hergestellt und stehen gleichermassen für Schweizer Tradition und zeitgemässe Ernährung.

Volg Birchermüesli, 700 g
Volg Bio Haferflöckli, 500 g



**APÉRO-ZOPF MIT
BAUMNUSS-SPINAT-PESTO**
Die Baumnüsse verleihen dem
Apéro-Zopf ein herzhaftes Aroma,
das wunderbar mit der feinen
Würze vom Spinat harmoniert.
Rezept auf Seite 43

Flechtwerke aus dem Ofen



Der Butterzopf ist der Klassiker zum Sonntagsfrühstück schlechthin.
Flechten, drehen und kneten lässt sich Teig aber auch zum Apéro oder Kaffeenachmittag.
Neue Backstuben-Liebliche in Form von Zöpfen, Kränzen und Knöpfen.

ÖISI CHUCHI

ZUPFCHRANZ MIT ZIMT UND RUMSULTANINEN

Auch Partybrot genannt
kommt der Zupfchranz
in vielen Gewändern
daher: In dieser Variation
zeigt er sich von seiner
süssen Seite.
Rezept auf Seite 43



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

HARIBO



Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!



QUARK-BLAUBEER-ZOPF

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN ca. 50 Minuten

ABTROPFEN LASSEN ca. 2 Stunden

AUFGEHEN LASSEN ca. 2 Stunden 10 Minuten

BACKEN ca. 45 Minuten

Backpapier für das Blech

1 feinmaschiges Sieb

300 g Rahmquark

TEIG

350 g Zopfmehl

½ TL Salz

45 g Zucker

⅓ Würfel Hefe, zerbröckelt

1,5 dl Vollmilch

45 g Butter, flüssig

1 Ei, verquirlt

60 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

2 EL Maisstärke, gesiebt

1 Eigelb

500 g Blaubeeren

Puderzucker zum Bestäuben

1. Quark in das Sieb geben, im Kühlschrank 2 Stunden abtropfen lassen.

2. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in 2 EL Milch auflösen, mit restlicher Milch, Butter und Ei in die Mulde giessen. Alles mischen und zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 ½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

3. Abgetropften Quark mit Zucker, Vanillezucker, Maisstärke und Eigelb verrühren.

4. Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von ca. 40 cm Länge auswallen. Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Quark bis zum Rand daraufstreichen. Beeren daraufstreuen, dabei einen ca. 3 cm Rand frei lassen. Teig aufrollen, diagonal auf den vorbereiteten Blechrücken legen. Teigrolle mit einem grossen, scharfen Messer längs halbieren. Teigstränge mit der Schnittfläche nach oben spiralartig verdrehen, Enden leicht zusammendrücken und unter den Zopf schieben. Nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 40–45 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken. Leicht abkühlen lassen, auf Kuchengitter legen, vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

ÖISI TIPPS

- Schmeckt zum Zmorge, Brunch oder auch zum Tee und Kaffee.
- Statt mit Blaubeeren kann der Zopf auch mit Trockenfrüchten, z. B. getrockneten Mangos oder Aprikosen, zubereitet werden. Dafür: 150 g getrocknete Früchte würfeln, in 1 dl erhitztem Orangensaft 2 Stunden quellen lassen. Abgetropft auf dem Quark verteilen und zubereiten, wie im Rezept beschrieben.

ÖISE TIPP



Klassiker für den Vorrat:
Volg Frischback Butterzopf
480 g

Hol dir deinen Vitaminkick



* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Michel
Schweizer Fruchtsaftgenuss seit 1929



**Kartoffelschnitze mit Schale
für würzige
Genussmomente**



KÜRBISKERN-ZUCCHINI-CHNÖPF

FÜR 12-15 Stück
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 2 ½ Stunden
BACKEN ca. 20 Minuten
 Backpapier für das Blech

TEIG

75 g	Kürbiskerne
500 g	Mehl , z. B. halb Ruchmehl, halb Weissmehl
1 ¼ TL	Salz
¼	Würfel Hefe , zerbröckelt
ca. 2,75 dl	Vollmilch
2 EL	flüssiger Honig
200 g	Zucchini , gerieben
0,5 dl	Kürbiskernöl
1	Ei , verquirlt
2-3 EL	Kürbiskerne , grob gehackt

1. Kürbiskerne in einer Bratpfanne hellbraun rösten, hacken.
2. Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in 2 EL Milch auflösen, mit restlicher Milch, Honig und Zucchini in die Mulde

giessen. Alles mischen und zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Öl und geröstete Kürbiskerne kurz in den Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1 ½-2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

3. Teig portionenweise zu 1,5-2 cm dicken Rollen formen. In 25 cm lange Stücke schneiden, diese zu Knöpfen verknoten, so dass die Teigenden auf die Unterseite zu liegen kommen. Auf die vorbereiteten Bleche legen. Zugedeckt nochmals 20-30 Minuten aufgehen lassen. Oberfläche mit Ei bestreichen, mit Kürbiskernen bestreuen.

4. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Warm oder ausgekühlt servieren.

ÖISI TIPPS

- Butter dazu servieren.
- Das Öl darf nur kurz unter den Teig geknetet werden, da es sonst bitter wird.



SCHOGGI-NUSS-CHRANZ

FÜR 10-12 Stücke
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 2 ¼ Stunden
BACKEN ca. 30 Minuten
 Backpapier für das Blech

TEIG

400 g	Weissmehl
½ TL	Salz
50 g	Zucker
¼	Würfel Hefe , zerbröckelt
ca. 1,8 dl	Vollmilch
70 g	Butter , flüssig
1	Ei , verquirlt
150 g	dunkle Schokolade starker Kaffee
0,5 dl	Zucker
100 g	Kakaopulver
2 EL	Apfel , geschält, gerieben
200 g	gemahlene Haselnüsse
1 Beutel	dunkle Kuchen- glasur , geschmolzen

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Ei zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1 ½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Die Hälfte der Schokolade mit dem Kaffee bei kleiner Hitze schmelzen. Zucker, Kakao, Apfel und Nüsse darunterühren.
3. Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von 44 cm auswallen. Füllung darauf verteilen. Restliche Schokolade daraufstreuen. Ein Drittel des Teigquadrates abschneiden. Die entstandenen Teigrechtecke längs aufrollen. In gleich breite Rollen schneiden, in einem grossen Kranz auf das vorbereitete Blech legen. Kleine Schnecken am inneren Rand des Teigkranzes platzieren. Zugedeckt nochmals ca. 45 Minuten aufgehen lassen.
4. In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 25-30 Minuten backen, auskühlen lassen. Kuchenglasur darübergiessen.

— JETZT AKTUELL —



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Real THAI
Original Thai Cuisine

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

Rote Curry Paste / Sweet Chili Sauce / Kokosnussmilch light in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



APÉRO-ZOPF MIT BAUMNUSS-SPINAT-PESTO

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 2 Stunden
BACKEN ca. 50 Minuten
 1 Cakeform von 30 cm Länge
 Backpapier für die Form

TEIG

350 g Weissmehl
 ¼ TL Salz
 ⅓ Würfel Hefe, zerbröckelt
 ca. 2,25 dl Vollmilch
 30 g Butter, flüssig, ausgekühlt

PESTO

175 g Baumnüsse
 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
 1 Bund Peterli, grob gehackt
 250 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, leicht ausgedrückt, ca. 175 g
 1 dl Rapsöl
 75 g Reibkäse Emmentaler/ Gruyère
 Salz, Pfeffer
 1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen
 2 EL Baumnüsse, gehackt

- Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in 2 EL Milch auflösen, mit restlicher Milch und Butter in die Mulde giessen. Alles mischen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1-1 ½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
- Nüsse, Knoblauch, Peterli und Spinat fein hacken. Restliche Zutaten dazumischen.
- Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von ca. 40 cm auswallen. Pesto darauf verteilen. Teig in 3 gleich breite Streifen schneiden, jeden Streifen längs aufrollen. Einen Zopf flechten. In die vorbereitete Form legen. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten bis knapp unter den Formenrand aufgehen lassen. Zopf mit Ei bestreichen, mit Baumnüssen bestreuen.
- In unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 45-50 Minuten backen. Warm servieren.



ZUPFCHRANZ MIT ZIMT UND RUMSULTANINEN

FÜR 10-12 Stücke
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten
QUELLEN LASSEN ca. 5 Stunden oder über Nacht
AUFGEHEN LASSEN ca. 2 Stunden 55 Minuten
BACKEN ca. 35 Minuten
 1 Springform von 26 cm Ø
 Backpapier
 1 leere Konservendose von ca. 7 cm Ø

Butter für den Formenrand und die Dose

1 dl Rum
 100 g Sultaninen

TEIG

400 g Zopfmehl
 ½ TL Salz
 50 g Zucker
 ¼ Würfel Hefe, zerbröckelt
 2 dl Vollmilch
 50 g Butter, flüssig
 1 Ei, verquirlt
 75 g Butter, flüssig, abgekühlt
 150 g Rohrzucker
 2 EL Zimtpulver
 1 EL Zucker, nach Belieben

- Rum erwärmen, Sultaninen beifügen, ca. 5 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Formenboden mit Backpapier belegen, Formenrand bebuttern. Aussen-seite der Konservendose einbuttern, einen Streifen Backpapier darumlegen, Dose mittig auf den Formenboden stellen.
- Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in 2 EL Milch auflösen, mit restlicher Milch, Butter und Ei in die Mulde giessen. Alles mischen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1 ½-2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
- Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von ca. 45 cm Länge auswallen. Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Erst Butter, dann Rohrzucker, Zimt und Rumrosinen darauf verteilen. Rosinen leicht in den Teig drücken. Hoch und quer in je 6 Streifen schneiden, je 9 Teigquadrate in 4 Einzelstapel aufeinanderlegen. Locker hochkant in die vorbereitete Form stellen. Zugedeckt nochmals 30-45 Minuten aufgehen lassen.

- Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 25 Minuten backen. Dose entfernen, Kranz evtl. mit Alufolie bedecken und 8-10 Minuten fertigbacken. In der Form leicht abkühlen lassen. Herausnehmen und auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Zucker bestreuen. Beim Servieren lassen sich die Portionen ganz leicht abziehen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZUPFCHRANZ



Teig zu einem Quadrat auswallen und belegen. Hoch und quer in je 6 Streifen schneiden.



Anschliessend je 9 Teigquadrate in 4 Einzelstapeln aufeinanderlegen.



Stapel locker hochkant in die vorbereitete Form stellen, zugedeckt nochmals aufgehen lassen und backen.



Reto Schelbert in der traditionsreichen Backstube in Muotathal. Volg ist für ihn ein verlässlicher Partner.

«Das Handwerk macht die Qualität des Produkts aus»

Jeder der rund 600 Volg-Läden arbeitet mit einer kleineren gewerblichen Bäckerei zusammen, führt deren Brote und Spezialitäten im Sortiment und setzt damit zugleich auf die Handwerkskunst von rund 250 Schweizer Bäckereiunternehmen. Die Konditorei Schelbert in Muotathal ist eine davon.

Herr Schelbert, Ihr Urgrossvater Franz-Anton hat die Konditorei Schelbert 1906 gegründet. Jetzt sind Sie Juniorchef in der vierten Generation. Was bedeutet Ihnen diese Familientradition?

Ich empfinde sie als grosses Privileg und eine Ehre. Ich bin quasi in der Backstube aufgewachsen und liebe dieses Handwerk über alles.

Ist es denn in der heutigen Zeit wirklich noch ein Handwerk?

Ja, absolut. Wir produzieren noch immer in echter Handarbeit und arbeiten noch heute so, wie es mein Grossvater einst tat: mit eigens hergestelltem Sauerteig und langer Teigführung zum Beispiel. Das Handwerk macht unter anderem die Qualität eines Produkts aus. Man spürt die Liebe, die einfließt und förmlich eingebacken wird.

Was meinen Sie mit langer Teigführung?

Dass die Teigruhezeit bis zu 48 Stunden dauert. Dadurch werden die Brote geschmackvoller und vor allem bekömmlicher.

Welche Rolle spielen die Zutaten bei der Herstellung?

Eine grosse Topqualität kann nur durch beste Zutaten entstehen! Daher achten wir darauf, dass die Rohstoffe, wann immer möglich, aus der Region kommen. Eier, Milch, Fleisch für Sandwiches oder die Couverture für Confiserie-Spezialitäten stammen quasi aus der Nachbarschaft. Das hat auch den Vorteil der kurzen Transportwege, der mir persönlich sehr wichtig ist.

Und das Mehl?

Leider kann man im Kanton Schwyz klimatisch bedingt nur wenig Brotgetreide anbauen. Unser Mehl kommt daher vermehrt aus dem nahen Kanton Luzern.

Wahrlich «ultrakurz» ist der Transportweg Ihrer Brote und Gebäcke in den Volg.

Er liegt gleich gegenüber Ihrer Bäckerei.

Wie nah ist Ihnen Volg persönlich?

Uns verbindet eine konstante und schöne Zusammenarbeit. Volg ist ein verlässlicher Partner und bezieht jeden Tag Backwaren von uns. Als unser Haus 1995 komplett abbrannte, durften wir unsere Bäckerei im Laden weiterführen, bis eine neue Lösung gefunden wurde. Diese Hilfsbereitschaft vergesse ich nicht. Allgemein schätze ich,

dass Volg auch in entlegeneren Tälern Läden betreibt und kleinere Produzenten wie uns unterstützt.

Wie hat sich das Bäckergeschäft in all diesen Jahren verändert?

Noch vor einigen Jahrzehnten gab es sechs Bäckereien im Muotatal. Heute ist unsere Produktionsstätte im Bergtal eine Rarität. Um auf dem Markt bestehen zu können, muss man sich immer wieder anpassen. Inzwischen backen wir ja nicht nur Brote, sondern machen auch heute sehr gefragte Sandwiches oder andere Take-away-Produkte auch für den Volg Muotathal.

Welche Ihrer Produkte mögen die Volg-Kundinnen und -Kunden besonders?

Der Star ist das «Hölloch-Chräppli», das nach dem einzigartigen, nahe gelegenen Höhlensystem benannt ist. Es besteht aus einem weichen Mürbeteig, gefüllt mit einer hausgemachten Haselnussfüllung, und wird noch heute nach dem 70 Jahre alten Originalrezept hergestellt und wurde schon über zwei Millionen Mal verkauft. Inzwischen produzieren wir 1500 Stück davon jede Woche. Und natürlich alles in Handarbeit!



S
SHELBERT

BACKWAREN AUS MUOTATHAL SZ

Seit 116 Jahren steht die Konditorei und Bäckerei der Familie Schelbert im Schwyzer Muotatal. Inzwischen sind 100 Mitarbeitende für das Unternehmen tätig, das vier Verkaufsstellen in Muotathal, Brunnen und Seewen betreibt und den Volg Muotathal täglich mit frischen Broten, Patisserie, Take-away-Produkten und Sandwiches beliefert. Alleine für die Produktion inklusive Logistik sind 32 Mitarbeitende in zwei Schichten zuständig, die jährlich 200 Tonnen Mehl verarbeiten. Juniorchef Reto Schelbert vertritt die vierte Generation, ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.



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.

Adrenalin pur erleben die Besucher in der Dauerausstellung «Red Bull Media World». Das Highlight: die virtuelle Besteigung des Matterhorns.



RED BULL MEDIA WORLD IM VERKEHRSHAUS LUZERN

Verblüffende Abenteuer der Extraklasse

Im Verkehrshaus Luzern begeistern in der Dauerausstellung «Red Bull Media World» neueste Technologien. So wird virtuell das Matterhorn bestiegen, aus der Stratosphäre gesprungen oder über das Engadin geflogen. Ein Indoor-Erlebnis der besonderen Art.

Nervenkitzel auf dem «Horu»

Red Bull The Edge bietet Virtual Reality vom Allerfeinsten: Die Kletterwand ist eigentlich nur 4,5 Meter hoch – dank Sensoren an Händen und Füßen, einem Klettergurt zur Sicherung und natürlich einer Virtual-Reality-Brille werden aber gefühlt die 4478 Meter des Matterhorns erklimmen.

Atemberaubend ist dabei nicht nur die fantastische Aussicht vom Gipfel: Dank moderner Tracking-Technologie, Windsimulationen und authentischer Geräuschkulisse bleibt das Adrenalin auch auf dem abenteuerlichen Weg nach oben bestimmt nicht aus. Red Bull The Edge wurde im November 2021 als bestes Augmented- und Virtual-Reality-Erlebnis mit einem «Auggie Award» ausgezeichnet.



Mehr Infos zu den Erlebnissen in der Red Bull Media World: www.redbullmediaworld.com



Ab ins Cockpit

Im Simulator Red Bull World of Racing werden F1-Rennen auf den berühmtesten Rennstrecken gefahren. 1,92 Sekunden ist der Rekord für einen Formel-1-Reifenwechsel: Am Pit Stop Challenge wird ausserdem die eigene Schnelligkeit getestet. Originalboliden – etwa von Max Verstappen oder Pierre Gasly – lassen Fans in die Welt des Motorsports eintauchen.

IM FREIEN FALL

Augmented Reality machts möglich – und vor allem unvergesslich: ein Sprung im digitalen «Red Bull Stratos»-Anzug aus 40 Kilometern Höhe. Zu bestaunen gibt es ausserdem die Raumkapsel, mit der Felix Baumgartner mit genau diesem Sprung vor zehn Jahren für Furore gesorgt hat.



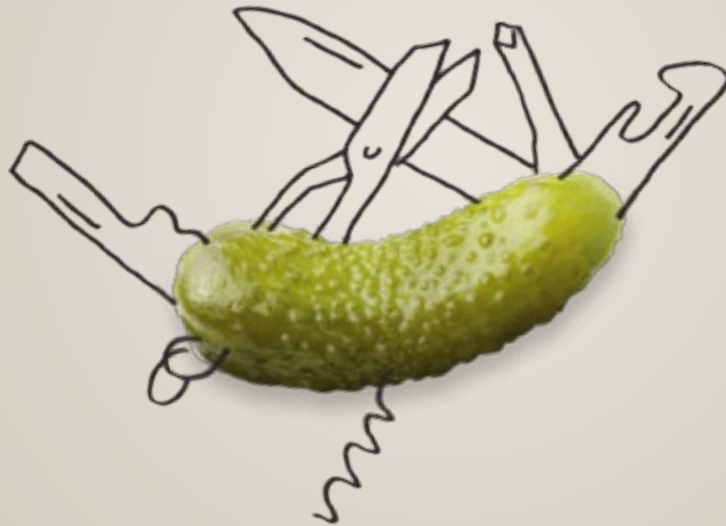
IN LUFTIGER HÖHE

In der Sonderausstellung «Altitude – Höchstleistung am Berg» geht es hoch hinaus. Besucher können hier mit dem Icaros-Trainingsgerät virtuell über das Engadin fliegen, eine Everest-Besteigung miterleben und erfahren, wie ein 360-Grad-Film gemacht wird.

HUGO



DAS **ECHTE** SCHWEIZER CORNICHON



HUGOREITZEL.CH

TOTAL LOKAL

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

GOLDENE GENUSSMOMENTE

*Goldbeere verzückt zu jeder Gelegenheit
mit geschmeidig leichtem Trinkgenuss.
Öffnen und geniessen!*



GOLDBEERE RIESLING-SILVANER

Hervorragend zum Apéro, Fisch und leichten Gerichten.

GOLDBEERE PINOT NOIR

Der ideale Begleiter zu kalten Platten und traditionellen Gerichten.

www.goldbeere.ch



Tschüss, Käsereste

Der gesellige Fondue-Abend bleibt noch lang in Erinnerung. Anders die eingebrannten Käserückstände im Caquelon: Gewusst wie, sind sie schnell Geschichte – und es kann wieder gerührt und getunkt werden.

1. Jetzt aber zügig!

Damit auch die Gerüche schnell verduften, ist umgehendes Handeln gefragt: Das Caquelon gleich nach dem Abräumen mit 3 bis 4 cm Wasser auffüllen und mit einem Spritzer Spülmittel bei kleinster Hitze circa 15 Minuten auf den Herd stellen. Die Käsekruste löst sich, und das Caquelon muss nur noch ausgespült werden. Alternativ zum Spülmittel kann auch etwas Backpulver verwendet werden.

2. Schwamm drüber? Muss nicht sein.

Der Putzschwamm wird beim Auskratzen von Käseresten meist arg in Mitleidschaft gezogen. Das muss nicht sein: Einfach alte T-Shirts, Handtücher, Bettlaken oder die einzelnen Socken, die nach dem Waschen mysteriöserweise übrig bleiben, zum Reinigen des Caquelons verwenden. In handliche Stücke geschnitten eignet sich Stoff, der sonst entsorgt werden müsste, wunderbar dazu.

3. Gib dem Käse Zeit

Manchmal sitzt es sich zu gemütlich am Tisch – das umgehende Einweichen des Caquelons geht dabei vergessen. Dann das Caquelon mit Wasser füllen und so über Nacht stehen lassen; je nachdem auf dem Balkon oder der Terrasse. Der aufgeweichte Käse kann am nächsten Tag ganz einfach entfernt werden.

4. Den Hartnäckigen gebührt Saures

Bei sehr stark eingebranntem Käse helfen Putzessig und Backpulver. Dazu das Caquelon 1 bis 2 cm mit Putzessig füllen und Backpulver dazugeben. Gut vermischen und circa 30 Minuten stehen lassen. Die Käsereste danach mit einem Lappen entfernen.

ÖISE TIPP

Frischmacher und Reinigungshelfer? Gibts im Volg!

Klein, aber oho! Das gilt für die Glade Duftkerze Anti-Tabac im eleganten Glasbehälter. Durch ihren Duft nach Limone und Zitrus mit Noten von Pinie und Maiglöckchen ist ein allfällig unerwünschter Käsegeruch nach dem Fondueplausch rasch Geschichte. Beim Reinigen – auch vom Caquelon – ist der Volg Putzessig ein verlässlicher Helfer.



Glade Duftkerze
1 Stück



Volg Putzessig
1 l

Feinste,
 handgefertigte
 Schokolade aus
 der Schweiz – in
 sechs köstlichen
 Varianten.



Auch in den Geschmacksrichtungen Weisse- und Milch-Schokolade mit caramelisierten Mandeln oder dunkle Schokolade mit caramelisierten Haselnüssen.

Eventuell in kleineren Verkaufsstellen nicht erhältlich.



GRANDE SINFONIA

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

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

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

GANZ ENTRÜCKEND

Nicht jedes Buch mag man mehrmals lesen und einige Werke sind vielleicht sogar etwas in die Jahre gekommen. Bevor man sie entsorgt, lässt sich aus deren Rücken entzückendes Neues schaffen.

So gehts: Von alten Büchern mit schönem Buchrücken, aus dem eigenen Fundus oder der Brockenstube, mit einem scharfen Cutter-Messer vorsichtig den Buchblock vom Einband trennen. Dann mit dem Cutter und einem Lineal den Buchrücken wegschneiden. Am oberen Ende mit einer Lochzange oder einem Locher ein Loch einstanzen, nun Seidenband, Bast oder Wolle durchziehen und verknoten. Wer mag, kann ausserdem kleine Glöckchen oder andere hübsche Anhänger anbringen. Auch ein tolles Geschenk für jede Leseratte!



Curry-Eier

Rezept für 4 Personen

- 8 Eier
- 2 Beutel Currysauce-Pulver
- 6 dl kalte Milch
- 2 dl Rahm

8 frische Eier an der dicken, runden Seite mit einer Nadel einstechen, in leicht kochendem Wasser 8 Min. garen. 2 Bt. Currysauce-Pulver in 6 dl kalte Milch und 2 dl Rahm geben, mit dem Schwingbesen durchmischen, unter ständigem Rühren aufkochen. Eier aus dem Topf nehmen, schälen, halbieren. Mit Currysauce übergiessen.

Tipp: als Beilage passen Reis oder Händöpfelstock. Currysauce nach Belieben mit Pfirsichschnitzen oder in Butter gerösteten Mandelstäbchen verfeinern.



Schweizer Freiland-Eier
✓ Tierfreundliche Haltung
mit Auslauf
✓ 100% Schweizer Herkunft
✓ Fördern Biodiversität



Für Höchstgenuss in 10 Minuten

**AGRI+
NATURA**

EiCO



Super FEINFOOD



www.zwicky.swiss

* in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

Staunen und entdecken: Auf dem Volg Erlebnishof im Fricktal lernen Schulkinder die Bedeutung der Landwirtschaft kennen.

EIN BAUERNHOF MACHT SCHULE

Auf dem Volg Erlebnishof Erlenhof im Fricktal entdecken jedes Jahr Schulkinder aus dem ganzen Kanton Aargau mit Kopf, Herz und Händen das Leben auf dem Bauernhof. Dabei lernen sie aktiv den achtsamen Umgang mit der Umwelt, der Natur und den Nahrungsmitteln.

Halb neun Uhr morgens. Noch ist es ruhig auf dem Hof. In der Remise sind über 20 Arbeitsplätze eingerichtet. Bauernfamilie Schmid erwartet heute Schülerinnen und Schüler der ersten bis dritten Primarschulklasse, die ihren Schultag nicht im Klassenzimmer, sondern auf dem Bauernhof beginnen. Sinn und Zweck ist es, den Mädchen und Jungen Spannendes über die Produktion von Lebensmitteln sowie die Tierhaltung zu vermitteln. Und dann sind die Kinder da. Erwartungsfroh drängen sie sich um NATURENA-Bäuerin Helen Schmid, neugierig, was auf dem Programm steht. Besonders beliebt bei den Schülerinnen und Schülern ist nebst dem Besuch bei den Bauernhoftieren auch das Brotbacken. «Während wir den Teig kneten, erzähle ich den Schulkindern allerhand über die Herkunft und den Anbau von Getreide. Viele staunen dann, wenn ich ihnen sage, dass es ohne Bauern, die Korn anbauen, kein Brot, keinen Kuchen, keine Pasta und auch kein Popcorn gäbe», schmunzelt Helen Schmid.

Ein nachhaltiges Unterrichtserlebnis

Vor 30 Jahren ist Bauernfamilie Schmid einem Aufruf des Bauernverbands, des Dachverbands der Organisation «Schule auf dem Bauernhof», gefolgt, Ideen für auserschulische Angebote auf dem Bauernhof zu entwickeln und selber aktiv mitzuwirken.

Nach Abschluss der pädagogisch notwendigen Ausbildungsmodule empfing Familie Schmid bereits unmittelbar nach der Lancierung die erste Schulklasse mit gut vierundzwanzig Schülern. Und weil es auf dem Betrieb damals noch Milchwirtschaft gab, begann der ungewöhnliche Schultag bereits um sechs Uhr im Stall beim Melken. Über die Jahre hat Familie Schmid hundert Schulklassen passend zum Lehrplan ein nachhaltiges Unterrichtserlebnis vermittelt. «Wir geben Kindern im Stall, auf dem Feld und in der Küche Einblick in unsere verschiedenen Aufgaben. Und wenn sie dann interessiert Fragen zu Tieren, Pflanzen und ihren Lebensräume stellen oder mehr über den Anbau sowie die Verarbeitung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse wissen möchten, dann ist das für uns die schönste Anerkennung des erreichten Lernziels», freut sich Helen Schmid.

Noch bis Ende Oktober steht der Volg Erlebnishof in Wittnau für Besucher offen; der Hofladen ist ganzjährig geöffnet.



NATURENA-Bäuerin Helen Schmid zeigt Kindern die vielfältigen Aufgaben auf dem Erlenhof.



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

Energizer MAX

Bis zu
100%
LÄNGERE
LEISTUNG*

* In Digitalkameras im Vergleich zu Standard Alkali-Batterien; nur AA



NUR FÜR KURZE ZEIT:
**MEHR
POWER**
ZUM KLEINEN PREIS!™

AKTION

CHF **16.50**
statt CHF ~~28.50~~



FREE GRATIS

** Aktionszeitraum: 26.09.–01.10.2022.

Coke STUDIO



7.50 CHF
statt 9.30 CHF*
Coca-Cola Original,
Coca-Cola ZERO,
6 x 500 ml

*Aktion von 26.9. bis 2.10.2022, solange Vorrat.

© 2022 The Coca-Cola Company. All rights reserved. Coca-Cola, Coca-Cola ZERO and the Contour Bottle are trademarks of The Coca-Cola Company.

NEUE KURSE IM NOVEMBER

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



FRICKTAL AG
5. November (2 Halbtageskurse)
Zentangle: Zeichnen für die Seele

WAS Sie erhalten Einblicke in die Methode und Philosophie von Zentangle. An praktischen Beispielen üben Sie die einzelnen Schritte mit den originalen Zentangle-Materialien (Originalkarten 8,9 x 8,9 cm und kleine Papierkarten 4,8 x 4,8 cm sowie Stifte). Beim gemeinsamen Zeichnen von Mustern nach Anleitung können Sie den entspannten Prozess geniessen und nebenbei entstehen noch wunderschöne Kunstwerke.
WANN Kurs 1: Sa, 5.11.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 5.11.22, 13.30-17.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Fricktal, Erlenhof, Wittnau **LEITUNG** Melanie Müller, Rapperswil, www.meilena.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 100.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Werke im Wert von Fr. 15.-.



SEEBACHTAL TG
19. November (2 Halbtageskurse)
Weihnachtliche Raumdeko mit LED-Licht

WAS Auf einem grossen, alten Holzbrett drapieren Sie ein weihnachtliches Gesteck mit Floralem, verschiedenem zartem Weihnachtsschmuck und Sternen. In das Gesteck wird eine LED-Lichterkette eingeflochten. Das Holzwerk sorgt draussen wie drinnen für Adventsstimmung und funktioniert auch auf dem Weihnachtstisch als moderne Dekoration. **WANN** Kurs 1: Sa, 19.11.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 19.11.22, 13.30-17.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Seebachtal, Haldenhof 1, Hüttwilen **LEITUNG** Sandra Isenring, Frauenfeld **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 155.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Raumdeko (L: 60 cm, B: 20-25 cm) im Wert von Fr. 70.-.



SEELAND BE
5. November (2 Halbtageskurse)
Einmachen: Sauerkraut, Kimchi und Chutney

WAS Wer Lebensmittel nicht wegwerfen möchte, kann vieles haltbar machen. Sie erfahren Wissenswertes zu den bewährten Konservierungsmethoden von Gemüse mit Schwerpunkt Heisseinfüllen und Milchsäuregärung (Fermentieren). Sie können diverse konservierte Erzeugnisse degustieren und unter Anleitung selber drei Produkte - zwei Fermente und ein Chutney - herstellen. **WANN** Kurs 1: Sa, 5.11.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 5.11.22, 14-18 h* **WO** Volg Erlebnishof Seeland, Barryhof, Schüpberg 130, Schüpfen **LEITUNG** Annekathrin Jezler, Bern, www.foodwaste.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 15 J. **PREIS** Fr. 110.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Produkte im Wert von Fr. 15.-.



ZUGERLAND ZG
19. November (2 Halbtageskurse)
Gekringelter Adventskranz

WAS Dieser Adventskranz (Ø ca. 35 cm) überzeugt durch seine spezielle Form. Auf einen aufgeschnittenen Strohref, dessen Enden verlängert und dann zu einem Kringel geformt werden, befestigen Sie Moos, diverses Schnittgrün wie Koniferen sowie Tuja und schmücken ihn mit verschiedenen Trockensachen wie Zäpfchen, Nüsschen und Ästchen. Den weihnachtlichen Touch bekommt der Kranz durch goldene Kügelchen, Sterne, Schnee und etwas Glimmer. Ohne Kerzen wird der Kranz zum aparten Tür- oder Wandschmuck, der lange haltbar ist. **WANN** Kurs 1: Sa, 19.11.22, 8-13 h*, Kurs 2: Sa, 19.11.22, 13.30-18.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Zugerland, Hotzenhof, Deinikon 11, Baar **LEITUNG** Evelin Baumann, Rümlang, www.mondblume.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 110.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Adventskranz im Wert von Fr. 38.- (exkl. Kerzen).



WERDENBERG SG
12. November (2 Halbtageskurse)
Handgebundener Winterkranz

WAS Mit diesem Kranz (Ø ca. 40-45 cm) holen Sie den würzigen Waldduft in die Stube. Äste, Hauswurz, Blätter und Nadeln binden Sie zu einem Kranz, dabei verarbeiten Sie auch Eukalyptus. Das Werkstück wird auf einem Moosbeet drapiert und bleibt dadurch lange haltbar. Wahlweise schmückt dieser Winterkranz eine Tür oder einen Tisch, ergänzt mit einer grossen Kerze sorgt er überdies für Adventsstimmung. **WANN** Kurs 1: Sa, 12.11.22, 9-13 h*, Kurs 2: Sa, 12.11.22, 13.30-17.30 h* **WO** Volg Erlebnishof Werdenberg, Büelsteihof, Winkelstrasse 20, Oberschan **LEITUNG** Anouchka Lototzky, Balgach, www.at21.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 175.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Kranz (exkl. Kerze).

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 15.10.2022

Die Kurse finden teilweise in beheizten Remisen, draussen in gedeckten Remisen oder im Freien statt. Bitte beachten Sie die Kleiderhinweise und die Rubrik «Mitbringen» auf der Website.

Abmeldungen bis zum offiziellen Anmeldeschluss des Kurses/Workshops sind ohne Kostenfolge, bei verspäteten Abmeldungen werden 50% und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100% des Kurspreises in Rechnung gestellt.



Von Natur aus kreativ

Gestalterisches Potenzial entfalten und eigene Ideen kreativ umsetzen: Das bieten Ihnen die Kurse und Workshops auf den Volg Erlebnishöfen.

*In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeit nach Kursende eingerechnet.

CRÈME CAMEL MIT KÜRBIS UND SAFRAN

Als gelernte Floristin hat Leserin Maria Blum ein Händchen für Pflanzen.
Seit drei Jahren baut sie Safran an, der im Crème-Caramel-Rezept
ihrer Grossmutter zusammen mit Kürbis für einen Hauch Exotik sorgt.

CRÈME CAMEL MIT KÜRBIS UND SAFRAN

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

IM WASSERBAD GAREN ca. 90 Minuten

Gratinform von 1 Liter

Gratinform von 2 Liter (Wasserbad)

- 1 Prise Salz**
- 200 g Kürbis** (Butternut oder Oranger Knirps), geschält und in Würfeln
- 150 g Zucker**
- Je 2,5 dl Milch und Vollrahm**
- 3 EL Rohrzucker**
- 1 Br. Safran oder 3-4 Safranfäden**
- ¼ Vanilleschote**, halbiert, Samen ausgekratzt
- 3 Eier**

1. 1 Liter Wasser aufkochen, salzen. Kürbis begeben, ca. 10 Minuten weich kochen. Abgiessen, zurück in die Pfanne geben. Würfel unter Hin- und Herschwenken ausdampfen lassen, fein pürieren.

2. Zucker in die kleinere Form geben, in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten caramelisieren.

3. Milch, Rahm, Zucker, Safran und Vanille aufkochen, beiseitestellen. Eier in einer Schüssel gut verrühren, dann die Milch-Mischung und das Kürbispüree begeben, mischen. Crème durch ein Sieb direkt zum Caramel giessen und mit Alufolie bedecken.

4. Eine grössere Form mit einem sauberen Lappen auslegen, die gefüllte Form hineinstellen, die grosse Form bis zur Hälfte mit heissem Wasser auffüllen.

5. Formen in die Mitte des auf 170 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) stellen, ca. 90 Minuten pochieren. Am Ende der Garzeit mit einem kleinen Messer eine Stichprobe machen. Ist die Masse gestockt, herausnehmen, auskühlen. Crème stürzen. Bis zum Servieren kühl stellen.



MARIA BLUM, MIRCHEL BE

MACHEN SIE MIT!

Verraten auch Sie uns Ihr
einfaches Lieblingsrezept?

Publizierte Rezepte werden mit
einem Volg-Einkaufsgutschein
im Wert von Fr. 50.-
honoriert.

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

Nicht nur die Safranblüte, auch die Fäden haben es der gelernten Floristin angetan. Seit 2019 baut Maria Blum Safran-Krokusse an. «Das Gewürz verleiht meiner Crème Caramel einen unvergesslichen, warmen und orientalischen Geschmack.» Die Crème Caramel ist eigentlich ein klassisches Rezept, das ihre Grossmutter früher auf dem Holzofen in einer grossen Pfanne zubereitet hat. «Ich füge in meinem Rezept jedoch noch Kürbis hinzu, der dem Ganzen eine andere Textur verleiht.» Maria Blum schätzt besonders lokale Produkte: «Im nahen Volg Zäziwil kaufe ich beispielsweise gerne die Jogurts aus dem Dorf ein.»



PURINA
ONE[®]

ENTDECKEN SIE DIE TÄGLICHE
ERNÄHRUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG
EINES AUSGEGLICHCENEN
DARMMIKROBIOMS



Hilft, das
Darmmikrobiom
zu unterstützen



Hilft, starke
natürliche
Abwehrkräfte
zu erhalten



© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

Sichtbare Gesundheit für Heute und Morgen

*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

PURINA[®]

Your Pet, Our Passion.[®]

PUNSCH

Lacobi

- SEIT 1919 -

MIT TRADITION



ALKOHOL-
FREI



* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN
EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

GEWINNEN MIT EMMENTALER

VON MILD BIS REZENT: EIN WAHRES GESCHENK FÜR GENIESSER



1.
PREIS

Genuss, Abwechslung und Vielfalt: Von klassisch mild bis kräftig rezent bietet der Emmentaler für jeden Geschmack genau das Richtige. Er ist von Natur aus laktosefrei und ein wertvoller Eiweiss- und Kalziumlieferant. Die Rohmilch ist aus natürlicher und nachhaltiger Landwirtschaft und stammt von Kühen, die sich viel im Freien bewegen. Da diese Rohmilch noch am selben Tag schonend durch den Dorfkäser verarbeitet wird, sind keine künstlichen Zusatzstoffe nötig, um dieses Naturprodukt auf den Tisch zu bringen.

Herzblut als wichtige Zutat

Weil Regionalität ausserdem eine grosse Rolle spielt, stecken insgesamt über

100 Dorfkäsereien und Familienbetriebe ihr ganzes Herzblut und Know-how in die Herstellung dieses Kult-Käses mit den typischen Löchern. Die Geschmacksfacetten des beliebten Emmmentalers kann man im Volg entdecken. Wer die Wettbewerbsfrage mithilfe des «Chuchichäschтли» richtig beantworten kann, gewinnt mit etwas Glück eine von 26 Volg-Geschenkkarten – für feinen Käse und alles, was dazugehört. Daher unbedingt zurückblättern, mitmachen und den schmackhaften, qualitativ hochstehenden Schweizer Naturkäse pur, zum Apéro oder in einem Gericht geniessen!



WETTBEWERBS- FRAGE

Wie wird der originale Emmentaler aus der Schweiz korrekt bezeichnet?

- A Emmentaler AOP
- B Emmentaler Switzerland
- C Emmentaler ERP

PREISE

- 1. Preis im Wert von Fr. 1500.-
Volg-Geschenkkarte
- 2. Preis im Wert von Fr. 1000.-
Volg-Geschenkkarte
- 3.-4. Preis im Wert von je Fr. 750.-
Volg-Geschenkkarten
- 5.-7. Preis im Wert von je Fr. 500.-
Volg-Geschenkkarten
- 8.-11. Preis im Wert von je Fr. 250.-
Volg-Geschenkkarten
- 12.-26. Preis im Wert von je Fr. 100.-
Volg-Geschenkkarten

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, «Emmentaler Switzerland», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 26. September bis 20. Oktober 2022.

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

DRINK IT ICE KÜHL



-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY



DRINK RESPONSIBLY
@JAGERMEISTERSCHWEIZ

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Hinweis	schweiz. Sängerin † 2018 (Lys)	↖	Verkehrszeichen	schweiz. Philosoph † (Hans)	↖	Zahlungsart	unendlich lange, für immer	Konstrukteur	↖	mittellos	Entschlackungspulver	Erzbergwerke
↙			Milchprodukt									
die Sonne betreffend						Lebensbeschreibungen		Babykost				
schweiz. Partei	4		Additionsergebnis		Wirkstoff in der Nahrung							
Reifeprüfung		überglücklich	8					Blutflüssigkeit Mz.		frz. Artikel		
↙					gekrümmter Stift		optisch wahrnehmen	5				
Heil- und Gewürzpflanze	sehr schlank, knochig	Palm- lilie, Agaven- gewächs		Werkzeug z. Reifenwechseln						Gestalt d. Nibelungen-sage		wahnwitzig, hirnverbrannt
↙							Zeltlager Mz.		Eidg. Departement d. Innern			
flaches Wiesengelände				Landstreitmächte		Einkaufszentrum				9		
Zürcher Fussballclub			hierhin						Männerkurzname		leidenschaftlich, begeistert	
Zimmerwinkel Mz.						enthalt-same Frau		Gärstoff				
↙			Jauche		dringende Bitte				3			Abk.: am Main
ital. Klosterbruder (Kw.)	Gerät z. Fischen	Willkommensworte				1		Einschnitt, Scharfe		Doppelvokal		
↙			2		Hauptstadt v. Lettland		verbogen				6	
feste Verbundenheit		persönl. Fürwort (3. Fall)		ital. Tonbez. für das D				Hühnerprodukt		dafür, für		heisses Getränk
schweiz. Käsesorte										Kunststoff		
↙				scherzh.: US-Soldat			Baumfrucht					
dt. Vor-silbe f. falsch	Vorn. von Winiger								Gedichtform		7	

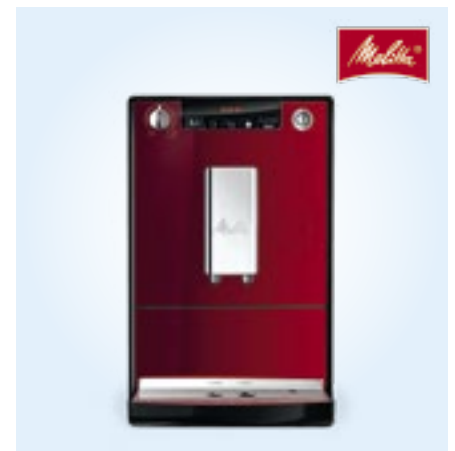
1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 9.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von drei Melitta® SOLO® Chili-red Kaffeevollautomaten im Wert von je Fr. 450.-.

Die Melitta® SOLO® konzentriert sich auf das, was einen guten Kaffeevollautomaten ausmacht: puren Kaffeegenuss, maximales Aroma und satte Crema. Mit einer Breite von nur 20 cm zählt die Melitta® SOLO® zu den kleinsten Kaffeevollautomaten der Welt. Und bietet doch genug Platz für hochwertige Melitta-Technik. Weitere Infos unter: www.melitta.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 26. September bis 20. Oktober 2022.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Die Mitarbeitenden von Melitta und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

Kuss



im Bernbiet
Müntschi

im Appenzellischen
Trüütli

in Unterwalden
Schmutz

im Wallis
Muntsi

in Romanischbünden
il bitsch

im Sensebezirk
Müntsi

in Graubünden
Chuss

im Züribiet
Schmatz

VORSCHAU «ÖISE LADE» NOVEMBER



Ofenwärme
Zeit, einzuheizen:
Herzhafte und
süsse Ofenhits, die
an kalten Tagen
heiss auf mehr machen.

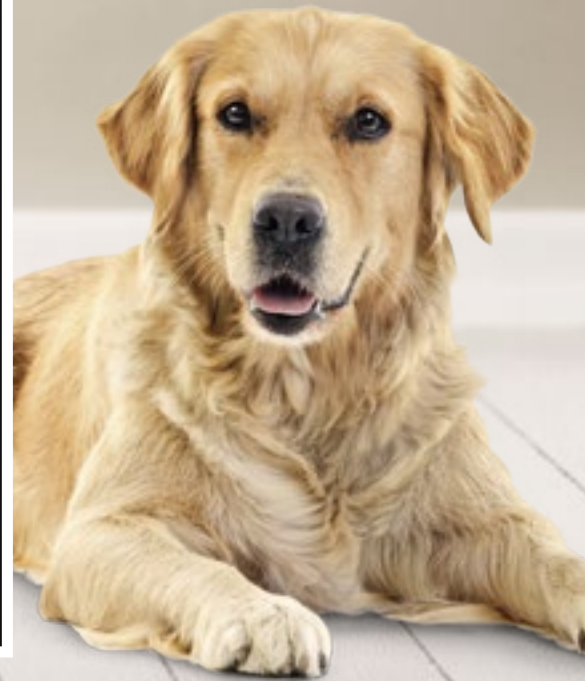


Kartoffelküche
Die Kartoffel prägt
viele Schweizer Gerichte.
Klassisches und
Überraschendes mit
der tollen Knolle.

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



HELFFEN SIE MIT!



Mehr Informationen zu Adoptionen und Spendemöglichkeiten unter welttiertag.ch

AKTION

auf ausgewählte Artikel
vom 3.10.22 – 15.10.22

Whiskas und Perfect Fit sind in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.



Pedigree

Cesar

Frolic

PERFECT FIT

whiskas

ORIGINAL  **DAR·VIDA**

MUESCH HA.
Das Original mit Kornkraft

