MÄRZ 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

ALLES BANANE

Die krumme Gelbe ist süss wie herzhaft der Küchenstar

ÖISI UMWÄLT

Bananen im Volg: 100% Fairtrade und Bio

DAS WEISSE GOLD

Frische Rezeptideen inspiriert von Milch, Jogurt und Quark

Volg
frisch und fründlich

Schweizer Trinkgenuss

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

nur regional erhältlich

INHALT

Öisi Chuchi
Mmmh, mit Milch:
Kochen mit Milch, Quark und Jogurt

Öisi Chuchi
Bringt die Sonne auf die Teller:
Herzhaftes und Süsses mit der Banane

Typisch Schweiz, Typisch Volg
Stolze Emmentaler-Käser:
Robin Straub und Markus Hengartner

Saison für Trockenpilze
Steinpilze und Morcheln:
kleine Aromawunder

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser
Die Banane steht auf der Liste der beliebtesten Früchte ganz oben. Kein Wunder: Sie lässt sich gut mitnehmen, liefert schnelle Energie und schmeckt Erwachsenen wie Kindern. Dass sich mit ihr zudem vielseitig herzhaft und verführerisch süss kochen lässt, beweist sie ab Seite 36. Sämtliche im Volg erhältlichen Bananen stammen seit mehreren Jahren aus fairem Handel. Neu weisen sie zusätzlich Bio-Qualität auf. Mehr dazu lesen Sie in «Öisi Umwält» ab Seite 34. Ein Lebensmittel, das typisch für die Schweiz ist und einen essenziellen Zweig unserer Landwirtschaft bildet, ist Milch. Rezepte mit Milch sowie Jogurt und Quark finden Sie ab Seite 10. Milchprodukte und Früchte werden für den täglichen Bedarf häufig eingekauft. Was unsere jüngsten Kundinnen und Kunden am liebsten ins «Poschtiwägeli» legen, interessiert uns besonders. Im Rahmen eines Malwettbewerbs freuen wir uns auf die gezeichneten Lieblingsprodukte Ihrer Kinder und Enkelkinder. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 29. Viel Inspiration und Lesefreude mit dieser Ausgabe!

frisch und fründlich

Philipp Zgraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
10 **ÖISI CHUCHI**
Kochen mit Milch
23 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
25 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
26 **SAISON FÜR**
Trockenpilze
29 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
30 **FEINS VOM DORF**
Thurgauer Apfelküssli
aus Aadorf TG
33 **ÖISI MARKE**
Volg Familienpreis
Guetzlimischung
34 **ÖISI UMWELT**
Bananen: 100%
Fairtrade und Bio
36 **ÖISI CHUCHI**
Die süsse Gelbe ist der Star
45 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
48 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Emmentaler AOP aus
Lömmenschwil SG
51 **POTZBLITZ**
Kühlschrank reinigen
53 **NATURENA**
Bernhardiner Oyra vom
Volg Erlebnishof Schüpfen BE
55 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im April
56 **LESERREZEPT**
Mah-Meeh mit Poulet
59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Kägi
61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
62 **CHRUT & RÜEBLI**
Mundartlexikon: Blauer Fleck
Vorschau
Impressum

DE GRÜEN DUUME

Da spriesst der Frühling

Im März, wenn die Sonneneinstrahlung stärker wird, erwachen viele Pflanzen aus ihrem Winterschlaf. Jetzt gilt es die Ärmel hochzukrempeln und den Start in die Gartensaison einzuläuten. Je nach Wetter und Temperatur muss der Rasen zum ersten Mal gemäht werden. Zudem sollte er nun gedüngt werden, weil der Nährstoffbedarf im Frühling besonders gross ist. Dafür wird spezieller Frühjahrsdünger benötigt. Auch die Rosen benötigen Aufmerksamkeit und müssen zurückgeschnitten werden, bevor sie austreiben. Gemüse oder Sommerblumen können in Töpfen auf der Fensterbank gesät und vorgezogen werden. Mit dem Einpflanzen sollte man noch etwas warten, denn im April kann es durchaus nochmals frostig werden.

TAG DER TIEFKÜHLKOST

FRISCHE SACHE

Als Geburtsstunde der Tiefkühlkost gilt der 6. März 1930, als im amerikanischen Springfield erstmals tiefgekühlte Lebensmittel verkauft wurden. 1984 rief der US-Präsident Ronald Reagan den 6. März als «Tag der Tiefkühlkost» aus, um diese wichtige Erfindung zu würdigen. Nebst dem Tiefkühler ist heute natürlich vor allem der 1876 erfundene Kühlschrank unverzichtbar. **Tipps zum Putzen des Kühlschranks lesen Sie auf Seite 51.**

PFLANZLICHES EIWEISS

ENERGIE FÜR ERBSENZÄHLER

Proteine sind wichtige Eiweisslieferanten. Und: Sie prägen auch die Fleischstruktur. Bei Fleischalternativen ist dies ähnlich. Nur, dass hier pflanzliches Eiweiss, beispielsweise jenes von Erbsen, für die oft täuschend ähnliche Konsistenz zuständig ist. Dafür wird zunächst aus Pflanzenprotein und -fasern ein Mehl hergestellt. Wie das Ergebnis schmeckt? Zwei Neuheiten auf Basis von Gelberbsenprotein sind frisch im Volg eingezogen. Entdecken Sie sie auf Seite 47 und in Ihrem Volg.

MEHRFACH PRAKTISCH

DER GÖFFEL

Genussbereite Salate, Suppen oder ganze Mahlzeiten: Convenience-Gerichte sind hoch im Kurs. Der Umwelt zuliebe kommen die im Volg erhältlichen Produkte heute in der Regel ohne integriertes Plastikbesteck aus. Wer den Zmittag zum Mitnehmen an der ersten warmen Frühlingssonne draussen geniessen möchte und kein eigenes Besteck dabei hat, erhält im Volg für 10 Rappen den praktischen Gabel-Löffel kurz «Göffel». Dieser ist – ebenfalls im Zeichen der Nachhaltigkeit – wiederverwendbar. Das stabile und robuste Mehrwegbesteck auf Basis von umweltfreundlicher Milchsäure eignet sich auch für heisse Speisen, kann nach dem Essen einfach von Hand oder im Geschirrspüler abgewaschen und beim nächsten Ausflug wieder mitgenommen werden. Ein praktisches «Muss» für den Outdoor-Genuss!

FRISCH & KNACKIG

Apfel des Monats

Jonagold, Elstar oder Boskop sind Apfelessern längst vertraute Namen. Doch wer ist eigentlich Kanzi? Kanzi ist ein reiner Markenname für den Apfel der Sorte Nicoter. In ihm steckt viel Beliebtes, nämlich die Erbanlagen des süssen Gala und des spritzig-säuerlichen Braeburn. Kanzi mag es klimatisch am liebsten mittelmässig. Daher wird er südlich höchstens bis ins Südtirol, und nicht nördlicher als bis Norddeutschland angebaut. Mittendrin in der Schweiz gefällt es ihm daher bestens. Der Apfel des Monats März im Volg weist IP-Suisse-Qualität auf, schmeckt herrlich frisch und ist optisch leuchtend rot. Lernen Sie Kanzi doch einfach mal Biss für Biss kennen.

«Ist die Märzenwiese grau wie ein Has', gibt's im Sommer gutes Gras.»

Bauernregel im März

WETTBEWERB, SEITE 59

Marilyn Monroe liebte Kägi fret

Das Kägi fret ist seit 65 Jahren bei Gross und Klein beliebt. Im Dezember 1955 wurden erstmals 155 Kartons voller Kägi-Produkte nach Los Angeles exportiert. Der damalige Importeur Fred Hubbs verteilte Ende der 50er-Jahre Kostproben der Neuheit Kägi fret an Berühmtheiten. Hollywoodikone Marilyn Monroe soll bei jedem Treffen gefragt haben: «Do you have it?» Hubbs antwortete stets mit: «What, cigarettes?», woraufhin sie hauchte: «No, this Swiss-fret!»

GROWN RESPECTFULLY
AUS RESPEKTVOLLEM ANBAU

AUS GUTEM GRUND DIE NR.1* IN DER SCHWEIZ.

*N.1 der Schweiz auf die Abverkäufe von reinem löslichen Kaffee.
Nielsen-Daten Juli 2022.

KÄSERINDEN

RÜBIS & STÜBIS

Klar, es gibt Menschen, die Käserinden liebend gern mitessen, meist bevorzugt man jedoch den weichen Käseteig. Wegwerfen muss man die Rinde nach dem Abschneiden nicht. Besonders jene von rezenten, würzigen Käsespezialitäten eignet sich prima, um Saucen, Eintöpfe oder Suppen zu aromatisieren. Dafür die Rinden einfrieren, direkt aus dem Tiefkühler in den Topf geben und mitkochen.

NATÜRLICH GUT

MILCH

Die Schweiz ist ein wahres Milchland. Das fängt bei den vielen satten Wiesen an, die unser Landschaftsbild prägen. Schweizer Kühe profitieren vom hohen Anteil Grasland. Mit der Folge, dass sie viel Zeit auf der Weide verbringen dürfen und dort natürliches Grünfutter essen. Das gilt auch für die Tiere der «Agri Natura Wiesenmilch» aus dem Volg. Sie nehmen ihr Futter grösstenteils so auf, wie es ihrer natürlichen Ernährungsform entspricht: beim Weiden. Die Frischmilch ist als Vollmilch und Milchdrink erhältlich und zudem IP-Suisse-zertifiziert.

Rezepte mit Milch und den Milchprodukten Quark und Jogurt finden Sie ab Seite 10.

DIE ZAHL

5300

Wenn es um unsere gute Schweizer Milch geht, nimmt der Kanton Bern den Spitzenplatz ein. Mit rund 5300 Betrieben wird hier schweizweit am meisten Milch produziert. Insgesamt betreiben in der Schweiz knapp 20 000 Bauernhöfe Milchwirtschaft. Die Schweizer Bevölkerung konsumiert im Jahr rund 50 Liter Trinkmilch pro Kopf.

MONATSHITS IM MÄRZ

Cordonbleu Graubünden und Brätschnitzel mit Spargel

Soll es kulinarisch in die Bündner Berge gehen oder lieber hin zu frühlingshaften Spargeln? Unter den pfannenfertigen Spezialitäten aus Schweizer Fleisch findet sich im März für beide Vorlieben eine genussvolle Lösung. Im währschaften Cordonbleu Graubünden verbirgt sich im zarten Schweinsnierstück eine rezente Füllung aus Käse und Bündnerfleisch. Und das fein gewürzte Brätschnitzel mit Spargel überzeugt mit luftigem Brät, knackigen Spargelstücken und einer knusprigen Panade.

SCHWEIZER

*Geschmack®

seit 70 Jahren

GUT ZU WISSEN

BÄRLAUCH

Bei Waldspaziergängen riecht man ihn und Sammler machen sich bald auf die Socken. Die Bärlauchzeit steht an!

- Die Saison für Bärlauch startet je nach Wetter ca. ab Mitte März.
- Man findet die grünen Blätter vor allem in feuchten, schattigen Laubwäldern, bevorzugt entlang von Wasserläufen.
- Sobald der Bärlauch zu blühen beginnt, verliert er sein Aroma.
- Um eine Verwechslung mit den giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen zu vermeiden, die Blätter in der Hand zerreiben und riechen: nur der Bärlauch hat den starken Knoblauchgeruch.
- Damit der Bärlauch auch im nächsten Jahr wieder austreiben kann, immer nur ein Blatt pro Pflanze pflücken und die Wurzeln nicht herausreissen.
- Kochideen gesucht? Auf volg.ch/rezepte nach «Bärlauch» suchen und auswählen.

WEINTIPP

MACHT SPASS IM GLAS

MIRADA MOSCATO VALENCIA DO, SPANIEN

Am Horizont die Frühlingssonne, im Glas dieser hellgelbe Moscato aus dem Süden. Der frisch-fruchtige Spanier macht Schönwetterlaune, selbst wenn der März sich noch nicht von der besten Seite zeigen sollte. Allein mit seiner blumig-blauen Etikette lässt er Lebensfreude aufblühen und an Strand und Meer denken. Er enthält, was sich für einen Frühlingswein gehört: Spritzigkeit, Verspieltheit, Leichtigkeit. Leicht ist der Mirada Moscato Valencia DO mit seinen 7 Volumenprozent, während sein Bouquet mit Zitrusfrucht, Litschi- und Muskatellaromen kraftvoll beeindruckt. Für Chandra Kurt «ein Volltreffer, wenn man gerne im Gaumen von dezenter Mousse, blumigen Aromen und einem süss-spassigen Aromaspektrum unterhalten wird». Er gehört zu den Favoriten der Schweizer Weinautorin («Ist und bleibt ein Coup de cœur von mir», verrät sie im «Weinseller 2023»). Das zahlt sich mit exzellenten 17,5 Punkten und einem Stern für ein herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis aus. Also, Familie und Freunde einladen und dem Lenz «Hurra» sagen bei einem Apéro! Soll es stattdessen ein Dinner sein, passt ein Gericht mit dem Frühlingsboten Bärlauch hervorragend dazu.

75 cl, 17,5 Punkte*, Fr. 9.70
*speziell herausragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

TRICK 77

Pizza, Pizza!

Pizza schmeckt aufgewärmt fast so gut wie frisch gebacken. Für die Reste extra den Backofen aufzuheizen, ist aber zeitintensiv und benötigt einiges an Strom. Alternativ kann man die Pizzastücke ohne Öl in eine heisse Bratpfanne geben und einige Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Boden knusprig ist. Nun 1–2 Teelöffel Wasser neben die Pizza auf den Pfannenboden giessen und den Deckel auflegen. Durch den Wasserdampf schmilzt der Käse und die Pizza ist innert Kürze genussbereit. Buon appetito!

DREIMAL FRISCHE PUR
Quark, Milch und Jogurt sind Lieblinge zum Zmorge, schmecken aber auch in allerlei Gerichten toll.

EIN GESCHENK DER NATUR

QUARK-RANDEN-SPÄTZLI
Der leicht säuerliche Magerquark harmoniert herrlich mit dem erdigen Randenaroma.
Rezept auf Seite 21

Alle Rezepte finden Sie auch unter www.volg.ch/rezepte

Milch wird auch das «weisse Gold» genannt. Die Milchwirtschaft prägt die Schweiz – genauso ist das Kochen mit Milchprodukten hierzulande verankert. Wie Milch, Quark und Jogurt in der kreativen Küche munter mitmischen.

KALTE AVOCADO-JOGURT-SUPPE

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde

1 EL	**Olivenöl**
1	**Zwiebel,** grob gehackt
2	**Avocados,** einige Scheiben beiseitegelegt
150 g	**cremiges Jogurt nature**
4 dl	**Gemüsebouillon,** kalt
4 EL	**Condimento bianco**
	Salz, Pfeffer
30 g	**ganze Mandeln,** geröstet, grob gehackt
½ Bund	**Peterli,** Blätter abgezupft
1 EL	**cremiges Jogurt nature**

1. Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel ca. 2 Minuten darin andämpfen, herausnehmen, auskühlen.
2. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Bouillon pürieren. Mit Condimento bianco abschmecken, würzen, zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
3. Suppe anrichten, mit Mandeln, Peterli und Jogurt garnieren.

ÖISE TIPP
Für eine dünnere Konsistenz 1 dl Milch hinzufügen.

IN MILCH GESCHMORTES VOM SCHWEIN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
SCHMOREN ca. 25 Minuten
Schmortopf mit Deckel

3 EL	**Olivenöl**
600 g	**geschnetzeltes Schweinefleisch**
	Salz
1	**Peperoncino,** fein geschnitten
6	**Knoblauchzehen,** mit Schale, angedrückt
1	**gelbe Peperoni,** in Streifen geschnitten
1 l	**Vollmilch**
2	**Lorbeerblätter**
½ Bund	**Peterli,** mit Küchenschnur zusammengebunden
1	**Zitrone,** heiss abgespült, Schale abgerieben
2 TL	**Paprikapulver**
	Salz, Pfeffer

1. 2 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch salzen, portionsweise hinzugeben, ca. 2 Minuten rundum scharf anbraten, Fleisch herausnehmen, beiseitestellen.
2. 1 EL Öl im selben Topf erhitzen, Peperoncino, Knoblauch und Peperoni 3 Minuten darin andämpfen.
3. Milch und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale hinzugeben, würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Hitze erhöhen, Sauce ca. 5 Minuten eindicken, Fleisch dazugeben, bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten schmoren.
4. Lorbeerblatt und Peterli-Bund herausnehmen, servieren.

ÖISI TIPPS
- Dazu passen Reis oder Nüdeli.
- Das Gericht kann auch mit Poulet-geschnetzeltem zubereitet werden.
- Dieses Rezept ist eine Variation des norditalienischen «Maiale al latte», das Gerinnen der Milch ist ein typischer Effekt dieses Gerichts.

ÖISE TIPP

Eine Milch fürs Tierwohl:
Agri Natura Wiesenmilch Vollmilch, 1 l

Nestlé
YAOS
Joghurt nach griechischer Art
CREMIG, MILD UND GENUSSVOLL!
NATURE
FEIGEN
HONIG
100% natürliche Zutaten
Genussrezepte nach Griechischer Art!
yaos.info/rezepte
+ In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

LACHS-SALAT MIT JOGURT-DRESSING

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

SALAT

- **1** **Zwiebel,** in feinen Streifen
- **1 Bund** **Radiesli,** geviertelt
- **200 g** **Rauchlachs,** in Streifen geschnitten
- **1** **Apfel,** z. B. Kanzi, in Würfel geschnitten
- **150 g** **Essiggurken,** in Stücke geschnitten
- **30 g** **Baumnüsse,** grob gehackt

SAUCE

- **100 g** **cremiges Jogurt nature**
- **2 EL** **milder Senf**
- **1 EL** **Kräuteressig**
- **½ Bund** **Schnittlauch oder Dill,** fein geschnitten oder 1 EL getrockneter Dill
- **Salz, Pfeffer**

1. Zwiebelstreifen ca. 15 Minuten in einem Teller mit Wasser einlegen. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit allen Zutaten bis und mit Baumnüssen mischen.
2. Jogurt mit den restlichen Zutaten mischen, würzen, mit dem Salat mischen.

ÖISE TIPP
Mit Volg Steinofenbrot servieren.

CASHEW-BERRY-FREAK-SHAKE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
Ausstechform mit ungefährem Durchmesser der Guetzli

FREAK-SHAKE

- **200 g** **Cashewkerne,** geröstet, ausgekühlt
- **5 EL** **Sonnenblumenöl**
- **4 dl** **Vollmilch**
- **400 ml** **Vanilleglacé**

GARNITUR

- **200 ml** **Erdbeer-Glacé**
- **8** **Willisauer Ringli**
- **3 EL** **Beerenkonfitüre,** z. B. Erdbeer oder Himbeer
- **2 dl** **Vollrahm,** steif geschlagen
- **1 EL** **Wasser**

1. Cashewkerne und Öl in einem leistungsstarken Mixer zu einem Mus verarbeiten.
2. Cashewmus mit Milch und Glacé mixen, kühl stellen.
3. Mit einem Guetzliausstecher (oder einem Glas) 4 Glacé-Rondellen in Grösse der Willisauer Ringli ausstechen. Rondellen mit je 2 Guetzli umschliessen, bis zum Servieren gefrieren.
4. Konfitüre mit Wasser in einer Pfanne erwärmen, etwas einkochen, bis eine homogene Sauce entsteht.
5. Shake in Gläser füllen, Schlagrahm darauf verteilen, mit Willisauer-Glacé-Donuts und Konfitüre garnieren.

ÖISI TIPPS

- Freak-Shakes sind üppig garnierte Milchshakes mit Rahm und Süssigkeiten.
- Für die Garnitur Willisauer Ringli ohne Glacé, Kägi fret, Bärentatzen oder ganz nach eigener Kreativität andere Biscuits und Schokoladen verwenden.

Lindt

FROHE OSTERN

Die feinen LINDOR Eili dekorieren Ihr Zuhause und verbreiten zartschmelzende Osterstimmung. Zusammen mit dem Lindt Goldhasen verwandeln sie jedes Osternest in etwas ganz Besonderes.

HIMBEER-JOGURT-SPIEGEL: SCHNELL GEMACHT

Die Himbeerkonfitüre gleichmässig als Kreis auf einem Teller verteilen.

Das Jogurt in einen Spritzbeutel füllen und eine Spirale aufzeichnen.

Mit einem Messer Linien von innen nach aussen ziehen.

QUARKBÄLLCHEN AUF HIMBEER-JOGURT-SPIEGEL

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 20 Minuten

BÄLLCHEN

250 g	**Halbfettquark**
120 g	**Weissmehl**
1 EL	**Sonnenblumenöl**
70 g	**Zucker**
1	**Ei,** schaumig geschlagen
2 EL	**Hartweizengriess**
1 EL	**Butter**
4 EL	**Paniermehl**
2 EL	**Zucker**
2 TL	**Zimt**

SPIEGEL

4 EL	**Himbeerkonfitüre**
1 EL	**Wasser**
150 g	**cremiges Jogurt nature**

1. Quark und alle Zutaten bis und mit Hartweizengriess mischen, zugedeckt ca. 20 Minuten kühl stellen.
2. Mit nassen Händen aus dem Teig Kugeln (ca. 2 cm Ø) formen. Bällchen portionenweise in siedendem Wasser ca. 12 Minuten köcheln lassen. Mit einem Schaumgitter herausnehmen, abtropfen.
3. Butter in einer Bratpfanne erwärmen, Quarkbällchen im Paniermehl wenden und ca. 2 Minuten rundum braten.
4. Zucker und Zimt in einem Teller mischen, Quarkbällchen darin wenden.
5. Himbeerkonfitüre und Wasser gut verrühren, in einer Pfanne aufkochen, auskühlen.
6. Auf Tellern einen Kreis aus Himbeerkonfitüre zeichnen und mithilfe eines Messers ein Muster aus Naturejogurt einziehen. Quarkbällchen darauf anrichten und servieren.

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

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

QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.

#entdeckedasgut

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

MOCCA-JOGURT-TIRAMISÙ

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten
4 Gläser à 3 dl Inhalt

TEIG

3 EL	**Zucker**
3 dl	**Kaffee,** heiss
100 g	**Löffelbiscuits,** in grossen Stücken
360 g	**cremiges Jogurt Mocca,** z. B. Hirz Jogurt Mocca Splitter
2 dl	**Vollrahm,** kalt
1 TL	**Vanillezucker**
1 EL	**Kakaopulver**
1 TL	**Kaffeebohnen,** nach Belieben

1. 1 EL Zucker im heissen Kaffee auflösen, auskühlen lassen. Biscuits in Kaffee tunken und einen Drittel davon in die Gläser geben. Die Hälfte des Jogurts über die Biscuits verteilen. Einen weiteren Drittel der Biscuits in die Gläser geben, restliches Jogurt und anschliessend restliche Biscuits darauf verteilen.
2. Rahm mit Vanillezucker und dem restlichen Zucker steif schlagen, in die Gläser füllen. Ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Tiramisù mit Kakaopulver und Kaffeebohnen dekorieren.

ÖISE TIPP
Für eine besondere Note 2 EL Cream-Likör, z. B. Baileys, in den kalten Kaffee geben.

ÖISE TIPP

Auch im Dessert ein Traum:
Hirz Jogurt Mocca Splitter
180 g

MILCHKUCHEN «TRES LECHES»

FÜR 1 Kuchen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde
Springform von 24 cm Ø
Butter für die Form

BISCUIT

170 g	**Mehl**
1½ TL	**Backpulver**
100 g	**Butter,** weich
150 g	**Zucker**
4	**Eier**
1 TL	**Vanillezucker**

GUSS

3 dl	**Vollmilch**
300 g	**gezuckerte Kondensmilch**

SCHLAGRAHM

2 dl	**Vollrahm,** kalt
3 EL	**Zucker**
1 TL	**Vanillezucker**

1. Mehl und Backpulver zusammen in eine Schüssel sieben. Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig schlagen, Eier und Vanillezucker hinzugeben, weiterschlagen. Mehlmischung löffelweise hinzugeben, dabei Masse stetig weiterschlagen. Masse in die vorbereitete Form geben.
2. In der Mitte des auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen, Biscuit mehrmals mit einer Gabel einstechen.
3. Milch und Kondensmilch verrühren, aufkochen und warm über das Biscuit giessen.
4. Rahm mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen, auf dem Biscuit verteilen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kühl stellen.

ÖISE TIPP
Der spanische Name «Tres Leches» lässt sich mit «drei Milchsorten» übersetzen, ein Verweis auf die drei Milchprodukte Milch, Kondensmilch und Rahm, die dafür verwendet werden.

NATÜRLICH NUR MIT OBSTSAFT GESÜSST.

Gesüsst mit bestem RAMSEIER Obstsaft

Von Natur aus wenig Kalorien

Keine künstlichen Zusätze

RAMSEIER®

Die Kraft der Natur

Huus-Tee Schweizer Früchte in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

JOGURT-GLACÉ IN CORNFLAKES-«PAIN PERDU»

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
GEFRIEREN ca. 6 Stunden
Gefäss von ca. 1 Liter

JOGURT-GLACÉ

2 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
350 g	**cremiges Jogurt nature**
50 g	**Puderzucker**

PAIN PERDU

3	**Eier,** verquirlt
2 dl	**Milch**
50 g	**Zucker**
1 TL	**Zimtpulver**
50 g	**Mehl**
1 TL	**Vanillezucker**
150 g	**Cornflakes,** grob zerstossen
8	**Toastbrotscheiben**, halbiert
2 EL	**Bratbutter**
2 EL	**flüssiger Honig**

1. Schlagrahm mit Jogurt und Puderzucker mischen, in ein Gefäss füllen, ca. 6 Stunden gefrieren. Alle 2 Stunden mit einem Mixer durchrühren.
2. Eier mit allen Zutaten bis und mit Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Cornflakes in eine zweite Schüssel füllen.
3. Toastbrotscheiben beidseitig in die Eimasse tunken, dann in den Cornflakes wenden. Die Panade mit den Fingern leicht andrücken.
4. Butter in der Bratpfanne erhitzen, Toasts beidseitig je ca. 3 Minuten goldbraun braten, beiseitestellen.
5. Glacé mit der Gabel etwas weich rühren, gleichmässig zwischen je zwei Toastbrotscheiben verteilen. Pain perdu anrichten, mit Honig beträufeln und sofort servieren.

ÖISE TIPP
«Pain perdu» nennt man im französischen Sprachraum, was die Deutschschweizer als «Fotzelschnitten» kennen.

QUARK-RANDEN-SPÄTZLI

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

SPÄTZLI

250 g	**Weissmehl**
1½ TL	**Salz**
2	**Eier,** verquirlt
300 g	**Magerquark**
200 g	**gekochte Randen,** püriert (ergibt ca. 2 dl Püree)
1 EL	**Butter**
	Salz, Pfeffer

QUARK-CRÈME

200 g	**Magerquark**
½ Bund	**Schnittlauch,** fein geschnitten
½	**Zitrone,** heiss abgespült, Schale abgerieben
	Salz, Pfeffer
50 g	**Reibkäse**
Wenig	**Schnittlauch,** fein geschnitten

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Eier, Quark und pürierte Randen hinzugeben. Teig mit einer Kelle klopfen, bis Blasen sichtbar sind, zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Quark, Schnittlauch und Zitronenschale verrühren, würzen, beiseitestellen.
3. Spätzliteig portionenweise auf ein abgespültes Schneidebrett verteilen, mit der Teigkarte feine Streifen in siedendes Salzwasser schaben. Sobald die Spätzli an der Wasseroberfläche schwimmen, sie mit einem Schaumgitter herausnehmen und gut abtropfen lassen.
4. Butter in einer Bratpfanne erwärmen, Spätzli ca. 2 Minuten darin schwenken. Auf Tellern mit Quark-Crème und Käse anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

ÖISE TIPP
Dazu passt ein gebratenes Forellenfilet.

So schmeckt Brot!

Fredy's Genuss in Ihrem Volg

- Wild & Ruch *
- Huusbrot *
- Mehrkornbrot *
- Baguette *

MEHL AUS PESTIZIDFREIEM ANBAU

IP-SUISSE MEHL

fredy's

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Käse & Wein

BÜNDNER BERGKÄSE BIO WÜRZIG SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

GOLDBEERE PINOT NOIR, SCHWEIZ, 75 CL

Urtümliche Originale

Den frischen Kräutern und Blumen der Bergwiesen verdankt der feinaromatische Bündner Bergkäse seinen würzigen Geschmack. Die reine Bündner Bio-Bergheumilch wird in Sennereien auf über 1000 Metern über Meer nach traditioneller Art von Hand verarbeitet. Ein solch urtümliches Original ruft nach einem Partner, der genauso viel Wahrhaftigkeit und Echtheit ausstrahlt: Der rubinrote Goldbeere Pinot Noir begeistert am Gaumen mit leichter Süsse, viel Frucht und Harmonie.

Goldbeere Pinot Noir, Schweiz, 75 cl

–20% **9.50** statt 11.90

Bündner Bergkäse Bio würzig
an der Theke, per 100 g
statt Fr. 3.10
Fr. 2.30

Portion 200 g
statt Fr. 5.80
Fr. 4.60

hilcona

FÜR BESSERESSER.

Unsere beste runde Sache.

Probieren Sie jetzt die neue Sorte Pizza Originale Salame!

15 % Aktion auf alle Hilcona Pizza Originale*

*Angebot gültig vom 01.03. bis 05.03.2023. In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

JETZT PROFITIEREN!

Goldbeere Riesling-Silvaner
Schweiz, 2021, 75 cl, 17,25 Punkte*
Riesling-Silvaner blasses Gelb mit grünen Reflexen
Aromen von Zitrus und Apfel 8–10 °C Apéro, Hartkäse

8.90
statt 10.90

Goldbeere Pinot Noir
Schweiz, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte*
Pinot Noir Rubinrot Himbeer- und Zwetschgenaromatik, samtig 14–16 °C Wurstgrilladen, kalte Platten

–20% **9.50** **statt 11.90**

WEIN DES MONATS

Petite Arvine AOC Valais
Schweiz, 2021, 75 cl, 17 Punkte*
Petite Arvine Hellgelb lebendig, Aromen von Zitrusfrüchten 8–10 °C Apéro, Geflügel, Käse

15.90
statt 19.80

Stella d'Oro Negroamaro di Salento IGP Barrique
Italien, 2020, 75 cl, 17,25 Punkte*
Negroamaro Granatrot Johannisbeere, Dörrobst, Kakao 16–18 °C Braten, Gratin

–21% **16.50** **statt 20.90**

Caswell White Zinfandel
California, USA, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte*
Zinfandel Rosé Aromen von Himbeeren, süss, exotisch
8–10 °C Aperitif, Grilladen, asiatische Gerichte

–30% **5.50** **statt 7.90**

Caswell Zinfandel
California, USA, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte*
Zinfandel Granatrot reife Beeren, süffig
14–16 °C Grilladen, Pizza, Crostini

–30% **5.50** **statt 7.90**

Animus Vinho Verde DOC
Portugal, 2021, 75 cl, 16,25 Punkte*
Loureiro, Arinto sehr helles Gelb Zitrusnote, frisch, vollmundig 8–10 °C Poulet, Vorspeisen, Picknick

–25% **5.95** **statt 7.95**

Animus Douro DOC
Portugal, 2020, 75 cl, 16,25 Punkte*
Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Franca, Tinta Barroca
Granatrot Pflaumen, Birnen 15–17 °C Pasta, Käse

–22% **6.95** **statt 8.95**

Diese Aktion gilt vom 27.2.2023 bis 25.3.2023
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen vorbehalten

Nero d'Avola Sicilia DOC Allegro
Italien, 2021, 75 cl, 17 Punkte*
Nero d'Avola dichtes Rubinrot helle Kirsche, Brombeere, elegante Tannine 18 °C Pasta, Pizza, Braten

–20% **7.95** **statt 9.95**

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 ...

Trockenpilze

Hut ab vor den kleinen Waldbewohnern. Sie verströmen einen erdigen Duft und veredeln als wunderbar wandelbare Zutat vielerlei Gerichte. Besonders aromastark sind Steinpilze und Morcheln in getrockneter Form.

Schätze aus dem Wald

Hierzulande werden pro Kopf und Jahr im Durchschnitt etwa 1,3 Kilogramm frische Pilze gegessen. Champignons aus Schweizer Zucht machen dabei den grössten Anteil aus. Im Volg sind ausnahmslos einheimische Champignons erhältlich. Steinpilze und Morcheln wiederum wachsen «nur» im Wald. Pilzsammler werden muss man deswegen nicht – Trockenpilzen sei Dank. Zumal gerade bei Steinpilzen und Morcheln das nussige Aroma durch das Trocknen noch verstärkt wird.

Ab in den Vorrat
Ihr grosses Plus ist ihr intensives Aroma und die lange Haltbarkeit. Vor der Verarbeitung ca. 20 Minuten in Wasser oder Milch aufquellen lassen.
Butty Steinpilze, 20 g
Butty Morchel-Hüte, 15 g

GEKONNTE PARTNERWAHL

Knoblauch, Zwiebeln, Speck, Kräuter, Rahm, Käse oder Eier, zum Beispiel als Omelette: Sie alle gehen mit Morcheln und Steinpilzen eine gelungene Liaison ein. So ergänzt etwa die rauchige Note von gebratenem Speck den intensiven Eigengeschmack von Morcheln vortrefflich; Steinpilze passen hervorragend zu Schweinefleisch. Geröstete Nüsse wiederum bringen einen schöne Kontrast zur weichen Textur von Pilzen ins Gericht.

Einmal ist keinmal

Der nach wie vor teils verbreitete Glaube, dass Pilzgerichte nicht erneut erwärmt werden dürfen, stammt aus einer Zeit, als Kühlschränke noch nicht alltäglich waren. Reste von Gerichten mit Pilzen dürfen durchaus aufgewärmt werden. Zu beachten gilt dabei, dass sie maximal 1 bis 2 Tage im Kühlschrank gelagert wurden und während 10 Minuten eine Temperatur von mindestens 70 Grad erreichen.

Pilz-Gnocchi

mit gerösteten Haselnüssen

Für 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

500 g	**mehligkochende Kartoffeln,** geschält, gewürfelt
15 g	**getrocknete Morchel-Hüte**
20 g	**getrocknete Steinpilze**
½ TL	**Salz**
120 g	**Weissmehl**
1	**Eigelb**
2 EL	**Butter**
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
20 g	**ganze Haselnüsse,** grob gehackt, geröstet
	Salz, Pfeffer
¼ Bund	**Peterli,** fein geschnitten

1. Kartoffeln ca. 25 Minuten in siedendem Salzwasser weich kochen, sehr gut abtropfen lassen. Mit der Kartoffelpresse zerdrücken oder durchs Passevite treiben und auf die bemehlte Arbeitsfläche geben.

2. ⅓ der Trockenpilze mit dem Cutter zerkleinern, mit Salz, Mehl und Eigelb auf die Kartoffeln geben. Teig zusammenkneten und zu zwei ca. 2 cm dicken Strängen rollen. 1 cm breite Gnocchi daraus schneiden. Gnocchi portionsweise in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten köcheln, bis sie aufsteigen. Mit einem Schaumgitter herausnehmen, abtropfen lassen, beiseitestellen.

3. Restliche Trockenpilze ca. 15 Minuten in warmem Wasser einweichen, absieben. 1 EL Butter in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch, Haselnüsse und Pilze ca. 5 Minuten darin andämpfen.

4. Restliche Butter und Gnocchi in die Pfanne geben, 2 Minuten darin schwenken, würzen, anrichten und mit Peterli garnieren.

ÖISE TIPP
Nach Belieben mit Reibkäse bestreuen.

Frohe Ostern

5.95
HASE FLORIAN
200 g

5.95
KIRSCH EILI
140 g

3.95
VOLG OSTERHASEN-GUETZLI
320 g

7.90
LINDT GOLDHASE FLOWER
200 g

7.50
HASEN LIVIA & PASCAL
200 g

5.95
HASE KILIAN
500 g

9.95
EILI
Milch
500 g

2.50
HASE ALEX
180 g

9.50
LINDT GOLDHASEN
120 g

9.90
LINDT LINDOR-EILI
Milch
450 g

10.50
HASE ROBIN
mit Mandel-splitter
455 g

VOLG-RABATT BEI «DIGA»

Jetzt aufmöbeln!

Volg-Kundinnen und -Kunden erhalten im Schweizer Möbelhaus Diga exklusiv 20 Prozent Ermässigung auf das gesamte Sortiment* inklusive Gratislieferung und -montage. Mit neun Einrichtungshäusern von Ostschweiz bis Westschweiz ist «Diga» von überallher gut erreichbar. Besonders herausragend ist das Naturholzsortiment, das hierzulande seinesgleichen sucht. Um zu profitieren, beim Einkauf einfach den Bon im Inserat auf Seite 58 dieser Ausgabe abgeben.

*ausser Netto-Artikel und Gartenmöbel.

HAUPTPREIS «STERNSTUNDEN»

AUSZEIT GEWONNEN

Die «Sternstunden im Volg» machten das Einkaufen im Dorfladen in der Weihnachtszeit wieder zu einem besonderen Erlebnis. Jede Woche im Dezember erwarteten die Kundinnen und Kunden Angebote zu einmaligen Preisen und Wettbewerbe mit tollen Gewinnen. Aus den über 31 000 eingegangenen Talons für den Hauptpreis der letzten Kalenderwoche zog die Glücksfee zehn glückliche Gewinnerinnen und Gewinner. Sie kommen aus Adelboden BE, Courtételle JU, Beinwil am See AG, Fideris GR, Hemishofen SH, Kleinlützel SO, Mühlethurnen BE, Riom GR, Seuzach ZH und Wittnau AG und dürfen eine genussvolle und entspannende Auszeit im Seehotel Wilerbad in Sarnen OW erleben. Inbegriffen sind 3 Übernachtungen für 2 Personen mit Halbpension und Spa-Eintritt im Wert von je 1422 Franken. «Die Angebote und Wettbewerbe erwiesen sich dieses Jahr als äusserst beliebt. Umso mehr freuen wir uns auf die Sternstunden im kommenden Dezember», sagt David Krummenacher, Volg Geschäftsleitung Verkauf.

Wir gratulieren von Herzen, wünschen einen traumhaften Aufenthalt und allen übrigen Gewinnern der wöchentlich verlosten Preise viel Freude damit!

MALWETTBEWERB FÜR KINDER

ZEICHNE, WAS DU LIEBST

Für die jüngsten Kunden sind im Volg spezielle Kindertragtaschen erhältlich. Das Besondere daran: Die handlichen Papiertragtaschen werden aus Zeichnungen oder Fotos der Leserinnen und Leser des Volg-Kindermagazins «hey» gestaltet. Für die neue Kindertragtasche ist jetzt Kreativität gefragt. Im Rahmen eines Malwettbewerbs suchen wir Zeichnungen zum Thema «Mein Volg-Lieblingsprodukt». Die Milch zum Zmorge, die Erdbeeren fürs Sommerdessert, die Spaghetti oder die Fischstäbli zum Znacht, das Znüni für die Zähnipause, die Wurst zum Bräteln ... aber auch Dinge, die man mag, aber nicht isst, wie das Katzenfutter fürs Büsi oder das speziell fein duftende Duschmittel sind gesucht. Die kreativsten Zeichnungskünstler gewinnen ein cooles Überraschungspaket und natürlich besonders toll: Die Gewinner-Zeichnungen sind ab zirka Spätherbst 2023 auf der Volg-Kindertragtasche zu sehen.

Mitmachen bis 20. März

Ran an die Filz- und Farbstifte: **Einsendeschluss ist der 20. März 2023.** Zeichnungen mit dem Betreff «Malwettbewerb» an Volg, Kommunikation/Werbung, Postfach 344, 8401 Winterthur. Name, Adresse (Strasse, Hausnummer, Wohnort) und Alter nicht vergessen!

Mehr Informationen im aktuellen «hey», kostenlos erhältlich im Volg oder digital unter volg.ch/hey

Süsse Küsse aus Mostindien

Ein Küsschen in Ehren kann niemand verwehren. Erst recht nicht die traumhaft schoggig-fruchtigen Thurgauer Apfelküssli aus dem Volg Aadorf.

Der Kanton Thurgau wird scherzhaft auch Mostindien genannt. Mit über 210 000 Hochstamm-Apfelbäumen ist er der grösste Obstbaukanton der Schweiz. Kein Wunder, dreht sich auch bei der Bäckerei-Konditorei Nafzger in Wängi fast alles um den Apfel. Denn hier entstand einst die Thurgauer Mosttorte. «Mein Vater wollte auch für unseren Kanton eine typische Torte haben», erinnert sich Geschäftsführerin Romina Nafzger. «Wie etwa die Aargauer Rüeblitorte oder die Zuger Kirschtorte. Und so erfand mein Vater mit seinem damaligen Patissier die Original Thurgauer Mosttorte, die natürlich nach Apfel schmeckt.» Davon abgeleitet wurde eine Pralinéversion, die auf der Biskuitmischung und dem Apfelsaft der Mosttorte basiert.

Herausfordernde Handarbeit

Chefconfiseurin Michelle Büchi erklärt, wie die Spezialität entsteht: «Ich backe zuerst eine Mandelbiskuitroulade. Diese wird auf eine Schicht Ganache – eine Mischung aus Rahm und geriebener Schokolade – gelegt und mit Apfelsaft getränkt. Darauf folgt erneut eine Schicht Ganache.» Das Ganze kommt eine Zeit lang in den Kühlschrank, wird anschliessend in kleine Stücke geschnitten und mit einer speziellen Zartbitterkuvertüre überzogen. Dabei kontrolliert Michelle Büchi jedes einzelne Stück, sodass jedes schlussendlich perfekt überzogen ist. Diese Handarbeit erfordert volle Konzentration und viel Feingefühl. «Ja, es ist schon ziemlich anspruchsvoll. Das Biskuit ist sehr weich und luftig, die Ganache kann es zusammendrücken und alles verrutscht. Da muss man wirklich gut aufpassen», erklärt die gelernte Bäckerin-Konditorin-Confiseurin. «Mir macht es viel Freude, ein derart edles Produkt aus besten Rohstoffen herzustellen.» Die Kuvertüre stammt von der Edelmanufaktur Felchlin in Schwyz, die weiteren Zutaten aus der Nähe. Von den Eiern des benachbarten Bauern über das Mehl aus Thurgauer Mühlen bis hin zum Apfelsaft. Nach einem Tag Ruhe-

Ganz links: Stolz präsentiert Romina Nafzger die Thurgauer Apfelküssli, die 2012 an der Swiss Bakery Trophy eine Goldmedaille gewannen. Oben: Bei der Herstellung ist viel Handarbeit gefragt. Unten: Confiseurin Michelle Büchi prüft bei jedem Praliné, ob der Überzug perfekt ist, bevor die Spezialität verpackt wird.

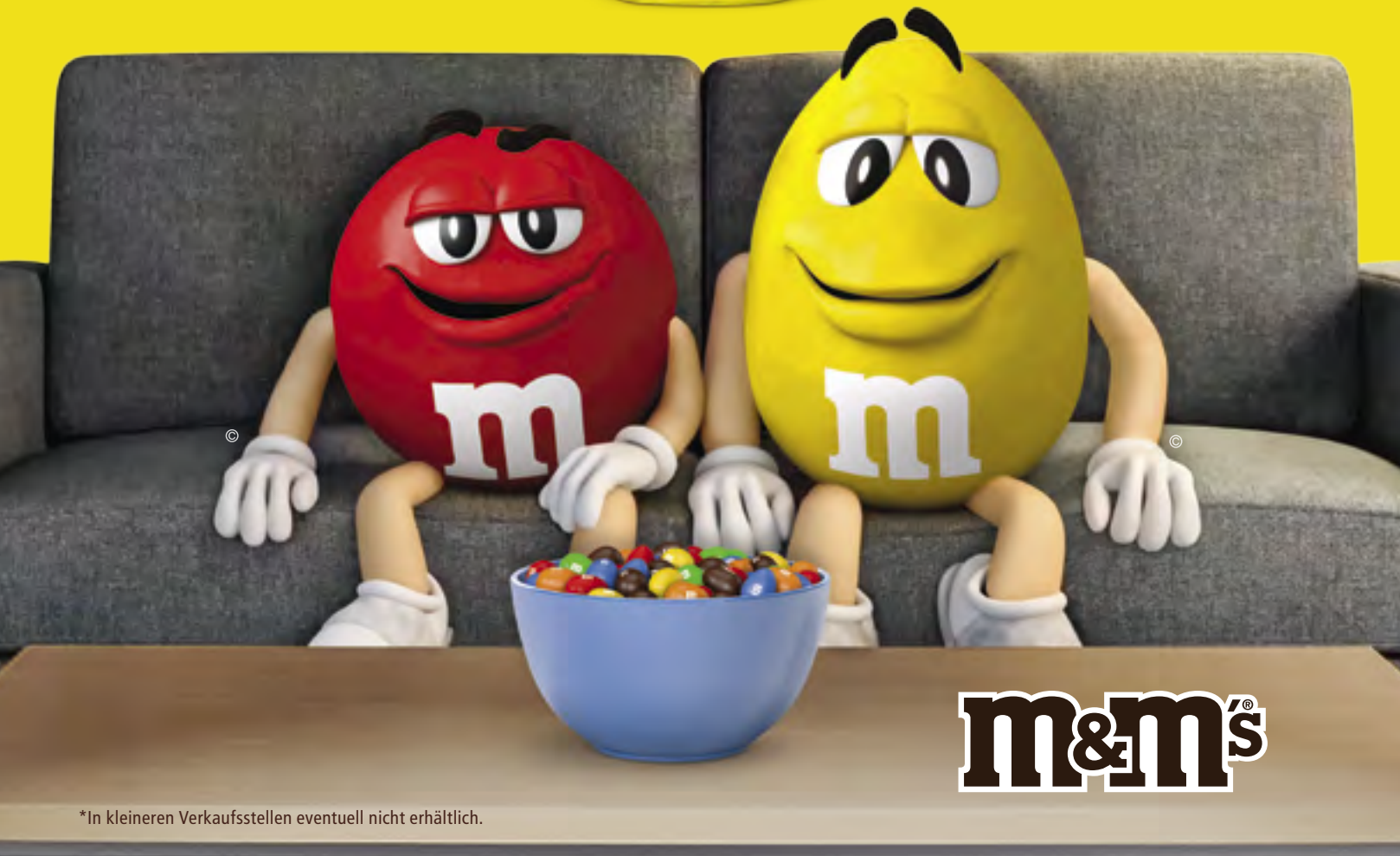
zeit werden die Küssli einzeln von Hand verpackt, inklusive einer individuellen Masche. «Das ist mit Sicherheit das aufwendigste Praliné, das wir herstellen», sagt Romina Nafzger lachend.

Beliebtes Mitbringsel
Ein wichtiger Abnehmer ist im Nachbardorf der Volg Aadorf, mit dem die Nafzgers eine langjährige gute Zusammenarbeit verbindet. Hier werden nun auch die Thurgauer Apfelküssli als «Feins vom Dorf»-Spezialität geführt. «Sie sind besonders als Mitbringsel beliebt», weiss Romina Nafzger. Klar: Ein typischer Gruss aus Mostindien muss einfach Apfelgeschmack haben!

APFELKÜSSLI AUS WÄNGI
Die Thurgauer Apfelküssli von der Bäckerei-Konditorei Nafzger sind im Volg Aadorf TG eine «Feins vom Dorf»-Spezialität.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Apfelküssli 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!

FÜR FILMREIFE MOMENTE



m&m's®

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

SÜSSE VIELFALT IM SACK ...

Bretzeli, Blumen, Stängeli: In der Volg Familienpreis Guetzlimischung nach Schweizer Art steckt eine wahre Parade an zarten Mürbeteiggebäcken fürs kleine Budget.

VON HAND GEMISCHT

Die Mürbeteiggebäcke für die Volg Familienpreis Guetzlimischung werden in der Schweiz hergestellt und von Hand gemischt. Beim Mischen achten die Mitarbeitenden bestmöglich auf Ausgewogenheit. Doch ist und bleibt dadurch auch jede Packung ein kleines Unikat, das nicht von jeder Sorte exakt gleich viele Stücke enthält. Doch das macht bekanntlich die Spannung beim Geniessen aus.

ZWEI NEUE LIEBLINGE ENTDECKEN

Wer die Volg Familienpreis Guetzlimischung schon kennt, wird feststellen: Oho, da sind ja zwei feine Neuheiten im Sack! Mit den beliebten Nussstängeli im Kleinformat und zarten Butter-Sablés wurde die Volg Familienpreis Guetzlimischung leicht verändert. Nach wie vor enthält die Packung elf Mürbeteiggebäcke verschiedener Art: die einen fein buttrig, die anderen aromatisch nussig oder verführerisch schoggig. Der Kakao für die Schokoladevarianten stammt zudem aus nachhaltigem Anbau.

3.95
Volg Familienpreis Guetzlimischung nach Schweizer Art
700 g

FÜR DIE GROSSE RUNDE

Beim Einkaufen fürs Kafichränzli, den Kinderspielnachmittag oder den Vereinsabend am Regal lange studieren, welche Guetzlisorte wohl allen schmecken wird? Die Volg Familienpreis Guetzlimischung ist die Lösung! Denn da ist gewiss für jeden etwas dabei. Mit 700 Gramm reicht die süsse Vielfalt auch für grössere gesellige Runden. Und wenn es noch übrig hat: Mürbeteiggebäck kann sehr gut auch etwas länger aufbewahrt werden – bis zum nächsten Guetzliguscht.

VOLG FAMILIENPREIS

Volg Familienpreis ist die Produktelinie für jedes Budget mit 77 Artikeln aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs: von Mürbeteigguetzli über Mischsalat bis zum Duschmittel. In Volg Familienpreis steckt richtig viel Schweiz. Über 90 Prozent der Produkte werden hierzulande hergestellt.

Die Bananen für Volg werden in Ecuador nach europäischen Bio-Normen angebaut – von Fairtrade-Produzenten, die überwiegend Kleinbauern sind.

BANANEN 100% BIO UND FAIRTRADE

Volg setzt ausschliesslich auf Bananen, die biologisch angebaut werden und nachhaltig heranwachsen. Nachhaltig sind auch die Rahmenbedingungen, unter denen vorwiegend Kleinbauern die Früchte ernten und vertreiben.

Sie ist die beliebteste Frucht im Volg: Sonnengelb und herrlich süss begeistert die Banane Jung und Alt. Sie ist das ganze Jahr über erhältlich, eignet sich wunderbar als vitaminreicher Snack für zwischendurch und erweist sich als praktisch für unterwegs. Denn: Eine Verpackung braucht die Frucht keine – diese ist sozusagen «inbegriffen» und erst noch biologisch abbaubar. Die klare Nummer 1 im Früchteregal ist auch an der Waage die Nummer 1, respektive die Nummer 100. Dieser Grundsatz ist im Schweizer Detailhandel weit verbreitet. Eine weitere Zahl mit 1 verblüfft: Tatsächlich gibt es mehr als 1000 tropische und subtropische Bananenarten. Allerdings gelangen die meisten nicht auf den Weltmarkt, sondern werden vor Ort verzehrt.

Volg, ein Fairtrade-Pionier

Beispielsweise in Ecuador, das zu den Hauptanbaugebieten zählt, und wo die im Volg erhältlichen Bananen herkommen. Diese tragen das Label «Fairtrade Max Havelaar», das fairen Handel zu nachhaltigen Bedingungen gewährleistet. Zudem garantiert es den Produzenten Mindestpreise und hilft ihnen, ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen langfristig zu verbessern. Dabei handelt es sich überwiegend um kleine Betriebe: Rund 88 Prozent der Fairtrade-Produzenten sind in Kleinbauern-Kooperativen organisiert. Volg unterstützt die Werte von fair gehandelten Bananen seit Jahrzehnten und war 1994 der erste Detailhändler weltweit, der die sogenannten «Pablitos»-Bananen aus fairem Handel ins Sortiment aufnahm. Seit 2020 setzt Volg vollumfänglich auf Fairtrade Max Havelaar. Nun folgt der nächste Schritt: Neu stammen die Bananen in allen rund 600 Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz zusätzlich aus biologischem Anbau. Das heisst unter anderem, dass auf synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet wird und die Bananen in Südamerika nach europäischen Bio-Normen angebaut werden. Der Genuss von Bio-Produkten ist nachhaltig – schonender Anbau, keine künstlichen Pestizide und eine kontrollierte Bewirtschaftung sind von unschätzbarem Wert für die natürlichen Ressourcen. Übrigens: Den noch nachhaltigeren Bananen-Genuss gibt es im Volg zum gleichen Preis wie bisher. Weil der achtsame Umgang mit der Natur Volg seit jeher am Herzen liegt.

Fairtrade und Bio: Die beliebteste Frucht wird im Volg noch nachhaltiger.

DOPPELT NACHHALTIG

«Die Bio-Qualität entspricht unserem Bestreben, die Umwelt bestmöglich zu schonen. Gleichzeitig unterstützen wir die lokalen Kleinbauern, indem wir ausnahmslos auf das Fairtrade-Label setzen. Beide Aspekte nun vereinen zu können, ist für uns eine Herzensangelegenheit.»

Massimo Porri
Volg Product Manager
Früchte und Gemüse

WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Richtig aufbewahren und die Süsse überreifer Früchte für Süsses nutzen

Bananen sollten bei Zimmertemperatur und von anderen Früchten getrennt aufbewahrt werden. Grund dafür ist der Pflanzenstoff Ethylen, der den Reifungsprozess beschleunigt. Er ist vor allem in Äpfeln, Birnen, Mangos, Pfirsichen und Tomaten enthalten. Was tun mit sehr reifen Bananen? Am besten die intensive Süsse für Süsses nutzen: Zum Beispiel einen Smoothie mixen oder unter ein Naturejogurt mischen. Einige Inspirationen gibt es unter volg.ch/rezepte, darunter «Baked Banana», «Schokoladen-Bananenbrot» oder «Getränkter Honig-Bananen-Kuchen». Die Banane schmeckt auch herzhaft! Ab Seite 36 finden Sie einige Bananen-Rezepte.

Da geht die Sonne auf

Die leuchtend gelbe Frucht gehört zu den Lieblingsfrüchten der Schweizerinnen und Schweizer. Roh, gekocht oder gebacken ist sie der Star in Desserts oder Gebäcken und verleiht selbst herzhaften Gerichten wie Suppen, Salaten oder Aufläufen eine exotisch-süsse Note.

BANOFFEE PIE
Tortentraum ohne Backen: Der aus England stammende Kuchen wird mit einem Boden aus Nussstängeli «eingebürgert». Rezept auf Seite 43

BANANEN-BAUMNUSS-COOKIES
Bananig und nussig: Die Banane kommt als Garnitur und im Teig zum Zug. Ein perfektes Rezept für sehr reife und überreife Bananen.
Rezept auf Seite 43

Alle Rezepte finden Sie auch unter www.volg.ch/rezepte

CHAKALAKA-LINSENSALAT MIT GEBRATENEN BANANEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

300 g **braune oder grüne Linsen**

SALAT
1–2 EL **Olivenöl**
1 **Zwiebel,** fein gehackt
1 **Knoblauchzehe,** fein gehackt
1 cm **Ingwer,** fein gehackt
1 **rote Peperoni,** in feine Streifen geschnitten
2 **Rüebli,** in feine Würfel geschnitten
1 **Nelke**, im Mörser grob zerstossen
1 TL **gemahlener Zimt**
2 TL **getrockneter Oregano**
1 TL **scharfes Paprikapulver**
0,5 dl **Gemüsebouillon**
2 **Tomaten,** in kleine Würfel geschnitten
1 Bund **Peterli,** fein geschnitten, die Hälfte beiseitegestellt
6 EL **Condimento bianco**
2 EL **Olivenöl**
½ **Zitrone,** Saft
Salz, Pfeffer

2 **Bananen,** geschält, längs und quer halbiert
1 EL **Butter**

1. Linsen in siedendem Wasser ohne Salz ca. 25 Minuten bissfest kochen, abkühlen.
2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln darin andämpfen, Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Rüebli dazugeben, mit allen Gewürzen bis und mit Paprikapulver würzen, ca. 5 Minuten weiterdämpfen. Bouillon dazugeben, kurz aufkochen. Tomaten, die Hälfte des Peterli, Condimento bianco, Öl und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Gemüsesalat mit den Linsen mischen.
3. Bananen in der Butter beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Salat anrichten, mit Bananen und beiseitegestelltem Peterli garnieren und lauwarm servieren.

ÖISE TIPP
Das südafrikanische «Chakalaka» kann unter anderem für ein vegetarisches Eintopfgericht stehen. Typisch dafür ist die Kombination von Gemüse, Hülsenfrüchten und Gewürzen.

ÖISE WIITIPP

Petite Arvine AOC Valais, Schweiz, 75 cl
Was könnte besser passen zu einem Bananen-Gericht als ein Wein, der dezente Aromen von Bananen und Aprikosen enthält? Seine leichte Säure wird durch diese Süsse schön aufgewogen.

GRATINIERTE SCHINKEN-CURRY-BANANEN IM CASHEW-MANTEL
Durch die Cashewkerne erhält der Klassiker aus den 1970er-Jahren ein neues gewisses Etwas.
Rezept auf Seite 43

SUISSE GARANTIE

«So schmeckt der Frühling!»

20% RABATT
15.-19.3.2023

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

suttero.ch

SUTTERO
Eine Marke der Ernst Sutter AG

KARIBISCHE BANANENSUPPE MIT POULETSPIESSLI

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
8 Holzspiesse

SUPPE

2 EL	**Kokosfett**
1	**Zwiebel,** gehackt
250 g	**Bananen,** geschält, in Scheiben geschnitten
4 dl	**Gemüsebouillon,** heiss
1	**Briefchen Safran**
2,5 dl	**Kokosnussmilch**
1	**Peperoncino,** entkernt, fein geschnitten, die Hälfte beiseitegestellt
1 EL	**Zitronensaft**
1 EL	**Sojasauce**

POULETSPIESSLI

2	**Pouletbrüste**
2 EL	**Sojasauce**
1 TL	**scharfes Paprikapulver**
1 EL	**Kokosfett**
	Salz, Pfeffer
½ Bund	**Peterli,** gehackt

1. Fett in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln anbraten, Bananen dazugeben, kurz mitbraten. Bouillon, Safran, Kokosnussmilch und Peperoncino dazugeben. Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, mit Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.
2. Pouletbrüste längs in je 4 Streifen schneiden, wellenförmig auf die Spiesse stecken. Sojasauce und Paprikapulver mischen, Fleisch damit bestreichen. Fett in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Spiessli darin portionenweise beidseitig je ca. 3 Minuten braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.
3. Suppe in Schalen verteilen, Spiessli darauf anrichten, mit Peterli und beiseitegestellten Peperoncino garnieren.

ÖISI TIPPS

- Statt Safran 1 EL Currypulver verwenden.
- Für ein veganes Gericht die Suppe mit gebratenem Tofu oder einem Tofuspiess servieren.

ÖISE TIPP

Ideal zum Anbraten:
Belfina Cocos Kokosfett
400 g

Hol dir dein Feldschlösschen!

In Aktion vom 06.03.-11.03.2023

Feldschlösschen Original und Alkoholfrei Lager* 10X33cl

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

Mit Verantwortung geniessen.

Feldschlösschen verbindet

Weitere Infos unter www.feldschloesschen.ch

FELDSCHLÖSSCHEN

SEIT 1876

BANANEN-BAUMNUSS-COOKIES

FÜR ca. 21 Stück
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde
BACKEN ca. 17 Minuten
Backpapier für das Blech

50 g	**Butter,** zimmerwarm
30 g	**grober Rohzucker**
½ TL	**Zimtpulver**
180 g	**möglichst reife Bananen,** geschält, davon ca. 50 g beiseitestellen, restliche Bananen pürieren
1 EL	**Mehl**
30 g	**Vollkorn-Haferflöckli**
1 TL	**Backpulver**
130 g	**Baumnüsse,** fein gemahlen
1 Prise	**Salz**
1 TL	**Puderzucker**

1. Butter, Zucker und Zimt mit dem Mixer cremig rühren. Pürierte Bananen unterrühren. Mehl, Haferflöckli und Backpulver mischen, Nüsse und Salz dazugeben, mischen. Trockene Zutaten unter die cremige Masse mischen, Teig 30 Minuten kühl stellen.
2. Aus der Masse baumnussgrosse Häufchen formen, mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech geben. Beiseitegestellte Banane in Scheiben schneiden, auf die Guetzli legen und leicht andrücken, nochmals 30 Minuten kühl stellen.
3. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15–17 Minuten backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen. Puderzucker darübersieben und sofort geniessen.

ÖISI TIPPS

- Sehr reife Bananen eignen sich zum Backen besonders gut. Optisch haben sie dann bereits braune Flecken auf der Schale.
- Die Guetzli schmecken am besten frisch gebacken. Sie können auch 1–2 Tage später genossen werden, wobei sie nach einem Tag weich werden. Die Cookies am besten im Kühlschrank aufbewahren.
- Baumnüsse portionenweise im Cutter mahlen. Wer keinen Cutter hat, kann sie sehr fein hacken und mörsern.

GRATINIERTE SCHINKEN-CURRY-BANANEN IM CASHEW-MANTEL

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten
GRATINIEREN ca. 20 Minuten
Gratinform von 2 l Inhalt

SCHINKEN-CURRY-BANANEN

100 g	**Cashewkerne,** fein gehackt
20 g	**Butter,** zimmerwarm
1 Prise	**Salz**
2 EL	**flüssiger Blütenhonig**
8	**Bananen,** geschält
2 EL	**mittelscharfer Senf**
8	**Scheiben Hinterschinken**

SAUCE

1,8 dl	**Saucenhalbrahm**
1 dl	**Halbrahm**
1 EL	**Currypulver**
1 TL	**Paprikapulver**
	Salz, Pfeffer
½ Bund	**Schnittlauch,** in grobe Röllchen geschnitten

1. Cashewkerne und alle Zutaten bis und mit Honig mischen. Bananen mit Senf bestreichen. Panade auf die Oberseite der Bananen verteilen und gut andrücken. Bananen mit Schinkentranchen umwickeln und in der Form verteilen.
2. Saucenhalbrahm und Halbrahm mit den Gewürzen mischen, über die Bananen giessen.
3. In den kalten Ofen schieben und bei 200 °C (Heissluft/Umluft) ca. 20 Minuten gratinieren. Herausnehmen, mit Schnittlauch garnieren.

ÖISI TIPPS

- Dazu passt Reis oder Ebly.
- Wer es währschafter mag, bestreut die Bananen vor dem Gratinieren mit Reibkäse oder geriebenem rezentem Käse.

BANOFFEE PIE

FÜR 1 Kuchen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten
Springform von 24 cm Ø
Backpapier für den Formboden

BODEN

200 g	**Nussstängeli,** fein zerstossen
120 g	**Butter,** flüssig

CARAMEL

90 g	**Zucker**
20 g	**Butter**
1,25 dl	**Vollrahm**

BELAG

3	**Bananen,** geschält, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
1 EL	**Zitronensaft**
40 g	**Kochschokolade,** grob oder fein geraspelt
2 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
1 EL	**Puderzucker**
1,8 dl	**Crème fraîche**

1. Nussstängeli mit Butter mischen. Masse auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, mit einem Löffelrücken oder Glasboden gut andrücken, ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Zucker in einer Pfanne ohne Rühren erwärmen, bis er goldbraun ist. Butter und Vollrahm dazugeben, langsam zu einer homogenen Masse rühren, abkühlen. Ca. 2 EL Caramel beiseitestellen, Rest auf den Guetzliboden streichen.
3. ¾ der Bananen auf dem Guetzliboden verteilen, mit Zitronensaft beträufeln. ¾ der Kochschokolade darüberstreuen. Schlagrahm mit Puderzucker mischen, vorsichtig mit Crème fraîche vermischen, Masse auf die Bananen streichen.
4. Mit den restlichen Bananen, Schokoladeraspeln und beiseitegestelltem Caramel garnieren.

ÖISI TIPPS

- «Banoffee» steht für die Kombination aus Bananen (Banana) und Caramel (Toffee).
- Der Kuchen lässt sich 4 Stunden zuvor vorbereiten. Dann 1 Packung Rahmhalter in den Rahm geben, damit der Belag besser hält.
- Nussstängeli in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstossen oder im Cutter mahlen.

Tauche ein in ein anderes Universum.

-33 %

10.20

statt 15.30 CHF

Coca-Cola Original,
Coca-Cola ZERO,
6 × 150 cl*

©2023 The Coca-Cola Company.

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich. Gültig vom 27.02. – 05.03.2023, solange Vorrat.

©Disney ©2022 MARVEL

3-mal 1-malig

Orange und schoggibraun leuchten zwei Neuheiten im Kühlregal: Die Schweizer Kultmarken Ovomaltine und Caotina bieten fixfertigen Trinkgenuss zum Mitnehmen.

1. Für Schoggi-und-Milch-Trinker

Den beliebten Caotina-Schokoladengeschmack gibt es nicht nur als Pulver, sondern auch als Genussmoment für unterwegs. Caotina Original besteht aus Schweizer Milch und Schweizer Schokolade. Im Vergleich zu herkömmlichen Schokoladendrinks enthält er rund 20 Prozent weniger Zucker. Zudem ist er laktosefrei.

2. Für Alles-haben-Woller

Lieber einen Ovo-Drink oder einen Iced Coffee? Oder gleich beides zusammen? «Ovo & Coffee» vereint das Beste aus beiden Welten. Frisch aufgebrühter Arabica-Kaffee trifft auf malzigen Ovomaltine-Geschmack. Der Drink mit Ovo und Koffein liefert den ultimativen Energie-Kick.

CAOTINA ORIGINAL
Jetzt im Volg-Kühlregal entdecken: das Milchmischgetränk mit Caotina, dem Klassiker unter den Schokoladengetränken.
330 ml, Fr. 2.60

OVO & COFFEE
Die Frühstücksgetränke «Ovi» und «Kafi» vereinen sich zu einem neuen Muntermacher. Am besten kühl und geschüttelt geniessen.
330 ml, Fr. 3.30

3. Für Tradition und Swissness

Mit Albert Wanders Erfindung des Ovomaltinepulvers begann 1904 in Bern eine einzigartige Erfolgsgeschichte. Die Mischung aus Gerstenmalz, Schweizer Milch und Kakao, die als Aufbaugetränk gedacht war, mauserte sich rasch zum Liebling am Frühstückstisch. 1963 lancierte Wander zudem das extraschoggige Kakaopulver Caotina, das genauso zum Kultprodukt wurde. Noch heute werden die Klassiker in Neuenegg bei Bern hergestellt.

DESIGNED
FOR
MIXING
ABSOLUT
VODKA
Swedish Vodka
40% ALC/VOL
IMPORTED
ABSOLUT.®
PLEASE ENJOY RESPONSIBLY

Geniessen und
10-fachen Kaufbetrag gewinnen.
Feiere mit uns die 60-jährige Kaffee Erfolgsgeschichte: Mövenpick Der Himmlische!
MÖVENPICK
Der Himmlische
60 Jahre
Geniessen & Gewinnen
Kaufe zwischen dem 1. März bis 31. Juli 2023 Mövenpick Kaffee und erfahre sofort ob du gewonnen hast.
Mehr dazu auf www.win10fach.ch
Der Himmlische gemahlen ist nicht in allen Filialen erhältlich.
MÖVENPICK
OF SWITZERLAND

SCHNUFFI, DAS KOMMT AUF UNSERE LISTE!

YUM HÖRNLI MIT GEHACKTEM, 330 G*
«Yum» heisst frei übersetzt «Das schmeckt!». Weiteres Plus: Die Hörnli mit Gehacktem aus Schweizer Rindfleisch sind innert Minuten genussbereit.

Fr. 5.30

YUM GESCHNETZELTES AN RAHMSAUCE, NUDELN, 330 G*
Zartes Poulet, eine sämige Rahmsauce und Teigwaren: Eine Kombination, die ans Zmittag beim Grosi erinnert. Ruckzuck ist sie hiermit auf dem Tisch.

Fr. 5.50

PLANTED CHICKEN GÜGGELI, 175 G*
Wie grilliertes Poulet vom Grill, aber aus Erbsen. Tierisch gut schmeckt das proteinreiche «Chicken Güggeli» in Tortillas, Pitabroten oder Salaten.

Fr. 6.50

PLANTED KEBAB ORIGINAL, 175 G*
Kebab-Genuss, wie man ihn liebt, und das voll pflanzlich! Wie alle Planted-Produkte wird das marinierte «Kebab Original» aus rein natürlichen Zutaten hergestellt.

Fr. 6.50

BRUNOS SALATSAUCE FRANZÖSISCH, 500 ML*
Frisch zubereitet und frisch eingetroffen im Kühlregal. Knoblauch, Zwiebeln, Kräuter und Freilandeier bringen das gute Aroma in die Mischung.

Fr. 5.95

CHICCO D'ORO TRADITION BIO, BOHNEN, 500 G
Endlich Kaffeepause! Soll sie nachhaltig sein, dann ist er die perfekte Wahl: mit Kaffeesorten aus fairem Handel und der leichten Kakaonote im Geschmack.

Fr. 12.75

KINDER SCHOKO BONS WHITE, 200 G*
Manche mögens weiss gilt bei Schokolade. Zum Glück gibts den Klassiker von «Kinder» jetzt mit weisser Schoggi, cremiger Milchfüllung und Haselnüssen.

Fr. 4.20

RED BULL THE APRICOT EDITION, 250 ML*
Ein Vorgeschmack auf den Sommer gefällig? Es steckt volle Power in der orangen Dose. Erfrischend, fruchtig und gewohnt – beflüüügelnd!

Fr. 1.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Robin Straub (links) und Markus Hengartner im Käselager ihrer Käserei in Rohrenmoos. Ein Laib Emmentaler wiegt an die 100 Kilogramm.

«Die Qualität der Milch ist das Wichtigste»

Markus Hengartner und Robin Straub haben sich in der Gourmino Dorfkäserei Rohrenmoos in Lömmenschwil ganz dem Käse mit den berühmten Löchern verschrieben. Die beiden Käser darüber, wie diese entstehen und wie der Emmentaler in die Ostschweiz kam.

Herr Hengartner, Herr Straub, wie kommt es, dass in den Kantonen Thurgau und St. Gallen mehr Emmentaler produziert wird als im Bernbiet?
In den 1960er- und 1970er-Jahren sind viele Berner Käser in die Ostschweiz ausgewandert. In Bern hatten sie damals zu wenig Milch und zu viele Käser. Das kommt sicher auch daher, dass der Kanton Bern gebirgiger ist und der Thurgau und das St. Gallische eher flach sind. Noch heute finden sich viele Berner Familiennamen wie «Gerber» unter den Käsern in unserer Region.

Haben die Berner Käser damals auch das Rezept für den Emmentaler mitgebracht?
Sie haben auf jeden Fall die Tradition der Emmentaler-Produktion mitgebracht. Das Rezept hingegen, das ist ja nicht geheim.

Was ist das Anspruchsvollste bei der Herstellung?
Die Qualität der Milch hat einen viel grösseren Einfluss auf die Qualität des Käses als bei anderen Sorten. Das liegt daran, dass der Emmentaler ein Rohmilchkäse ist. Zudem gehören zum Entstehungsprozess zwei Reifungen; zunächst die Milchsäure- und dann die Propionsäuregärung. Dabei entsteht Kohlendioxid. Dieses Gas ist für die weltbekannten Löcher im Käse verantwortlich.

Die Milch ist also das Entscheidende?
Ja, die Milchqualität ist das Wichtigste beim Emmentaler. Die beiden erwähnten Reifungen sind bei einem Rohmilchkäse einzigartig – auch darum ist der Emmentaler der König der Käse. Nur einwandfreie Milch ist eine gute Grundlage für guten Emmentaler.

Woher stammt die Milch?
Zwölf Bauern aus der Umgebung liefern uns jeden Morgen die Milch ihrer Kühe, woraus wir täglich sieben Laibe Emmentaler herstellen. Fünf der Landwirte stammen aus Illighausen, wo Markus Hengartner zuvor die Dorfkäserei geführt hat. Die anderen kommen aus der näheren Umgebung. Für den Emmentaler darf nur silofreie Milch verwendet werden. Das heisst, die Kühe sind viel draussen und fressen in erster Linie frisches Gras von der Weide und Heu.

Und wie wird kontrolliert, ob die Qualität den Anforderungen entspricht?
Da wird stufenweise getestet. Zunächst beim Bauern, dann in der Produktion und später beim fertigen Käse. Nach drei Monaten Reifezeit kommt ein Kontrolleur von Gourmino und nach vier Monaten kommt jemand von der Sortenorganisation und kontrolliert den Käse nach Kriterien wie unter anderem Lochung, Konsistenz des Teigs und Geschmack.

Wie entsteht der Unterschied zwischen dem milden und dem Emmentaler surchoix, der im Volg erhältlich ist?
Durch die Reifezeit. Der Milde wird etwa sechs Monate gelagert, der Surchoix mindestens zwölf Monate, davon sechs Monate oder mehr im Feuchtlager, wo er mit Salz und Wasser gepflegt wird. Nur die besten Käse werde für Surchoix selektioniert.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

EMMENTALER AUS LÖMMENSCHWIL SG

Der Emmentaler AOP mild und der je nach Sortiment erhältliche Emmentaler AOP surchoix im Volg stammen aus der Dorfkäserei Rohrenmoos in Lömmenschwil SG, die Robin Straub und Markus Hengartner führen. Die beiden Käser sind mit zehn weiteren Käsern Inhaber von Gourmino, dem unabhängigen Käsespezialisten für Affinage von Schweizer Rohmilchkäse mit Sitz in Urtenen-Schönbühl BE. Gourmino betreibt zwei Affinage-Keller: das letzte Käselager in der ehemaligen Käse-Hochburg Langnau im Emmental und das Käselager im Berg in Reichenbach im Kandertal.

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.

Jetzt im neuen Look:

Hochwertige Premium-Watte
aus dem Hause Flawa Consumer.
100% Baumwolle. Chlorfrei gebleicht.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Hergestellt in der Schweiz

www.flawaconsumer.com

flawa consumer

Frischekur für den Kühlschrank

Das Haushaltsgerät, das Lebensmittel frisch hält, bietet auch Raum für Bakterien. Wie man ihnen Schritt für Schritt den Garaus macht.

1. Mehrmals pro Jahr

Nebst dem jährlichen Frühlingsputz sollte der Kühlschrank idealerweise alle vier bis sechs Wochen geputzt werden. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt es sich, das Gerät zuvor auszuschalten.

2. Alles raus

Zunächst die Lebensmittel ausräumen und dann alle mobilen Bestandteile wie Einlegeböden und Schubladen herausnehmen. Diese am besten im Spülbecken reinigen. Beim Putzen die Gummidichtungen und den Ablauf für das Kondenswasser nicht vergessen.

3. Die Mittel zum Zweck

Effektive Putzmittel sind das A und O. Beispielsweise der speziell für die Küche geeignete Volg Küchenreiniger. Eine umweltschonende Reinigung auf pflanzlicher Basis bietet der Volg Putzessig. Er wird verdünnt verwendet und entfernt zuverlässig Nährböden für Keime und Bakterien.

4. Tauwetter im Tiefkühlfach

Ein- bis zweimal im Jahr sollte auch das Tiefkühlfach abgetaut und mit wenig Spülmittel gereinigt werden. Um den Abtauvorgang zu beschleunigen, hilft es, einen Topf mit heissem Wasser hineinzustellen. Unbedingt ein Holzbrett darunter platzieren.

5. Gewusst wie einräumen

Bevor wieder eingeräumt wird, gilt es, die Haltbarkeit aller Produkte zu überprüfen. Lebensmittel, die länger haltbar sind, werden weiter hinten verstaut. Was rasch verbraucht werden muss, wird gut sichtbar vorne platziert.

ÖISE TIPP

Die coolsten Helfer? Gibts im Volg!

Wirksame Reiniger und sanfte Schwämme sind beim Putzen des Kühlschranks unverzichtbar. Nach der Reinigung empfiehlt sich der geruchslose «Kühlschrank-Fresh», der Gerüche auf natürliche Art neutralisiert.

Volg Putzessig
1 l

Volg Küchen-Reiniger
500 ml

Scotch-Brite Delicate
2 Stk.

Martec Kühlschrank-Fresh
1 Stk.

MARTINI

MARTINI & TONIC

Ein Ballonglas mit Eis füllen und dann zu gleichen Teilen MARTINI Rosso* und Tonic Water hinzufügen. Vorsichtig umrühren und mit einer Orangenscheibe garnieren.

GIN MARTINI

Fülle einen Cocktail-Shaker mit Eiswürfeln. 15 ml MARTINI Bianco und 50 ml BOMBAY SAPPHIRE Gin dazugeben und etwa 20 Sekunden lang schütteln. In ein gekühltes Glas abseihen. Zitronenschale über dem Cocktail drehen, um die Öle freizusetzen, dann als Garnitur in den Drink geben.

BACARDÍ

ORIGINAL BACARDÍ MOJITO

50 ml BACARDÍ Carta Blanca, 15 ml Limettensaft und 2 TL weißen Zucker in ein Glas geben. 8–10 Minzblätter hinzufügen und mit einem Stößel andrücken. Mit Crushed Ice und etwas Soda auffüllen und umrühren.

BACARDÍ CARTA NEGRA & COLA

Ein Glas mit Eiswürfel füllen. 50 ml BACARDÍ Carta Negra hinzufügen und mit 100 ml Cola auffüllen. Umrühren und mit einer Limettenscheibe garnieren.

DRINK RESPONSIBLY.

MARTINI, ITS TRADE DRESS AND THE BALL & BAR LOGO ARE TRADEMARKS. BACARDÍ, ITS TRADE DRESS AND THE BAT DEVICE ARE TRADEMARKS OF BACARDI & COMPANY LIMITED.

* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.

Aktion vom 4. bis 9. April 2023

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Die knapp 4-jährige Oyra vom Barryhof.

DEM NATIONALHUND ZUGETAN

Dass die Bauernfamilie vom Volg Erlebnishof Barryhof in Schüpfen BE ein Faible für Bernhardiner hat, verrät schon der Name des Landwirtschaftsbetriebs. Die Leidenschaft für diese Hunderasse begleitet NATURENA-Bauer Martin Schlup schon seit seiner Kindheit.

Der bekannte und beliebte Bernhardinerhund verdankt seinen Namen dem Walliser Hospiz auf dem Grossen St. Bernhard. Die Mönche setzten das Tier Ende des 17. Jahrhunderts als Lawinenhund ein. Berühmt wurde die Rasse, die seit 1884 als Schweizer Nationalhund gilt, durch den Lawinenhund Barry, der über 40 Menschen gerettet haben soll. Dass diese Hunde damals ein Fässchen mit Hochprozentigem um den Hals trugen, ist allerdings ein Mythos. Bernhardiner sind nicht nur zuverlässige und fleissige Tiere, sondern auch sehr sanftmütig – wie Bernhardinerhündin Oyra von Martin Schlup und Monika Flükiger. «Oyra ist ein totaler Familienhund. Sie liebt Kinder und geniesst es, wenn Hofbesucher sie streicheln und mit ihr reden», erzählt Monika Flükiger.

Perfekt für die Zucht

Oyra ist schon die dritte Bernhardinerhündin auf dem Hof. Die erste reinrassige Hündin Senta holte Martin Schlup 2005 von der «Fondation Barry», der weltweit ältesten Zucht des Schweizer Nationalhundes, nach Schüpfen. «Bernhardiner sind gross und schwer – ihre Erziehung braucht Erfahrung und Durchsetzungsvermögen. Ich mag Herausforderungen, und diese Rasse hat mich schon immer fasziniert», erklärt der passionierte Hundeliebhaber. Und weil die Hündin ein Prachtexemplar ist, haben sich Martin Schlup und Monika Flükiger entschieden, wieder unter die Züchter zu gehen. «Oyra hat einen schönen Charakter und ihr Körperbau ist perfekt», erzählt das Bauernpaar. «Wir haben alle nötigen Vorabklärungen gemacht. Und wenn sich ein reinrassiger Rüde mit einwandfreiem Stammbaum findet, könnten bald herzige Bernhardiner-Welpen die Besucher auf dem Barryhof entzücken.»

Mit Oyra wagen sich Monika Flükiger und Martin Schlup erneut unter die Züchter.

Volg NATURENA
NATUR NAH ERLEBEN

Die Volg Erlebniswelten

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

Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten

HUGO
DAS ECHTE SCHWEIZER CORNICHON
HUGO
HUGO
HUGOREITZEL.CH
TOTAL LOKAL
*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

JETZT AKTUELL
Vieille Poire
Grappa
Vieille Prune
* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

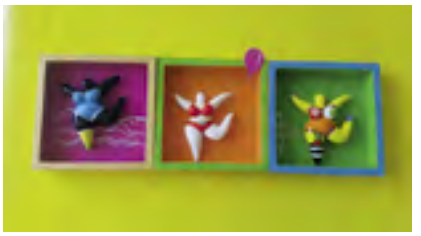
NEUE KURSE IM APRIL

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

VOLG ERLEBNISHOF WITTNAU AG
14. oder 15. April

Filigraner Silberschmuck

WAS Aus insgesamt 20 g Silbermodellier- und Spritzmasse, mit welcher feine Silberdrähte appliziert werden, formen Sie wahlweise 2–3 edle Schmuckstücke wie Ringe oder Kugeln für Ohr- oder Halsschmuck. Wer mag, kann nach dem Brand seine Schmuckstücke mit Süsswasserperlen oder Schmucksteinen aufziehen – eine Auswahl steht vor Ort zur Verfügung. **WANN** Kurs 1: Fr, 14.4.23, 9–16 h, Kurs 2: Sa, 15.4.23, 9–16 h **LEITUNG** Sandra Ott, Obermumpf **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 195.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Schmuckstücke im Wert von Fr. 80.–.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
14. oder 15. April

Mini-Nanas in Fotorahmen

WAS Aus Alufolie und Modelliermasse gestalten Sie 3 flippige Mini-Nanas und lackieren sie in bunten Farben. Die Nanas werden in 3 Fotorahmen (je 15 × 15 cm) befestigt, die Sie vorab mit Acrylfarbe passend bemalt und mit Stiften und Glitzergel ausdekoriert haben. **WANN** Kurs 1: Fr, 14.4.23, 9–18 h, Kurs 2: Sa, 15.4.23, 9–18 h **LEITUNG** Daniela Häbig, Freiburg (D), www.daniela-haebig.de **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 155.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Mini-Nanas im Wert von Fr. 30.–.

VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
22. April (2 Halbtageskurse)

Neurodings® – Zeichnen fürs Wohlbefinden

WAS Mit der kreativen Transformationsmethode Neurodings® können Sie sich von stressigen und belastenden Themen lösen. Sie zeichnen beidhändig bunte Formen und Muster auf Papier, dadurch lösen sich unerwünschte Denkmuster auf und geben dem Gehirn neue Impulse. **WANN** Kurs 1: Sa, 22.4.23, 9–13 h*, Kurs 2: Sa, 22.4.23, 13.30–17.30 h* **LEITUNG** Claudia Lerch, Atelier zum Glück, Grosshöchstetten, www.claudia-lerch.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 125.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Zeichnungen.

VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
1. April (2 Halbtageskurse)

Gemmotherapie: die Kraft der Knospen

WAS Knospen enthalten wertvolle Vitalstoffe. Sie lernen, wie diese gewonnen und angewendet werden, und lösen diese Inhaltsstoffe mit Alkohol und Glycerin aus dem Pflanzenmaterial heraus. Ein solches Gemmo-Mazerat hilft u. a. gegen Schlafstörungen, Allergien, Magenbrennen sowie Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden. Sie nehmen 1–2 Mazerate (Auszüge) à 0,5 dl mit nach Hause. **WANN** Kurs 1: Sa, 1.4.23, 9–13 h*, Kurs 2: Sa, 1.4.23, 13.30–17.30 h* **LEITUNG** Annamarie Rogenmoser, Unterägeri, www.wildkraeuter-power.jimdofree.com **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 110.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material.

VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
28. oder 29. April

Malen nach Bob Ross: Frühlingslandschaft

WAS Angeleitet von der versierten Kunstmalerin und Kursleiterin malen Sie in einer speziellen Nass-in-Nass-Technik eine frühlingshafte Seenlandschaft. Diese Maltechnik mit Ölfarben, entwickelt von Bob Ross, ist leicht zu lernen und einfach anzuwenden, sodass auch ungeübten Malern ein ausdrucksstarkes Bild gelingt. **WANN** Kurs 1: Fr, 28.4.23, 9–17 h, Kurs 2: Sa, 29.4.23, 9–17 h **LEITUNG** Stefanie Altenburger, Bauma, www.kunstmalerei-altenburger.ch **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 260.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Bild (60 × 45 cm) im Wert von Fr. 100.–.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09
Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h
Anmeldeschluss 15.3.2023

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.

Volg NATURENA NATUR NAH ERLEBEN

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

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

MAH-MEEH MIT POULET

Das «Mah-Meeh» vereint Nudeln, Gemüse und Fleisch in einem, ist schnell zubereitet, herrlich würzig und schmeckt aufgewärmt ebenso gut wie frisch. Kein Wunder, gehört es für Leserin Patricia Meier zu ihren Lieblingsrezepten.

MAH-MEEH MIT POULET

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

250 g	**feine Nudeln (z. B. Chinoise-Nüdeli)**
300 g	**Poulet,** in Würfel geschnitten
1 TL	**mildes Currypulver**
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Rapsöl**
2	**Zwiebeln,** in Streifen geschnitten
3	**rote Peperoni,** in Streifen geschnitten
1	**Chinakohl,** in Streifen geschnitten
1 EL	**Rapsöl**
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
1 TL	**Sambal Oelek**
1 TL	**mildes Currypulver**
	Salz, Pfeffer
180 g	**Hinterschinken,** in Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer, Sambal Oelek

1. Nudeln in siedendem Salzwasser bissfest kochen, abtropfen lassen.
2. Poulet mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Poulet darin unter Rühren 3–4 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Zwiebeln, Peperoni und Chinakohl in derselben Pfanne im warmen Öl andämpfen, mit Knoblauch, Sambal Oelek, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Gemüse weich ist, Nudeln, Poulet und Schinken dazugeben, nochmals heiss werden lassen, abschmecken und servieren.

Tipp: Es kann Weisskohl statt Chinakohl verwendet werden.

PATRICIA MEIER, KÜSSNACHT AM RIGI SZ

«Immer, wenn ich mit dem Hund von Freunden spielen kann, erfreut das mein Herz», sagt Patricia Meier; die mit Ehemann und zwei Kindern im Teenageralter in Küssnacht am Rigi zu Hause ist. Mit ihnen ist sie viel unterwegs in der freien Natur und geht gerne campen. «Das Mah-Meeh-Rezept erinnert mich an meine Kindheit. Ich durfte es bei einem Bekannten meiner Eltern zubereiten. 2017 habe ich es wiederentdeckt und koche es seither immer wieder», schreibt sie. Die Zutaten dafür findet sie im Volg Immensee oder im Volg Weggis, wo sie besonders gern Frischprodukte einkauft.

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-Mitbewohnern oder Ihrem Partner – an Medienart AG, «Öise Lade» Leserrezept, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder oeise.lade@volg.ch

diga möbel

Wohn-Freude.

NEXT LEVEL COLLECTION

MILOU – perfekte Form.

… samtige Oberfläche

Natur-**Holz.**

diga möbel

BON

20%

Für Kundinnen und Kunden von

frisch und fründlich Volg

Volg-Rabatt auf das gesamte diga-Sortiment.

Gilt nicht für Netto-Artikel und Gartenmöbel.

Gratis Lieferung und Montage

Gültig bis: 30.06.2023

Online-Rabattcode: VOL-135975

Das Schweizer Familienunternehmen finden Sie auch in Ihrer Nähe.

8953 Dietikon ZH
8600 Dübendorf ZH
6032 Emmen LU
8854 Galgenen SZ
1763 Granges-Paccot FR
4614 Hägendorf SO
3421 Lyssach BE
4133 Pratteln BL
9532 Rickenbach bei Wil TG

✆ **055 450 55 55 | diga.ch**

P **Gratis Parkplätze**

swiss family company

I d'diga muesch higa.

GEWINNEN MIT KÄGI

MIT ETWAS GLÜCK AUF REISEN GEHEN – GENAUSO WIE DAS KÄGI FRET

1. PREIS

WETTBEWERBS-FRAGE

Wohin wurden erstmals Kägi-Produkte ins Ausland exportiert?

A China
B Grossbritannien
C USA

PREISE

1. Preis im Wert von Fr. 2500.–
Reisegutschein von Kuoni – damit werden Reiseträume wahr!

2.–10. Preis im Wert von je Fr. 408.–
Hochwertiges 2er Reisekofferset von Pack Easy (Hartschale, 1× Gross und 1× Handgepäck)

11.–40. Preis im Wert von je Fr. 65.–
Kägi-Genusspaket mit verschiedenen feinen Spezialitäten

Die beliebten Kägi fret aus der Toggenburger Manufaktur überzeugen mit einer unwiderstehlichen Kombination von feinster Schweizer Schokolade, knusprig gebackenen Waffeln und einer cremigen Mousse-Füllung. Der Name ist übrigens eine Kombination aus dem Familiennamen der Gebrüder Kägi und einer Abkürzung des französischen Worts «gaufrette» für Waffel.

Das Kägi fret ist weit herumgekommen
Ab 1952 hatte das Familienunternehmen begonnen, seine Waffeln mit Schokolade zu überziehen. Das erste Kägi fret in Form von zwei Riegeln lief 1958 vom Band. Ein einzigartiger Genuss, der bis heute aus der Schweiz heraus die ganze Welt begeistert.

Bereits in über 30 Ländern ist das Kägi fret heute erhältlich. Dies wird mit der Sonderedition «Kägi – Win World Trip» zelebriert. Auch in dieser Ausgabe des «Öise Lade» gibt es mit einem Reisegutschein von Kuoni und den Koffersets tolle Preise für die nächste Reise zu gewinnen. Kleiner Tipp: Die Antwort der Wettbewerbsfrage ist auf Seite 5 im «Chuchichäschtli» versteckt. Also schnell zurückblättern und mitmachen.

Kägi
Glück ist ein Kägi.

MITMACHEN & GEWINNEN!

Per Telefon: 0901 240 340 (Fr. 1.–/Anruf)
Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: Nachricht mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name und Adresse an **4636** (Fr. 1.–/SMS).
Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, «Kägi», Postfach 344, 8401 Winterthur
Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 27. Februar bis 23. März 2023.

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

Jetzt neu im Volg*

100% pflanzlich. 100% Geschmack. 0% Zusatzstoffe.

Hergestellt in der Schweiz

planted.

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Frohe Ostern

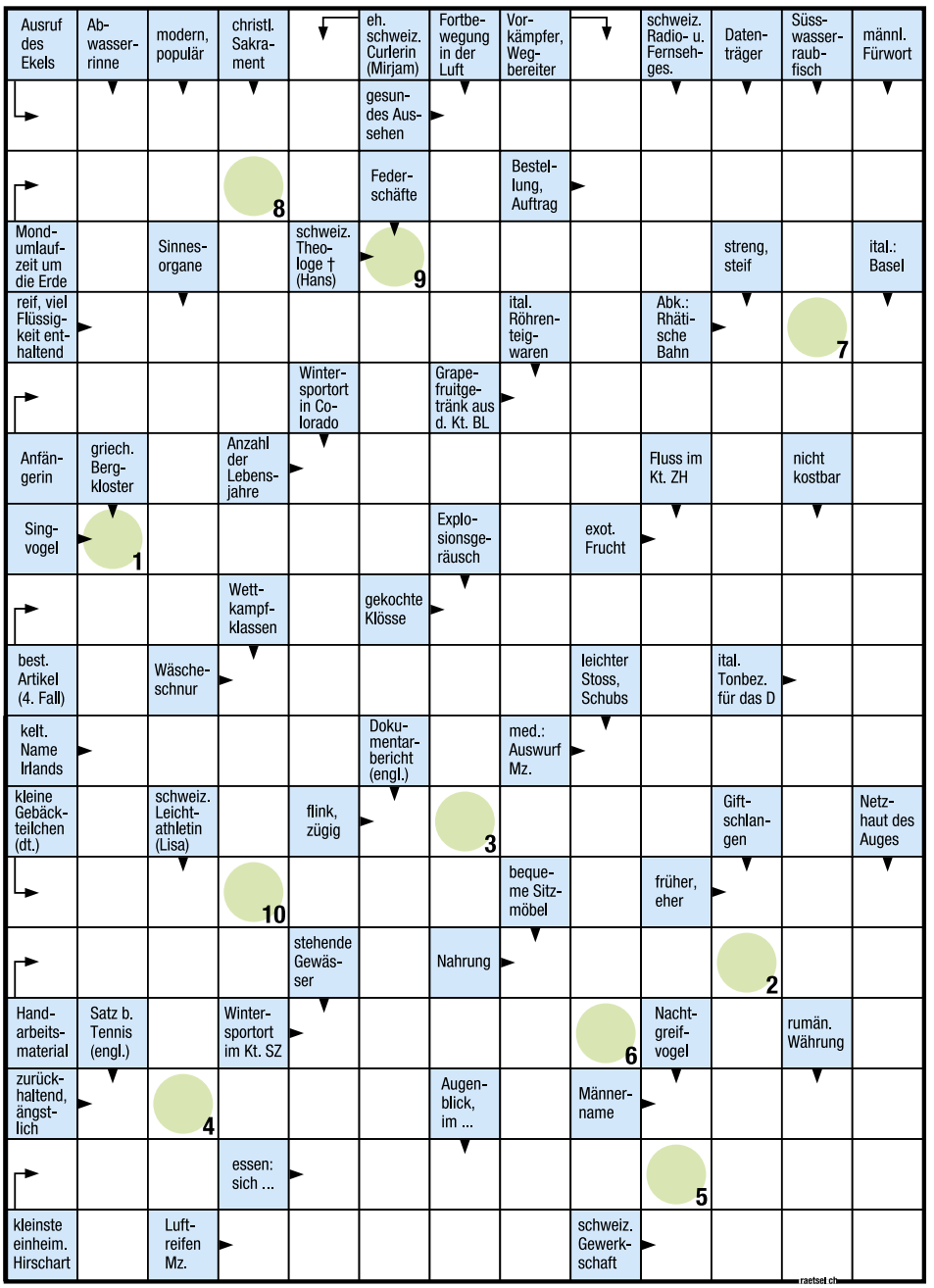
-37%
AKTION
CHF 12.50
statt CHF 19.90
Ostermischung, 1 kg

Aktion gültig solange Vorrat

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

Aktion gültig 13.03. – 19.03.2023

RÄTSELN UND GEWINNEN!



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 10.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Gewinnen Sie eines von zehn Mini-Cocotte-Sets von Le Creuset im Wert von je Fr. 105.–.

Die Riviera Collection ist von den sonnenverwöhnten Regionen rund ums Mittelmeer inspiriert. Sie verbreitet gute Laune und ist das perfekte Geschenk für Reise- und Abenteuerlustige. Das Set besteht aus vier farbenfrohen Mini-Cocottes aus Steinzeug, in denen Sie kleine Portionen ganz stylish servieren können. Ideal auch für Lieblingsdips, Gewürze und Snacks. Weitere Infos unter: **www.lecreuset.ch**

So nehmen Sie an der Verlosung teil:

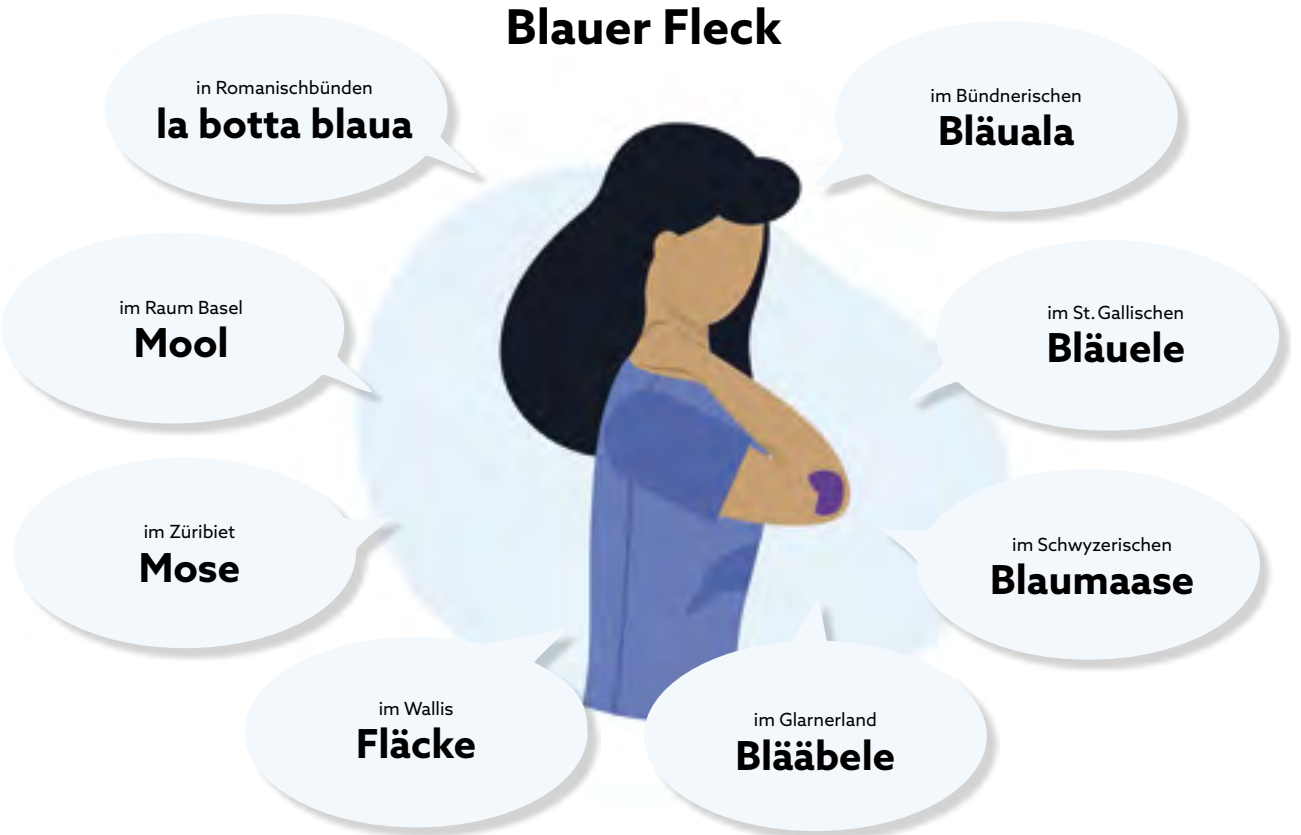
Per Telefon: 0901 260 360 (Fr. 1.–/Anruf)
Sprechen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
Per SMS: Nachricht mit VOLGK, danach Leerzeichen und Lösungswort, Leerzeichen und Name/Adresse an **4636** (Fr. 1.–/SMS).
Per Post: Lösungswort auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG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

Teilnahme vom 27. Februar bis 23. März 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 Le Creuset und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

Blauer Fleck



VORSCHAU «ÖISE LADE» APRIL

Osterfreuden
Knusprige Hasenohren und frühlingshafte Häppchen: Rezeptideen fürs Ostermenü.

Würfelspiele
Pinkies, Kokos-Schoggi, oder Zitronen-Toffee, bei diesen süssen Würfeln gibt es nur Gewinner.

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

Entdecken Sie die verführerische Vielfalt von Sheba®:

FÜR IHREN LIEBLING **NUR DAS BESTE.**

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

UNSERE PIAZZA GRANDE

Unsere ofenfrischen «Tessinerbrote» –
ein Stück Schweizer Brotkultur und Vorfreude auf die Ferien.

Hiestand®

IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.