

FEBRUAR 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

ONE POTS

Einfach und einfach gut:
Hauptgerichte aus einem Topf

ÖISE VOLG

Lichtensteig SG: von der
Lernenden zur Ladenleiterin



BROT IN BUNTER VIELFALT

Unten knusprig, oben kreativ: Bruschetta, Tartine und Schnitten

Volg

MACHT GLÜCKLICH.

Hiestand[®] 

OFENFRISCHE
UNSER HANDWERK

30.1. - 5.2.23

AKTION
CHF 1.95

STATT CHF 2.35
85g



Cailler



IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.



10

Öisi Chuchi
Spaghetti, Chili oder Curry:
praktische «One Pots»



34

Öisi Chuchi
Häppchenweise: süsse Schnitten
und bunt belegte Brote



51

Öise Volg
Cool Karriere gemacht: Nadine
Bösch vom Volg Lichtensteig SG



55

NATURENA-Kurse
Kreativ, dekorativ und österlich:
die Kurse im März

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Ein knisterndes Feuer bringt Gemütlichkeit in die eigenen vier Wände. Das Einheizen mit Holz liegt diesen Winter wegen des Energiesparens noch höher im Kurs. Mit Brennholz aus dem Volg entscheiden Sie sich in jedem Fall für ein nachhaltiges Naturprodukt aus Schweizer Wäldern. Mehr dazu lesen Sie in «Öisi Umwält» ab Seite 30. Der Anteil an Schweizer Produkten ist im Volg grundsätzlich überdurchschnittlich hoch, da wir den Produktionsstandort Schweiz aus Überzeugung fördern. Einen unserer zahlreichen einheimischen Produzenten stellen wir Ihnen in jedem «Öise Lade» vor. In dieser Ausgabe erfahren Sie in der Rubrik «Typisch Schweiz, Typisch Volg» ab Seite 44 mehr über das Handwerk der Volg-Bäckerei in Ennetbürgen. Aus der Backstube kommt auch die Basis für die Rezepte ab Seite 34. Hier beweist das Brot, wie vielseitig es sich belegen lässt. Ab Seite 10 wiederum reicht ein einziger Topf für Hauptgerichte, die vielfältiger nicht sein könnten. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

Zraggen
Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 10 **ÖISI CHUCHI**
Allerhand aus einem Topf
- 22 **SAISON FÜR ...**
Rüebli
- 25 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 27 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 29 **ÖISE FAVORIT**
Hilcona Premium-Mahlzeiten
- 30 **ÖISI UMWÄLT**
100% Schweizer Brennholz
- 33 **ÖISI MARKE**
Volg Bio Tees
- 34 **ÖISI CHUCHI**
Die Welt isst eine Scheibe
- 40 **FEINS VOM DORF**
Bekanntes Safranbrot
aus Romont FR
- 43 **ÖISE FAVORIT**
Appenzeller Quöllfrisch
- 44 **TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG**
Amaretti aus der Volg-
Bäckerei Ennetbürgen
- 47 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 51 **ÖISE VOLG**
Von der Lernenden
zur Ladenleiterin
- 53 **NATURENA**
Lehre auf dem Bauernhof
- 55 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im März
- 56 **LESERREZEPT**
Alinas Früchtewähe
- 59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit «SuperT»
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Trinken
Vorschau
Impressum

CHUCHICHÄSCHTLI



DE GRÜN DUUME

Etwas Licht und Liebe

Die trockene Heizungsluft und der Lichtmangel im Winter setzen vielen Zimmerpflanzen zu. Idealerweise besprüht man die Blätter mehrmals pro Woche mit Wasser oder verwendet einen Luftbefeuchter. Beim Giessen ist hingegen Zurückhaltung angebracht. Viele Zimmerpflanzen stellen in der lichtarmen Jahreszeit das Wachstum ein und benötigen daher etwas weniger Wasser als normal. Zusätzlich sollten die Blätter regelmässig entstaubt werden, da Staub die Aufnahme von Licht beeinträchtigt. Die Blätter können beispielsweise mit der Innenseite von Bananenschalen abgerieben werden, das entfernt Staub und verleiht ihnen wochenlang einen schönen Glanz.

GUT ZU WISSEN

AUF DIE HAND

Belegte Brote sind auf der ganzen Welt beliebt. Je nach Region kennt man wiederum unterschiedliche Formen und Begriffe. Rezepte für belegte Brote und knusprige Schnitten finden Sie ab Seite 34.

- Basis für eine französische Tartine ist dunkles Brot, traditionell aus Sauerteig. Es kann süss oder herzhaft belegt werden.
- In Italien hingegen versteht man unter einer Tartina ein Stück mundgerecht zugeschnittenes Toastbrot, das ungetoastet mit Butter bestrichen und belegt wird.
- In der Schweiz kennt man belegte Toastbrote als Canapés. Unsere berühmteste Schnitte ist die Käseschnitte.
- Für italienische Bruschetta wird eine Brotscheibe geröstet, mit Knoblauch und Olivenöl eingerieben und belegt – klassisch mit Tomatenwürfeln.
- In Griechenland sind Dakos eine beliebte Vorspeise. Dafür wird hartes Gerstenbrot mit Tomaten, Feta und Oliven belegt.



MONATSHITS IM FEBRUAR

Cordonbleu Bern und Mini-Geflügel-Brätschnitzel

Wenn am Feierabend der Magen knurrt, muss es manchmal schnell gehen. Zum Glück gibt es die pfannenfertigen Spezialitäten von Suttero. Die Mini-Brätschnitzel aus Schweizer Geflügel sind mit rezentem Gruyère gefüllt und mit einer knusprigen Panade umhüllt. Wer gerne ein grösseres Stück Fleisch auf dem Teller hat, wählt das Cordonbleu des Monats. Es besteht aus einem Schweinsnierstück aus Schweizer Fleisch, das – ganz nach Berner Art – mit Emmentaler Käse und würzigem Schinken gefüllt ist.

REIS-RESTE



RÜBIS & STÜBIS

Aus übrig gebliebenem gekochtem Reis lassen sich knusprige Reiskugeln zaubern. Etwa 2 Tassen Reis mit 2 Handvoll Spinat, etwas Petersilie, Gewürzen nach Wahl sowie je 2 TL Essig und Öl pürieren. Die Masse mit einem Spritzsack auf ein mit Backpapier belegtes Blech dressieren; die einzelnen Häufchen sollten etwa 1 EL der Mischung enthalten. Im auf 220 Grad (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Die Reiskugeln mit einem bunten Salat oder einer Knoblauch-Dipsauce servieren.



WETTBEWERB AUF SEITE 59

Stärker als ein Türsteher

«SuperT Defence» bietet ein frisches, vitaminreiches und vollmundiges Geschmackserlebnis mit funktionalem Mehrwert. Der hochwertige Aufbrühtee ohne Kohlensäure wurde im Frühling 2022 als erster Schweizer Vitamintee lanciert. Der Aufguss aus aromatischen Malven- und Goldmelissenblüten, versetzt mit wichtigen Vitaminen, unterstützt den Körper beim Aufbau des Immunsystems. Malvenblüten werden ausserdem traditionell als linderndes Mittel bei Atemwegsreizungen eingesetzt, Goldmelisse wiederum fördert die Durchblutung.

Für den extra Boost sorgen im «SuperT Defence» die weiteren Inhaltsstoffe Biotin, Vitamin D und Selen, die für das Immunsystem unterstützend und wertvoll sind.



«Ist der Februar trocken und kalt, kommt im März die Hitze bald.»

Bauernregel im Februar



KÜCHENWISSEN

Olivenöl zum Braten

Kalt gepresstes Olivenöl wird auch natives Olivenöl genannt oder als «extra vergine» bezeichnet. Es ist hitzestabil bis 180 Grad und eignet sich daher sowohl für die kalte wie die warme Küche. Wird es über den Rauchpunkt erhitzt, können allerdings giftige Stoffe entstehen. Bei höheren Temperaturen, etwa beim Frittieren oder sehr heissem Anbraten, sollte daher auf warm gepresstes Olivenöl, auch raffiniertes Olivenöl genannt, gesetzt werden. Dieses eignet sich auch für Rezepte, in denen Olivenöl mit weiteren Zutaten püriert wird. Wird dabei natives Olivenöl verwendet, kann das Püree oder Pesto bitter werden.

**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.

CHUCHICHÄSCHTLI

TRICK 77

Brot auffrischen

Paniermehl, Croûtons, Brotsalat, French Toast oder Semmelknödel: an Rezepten, um altbackenes Brot wieder zu verwenden, herrscht kein Mangel. Doch was, wenn ein ganzer Brotlaib übrig geblieben und schon ziemlich trocken geworden ist? Auch hier gibt es einen Trick, um das Gebäck aufzufrischen. Zunächst das Brot unter fließendes Wasser halten, bis es richtig nass ist. Anschliessend den Brotlaib satt in etwas Alufolie wickeln und in den auf 150 Grad (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen geben. Nach 10-15 Minuten (je nach Grösse und Dicke des Brotes) die Alufolie entfernen und das Brot weitere 5 Minuten backen, bis die Kruste schön knusprig wird. Das aufgefrischte Brot schmeckt wieder wie frisch gebacken.



TEE IM TREND

LONDON FOG

Tee trinken hat Tradition. Und Tee trinken ist hip! In Cafés rund um den Globus bestellt man jetzt «London Fog», ein Heissgetränk auf Basis von Earl-Grey-Tee. Für 1 Tasse: 1 Beutel Earl-Grey-Tee in 2 dl heissem Wasser 3-5 Minuten ziehen lassen. 2 dl Milch mit etwas Vanillemark erwärmen und aufschäumen. Tee mit Honig süssen und mit der Vanillemilch garnieren. Durch die Milch wird der Tee trüb - wie Londons berühmter Nebel. **Teegenuss pur bieten die Volg Bio Tees. Mehr dazu auf Seite 33.**

FASNACHTSCHÜECHLI

MINI UND MAXI

Die zarten mit Puderzucker bestäubten Fasnachtschüechli lieben Gross und «Chli». Darum gibt es sie im Volg auch gross und «chli». Als kleine quadratische Knusperei für zwischendurch und in ihrer traditionellen Form für gemütliche Kaffeepausen zuhause oder bei der Arbeit. Im wiederverschliessbaren Becher passt die kleine Version der «Fasnachtschüechli to go» wunderbar in jede Tasche, sodass man das süsse Gebäck überall mit dabei hat. Mini oder maxi? Am liebsten beide!





Für den puren Geschmack
von reifen Früchten.



20%
auf alle
Andros Säfte.
Vom 31.01 bis
05.02.2023

**NEUES DESIGN.
GLEICHER SAFT.**

CHUCHICHÄSCHTLI

VALENTINSTAG

ANRICHTEN MIT HERZ

Wenn am Valentinstag der oder die Liebste bekocht werden soll, ist auch beim Dekorieren viel Herz angesagt. Gekochte Randen mit ihrer dunkelroten Farbe eignen sich optisch besonders gut. Die Rande zunächst in dünne Scheiben schneiden und dann mit einem Guetzliausstecher Herzen ausstechen. Diese auf einem grünen Salat, einem Avocado-Tatar oder auf Crackern mit Frischkäse servieren. Restliche Randen zum Beispiel für ein Randenisotto oder Randen-Tartines (Rezept Seite 35) verwenden.



WEINTIPP

AUF DIE LIEBE!

L'AMORINO NEGROAMARO PUGLIA
IGP, ITALIEN, 2021

«Unsere zwei Herzen gehören zusammen»: Die Botschaft auf der goldenen Etikette könnte klarer nicht sein: Wer seine Liebeserklärung am Valentinstag nicht klassisch durch die Blume, sondern durch einen exzellenten Wein machen will, wählt diesen Negroamaro. Der rubinrote Süditaliener ist lieblich im Charakter und sein langer Abgang entspricht dem, was man sich auch von der Beziehung erhofft: dass sie noch viele Jahre anhalten möge! Beim Trinken offenbart der Wein eine wahre Verführung an Aromen von Brombeere, Holunder, Kirsche, Vanille, Schokolade und Kakaonoten. Für die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt ein «happy wine», «spassig, unterhaltsam und laut». Er überzeugt die Expertin durch und durch: «Ich bewerte ihn relativ hoch, da er trotz seines Unterhaltungscharakters perfekt vinifiziert ist.» Dafür gibt es im «Weinseller 2023» exzellente 17 Punkte und die Volg-Auszeichnung «Weinseller Medaille d'Or». Dazu genießt man italienische Küche. Pizzas oder Pasta deshalb beim Einkaufen im Volg gleich mit ins Einkaufskorbchen packen – und natürlich die Kerzen fürs Candle-Light-Dinner!

75 cl, 17 Punkte*, Fr. 10.90

* speziell herausragendes
Preis-Leistungs-Verhältnis



FRISCH & KNACKIG

Vitamin C

Mit Vitamin C das Immunsystem stärken ist im Winter besonders wichtig. Dass dieses in hohem Mass in Zitrusfrüchten steckt, ist ein offenes Geheimnis. Dabei denkt man gerne an die beliebten Zitronen und Orangen. Nicht ausser Acht lassen sollte man beim Einkauf die Grapefruit. Viel Vitamin C zu bieten hat zudem die leuchtend grüne Kiwi. Die kalorienarme Beerenfrucht vermag diesbezüglich ihre «Zitrusgenossen» pro 100 Gramm Frucht sogar zu übertrumpfen. Und beim Gemüse sind Peperoni, Broccoli und Peterli die perfekte Wahl.



ALLERHAND AUS EINEM TOPF

KARTOFFEL- EIER-CURRY

Wachsweiche Eier,
knusprige Erdnüsse,
cremige Kokosmilch:
Dieses Curry wird es
gewiss öfter geben.
Rezept auf Seite 21





**SZEGEDINER
GULASCHSUPPE**
Eine Suppe, die einheizt:
Sauerkraut, Rindfleisch und
Sauerrahm sind die typischen
Zutaten des Klassikers aus
Ungarn. Rezept auf Seite 21

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

Das Prinzip ist einfach. Man nehme einen Topf und zaubere darin das ganze Hauptgericht. Umso vielfältiger ist das, was später auf den Tellern landet. Curry, Suppe oder Pasta: Die Möglichkeiten der sogenannten «One Pots» sind so bunt wie die Fasnachtszeit.



ONE-POT-FUSILLI MIT LACHS

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

Kochtopf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

- 1 **Zwiebel**, in feine Streifen geschnitten
- 500 g **Vollkorn-Fusilli**
- 1 **Zitrone**, heiss abgespült, Schale abgerieben, Saft ausgepresst
- ½ TL **getrockneter Dill**
- 1 l **Gemüsebouillon**
- 125 g **Mascarpone**
- 240 g **tiefgekühlte Lachsfilets**, aufgetaut, in 3 cm grosse Würfel geschnitten

- ½ Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten
- 30 g **Kapern**, abgespült, grob gehackt

1. Zwiebeln mit Teigwaren, Zitronensaft, Dill und Bouillon in den Topf geben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Mascarpone dazugeben, Lachs auf den Teigwaren verteilen, zugedeckt 2-3 Minuten fertig köcheln lassen. Vorsichtig umrühren, sodass die Lachswürfel ganz bleiben.

3. Schnittlauch, Kapern und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel miteinander vermischen.

4. One Pot in Tellern anrichten, mit Schnittlauch-Kapern-Zitronenmischung bestreuen.

ÖISE TIPP

Das Gericht kann auch mit anderen Teigwaren, z. B. Penne oder Spaghetti, zubereitet werden.



**SCHNELLE SPAGHETTI
«MEDITERRANEA»**

Grosser Genuss in kurzer Zeit:
Die Spaghetti mit Pesto,
Oliven, Feta und Pinienkernen.
Rezept auf Seite 21



DAS GEHEIMNIS VON PIZZA WIE SELBST GEMACHT



 im Tiefkühlregal erhältlich

CHILI CON CARNE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

GAREN ca. 90 Minuten

Ofenfester Topf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

- 2 **Zwiebeln**, grob gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**, grob gehackt
- 2 EL **Olivenöl**
- 700 g **Rindshackfleisch**
- 1 **Peperoncino**, entkernt, grob gehackt
- ½ EL **Salz**
- Pfeffer aus der Mühle**
- 400 g **gehackte Tomaten aus der Dose**
- 275 g **rote Bohnen aus der Dose**, abgespült und abgetropft
- 140 g **Maiskörner aus der Dose**, abgetropft
- 6 dl **Fleischbouillon**
- 1 dl **Crème fraîche zum Garnieren**

1. Zwiebeln und Knoblauch im heissen Öl im Topf 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht braun werden. Hackfleisch und Peperoncino dazugeben, unter gelegentlichem Rühren 3-5 Minuten mitbraten, würzen. Tomaten, Bohnen, Mais und Bouillon dazugeben.

2. Zugedeckt in den auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen stellen, 80-90 Minuten fertig garen, herausnehmen.

3. Chili con carne anrichten und mit Crème fraîche garnieren.

ÖISE TIPP

Chili con carne in Pitabrote füllen oder Pita- oder Weissbrot separat dazu servieren. Als Beilage passt auch Reis. Nach Belieben zusätzlich mit Peterli garnieren.



Mit dem Kauf von IP-SUISSE Produkten tun Sie viel Gutes.

Weil Sie damit nämlich die IP-SUISSE Bauernfamilien dabei unterstützen, mit zahlreichen Massnahmen die Biodiversität zu fördern, ihren Tieren Sorge zu tragen, den CO₂-Ausstoss zu verringern und vieles mehr.



Schweiz. Natürlich.

[ipsuisse.ch](https://www.ipsuisse.ch)

bauern für generationen.

PILAW MIT THON UND ARTISCHOCKEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

GAREN ca. 25 Minuten

Ofenfester Topf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

- 1 **Zwiebel**, in feine Streifen geschnitten
- 1 dl **Weisswein**
- 300 g **Wildreis-Mix**
- 2 dl **Gemüsebouillon**
- 3,5 dl **Passata**
- ½ TL **Salz**

- 155 g **Thon rosé nature**, zerzupft

- 285 g **Artischockenherzen aus dem Glas**, abgetropft ca. 200 g, in Spalten geschnitten
- 50 g **Parmigiano Reggiano am Stück**, in Späne gehobelt
- ½ **Bund Peterli**, abgezupft, zum Garnieren

1. Zwiebeln, Weisswein, Reis, Bouillon, Passata und Salz in den Topf geben, umrühren. Zugedeckt

im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten garen.

2. Topf herausnehmen, Thon vorsichtig unter den Reis mischen, auf Tellern anrichten und mit Artischocken, Käse-Spänen und Peterli garnieren.

ÖISE TIPP

Pilaw ist ein orientalisches Reisgericht von lockerer Konsistenz, das es in verschiedenen Varianten gibt, zum Beispiel mit Fleisch, Fisch oder Gemüse.



VEGANE MAIS-STEINPILZ-PFANNE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

GAREN ca. 20 Minuten

Kochtopf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

- 4 **Knoblauchzehen**, in Scheiben
- 4 EL **Olivenöl**
- 280 g **Maiskörner aus der Dose**, abgetropft
- Salz, Pfeffer**
- 30 g **getrocknete Steinpilze**, 20 Minuten eingeweicht, ausgepresst
- 4 dl **Haferdrink**
- 4 dl **Gemüsebouillon**
- 300 g **Polenta**, fein
- ½ TL **Salz**
- ½ **Lauchstange**, in feine Ringe geschnitten

1. Knoblauch im heissen Öl im Topf 2–3 Minuten knusprig braten. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen. Im gleichen Öl Mais unter Rühren 2–3 Minuten anbraten, würzen, herausnehmen, warm halten.

2. Pilze, Haferdrink, Bouillon, Polenta und Salz in den Topf geben, zugedeckt 10–15 Minuten garen, dabei zwischendurch umrühren. Lauch unterrühren, weitere 5 Minuten garen.

3. Anrichten und mit Knoblauchchips und Mais garnieren.

ÖISE TIPP

Statt Haferdrink Vollmilch verwenden.

CAMPARI®

APEROL® SPRITZ



CAMPARI BITTER

100cl, 25 % vol.



APEROL BITTER

70cl, 11 % vol.

CAMPARI SPRITZ

3 Teile Prosecco
2 Teile Campari
1 Teil Sodawasser
Orangenscheibe

APEROL SPRITZ

3 Teile Prosecco
2 Teile Aperol
1 Teil Sodawasser
Orangenscheibe



ZIGERKARTOFFELN MIT RÜEBLI UND BIRNEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
GAREN ca. 60 Minuten
Ofenfester Topf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

2 EL **Schnittlauch**,
fein geschnitten,
zum Garnieren

- 1 **Zwiebel**, in feine Streifen geschnitten
- 1 EL **Butter**
- 4 **Birnen**, entkernt, in Spalten geschnitten
- Salz, Pfeffer**
- 800 g **festkochende Kartoffeln**, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
- Ca. 300 g **Rüebli**, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
- 5 dl **Gemüsebouillon**
- 2 dl **Vollrahm**
- 1 TL **Weissmehl**
- 80 g **Zigerbutter ZiBu**
- 50 g **Baumnüsse**, grob gehackt

1. Im Topf Zwiebeln in der heissen Butter 3–5 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind. Birnen dazugeben, kurz mitbraten, würzen, aus dem Topf nehmen, beiseitelegen.
2. Kartoffeln, Rüebli, Bouillon, Rahm und Mehl im gleichen Topf vermischen. Zugedeckt im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 50–60 Minuten garen. Herausnehmen.
3. Zigerbutter unterrühren. Mit Baumnüssen, Zwiebel-Birnen und Schnittlauch garnieren und servieren.

ÖISE TIPP

Zu den Zigerkartoffeln Schüblig, Saucisson oder Wienerli servieren.

GERSTEN-TOMATEN-TOPF

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
GAREN ca. 45 Minuten
Kochtopf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

umrühren. Zugedeckt 35–40 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
3. Spinat dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen, Reibkäse unterrühren, mit gerösteten Zwiebelstreifen garnieren und servieren.

ÖISE TIPP

Anstelle von gebratenen Zwiebeln gebratene Speckwürfel über das Gericht geben.

- 1 **Zwiebel**, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 dl **Weisswein**
- 3,5 dl **Passata**
- 3 dl **Gemüsebouillon**
- 100 g **getrocknete Tomaten in Öl**, abgetropft, in Streifen geschnitten
- 100 g **Rollgerste**
- 200 g **Tiefkühl-Blattspinat**, aufgetaut, abgetropft, grob gehackt
- 50 g **Reibkäse**, z. B. Emmentaler/ Gruyère

1. Im Topf Zwiebeln im heissen Öl 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht braun werden, herausnehmen.
2. In den gleichen Topf Weisswein, Passata, Bouillon, getrocknete Tomaten und Gerste geben,





GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 14.02.
bis Sonntag, 19.02.2023

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



20%

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



15%

Emmi Energy Milk
Vanilla, Strawberry oder Choco*, 330 ml



15%

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



15%

Emmi Knuspermüesli
Choco Truffes oder Classic*, 150 g



15%

Emmi LUZERNER
Rahmkäse, Portion à 240 g
oder Scheiben* 150 g



20%

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



25%

Gerber Fondue
z.B. L'Original oder Moitié-Moitié,
800 g oder L'Original, Becher 200 g

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

www.volg.ch



KARTOFFEL-EIER-CURRY

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
GAREN ca. 35 Minuten
Kochtopf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

- 8 Eier
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Peperoncino, entkernt, fein gehackt
- 3 EL Currypulver
- 800 g festkochende Kartoffeln, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
- 7,5 dl Kokosmilch
- 1 TL Weissmehl
- ½ TL Salz
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 50 g gesalzene und geröstete Erdnüsse, grob gehackt

1. Eier in kochendem Wasser im Topf 7–8 Minuten kochen, herausnehmen, Wasser abgiessen, Eier in kaltem Wasser abkühlen lassen. Schälen, beiseitelegen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncino, Currypulver, Kartoffeln, Kokosmilch, Mehl und Salz im Topf mischen. Zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Erbsen dazugeben, kurz mitköcheln lassen. Eier halbieren, in das Curry legen, kurz erwärmen.
3. Curry anrichten und mit Erdnüssen garnieren.



SZEGEDINER GULASCHSUPPE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
GAREN ca. 50 Minuten
Kochtopf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

- 200 g Rindsplätzli à la minute, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 200 g gekochtes Sauerkraut
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 500 g festkochende Kartoffeln, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 7 dl Rindsbouillon
- 3 EL Paprikapulver
- ½ TL Salz

- 1,8 dl Crème fraîche zum Garnieren
- 1 Bund Peterli, abgezupft, zum Garnieren

1. Im Topf Fleisch im heissen Öl 2–3 Minuten unter Rühren anbraten, würzen, herausnehmen.
2. Im gleichen Topf Zwiebeln, Sauerkraut, Tomaten, Kartoffeln, Rindsbouillon, Paprika und Salz mischen. Zugedeckt 40–50 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Fleisch unterrühren, nur noch kurz erwärmen, mit Crème fraîche und Peterli servieren.

ÖISI TIPPS

- Die Suppe ist an das Szegediner Gulasch angelehnt, ein Gericht aus der ungarischen Küche. Die typischen Zutaten des würzigen Gulaschs sind Fleisch, Sauerkraut und Sauerrahm.
- Das übrige Sauerkraut kann am nächsten Tag für Salate, Aufläufe oder Sandwiches verwendet werden.



SCHNELLE SPAGHETTI «MEDITERRANEA»

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 10 Minuten
GAREN ca. 12 Minuten
Kochtopf von ca. 4 l Inhalt mit Deckel

- 500 g Spaghetti
- 4 EL rotes Pesto, z. B. Volg Bio Pesto rosso
- 1,5 l Gemüsebouillon
- 100 g schwarze Oliven, grob gehackt
- 30 g Reibkäse, z. B. Grana Padano
- 200 g Feta, zerbröckelt
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Pinienkerne, geröstet

1. Spaghetti, Pesto und Bouillon in den Topf geben. Zugedeckt 10–12 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren und darauf achten, dass die Spaghetti nicht zusammenkleben. Oliven und Reibkäse dazugeben, vermischen.
2. Spaghetti anrichten, Feta darüber verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Pinienkernen garnieren.



ÖISE WIIITIPP

Humagne Rouge AOC Valais, Schweiz, 75 cl
Der fruchtig-elegante Walliser Rotwein besticht durch sein langes, aromaintensives Finale und ist der ideale Begleiter zu Pastagerichten, Eintöpfen oder gebratenem Fleisch.

SAISON FÜR ...

Rüebli

Es lässt sich roh knabbern, in Salate oder Kuchen raffeln, backen, dünsten oder braten: Das orange Wurzelgemüse zählt zu den ältesten Gemüsesorten überhaupt und ist an Vielfältigkeit kaum zu überbieten.



Knackige Schweizer
Die im Volg erhältlichen Agri Natura Rüebli werden nach IP-Suisse-Richtlinien angebaut.

Agri Natura Karotten, 1 kg

Ein Fest der Aromen

Frisch und knackig, mit Geschmacksnoten, die von süsslich bis erdig reichen, gehört das Rüebli wohl zu den vielseitigsten Gemüsesorten überhaupt. Es überzeugt roh und gekocht, in Kombination mit Früchten wie Orangen oder Äpfeln ebenso wie mit Gewürzen wie Zimt, Curry oder Chili. Dank seiner süsslichen Note kann es sogar für Desserts verwendet werden, etwa für die berühmte Aargauer Rüebli torte. Im Ofen geröstet, mit Honig, Olivenöl und Nüssen verfeinert oder in einer Vanillebutter gedünstet wird aus einem einfachen Gemüsegericht ein wahres Fest der Aromen.

MACHEN RÜEBLI WIRKLICH SCHÖNI BÜEBLI?

Babys, die viel Rüeblibrei essen, haben oft eine leicht orange gefärbte Haut. Grund dafür ist das Betacarotin, ein natürlicher Farbstoff, der im orangen Wurzelgemüse vorkommt. Betacarotin findet sich auch in Tomaten, Peperoni, Mango, Wirz oder Spinat und wird im menschlichen Körper zu Vitamin A umgewandelt. Damit das Betacarotin gut vom Körper aufgenommen werden kann, sollte eine Mahlzeit mit Rüebli immer auch etwas Fett enthalten.

Absoluter Liebling

Das Rüebli nimmt seit Jahren den Spitzenplatz bei den Gemüse ein. Dazu trägt gewiss auch die permanente Verfügbarkeit des Lagergemüses bei. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei rund 9 Kilogramm Rüebli, auf den Rängen zwei und drei folgen Tomaten und Peperoni. Über 90 Prozent der hierzulande verspiesenen Rüebli wachsen auf heimischem Boden. Wie die Agri Natura Rüebli aus dem Volg, die zudem das «Marienkäfer-Label» IP-Suisse tragen, das eine nachhaltige Landwirtschaft fördert.



Rüebli-Frites mit Joghurt-Dip

Für 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

RÜEBLI-FRITES

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Maizena
- 1 TL Salz
- ½ TL Paprika
- 500 g Rüebli, halbiert,
in 1 cm dicke Stängel
geschnitten
- 70 g Reibkäse,
z. B. Grana Padano

JOGURT-DIP

- 80 g Mayonnaise
- 100 g Joghurt nature
- 1 EL Sambal Oelek

1. Olivenöl bis und mit Paprika
in einer Schüssel vermischen,
Rüebli darin wenden.

2. Rüebli nebeneinander auf
das vorbereitete Blech legen.
Mit Reibkäse bestreuen.
Im auf 180 °C vorgeheizten
Ofen (Heissluft/Umluft)
ca. 20–25 Minuten knusprig
backen, herausnehmen und
sofort servieren.

3. Für den Dip alle Zutaten
mischen und zu den Frites
servieren.

ÖISE TIPP

Die Frites passen zu Fleisch,
Bratwürsten oder Fischstäbli.

DER AUSGEWOGENE SNACKGENUSS



HIGH IN FIBRE
never fried

Z
ZWEIFEL

Käse & Wein

URSCHWYZER HOLZERKÄSE
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

Schweizer Spitze

Mit einer ordentlichen Portion «Chuscht» und spitzbübischem Charme erobert der Urschwyzer Holzerkäse die Gaumen von Liebhabern von würzigem Käse. Doppelt spitze schmeckt der bodenständige Innerschweizer in Kombination mit dem Féchy AOC La Côte Soir Soleil. Der fruchtige Chasselas ergänzt den rezenten Käse mit blumigen Noten, die an Lindenblüten, weissen Pfirsich und Zitrusfrüchte erinnern. Der eine kraftvoll und würzig, der andere fruchtig und frisch – da haben sich die zwei Richtigen gefunden!

FÉCHY AOC LA CÔTE SOIR SOLEIL
SCHWEIZ, 75 CL

Féchy AOC La Côte,
Soir Soleil, Schweiz, 75 cl

-25% **8.90**
statt 11.90

Urschwyzer Holzerkäse
an der Theke, per 100 g
statt Fr. 2.80

Fr. 1.95

Portion, per 220 g
statt Fr. 2.60

Fr. 1.95





DE GIANNI SCHAFFT
SIT ÜBER 20 JAHR
I DE KNORRI



So schmöckt's Dihei!



Knorrlis Versprechen

Hergestellt in
der Schweiz



Weitere Infos & Rezepte unter knorr.ch

JETZT PROFITIEREN!

WEIN
DES
MONATS

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

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

-25% **8.90**
statt 11.90

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

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

-20% **12.30**
statt 15.40



Zweigelt Qualitätswein
Österreich, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte*

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

-25% **5.95**
statt 7.95



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

☞ Sangiovese, Montepulciano, Nero di Troia
☞ tiefrotes Kirschrot ☞ fruchtig, feinwürzig
☞ 18-20 °C ☞ Risotto- und Pastagerichte

-21% **6.95**
statt 8.90



Brunetti Pinot Grigio Terre Siciliane IGT
Organic Wine, Italien, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte*

☞ Pinot Gris ☞ helles Strohgelb
☞ blumige Noten, fruchtig, frisch
☞ 6-10 °C ☞ Fischgerichte, Aperitif

-21% **6.95**
statt 8.90



Diese Aktion
gilt vom
30.1.2023 bis
25.2.2023
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
vorbehalten

Fincas Valdemar Valdemacuco Roble
Ribera del Duero DO, Spanien, 2021, 75 cl

☞ Tempranillo ☞ dunkles Kirschrot ☞ kraftvoll,
schwarze Beeren ☞ 16-18 °C ☞ Gebratenes Fleisch

-26% **12.90**
statt 17.50



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

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

NUR EIN BIER. ABER EIN BESSERES.*

AKTION SIXPACK*
FÜR CHF 11.90
STATT 15.60
06.02.2023 – 12.02.2023

USZIT 6x50cl*
Nur solange Vorrat.



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

.....
Weitere Infos auf: www.uszit-bier.ch



Mit Verantwortung genießen.



Verführerisch frisch

Die Kulinarikexperten der Hilcona präsentieren stolz ihre neuesten Kreationen: die Hilcona Premium-Mahlzeiten. Handwerk trifft auf spürbare Frische und beste Qualität. Genuss wie im Restaurant für zuhause oder im Büro.

Qualität und Vielfalt

Hilcona hat für jeden Gusto etwas: eine braun gebratene St. Galler Kalbsbratwurst, auf den Punkt gegarter, zarter Lachs oder ein würziges, raffiniertes Rindsstroganoff. Hochwertige Rohstoffe verleihen den Geniessergerichten ihren ausgezeichneten Geschmack.



FÜR BESSERESSER

Die Hilcona Premium-Mahlzeiten liefern viel frischen Genuss. Natürlich mit dem «Besseresser-Versprechen» – ohne Konservierungsstoffe und ohne Geschmacksverstärker. Durch das schonende Herstellungsverfahren ist die ideale Konsistenz inklusive perfektem Biss garantiert.



Natürlich schweizerisch

Hilcona steht für ausgewählte Zutaten, passionierte Kochkunst und den Einsatz für Nachhaltigkeit. Natürlich gute Zutaten bilden die Grundlage aller Produkte. Darum legt das Unternehmen sehr grossen Wert auf Herkunft, Anbau- und Haltungsbedingungen. Hilcona arbeitet dabei eng mit regionalen Landwirten, Erzeugern, Händlern und Zulieferern zusammen. Das Fleisch für die Premium-Mahlzeiten stammt ausschliesslich aus der Schweiz und der Lachs ist ASC-zertifiziert.



HILCONA PREMIUM-MAHLZEITEN

Jetzt im Volg-Kühlregal entdecken: Rind Stroganoff mit Tagliatelle an würziger Paprika-Sauerrahmsauce, Lachs an sämiger Zitronensauce mit Reis, Broccoli und gerösteten Mandeln sowie Kalbsbratwurst mit Kartoffelstock, feiner Zwiebelsauce und knackigen Rüebli.





In Schweizer Wäldern nachhaltig gewachsen und von langer Brenndauer: das Brennholz aus dem Volg.

100% SCHWEIZER BRENNHOLZ

Brenn- und Anzündholz aus dem Volg ist ein Garant für lang anhaltendes Feuer in Cheminées und Kachelöfen. Es stammt ausschliesslich aus Schweizer Wäldern und ist FSC®-zertifiziert.

Etwa ein Drittel der Gesamtfläche der Schweiz besteht aus Wald. Die rund 550 Millionen Bäume dort bieten wertvollen Lebensraum für Tiere und Pflanzen und sind von unschätzbarem Wert für den Boden- und Klimaschutz. Neben natürlichem Naherholungsgebiet ist der Wald auch wichtiger Holzlieferant. Wer Brenn- und Anzündholz im Volg kauft, weiss, wo es herkommt: zu 100 Prozent aus nachhaltiger Schweizer Forstwirtschaft.

Zündender Mehrwert

Ein knisterndes Feuer im Cheminée verströmt gerade in der kalten Jahreszeit eine wunderbar gemütliche Atmosphäre. Offene Kamine und Kachelöfen sind auch wertvolle Wärme- und Energiequellen. Heizen mit Holz ist gefragter denn je. Aus gutem Grund: Holz ist verhältnismässig erschwinglich und ein natürlicher Rohstoff, der in der Schweiz ausreichend vorhanden ist und laufend nachwächst – genau genommen um 1 Kubikmeter alle 3 Sekunden. In Schweizer Wäldern sind Fichten, Buchen und Weisstannen am häufigsten anzutreffen. Sobald man ein Feuer entfachen will, ist die richtige Holzart entscheidend. Zum

Anfeuern eignet sich Nadelholz, während Hartholz von Laubbäumen – wie zum Beispiel Buche – das Feuer ausdauernd brennen lässt. Gut zu wissen, dass das im Volg erhältliche Holz genau darauf ausgerichtet ist: Das Anzündholz besteht aus Fichte und Tanne und das Brennholz zu 100 Prozent aus Buche, deren Brennwert einer der höchsten aller Holzarten ist. Es entwickelt eine optimale Wärme, die lange anhält.

Familienbetrieb aus Graubünden

Produzent und Lieferant für das Brenn- und Anzündholz im Volg ist das auf den Holzhandel spezialisierte Unternehmen Nauli aus dem bündnerischen Trin. Inhaber und Geschäftsführer Orlando Jäger ist selbst diplomierter Förster. Der erfahrene Holzhändler bezieht den Rohstoff aus den grossen Buchenwäldern der West- bis Nordwestschweiz. Das Holz stammt ausschliesslich aus regulären und kontrolliert durchgeführten Holzschlägen und ist zu 100 Prozent FSC-zertifiziert. Das FSC-Zertifikat wird nur an Forstbetriebe vergeben, die Wälder nach ökologischen und sozialen Kriterien bewirtschaften. Das Unternehmen führt zudem das Label «Schweizer Holz».

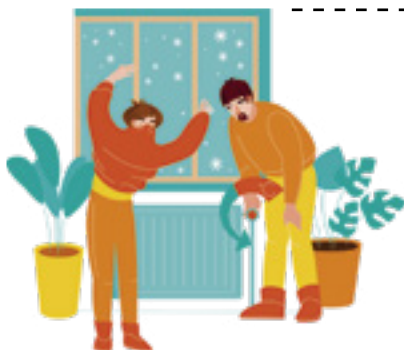
Ein weiterer Garant für Qualität ist das Produktionsverfahren, das Orlando Jäger und sein Team auszeichnet: In einer speziellen Anlage wird das Holz so lange getrocknet, bis der Feuchtigkeitsanteil höchstens 20 Prozent beträgt, womit der Rohstoff die optimale Brennqualität erreicht. Wenn man bedenkt, dass ein durchschnittlicher Schweizer Haushalt rund zwei Drittel seines Energiebedarfs fürs Heizen aufwendet, erstaunt es nicht, dass Holzlieferanten aktuell eine Nachfragersteigerung zwischen 20 und 30 Prozent verzeichnen. Umso wichtiger ist die ausreichende Verfügbarkeit von trockenem Buchenholz. Und da ist man bei Volg gut aufgehoben.



Das Brenn- und Anzündholz aus dem Volg trägt das Zeichen FSC für verantwortungsvolle Waldwirtschaft.



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Anders ein- und aufheizen

Kleine Änderungen der Gewohnheiten, grosse Auswirkungen: Wer die Möglichkeit hat, mit Holz zu heizen, spart Energie und Geld. Sparpotenzial gibt es auch in der Küche: Die Backofeneinstellung «Heissluft/Umluft» benötigt gegenüber «Ober-/Unterhitze» rund 20 Prozent weniger Energie. Zusätzlich kann der Ofen bis zu zehn Minuten vor Ende der Backzeit ausgeschaltet und die Restwärme genutzt werden. Das Herunterdrehen der Heizung hat ebenfalls einen grossen Effekt: 6 bis 10 Prozent an Heizenergie lassen sich mit jedem Grad an gesenkter Raumtemperatur einsparen. Und: schliesst man Storen und Fensterläden in der Nacht, erhöht sich die Isolation der eigenen vier Wände.

Lactosefrei kann so vielfältig sein!



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



BIO LACTOSEFREI Verträglicher und bekömmlicher Bio-Genuss mit den lactosefreien Produkten der Molkerei Biedermann.

VOLG BIO TEES

Heiss auf heiss

Wasser kochen, einen Teebeutel hineingeben und den herrlich aromatischen Duft von Kräutern und Früchten einatmen. Eine Wohltat, gerade im Winter. Darum hoch die Tassen mit einem Volg Bio Tee!

Pur oder als Mix

Welcher Tee darf es heute sein: Ein purer Klassiker wie Pfefferminze, Fenchel oder Kamille? Oder eine gekonnt zusammengestellte Mischung wie im Früchtetee mit Hibiskus, Apfel, Orange und Hagebutte; im Kräutertee mit diversen Kräutern von Melisse bis Zitronenverbene oder ein erfrischender Ingwer-Zitrone-Tee?

MIT WOHL-FÜHLEFFEKT

Schwungvoll in den Morgen startet es sich mit dem vitalisierenden «Energie Tee», einem Grüntee mit Ingwer, Zitronengras und Orangen-Mango-Geschmack. Zwischendurch verleiht der «Harmonie Tee» mit Apfel, Minze und Kamille Ausgeglichenheit. Und vor dem Zubettgehen beruhigt der «Gute Nacht Tee» mit Lavendel und Kamille.



SCHWEIZER LIEBEN TEE

Nach Wasser ist Tee das beliebteste Getränk der Schweizerinnen und Schweizer. Durchschnittlich knapp drei Deziliter Tee wird täglich pro Kopf getrunken, dabei etwas mehr von Frauen als von Männern. Früchte- und Kräutertee landet am häufigsten in der Tasse und ist beliebter als koffeinhaltiger Grün- und Schwarztee.

Alles Bio im Beutel

Alle Volg Bio Tees enthalten zu 100 Prozent natürliche Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Nachhaltig ist auch die Verpackung: Die Teebeutel kommen ohne Metallklammern oder Cellophan-Verpackung aus.

Volg Bio Tees

Vielfalt für die Teatime: Früchtetee, Ingwer-Zitrone-Tee, Kräutertee, Energie Tee*, Gute Nacht Tee* und Harmonie Tee*. Entdecken Sie weitere Sorten in Ihrem Volg. **Volg Bio Tee, div. Sorten, à 20 Beutel**



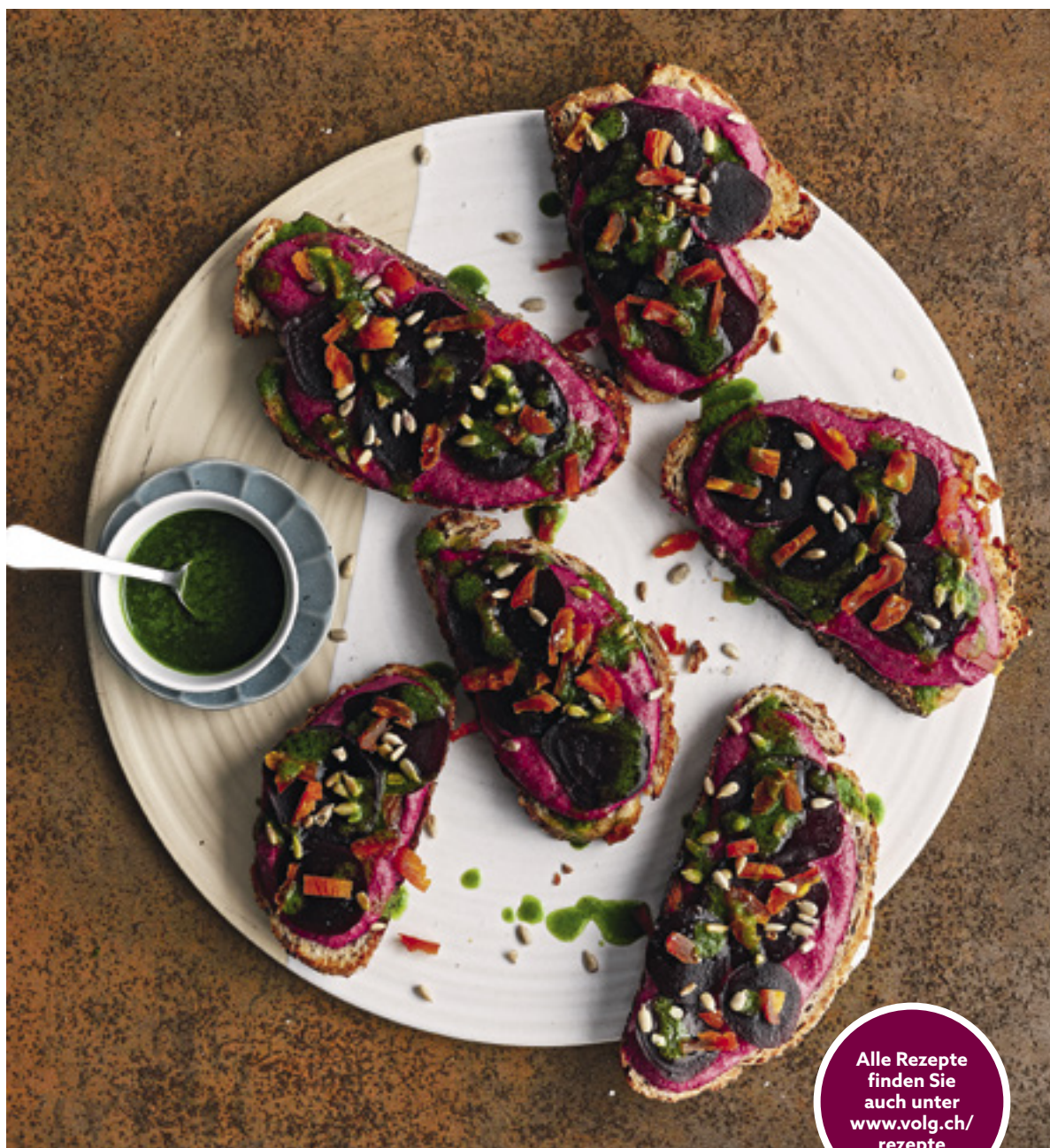
**AVOCADO-HIMBEER-
STRACCIATELLA-SCHNITTE**

Überraschend anders: diese Variante der Crèmeschnitte aus knusprigem Blätterteig, einer Avocado-Crème, Himbeeren und weisser Schokolade. Rezept auf Seite 39



Die Welt isst eine Scheibe

Brotscheiben rösten und raffiniert belegen ist international angesagt, sei es als Schweizer Käseschnitte, französisches Tartine oder italienische Bruschetta. Fünf mal Knusperglück von heiss bis süss.



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

RANDEN-TARTINES MIT RUCOLA-ÖL

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

RUCOLA-ÖL

40 g Rucola
1 Knoblauchzehe
3 EL Zitronensaft
0,8 dl Olivenöl
Salz, Pfeffer

BELAG

200 g gekochte Randen (1),
in grobe Stücke geschnitten
200 g Feta, in Stücke gebrochen

8 Sch. dunkles Brot, z. B. Urdinkel-
Holzofenbrot, getoastet
150 g gekochte Randen (2),
in feine Scheiben
geschnitten

GARNITUR

2 EL Sonnenblumenkerne,
geröstet
50 g getrocknete saure
Aprikosen,
fein geschnitten

1. Rucola-Öl: Rucola und Knoblauch sehr fein hacken, mit Zitronensaft und Olivenöl mischen und würzen.
2. Randen (1) mit dem Feta pürieren. Masse auf die Brotscheiben streichen, Randenscheiben (2) darauf verteilen.
3. Brote mit Rucola-Öl beträufeln. Mit Sonnenblumenkernen und Dörraprikosen garnieren.

ÖISE TIPP

Anstelle des Rucola-Öls kann Pesto alla Genovese verwendet werden.



APPLE-PIE-SCHEIBEN

FÜR 8 Stück

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 75 g Zucker
- 1 EL Wasser
- 0,5 dl Apfelsaft
- ½ TL Zimt
- 2 säuerliche Äpfel,
entkernt, in 2 mm feine
Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 100 g Mascarpone
- 30 g ganze Haselnüsse,
fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 8 St. Zwieback
- 50 g Paniermehl, geröstet

1. Zucker mit Wasser in einer Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er goldbraun ist. Das entstandene Caramel mit Apfelsaft ablöschen, rühren, bis sich das Caramel gelöst hat. Zimt, Apfelscheiben und Butter in das Caramel geben, ca. 3 Minuten köcheln, abkühlen.
2. Mascarpone, Nüsse und Zitronensaft mischen, auf den Zwieback streichen. Apfelscheiben auf dem Zwieback anrichten, mit Caramelsauce beträufeln, mit Paniermehl bestreuen.

KÄSE-RÜEBLI-BAGUETTES

FÜR 4 Stück

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

BACKEN ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 3 Rüeblen, an der Röstiraffel gerieben
Salz, Pfeffer
- 1,8 dl Crème fraîche
- 100 g rezent Schweizer Hartkäse,
z. B. Appenzeller kräftig-würzig,
an der Röstiraffel gerieben
- 2 Frischback-Baguettes,
längs halbiert
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Pfeffer

1. Zwiebeln in einer Pfanne in der heissen Butter andünsten, Rüeblen dazugeben, kurz mitdünsten, würzen, abkühlen.
2. Masse mit Crème fraîche und Käse mischen und auf die Baguettes streichen. Baguettes auf das vorbereitete Blech legen.
3. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) ca. 15 Minuten backen.
4. Herausnehmen, mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen. Warm servieren.

ÖSI TIPPS

- Mit einem saisonalen Blattsalat, z. B. Eichblatt oder Nüsslisalat, servieren.
- In kleinere Stücke geschnitten eignen sich die Baguettes auch zum Apéro.

ÖISE TIPP



Schmeckt pur und belegt:
Castel Zwieback
250 g



« 80 % weniger Kunststoff und einfach zu recyceln. »



-80%
KUNSTSTOFF • PLASTIQUE

**30%
RABATT**
1.-5.2.2023



In kleineren Verkaufsstellen
evtl. nicht erhältlich.

Folie von
Karton trennen

Karton
recyclen

Folie separat
entsorgen





AVOCADO-HIMBEER-STRACCIATELLA-SCHNITTE

FÜR ca. 6 Stück
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 2 Stunden

BODEN

- 1 rechteckig ausgefallter Blätterteig
- 1½ EL Zucker
- 40 g weisse Schokolade, in Stücken

CRÈME

- 1 Avocado, entsteint, in Stücke geschnitten
- 1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 2 EL flüssiger Honig
- 3 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 2 EL Wasser, siedend
- 180 g Crème fraîche
- 40 g weisse Schokolade, fein gehackt

TOPPING

- 130 g tiefgekühlte Himbeeren (1)
- 2 EL Puderzucker
- 1 Vanilleschote, Samen ausgekratzt
- 2 EL Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- 50 g tiefgekühlte Himbeeren (2)
- 20 g weisse Schokolade, fein gehobelt

1. Teig auf die Arbeitsfläche legen, mit Zucker bestreuen und mit dem Wallholz leicht darüberwallen. Teig quer in 5 ca. 8 cm breite Stücke schneiden.

Teigstücke exakt aufeinanderlegen, mit einer Gabel dicht einstechen. Etwa 15 Minuten kühl stellen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/ Umluft) 18-20 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, Gebäck mit der flüssigen Schokolade bestreichen, auskühlen.

2. Avocado, Zitronenschale, Zitronensaft und Honig pürieren. Gelatine ausdrücken, im siedenden Wasser auflösen, 1 EL der Avocado-Masse dazugeben, mischen. Aufgelöste Gelatine und Crème fraîche zur Masse geben und nochmal kurz pürieren. Crème zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

3. Gehackte Schokolade unter die Avocado-Crème mischen. Masse gleichmässig auf den Blätterteigboden streichen. Solange kühl stellen, bis das Topping zubereitet ist.

4. Himbeeren (1) mit Puderzucker, Vanillesamen, Wasser und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, durch ein Sieb streichen, auskühlen. Mit den restlichen Himbeeren (2) mischen. Topping auf die Avocado-Crème verteilen. Gehobelte Schokolade darüberstreuen. Stracciatella-Schnitte ca. 10 Minuten stehen lassen, damit die tiefgekühlten Himbeeren auftauen.

ÖISE TIPP

Es können auch frische Himbeeren verwendet werden.



HACKFLEISCH-PILZ-BRUSCHETTE

FÜR 16 Stück
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 2 EL Bratbutter
- 350 g Rindshackfleisch
- 250 g Champignons, in feine Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 150 g Frischkäse mit Kräutern und Knoblauch, z. B. Le Tartare Kräuter & Knoblauch
- ½ Bund Peterli, fein gehackt
- 16 Sch. Zwirbelbrot, getoastet

- 70 g Kapern
- 50 g grüne Oliven, entsteint, in feine Ringe geschnitten
- ½ Bund Peterli, gezupft

1. Zwiebel in einer Bratpfanne in der heissen Butter andämpfen, Hackfleisch und Champignons dazugeben, ca. 5 Minuten mitbraten, würzen.

2. Hackfleisch-Pilz-Mischung in zwei Schüsseln verteilen. Eine Portion mit Frischkäse und Peterli vermischen und auf die Brotscheiben streichen. Die restliche Hackfleisch-Pilz-Mischung darauf verteilen.

3. Mit Zwiebeln, Kapern, Oliven und Peterli garnieren.



Ein Chilbibrot für jeden Tag

Didier Ecoffey bäckt für den Volg Villaz-Saint-Pierre eine der bekanntesten Spezialitäten des Kantons Fribourg: die Cuchaule AOP, ein Safran-Briochebrot.

Majestätisch erhebt sich die historische Kleinstadt Romont auf einem Hügel im Freiburger Mittelland. Ein malerischer Ort mit Bürger- und Patrizierhäusern aus dem 17. bis 19. Jahrhundert. Im Zentrum, gleich am Anfang der Grand-Rue, befindet sich die Bäckerei von Didier Ecoffey. Der quirlige, leidenschaftliche Bäcker führt das Unternehmen in zweiter Generation und hat schon einige Erfolge zu verzeichnen. Er trägt den Titel «Chevalier du Bon Pain» (dt. Ritter des guten Brotes) und hat für seine Backwaren mehrere Preise gewonnen. Sein Erfolgsgeheimnis? «Unsere Produkte sind alle hausgemacht und mehrheitlich aus lokalen Zutaten. Wir arbeiten zum

Beispiel mit Sauerteiggärung, Poolish – ein Vorteig – und langer Gärung», erklärt er.

Seine «Cuchaule» gehört zu den Besten Besonders stolz ist der Bäcker auf seine Cuchaule AOP, die zu den Besten gehört. «Jedes Jahr werden rund 50 Cuchaules AOP des Kantons von einer Jury bewertet, und wir gehören regelmässig zur Spitzengruppe», erzählt er. Das Safranbrot hat für die Freiburger Bevölkerung eine spezielle Bedeutung und darf auf keinem Esstisch fehlen. Schon im Jahr 1558 erstmals schriftlich erwähnt, wurde es lange Zeit nur während der Chilbi-Zeit verkauft und dann traditionell mit Butter und dem süssen Moutarde de Bénichon bestrichen. Heute ist das wei-

che Briochebrot mit der zarten Krume und dem einzigartigen Safrangeschmack das ganze Jahr über erhältlich, gehört aber nach wie vor zur kulinarischen Chilbi-Tradition.

Zutaten mit Freiburger Herkunft

Zum Erfolg hat 2018 auch die Verleihung des AOP-Labels beigetragen, sehr zur Freude von Didier Ecoffey: «Diese geschützte Ursprungsbezeichnung steht für das originale Rezept, die Art der Herstellung und vor allem die Rückverfolgbarkeit der Zutaten. Das Weizenmehl, die Milch, die Butter und die Eier müssen Freiburger Herkunft aufweisen. Zucker und Salz müssen schweizerischen Ursprungs sein. Die Konsumenten legen immer grösseren Wert auf die Her-



Ganz links: Bäckermeister Didier Ecoffey präsentiert stolz seine Cuchaule AOP. Oben: Das Safran-Brioche wird liebevoll in Handarbeit hergestellt. Die Zutaten für das Gebäck kommen fast ausschliesslich aus der unmittelbaren Umgebung von Romont.

kunft der Produkte.» Einzig der Safran darf diesbezüglich eine Ausnahme bilden. Ebenso wichtig wie die inneren Werte des Brots ist seine äussere Erscheinung: Eine Cuchaule hat eine runde, leicht abgeflachte Form, ist rautenförmig eingeschnitten und weist eine goldbraune Kruste auf. Zirka 18 000 Cuchaule AOP in verschiedenen Grössen produziert die Boulangerie in Romont jedes Jahr. Ein grosser Teil davon wird im Volg Villaz-Saint-Pierre, im Nachbardorf von Romont, als «Feins vom Dorf»-Spezialität angeboten. Didier Ecoffey freut sich über die Zusammenarbeit mit dem Dorfladen: «Volg ist ein wichtiger Kunde für mich. Wir haben vieles gemeinsam, vor allem die Leidenschaft für tolle, lokale Produkte.»



CUCHAULE AOP AUS ROMONT
Das Safran-Briochebrot von Bäckermeister Didier Ecoffey ist das ganze Jahr über im Volg Villaz-Saint-Pierre FR erhältlich.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Cuchaules AOP sind eine von rund 10 000 «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. «Feins vom Dorf» hält, was der Name verspricht: Die Produkte sind nur im Volg im jeweiligen Dorf oder Nachbardorf erhältlich. Entdecken Sie die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten in Ihrem Volg!



Jubiläum. Mal besser.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



25 YEARS PARTY

WIN!
Preise im Wert von
25'000.-
CHF

Mal besser:

Malbuner®



GEWINNEN



Kühles Blondes

Wer sagt, dass Bier bloss ein Sommergetränk sei? Ein Bier wie das «Quöllfrisch hell» von der Brauerei Locher macht auch bei kaltem Wetter richtig Laune.

DAS LAGER WAR EIN WINTERBIER

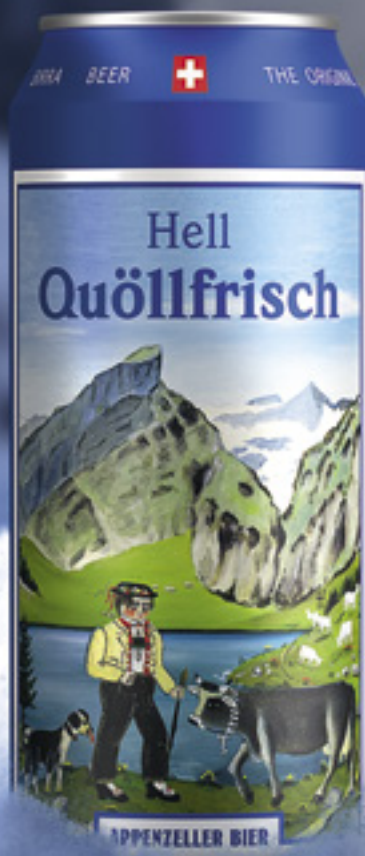
Das leicht fruchtige, milde Quöllfrisch ist ein typisches Lagerbier. Es wird mindestens drei Wochen gelagert, bevor es abgefüllt wird. Der Name kommt aus jener Zeit, als es im Sommer noch keine Kühlmöglichkeiten gab. Weil die untergärige Hefe, die für dieses Bier verwendet wurde, am besten bei etwa 8 Grad arbeitet, wurde es früher nur in der kalten Jahreszeit gebraut und anschliessend in Kellern gelagert.

BIER IST NICHT GLEICH BIER

Je nach Menge und Sorte von Hopfen und Malz, je nach Art der Hefe und Temperatur bei der Gärung entstehen unterschiedliche Biertypen. Verglichen mit dem Lagerbier enthält Starkbier – dazu gehören etwa India Pale Ale, schwarzer Kristall oder Glühbier – mehr Alkohol, weil es mit einem höheren Stammwürzegehalt gebraut wird. Weizenbier, auch Weissbier genannt, wird mit mindestens 50 Prozent Weizenmalz und obergäriger Hefe gebraut. Die obergärige Hefe führt zu einem erhöhten Anteil Kohlensäure im Bier. Alkoholfreies Bier wie das Sonnwendig wird zuerst normal gebraut und ihm danach der Alkohol entzogen.

Tradition und Handwerk

Seit 1886 und fünf Generationen braut Familie Locher das Appenzeller Bier. Dabei setzt sie auf Handwerk, auf eine sorgfältige Auswahl der Rohstoffe und eine ressourcenschonende Produktion. Hinter dem Erfolg steckt jedoch viel mehr. Es sind die Menschen, das Engagement der Mitarbeitenden, die das Familienunternehmen zu dem gemacht haben, was es heute ist: eine traditionelle, nachhaltige und innovative Brauerei im Herzen von Appenzell.



FRISCHE BIERE MIT UND OHNE ALKOHOL

Im Volg ist nebst dem beliebten «Quöllfrisch hell» auch eine Auswahl an Spezialitätenbieren der Appenzeller Brauerei Locher erhältlich: Regional führen die Läden in der Ostschweiz das «Quöllfrisch naturtrüb» sowie die alkoholfreien Durstlöcher «Sonnwendig» und «Bschorle» im Sortiment.





Stefan Filliger dressiert mit flinken Händen die Masse für die Volg Amaretti aufs Blech. Der hohe Mandelanteil macht ihren Geschmack so besonders.

«Amaretti erfordern Fingerspitzengefühl»

Dressieren, bestäuben, formen und glasieren: Bei der Herstellung der Amaretti aus der Volg-Bäckerei Ennetbürgen ist viel Handarbeit gefragt. Leiter Stefan Filliger über wichtige «Knöchelarbeit», naturbedingte Herausforderungen und das Geschmacksgeheimnis.

Herr Filliger, sind die Amaretti aus der Volg-Bäckerei mehr schweizerische als italienische Amaretti?

Das könnte man so sagen. Auf jeden Fall kommen sie hierzulande sehr gut an. Ich habe schon mehrfach gehört, dass Leute aus den Italienferien heimreisten, nach dem Gotthard im Volg Wassen Amaretti kauften und meinten, so feine Amaretti hätten sie in Italien nie gehabt.

Was macht die Volg Amaretti derart gut?

Der grosse Unterschied zum klassischen Rezept besteht im Verhältnis von Zucker zu Mandeln. Im Original kommen auf einen Teil Mandeln zwei bis drei Teile Zucker. Unsere Amaretti haben einen viel höheren Mandelanteil. Das genaue Verhältnis bleibt aber natürlich unser Geheimnis.

Verraten Sie uns dafür, wie das Mandelgebäck hergestellt wird?

Zunächst mischen wir eine Masse aus Mandeln, Zucker und Eiweiss und dressieren die Amaretti mit einem Spritzsack auf die Bleche. Dann wird die Oberfläche mit Puder-

zucker bestäubt und angetrocknet. Durch das Anrocknen entsteht später beim Backen auch die wilde Zeichnung, die typisch ist für ein Amaretti. Erst am folgenden Tag werden sie knapp zehn Minuten bei 230 Grad gebacken – also heiss, aber kurz. Wichtig ist, dass die Amaretti im Innern noch feucht sind. Und am Schluss erhält der Boden eine Schokoglasur.

Da ist also ganz viel Handarbeit im Spiel.

Das stimmt. Hinzu kommt, dass die Amaretti nach dem Trocknen mit den Fingerknöcheln in Form gedrückt werden. Mit dieser Methode können wir die Grösse und Höhe der Amaretti gut steuern und sicherstellen, dass die Amaretti einen Durchmesser von zehn Zentimeter haben.

Wo liegt die grösste Herausforderung bei der Herstellung der Amaretti?

Bei den Rohstoffen. Obwohl wir die Zutaten exakt abwägen, kann der Feuchtigkeitsgehalt des Teigs variieren. Das liegt daran, dass ein Mandelbaum immer genau gleich viel Öl produziert, egal, ob an ihm sehr viele

oder weniger Mandeln wachsen. Bei einer guten Ernte verteilt sich das Öl auf mehr Mandeln, wodurch die einzelne Mandel weniger Öl enthält. Durch solche naturbedingten Schwankungen bei den Rohstoffen braucht es also etwas Fingerspitzengefühl.

Woher stammen die Rohstoffe?

Der Zucker aus der Schweiz, die Mandeln je nach Saison aus unterschiedlichen Ländern. Grundsätzlich achten wir beim Rohstoffbezug für all unsere Produkte darauf, sie wo immer möglich aus der Nähe zu beziehen, wie etwa die Nidwaldner Butter oder Eier.

Wie viele Amaretti stellen Sie her?

Monatlich über 10 000 Stück. Als ich hierherkam, produzierten wir nur alle zwei Wochen Amaretti. Mittlerweile sind es bereits zwei Tage pro Woche.

Wie oft stehen Sie selbst noch in der Backstube?

Mindestens vier Mal pro Woche. Ein Tag ist für administrative Arbeiten reserviert, ich springe aber ein, wenn Not am Mann ist.



AMARETTI AUS ENNETBÜRGEN NW

Die Volg-Bäckerei beliefert zwölf Volg-Läden mit Brot, Patisserie oder Sandwichs. Süssgebäcke wie Amaretti, Mini-Amaretti im Becher, Birnweggen oder Schokoladentörtchen sind in vielen der rund 600 Volg-Läden der Deutschschweiz und Westschweiz erhältlich. Stefan Filliger leitet die Volg-Bäckerei mit ihren 30 Mitarbeitenden, darunter 4 Lernende, seit fünf-einhalb Jahren. Bereits 1998 hatte er im Betrieb geschnuppert und sich danach für die Ausbildung zum Bäcker-Konditor entschieden.



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.

Die vermuuuuutlich beste Milch



*Nachhaltig
und fair*

*Faire Partnerschaft
Tierfreundliche Haltung
Fördert Artenvielfalt*

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



3-mal 1-malig

Die neuen Extra-Prügeli von Munz haben definitiv das gewisse Etwas! Aussen knackig steckt im innersten Kern eine zartcremige Füllung. Extra nussig oder extra schoggig? Extrem happy machen beide!



1. Extra viel Kakao

Fans dunkler Schokolade kommen beim Munz Prügeli Extra Kakao voll auf ihre Kosten. Der intensive Kakao-Geschmack entsteht durch die dreistufige Rezeptur. Sie beginnt mit dem Überzug aus dunkler Schokolade mit einem Kakao-Anteil von 70 Prozent. Es folgt die Praliné-Füllung mit Haselnuss-Splittern, und im Kern des Prügelis befindet sich die cremige Kakao-Füllung.

2. Extra viel Haselnuss

Intensiv geröstete Haselnüsse verleihen dem Munz Prügeli Extra Nuss seine einzigartige Note. Die cremige Haselnuss-Füllung im Innern ist umhüllt von einer zartschmelzenden Praliné-Füllung und einem Überzug aus Schweizer Milkschokolade. Spürbar nussig ist das Prügeli dank den Haselnuss-Splittern, die im Kern, in der Füllung und im Überzug zu finden sind.



3. Extra nachhaltig

Das Schweizer Familienunternehmen Maestranì setzt auf das Programm «All Natural» – eine Pionierleistung in Sachen Nachhaltigkeit im Schweizer Schokolademarkt. Dazu gehört der Einsatz von ausschliesslich natürlichen Inhaltsstoffen, die Umstellung auf 100 Prozent Fairtrade-Max-Havelaar-Kakao, CO₂-Kompensation mit Myclimate und der Verzicht auf Palmöl.



MUNZ PRÜGELI EXTRA

Aller guten Dinge sind vier: Da hat es gleich für die ganze Familie ein Prügeli zum Naschen.

Munz Prügeli Extra Nuss, 4× 23 g
Munz Prügeli Extra Kakao, 4× 23 g*

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

FÜR DAS DORF, WO MAN FRÜH AUF DEN BEINEN IST.



RED BULL VERLEIHT FLÜÜÜGEL. 

Müüüüü, DA GIBT'S TOLLES ZUM AUSPROBIEREN!



MUNZ PRÜGELI EXTRA NUSS, 4x 23 G

Sie ist quasi der verborgene Schatz dieser Neuheit: die extra cremige Haselnuss-Füllung! Umhüllt von zartschmelzendem Praliné und feinsten Schokolade.

Fr. 3.95



MUNZ PRÜGELI EXTRA KAKAO, 4x 23 G*

Der dunkle Schokoladestängel begeistert mit extra cremigem Kakao-Kern, der Praliné-Füllung und seinem Überzug aus exquisiter dunkler Schokolade.

Fr. 3.95



FAMILIA HIGH PROTEIN LOW SUGAR ERDBEEREN, 500 G*

Die Lieblingsbeere schlechthin, viel Protein und wenig Zucker: Die vegane Müesli-Neuheit wird der Renner auf dem Zmorgestisch, wetten?

Fr. 7.80



LE PATRON LASAGNE BOLOGNESE RIND, 400 G*

Ihr authentischer Geschmack und reines Schweizer Rindfleisch machen die traditionelle Lasagne zum Garant für ein schnelles Zmittag oder Znacht.

Fr. 5.95



ALPRO SOYA DRINK, 1 L

Soja steht für den Ursprung der Milchalternativen. Dieser Drink aus umweltfreundlichem Soja steckt voller pflanzlichem Protein und ist eine wahre Kalziumquelle.

Fr. 2.95



ALPRO MANDEL DRINK, 1 L

Das Geheimnis der natürlichen Süsse dieser Milchalternative liegt in der Verarbeitung von sanft gerösteten Mandeln. So gut - da braucht es weder Zucker noch Süsstoff.

Fr. 3.95



ÖLZ BUTTER MADELEINES, 200 G*

Oh, là, là! Flaumig und weich bringt einen dieser Rührkuchen mit dem herrlichen Buttergeschmack zum Träumen. Dazu ein Café au lait - perfekt!

Fr. 3.95



ÖLZ BIRNWEGGEN, 180 G*

Aller guten Dinge sind drei: Stück für Stück sind die Hefegebäcke mit viel saftiger Dörrbirnenfüllung Genuss pur. Unterwegs oder in der Kaffeepause.

Fr. 3.20

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



FÜR BESSERER.

Wir sind frischeverliebt.

Unsere Premiumgerichte für vollendeten Genuss.

20% Aktion
auf alle Hilcona
Fertiggerichte*



*Angebot gültig vom 07.02. bis 12.02.2023, in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Volg als Türöffner für Verkaufstalente: Ladenleiterin Nadine Bösch im Volg Lichtensteig.



Seit rund neun Jahren ist Nadine Bösch für die Dorfbevölkerung ein vertrautes Gesicht im Volg Lichtensteig SG. Einst als wissbegierige Lernende, heute als kompetente Ladenleiterin.

Als Kind war für Nadine Bösch klar: Sie möchte einmal mit Tieren arbeiten. Gleichzeitig ist der vom Papi gezeimerte Verkäuferliladen ihr Ein und Alles. Mit den Jahren entwickelt sich der Umgang mit Lebensmitteln beim Kochen und Backen zur grossen Leidenschaft. So absolviert Nadine Bösch als junge Erwachsene sowohl als Tierpflegerin als auch im Volg eine Schnupperlehre. Die Berufswahl gewinnt der Lebensmittel-Detailhandel und Nadine Bösch startet 2014 eine dreijährige Ausbildung zur Detailhandelsfachfrau im Volg Lichtensteig. Hier merkt sie rasch: Das ist alles noch viel besser, als sie es sich erhofft hat. «Wer meint, man fülle nur Regale auf, liegt eindeutig falsch. Die Arbeit im Laden bietet so viel Abwechslung», erzählt sie lachend. Die Begeisterung für die Tätigkeit im Dorfladen bricht nie ab. Nach der Lehre bleibt sie dem Team als Mitarbeiterin erhalten und wird schliesslich stellvertretende Ladenleiterin. Im Trainee-programm der Volg Academy erhält sie die Basis für Führungsaufgaben vermittelt; Anfang 2021 übernimmt sie die Ladenleitung im Volg Lichtensteig. Dabei kommen einige neue Aufgaben auf sie zu: Sie führt nun vier Mitarbeitende und eine Lernende,

erstellt Einsatzpläne und erledigt zusätzliche administrative Arbeiten. Der Kundenkontakt, der einer der Hauptgründe war, den Beruf auszuüben, ist zu ihrer Freude geblieben.

Vom Spielzeugbrot zum Brot vom Beck
Damals im Kinderzimmer verkaufte Nadine Bösch beim «Verkäuferlis» spielen am liebsten Brot. «Die frühmorgens angelieferten Spezialitäten vom Beck entgegennehmen, schön präsentieren und schauen, dass bis Ladenschluss eine gute Auswahl offenerfrischer Brote erhältlich ist, ist immer noch eine meiner Lieblingsaufgaben», sagt sie.

Infos zur Lehre unter yousty.ch/volg



3 FRAGEN AN:



**Myriam Rogl
Geschäftsleitung,
Leiterin Volg Academy**

Was zeichnet die Lehre im Volg aus?
Die Arbeitstage sind sehr vielseitig, da man in allen Warengruppen arbeitet. Man übernimmt schnell Verantwortung, kann kreativ sein und hat viel Mitspracherecht. Hinzu kommt die familiäre Atmosphäre in kleinen Teams. Nebst der wöchentlichen Lernstunde werden durch die Volg Academy regelmässig E-Learnings und Präsenzkurse durchgeführt.

Welche Perspektiven bieten sich danach?
Es besteht die Möglichkeit einer spezifischen Laufbahnplanung. Man kann als Frischefachberater, Regionaler Verkaufsleiter, Ausbilder in der Volg Academy oder administrativ in der Verwaltung tätig sein, und, und, und... da gibt es so vieles.

Welches Produkt ist Ihr «Leader»?
Ganz klar unser Butterzopf, der fester Bestandteil meines Wochenendes ist.

STARBUCKS® COFFEE QUALITY.
MAKE IT *yours*
AT HOME.



Starbucks® by Nespresso®

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

RED
BULL
VODKA



WHITE
BULL
VODKA



GREEN
BULL
VODKA



BULL

WWW.BULLVODKA.CH

Verantwortungsvoll konsumieren.



LANDWIRTLIN WERDEN MACHT TIERISCH SPASS

Sarah Frei ist während ihrer Lehre manchmal das einzige Mädchen in der Klasse. Das ist nicht erstaunlich, denn sie lernt Landwirtin. Einen Teil der Ausbildung absolviert sie bei Familie Gabathuler auf dem Volg Erlebnishof in Oberschan SG und erlebt eine spannende Zeit.

Bereits um sechs Uhr früh steht Sarah Frei im Stall und melkt die Kühe, ihre liebste Beschäftigung auf dem Hof. Sie freut sich auf das anschließende Frühstück mit Familie Gabathuler. Die angehende Landwirtin ist in Duillier im Kanton Waadt aufgewachsen, wo sie zusammen mit ihrem Bruder noch bei ihren Eltern lebt. «Ich schätze die Herzlichkeit meiner Gastfamilie und fühle mich hier zuhause. Da ich Deutsch spreche – meine Mutter stammt aus Österreich –, ist auch die Verständigung kein Problem», erzählt Sarah Frei. Sie hat sich bewusst dafür entschieden, ihre verkürzte Lehre in den Kantonen Bern und St. Gallen zu absolvieren und damit die vertraute Umgebung zu verlassen. «Ich denke, dass mir dieser Schritt viel Lebenserfahrung und Selbstvertrauen gibt und ich überdies auch neue Einsichten und neue Freunde gewinne», ist sie überzeugt.

Gerüstet für die Zukunft

Schon immer hielt sich Sarah Frei gerne in der Natur auf. So entschied sie nach der Matura, sich die nächsten zwei Jahre der Landwirtschaft zu widmen. «Ich lerne jeden Tag Interessantes über Pflanzenanbau, Mechanisierung, Tierhaltung oder Betriebs-

wirtschaft – kein Tag ist wie der andere», berichtet die junge Frau, die selbst auf einem Bauernhof aufgewachsen ist. Neben Milchwirtschaft ist Familie Gabathuler auf Weinbau und Weinkelterung spezialisiert, besitzt über 100 Hochstamm-Obstbäume sowie eine Hofbrennerei und vermietet die verschiedenen Räume auf dem Hof für NATURENA-Veranstaltungen und Events. Gabathulers macht die Arbeit mit jungen Menschen Spass, schon seit 17 Jahren bilden sie angehende Landwirtinnen und Landwirte aus. «Da die Auszubildenden oft auf dem Hof leben und sich in die Familie integrieren müssen, ist es für uns wichtig, dass ihre Persönlichkeiten zu uns passen», erklärt Markus Gabathuler. So ist ein guter Zusammenhalt genauso wichtig wie die attraktive Vielfalt des Betriebs, damit Sarah Frei auf dem Buelsteihof das nötige Rüstzeug für ihre berufliche Zukunft erhält.



Das sichere Manövrieren mit dem Traktor ist Teil des Aufgabengebiets von Sarah Frei.



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

Rosière
L'ORIGINAL  DEPUIS 1989



EMBELLIT LA VIE
VERSCHÖNERT DAS LEBEN

* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich

JETZT D'NR.1* CHAUE!

In Aktion
vom 13.2. – 19.2.2023

* Ist in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

* Umsatz in CHF. Basierend auf AC Nielsen für die Kategorie Kaugummi für das letzte Jahr bis September 2022 für den gesamten Detailhandelsmarkt Schweiz (Copyright © 2022, NielsenIQ).

Stimorol Senses
Watermelon Sunrise
2 x 23 g



Stimorol Senses
Rainforest Mint
2 x 23 g



Stimorol Spearmint
7 x 14 g



Stimorol Wild Cherry
7 x 14 g



Stimorol Bubblicious 135 g*

STIMOROL 

NEUE KURSE IM MÄRZ

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



VOLG ERLEBNISHOF WITNAU AG
17. oder 18. März

Zeichnen mit Kohle, Röteln und Kreide

WAS Entdecken Sie mit Zeichenkohle und Rötelstift, den Klassikern der Kunstgeschichte, sowie weisser Kreide auf Braun- und Grautonpapier neue malerische Dimensionen. Gezeichnet wird figürlich und abstrakt. Dabei lernen Sie die Strichführung im Bildaufbau sowie das Kolorieren und Verwischen der Kreide untereinander kennen und zaubern besondere Lichteffekte. **WANN** Kurs 1: Fr, 17.3.23, 9.30–15.30 h, Kurs 2: Sa, 18.3.23, 9.30–15.30 h **LEITUNG** Martine Rhyner, Liestal, www.mal-zeichenschule.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 135.– p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für 3–4 Bilder (bis Format A2) im Wert von Fr. 25.–.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
10. oder 11. März

Osterhuhn aus Ton

WAS Aus Ton modellieren Sie 1 grosses Huhn (25 cm) oder 2 kleine Hühnchen (je 15 cm). Kamm, Augen, Schnabel und Federn werden mit Engoben (eingefärbte Tonmehle) auf den ungebrannten Ton aufgetragen. Der Brand der Objekte erfolgt später durch die Kursleiterin. **WANN** Kurs 1: Fr, 10.3.23, 9–16 h, Kurs 2: 11.3.23, 9–16 h **LEITUNG** Margrit Bosshard, Bertschikon, www.decokeramik.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 175.– p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Osterhühner. **HINWEIS** Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie 1 grosses oder 2 kleine Hühner herstellen möchten. Die fertigen Hühner können 4 Wochen später bei der Kursleiterin oder auf dem Volg Erlebnishof abgeholt werden.



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
4. März (2 Halbtageskurse)

Osterkranz mit Naturmaterialien

WAS Unter Anleitung flechten Sie aus Ästen, Oliven- und Eukalyptuszweigen 1 verspielten Kranz (Ø ca. 25–30 cm) und schmücken ihn mit Bändern, Federn und Eierschalen individuell aus. Der Kranz ist als Türschmuck oder Tischdekoration ein wunderschöner Blickfang in der Osterzeit. **WANN** Kurs 1: Sa, 4.3.23, 9–13 h*, Kurs 2: Sa, 4.3.23, 13.30–17.30 h* **LEITUNG** Irma Moser, Affoltern i. Emmental, www.imkreativstübli.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 120.– p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihren Osterkranz.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
3. oder 4. März

Silberring aus Art Clay Silver

WAS Designen Sie Ihren individuellen Fingerring. Mit Silbermodelliermasse (20 g Art Clay Silver und ca. 5 g Art Clay Silver Spritzmasse) formen und bearbeiten Sie 1 Ring nach Ihren Vorstellungen. Wer möchte, kann seinen Fingerschmuck zusätzlich mit 1–3 Zirkoniasteinen oder 1 Süswasser-Zuchtperle verzieren. **WANN** Kurs 1: Fr, 3.3.23, 9–15 h, Kurs 2: Sa, 4.3.23, 9–15 h **LEITUNG** Simone Wyss, Udligenswil, www.artclaysilver.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 195.– p.P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihren Silberring im Wert von Fr. 80.–.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
11. März (2 Halbtageskurse)

Raumdekoration mit Schwemmholz

WAS Aus unterschiedlich langen Schwemmholzern konstruieren Sie 1 Deko-Leiter (Höhe ca. 150 bis 200 cm, Breite variiert). Mit Frühlingzwiebelblumen, Naturmaterialien und Formen aus Rostblech, die Sie individuell zuschneiden können, verwandeln Sie die Leiter in ein trendiges Wohnaccessoire für drinnen und draussen. **WANN** Kurs 1: Sa, 11.3.23, 8.30–13 h*, Kurs 2: Sa, 11.3.23, 13.30–18 h* **LEITUNG** Ruth Thut, Thal **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 145.– p.P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Raumdekoration im Wert von Fr. 60.–.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h

Anmeldeschluss 15.2.2023

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.

ALINAS FRÜCHTEWÄHE



Bei der Apfelwähe von Alina Moser aus Spiez ist manches etwas anders als gewohnt. Statt Apfelschnitzen verwendet sie für den Belag Apfelmus, und der Guss kommt für einmal vor den Früchten auf den Teig.

ALINAS FRÜCHTEWÄHE

FÜR 1 Wähe

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

BACKEN ca. 30 Minuten

1 rundes Kuchenblech von ca. 28 cm Ø

**Butter und Paniermehl
für das Blech**

1 Kuchenteig oder Blätterteig,
rund, 32 cm Ø

GUSS

2 EL Weissmehl

1 dl Milch

3 Eier

125 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

150 g Rahmquark oder
Halbfettquark

BELAG

360 g Apfelmus, gezuckert

2 EL Zitronensaft

0,5 dl Wasser

2 EL Maizena

GARNITUR

1-2 rotschalige Äpfel

1 EL Zitronensaft

1. Kuchenteig auf dem vorbereiteten Blech auslegen und mit der Gabel gleichmässig einstechen.

2. Guss: Alle Zutaten bis und mit Quark mit dem Schwingbesen verrühren und auf den Teig geben. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Blech herausnehmen und Wähe abkühlen lassen.

3. Apfelmus, Zitronensaft, Wasser und Maizena in einer Pfanne gut verrühren, aufkochen und noch heiss über die Wähe geben und gleichmässig verteilen.

4. Kurz vor dem Servieren Äpfel in feine Schnitze schneiden und mit Zitronensaft mischen. Fächerartig auf der Wähe verteilen.

Tipp: Der Belag kann je nach Saison auch mit Beeren oder dem Mus von Beeren oder anderen Früchten, z. B. Zwetschgen oder Aprikosen, zubereitet werden. Für ein selbstgemachtes Mus 300 g gerüstete Beeren/Früchte mit 50-80 g Zucker weich kochen und fein pürieren.



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

Alina Moser ist in ihrer Freizeit sportlich unterwegs. Die 12-Jährige liebt es, zu reiten, geht wöchentlich schwimmen und im Winter ist sie regelmässig auf der Skipiste anzutreffen. Auch das Lesen gehört zu ihren Hobbys. Am liebsten Harry Potter oder Pferdebücher. Und wenn der Hunger kommt, gönnt sie sich gern ein Stück Apfelwähe. «Weil wir sie oft aus Äpfeln aus unserem Garten machen, schmeckt sie mir besonders gut.» Die weiteren Zutaten kauft ihre Familie meistens im Volg Spiezwiler ein: «Hier kennen wir die Mitarbeiterinnen gut. Im Sommer kaufen wir besonders oft Glace oder Grillwürste. Auch die Linzertorte gehört zu unseren Favoriten.»





RACLETTE & FONDUE MIT PEP

BIO ALPENKRÄUTER-GEWÜRZE UND TEE
AUS DEM SIMMENTAL



www.swissalpineherbs.ch

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH

Dein Morgenkick

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

Lösung: C

GEWINNEN MIT «SUPER T»

DEN DURST LÖSCHEN UND SICH EINE AUSZEIT GÖNNEN



1.
PREIS

Eine Auszeit im hektischen Alltag gefällig? Dann ist «SuperT Defence» die perfekte Wahl. Erfrischend im Sommer und jetzt, im Winter, mit allem, was das Immunsystem liebt! «SuperT» bringt minimale Süsse aus natürlichem Schweizer Zucker mit und hebt die zarten Aromen der hochwertigen Teekräuter hervor. So entsteht ein frisches, vitaminreiches und vollmundiges Geschmackserlebnis. «SuperT» stillt nicht nur den Durst und kommt ganz ohne künstliche Aromen daher, sondern hilft auch, den täglichen Wahnsinn auszuhalten. Vielleicht wird «SuperT» ja auch der Begleiter für den nächsten Auszeit-Moment. Mit dem Hinweis im Chuchichäschtl auf Seite 5 lässt

sich die Wettbewerbsfrage beantworten – und mit etwas Glück gar ein Gutschein für einen entspannten Aufenthalt in einem Sunstar Hotel gewinnen. Die Hotels der Sunstar-Hotel-Familie sind in der ganzen Schweiz verteilt und bieten Auszeiten vom Alltag, sei es ein erholsamer Wellness-Trip, ein aktives Skiweekend oder Ferien im Familienparadies-Hotel.



WETTBEWERBS- FRAGE

Was macht «SuperT» so einzigartig?

- A Es ist ein Vitamingetränk mit Aufbrühtee
- B Es enthält besonders viel Kohlensäure
- C «SuperT» gibt es schon seit 5 Jahren

PREISE

- 1. Preis im Wert von Fr. 2000.-**
Gutschein für einen Aufenthalt in einem Sunstar Hotel
- 2. und 3. Preis im Wert von je Fr. 500.-**
Gutschein für einen Aufenthalt in einem Sunstar Hotel
- 4.-18. Preis im Wert von je Fr. 200.-**
«SuperT»-Erfrischungspaket
- 19.-33. Preis im Wert von je Fr. 100.-**
Volg-Geschenkkarte
- 34.-48. Preis im Wert von je Fr. 50.-**
Gutschein für Pathé Kino

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, «SuperT», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 30. Januar bis 23. Februar 2023.

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

Für Eisbader
& Warmduscher!

Biotta®



Mit wertvollem
Vitamin C



Untersee in Arosa, Wasser 4°C, Luft 1°C

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Jetzt Immunsystem stärken.

Vita 7 ist eine Quelle von Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

BIOTTA.CH

CAFFÈ
CHICCO D'ORO
TRADITION

IN GRANI
BOHNEN
EN GRAINS
WHOLE BEAN

1000 g e

Sich
wärmen
mit

CAFFÈ
CHICCO D'ORO

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Basler Fas-nachtspeise	Schall-reflexionen	Platz b. Haus	ital. Tonbez. für das A	Opernhaus in Mailand	↖	Ausdruck d. Erleichterung	↖	med. verwendete Droge	ind. Singvogel	↖	Angeh. e. christl. Ordens	↖
↙	↘	↘	↘	↘	8	↘	↘	↘	Freiherr	↘	dringende Bitten, Aufrufe	↘
Trainer (engl.)	↘	↘	↘	↘	↘	alt Bundesrat † 2012 (Otto)	↘	Riesenschlangen	↘	↘	↘	↘
Zch. f. Hafnium	↘	↘	Mittelmeerkiefer	↘	skand. Erzählstil des MA	↘	↘	↘	↘	Bär im Kinderbuch (dt.)	↘	↘
schweiz. Sängerin † 2018 (Lys)	↘	norddt. Dialekt	↘	↘	↘	↘	↘	heiliges Buch des Islams	↘	Kreisberechnungszahl	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	Scheren der Schafe	↘	Himmelskörper	11	↘	↘	↘	↘
Metzgerei-produkt	Tessiner Speck	Zauberwesen Mz.	↘	früher als erwartet	↘	↘	↘	↘	6	blaublütig, aristokratisch	↘	Kurzform von Ulrike
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Mitglied d. Gruppe Yello (Dieter)	↘	Leichtmetall (Kw.)	↘	↘	↘
helles engl. Bier	↘	↘	↘	Vorn. d. Schauspielerin Day †	↘	Hartschalenfrucht	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Initialen e. CH-Tennisspielers	↘	↘	private Art der Anrede	↘	2	↘	↘	↘	US-Komiker † 2017 (Jerry)	↘	anti, kontra	↘
Porzellanver-zierung	5	↘	↘	↘	↘	erfahren, routiniert	↘	Spielklasse (Sport)	↘	↘	4	↘
↙	↘	↘	Leinen-faser-pflanze	↘	Jagdrevier	3	↘	↘	↘	1	↘	von geistiger Bedeutung
dt. Adels-prädikat	Walliser Süssspeise	Muskelfaser	↘	10	↘	↘	↘	Wetter-sendung auf SRF	↘	scherzh.: US-Soldat	↘	↘
Oberengadiner Winter-sportort	↘	↘	↘	↘	Senkbleie	↘	Tennis-doppel-paarung	7	↘	↘	↘	↘
gedörnte Früchte	stehendes Ge-wässer	↘	frz. Artikel	↘	↘	↘	sächl. Fürwort	↘	↘	Abk.: Automobil-club der Schweiz	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	kleine Kleider-grösse	↘	Back-zutat	↘
Gesamt-heit der Print-medien	ugs.: sowieso	↘	↘	Abk.: Tisch-tennis	↘	↘	↘	Tabel-lenkalku-lations-progr.	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	9	↘	↘	vorweltlich, urzeitlich	↘	↘	↘	↘	↘	↘

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von vier Pizza/Raclette-Grills von Koenig im Wert von je Fr. 249.-.

Was darf es sein? Eine knusprige Pizza, ein feines Raclette oder doch lieber Fleisch? Kein Problem für den Pizza/Raclette-Grill 4-in-1! Sogar Crêpes lassen sich mit diesem Multitalent schnell und individuell zubereiten. Wird nur die Grill/Raclette- oder die Pizza-Funktion benötigt, kann diese stromsparend gewählt werden. Das Set beinhaltet acht Raclette- und sechs Pizzapfännchen, acht Schaber sowie einen Teigausstecher. Weitere Infos: www.koenigworld.com



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

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

Teilnahme vom 30. Januar bis 23. Februar 2023.

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 Koenig und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 11.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

WIE SAGT MAN WO?

Trinken



VORSCHAU «ÖISE LADE» MÄRZ

Weisse Wunder
Milch, Quark und
Jogurt: cremig
frische Rezepte mit
Milchprodukten.



Gelbes Glück
Alles Banane! Die
beliebte Frucht ist
auch als Kochzutat
ein Volltreffer.



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



Jetzt
Glücksmomente
zum Valentinstag
verschenken



Aktionsdauer 6. – 13. Februar
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Entdecken Sie,
wer der geheimnisvolle
Star ist und

**GEWINNEN
SIE TICKETS**

für ein grosses
Konzert in Paris!



 PURINA

felix

**KATZE MÜSSTE
MAN SEIN!**

 PURINA

Your Pet, Our Passion.