

JANUAR 2024

# ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

## HAFERKRAFT

Schweizer Bio-Haferflöckli  
von Zmorge bis Znacht

## REBENSAFT

Hochgelobte Weine  
fürs kleine Budget



## MIT KOHLDAMPE

Währschaft, gut und günstig: Kabis-Rezepte für jeden Tag

**Volg**



**BELEAF IT OR NOT:**

**KEIN MUH.  
ABER MMH.**



**20%**

**AUF DAS GANZE  
EMMI BELEAF  
SORTIMENT**

Gültig von 09.01. bis  
14.01.2024

**VEGANUARY**

# INHALT



10

## Ösi Chuchi

Herrlich vielseitig, in süss oder herzhaft: Haferflocken



## Ösi Chuchi

So ein Kabis: währschafte Gerichte mit Kohlgemüse

30

## Ösi Umwält

Wintergemüse mit Heimatgefühl: 100% Schweizer Randen



54

## Sport-Sponsoring

Eine von vier: Melanie Hasler vom «OYM Women's Team powered by Volg»

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Ich hoffe, Sie können auf ein gelungenes 2023 zurückblicken. Dass wir dies als Unternehmen tun können, verdanken wir allem voran Ihnen: Jeder Ihrer Einkäufe hat dazu beigetragen, dass Volg das Jahr mit einem guten Ergebnis abschliessen kann. Wichtiger als Zahlen wiegen aber die vielen persönlichen Begegnungen und die grosse Wertschätzung, die Volg als Einkaufsort von Ihnen erfährt. Wir freuen uns, Sie auch 2024 «frisch und fründlich» zu begrüssen und für das Einkaufen im Dorf zu begeistern. Dabei können Sie immer wieder Neues entdecken wie auch auf Bewährtes zählen. Eine feste Grösse des Sortiments ist Volg Familienpreis. Auf den Seiten 29 und 44 stellen wir Ihnen einige Produkte näher vor. Ausserhalb der Ladentüren starten wir noch aktiver ins neue Jahr: Unser langjähriges Sponsoring von jungen Sporttalenten erfährt eine Erweiterung. Lesen Sie ab Seite 54 mehr über das «OYM Women's Team powered by Volg». In diesem Sinn wünsche ich Ihnen ein gesundes und energiegeloves 2024.



frisch und fründlich

**Philipp Zraggen**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**  
Monatshits und Saisontipps
- 10 **ÖSI CHUCHI**  
Ein Hurra auf den Hafer!
- 20 **SAISON FÜR ...**  
Zwiebeln
- 23 **TRAUMPAAR**  
Käse und Wein des Monats
- 25 **WEIN-AKTIONEN**  
Jetzt profitieren
- 29 **ÖSI MARKE**  
Volg Familienpreis  
Orangensaft
- 30 **ÖSI UMWÄLT**  
100% Schweizer Randen
- 32 **ÖSI CHUCHI**  
Kohl-Küche
- 39 **NEU IM VOLG**  
Entdecken und ausprobieren
- 42 **FEINS VOM DORF**  
Preisgekrönte Nussgipfel  
aus Marbach SG
- 44 **VOLG FAMILIENPREIS**  
Rein ins neue Jahr
- 47 **CHURZ & FÜNDIG**  
Neues aus der Volg-Welt
- 48 **TYPISCH SCHWEIZ,  
TYPISCH VOLG**  
Körperpflegeprodukte  
aus Worben BE
- 50 **NATURENA**  
Jahraus, jahrein viel los
- 53 **NATURENA-KURSE**  
Die neuen Kurse im Februar
- 54 **SPORT-SPONSORING**  
Engagiert für die  
Champions von morgen
- 56 **LESERREZEPT**  
Zitronencake
- 59 **WETTBEWERB**  
Gewinnen mit «Agri Natura»
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**  
Mitmachen und gewinnen
- 62 **ÖSI MUNDART**  
Woher kommt eigentlich?  
«E Fahne ha»  
Vorschau  
Impressum

## Winterhilfe für Vögel

Die gefiederten Freunde, die in der kalten Jahreszeit im Norden bleiben, haben bei Minusgraden oft Mühe, an ausreichend Futter zu kommen. Bei der Vogelfütterung heisst es aber: Hände weg von altem Brot oder Essensresten. Stattdessen setzt man lieber auf handelsübliches Futter; es enthält verschiedenen grosse Körner und Samen und eignet sich für unterschiedliche Vogelarten. Am besten verwendet man einen Futterspender, weil das Risiko der Verunreinigung mit diesem verringert wird. Und als zusätzliche Winterhilfe lässt man die Nistkästen während des ganzen Jahres hängen. Sie dienen auch erwachsenen Vögeln als Schutz vor der Kälte.



### DIE ZAHL

# 10 Jahre

2014, also genau vor einem Jahrzehnt, wurde der «Veganuary» lanciert. Der Aktionsmonat möchte dazu animieren, vermehrt auf pflanzliche Nahrung zu setzen und im Januar auf tierische Lebensmittel zu verzichten.

### ZITAT

« Wo die Liebe den Tisch deckt, schmeckt das Essen am besten. »

Zitat aus Frankreich

### SAUERKRAUT

## RÜBIS & STÜBIS



Dass sich Sauerkraut gut mit Käse verträgt, wissen alle, die den fermentierten Kabis gerne unters Fondue mischen. Hat man noch gekochtes Sauerkraut übrig, das verbraucht werden muss, gibt man es mit etwas Reibkäse oder Raclettekäse auf eine Scheibe Brot und überbäckt das Ganze im Ofen. Et voilà: die «Chruutschnitte» ist geboren!



## MONATSHITS IM JANUAR

### Walliser Cordonbleu und Pouletbrust BBQ

Raclettekäse, Walliser Rohessspeck und ein zartes Schweinsnierstück aus Schweizer Fleisch: Wenn im Winter die Lust auf währschafte Küche am Grössten ist, ist das Walliser Cordonbleu die perfekte Wahl. Manche Genieserinnen und Genieser träumen selbst im Winter vom sommerlich-leichten Grillplausch. Für sie empfiehlt sich die Pouletbrust aus Schweizer Fleisch mit der klassischen Barbecue-Marinade.

Ob das saftige Fleisch auf dem Grill oder in der Pfanne gebraten wird, bleibt dann jedem selbst überlassen.



## MOCKTAIL STATT COCKTAIL

Nach den Festtagen legt manch einer einen «Dry January» ein. Einen Monat auf Alkohol zu verzichten, heisst aber nicht, jedem farbenfrohen Drink und Apéro abzuschwören. Am besten deckt man sich mit den wichtigsten Zutaten für Mocktails, der alkoholfreien Variante von Cocktails, ein. Aus Tonic Water, kohlenensäurehaltigem Mineralwasser, alkoholfreiem Schaumwein, Sirup, Fruchtsaft, Limetten und Zitronen lässt sich dann der neue Lieblingsdrink zusammenmischen.

## GERICHTE-GESCHICHTE

# Cordonbleu

Um die Erfindung des Cordonbleus ranken sich verschiedene Legenden. Eine davon soll sich vor 200 Jahren im Wallis zugetragen haben. In einem Briger Restaurant wurden für 30 Gäste Schweinekarree zubereitet. Überraschend tauchte eine weitere grosse Gruppe auf, die dasselbe bestellte. Kurzerhand schnitt die Köchin das Fleisch in viele dünne Scheiben und füllte sie mit Käse und Rohschinken. Der Wirt war begeistert und wollte ihr gleich das «Cordonbleu», das blaue Band als Auszeichnung für besondere Leistung, verleihen. Die Köchin winkte bescheiden ab und meinte, man könne ja das neu kreierte Gericht so nennen.



## GUT ZU WISSEN So ein Kabis!

Rotkabis, Weisskabis, Blumenkohl oder Wirz – die Auswahl an Kohlgemüsen ist im Winter besonders gross. Obwohl sie zu rund 90 Prozent aus Wasser bestehen, liefern Kohle eine beachtliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium. Wie vielseitig Kabis und Kohl sind, beweisen die Rezepte ab Seite 32.





## FÜR SILVESTERKLASSIKER SHRIMPS NATÜRLICH!

Für edle Abwechslung beim Fondue chinoise oder beim Tischgrill sorgen die bereits geschälten tiefgekühlten Black Tiger Shrimps. Das Geschmacksgeheimnis der ökologisch produzierten «Glück Black Tiger Shrimps» liegt in der Aufzucht: Sie wachsen natürlich in Mangrovenwäldern ohne Zufütterung heran. So erhalten die Crevetten ihre natürliche Farbe und ihre feste Textur. Hinter den «Glück»-Shrimps steht ein Schweizer Lieferant, der die Zucht in Südvietsnam mit lokalen Kleinbauern aufgebaut hat.



### WETTBEWERB AUF SEITE 59

## Hack nachhaltig auf Zack

Längst zählt für viele Menschen nicht mehr nur der Genuss, sondern auch das Drumherum eines Lebensmittels. Dabei spielt das Tierwohl eine entscheidende Rolle. Vor 35 Jahren hat sich «Agri Natura» als erstes Schweizer Fleisch-Label ganz der Idee der naturnahen und tierfreundlichen Landwirtschaft verschrieben. Heute basiert diese auf den Vorgaben von IP-Suisse. Im Zeichen eines schonenden Umgangs mit unseren Ressourcen geht die Nachhaltigkeit bei «Agri Natura» weiter bis zu den auf Papier und Karton basierenden Verpackungen für Charcuterie-, Rohwurst- und Frischfleischspezialitäten. Die Paperseal-Verpackung des Rindshackfleisches spart zum Beispiel stolze 80 Prozent Kunststoff ein. Die Innenfolie lässt sich zudem komplett und einfach vom Karton trennen, sodass der Karton recycelt werden kann.



« Wächst  
das Gras  
im Januar,  
ist's im  
Sommer in  
Gefahr. »

Bauernregel im Januar

### FRISCH & KNACKIG

## Vitaminreicher Krauskopf

Im Gemüseregal erkennt man Wirz auf den ersten Blick an seinen gewellten Blättern. Der «Chruselikopf» unter den Kohlen ist im Winter besonders wertvoll für den Körper: Er weist nämlich einen ähnlich hohen Vitamin-C-Gehalt wie eine Orange auf! Seine Berühmtheit erlangte er im «Pot au feu». Heute ist der grün-gelbliche Wirz mit seinem attraktiven Äusseren, dem fein-würzigen Aroma und den zarten Blättern von Alltags- bis Spitzenküche eine beliebte Kochzutat. Will man nach den Festtagen auf seine Figur achten, ist der kalorienarme und sättigende Wirz ebenfalls eine gute Wahl. Ein Rezept mit Wirz finden Sie auf Seite 33.



# CHUCHICHÄSCHTLI



**TREND: ROHER COOKIETEIG**

**Gute Nachrichten für alle, die nach der Weihnachtszeit von Guetzliteig noch nicht genug haben: Roher Cookieteig ist gerade total angesagt. Für eine Version ohne Mehl und Zucker braucht es 1 Glas gekochte Kichererbsen (abgetropft), 1 EL Haferflocken und 1 EL gemahlene Mandeln, 3-4 entsteinte Medjool-Datteln, 1 Prise Salz und einen Schuss Wasser. Alles in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren, 1-2 EL gehackte dunkle Schokolade daruntermischen und geniessen.**

**POTZBLITZ**

## KÜHLSCHRANK FACHWISSEN

Wenn es wie jetzt genügend kalt ist, um Lebensmittel draussen zwischenzulagern, ist der Zeitpunkt für die Kühlschrankreinigung ideal. Beim Einräumen in den sauberen Kühlschrank gibt es ein paar Dinge zu beachten: In den Gemüseschubladen Gemüse und Früchte nach Möglichkeit trennen. Weil einige Früchte ein Reifegas freisetzen, würden Salat und Gemüse in dessen Nachbarschaft viel zu rasch welken. Am kältesten ist es im untersten Fach, dorthin kommen schnell verderbliche Esswaren wie Fisch und rohes Fleisch. Kräuter stellt man – in einem Wasserglas – daneben. Ein Tablar höher folgen Milchprodukte und Eier, während zuoberst abgepackte zubereitete Speisen lagern, die als Erstes gebraucht werden sollten. Am wärmsten ist es in den Fächern in der Tür. Sie ist der beste Ort für Butter, Konfi, Senf, Mayonnaise und Getränke.



Anzeige

## MORGA-Power

Nicht nur das Fini Birchermüesli zum Frühstück, sondern auch das Tutti Frutti in der Pause

**Schätzfrage:**

Wie viele Nüsse hat es auf diesem Bild?

A: 20

B: 30

C: 25



Sende die richtige Antwort an [wettbewerb@morga.ch](mailto:wettbewerb@morga.ch) und gewinne ein Tutti Frutti Säckli.  
Teilnahmebedingungen: [www.morga.ch/teilnahmebedingung](http://www.morga.ch/teilnahmebedingung)



Natürlicher Genuss aus der Schweiz.  
MORGA AG, CH-9642 Ebnet-Kappel, [www.morga.ch](http://www.morga.ch)



FÜR BESSERER.

# Rauchig gut.

Schweizer Bio-Tofu, jetzt auch geräuchert!



Neu!



15%-Aktion  
09.01.-14.01.



\*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



# GROSSER WEIN, KLEINES BUDGET



Diese sechs Weine machen im Glas und an der Kasse Spass! Sie werden im «Weinseller 2024» von Chandra Kurt hoch gelobt. Tief in die Tasche greifen muss man für diese grossartigen Tropfen jedoch nicht.

## FÜR FREUNDE



«Kühlen, Sound auflegen und einschenken», lautet Chandra Kurts Tipp. Alles Weitere ist ein Selbstläufer, denn für Spass sorgt der Wein allein: «Unterhaltsam wie der Eurovision Song Contest», so Chandra Kurt. Ein Wein, der in geselliger Runde mit Freunden noch mehr Freude macht. Vollmundig mit Aromen von Zitronen und einem ausgeglichenen Säurespiel. Ein spannender Wein, der erst noch vegan ist.

**Animus Vinho Verde DOC, Portugal, 2022, 75 cl, 17 Punkte\*, Fr. 7.95**

## O BIO MIO!



Hier gilt: zuerst riechen! Der Duft dieses Bio-Pinot Grigio ist geprägt von blumigen Noten wie Weissdorn. Am Gaumen harmonisch, der Abgang anhaltend. «Soll der Wein einfach sein und viel Aroma haben, dann ist das der Kandidat», beschreibt Chandra Kurt den Wein für «Dolce far niente»-Stimmung. Dazu Antipasti und man fühlt sich beim Apéro wie in einer Taverna in Sizilien.

**Brunetti Pinot Grigio Terre Siciliane IGT Organic Wine, Italien, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte, Fr. 9.50**

## OHO ZUM APÉRO



Dieser Dôle Blanche mundet so, wie man das Leben liebt: «Natürlich leicht in der Art und unbekümmert», adelt Chandra Kurt den für sie «perfekten Apérowein». Energie und Gaumenfrische stecken oben-drein in ihm. Der zwiebelschalenfarbige Rosé besticht durch Frische sowie seinen aromatisch-fruchtigen Geschmack. Toll auch das Finale in Form eines schönen Schmelzes im Abgang.

**Dôle Blanche AOC Valais Fleur d'Amour, Schweiz, 2022, 75 cl, 17 Punkte\*, Fr. 12.90**



«Im Vergleich mit der fast unendlichen Welt der Weine sind die Platzverhältnisse für die Präsentation edler Tropfen im Volg klein wie David gegenüber Riese Goliath. Umso stolzer sind wir, dass unsere kleine, feine Auswahl an Weinen immer wieder grosse Anerkennung erntet und für Qualität als auch Preis hervorragend bewertet wird. Schweizer Weinen räumen wir dabei einen besonderen Stellenwert ein.»

**Roman Wyss, Volg Product Manager Wein**

## EIN ENTERTAINER



Ein Rotwein für Geniesser, die mit der Zeit gehen. Reife Zwetschgen, Himbeeren und eine dezente Holzaromatik in der Nase, viel Frucht am Gaumen und ein samtig weicher Abgang. Der rubinrote Markenwein von Volg hat viel zu bieten. Für Chandra Kurt ein «moderner, fröhlicher Roter mit Unterhaltungswert» und genau das Richtige «für den jung gebliebenen Gaumen».

**Goldbeere Pinot Noir Ostschweizer Landwein, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte\*, Fr. 11.90**

## BUNKERN, BITTE!



«Wenn Sie auf der Suche nach einem sympathischen Hauswein sind, der weniger als 10 Franken kostet, dann können Sie diesen kistenweise einbunkern», empfiehlt Chandra Kurt. Für sie zudem ein «sicherer Wert», wenn man gern aromatische Rote geniesst. Zu Noten von heller Kirsche mit etwas Brombeere kommen elegante Tannine. Eine Pizza dazu macht das Geniesserglück perfekt.

**Nero d'Avola Sicilia DOC Allegro, Italien, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte, Fr. 9.95**

## HEISS IM PREIS



Mehr ist manchmal weniger: Das gilt für diese Cuvée aus Primitivo und Negroamaro mit einem kräftigen Bouquet von Cassis und roter Johannisbeere. «Der Preis ist fast unglaublich – so viel Gaumenunterhaltung für etwas über 10 Franken», schreibt Chandra Kurt. Ein für sie «perfekter Wein und «easy-drinking für lockere Momente», beispielsweise beim Pasta- oder Grillplausch.

**Stella Solare Negroamaro Primitivo Puglia IGP, Italien, 2021, 75 cl, 17,75 Punkte\*, Fr. 13.50**

# EIN HURRA AUF DEN HAFER!



## HAFER-MÜTSCHLI MIT KIWI-KONFITÜRE

Die wunderbar luftigen Brötchen erhalten durch die Haferflocken einen besonderen Gout. Rezept auf Seite 19



**HIMBEER-HAFER-STREUSELKUCHEN**  
Pssst ... die Haferflocken verstecken sich im Boden und in den Streuseln.  
Rezept auf Seite 19

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

**Mit Haferflocken im Vorrat kann kommen, was will. Die gewalzten Haferkerne mit dem nussigen Aroma sind wandelbar, extrem schnell zubereitet - und aus ihnen lässt sich sogar ein Cordonbleu zaubern.**



## GEMÜSEGRATIN MIT HAFER-KÄSE-STREUSEL

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

Ofenfeste Pfanne oder Gratinform

120 g Reibkäse,  
z. B. Grana Padano

2 EL Apfelessig  
Pfeffer, Muskat

Butter für die Form

180 g Crème fraîche  
2 EL Schnittlauch,  
geschnitten

### GEMÜSE

2 EL Butter

1 Zwiebel, gehackt

2 Rübli, halbiert,  
in feinen Scheiben

1 Knollensellerie,  
in kleinen Würfeln

1 Lauch, halbiert,  
in feinen Scheiben

100 g Tiefkühl-Erbsen,  
aufgetaut

1 dl Weisswein

1 dl Gemüsebouillon

150 g Kräuterfrischkäse  
Salz, Pfeffer

### STREUSEL

70 g kalte Butter

50 g Mehl

50 g Haferflocken

1. Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andämpfen. Rübli, Sellerie und Lauch dazugeben, 10 Minuten mitdämpfen. Erbsen dazugeben, mit Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren. Bouillon und Frischkäse dazugeben, gut vermischen, würzen. Falls eine Gratinform verwendet wird, Gemüse in die vorbereitete Form geben.
2. Butter bis und mit Apfelessig von Hand zu Streuseln reiben, über dem Gemüse verteilen.
3. Im auf 170 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20–25 Minuten backen. Mit Crème fraîche und Schnittlauch servieren.

## HAFERFLOCKEN-CORDONBLEU

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

QUELLEN LASSEN ca. 20 Minuten

### SCHNITZEL

4 dl kräftige Hühnerbouillon

2 EL Senf

2 EL Sojasauce

1 TL Paprika

¼ TL Pfeffer

250 g Haferflocken

2 EL Mehl

120 g rezenten Käse,  
z. B. Gruyère surchoix,  
in Scheiben

8 Tr. Hinter- oder  
Vorderschinken

50 g Mehl

2 Eier, verquirlt

120 g Paniermehl

1 dl Sonnenblumenöl  
oder Bratbutter

1 Zitrone,  
heiss abgespült,  
in Schnitzen zum  
Garnieren

1. Hühnerbouillon bis und mit Pfeffer aufkochen. Haferflocken und Mehl in einer Schüssel mischen, mit der Bouillon übergiessen. Gut durchrühren und 20 Minuten quellen lassen.

2. Hafermasse in 16 gleich grosse Portionen teilen, mit feuchten Händen oder zwischen Backpapier flach drücken. Käse mit Schinken umwickeln, auf die Hälfte der Haferschnitzel legen. Restliche Schnitzel darauflegen und gut andrücken.

3. Cordonbleus im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Dann im Ei und schliesslich im Paniermehl wenden, andrücken. Im heissen Öl bei mittlerer Hitze leicht schwimmend beidseitig je ca. 5 Minuten braten, garnieren.

### ÖISE TIPP

Mit Ofenfrites, selbst gemachten Gemüsefrites oder einem bunten Salat servieren.



**HAFER-RÜEBLI-TALER MIT  
RANDEN-TZATZIKI**

Die gebratenen Taler mit dem  
Randen-Tzatziki könnten auch  
als Burger serviert werden.  
Rezept auf Seite 19





# 3 Minutes to ASIA



**-15%**

VOM 8.1. – 15.1.2024  
AUF AUSGEWÄHLTE KNORR  
ASIA NOODLES IM TRIO



## UNGEBACKENE HAFER-MÜESLIRIEGEL

FÜR 12 Stück  
**ZUBEREITEN ca. 20 Minuten**  
**KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde**  
 Cakeform von ca. 30 cm  
 Backpapier für die Form

- 100 g **Haferflocken**, geröstet
- 30 g **Sonnenblumenkerne**, geröstet
- 50 g **Cashewkerne**, gehackt, geröstet
- 50 g **getrocknete Pflaumen**, fein gehackt
- 50 g **getrocknete Aprikosen**, fein gehackt
- 50 g **flüssiger Honig**
- 50 g **Butter**
- 50 g **gesalzene Erdnüsse**, grob gehackt
- 50 g **dunkle Schokolade**, geschmolzen

vorbereitete Form geben, mit feuchten Fingern gut andrücken und 1 Stunde kühl stellen.  
**2.** Aus der Form heben, mit der Schokolade verzieren. Kurz kühl stellen, in 10-12 Riegel schneiden. Bis zum Servieren kühl stellen.

### ÖISE TIPP

In Klarsichtfolie gewickelt lassen sich die Riegel 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.



**1.** Haferflocken bis und mit Aprikosen mischen, von Hand durchkneten, beiseitestellen. Honig und Butter in der Pfanne schmelzen. Erdnüsse begeben, fein pürieren, mit der Haferflockenmasse mischen. In die



## HAFER-PANCAKES MIT ORANGENSAUCE

FÜR 12 Stück  
**ZUBEREITEN ca. 30 Minuten**

### ORANGENSAUCE

- 2 **Orangen**, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
- 2 EL **Zucker**
- 1 TL **Maisstärke**
- 3 **Orangen**, filetiert

### PANCAKES

- 1 **möglichst reife Banane**, in grossen Stücken
- 2 **Eigelbe**
- 1 dl **pflanzliche Milchalternative**, z.B. Haferdrink
- 150 g **Haferflocken**
- 1 TL **Backpulver**
- ½ TL **gemahlener Zimt**
- 2 **Eiweisse**
- 1 Msp. **Salz**
- 2 EL **Zucker**
- Rapsöl zum Braten**

Auskühlen lassen. Filets in die Sauce geben und ziehen lassen.  
**2.** Banane bis und mit Zimt fein pürieren, Teig 10 Minuten ruhen lassen. Eiweisse und Salz mischen, zu Schnee schlagen,iterrühren, dabei nach und nach Zucker begeben. Anschliessend 2 Minuten weiterschlagen. Eischnee vorsichtig unter den Teig ziehen.  
**3.** Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Mit einem Esslöffel Häufchen von ca. 6 cm Ø in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Mit der restlichen Masse gleich verfahren.  
**4.** Je 3 Pancakes aufeinanderlegen, Orangenfilets mit der Sauce darübergeben.

### ÖISI TIPPS

- Das Rezept eignet sich perfekt, um reife bis überreife Bananen zu verwerten.
- Die Orangensauce nach Belieben mit einem Schuss Grand Marnier aromatisieren.

**1.** Orangenschale, -saft, Zucker und Maisstärke in der Pfanne kalt anrühren. Einmal aufkochen.



# «So schmeckt pfannenfertig!»

Walliser Cordon Bleu -  
schnell zubereitet und  
im Handumdrehen geniessen.



Mit hochwertigem  
Schweizer  
Schweins-Nierstück...

...würzigem  
Raclettekäse...

... und Walliser  
Rohessspeck

**25%**  
**RABATT**  
10.-14.01.2024





## APPLE-BAKED-OATS MIT ZIMTJOGURT

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

BACKEN ca. 35 Minuten

Gratinform von ca. 22 × 32 cm

### BAKED OATS

- Butter für die Form**
- 200 g Haferflocken**
- 50 g Baumnüsse**, grob gehackt
- 50 g Sultaninen**
- 1-2 TL gemahlener Zimt**
- 1 TL Backpulver**
- 1 Msp. Salz**
- 2 Äpfel**, geschält, in kleinen Würfeln
- 360 g Apfelmus gezuckert**, die Hälfte zum Servieren beiseitegestellt
- 2 dl Vollmilch (1)**
- 2,5 dl Vollmilch (2)**, lauwarm
- 2 EL Honig**
- 1 säuerlicher Apfel**, z. B. Braeburn, in dünnen Scheiben

### ZIMTJOGURT

- 300 g griechisches Jogurt nature, ungesüsst**
- 1 EL flüssiger Honig**
- ½ TL gemahlener Zimt**
- 1 Msp. Muskat**

1. Haferflocken bis und mit Milch (1) mischen. In die vorbereitete Form geben, 10 Minuten quellen lassen. Milch (2) und Honig mischen, vor dem Backen über die Masse giessen. Apfelscheiben darauf verteilen.
2. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten backen.
3. Alle Zutaten für das Zimtjogurt mischen.
4. Baked-Oats aus dem Ofen nehmen, mit dem beiseitegestellten Apfelmus und Zimtjogurt servieren.

### ÖISE TIPP

Die Sultaninen können vorgängig eingeweicht werden.



## HAFER-DATTEL-BROWNIES

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

QUELLEN LASSEN ca. 15 Minuten

BACKEN ca. 35 Minuten

Brownieform von 24 × 24 cm

Backpapier für die Form

- 150 g Datteln**, entsteint, grob gehackt
- 1 dl Wasser**, siedend
- 200 g Butter**
- 200 g dunkle Schokolade**, grob gehackt
- 3 Eier**
- 100 g Haferflocken**
- 50 g Baumnüsse**, grob gehackt
- 50 g Mehl**
- 2 TL Backpulver**
- 1 Msp. Salz**
- Kakaopulver zum Bestäuben**

1. Datteln mit siedendem Wasser übergiessen, 15 Minuten quellen lassen.

2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Pfanne von der Platte nehmen, Schokolade darin schmelzen. Eier und Datteln mit der Einweichflüssigkeit dazugeben, fein pürieren, beiseitestellen.
3. Haferflocken im Cutter fein mahlen. Gemahlene Haferflocken, Baumnüsse bis und mit Salz unter die Schokoladenmasse ziehen. In die vorbereitete Form geben.
4. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In Würfel schneiden, mit Kakaopulver bestäuben.

### ÖISE TIPPS

- Wer kein Cutter besitzt, kann die Haferflocken in einem Mörser fein mahlen.
- Die Brownies lassen sich 1 Woche gekühlt aufbewahren.

**Volg**

**FAMILIENPREIS**

# Grosser Genuss für jedes Budget

Mit Volg Familienpreis finden Sie für jede Gelegenheit und jedes Budget das richtige Produkt.





## HIMBEER-HAFER-STREUSELKUCHEN

FÜR 12 Stücke  
**ZUBEREITEN** ca. 30 Minuten  
**KÜHL STELLEN** ca. 1 Stunde  
**BACKEN** ca. 35 Minuten  
 Springform von 24 cm Ø  
 Backpapier für die Form

### TEIG

150 g Weissmehl  
 150 g Haferflocken  
 1 TL Backpulver  
 1 Msp. Salz  
 100 g Rohrzucker  
 130 g Butter, flüssig, ausgekühlt  
 1 Ei, verquirlt

### FÜLLUNG

300 g Tiefkühl-Himbeeren  
 ½ Orange, heiss ab gespült,  
 abgeriebene Schale und Saft  
 2 EL Maisstärke  
 1 Vanilleschote,  
 längs aufgeschnitten  
 3 EL Rohrzucker  
 3 EL gehobelte Mandeln

- Mehl bis und mit Zucker mischen, Butter und Ei begeben und zu einem krümeligen Teig verreiben. Ein Drittel des Teigs 1 Stunde kühl stellen, den Rest auf dem Formboden gleichmässig verteilen und festdrücken. Form ca. 1 Stunde kühl stellen.
- Himbeeren und alle Zutaten bis und mit Rohrzucker aufkochen, 3 Minuten köcheln lassen. Vollständig auskühlen lassen, Vanilleschote entfernen.
- Füllung auf dem Teigboden verteilen. Kühl gestellten Teig mit den Fingern zu Streuseln reiben, mit den Mandeln auf dem Kuchen verteilen.
- Im auf 160°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form abkühlen lassen.

### ÖISI TIPPS

- Der Streuselkuchen lässt sich im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren.
- Am zweiten Tag schmeckt der Kuchen noch besser, weil die Himbeeren Zeit hatten, ihr Aroma zu entfalten.



## HAFER-MÜTSCHLI MIT KIWI-KONFITÜRE

FÜR 8 Stück  
**ZUBEREITEN** ca. 20 Minuten  
**QUELLEN LASSEN** ca. 30 Minuten  
**RUHEN LASSEN** ca. 2½ Stunden  
**BACKEN** ca. 30 Minuten  
 2 sterile Gläser mit Deckel von je ca. 2,5 dl Inhalt  
 Backpapier für das Blech

### KONFITÜRE

500 g Kiwi, in kleinen Würfeln  
 150 g Gelierzucker  
 1 Vanilleschote,  
 längs aufgeschnitten  
 ½ Zitrone, heiss ab gespült,  
 abgeriebene Schale und Saft

### MÜTSCHLI

100 g Haferflocken  
 2 dl lauwarmes Wasser  
 320 g Weissmehl  
 10 g Salz  
 ¼ Würfel frische Hefe  
 175 g nature Jogurt  
 1 EL Honig  
 Mehl für die Arbeitsfläche  
 30 g Haferflocken

- Für die Konfitüre Kiwi bis und mit Zitronensaft 5 Minuten sprudelnd kochen. Vanilleschote entfernen. Konfitüre sofort in die vorbereiteten Gläser füllen, gut verschliessen.
- Haferflocken im lauwarmen Wasser 30 Minuten quellen lassen.
- Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Haferflocken, Hefe, Jogurt und Honig in die Mulde geben, 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1-2 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen.
- Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 Portionen teilen. Zu Kugeln formen, mit etwas Wasser bepinseln und in einem Schälchen mit Haferflocken wälzen. Auf das vorbereitete Backblech geben, zugedeckt nochmals 15-30 Minuten ruhen lassen.
- Im auf 180°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit der Konfitüre servieren.

### ÖISE TIPP

Dazu passen Brie oder Camembert.



## HAFER-RÜEBLI-TALER MIT RANDEN-TZATZIKI

FÜR 4 Personen  
**ZUBEREITEN** ca. 30 Minuten

### TZATZIKI

200 g gekochte Randen,  
 an der Röstiraffel gerieben  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 150 g griechisches Jogurt nature,  
 ungesüsst  
 ½ TL getrockneter Dill  
 ½ Zitrone, heiss ab gespült,  
 abgeriebene Schale und Saft  
 ½ TL Salz  
 Pfeffer

### TALER

160 g Haferflocken  
 2 dl kräftige Gemüsebouillon  
 1 EL Olivenöl  
 1 Zwiebel, gehackt  
 2 Rüeblen, an der Röstiraffel  
 gerieben  
 2 Eier  
 50 g Haselnüsse, geröstet, gehackt  
 1 Bund Peterli, gehackt  
 1 TL Paprika  
 Salz, Pfeffer, Muskat  
 Rapsöl zum Anbraten

- Für das Tzatziki Randen bis und mit Zitronensaft mischen, würzen, beiseite stellen.
- Haferflocken mit heisser Gemüsebouillon übergiessen, 10 Minuten quellen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Rüeblen darin 3 Minuten bissfest andämpfen, auskühlen lassen.
- Hafermasse, Rüeblen und alle restlichen Zutaten bis und mit Peterli zu einer homogenen Masse rühren, würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Portionen von je 2 EL beidseitig je 4-5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Mit der restlichen Masse gleich verfahren. Mit Randen-Tzatziki servieren.

SAISON FÜR ...

# Zwiebeln

Sie gehört zu den Lauchgewächsen und ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Ihr würziger Geschmack wird in allen Küchen der Welt hoch geschätzt – obwohl sie einem gerne mal die Tränen in die Augen treibt.



## Die kleinen Feinen

Die kleine Schwester der Agri Natura Zwiebeln im 500-Gramm-Netz ist die eingelegte Silberzwiebel im Glas. Ein knackiges Muss und feiwürziges Plus zum Raclette, Fondue oder einer kalten Platte.

Chirat Silberzwiebeln, 210 g

## Eine Ode an die Zwiebel

Roh, gebraten, geschmort, frittiert, eingelegt oder caramelisiert: je nach Zubereitungsart schmeckt die Zwiebel kräftig, scharf, würzig, herb oder auch leicht süsslich. Universell einsetzbar, verleiht sie fast jedem Gericht ordentlich Würze und ergänzt den Geschmack von Gemüse, Fleisch und Fisch. Und was wären bloss Äplermagronen, Flammkuchen oder Eintopfgerichte ohne Zwiebeln! Der Dichter Pablo Neruda hat einst sogar eine «Ode an die Zwiebel» verfasst.

## IHR LIEBLINGSORT LIEGT IM DUNKELN

Dunkel, trocken und kühl halten sich Zwiebeln am längsten. Am besten bewahrt man sie im Keller oder in einem Vorratsschrank in einem Gefäss auf, in dem die Luft zirkulieren kann. Im Kühlschrank verlieren sie an Aroma und durch die hohe Luftfeuchtigkeit besteht Schimmelgefahr. Ab in den Kühlschrank geht es mit angeschnittenen Zwiebeln. Sie kommen mit der Schnittfläche nach unten in ein verschliessbares Gefäss oder werden mit Klarsichtfolie umwickelt. Vorsicht: Alufolie verursacht einen metallischen Geschmack.

## Wenn die Tränen kullern ...

Beim Zwiebelschneiden werden die Zellwände zerstört und es bilden sich beissende Dämpfe, welche die Tränenrüsen aktivieren. Manche Menschen tragen bei dieser Tätigkeit daher eine Taucher- oder Schwimmbrille oder schwören darauf, einen Schluck Wasser im Mund zu behalten. Weshalb Letzteres funktioniert, ist wissenschaftlich allerdings noch nicht eindeutig geklärt. Was sicher hilft, ist, Schneidebrett, Messer und Zwiebel anzufeuchten, da die reizenden Stoffe dann nicht in die Luft gelangen können. Ebenfalls hilfreich ist das Einschalten der Dampfzugshaube und wie immer: das Verwenden eines scharfen Messers.

# Überbackene Zwiebelsuppe mit Trockenfleisch

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

4 ofenfeste Formen à 5 dl Inhalt

- 500 g **Zwiebeln**, in Streifen
- 2 **Knoblauchzehen**,  
in feinen Scheiben
- 1 EL **Butter**
- 1 EL **Weissmehl**
- 2 dl **Weisswein**
- 6 dl **Gemüsebouillon**, heiss  
**Salz, Pfeffer**
- 8 Sch. **Toastbrot**, getoastet
- 100 g **Raclettekäse nature**,  
in Stücke gebrochen
- 40 g **Trockenfleisch**,  
in feinen Streifen

1. Zwiebeln und Knoblauch in der heissen Butter hellbraun anrösten, Mehl dazugeben und kurz mitrösten. Mit Weisswein ablöschen, 5 Minuten einkochen. Bouillon dazugiessen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Je eine Toastbrotstange in die Formen legen. Suppe darübergiessen, restliches Toastbrot in Stücke brechen und auf der Suppe verteilen. Raclettekäse und Trockenfleisch darübergeben.
3. Im oberen Teil des auf 220 °C (Oberhitze) vorgeheizten Ofens ca. 3 Minuten überbacken.



# So schmeckt Brot!

## Fredy's Genuss in Ihrem Volg

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



\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

Weitere spannende Geschichten  
unter [www.fredys.ch](http://www.fredys.ch)

*fredy's*

# Käse & Wein

URSCHWYZER HOLZERKÄSE,  
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE

## Charakter und Harmonie

Umgeben von den Bergmassiven Mythen, Rigi, Wildspitz und Stoos wird im Schwyzer Milchhuus in Seewen SZ ein Käse erschaffen, der seinesgleichen sucht. Kräftig-würzig im Geschmack, mit dem bodenständigen, ursprünglichen Charakter eines Holzlers, aber gleichzeitig mit einer cremig-zarten Konsistenz. Zu so viel «Chuscht» passt ein harmonischer Begleiter wie der Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré, der Aromen von roten Früchten mitbringt und sich am Gaumen rund und ausgewogen zeigt.

SALVAGNIN AOC VAUD FEU SACRÉ,  
SCHWEIZ, 75 CL

Salvagnin AOC Vaud  
Feu Sacré, Schweiz, 75 cl

**-20%** **8.70**  
statt 10.90

Urschwyzer  
Holzerkäse  
Portion 220 g  
statt Fr. 2.70

**Fr. 1.95**



**WEIN  
DES  
MONATS**

**KÄSE  
DES  
MONATS**





# Öisi Volg-Marke für clevere Sparer!

Auf unsere Volg-Hausmarke ist Verlass: von Zmorge bis Znacht, von Küche bis Waschküche, von Putztag bis Wandertag. Entdecken Sie die Vielfalt im Volg!



## JETZT PROFITIEREN!

WEIN  
DES  
MONATS

**+** **Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré**  
Schweiz, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte\*

🍇 Gamay, Pinot Noir 🍷 Rubinrot 🍷 rote Früchte, rund, ausgewogen  
🌡️ 14-16 °C 🍴 Würste, weisses und rotes Fleisch, Pot au feu

**-20%** **8.70**  
statt 10.90

**+** **La Côte AOC Lumière du Soleil**  
Schweiz, 2022, 75 cl, 16 Punkte\*

🍇 Chasselas 🍷 helles Goldgelb 🍷 vielfältige Aromatik, mineralisch, frisch  
🌡️ 8-10 °C 🍴 Aperitif, Eglifilets, Käsegerichte, Gemüse

**-21%** **8.95**  
statt 11.40



**L'Esprit Rosé Pays d'Oc IGP**  
Frankreich, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte\*

🍇 Carignan, Cinsault, Grenache, Syrah 🍷 helles Lachsrosa 🍷 beerig, frisch, finessenreich  
🌡️ 8-10 °C 🍴 Geflügel, mediterrane Küche

**-23%** **5.20**  
statt 6.80

**Primitivo Salento IGT Follare**  
Italien, 2021, 75 cl, 16 Punkte\*

🍇 Primitivo 🍷 intensives Rubinrot 🍷 charmant, fruchtig  
🌡️ 16-18 °C 🍴 Fleisch, Käse, Pizza

**-21%** **6.95**  
statt 8.90



**Caswell Cabernet Sauvignon California**  
USA, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte\*

🍇 Cabernet Sauvignon 🍷 dunkles Granatrot  
🍷 Kirschen, süss-beerig, erfrischend  
🌡️ 14-16 °C 🍴 Hamburger, Pouletflügel, Käse

**-30%** **5.50**  
statt 7.90



**Caswell Chardonnay California**  
USA, 2021, 75 cl, 15,5 Punkte\*

🍇 Chardonnay 🍷 Hellgelb 🍷 Zitrusfrüchte, Pfirsich, blumig  
🌡️ 8-10 °C 🍴 Salzwasserfisch, Poulet, Kalbfleisch, milder Käse

**-30%** **5.50**  
statt 7.90



**Diese Aktion gilt vom 27.12.2023 bis 27.1.2024 solange Vorrat Jahrgangsänderungen vorbehalten**

**Bestellen Sie diese Weine im 6er-Karton in Ihrem Volg oder direkt unter [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch)**

\* Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller» von Chandra Kurt.



# «Für unsere Heimat und deinen Genuss»

- ✓ Tierfreundliche Haltung mit Auslauf
- ✓ 100 % Schweizer Herkunft
- ✓ Fördert Biodiversität
- ✓ Verpackung mit 80 % weniger Kunststoff
- ✓ Karton rezyklierbar

## Agri Natura Rindshackfleisch

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



## Viel Spass beim nachkochen!

### Zutaten

Für 4 Portionen  
Zubereitung: 70 Min. | Garzeit: 10 Min.

**Teig**  
20 g frische Hefe  
250 g Pizza-Mehl oder Weissmehl  
1 TL Salz  
2 EL Olivenöl

**Füllung**  
250 g rote Zwiebeln  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Peperoni (rot und gelb)  
2 EL Olivenöl  
250 g Agri Natura Rindshackfleisch  
Salz, Pfeffer  
100 g griechischer Joghurt



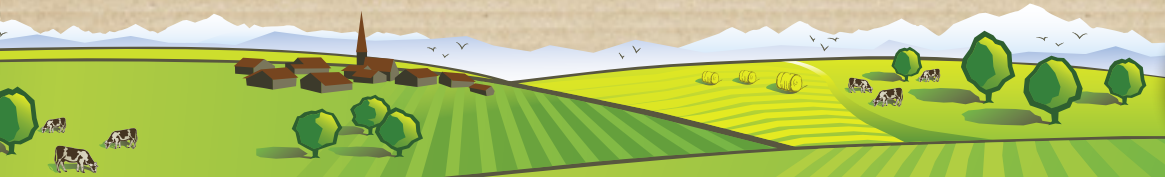
### Zubereitung

Hefe in 125 ml lauwarmes Wasser bröseln und verrühren. Mehl, Salz, Olivenöl und Hefewasser in Schüssel geben und 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in einer grossen Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.

Die Hälfte der Zwiebeln in feine Würfel und den restlichen Teil in dünne Ringe schneiden. Petersilienblätter fein schneiden. Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hackfleisch bei starker Hitze unter Rühren anbraten, Zwiebelwürfel und Petersilie zugeben, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zusammenkneten, zu einer Rolle formen und in 8 Stücke teilen. Teigstücke nacheinander mit dem Wallholz zu dünnen länglichen Fladen ausrollen, Fladen mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Joghurt dünn bestreichen, dabei den Rand frei lassen.

Fladen im auf 250°C vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) auf der untersten Schiene ca. 5 Minuten goldbraun backen. Fladen mit etwas Hackfleisch, Zwiebelringen, Peperoni belegen und sofort servieren.



**AGRI+**  
**NATURA**

Seit 1989 für das Tierwohl



# Öisi Volg-Marke für clevere Sparer!

Auf unsere Volg-Hausmarke ist Verlass: von Zmorge bis Znacht, von Küche bis Waschküche, von Putztag bis Wandertag. Entdecken Sie die Vielfalt im Volg!

# GÜNSTIG IM SAFT

Der orange Saft macht selbst am trübsten Wintertag sonnige Laune. Die Volg-Linie für Budgetbewusste umfasst zwei Orangensäfte, die Vitamin C und fruchtige Power liefern.



## DER GROSSARTIGE HALTBARE

Mit 1,5 Litern ist er der Riese unter den Orangensäften im Volg und damit ideal für grössere Runden wie den Familienbrunch, den Apéro mit Freunden oder den Kindergeburtstag. Da er erst nach dem Öffnen in den Kühlschrank muss, lässt er sich wunderbar mitnehmen – beispielsweise auf die Fahrt in die Ferienwohnung. Zuhause heisst es ab in den Vorrat damit – sodass man immer genügend wertvolles Vitamin C auf Lager hat.

**1.95**  
Volg Familienpreis  
Orangensaft  
1,5 l\*



## DER AUTHENTISCHE FRISCHE

Frisch wie die Orange vom Baum! Der Volg Familienpreis Orangensaft aus dem Kühlregal ist eine Direktpressung und schmeckt dadurch besonders authentisch. Einmal geöffnet bleibt er in der wiederverschliessbaren Flasche im Kühlschrank problemlos einige Tage frisch – bis zum nächsten Zmorge! Er wird in der Schweiz für Volg abgefüllt.

**2.25**  
Volg Familienpreis  
Orangensaft frisch  
1 l\*



## DER VIELSEITIGE LIEBLINGSSAFT

Orangensaft ist der meistgetrunkene Fruchtsaft der Welt. Am häufigsten geniesst man ihn zum Zmorge und Brunch. Doch auch wenn die Sonne orangefarben untergeht, landet er gerne im Glas. Möchte man alkoholfrei durch den Januar, schmecken viele Cocktails wie der berühmte «Tequila Sunrise» auch ohne Promille. Ein Rezept für einen «Virgin Sunrise» gibt es auf [volg.ch/rezepte](http://volg.ch/rezepte).



## VOLG FAMILIENPREIS

Volg Familienpreis ist die Produktelinie für jedes Budget mit 81 Artikeln aus allen Bereichen des täglichen Bedarfs. Darunter alles für einen guten Start in den Tag, von Milch und Joghurt über Kaffee bis zum Toastbrot. In Volg Familienpreis steckt übrigens richtig viel Schweiz. Über 90 Prozent der Produkte werden hierzulande hergestellt.



Die tiefrote Rande wird für Volg in der Schweiz geerntet und im Berner Seeland verarbeitet.

# 100% SCHWEIZER RANDEN

**Die dunkelrote Rande ist ein Wurzelgemüse, das besonders im Winter gern auf den Teller und in die Salatschüssel kommt. Im Volg hat es seine Wurzeln ausnahmslos in der Schweiz.**

**D**ie Knolle aus der Erde fasziniert oft als bunter Blickfang auf dem Teller. Randen haben aber noch viel mehr zu bieten und stecken voller Mehrwerte: reich an Mineralstoffen und Vitaminen ist dieses Gemüse ein echter «Booster» für das Immunsystem. Mit ihrem hohen Gehalt an Folsäure, Eisen und Magnesium sind Randen gut für die Blutbildung und zudem wahre Energielieferanten. Und das Beste: Das natürliche Kraftpaket ist das ganze Jahr über erhältlich, hat jedoch – wie andere Wurzelgemüse – in der kalten Jahreszeit Hochsaison.

#### Nach IP-Suisse-Standard angebaut

Volg bezieht die gedämpften Randen, die Randenwürfel und den Randensalat vom Familienbetrieb Schwab, der das Gemüse bereits in dritter Generation im Berner Seeland verarbeitet. Swissness durch und durch ist garantiert: Die Randenprodukte im Volg stammen ausschliesslich aus der Schweiz und sind IP-Suisse-zertifiziert.

Es entspricht der Grundhaltung von Volg, wenn immer möglich Erzeugnisse aus dem eigenen Land anzubieten. Volg erzielt über 77 Prozent des Umsatzes mit Produkten aus der Schweiz; bei den Frischprodukten beträgt dieser Anteil sogar 82 Prozent. Die Rande ist denn auch nicht das einzige Beispiel für Frischprodukte, die im Volg zu 100 Prozent, ausreichend Warenverfügbarkeit vorausgesetzt, aus der Schweiz stammen: das gilt auch für Rüeblen, Zwiebeln, Champignons oder die fest- und mehligkochenden «Agri Natura»-Kartoffeln. Auch sämtliche Eier – inklusive jene der Linie für Budgetbewusste Volg Familienpreis – haben ihren Ursprung hierzulande. Diese Zahlen verdeutlichen, wie eng Volg mit den Schweizer Produzenten und der heimischen Landwirtschaft verbunden ist.

#### Kulinarische Kreativität mit Farbe

Das Kraftpaket aus dem Boden verdankt seine Farbe dem Pflanzenstoff Betanin, der die Abwehrkräfte stärkt. Das leuchtende

Dunkelrot ist ein wahrer Hingucker in der Küche und verleiht vielen Gerichten eine besondere optische Note. Der Saft der Rande färbt auf natürliche Weise – und zaubert tolle Akzente in Gebäcke, Dips, Suppen und sogar in die Kuchenglasur. Mit all diesen Mehrwerten wird die Schweizer Rande aus dem Volg regelrecht zur Superknolle. Ein Gewinn für den Gaumen, für die Umwelt und auch für die Schweizer Landwirtschaft.

**Ein Rezept für Hafer-Rüeblen-Taler mit Randen-Tzatziki gibt es auf Seite 19. Dass die Rande auch süss schmeckt, beweist der Randen-Schokoladen-Gugelhopf auf [volg.ch/rezepte](http://volg.ch/rezepte).**




---

## WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

#### Einkaufen, was die Jahreszeit hergibt

Wer der Saison entsprechend einkauft, unterstützt die heimische Landwirtschaft und schont die Ressourcen. Zu jeder Jahreszeit bietet die Natur eine Fülle von Schätzen, aus denen sich wunderbare Gerichte zaubern lassen. Schweizer Wurzelgemüse, Kabis und Kohl sind jetzt im Winter aktuell; Rezepte mit verschiedenen Kohlarten gibt es in dieser Ausgabe ab Seite 32. Übrigens: Gemüse macht sich auch prima in einer Suppe, deren Reste sich zudem gut einfrieren lassen. Nach dem Kochen immer noch Gemüse übrig? Einfach waschen, rüsten und für später tiefkühlen.



# Der Winter macht Kohldampf

Der Hunger ist riesig, die Lust, lange in der Küche zu stehen, hingegen gering:  
Da kommen diese einfach zubereiteten Kohl- und Kabisgerichte gerade recht.







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

## WIRZ-QUICHE MIT KÄSE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

BACKEN ca. 35 Minuten

Wähenblech von ca. 28 cm Ø

### Butter für die Form

- 1 rund ausgewallter Kuchenteig, 230 g
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, gehackt
- 500 g Wirz, in feinen Streifen
- 3 Eier, verquirlt
- 2,5 dl Vollrahm
- 200 g Gruyère mild, gerieben
- 2 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss

1. Kuchenteig entrollen, in die vorbereitete Form legen, Boden gleichmässig mit einer Gabel einstechen, kühl stellen.
2. Butter in einer Pfanne erwärmen, Zwiebeln ca. 2 Minuten darin andämpfen, Wirz hinzugeben, ca. 5 Minuten mitdämpfen, herausnehmen, abkühlen lassen. Auf dem Kuchenboden verteilen.
3. Eier mit den restlichen Zutaten verrühren, über den Wirz giessen.
4. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.



### ÖISE WIIPTIPP

**La Côte AOC Lumière du Soleil, 75 cl, Schweiz**  
Ist Käse im Gericht, setzt dieser aromatisch vielfältige Chasselas mit mineralischen Noten dem Gericht die Haube auf. Mit dem lebendigen und verspielten Weisswein stösst man zudem gerne schon beim Apéro an.



## ORIENTALISCHE ROTKABIS-STEAKS

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN ca. 25 Minuten**  
**BACKEN ca. 40 Minuten**  
 Backpapier für das Blech

### TOPPING

- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 300 g vorgegarte Kichererbsen aus dem Glas, abgespült, abgetropft
- Salz, Pfeffer
- 150 g griechischer Joghurt nature, ungesüsst
- 3 TL Senf
- 2 EL Zitronensaft

### ROTKABIS-STEAKS

- 7 EL Olivenöl
- 1 EL Kümmel, im Mörser zerstoßen
- 3 TL milder Paprika
- 1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale
- 2 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 Rotkabis, à ca. 500 g, in ca. 2 cm dicken Scheiben

½ Bund Peterli, grob gehackt  
 Salz, Pfeffer

1. Olivenöl in der Pfanne erwärmen, Knoblauch ca. 1 Minute darin andämpfen, Kichererbsen hinzugeben, ca. 3 Minuten mitdämpfen, würzen, beiseitestellen.
2. Joghurt mit Senf und Zitronensaft mischen, beiseitestellen.
3. Öl mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. Kabis mit Ölmischung bepinseln, auf das vorbereitete Blech legen, würzen. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen.
4. Kabis auf Tellern anrichten, mit Kichererbsen und Joghurt anrichten, Peterli darüberstreuen, nachwürzen.

### ÖISE TIPP

Dazu passt Basmatireis oder ein Safranrisotto.

## GEBRATENER BLUMENKOHLEIS MIT SPIEGELEI

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN ca. 25 Minuten**

- 1 Blumenkohl, ca. 1 kg, in Stücken
- 1 EL Sonnenblumenöl (1)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Rüeblen, in Würfeln
- 1 Lauchstange, längs halbiert, in Halbringen
- 100 g Tiefkühl-Erbsen
- 2 TL Sambal Oelek
- 4 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenöl (2)
- 4 Eier
- 30 g geröstete und gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

1. Blumenkohl im Cutter zu reisgrossen Stücken zerkleinern, beiseitestellen.
2. Öl (1) in einer Bratpfanne erhitzen,

Knoblauch ca. 1 Minute andämpfen, Rüeblen, Lauch und Erbsen hinzugeben, ca. 5 Minuten mitdämpfen. Blumenkohl hinzugeben, ca. 5 Minuten mitbraten, bis er leicht geröstet ist. Sambal Oelek und Sojasauce hinzugeben, mischen, würzen, warm halten.

3. Öl (2) in derselben Pfanne erhitzen, Eier am Pfannenrand anschlagen, in die Pfanne gleiten lassen, ca. 3 Minuten braten, Platte ausschalten, Spiegeleier zugedeckt ca. 1 Minute fertig garen, bis das Eiweiss fest und das Eigelb noch flüssig ist.
4. Blumenkohlreis und Spiegeleier auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen bestreuen. Nach Belieben mit Sojasauce servieren.

### ÖISE TIPP

Varianten: 300 g gebratenes Poulet-geschnetzeltes unter den Blumenkohlreis mischen. Für eine vegane Variante Eier durch 260 g in Würfel geschnittenen und gebratenen Tofu ersetzen und diesen unter den Blumenkohlreis mischen.







## SAUERKRAUT-HACKFLEISCH-SUPPE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

KÖCHELN ca. 25 Minuten

- 1 EL Sonnenblumenöl (1)
- 350 g Rindshackfleisch
- Salz
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 EL Sonnenblumenöl (2)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 0,5 dl Weisswein
- 1 l Rindsbouillon
- 500 g gekochtes Sauerkraut, abgetropft
- Salz, Pfeffer, milder Paprika
- 4 EL Crème fraîche

1. Öl (1) in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch salzen, portionsweise rundum scharf anbraten, Tomatenpüree hinzugeben, 5 Minuten weiterbraten, beiseitestellen.
2. Öl (2) in derselben Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln darin andämpfen. Fleisch zurück in die Pfanne geben, ca. 1 Minute mitbraten, mit Wein ablöschen. Bouillon und Sauerkraut dazugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln, würzen.
3. Suppe mit Crème fraîche anrichten.

### ÖISE TIPP

Mit frischem oder geröstetem Brot oder aufbackenen Baguettes servieren.



## WEISSKABIS-«GULASCH» MIT WIENERLI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

SCHMOREN ca. 40 Minuten

- 1 Lauchstange, halbiert, in Halbringen
- 1 EL Rapsöl
- 500 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln
- 200 g Sellerie, in Würfeln
- 500 g Weisskabis, in Streifen
- 2 EL Weissmehl
- 2 dl Rotwein
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt

- Salz, Pfeffer, milder Paprika
- 8 Wienerli

1. Lauch im warmen Öl in einem Schmortopf andämpfen.
2. Kartoffeln, Sellerie und Kabis beifügen, mit Mehl bestäuben, ca. 5 Minuten mitbraten.
3. Mit Wein ablöschen. Tomaten, Bouillon und Lorbeerblatt hinzugeben, würzen, ca. 40 Minuten zugedeckt schmoren.
4. Wienerli beigeben, ca. 5 Minuten zugedeckt weiterschmoren, Lorbeerblatt entfernen, in Tellern anrichten.

### ÖISE TIPP

Wienerli durch Schweinswürstli ersetzen.





# Öisi Volg-Marke für clevere Sparer!

Auf unsere Volg-Hausmarke ist Verlass: von Zmorge bis Znacht, von Küche bis Waschküche, von Putztag bis Wandertag. Entdecken Sie die Vielfalt im Volg!

# 3-mal 1-malig

Das Schweizer Vitaminwasser Focuswater erfrischt natürlich fruchtig. Es liefert eine ordentliche Portion Vitamine sowie viel Geschmack bei wenigen Kalorien.



## 1. Stark ins neue Jahr

Mehr Kraft, Energie und gute Laune – es gibt viele Gründe, aktiv in den Januar zu starten ... und natürlich dabei zu bleiben! Unterstützung gibt's Schluck für Schluck durch Focuswater. Es ist natürlich, kalorienarm und eine Flasche deckt bereits bis zu 75 Prozent der Tagesdosis an Vitaminen für Erwachsene.

## 2. Stark durch den Tag

Lange Tage, kurze Nächte; oder ist ein Energieschub nötig, um vom Sofa hochzukommen? Dann nichts wie ran an das Focuswater Active. Es enthält nebst Magnesium und den Vitaminen B3, B5, B6, B7, C und D auch Guarana-Extrakt sowie Fruchtsaft von Ananas und Mango.  
**Focuswater Active, 50 cl, Fr. 2.10**



## 3. Stark für eine gute Sache

Der Saft von Mirabelle und Rhabarber macht das Focuswater Care mit den Vitaminen B3, B5, B6 und B7 sowie Grüntee-Extrakt zu einem besonderen Trinkenerlebnis. Bei «Care» sind Farbe und Name Programm: Ein Teil der Verkaufserlöse unterstützt «Pink Ribbon Schweiz» in deren Engagement gegen den Brustkrebs.  
**Focuswater Care, 50 cl\*, Fr. 2.10**



\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



**20%**  
vom 1.1. bis  
7.1.2024



Den köstlichen Geschmack  
von Schweizer Kartoffeln  
*McCain 1.2.3 Frites*



**noppa's**  
SWISS TOFU

Schweizer  
Tofu-Genuss.



**AKTION**  
vom 10.1.2024  
bis am 14.01.2024





**BÄRCHEN,  
DAS SCHENKT  
UNS ZEIT  
ALS PÄRCHEN!**



**BÄCKERLAND WEIZENTOAST\*, 500 G**

Toast ist einfach wunderbar: Morgens frisch geröstet mit Butter und Honig, tagsüber als bunt belegtes Sandwich und abends als edles Canapé, juhe!

Fr. 3.40



**KNORR PASTA SNACK POT TOMATO & MOZZARELLA\*, 72 G**

Becher auf, heisses Wasser drauf! Wie der Blitz ist fünf Minuten später ein feines Pasta-Gericht mit cremiger Tomaten-Mozzarella-Sauce fertig.

Fr. 3.80



**KNORR POTATO SNACK POT BACON & ONION\*, 51 G**

Richtig flott, so ein Pot, wenn die Zeit zum Kochen fehlt – sei es zuhause oder im Büro. Herrlich heimelig schmeckt der Stock mit Speck und Zwiebeln.

Fr. 3.80



**PANETTA WRAP PLANTED CURRY\*, 215 G**

Grün und rundum vegan: In der Spinattortilla steckt der einzigartige Geschmack von Planted Chicken, Currysauce, Peperoni, Peppadew und Süsskartoffeln.

Fr. 6.95



**EL TONY MATE CLASSIC, 33 CL**

Was in ihm steckt, ist hip, zischt und erfrischt: purer frisch aufgebühter Mate-Tee mit so viel Koffein wie eine Tasse Kaffee. Vegan und glutenfrei.

Fr. 2.00



**BARILLA PESTO BASILICO E LIMONE, 190 G**

Sommerlaune nötig? Glas auf und Pesto drauf! Bei der neuen Kreation trifft italienisches Basilikum aus nachhaltigem Anbau auf zarten Zitronenabrieb.

Fr. 4.95



**PANETTA LAUGEN-TRIANGEL EI, 160 G**

Im Dreieck geniessen: locker, luftig und knusprig ist das Sandwich aus gelaugtem Blätterteig und einer cremigen Füllung mit Schweizer Freilandeiern.

Fr. 5.60



**PANETTA WRAP SCHINKEN/KÄSE\*, 200 G**

Die klassische Kombi erobert den Wrap: Schweizer Vorder-schinken, Cheddar-Cheese und eine Eimasse machen den Snack zum neuen Liebling.

Fr. 5.95

\* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



# Silber für seine goldenen Gipfel

**Hinter den handgemachten Nussgipfeln vom Volg Marbach im St. Galler Rheintal steht ein passionierter Bäckermeister, der nach der Pension seinen Beruf zum Hobby gemacht hat.**

**M**arkus Lingenhag streicht die Haselnussfüllung grosszügig auf den Blätterteig und rollt ihn mit einer vollendeten Bewegung zusammen. «Zwei Drittel Füllung, ein Drittel Teig. Das macht meinen Nussgipfel etwas spezieller», erklärt der Bäcker. «So trocknet er nicht aus, sondern bleibt bis zu einer Woche frisch.» Er steht in der Backstube im idyllischen Marbach im St. Galler Rheintal, die während 40 Jahren seine zweite Heimat war. Hier machte er seine Lehre, und als es um eine Nachfolgelösung ging, übernahm der Jungbäcker 1982 mit gerade mal 25 Jahren den Betrieb. «Ja, das war

mutig», gibt er heute zu. Doch die Leidenschaft für das Backen half ihm. Und der Erfolg: In Spitzenzeiten belieferte er 30 Restaurants mit seinen Nussgipfeln, bis zu 2500 Stück wurden damals jede Woche produziert. «Das sind sicher Millionen, die ich bis heute mit meinen Händen hergestellt habe.»

#### **Edelmetall für den Nussgipfel**

In all den Jahren hat Markus Lingenhag über 60 Lernende ausgebildet. Doch heute rollt er seine Nussgipfel alleine zusammen. «Seit einem Jahr bin ich pensioniert», erklärt er mit einem Lachen. «Jetzt habe ich meinen

Beruf zum Hobby gemacht.» Dreimal pro Woche steht er einen halben Tag in der Backstube und produziert vor allem seine berühmten Nussgipfel. «Was soll ich machen, die Leute lieben ihn einfach. Da muss man sie doch bedienen.» Der «Lingenhag-Nussgipfel» ist nicht nur rund um Marbach ein Begriff, er hat vor einigen Jahren an der Schweizer Bäcker-Meisterschaft in Bulle auch die Silbermedaille gewonnen.

#### **Die geheime Zutat**

Doch was ist denn so speziell an seinem Nussgipfel? «Er wird komplett von Hand gemacht. Die hausgemachte Füllung be-



FEINS VOM DORF



Ganz links: Goldbraun gebacken warten die Nussgipfel darauf, kleine und grosse Volg-Kunden glücklich zu machen. Oben: Bei Bäckermeister Markus Lingenhag sitzt seit Jahrzehnten jeder Handgriff, wenn er die Blätterteigrondellen mit der nussigen Füllung bestreicht und zu Gipfeln rollt.

steht hauptsächlich aus Haselnüssen und der Blätterteig wird mit Margarine hergestellt.» Und es gibt noch ein Geheimnis: «Ich mische vier Prozent Bittermandeln in die Füllung. Das gibt ihm den besonderen Kick», verrät er. Ein Kick, den vor allem die Kundinnen und Kunden im Volg Marbach schätzen. Der Dorfladen liegt in unmittelbarer Nähe zu seiner Backstube und der «Lingenhag-Nussgipfel» war von Anfang an im Volg-Sortiment. Markus Lingenhag ist glücklich darüber: «Das war von Beginn weg ein Riesenerfolg. Es kommen so viele Bestellungen rein, dass es mir garantiert nie langweilig wird.»



**NUSSGIPFEL AUS MARBACH SG**  
Frisch aus der Backstube kommen die «Lingenhag-Nussgipfel» in die Regale vom Volg Marbach.

**PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER**  
Die Nussgipfel 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!





Wenn die Nase in der Kälte tropft: Auf die Volg Familienpreis Taschentücher ist Verlass. Im Winter hat man sie am besten immer im Sack.

# REIN INS NEUE JAHR!

Die Nase frei, die Küche geputzt, der Körper gepflegt. Wenn das kein sauberer Start ins Jahr ist. Und fürs reine Geniessergewissen snackt man knackige Äpfel. Mit Volg Familienpreis ist alles picobello – sogar der Kontostand im Januarloch!



**Taschentücher, 4-lagig**  
30 Stück, Fr. 3.40



**Toilettenpapier, 3-lagig**  
20 Rollen, Fr. 8.95



**Allzweckreiniger und  
Abwasmittel,**  
1 l, Fr. 1.50



**Duschgel,**  
500 ml, Fr. -.70



**Flüssigseife**  
500 ml, Fr. 1.30



**Äpfel**  
2,5 kg, Tagespreis

**VOLG FAMILIENPREIS**



Volg Familienpreis ist die Produktlinie für jedes Budget mit 81 Artikeln für den täglichen Bedarf. Darunter alles, was Saubermänner und Schönheitsköniginnen brauchen. Und für den Rest der Familienbande gibt es von Ofenfrites über Spaghetti bis Wienerli Feines für einen günstigen Znacht. In Volg Familienpreis steckt übrigens richtig viel Schweiz. Über 90 Prozent der Volg Familienpreisprodukte werden hierzulande hergestellt.



**Volg**

**FAMILIENPREIS**

# Grosser Genuss für jedes Budget

Mit Volg Familienpreis finden Sie für jede Gelegenheit und jedes Budget das richtige Produkt.



# Sündhaft guet ...

*... für gross und chli!*

**JETZT ZUGREIFEN!**



Foto: Pierre-Yves Massot



MÄRKLI-SAMMELAKTION STIFTUNG THEODORA

## ÜBER 4400 KINDERBESUCHE

Ein grosses Herz haben Sie, liebe Volg-Kundinnen und -Kunden, bei der Märkli-Sammelaktion im letzten Herbst zugunsten der Stiftung Theodora gezeigt. Zahlreiche volle Markenbüechli und Volg-Märkli wurden in die Sammelboxen gelegt. Dabei kamen in allen rund 600 Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz Märkli im Gegenwert von rund 88 000 Franken zusammen. Mit diesem Betrag kann die Stiftung Theodora rund 4400 individuelle Kinderbesuche von Traumdoktoren realisieren. Die Stiftung Theodora und Volg danken Ihnen für jedes einzelne Märkli, die Kindern im Spital wertvolle Abwechslung schenken und Freude bereiten.



NEUE RUBRIK IM «ÖISE LADE»

## ÖISI MUNDART

Knapp drei Jahre lang haben wir auf der vorletzten Seite in jeder Ausgabe Mundartbegriffe vorgestellt. Die regional unterschiedlichen Ausdrücke für ein und denselben Begriff im «Mundartlexikon» haben in der Leserschaft oft für Schmunzeln und für einige Rückmeldungen gesorgt: Herzlichen Dank an dieser Stelle für all Ihre Kommentare, Anregungen und interessanten Präzisierungen. Nun erhält die Rubrik frischen Wind: Mit der Bedeutung und Herkunft von Redewendungen aus der deutsch-, französisch- und rätoromanischsprachigen Schweiz wollen wir in «Öisi Mundart» auch in Zukunft dem Grundsatz treu bleiben, die Schweizer Sprachkultur in den Mittelpunkt zu stellen. Wissen Sie, warum Bartli den Most holt, man einen Bock schießt oder warum man eine Fahne hat? Sie dürfen gespannt sein! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Betrachten und Lesen der ersten Ausgabe von «Öisi Mundart» auf Seite 62.



KINDERTRAGTASCHE IM NEUEN DESIGN

## LIEBLINGE IM SACK

Die Volg-Kindertreltasche ist bunt, lustig und sieht immer wieder anders aus. Sie wird von Kindern für Kinder gestaltet. Für die neue Treltasche waren die jüngsten Kundinnen und Kunden über das Volg-Kindermagazin «hey» aufgerufen, zu zeichnen, was sie aus ihrem Dorf laden am liebsten mögen. Vom Broccoli über Bananen, Gipfeli und Gummibärli bis zum Jogurt-Drink und Cervelas wurde eine bunte Vielfalt an Produkten kreativ zu Papier gebracht. Aus einer Auswahl der zahlreich eingesandten Kunstwerke wurde schliesslich die Treltasche gestaltet. Die Papiertreltasche im Kleinformat ist auch für Erwachsene ein handlicher und praktischer Begleiter im Alltag und für 30 Rappen pro Stück in jedem Volg erhältlich.





Claude Kiener benutzt die Volg Bodylotion gerne auch als Handcrème.



# «Eincremen hilft in jeder Jahreszeit»

Idyllisch zwischen Bern und Biel gelegen, werden bei der **Cosmétique SA in Worben** Crèmen, Seifen und Lotionen hergestellt. Projektleiter **Claude Kiener** verrät, was die **Volg Körperpflegeprodukte** – wie etwa die **Bodylotion** – auszeichnet.

## Herr Kiener, worauf wurde bei der Entwicklung der Volg Körperpflegeprodukte besonderen Wert gelegt?

Das Hauptziel war, dass die Produkte von der Textur wie auch vom Duft her eine grosse Bandbreite von Menschen ansprechen, von Jung bis Alt. Zudem wurde darauf geachtet, dass möglichst natürliche Inhaltsstoffe verwendet werden.

## Was zeichnet die Pflegelinie aus?

Alle Produkte wurden dermatologisch getestet, sind allergenfrei und enthalten spezielle Aktivstoffe und Öle. Bei der Bodylotion sind das Mandelöl und Sheabutter.

## Wie wirken diese beiden Stoffe?

Beide enthalten Vitamin E und machen die Haut schön geschmeidig. Mandelöl hat hautberuhigende, nährende und pflegende Eigenschaften. Sheabutter stärkt die Hautbarriere und schützt sie vor äusseren Einflüssen wie Wind und Kälte – das kommt uns besonders in den garstigen Wintermonaten zugute.

## Wie muss man sich den Herstellungsprozess der Körperpflegeprodukte vorstellen?

Zunächst werden alle Rohstoffe abgewogen und vorbereitet. Das ist vergleichbar mit dem Mise en Place beim Kochen. Dabei gilt das Vier-Augen-Prinzip, es prüft also immer eine zweite Person nach, ob die Mengen stimmen. Dann werden die Rohstoffe entsprechend der Herstellvorschriften in die Maschinen gegeben. Wenn wir beim Vergleich mit dem Kochen bleiben, wären diese Vorschriften das Rezept. Im Falle der Bodylotion wird die Masse erwärmt, später gekühlt und homogenisiert.

## Und dann wird die Lotion in die Flaschen abgefüllt?

Noch nicht. Zuerst wird eine Probe im Labor auf Dichte, Viskosität, Duft und Optik überprüft. Wenn alles stimmt, geht die Masse für fünf Tage in eine Art Quarantäne. In dieser Zeit findet die mikrobiologische Überprüfung statt. Wenn nach diesen Tests alles gut ist, wird abgefüllt.

## Haben Sie Tipps zur Verwendung der Volg Bodylotion?

Am besten cremt man sich direkt nach dem Duschen oder Baden ein. Wichtig: Die Haut sollte zuvor gut abgetrocknet werden. Ist sie noch feucht, kann die Bodylotion weniger gut einziehen.

## Wann verwenden Sie persönlich die Volg Bodylotion?

Ich benutze sie das ganze Jahr durch. Im Sommer hält die Bodylotion die Haut nach dem Baden geschmeidig und im Winter, wenn die Haut von der Heizungsluft strapaziert ist, schützt sie vor dem Austrocknen. Eincremen hilft also in jeder Jahreszeit.

## Was bedeutet Ihnen die Partnerschaft mit Volg?

Wir finden es grossartig, dass Volg auf Schweizer Produzenten setzt. Durch die Nähe und die kurzen Transportwege ist ein wichtiger Nachhaltigkeitsaspekt erfüllt. Zudem pflegen wir mit Volg einen partnerschaftlichen und unkomplizierten Umgang.



## VOLG BODYLOTION AUS WORBEN BE

Die Wurzeln der Cosmétique SA reichen zurück bis 1895, als in Schweden eine Seifenfabrik gegründet wurde, die später gar das schwedische Königshaus belieferte. In den 1970er-Jahren fand sie im Berner Seeland ein neues Zuhause. Seit sieben Jahren gehört Cosmétique SA dem Berner Marc Steffen und hat sich auf die Entwicklung und Herstellung von Haut- und Haarpflegeprodukten spezialisiert. In Worben arbeiten heute rund 55 Mitarbeitende. Für Volg produziert das Unternehmen Flüssigseifen, die Bodylotion und die Fusscrème.



ÜBER **77%**

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.



# Jahrein, jahraus tierisch und kreativ viel los

**2023 haben wiederum tausende Familien und Naturliebhaber die Volg Sinnespfade und Naturprojekte in den fünf NATURENA-Regionen erkundet. Ein Rückblick, was die Bauernfamilien der Volg Erlebnishöfe nebst reichen Ernteerträgen besonders freute.**

## 1 Knuddelalarm im Seeland

Das absolute Highlight auf dem Barryhof war die Geburt der sieben Bernhardiner-Welpen im Mai (Bild). Die kleinen Fellknäuel aus dem dritten Wurf, deren Namen deshalb mit einem C beginnen, entzückten alle. In den Sommermonaten hat die Generationengemeinschaft Schlup rund 2000 Gäste auf dem Volg Erlebnishof in Schüpfen willkommen geheissen. Unter anderem zum legendären 1.-August-Brunch, für spannende Hofführungen oder den Besuch der NATURENA-Kurse. Und so gab es für die Bauernfamilie unzählige nette Begegnungen mit guten Gesprächen.

## 2 Gelebte Gastfreundschaft im Fricktal

2023 war für Herbert und Helen Schmid auch die Zeit des Loslassens. Per Ende Jahr haben sie die Verantwortung für den Betrieb an die nächste Generation übergeben. Carlo und Nadine Schmid werden mit Unterstützung der Eltern weiterhin die Gastfreundschaft leben. Und so bleibt der Volg Erlebnishof in Wittnau auch in Zukunft ein beliebtes Ausflugsziel. Denn viele Klassen besuchten den Betrieb für Schule auf dem Bauernhof (Archivbild). Die Erwachsenen genossen die Kreativ-Kurse, den Volg Jass, das Hoftheater und das Erntedankfest.

## 3 Spiel und Spass im Zugerland

Auf dem Volg Erlebnishof von Familie Hotz in Baar genossen besonders Familien die angenehme Atmosphäre und freuten sich über die vielen Tiere oder den Spielplatz. Nebst gut besuchten NATURENA-Kursen punkteten bei den Besuchenden vor allem die Farm-Safaris, Farm-Games oder die beiden «Baareba-Tage» im Mai und September, wo nach Rebführungen die selbst produzierten Weine degustiert werden konnten. Grossen Anklang fand im September der Volg Familienanlass mit Herz zu Gunsten der Stiftung Theodora (Bild). Kinder und Erwachsene vergnügten sich an diesem sonnigen Herbsttag bei allerlei Attraktionen.

## 4 Ein intensiver Herbst im Werdenberg

Ausserordentlich gelungen waren die NATURENA-Kurse «Malen nach Bob Ross» im April (Bild) auf dem Volg Erlebnishof in Oberschan, wo alle Teilnehmenden eine Leinwand mit einem schönen Landschaftsbild nach Hause nehmen konnten. Doch auf dem Bülsteihof, ist sich Familie Gabathuler einig, war gerade nach den Sommerferien bis zum Jahresende viel los. Vermehrt reisten Gruppen an, die Kühe und Rinder kamen von der Alp nach Hause und im September gastierte der Volg Jass im beschaulichen Oberschan. Auch die ertragreiche Ernte gab zu



3

4

5

NATURENA

tun. Gabathulers waren zudem an den War-tauer Gourmet-Tagen, der WIGA-Messe und am Weihnachtsmarkt in Oberschan mit ihrem vielfältigen Sortiment vor Ort.

### 5 Ernteglück im Seebachtal

Familie Jäger vom Volg Erlebnishof in Hütt-wilen hatte allen Grund zum Jubeln. Dank Wetterglück bescherte ihnen das 2023 eine reiche Ernte vom Feld und Rebberg. Und obschon die Trauben aussergewöhnlich früh reif waren, verlief der Wümmet im Septem-ber dank vieler helfender Hände zur vollen Zufriedenheit. Die gemütliche Weinstube auf dem Haldenhof wurde für zahlreiche private Veranstaltungen gebucht und auch die NATURENA-Kurse waren ausnahmslos gut besucht. Ein Höhepunkt war im Oktober das Finale des Volg Jass (Bild). Von Nah und Fern kamen die Finalisten angereist, um um Ferien in der Schweiz zu spielen.

### Vielfältige NATURENA-Kurse

Bei den NATURENA-Kursen war für jeden Geschmack etwas dabei: Wer mehr über die Natur lernen wollte, liess sich von NATURENA-Bauer Herbert Schmid den richtigen Baumschnitt zeigen. Oder die Kraft der Knospen erklären. Wer sich mehr für

handwerkliche Kurse interessierte, schmiedete ein Allzweckmesser oder erlernte das Handmähnen mit einer Sense. Natürlich bot die Volg NATURENA auch kreative Kurse wie etwa Malen und Zeichnen oder das Entwerfen von Schmuckstücken an.



**Das NATURENA-Veranstaltungsprogramm 2024 bietet wieder einiges. Mehr Informationen auf [naturena.ch](http://naturena.ch) oder in der Broschüre, erhältlich in jedem Volg.**



### Die Volg Erlebniswelten

Die fünf Volg Erlebnishöfe im Werdenberg SG, Seebachtal TG, Zugerland ZG, Fricktal AG und Seeland BE umfassen je einen Sinnespfad mit acht interaktiven Erlebnisstationen, ein Naturprojekt und einen Erlebnishof. [naturena.ch](http://naturena.ch)

Folgen Sie Volg NATURENA auch auf [naturena.erlebniswelten](http://naturena.erlebniswelten)



In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

# Der Schweizer Kirsch zum Fondue!

# NEUE KURSE IM FEBRUAR

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



**VOLG ERLEBNISHOF WITTAU AG**  
3. Februar (2 Halbtageskurse)

## Farb- und Stilberatung

**WAS** Welche Farben Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung bringen, lernen Sie anschaulich von der kompetenten Stilberaterin und Kursleiterin. Sie erhalten zudem nützliche Informationen zu Musterungen, Schnitten und wie Accessoires eingesetzt werden, um von Problemzonen abzulenken. **WANN** Kurs 1: Sa, 3.2.24, 9-13 h\*, Kurs 2: Sa, 3.2.24, 13.30-17.30 h\* **LEITUNG** Fabienne Thali, Nottwil, [www.fabiennethali.ch](http://www.fabiennethali.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 120.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie 1 Handout mit Tipps.



**VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG**  
16. oder 17. Februar

## Aquarellmalerei

**WAS** Beim Aquarellmalen bleibt der Untergrund sichtbar, und besonders schön wirkt diese Maltechnik bei Landschaften. Sie werden mit praktischen Anwendungen in die Grundtechniken eingeführt und malen unter Anleitung 1 bis 2 Bilder (20 x 30 cm, 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm) mit individuellen Sujets. **WANN** Kurs 1: Fr, 16.2.24, 9-15 h, Kurs 2: Sa, 17.2.24, 9-15 h **LEITUNG** Nadja Comboeuf, Fehraltorf, [www.nadjasart.ch](http://www.nadjasart.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 190.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr/e Bild/er.



**VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE**  
3. Februar (2 Halbtageskurse)

## Nielenkugeln - mini bis maxi

**WAS** Sie wickeln lange Nielenranken (Waldreben) zu bis zu 3 robusten und stabilen Kugeln in verschiedenen Grössen auf. Die Kugeln verschönern, beliebig ausdekorieren, sowohl am Boden liegend oder an einer rustikalen Kordel aufgehängt, Ihren Wohnbereich. **WANN** Kurs 1: Sa, 3.2.24, 9-13 h\*, Kurs 2: Sa, 3.2.24, 13.30-17.30 h\* **LEITUNG** Marianne Guillod, Seedorf, [www.fleuristik.ch](http://www.fleuristik.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 135.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Nielenkugeln (Ø ab 20-50 cm).



**VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG**  
17. Februar (2 Halbtageskurse)

## Zopf und Birnenweggen backen

**WAS** Wie ein perfekt geflochtener Butterzopf gemacht wird und wofür man Zopf Teig sonst noch einsetzen kann, verrät Ihnen Bäuerin Bernadette Hotz. Sie flechten 2 Zöpfe mit 2 und 3 Strängen (400 g, 500 g) und lernen überdies, wie Sie 1 feinen Birnenweggen (500 g) mit Dörrobirnen backen können **WANN** Kurs 1: Sa, 17.2.24, 8.30-13 h\*, Kurs 2: Sa, 17.2.24, 13.30-18 h\* **LEITUNG** Bernadette Hotz, Baar, [www.hofmaercht.ch](http://www.hofmaercht.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 130.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Backwaren und Kursdokumentation mit Rezepten.



**VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG**  
9. oder 10. Februar

## Edeldestillate aus Fallobst

**WAS** NATURENA-Bauer und Brennmeister Markus Gabathuler erklärt, wie aus Fallobst Edelbrände entstehen - vom richtigen Einmaischen der Früchte bis zum Destillieren. In der hofeigenen Brennerei zeigt er einen Brenndurchgang, woran Sie aktiv mitwirken und danach 1 bis 3 Destillate mitnehmen können. **WANN** Kurs 1: Fr, 9.2.24, 9.30-16 h, Kurs 2: Sa, 10.2.24, 9.30-16 h **LEITUNG** Markus Gabathuler, Oberschan, [www.buelsteinhof.ch](http://www.buelsteinhof.ch) **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 120.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie 1 bis 3 Destillate (1 dl und 3,5 dl) im Wert von Fr. 30.-

Infos und Anmeldung

[www.naturena.ch](http://www.naturena.ch)

oder Tel. 058 433 54 09

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

Anmeldeschluss 15. Januar 2024

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.

Bobfahrerin Melanie Hasler  
aus Berikon AG.



Degenfechterin Fiona  
Hatz aus Aesch ZH.



# OYM<sup>®</sup>

## WOMEN'S TEAM

Powered by **Volg**

Degenfechterin Noemi  
Moeschlin aus Zürich.



Stabhochspringerin Alexandra  
Stucki aus Hünenberg ZG.



# Engagiert für die Champions von morgen

**Volg entwickelt das langjährige Sponsoring von jungen Sporttalenten weiter und unterstützt ab 2024 in Zusammenarbeit mit dem Spitzensportzentrum OYM vier starke Athletinnen auf ihrem Weg nach oben.**

Jedem grossen Erfolg geht ein erster kleiner Schritt voraus: Junge Menschen, die bereits erste Schritte zu einer erfolgsversprechenden Sportkarriere eingeschlagen haben, können auf die Unterstützung von Volg zählen. Im Rahmen eines Sport-Sponsorings unterstützt Volg seit über zehn Jahren Nachwuchseinzel-sportlerinnen und -sportler in Randsportarten. Aktuell umfasst das Sponsoring zehn Nachwuchssportler von der Biathletin über den Kanufahrer und die Ringerin bis zum Tischtennisspieler. In loser Folge werden die jungen Talente auch im «Öise Lade» in der Rubrik «Sport-Sponsoring» vorgestellt.

## Gleiche Idee, höheres Niveau

Der Zustupf von Volg finanziert den Sportlern beispielsweise die Ausrüstung, Turniergelder oder deckt einen Teil der Reisespesen. Sie ist für die jungen Menschen, die meist noch Teenager sind, und deren Familien von grossem Wert. «Wir wollten dieses für uns wichtige Engagement weiter ergänzen. Bei der Suche nach Ideen haben wir mit dem OYM den idealen Partner gefunden, um junge Nachwuchstalente auf einem



höheren Niveau zu fördern», erklärt Philipp Zraggen, Vorsitzender der Volg-Geschäftsleitung. Volg ist stolz, ab 2024 Partner des «OYM Women's Team powered by Volg» zu sein. Dabei bleibt der Detailhändler dem Konzept treu, Randsportarten zu unterstützen, die für gewöhnlich nicht im Rampenlicht stehen.

## Power-Frauen gezielt fördern

Das «OYM Women's Team powered by Volg» setzt sich aus Bobfahrerin Melanie Hasler, Stabhochspringerin Alexandra Stucki und den Degenfechterinnen Fiona Hatz und Noemi Moeschlin zusammen. Dass es sich um vier Frauen handelt, ist kein Zufall. Wie die Volg-Kundinnen und -Kunden beim Einkaufen in ihrem Dorfladen vorwiegend auf Mitarbeiterinnen treffen, die mit viel Herzblut für ihre Kunden da sind, setzt Volg auch bei der neuen Partnerschaft mit OYM gezielt auf ein Frauenteam. «Frauen mit Power und deren Förderung nehmen in unserem Unternehmen einen hohen Stellenwert ein», führt Philipp Zraggen aus. Die Freude über die neue Partnerschaft ist bei den jungen Sportlerinnen gross. Das Engagement von Volg ermöglicht es ihnen, professionell im OYM trainieren zu können. Hinter der finanziellen Unterstützung steckt aber noch viel mehr: «Ich habe vorher allein trainiert, jetzt habe ich ein Team, und das motiviert mich mega», sagt Bobfahrerin Melanie Hasler.

Das «OYM Women's Team powered by Volg» mit den Volg-Verantwortlichen: Philipp Zraggen, CEO; Tamara Scheibli, Leiterin Kommunikation/Werbung (r.) und Ruth Hirt, Verantwortliche Sponsoring OYM (2. v.l.).



## Das OYM: innovatives Spitzensportzentrum in Cham

Das Spitzensportzentrum «OYM» befindet sich im Herzen der Schweiz in Cham ZG. Es setzt auf eine wissenschaftlich fundierte und individuelle Betreuung der Athleten und wurde 2016 vom Sportvisionär Dr. H. P. Strebel ins Leben gerufen. Unter einem Dach befinden sich hochspezialisierte Infrastrukturen für Athletiktraining und Rehabilitation, modernste Sport-Performanceflächen und interdisziplinäre Forschung. Basis der Weiterentwicklung der Athleten sind vier Kernkompetenzen von Training (Athletic Training) über Ernährung (Nutrition), Prävention und Rehabilitation (Health Management) bis Wissenschaft (Research & Development). Rund 75 Mitarbeitende aus allen relevanten Bereichen geben hier täglich ihr Bestes. Der Name «OYM» gestaltet sich aus den Anfangsbuchstaben von «On your marks», dem internationalen Startkommando «Auf die Plätze».

Mehr Infos: [www.oym.ch](http://www.oym.ch)

# ZITRONENCAKE

Alle Zutaten vermischen und ab in den Ofen damit: Claudia Fellmann liebt diesen Cake besonders wegen seiner einfachen Zubereitung. Zum Verlieben schmeckt er auch – nicht zuletzt, weil die Zugabe von Jogurt ihn so schön saftig macht.

## ZITRONENCAKE

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 45 Minuten

Cakeform von 26 cm Länge

Backpapier für die Form

Holzspieß

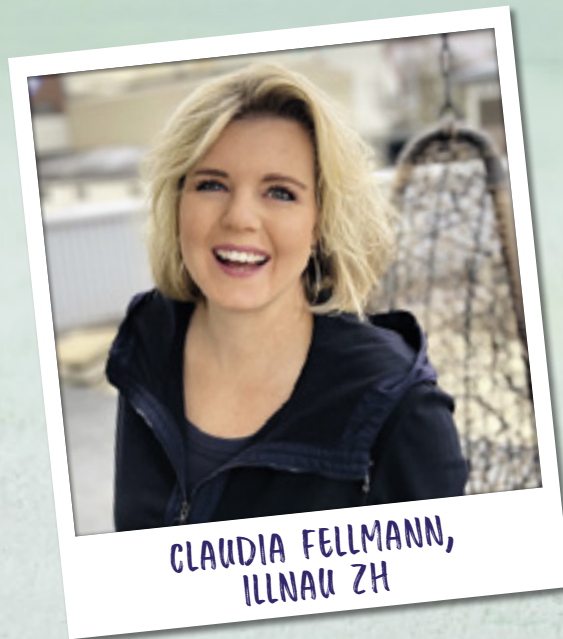
### CAKE

- 150 g Zucker
- 1 Msp. Salz
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Ei, Raumtemperatur
- 1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
- 175 g nature Jogurt
- 1 dl Sonnenblumenöl
- 160 g Weissmehl
- 2 TL Backpulver

### GLASUR

- 1 Zitrone, Saft
- 150–200 g Puderzucker

1. Alle Zutaten bis und mit Sonnenblumenöl schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen, vorsichtig unter die Masse heben. Teig in die vorbereitete Form füllen.
2. Im auf 170 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter 20 Minuten auskühlen lassen. Aus der Form nehmen, Oberfläche mit einer Gabel oder einem Holzspieß dicht einstechen.
3. Zitronensaft und Puderzucker zu einem dickflüssigen Guss verrühren, gleichmässig über den Cake verteilen und fest werden lassen.



Im Winter liebt Claudia Fellmann Spaziergänge im Wald und im Schnee. Danach kuschelt sie sich in eine Decke auf dem Sofa und liest ein spannendes Buch. Ebenso gerne ist sie in der Küche und backt Süßes wie den Zitronencake. «Er ist so wunderbar saftig, blitzschnell gebacken und all meine Gäste loben ihn», erzählt sie. Oft probiert sie auch neue Rezepte aus dem «Öise Lade» aus. Fehlende Zutaten sind dabei kein Problem: «Da wir seit 15 Jahren direkt neben dem Volg Illnau wohnen, ist der Laden sozusagen unser Vorratskeller. Ausserdem mag ich die Art der freundlichen Mitarbeiterinnen», sagt sie.



MACHEN  
SIE MIT!

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

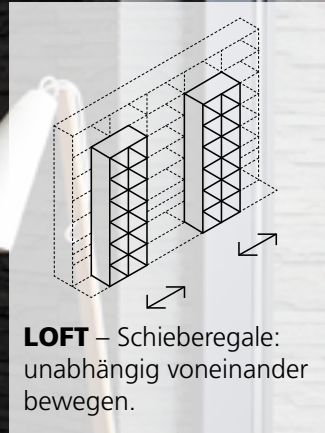
Schicken Sie uns Ihr Rezept,  
ein paar Stichworte dazu und  
ein Foto – mit sich, Ihren  
Liebsten, Ihren WG-Mitbewoh-  
nern oder Ihrem Partner – an  
Medienart AG, «Öise Lade»  
Leserrezep, Aurorastrasse 27,  
5000 Aarau oder  
oese.lade@volg.ch





**diga**  
möbel

# «Wohn- Sitz»



Wo Beratung noch Beratung ist.



DISENTIS

**diga möbel**  
mit  
**20% Volg-  
Rabatt**

**diga**  
möbel

# 20%

**Volg-Rabatt** inkl. MwSt. auf das gesamte diga-Sortiment,  
ausgenommen Gartenmöbel/Spezialkollektionen und reduzierte  
Check Out-Artikel. **Gratis Lieferung und Montage**

Für Kundinnen und Kunden von



Gültig bis: 31.01.2024  
Online-Rabattcode: VOL-135975

Das Schweizer Familienunternehmen finden Sie auch in Ihrer Nähe.

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

☎ 055 450 55 55 | [diga.ch](http://diga.ch)

🅐 **Gratis Parkplätze**



I d'diga muesch higa.

**BON**

# GEWINNEN MIT AGRI NATURA

Die Bedeutung nachhaltig produzierter Lebensmittel steigt stetig. «Agri Natura» steht seit 35 Jahren für eine naturnahe, tierfreundliche Landwirtschaft und basiert heute auf IP-Suisse-Vorgaben. Dazu gehört auch, für die Verpackungen wo immer möglich Papier und Karton zu verwenden. Ebenso der Nachhaltigkeit verschrieben hat sich das Hotel Schweizerhof Lenzerheide. Hierhin führt die Reise für den Gewinner des Hauptpreises.



Finden Sie mich im «Chuchichäschtli» in dieser Ausgabe und damit die Antwort auf die Wettbewerbsfrage.



## WETTBEWERBSFRAGE

Wie viel Kunststoff kann mit den kartonbasierten «Agri Natura»-Verpackungen eingespart werden?

- A 45 Prozent
- B knapp 60 Prozent
- C bis zu 80 Prozent



# 1. PREIS

im Wert von Fr. 2000.-  
Wellness-Package im Hotel  
Schweizerhof Lenzerheide

2 Übernachtungen für  
2 Personen in einem Doppel-  
zimmer, inklusive reichhaltigem  
Bündner Frühstücksbuffet und  
6-Gang-Verwöhnabendessen  
sowie 2 Massage-Treatments  
à 90 Minuten und Benützung der  
1500 m<sup>2</sup> grossen Wellness-Oase  
«BergSpa» mit dem grössten  
Hamam der Schweizer Alpen.

## WEITERE PREISE

**2. und 3. Preis im Wert von je Fr. 250.-**  
Geschenkkarte Hotel Schweizerhof Lenzerheide

**4.-15. Preis im Wert von je Fr. 50.-**  
«Agri Natura»-Überraschungspaket

## MITMACHEN & GEWINNEN!

**Per Post:** Lösungsbuchstabe auf Postkarte  
(keine Briefe) an: Volg Konsumwaren AG,  
«Agri Natura», Postfach 344, 8401 Winterthur  
**Online:** [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)



Der Einsatz von kostenpflichtigen Telefonnummern  
ist nicht mehr erlaubt. Die Teilnahme an  
unseren Wettbewerben ist deshalb neu  
ausschliesslich per Postkarte oder gratis möglich  
unter [volg.ch/volg-magazine](http://volg.ch/volg-magazine).

**Teilnahme vom 27. Dezember 2023  
bis 25. Januar 2024.**

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit  
Wohnsitz in der Schweiz. Nicht teilnahmeberechtigt  
sind die Mitarbeitenden der Ernst Sutter AG und der  
Volg Konsumwaren AG. Keine Barauszahlung der  
Preise. Die Gewinner werden schriftlich  
benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

NEU

# VEGA DEL RAYO

## AUS DEM TAL DES LICHTS

Diese beiden vollmundigen Spitzenweine aus dem Norden Spaniens glänzen durch ihre Aromatik. Entdecken Sie ein verführerisches Bouquet von reifen Pflaumen, Kirschen, Gewürzen und Vanille. Im Eichenfass gereift für Ihren Gaumengenuss. Schön zum Tagesausklang am Cheminéefeuer und zu rotem Fleisch und kräftigem Käse.

\*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



10.50 75cl



13.50 75cl\*

**Jetzt zugreifen!**  
**Familienrezept,  
weltberühmt.**

In kleineren Verkaufsstellen  
eventuell nicht erhältlich

18

HEINEKEN ORIGINAL  
Heineken

EST. 1873  
**Heineken®**

# RÄTSELN UND GEWINNEN!

offene Wohnfläche	↘	histor. span. Königreich	↘	Rückseite	↘	Kapitalbringer, Investor	↘	Erbträger	↘	rotes Gemüse Mz.	↘	ital. Artikel	↘	biegsame Stöcke	↘	Märchengestalt
Unterarmknochen	→					Nasallaut	→			Wasserlebewesen Ez.	→					
ital. Tonbez. für das D	→			peinl. Vorfall, Skandal	→	flüssiges Pflanzenfett	→				5					
auf dem Grill braten	→	2								künstl. Wasserlauf	→	Initialen e. CH-Tennisspielers	→			
↖					7	besitzanzeig. Fürwort (2. Pers.)	→	Fäden im Webstuhl	→							
Nachteil	→	Backtreibmittel Mz.	→			Fakultätsvorsteher	→					geometr. Figur	→			Nachtlager, Schlafstätte
Mixbecher	→						4	britann. Sagenkönig	→			Musikrichtung (engl.)	→			
↖						Mitteluropäer	→	Doppelvokal	→			die Gestirne betreffend	→	Mitteilung, Darstellung	→	
angepflanzte Gemüsefläche	→	Helfers-helfer Mz.	→	untersagt, illegal	→				1							
Obst-samen	6							Erwerbstätigkeit	→			be-ständig	3			
↖						schweiz. Maler † 1902 (Edou.)	→	Milchprodukt	→							Ausruf d. Überraschung
dt. Adels-prädikat	→	Gasthäuser	→							Halbaffe	→	Jupitermond	→			
Zweiergruppe	→					Gewürz (engl.)	→	Gemüse-pflanze	→							8
ein-faches Gericht	→	Augen-blick, im ...	→	ugs.: schneller Entwurf, Zettel	→							skand. Wäh-rungs-einheit	→			Dresch-boden
↖								Com-puter-taste	→			eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)	→			
kurz für: zu der	→					Siede-punkt (Abk.)	→	engl. Herzog	→							Autokz. Kanton Uri
junger Pflan-zen-trieb	→	schweiz. Indus-trieller † 1882	→									engl.: rennen	→			
↖								emo-tionslos reden	9							

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 9.  
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

## Gewinnen Sie eine von sechs Kuhn Rikon Hotpan® im Chalet-design im Wert von je Fr. 179.-.

Die Thermokochgeschirrlinie Hotpan® ermöglicht es, Gerichte schonend zu kochen. Es ist das ausgeklügelte Zusammenspiel von Kochtopf und Isolierschüssel, das den Hotpan® (2 l, Ø 18 cm) so praktisch macht. Das Kochgut muss nur kurz erhitzt werden, schon gart es alleine zu Ende und bleibt im Hotpan® zudem noch bis zu zwei Stunden warm. Ausserdem werden 60 Prozent weniger Energie verbraucht. Weitere Infos unter: [www.kuhnrikon.ch](http://www.kuhnrikon.ch)



## So nehmen Sie an der Verlosung teil:

**Per Post:** Lösungswort auf Postkarte (keine Briefe) an: Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur  
**Online:** [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)



Der Einsatz von kostenpflichtigen Telefonnummern ist nicht mehr erlaubt. Die Teilnahme an unseren Wettbewerben ist deshalb neu ausschliesslich per Postkarte oder gratis möglich unter [volg.ch/volg-magazine](http://volg.ch/volg-magazine).

**Teilnahme vom 27. Dezember 2023 bis 25. Januar 2024.**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz; nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeitenden von Kuhn Rikon und der Volg Konsumwaren AG.

WOHER KOMMT EIGENTLICH?

# E Fahne ha.



Nach Silvester wird sie manch einer am Neujahrstag haben: eine Alkoholfahne. Die Redewendung geht vermutlich auf die «Rauchfahne» zurück. Eine andere Erklärung hat ihren Ursprung dort, wo meist alles beginnt – in der Gaststätte. Konnte ein Gast seine Zeche nicht bezahlen, wurde der Betrag früher auf «Fahnen», eine Art Zettel, geschrieben. Da das Nicht-bezahlen-Können wohl erst nach einer beträchtlichen Menge konsumierter Getränke eintraf, hatte der Gast mit einem langen Zettel schliesslich eine Fahne im doppelten Sinn.

Quelle u. a.: 4 piccioni con una fava / 4 Fliegen mit einer Klappe / D'une pierre 4 coups / Ün viadi e 4 servezzans, Salvioni Edizioni 2020

## VORSCHAU «ÖISE LADE» FEBRUAR

**Hüttengaudi**  
Zuhause wird es  
kulinarisch urchig  
und währschaft gut,  
wie in den Skiferien.



**Zitrusnote**  
Sauer? Dann macht  
die frische Zitronen-  
küche garantiert  
wieder froh.



**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](http://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](mailto:oeise.lade@volg.ch), [www.volg.ch](http://www.volg.ch)

🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf klimaneutralem Schweizer Papier

 **Klimaneutral**  
Papier  
ClimatePartner.com/19289-2011-1002



# MEHR VIELFALT, MEHR GENUSS

## 20% SPAREN



Angebot gültig vom 02.01.-07.01.2024. Nur solange Vorrat.

# JETZT ZUGREIFEN

# PURE NATUR. OHNE ZUSÄTZE.



100%  
natürlich

---

0% künstliche  
Zusätze

---

Mit Obst aus  
der Schweiz



Die Kraft der Natur