

FEBRUAR 2024

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

URCHIG GUT

Währschaft ist Trumpf: eine kulinarische Reise in die Berge

ÖISE VOLG

Klein ist grossartig:
Volg Grafstal ZH



SAUER, SÜSS UND SAGENHAFT

Sonnengelb durch den Winter: Zitronengerichte für gute Laune

Volg
frisch und fründlich

OFENFRISCHES POWERPAKET

Hiestand[®] 

HAFERSAUERTEIGBROT

**AKTION
CHF 4.15**

12.02. - 18.02.2024

STATT CHF 4.60
400 g

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTLICH.



INHALT



Ösi Chuchi

Urchig gute Kochideen von Chässchnitte bis Hüttensuppe

10



Ösi Chuchi

Erfrischend: Die Zitrone ist der Star für Süsses und Herzhaftes

34



Öise Volg

Eveline Trachsel hat den kleinen Volg Grafstal grossartig im Griff

33



20

Saison für Tutti Frutti

Nahrhafter Begleiter durch den Winter

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Mit Schwung geht es für viele von uns durch den Februar: auf der Piste, der Loipe, auf Wander- oder Schlittelwegen. Neben buntem Fasnachtstreiben prägen die Sportferien den kürzesten Monat des Jahres. Heimelig wird es ab Seite 10 mit Gerichten, die den Hüttenzauber nach Hause bringen. Unser Land ist nicht nur ein Wintersportparadies. Es bringt auch bergeweise erstklassige Produkte hervor. Überdurchschnittlich viel Heimat steckt im Sortiment unserer Dorfläden. In der Schweiz hergestellt werden auch die neuen Fleischalternativen, die ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit aus einem natürlichen Nebenprodukt der Bierindustrie entwickelt wurden. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 26. Die Kochideen mit Zitronen ab Seite 34 sorgen selbst an trüben Tagen für ein sonniges Gemüt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte. Schliesslich bietet der Februar dieses Jahr einen Tag mehr, das Leben zu geniessen. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen «en Guete» und viel Spass mit dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen

Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 4 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 10 **ÖSI CHUCHI**
Heimelig wie in der Skihütte
- 20 **SAISON FÜR ...**
Tutti Frutti
- 23 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 25 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 26 **ÖISE FAVORIT**
Fleischalternative «Yup!»
- 29 **ÖSI MARKE**
Volg Öle
- 30 **ÖSI UMWÄLT**
Fair gehandelte Produkte und was sie Gutes tun
- 33 **ÖISE VOLG**
Volg Grafstal ZH
- 34 **ÖSI CHUCHI**
Zitrusfrische Sonnenküsse
- 42 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Mayonnaise aus Dornach SO
- 45 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 48 **FEINS VOM DORF**
Saucisse d'Ajoie IGP im Volg Courgenay JU
- 51 **ÖISE FAVORIT**
Hilcona Bio Tofu
- 53 **NATURENA**
Naturprojekt im Werdenberg: der Volg-Schutzwald
- 55 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im März für Kreative
- 56 **LESERREZEPT**
Sauerkraut-Magronen
- 59 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Chicco d'Oro
- 61 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 62 **ÖSI MUNDART**
Woher kommt eigentlich? «Pédaler dans la choucroute»
Vorschau
Impressum

DE GRÜNEN DUUME

Kraft aus kaltem Tee

Ob kalter Kaffee, wie es die Redensart behauptet, wirklich schön macht, ist wissenschaftlich leider (noch) nicht bestätigt. Kalter Tee hingegen kann einen positiven Effekt haben – zumindest auf Pflanzen. Abgekühlter Kamillentee hat eine antibakterielle Wirkung und kann bei leichtem Pilzbefall im Blumentopf verwendet werden. Kalter Schwarztee, Grüntee und Kräutertee liefern Nährstoffe und unterstützen das gesunde Wachstum von Zimmerpflanzen. Wenn also das nächste Mal der Tee in der Kanne kalt geworden ist, freuen sich die Pflanzen bestimmt über etwas Abwechslung zum üblichen Wasser.

DIE ZAHL

5 Uhr

Früh aufstehen heisst es während der Fasnacht in vielen Regionen der Schweiz: Unter anderem beginnen der Luzerner Urknall und die Chesslete in Solothurn sowie jene in Zug um Punkt 5 Uhr. Noch früher erhebt man sich in Basel zum Morgestraich: Er beginnt bereits um 4 Uhr.

DAS ZITAT

«Alles, was Sie hier sehen, verdanke ich Spaghetti.»

Sophia Loren, italienische Schauspielerin

ZITRONEN

RÜBIS & STÜBIS

Wenn man für ein Rezept – wie jene ab Seite 34 – nur den Saft von Zitronen benötigt, kann man die Schale zuvor mit einer Raffel abreiben und später einfrieren. Locker eingefroren kann sie problemlos wieder entnommen werden. Die ausgepressten Zitronenhälften können zum Reinigen von Lavabos und der Spüle in der Küche benutzt werden. Das entfernt Kalk und gibt einen frischen Duft. **Vielen Dank an Leserin Edith Haller aus Schaffhausen für diesen Tipp.**

SÜSSE FASNACHTSGEBÄCKE

Schmatz, Schmalz!

Am Donnerstag vor Aschermittwoch, dem schmutzigen Donnerstag, begann früher das Ausbacken von nahrhaften Gebäcken. Der Name geht auf den «Schmotz», das verwendete Schmalz, zurück und hat nichts mit dem heute gebräuchlichen «Schmutz» am Hut. «Schmatz!» hingegen ruft man, wenn einem die luftigen Berliner, zarten Fasnachtschüechli, gefüllten Zigerkrapfen und herrlich mürben Schenkeli aus dem Volg wieder die Narrenzeit versüssen und Kraft schenken von Urknall bis Maskenball.



TRICK 77

Wenn es im Winter in der Küche zu kalt ist, als dass der Brot- oder Zopf Teig gut aufgehen könnte, hilft folgender Trick: Das Gefäss mit dem Teig in den Ofen stellen, allerdings ohne ihn einzuschalten. Eine Schüssel mit kochendem Wasser unter den Teig stellen. Die Feuchtigkeit und die Wärme, die vom heissen Wasser aufsteigen, helfen dem Teig, aufzugehen.



GERICHTE-GESCHICHTE

Capuns

Laut einer Überlieferung entstand die Bündner Spezialität Ende des 18. Jahrhunderts in der Surselva, als ein Soldatenheer auf der Durchreise die Dörfer plünderte und kaum mehr Essbares übrig liess. Eine findige Bäuerin entdeckte in ihrem Keller noch etwas Speck, Mehl, Fett und ein paar Eier. Aus diesen Zutaten rührte sie einen dicken Teig, den sie in Mangoldblätter einwickelte und im Wasser kochte. Heute hat jede Familie in Graubünden ihr eigenes Capuns-Rezept. Eine Variante mit Wirz findet sich auf Seite 19.



MONATSHITS IM FEBRUAR

Pouletbrust Curry-Sesam und Berner Cordonbleu

Die exotische Marinade mit Curry und Sesam macht die Pouletbrust aus Schweizer Fleisch zu einem echten Leckerbissen, der erst noch im Nu zubereitet ist. Dazu gibt's gebratenen Reis, Salat oder Gemüse aus dem Ofen und schon steht eine vollwertige Mahlzeit auf dem Tisch. Etwas währschafter kommt das Berner Cordonbleu daher. Das Schweinsnierstück ist mit reifem Emmentaler Käse und Schinken gefüllt und mit einer knusprigen Panade umhüllt. Für Genuss wie in der Berner Beiz - und zu 100% aus der Schweiz.

Die vermuuuuutlich beste Milch



*Nachhaltig
und fair*

*Faire Partnerschaft
Tierfreundliche Haltung
Fördert Artenvielfalt*

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



CHUCHICHÄSCHTLI



GUT ZU WISSEN

Winterzeit ist Suppenzeit und die Schweiz ist ein Suppenland par excellence. Keine Basler Fasnacht ohne Mehlsuppe, kein Zmittag in der Skihütte ohne Bündner Gerstensuppe oder Fribourger Soupe de Chalet (Seite 12). Keine Lust zu kochen? Viele fixfertige Suppenideen gibt's im Volg.



«Hat's zu Sankt Valentin gefroren, ist das Wetter lang verloren.»

Bauernregel im Februar

WETTBEWERB AUF SEITE 59

Fairer Bio-Kaffee von Chicco d'Oro



Duftender, weicher Kaffee mit einer feinen Kakaonote, begleitet von einem fruchtigen Hintergrund. Die vollen Aromen und die Qualität von Chicco d'Oro Tradition sind auch in einer Bio-Version erhältlich, die zudem das Label Fairtrade Max Havelaar trägt. Mit dem Genuss der Kaffeemischungen von Max Havelaar Bio Chicco d'Oro Tradition können Kaffeeliebhaberinnen und -liebhaber Tasse für Tasse zum Schutz der Natur beitragen und soziale Verantwortung übernehmen. Die dafür verwendeten Sorten werden alle nach biologischen Richtlinien angebaut, wobei keine chemischen Düngemittel, Pestizide oder Herbizide eingesetzt werden. Die Max Havelaar Bio Chicco d'Oro Tradition Mischung aus ganzen Bohnen ist in der Packung zu 500 g im Volg erhältlich.



VALENTINSTAG

DURCH DIE BLUME

Weil Liebe bekanntlich durch den Magen geht, werden am 14. Februar landauf, landab besondere kulinarische Überraschungen aufgetischt. Auch das Verschenken von Blumen steht am Fest der Liebenden hoch im Kurs. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt man mit essbaren Rosen, etwa süssen «Apfelblumenküchlein» aus dünnen Apfelscheiben, gemahlener Mandeln und Kuchenteig. Eine herzhaftere Variante davon sind «Kartoffel-Rosen» mit Rohschinken und Käse. Beide Rezepte gibt es auf volg.ch/rezpte.

**JETZT
GENIESSEN**



IL DOLCE DELLA VITA.



CHUCHICHÄSCHTLI



TAG DER RÜEBLITORTE

Was die Aargauer mit den Amerikanern verbindet? Die grosse Liebe zur Rüebliorte zum Beispiel. Am 3. Februar feiert die USA den «National Carrot Cake Day». Ein schöner Grund, mal wieder die Aargauer Rüebliorte zu backen. Das Rezept dazu gibts auf volg.ch/rezepte.

WEINTIPP VIVA LA GRISCHA



STEINBÖCKLER PINOT NOIR FLÄSCH GEMSWÄNDLER AOC GRAUBÜNDEN, SCHWEIZ, 2022

Die Etikette ist leuchtend blau, wie man sich den Himmel in den Skiferien wünscht; der Flascheninhalt gradlinig wie die Schussfahrt ins Tal: Der Steinböckler Pinot Noir Fläsch Gemswändler AOC Graubünden bringt bergeweise Gutes ins Weinglas. Der granatrote Blauburgunder mit Aromen nach roten Beeren, Brombeeren und Kirsche zeigt am Gaumen viel reife Frucht. Würzig-pfeffrig und tiefgründig weiss er Schluck für Schluck positiv zu überraschen. Für die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt lebt er ganz nach dem Motto «stille Wasser sind tief». Ein Wein also, in dem mehr steckt, als man je erahnen könnte. Sie zeichnet den klassischen Pinot Noir aus der Bündner Herrschaft im «Weinseller 2024» mit hohen 17,25 Punkten aus, was ihm die «Medaille d'Or» einbringt. Goldrichtig ist er als Begleiter zu Pilzgerichten, einem sämigen Risotto, Käse und natürlich Bündner Spezialitäten wie den Wirz-Capuns auf Seite 19. Da wird der Alltag im Nu zum Ferientag.



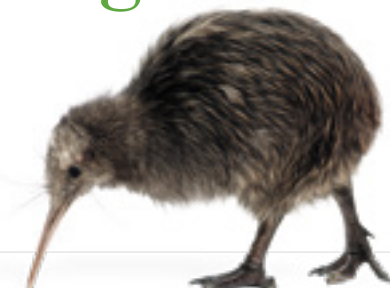
75 cl, 17.25 Punkte, Fr. 18.50

FRISCH & KNACKIG

Die Frucht hat einen Vogel



Die Kiwi oder der Kiwi: beides richtig! Denn die Frucht teilt sich ihren Namen mit dem Nationalvogel Neuseelands. Man nimmt an, dass die optische Ähnlichkeit zum kleinen, pelzigen Vogel namensgebend für die Frucht war. Von hier aus eroberte sie ursprünglich Europa. Noch heute werden in Neuseeland Kiwis im grossen Stil angebaut. So weit haben es die Kiwis allerdings nicht in den Volg. Sie wachsen im Mittelmeerklima Italiens heran. Was unter der pelzigen Haut steckt, tut übrigens gerade in der Erkältungszeit gut: sehr viel Vitamin C.



HEIMELIG WIE IN DER SKIHÜTTE



BIRNEN-KÄSE-OMELETTE

Wenn schnell etwas Urchiges auf dem Tisch stehen soll, ist diese Omelette mit Weichkäse genau richtig. Rezept auf Seite 19

WIRZ-CAPUNS

Der Bündner Klassiker begeistert auch in einem Kleid aus Wirz statt Mangold. Rezept auf Seite 19



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

Das Schneegestöber und der eisige Wind bleiben draussen, drinnen herrscht wohlige Wärme. Aufgetischt wird, was währschaft und einfach gut ist. Gerichte, die man von der Piste kennt, und Neues zum drauf Abfahren.



SOUPE DE CHALET

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

- 2 EL Rapsöl
- 200 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 2 festkochende Kartoffeln, geschält, in kleinen Würfeln
- 1 Rüebl, geschält, in kleinen Würfeln
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Weisswein
- 50 g Hörnli
- 0,5 dl Milch
- 100 g Tiefkühl-Blattspinat, aufgetaut
- 2 dl Vollrahm
- 1 Msp. Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 50 g milden Schweizer Hartkäse, z. B. Emmentaler, Gruyère mild oder «Die Appenzellerin», grob gerieben

1. Öl in einer grossen Pfanne warm werden lassen. Lauch andämpfen, Kartoffeln und Rüebl dazugeben, ca. 2 Minuten mitdämpfen. Mit Bouillon und Weisswein ablöschen, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

2. Hörnli und Milch dazugeben, ca. 10 Minuten weiterköcheln. Spinat und Rahm dazugeben, würzen, nur noch heiss werden lassen. Suppe anrichten, Käse darüberstreuen.

ÖISE TIPP

Die Soupe de Chalet (dt. Hütten-suppe) ist eine typische und reichhaltige Gemüsesuppe aus dem Kanton Freiburg.

KARTOFFELN IN KNOBLAUCH-RAHMSAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

KARTOFFELN

- 800 g festkochende Kartoffeln, möglichst kleine oder in Würfel geschnitten, geschält, längs halbiert
- Ca. 1,5 l Salzwasser, siedend

SAUCE

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 10 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 EL Weissmehl
- 1 TL Salz
- Pfeffer, Paprika
- 5 dl Halbrahm
- Wenig Schnittlauch, geschnitten

1. Kartoffeln im siedenden Salzwasser knapp weich kochen, Wasser abgiessen, Kartoffeln kurz ausdampfen lassen.
2. Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. Mehl über die Kartoffeln stäuben, ca. 4 Minuten mitbraten, würzen. Halbrahm dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einköcheln lassen. Mit Schnittlauch garnieren.

ÖISI TIPPS

- Dazu passt Broccoli.
- Für den grossen Hunger oder 2 Personen mehr am Tisch mit Emmentaler Käseschüblig oder Rauchwürstli servieren.



FONDUE- KÄSESCHNITTE MIT DÖRRTOMATEN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

Backpapier für das Blech

- 400 g Fertig-Fonduemischung,**
z. B. Gerber Moitié-Moitié
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl,**
fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe,**
fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch,**
fein geschnitten
- 1 Ei, verquirlt**
- Salz, Pfeffer**
- 8 Sch. dunkles Brot,**
z. B. «Wild & Ruch»
- 4 EL Weisswein**
- 8 Essiggurken,**
in Fächer geschnitten

1. Fonduekäse mit allen Zutaten bis und mit Ei mischen, würzen.
2. Brotscheiben auf das vorbereitete Blech legen, mit je ½ EL Weisswein beträufeln.
3. Die Käsemischung daraufstreichen.
4. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Mit Essiggurken garnieren.

ÖISI TIPPS

- Es kann auch Brot vom Vortag verwendet werden.
- Dazu passt ein Nüsslisalat mit Ei und Speck.



ÖISE WII TIPPI

Humagne Rouge AOC Valais, 75 cl, Schweiz
Einer mit Eleganz krönt das einfache Gericht: Der Walliser Rotwein verführt – in der Nase mit Waldbeeraromen, am Gaumen mit schöner Würze und zum Finale mit viel Aromaintensität.





FÜR BESSERES.

Wir sind frischeverliebt.

Unsere Premiumgerichte für vollendeten Genuss.

20% Aktion
auf alle Hilcona
Fertiggerichte*



*Angebot gültig vom 14.02. bis 18.02.2024, in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



APFELSTRUDEL MIT VANILLECRÈME

FÜR ca. 10 Stücke

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 30 Minuten

Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

600 g Äpfel, z. B. Gala, entkernt,
in ca. 1 cm grossen Würfeln

1 Zitrone, heiss abgespült,
abgeriebene Schale, ½ Saft

80 g Sultaninen

70 g Haselnüsse, grob gehackt

**70 g Paniermehl oder
Hartweizengriess**

2 EL Zucker

1 EL gemahlener Zimt

STRUDEL

**1 rechteckig ausgewallter
Blätterteig**

1 Ei, verquirlt

½ EL Kaffeerahm

1 EL Zucker

VANILLECRÈME

4 dl Vollmilch

2 TL Maisstärke

1-2 EL Zucker

2 Eigelb

1 Vanilleschote,
ausgeschabtes Mark und Schote

1. Äpfel und alle Zutaten bis und mit Zimt
mischen.

2. Blätterteig waagrecht auf die Arbeitsfläche
legen. Füllung auf dem Teig verteilen, dabei
einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Ränder
seitlich einschlagen und Strudel von der
Längsseite her sorgfältig einrollen. Auf das
vorbereitete Blech legen. Ei mit Kaffeerahm
mischen, Strudel damit bestreichen, Zucker

darüberstreuen. Teigoberfläche mit einem
scharfen Messer im Abstand von ca. 3 cm
einschneiden. 30 Minuten kühl stellen.

3. Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C
(Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens
30-40 Minuten backen. Herausnehmen, auf
einem Gitter abkühlen lassen.

4. Milch mit den restlichen Zutaten verrühren.
Unter ständigem Rühren erhitzen, bis die
Konsistenz cremig ist. Nicht kochen. Crème
leicht auskühlen lassen, Vanilleschote
entfernen. Zum Strudel servieren.

ÖISI TIPPS

- Die Verwendung von fertigem Blätterteig
statt selbst gemachtem Strudelteig macht
die Zubereitung einfach und schnell.
- Den ungebrauchten Strudel auf einem Back-
papier vorgefrieren, herausnehmen und mit
Folie einpacken. Tiefgekühlt ist der Strudel
ca. 3 Monate haltbar.



**100% verantwortungsvoll
beschaffter Kaffee***

NESCAFÉ



HEISSE SCHOGGI MIT SCHUSS

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

4 Gläser oder Tassen von 2 dl Inhalt

- 5 dl Vollmilch
- 2 EL Rohrzucker
- 3 EL Kakaopulver
- 1,6 dl dunkler Rum
- 1 dl Vollrahm,
steif geschlagen
- 4 TL Raspelschokolade
oder 20 g geraspelte
dunkle Schokolade

1. Milch, Zucker und Kakaopulver in einer Pfanne mischen, erhitzen. Rum dazugeben und sofort in die Gläser giessen.

2. Schlagrahm daraufgeben, mit Schokolade garnieren.

ÖISI TIPPS

- Für eine alkoholfreie Variante Rum durch Orangensaft ersetzen.
- Das Getränk ist auch als «Tote Tante» bekannt.

ÖISE TIPP



Schoggi ganztags in Schuss:
Ovomaltine Drink
500 ml

BANANEN-KOKOS-MILCHREIS

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

MILCHREIS

- 8 dl Milch
- 200 g Camolino-Reis
- 50 g Kokosraspel
- 1 Zitrone,
heiss abgespült,
abgeriebene Schale
- 1 Vanilleschote,
ausgeschabtes Mark
und Schote
- 1 Pr. Salz
- 1 dl Kokosmilch
- 1 EL Zucker

2. Himbeeren und Puderzucker mischen, bei kleiner Hitze aufkochen, beiseitestellen. Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Bananen beidseitig je ca. 2 Minuten goldbraun braten.
3. Reis anrichten, mit Bananen, Himbeeren und Kokos garnieren.

ÖISE TIPP

Schmeckt als süsser Znacht oder als Dessert für 4-6 Personen. Fürs Znacht mit 4 Bananen zubereiten, fürs Dessert reichen 2 Bananen.

GARNITUR

- 100 g Tiefkühl-Himbeeren
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Butter
- 2-4 Bananen, längs halbiert
- 30 g Kokosraspel, geröstet

1. Milch mit allen Zutaten bis und mit Zucker aufkochen. Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis ein dicker, feuchter Brei entsteht. Vanilleschote entfernen.

ÖISE TIPP



Der Rundkornreis für Süsses:
Volg Camolino Reis
1 kg



YUPI!



SWISS
MADE



**AUS SCHWEIZER
BIERTREBER**

Nachhaltiges
Food-Upcycling

**JETZT
NEU**



**MMMHH ... SO GEHT
VEGANER GENUSS!**

Mehr Informationen und
einfache Rezeptideen unter:

WWW.YUP.SWISS

In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



BIRNEN-KÄSE-OMELETTE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 1 EL **Butter**
- 1 **Zwiebel**, in feinen Ringen
- 1 **Birne**, längs halbiert, entkernt, in Scheiben
- 1 **gekochte Rande**, in Scheiben
- ¾ TL **Salz**
- 6 **Eier**, verquirlt
- 2,5 dl **Milch**
- 2,5 dl **Vollrahm**
- 2 EL **Paniermehl**
- Salz, Pfeffer**
- 150 g **Rahmweichkäse**, z. B. Baer Hohle Gasse, in Scheiben
- 2 EL **Peterli**, grob gehackt
- 1 EL **Kürbiskerne**, geröstet
- Pfeffer**

1. Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, Zwiebeln und Birnen andämpfen, Randen dazugeben, kurz mitdämpfen, würzen.
2. Eier, Milch, Rahm und Paniermehl verrühren, würzen, zum Gemüse giessen. Bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten stocken lassen. Masse auf eine Platte gleiten lassen, wenden, zurück in die Pfanne gleiten lassen. Käse darübergerben, zugedeckt ca. 10 Minuten schmelzen lassen.
3. Mit Peterli und Kürbiskernen garnieren, würzen und sofort servieren.

ÖISI TIPPS

- Mit Honig verfeinern.
- Dazu passt ein aus der restlichen Rande zubereiteter Randen-Apfel-Salat und geröstetes Brot.



WIRZ-CAPUNS

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 1 Stunde
RUHEN LASSEN ca. 1 Stunde

- FÜLLUNG**
- 300 g **Weiss- oder Knöpfliemehl**
 - 250 g **Magerquark**
 - 0,5–1 dl **Milch**
 - 3 **Eier**, verquirlt
 - 2 TL **Salz**
 - 2 **Salsiz**, à 95 g, in ca. 3 mm kleinen Würfeln
 - 3 EL **Peterli**, fein gehackt
 - 3 EL **Schnittlauch**, fein geschnitten

- WIRZ**
- 400 g **Wirz**, Blätter abgezupft, dicke Rippen flach abgeschnitten
 - Ca. 3 l **Salzwasser**, siedend

- FOND**
- 1 **Zwiebel**, halbiert, besteckt mit 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke
 - 1,5 l **Gemüsebouillon**
 - Salz, Pfeffer**

- GARNITUR**
- 80 g **Trockenfleisch**, fein geschnitten
 - 50 g **Reibkäse**, z. B. Emmentaler/Gruyère

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz mischen. Teig mit einer Holzkelke schlagen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Salsiz und Kräuter unter den Teig mischen.
2. Wirz im Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen, auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. Je 1 ½ EL Füllung auf jedem Blatt verteilen. Seitliche Ränder einschlagen, aufrollen.
3. Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten in der heissen Pfanne dunkelbraun anrösten, mit Bouillon ablöschen, würzen. Fond ca. 10 Minuten aufkochen. Capuns hineingeben, ca. 10–12 Minuten zugedeckt köcheln.
4. Capuns auf 4 Tellern anrichten, je ½ Suppenkelle des Fonds darübergergiessen, Trockenfleisch und Käse darüberstreuen.



CANEDELS ENGIADINAIS ENGADINER KNÖDELSUPPE

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- KNÖDEL**
- 300 g **Weissbrot vom Vortag**, in kleinen Würfeln
 - 1,5 dl **Milch**, warm
 - 150 g **Landjäger**, in feinen Würfeln
 - 4 **Eier**, verquirlt
 - 1 TL **Salz**
 - 1 EL **Schnittlauch**, fein gehackt
 - 1 EL **Peterli**, fein gehackt
 - 200 g **Halbweissmehl**

- SUPPE**
- 1,5 l **Gemüsebouillon**
 - 1 **Rüebli**, in feinen Streifen
 - Pfeffer**

1. Brot mit Milch übergiessen. Landjäger und alle Zutaten bis und mit Mehl dazugeben, von Hand gut durchmischen. Mit dem Glaceportionierer ca. 8 Kugeln abstechen, mit nassen Händen schön formen.
2. Bouillon aufkochen, Rüebli und Knödel dazugeben, ca. 15–20 Minuten ziehen lassen.
3. In Suppentellern anrichten, würzen.

SAISON FÜR ...

Tutti Frutti

Was wie der Name einer Fasnachtsparty klingt, ist in Wahrheit eine absolut vernünftige Sache: Die Nüsse und Trockenfrüchte im Tutti Frutti liefern schnelle Energie, halten lange satt und versorgen den Körper mit wichtigen pflanzlichen Fetten.



Viel Kraft im Sack
Trockenfrüchte und Nüsse zu knabbern, gibt Energie und macht satt. Volg Tutti Frutti enthalten Sultaninen, Mandeln, Haselnüsse und Cashewkerne.
Volg Tutti Frutti, 200 g

Alle Früchte sind schon da

Dass «tutti frutti» so viel bedeutet wie «alle Früchte», kann man sich zusammenreimen, selbst wenn man nicht gut Italienisch spricht. Der Begriff kann aber je nach Land für verschiedene Dinge stehen. In Deutschland etwa bezeichnet Tutti Frutti ein Dessert, das aus Frucht-salat, Biscuits und Vanillepudding besteht. In Sizilien versteht man unter Tutti Frutti eine Glacespezialität aus Zitronen- und Erdbeerglace, kandierten Früchten und Nüssen. Und hierzulande ist allen klar: Tutti Frutti ist nichts anderes als das gute alte Studentenfutter aus Trockenfrüchten und Nüssen.

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

Rosinen und Mandeln waren einst die Hauptzutaten für Tutti Frutti. Unter dem Namen Studentenfutter galt die Mischung im 17. Jahrhundert als ein beliebter Snack unter Studierenden. Einerseits waren die eher teuren Mandeln nur besser Situierten zugänglich, andererseits glaubten die feierfreudigen Studenten, dass das Knabbern von Mandeln bei einem alkoholbedingten Kater für Linderung sorgen würde.

Nussiger Knusperereffekt

Mandeln, Hasel- und Baumnüsse, Cashewkerne, Sultaninen, getrocknete Apfelstücke, Bananen oder Aprikosen: Die Möglichkeiten, was in einem Tutti Frutti stecken kann, sind gross. Es ist aber in jedem Fall ein bunter Mix aus Nüssen und Trockenfrüchten. Der Powersnack verfeinert auch Salate, Müesli, Riegel, Brote oder süsse Gebäcke und verleiht ihnen einen schönen Knusperereffekt.

Ungebackene Tutti-Frutti-Muffins

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde
MUFFINFORM mit 12 Vertiefungen
Papierförmchen

100 g getrocknete Pflaumen, gehackt
Ca. 0,5 dl Wasser
1 EL Honig
2 EL Kokosfett
1 EL Kakaopulver
200 g Tutti Frutti, fein gehackt
100 g Birchermüesli, z. B. Volg Birchermüesli
Ca. 50 g Tiefkühl-Himbeeren, aufgetaut
100 g dunkle Schokolade, gehackt

1. Pflaumen und Wasser aufkochen, 2 Minuten köcheln, in ein hohes Gefäß geben. Honig, Kokosfett und Kakaopulver dazugeben, fein pürieren. Tutti Frutti und Birchermüesli in einer Schüssel mischen, Püree dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Masse in die vorbereitete Muffinform verteilen. Mit einem Löffel am Boden gut andrücken und seitlich hochziehen, damit ein 1 cm hoher Rand entsteht. Je 2-3 Himbeeren in die Vertiefung legen, 1 Stunde kühl stellen.
3. Schokolade schmelzen, je 1-2 EL Schokolade auf die Himbeeren geben und die Muffins verschließen. Gekühlt servieren.

ÖISI TIPPS

- Die Muffins sind im Kühlschrank, gut verschlossen in einer Dose, 1 Woche haltbar.
- Muffins mit Kokosflocken, gehackten Nüssen oder Trockenfrüchten garnieren.



FÜR BOHNENSTARKE TAGE ODER ERBS-ENTSPANNTE MOMENTE.

NICHT
FRITTIERT



NEU
VAYA WAFFELN



* in kleineren Verkaufsteilen eventuell nicht erhältlich



- WIE REISWAFFELN,
EINFACH MIT GESCHMACK
- EXTRA DÜNN
- REICH AN BALLASTSTOFFEN

SNACKS AUS LEIDENSCHAFT

Käse & Wein

**BAER HOHLE GASSE
SCHWEIZER WEICKÄSE**

Aromatischer Volltreffer

In der Hohlen Gasse soll einst der mutige Wilhelm Tell den Vogt Gessler mit der Armbrust niedergestreckt haben. Heute sorgt der Weickäse Hohle Gasse mit seinem milden, aromatischen Geschmack bei Käseliebhabern für weiche Knie. Sein reiches Aroma ist das Resultat von bester Schweizer Milch und der Sorgfalt der erfahrenen Käsemeister der Käseerei Baer in Küssnacht am Rigi. Ein Volltreffer dazu ist der fruchtige Féchy AOC La Côte Soir Soleil aus dem Waadtland mit feinen Noten von Pfirsich und Zitrusfrüchten.

**FÉCHY AOC LA CÔTE SOIR SOLEIL,
SCHWEIZ, 75 CL**

Féchy AOC La Côte Soir
Soleil, Schweiz, 75 cl

-21% **10.50**
statt 13.40

Baer Hohle Gasse
Portion 150 g
statt Fr. 4.35

Fr. 3.45



Znacht. Mal besser.



Mal besser:

Malbuner[®]



JETZT PROFITIEREN!



+ Féchy AOC La Côte Soir Soleil Schweiz, 2022, 75cl, 16,5 Punkte*

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

-21% **10.50**
statt 13.40

Humagne Rouge AOC Valais **+** Schweiz, 2022, 75 cl**

☞ Humagne Rouge ☞ Rubinrot ☞ fruchtbetont, schöne Würzigkeit
☞ 14–16°C ☞ Hartkäse, gebratenes Fleisch

-20% **12.30**
statt 15.40



Zweigelt Qualitätswein Österreich, 2022, 75cl, 16,5 Punkte*

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

-20% **6.30**
statt 7.95

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

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

-21% **7.50**
statt 9.50



Brunetti Puglia Rosso IGT Organic Wine, Italien, 2022, 75cl, 17 Punkte*

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

-21% **7.50**
statt 9.50

**Diese Aktion
gilt vom
29.1.2024 bis
24.2.2024
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
vorbehalten**

Fincas Valdemar Valdemacuco Roble Ribera del Duero DO

Spanien, 2021, 75cl, 17,25 Punkte*

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

-22% **13.50**
statt 17.50



**Bestellen Sie
diese Weine
im 6er-Karton
in Ihrem
Volg oder
direkt unter**

www.wein.volg.ch

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

** Regional oder über Bestellung erhältlich.

Spicy Vegan Burger

mit pflanzlicher Mayonnaise

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KICHERERBSENPÜREE

300 g gekochte Kichererbsen im Glas, abgetropft, ergibt ca. 210 g, Kochwasser beiseitegestellt, Kichererbsen abgespült

4 EL Rapsöl
1 TL Honig
3 EL kaltes Wasser
4 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 TL Kümmel, im Mörser zerstoßen
2 TL milder Paprika
Salz, Pfeffer

VEGANE MAYONNAISE

2 TL Senf
4 EL Kichererbsen-Kochwasser
Salz
2,5 dl Rapsöl
2 EL Weissweinessig
Salz, Pfeffer

BURGER

1 EL Rapsöl (1)
4 vegane Maxi Burger Buns, aufgeschnitten
2 EL Rapsöl (2)
4 vegane Burger-Patties, z.B. von «Yup!»
2 TL Sambal Oelek
1 Zwiebel, in feinen Ringen, ca. 10 Minuten in Wasser eingelegt
2 Avocados, in Scheiben

1. Püree: Kichererbsen mit den restlichen Zutaten mixen, würzen.
2. Mayonnaise: Senf und Kichererbsen-Kochwasser verrühren, salzen. Öl unter ständigem Rühren in einem dünnen Faden dazugeben. Essig dazumischen, würzen.
3. Burger: Öl (1) in einer Bratpfanne erhitzen, Burger-Buns darin mit der Schnittfläche nach unten ca. 2 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen.
4. Öl (2) in derselben Pfanne erhitzen, Patties darin beidseitig je ca. 4 Minuten braten.
5. Brötchenböden mit je 2 EL Kichererbsenpüree, 1 Patty, ½ TL Sambal Oelek, einigen Zwiebelringen und einigen Avocado-Scheiben belegen. Brötchendeckel mit je 1 ½ EL Mayonnaise bestreichen, darauflegen und Burger servieren.



VEGANE FLEISCHALTERNATIVEN VON «YUP!»

Voll pflanzlich, toll fleischig

Yup, Yup, hurra! Die neue Linie mit veganen Fleischalternativen «Yup!» ist frisch im Volg eingetroffen. In «Yup!» steckt neben bestem Geschmack und viel Schweiz die einzigartige Idee des Upcyclings. Ein natürliches Nebenprodukt spielt dabei die genussvolle Hauptrolle.



Yummy und easy

Aller «yummy» Dinge sind drei: Die veganen «Yup!»-Produkte sind als Burger, Curry-Geschnetzeltes und Gehacktes im Volg erhältlich. Die Zubereitung ist ein Kinderspiel. Burger und Co. sind innert Minuten genussbereit. Je nach Gusto verfeinert man die Produkte mit Wasser, Kokosmilch oder einer Sauce nach Wahl. Das schmeckt Gross und Klein – und übrigens auch Fleischliebhabern!



Die gute Bieridee

Beim Bierbrauen entsteht ein Nebenprodukt: Biertreber. Treber sind ein fester Rückstand des Braumalzes, der am Ende des Maischeprozesses anfällt. Hauptbestandteil der «Yup!»-Produkte sind Biertreber aus IP-Suisse-Braugerste. Ein natürlicher Rohstoff, der reich an Proteinen und Ballaststoffen ist.



FÜR EINE GRÜNERE WELT

«Yup!» ist nachhaltig vom Genuss bis zum Schluss: Die pflanzlichen Produkte sind auch gut für die Umwelt. Das fängt bei der Herstellung in der Schweiz an, geht über die nachhaltige Aufwertung – das sogenannte Upcycling – der Biertreber bis zur Verpackung in der Paperseal-Schale mit 80 Prozent weniger Kunststoff als übliche Schalen. Sie lässt sich trennen und der Karton danach recyceln.

GUTER FLEISCHGESCHMACK HAT TRADITION

Hinter «Yup!» steht die traditionsreiche Fleischverarbeiterin Ernst Sutter mit Sitz in Gossau SG. Wie gutes Fleisch aussieht und ausgezeichnet schmeckt, weiss man hier also bestens. Daher wissen die Metzger aus Leidenschaft auch, wie eine gute Fleischalternative sein muss. «Yup!» ist in den Läden der Volg-Gruppe erhältlich.



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Next Generation



NEU



Aromat. Alles wird gut.

VOLG ÖLE

Läuft goldig

Beim Kochen läuft es mit den Ölen der Volg Marke wie geschmiert.
Aus Oliven, Sonnenblumen oder Raps gewonnen – mild, leicht nussig oder mit fruchtiger Note sind sie die fantastischen Vier für die kalte und warme Küche.

GUTE FETTE

Fett ist nicht gleich Fett. Öle enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6, die der Körper nicht selbst herstellen kann, ihm jedoch viel Gutes tun: Sie schützen unter anderem Organe und liefern Energie. Dazu enthält Speiseöl wertvolles Vitamin E; besonders reich daran ist Sonnenblumenöl.

Rapsöl: das Trendige

Als gelbes Meer prägt Raps zur Blütezeit das Landschaftsbild der Schweiz. Die Pflanze ist der wichtigste Speiseöllieferant unseres Landes. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen erobert es die Küchen im Zeitalter der bewussten Ernährung im Sturm. Das hellgelbe, klare Öl mit dem leicht nussigen Geschmack ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren.

OLIVENÖL: DAS MEDITERRANE

Für ein Olivenöl Extra Vergine werden die Oliven direkt ab Ernte kalt gepresst, sodass ihr natürlich fruchtiges Aroma erhalten bleibt. Olivenöle Extra Vergine sind von höchster Qualität. Sie lassen sich bis 180 Grad erhitzen, sind ideal zum Verfeinern und zaubern sogar Desserts. Zum Beispiel einen Olivenöl-Zitronencake. Das Rezept dazu gibt es auf volg.ch/rezepte.

Sonnenblumenöl: das Milde

Sonnenblumenöl ist wie die Schweiz: neutral und vielseitig wie ein Sackmesser. Das milde Aroma macht es zum Alleskönner – es passt einfach immer und ist die klassische Zutat für die selbst gemachte Mayonnaise. Für 100 Prozent Heimat steht das Volg Schweizer Sonnenblumenöl in der Halbliterflasche, das ausschliesslich aus einheimischen Sonnenblumenkernen gewonnen wird.

Volg Öle

Für Salatsaucen, Marinaden, zum Braten, Verfeinern und Backen: Die pflanzlichen Volg Öle sind eine wichtige Grundzutat. Die Sonnenblumenöle und das Rapsöl werden im Kanton Thurgau für Volg hergestellt.

**Volg Schweizer Sonnenblumenöl, 5 dl;
Volg Sonnenblumenöl, Volg Rapsöl und Volg Olivenöl Extra Vergine, je 1 l.**





Kleinbäuerinnen und Arbeiter
aus Ländern im globalen Süden
verbessern durch fairen Handel
ihre Lebensqualität.



NACHHALTIG PRODUZIERT, FAIR GEHANDELT

Faire Handlungsbedingungen sind ein zentrales Anliegen von Fairtrade Max Havelaar, das Volg seit jeher unterstützt. Es trägt dazu bei, die Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Anbauländern nachhaltig zu verbessern.

Dies ist ein Spitzenwert: 2022 wurden in der Schweiz pro Kopf 104 Franken für Fairtrade-zertifizierte Produkte ausgegeben. Damit ist das Engagement für fair gehandelte Produkte so hoch wie nirgends sonst auf der Welt. Ein Rekord, der viel Gutes bewirkt. Von diesem Betrag wurden unter anderem Prämien an die Kleinbäuerinnen und -bauern in den Ländern des globalen Südens ausbezahlt. Viele von ihnen sind in Kooperativen organisiert und entscheiden gemeinschaftlich, wofür die Prämien vor Ort verwendet werden. In den letzten fünf Jahren waren es – über die weltweite Fairtrade-Bewegung betrachtet – mehrere hundert Millionen Franken, die der Gemeinschaft in den Anbauländern zugutekamen. Damit konnten beispielsweise Brunnen und Schulen gebaut sowie neue Maschinen angeschafft werden. In anderen Fällen hilft die Prämie, die medizinische Versorgung zu verbessern.

Fair gehandelte Produkte im Sortiment
Fairtrade-zertifizierte Produkte werden zu einem fixen Mindestpreis gehandelt, der den Kleinbäuerinnen und -bauern in den Anbauregionen ein wichtiges Sicherheits-

netz bietet, vor allem in Zeiten niedriger Weltmarktpreise. Fairtrade Max Havelaar versteht sich auch als Bindeglied zwischen Produzenten, Konsumentinnen und Detailhändlern. Volg führt in seinem Sortiment einen konstant wachsenden Anteil an Fairtrade-Produkten. Von Parfumreis über Kaffee, Bananen, getrocknete Mango oder Cashewkerne bis zu Ananas-Scheiben in der Dose gibt es im Volg verschiedenste Produkte, die zu 100 Prozent aus fairem Handel stammen. Man erkennt sie am Label mit schwarzem Hintergrund.

Volg setzt auf Labels

Es gehört seit jeher zu den Grundsätzen von Volg, faire Produktions- und Handelsbedingungen zu unterstützen. Zugleich entspricht diese Einstellung dem Bedürfnis vieler Kundinnen und Kunden, die nachhaltig einkaufen wollen. Volg setzt aus Überzeugung auf Labels, die für Nachhaltigkeit stehen. Der Anteil an Label-Produkten bei Lebensmitteln beträgt etwa 20 Prozent. Rund elf Prozent des Gesamtumsatzes – Raucherwaren ausgenommen – erzielt Volg beispielsweise mit Produkten, die das Label «IP-Suisse» tragen. Bei Fleisch und

Fleischwaren liegt dieser Anteil sogar bei 40 Prozent, was im Schweizer Detailhandel ein überdurchschnittlich hoher Wert ist. Für Fairtrade Max Havelaar gilt: Jeder einzelne Kauf eines solchen Produkts tut Gutes. Denn er trägt dazu bei, dass Kleinbetriebe in Ländern des globalen Südens stabile soziale Arbeitsbedingungen vorfinden, ihre Position stärken und ihr Leben aus eigener Kraft nachhaltig verbessern. Insofern ist fairer Handel auch entwicklungspolitisch ein sinnvoller Weg, um Armut zu lindern.



Zwei beliebte Produkte der Volg Marke aus fairem Handel, gut erkennbar am Label: Café Crema Kaffeebohnen und Parfumreis.



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Labels als Orientierungshilfe für den Einkauf nutzen

Wer beim Einkauf auf Labels achtet, trägt viel zu einer sozial- und umweltverträglichen Entwicklung bei. Labels sind nämlich eine gute Orientierung: Sie helfen bei der Einschätzung, welche nachhaltigen Aspekte ein Produkt erfüllt und bieten transparente, von unabhängiger Stelle geprüfte Informationen zu Herkunft, Tierwohl, Anbau- und Produktionsbedingungen oder sozialen Standards. Eine kompakte Übersicht zu den wichtigsten Labels und wofür sie stehen, gibt es auf labelinfo.ch.



GENUSSTAGE

Gültig von Dienstag, 06.02.
bis Sonntag, 11.02.2024



15%

Emmi beleaf Jogurt
z.B. Waldbeeren* oder Nature*, 150 g



20%

Emmi ENERGY MILK High Protein
Erdbeer, Vanille oder Choco*, 330 ml



20%

Emmi ENERGY MILK
Erdbeer, Vanille oder Mocca*, 330 ml



15%

Emmi Knusper Mix
Choco Truffles oder Classic*, 150 g



15%

Emmi Jogurt PUR
z.B. Aprikose, Erdbeer oder Heidelbeer*, 150 g



15%

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



25%

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



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

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

www.volg.ch



Eveline Trchsel hat den kleinen Laden grossartig im Griff. Besonders viel Liebe schenkt sie Früchten und Gemüse.

Die Grossartigkeit liegt bei Volg im Kleinen: Auf wenig Raum alles für den täglichen Bedarf zu bieten, gehört zum Konzept des Detailhändlers. Mit 86 Quadratmetern ist der Volg Grafstal ZH einer der kleinsten Dorfläden.

Betritt man den Volg Grafstal als noch Ladenunkundiger, benötigt man keinen besonderen Orientierungssinn, um rasch zu finden, was man braucht. Rechterhand lädt eine Vielfalt an Früchten und Gemüse zum Kauf ein und linkerhand erspät man bereits die spätere Endstation des Einkaufs: die Kasse. Der Dorfladen ist im wahrsten Sinn des Wortes überschaubar. Und doch reichen die 86 Quadratmeter Ladenfläche für alles, was es im Alltag braucht. Von A wie Apfel bis Z wie Zahnbürste. Dazu haben sogar einige kulinarische Besonderheiten ihr «Plätzli» gefunden wie die lokalen «Feins vom Dorf»-Spezialitäten: Honig, Biere, handgefertigter Mozzarella oder hausgemachte Saucen. Wo innert Kürze eingekauft ist, ist auch das Ladenteam rasch aufgezählt: Ladenleiterin Eveline Trchsel und drei Mitarbeiterinnen sind mit grossem Engagement von 6 bis 20 Uhr für die Kundinnen und Kunden da.

Mit viel Liebe für die Lieblingsecke
«Ich mag unseren kleinen Laden», sagt Eveline Trchsel. Welche Ecke denn ihre liebste ist? Da muss die passionierte Laden-

leiterin nicht lang studieren. Sie, die lange einen grossen Gemüsegarten hegte und pflegte, schenkt auch im Laden dem farbenfrohen Früchte- und Gemüseregal besonders viel Aufmerksamkeit: «Ich investiere gerne Zeit in die Präsentation, so dass sie auch das Auge erfreut.» Mehr Raum für etwas Spezifisches wünscht sich Eveline Trchsel nicht. Ihr einziger Wunsch wären vielleicht zwei zusätzliche Hände zu Spitzenzeiten sowie frühmorgens, wenn sich zahlreiche Kundinnen und Kunden bei ihr mit Gipfeli, Brötchen, Energy Drinks und Sandwichs für den Tag eindecken.



3 FRAGEN AN:

**Eveline Trchsel
Ladenleiterin Volg Grafstal**



Welche grossen Vorteile hat der kleine Laden?

Alles ist nah beieinander und die Wege, beispielsweise um Ware vom Lager in den Laden zu bringen, sind kurz. Die Kundinnen und Kunden schätzen wiederum, dass sie ihre Einkäufe zeitsparend erledigen können.

Worauf achten Sie aufgrund des begrenzten Raums ein klein wenig mehr?

Dass man überall mit dem Einkaufs- oder Kinderwagen problemlos durchkommt. Spezielle Angebote, die ich in Körben oder auf kleinen Regalen ausstelle, dürfen den Kunden nie im Weg sein.

Welche Kleinigkeit aus dem Volg begleitet Sie regelmässig durch den Alltag?

Ein Päckli Volg Familienpreis Nastücher habe ich immer in der Handtasche.

Zitrusfrische Sonnenküsse



TARTE AU CITRON

Die etwas höhere Zeitinvestition wird mit einem leuchtend gelben und aromastarken Kuchentraum belohnt, der so gut schmeckt, wie er aussieht. Rezept auf Seite 41

**NÜSSLISALAT MIT RÖSTRÜEBLI
UND ZITRONEN-DRESSING**

Der Wintersalat erfreut Augen
und Gaumen: Rüebl, Honig,
Senf, Zitrone und dekorativ
geschabte Tête-de-Moine-
Rosetten. Rezept auf Seite 41



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

Grau in Grau? Nicht mit der Zitrone! Die sonnengelbe Zitrusfrucht ist ein echter Lichtblick und verleiht mit ihrer edlen Säure und ihrem erfrischenden Aroma herzhaften Gerichten wie verführerisch süssen Kuchen Leichtigkeit.

ECHT BERGFRISCH SEIT 1927.



**BERG
FRISCH
EHRlich**

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

ZITRONEN-HONIG-POULET

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

SAUCE

- 100 g flüssiger Honig
- 4 EL Sojasauce
- 1 Zitrone, heiss abge-
spült, abgeriebene
Schale und Saft
- 2 dl Wasser
- 1½-2 EL Maisstärke
- 1 TL Sambal Oelek

POULET

- 600 g Pouletbrust,
in ca. 2,5 cm grossen
Stücken
- Salz, Pfeffer
- Ca. 2 EL Maisstärke
- 1 dl Frittieröl oder
Bratcrème
- 1 EL Ingwer, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen,
gehackt
- 1 Zitrone, heiss abge-
spült, abgeriebene
Schale oder ab-
geschälte Zesten

- 60 g Cashewkerne,
geröstet
- 2 EL Schnittlauch,
geschnitten

1. Alle Zutaten für die Sauce verrühren.
2. Poulet würzen, in Maisstärke wenden. Portionenweise im heissen Fett 5-6 Minuten knusprig braten, herausnehmen. Ingwer und Knoblauch im restlichen Fett andämpfen. Sauce dazugeben, unter Rühren aufkochen, bis sie bindet. Poulet beifügen, alles nochmals erhitzen. Zitronenschale, Cashewkerne und Schnittlauch darüberstreuen.

ÖISI TIPPS

- Mit Parfumreis und in Butter gebratenem Lauch servieren.
- Poulet durch in Würfel geschnittenen Tofu oder Räuchertofu ersetzen.
- 2 in Filets geschnittene Grapefruits kurz vor dem Servieren daruntermischen.



LEMON POSSET

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 5 Stunden
oder über Nacht
4 Förmchen von je 2 dl Inhalt

- 2 Zitronen,
heiss abgespült,
abgeriebene Schale
- 1,25 dl frisch gepresster
Zitronensaft,
2-3 Zitronen
- 125 g Puderzucker
- 5 dl Vollrahm
- 200 g Tiefkühl-Himbeeren,
angetaut
- 4 Butterbiscuits,
z. B. Zitronenblätter
Puderzucker

1. Zitronenschale und -saft mit Puderzucker aufkochen, ca. 5 Minuten leicht zu einem Sirup einköcheln.
2. Rahm erhitzen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Zitronensirup unter Rühren dazugeben. Durch ein Sieb in einen Massbecher giessen.

3. Masse in die Förmchen giessen, auskühlen lassen. Zugedeckt 4-5 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Mit Himbeeren und Biscuits garnieren, mit Puderzucker bestäuben.

ÖISI TIPPS

- Das lange Kühlen macht die Masse cremig und fester.
- «Lemon Posset» ist eine englische Zitronencreme, die auf drei Zutaten (Zitronen, Rahm und Zucker) basiert.
- Nach Belieben mit Schlagrahm servieren.

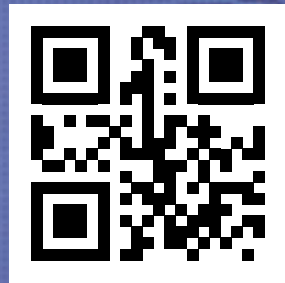


OREO

PAC-MAN



Kaufe OREO und
GEWINNE
eine Reise nach **JAPAN**



Hier Scannen



& weitere attraktive Sofortgewinne!

Teilnahmebedingungen unter www.oreo.eu.

ZITRONENSCHNECKE

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

AUFGEHEN LASSEN ca. 2 ½ Stunden

BACKEN ca. 45 Minuten

1 (Guss)eisenpfanne oder Springform
von ca. 24 cm Ø

Backpapier für die Pfanne/Form

HEFETEIG

- 400 g Weissmehl
- ¾ TL Salz
- 60 g Zucker
- 10 g frische Hefe, zerbröckelt
- Ca. 2,5 dl Vollmilch
- 60 g Butter, weich
- 1 Eigelb

FÜLLUNG

- 100 g Zucker
- 3 Zitronen, heiss abgespült,
abgeriebene Schale
- 100 g Butter, weich

GLASUR

- 100 g Puderzucker, gesiebt
- Ca. 2 EL Zitronensaft

1. Backpapier benetzen, zerknittern, wieder glatt streichen, Pfanne oder Form damit auslegen.

2. Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe mit wenig Milch anrühren, mit restlicher Milch und übrigen Zutaten in die Mulde geben. Zu einem Teig zusammenfügen, 8-10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1 ½-2 Stunden aufgehen lassen.

3. Zucker und Zitronenschale mit den Fingern verreiben. 1 EL davon für die Garnitur beiseitstellen. Rest mit der Butter mischen.

4. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 40 × 35 cm auswallen. Die Füllung darauf verstreichen. Teig längs in 5 cm breite Streifen schneiden. Einen Streifen längs locker aufrollen. Einen zweiten Streifen direkt an den ersten setzen und weiter locker aufrollen. Wenn ⅔ des Teigs aufgebraucht sind, Schnecke in die vorbereitete Pfanne/Form legen. Mit restlichen Streifen die Schnecke fertig formen. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

5. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

6. Puderzucker und Zitronensaft zu einer Glasur verrühren. Über die Zitronenschnecke verteilen, trocknen lassen. Mit beiseitegestelltem Zitronenzucker bestreuen.



ZITRONENSCHNECKE SCHRITT FÜR SCHRITT



Den Teig auf wenig Mehl rechteckig auswallen, die Füllung darauf verstreichen.



Den Teig längs zu 5 cm breiten Streifen schneiden. Einen Streifen längs locker aufrollen.



Die restlichen Streifen erst auf dem Tisch, dann in der Form schneckenartig darumwickeln.

Lactosefreier Genuss und Beerenstark im Geschmack!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



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

NEU



FOLGE
UNS AUF  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH



TARTE AU CITRON

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN ca. 50 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 4 Stunden
BACKEN ca. 35 Minuten
 1 Spring- oder Pieform von 24 cm Ø
 Backpapiere für den Formenboden und zum Blindbacken
 Hülsenfrüchte zum Blindbacken
 Spritzsack mit glatter Tülle von ca. 11 mm Ø

Butter für die Form

TEIG

Ca. 50 g gemahlene, geschälte Mandeln
120 g Butter
¼ TL Salz
75 g Puderzucker
1 Ei
200 g Mehl

FÜLLUNG

2 Zitronen, heiss abgespült, abgeriebene Schale
1,5 dl frisch gepresster Zitronensaft, ca. 4 Zitronen
175 g Zucker
¼ TL Salz
4 Eier
4 Eigelb
150 g Butter, kalt, in Stücken

MERINGUES

2 Eiweiss
1 Pr. Salz
80 g Zucker
1 TL Zitronensaft

1. Butter und Ei 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Mandeln sieben, 25 g davon abwiegen und beiseitestellen, allfällige übrige, grobe Mandelstücke zurück in die Packung geben. Form ausbuttern, Boden mit Backpapier belegen, Mandeln einstreuen und schwenken, sodass der Rand mit Mandeln bedeckt ist.
2. Butter schlagen, bis sich Spitzchen bilden. Salz und Puderzucker dazugeben und 2–3 Minuten weiterschlagen. Ei unterrühren. Mehl und beiseitegestellte, gesiebte Mandeln mischen, beifügen und rasch zu Streuseln mischen. In der Form verteilen.

Mit feuchten Händen andrücken, dabei einen 3–4 cm hohen Rand aufziehen. Boden mit einer Gabel einstechen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

3. Ein zweites Backpapier zerknittern, glatt streichen und auf den Teig legen, mit Hülsenfrüchten belegen. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten blind backen. Hülsenfrüchte entfernen, 10 Minuten fertig backen, herausnehmen. Hitze auf 160 °C reduzieren.

4. Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Eigelben unter Rühren langsam erhitzen (nicht kochen), bis die Masse leicht bindet. Butter unter Rühren dazugeben und weiter erhitzen, bis die Masse eine jogurtartige Konsistenz hat. Sofort durch ein Sieb auf den Kuchenboden giessen. Im Ofen 5–8 Minuten backen, bis die Farbe der Masse dunkler geworden ist. Herausnehmen, auskühlen lassen. 2–3 Stunden kühl stellen.

5. Eiweisse, Salz und Zucker in einer Chromstahlschüssel unter Rühren über dem heissen Wasserbad auf 50–55 °C (etwas mehr als handwarm) erwärmen. Herunternehmen, Zitronensaft beifügen, auf hoher Stufe mit der Küchenmaschine oder dem Mixer 5–6 Minuten steif schlagen. In den Spritzsack füllen und Tupfen auf die Tarte spritzen. Unter dem auf 220 °C vorgeheizten Ofengrill 1–2 Minuten backen, bis die Meringues leicht bräunlich sind.

ÖISI TIPPS

- Statt am Schluss die Meringues im Ofen zu überbacken, mit dem Bunsenbrenner abflämmen.
- Übrige Eiweisse sind im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar. Sie lassen sich in einem Kunststoffbehälter auch einfrieren. Tiefgefroren sind die Eiweisse ca. 8 Monate haltbar.
- Der Teig kann 1–2 Tage im Voraus zubereitet und in Klarsichtfolie eingewickelt im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die Tarte sollte kühl gestellt und innert eines Tages genossen werden.



NÜSSLISALAT MIT RÖSTRÜEBLI UND ZITRONEN-DRESSING

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten
BACKEN ca. 20 Minuten
 Backpapier für das Blech

SALAT

400 g Rüebl, schräg in 3 mm dicken Scheiben
1 Zwiebel, in Streifen
1 Zitrone, heiss abgespült, in Schnitzen
1–2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
Ca. 250 g Nüsslisalat
2 Orangen, heiss abgespült, 1 EL abgeriebene Schale beiseitegestellt, Fruchtfleisch in Scheiben, halbiert
4 EL Mandeln, gehackt, geröstet

DRESSING

2 TL Senf
1 Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale und 3 EL Saft
1 TL flüssiger Honig
Ca. 5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz, Pfeffer
100 g Tête-de-Moine-Rosetten
1 Zitrone, heiss abgespült, abgezogene Zesten

1. Rüebl, Zwiebeln und Zitrone mit Öl und Honig mischen, auf dem vorbereiteten Blech verteilen.
2. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten, würzen.
3. Senf mit allen Zutaten bis und mit Knoblauch und beiseitegestellten Orangenschalen verrühren, würzen. Nüsslisalat, Rüebligemüse, Orangen und Mandeln mit der Sauce mischen, mit Tête de Moine anrichten. Mit Zitronenzesten bestreuen. Geröstete Zitronenschnitze zum Verfeinern dazulegen.

ÖISI TIPPS

- Mit Brot oder Knoblauchbrot servieren.
- Statt Nüsslisalat Endivie verwenden.



Michel Beyeler freut sich über seine neue Abfüllmaschine, die pro Stunde gut 4000 Tuben mit feinsten Volg Familienpreis Mayonnaise befüllen kann.

«Mayonnaise ist eine Allrounderin»

Es geht nichts über ein saftiges und würziges Sandwich, findet Michel Beyeler. Der Geschäftsführer des Familienunternehmens Beyeler hat deshalb immer eine Volg Familienpreis Mayonnaise im Kühlschrank und verrät, was alles Gutes in ihr steckt.

Herr Beyeler, das Sandwich mit oder lieber ohne Mayonnaise?

Natürlich mit! Mayonnaise macht das Sandwich nämlich schön saftig und würzig. Sie ist eine Allrounderin und darf im Kühlschrank und in der Salatsauce nicht fehlen.

Ihr Grossvater hat im Jahr 1936 erstmals Mayonnaise hergestellt und verkauft. Wie kam es dazu?

Er war damals Koch in einem Grandhotel, wollte dann aber irgendwann nicht mehr bloss Angestellter sein. Er ist zurück in seine Heimat Basel und hat dort im Keller seines Hauses Mayonnaise geschlagen. Mit ihr ist er dann von Tür zu Tür gegangen und hat sie verkauft.

Das müssen damals erschwerte Zeiten gewesen sein...

Das waren sie. Die Rohstoffe waren sehr knapp, doch das fehlende Sonnenblumenöl wurde einfach durch etwas mehr Senf ersetzt.

Was steckt heute drin, in der Volg Familienpreis Mayonnaise?

Jedenfalls nicht mehr ganz so viel Senf wie früher (lacht). Aber immer noch genug, um eine hochwertige Mayonnaise zu erhalten. Sie verfügt ausserdem über einen hohen Anteil Sonnenblumenöl und reichlich Freilandeier, das schmeckt man. Ebenso die leichte Frische durch den Spritzer Zitronensaft.

Verwenden Sie auch Schweizer Zutaten?

Ja, Schweizer Senf, Essig von der Reismühle Interlaken, Salz von den Salinen Schweizerhalle und Zucker aus Frauenfeld.

Welche Schritte werden heute noch von Hand ausgeführt?

Das Dosieren der Eier und die Beigabe von Gewürzen. Doch auch die maschinellen Schritte haben durchaus ihre Vorteile.

Und die wären?

Die Konsistenz wird fester und das Produkt somit streichfähiger, da durch den Umlauf-

mixer das Öl in sehr feinen Tröpfchen untergemischt werden kann. Wird Mayonnaise bloss mit einem Schwingbesen geschlagen, wird sie eher flüssig.

Ihr Vater hat Ihnen vor zehn Jahren das Unternehmen übergeben. Ist ihm das schwer gefallen?

Gar nicht. Nachdem wir 20 Jahre eng zusammengearbeitet hatten, wusste er, dass das Unternehmen bei mir in guten Händen ist. Nach wie vor liebt er unsere Produkte.

Wie darf man sich das vorstellen?

Geht er zum Beispiel an die Basler Herbstmesse, um eine Wurst zu essen, hat er immer eine Tube Mayonnaise und eine Tube Senf mit dabei. Da macht er keine Kompromisse.

Gibt es Kompromisse bei der Zusammenarbeit mit Volg?

Ganz und gar nicht. Der Umgang ist respektvoll und genau so, wie «unsere» Tuben im Volg platziert sind: auf Augenhöhe.



MAYONNAISE VON BEYELER AUS DORNACH SO

Hinter der Volg Familienpreis Mayonnaise steht das Familienunternehmen W. Beyeler, das 1936 von Werner Beyeler in Basel-Stadt gegründet wurde. Der gelernte Koch gilt in der Schweiz als Pionier der industriellen Fertigung von Mayonnaise. Das Unternehmen mit den heute 50 Mitarbeitenden wird in dritter Generation vom Gründerenkel Michel Beyeler geführt. Nebst Eigenmarken produziert Beyeler auch die Volg Familienpreis Salatsauce sowie den Volg Familienpreis Senf.



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.

WELCHE FLÜGEL DÜRFEN'S DENN SEIN?



3-mal 1-malig

Im Kühlregal finden sich zwei neue Volg Familienpreis Produkte für Budgetbewusste. Beide sind aus Schweizer Fleisch und vielseitig einsetzbar.

1. Gemeinsam genossen

Als Rahmschnitzel oder als Cordonbleu, als Ganzes gebraten oder in Streifen geschnitten: Schweinsnierstück und Pouletbrust gehören zu den zarten Fleischstücken, die bei Gross und Klein gut ankommen. Und mit der Packungsgrösse von je vier Stück sind die beiden Neuheiten wie gemacht für den Familienznacht.



2. Würzig mariniert

Eine Marinade für das gewisse Etwas. Für 4 Pouletbrüste oder Schweinsnierstücksteaks: 1 Peperoncino entkernen, mit 3 Knoblauchzehen, ½ Zwiebel und 1 cm Ingwer fein hacken. 3 EL Apfelessig, 2 EL Sojasauce, 3 EL Olivenöl begeben, mit 1 TL Zucker, 1 TL Paprika und 2 TL getrocknetem Oregano würzen, mischen. Fleisch damit im Kühlschrank ca. 2 Stunden zugedeckt marinieren.



3. Schnell zubereitet

Zum Mitnehmen oder als einfacher Znacht. Für 4 Sandwiches: 4 Volg Familienpreis Schweinsnierstücksteaks ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. 4 Frischback-Baguettes im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Marinade vom Fleisch streifen, Fleisch salzen, beidseitig je ca. 3 Minuten in einer Bratpfanne braten, in Streifen schneiden. Baguettes längs halbieren, die Böden mit je 2 Scheiben Volg Familienpreis Gouda Suisse belegen, 50 g Radieslischeiben, etwas Rucola und Fleisch darauf verteilen. Die Deckel mit je 1 EL Mayonnaise und je 1 TL Senf bestreichen und zuklappen.



ZWEI VON HIER. PERFEKT FÜR VIER

Das Label «Suisse Garantie» garantiert die Schweizer Herkunft der beiden Volg Familienpreis Fleischspezialitäten.

Volg Familienpreis Pouletbrust, 4 Stück, per 100 g Fr. 2.40

Volg Familienpreis Schweinsnierstücksteak, 4 Stück, per 100 g Fr. 2.60

NUR EIN BIER. ABER EIN BESSERES.*

AKTION SIXPACK*
FÜR CHF 11.90
STATT 14.90
05.02.2024 – 11.02.2024

USZIT 6x50cl*
Nur solange Vorrat.



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

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



Mit Verantwortung genießen.



MURMELI,
DAS DÜRFEN
WIR NICHT
VERSCHLAFEN!



**BSCHÜSSIG BIO HÖRNLI,
500 G ***

Hörnli voller Bio-Chörnli: Teigwaren aus Bio-Hartweizengriess und Bio-Eiern aus Freilandhaltung. Für Ghackets und Hörnli – und viele andere Pasta-Hits.

Fr. 4.95



**YUP! BURGER,
230 G**

Er lässt sich cool in die Pfanne hauen, lässig auf dem Grill oder bequem im Ofen zubereiten. Egal, wie: Fertig ist der vegane Burger innert weniger Minuten.

Fr. 6.80



**YUP! CURRY
GESCHNETZELTES, 180 G ***

Riesig Lust auf Curry, aber nur winzig Zeit? Her damit! Das angebratene Geschnetzelte muss nur mit Wasser und Kokosmilch verfeinert werden.

Fr. 5.60



**YUP! GEHACKTES,
200 G ***

Wetten, dass die vegane Fleischalternative Spaghetti Bolognese zaubert, die so yummi schmecken wie die von Mamma aus bella Italia?

Fr. 4.95



**KNORR AROMAT
KNOBLAUCH, 90 G ***

Das Schweizer Wort für mehr Aroma heisst «Aromat»! Neu gibt es das beliebte Streugewürz mit einer feinen Knoblauchnote.

Fr. 3.95



**KNORR AROMAT CHILI,
90 G ***

Kult-Würze in pikanter Chili-Variante. Wer die Schärfe mit Vorsicht geniessen möchte: Der praktische Streuer ermöglicht eine einfache Dosierung.

Fr. 3.95



**DORITOS SWEET
CHILI PEPPER, 110 G ***

Mein Snack, der hat drei Ecken, drei Ecken hat mein Snack: Die typische Form bleibt, der Geschmack von Sweet Chili Pepper ist knackfrisch.

Fr. 2.95



**GIFFJAR ZIMTRÖLLCHEN,
260 G ***

Süsser Schwede! Das Hefegebäck mit Zimt wird in der Heimat der berühmten «Kanelbullar» mit viel Liebe gebacken und wärmt das Herz.

Fr. 3.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Eine Saucisse mit Tradition

In Courgenay produziert Metzgermeister Stéphane Chappuis traditionelle Spezialitäten höchster Qualität wie die Saucisse d'Ajoie IGP, die nicht nur im Volg im Dorf Kultstatus hat.

Keck schaut Gilberte de Courgenay von einer Hauswand auf die Besucher des Dorfes im idyllischen Jura. Die Kellnerin arbeitete während des Ersten Weltkriegs im elterlichen Hôtel de la Gare, bewirtete Tausende von Soldaten und Offiziere und wurde von diesen schwärmerisch verehrt. Das nach ihr benannte Lied «La petite Gilberte de Courgenay» und ein Film im Jahr 1941 machten aus der jungen Kellnerin eine patriotische Kultfigur für die ganze Schweiz. «Ja, wir sind heute noch stolz auf unsere Gilberte», sagt Stéphane Chappuis, dessen Metzgerei nur einen Steinwurf vom Hôtel de la Gare entfernt liegt. Traditionen sind wichtig in dieser Land-

schaft im Nordjura, die sich Ajoie nennt. Das zeigt sich auch in den Produkten des Metzgermeisters Chappuis. «Wir stellen heute vieles her wie noch vor 50 Jahren. Zum Beispiel braten wir für unsere bekannte Blutwurst mit Rahmsauce die Zwiebeln und den Lauch in Schweineschmalz.»

Ein Stück kulturelles Erbe

Dass Bauernsohn Stéphane Chappuis dafür ausschliesslich Erzeugnisse aus der Nähe nutzt, ist für ihn selbstverständlich. «Wir haben nur Kleinbauern in der Gegend. Deren Tiere leben draussen auf saftigen Wiesen und haben die besten Bedingungen.» Das erklärt, warum seine Fleischspezialitäten bei

den Schweizer Wettbewerben der Regionalprodukte immer wieder Goldmedaillen gewinnen, wie kürzlich seine Saucisse d'Ajoie IGP. Der Ursprung der Bezeichnung geht auf die 1920er Jahre zurück, als Metzger aus der Ajoie beschlossen, ihre lokale Wurstspezialität so zu nennen. Heute gilt die Saucisse d'Ajoie IGP nicht nur als Lebensmittel, sondern auch als kulturelles Erbe, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Das Kürzel IGP (Indication Géographique Protégée) steht für traditionelle Spezialitäten, die eine starke Verbindung zu ihrer Ursprungsregion haben. Die Zugabe von Kümmel zur Hackfleischmischung und das Räuchern mit Nadelholz sind hierfür Pflicht



Ganz links: Auf seine Saucisse d'Ajoie IGP ist Metzgermeister Stéphane Chappuis besonders stolz. Oben: Auch die legendäre «Petite Gilberte» hält im Dörfchen Courgenay ein Auge darauf, dass die geräucherte Schweinefleischspezialität mit Kümmel heute noch genauso gut schmeckt wie früher.

und verleihen der Wurst ihren authentischen, leicht salzigen Geschmack mit angenehmen Rauch-, Kümmel- und Schweinefleischnoten.

Metzgereiprodukte für Feinschmecker

Stéphane Chappuis ist Metzger aus Leidenschaft. «Schon als Kind wollte ich nichts anderes werden», verrät er. Nach der Lehre in Courgenay arbeitete er acht Jahre in Estavayer-le-Lac, bevor er zurückkehrte und 2009 die Metzgerei übernahm. Einer seiner wichtigsten Kunden ist der gegenüberliegende Volg. Hier bekommen Feinschmecker diverse Spezialitäten aus dem Hause Chappuis. Und beim Verlassen des Dorfes ein fröhliches Zwickern von Gilberte de Courgenay dazu.



**SAUCISSE D'AJOIE IGP
AUS COURGENAY**
Im Volg Courgenay JU sind diverse Fleischspezialitäten von Stéphane Chappuis erhältlich.

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





IDEAL
ZUM RACLETTE



RACLETTE & FONDUE MIT PEP
BIO ALPENKRÄUTER-GEWÜRZE UND TEE
AUS DEM SIMMENTAL



www.swissalpineherbs.ch

IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich

RED BULL VODKA

WHITE BULL VODKA

GREEN BULL VODKA

BULL

WWW.BULLVODKA.CH

Verantwortungsvoll konsumieren.

HILCONA BIO TOFU

Tofu wie in Asien

Er ist reich an hochwertigem Protein und wunderbar wandelbar. Der Hilcona Bio Tofu aus Schweizer Sojabohnen überzeugt würzig mariniert oder auch knusprig gebraten in den unterschiedlichsten Gerichten. Neu gibt es ihn nun auch als geräucherte Variante.



WIE DAS ORIGINAL

Der Hilcona Tofu wird auf originalen Tofu-Anlagen aus Asien verarbeitet. Diese sorgen für authentischen Geschmack und Konsistenz. Die getrockneten Sojabohnen werden eingeweicht, dann gemahlen und abgeseiht. Die so entstandene Sojamilch wird erhitzt und mit dem traditionellen Gerinnungsmittel Nigari zum Stocken gebracht. Danach wird die Masse von Hand in feine Tücher gewickelt und sorgsam gepresst.

Bio-Sojabohnen aus der Schweiz

In der Schweiz gewachsen, geerntet und in der Manufaktur in Landquart verarbeitet: Der Tofu von Hilcona wird zu 100 Prozent aus Schweizer Sojabohnen hergestellt, die entsprechend den Anforderungen von Bio Suisse angebaut wurden. Dies zahlt sich nicht nur für die Umwelt aus, sondern ist auch ein Garant für die hohe Qualität.

Würziges Raucharoma

Nebst dem Tofu nature stellen die Mitarbeitenden der Hilcona Taste Factory auch Räuchertofu her. Er wird zusätzlich mit Sojasauce verfeinert und mit hochwertigem Schweizer Buchenholz geräuchert. Durch sein feines, würziges Raucharoma und die etwas festere Konsistenz ist er kalt aufgeschnitten ideal für Sandwiches, knusprig angebraten eine Alternative zu Speckwürfeln oder eine schnell zubereitete proteinreiche Zugabe zu Salaten oder Bowls. Dafür wird der Tofu in Scheiben oder Würfel geschnitten und in wenig Öl goldbraun gebraten.



FRISCHER TOFU-GENUSS

Mit über 80 Jahren Unternehmensgeschichte zählt Hilcona zu den Marktführern für genussfertige Lebensmittel. In der Hilcona Taste Factory in Landquart GR werden Schweizer Sojabohnen zu feinstem Tofu verarbeitet.

Hilcona Bio Tofu nature, 260 g
Hilcona Bio Tofu geräuchert, 200 g



Rosière

L'ORIGINAL  DEPUIS 1989

EMBELLIT LA VIE VERSCHÖNERT DAS LEBEN

Chardonnay und Rosé in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



CYNAR



CYNAR BITTER
100 cl, 16.5% vol.



APEROL SPRITZ



APEROL BITTER
70 cl, 11% vol.



CAMPARI



CAMPARI BITTER
100 cl, 25% vol.



DRINK RESPONSIBLY

3 KLASSIKER, 1 REZEPT

SPRITZ

Weinglas mit viel Eis
3 Teile Prosecco
2 Teile **Cynar, Aperol
oder Campari**
1 Teil Sodawasser
Orangenschnitz

IM AUFTRAG DER NATUR

Um Siedlungen, Verkehrswege und Landwirtschaftsgebiete ausreichend zu schützen, hat Volg 2000/2001 mitgeholfen, den Schutzwald oberhalb von Gams SG wieder aufzuforsten. Der Anstoss zu diesem Projekt war der Lawinenwinter von 1999.

Am 21. Februar 1999 bildete sich oberhalb von Gams eine riesige Lawine. Diese stürzte in den darunter liegenden Bergwald und zerstörte eine Fläche von 50 Hektaren. Laut dem Werdenberger Jahrbuch 2003 erfüllte der Wald in Gams seine Schutzfunktion nicht. Die Lawine hatte die stärksten Tannen geknickt und mitgerissen. Es entstanden Sachschäden, und vor allem Wald und Landwirtschaftsgebiete wurden in Mitleidenschaft gezogen. Volg leistete daraufhin Pionierarbeit und liess 2400 Bäume pflanzen, die der Schweizer Detailhändler allen Mitarbeitenden und Läden widmete. Heute halten Fichten, Tannen und Arven die Schneeniedergänge in Schach, zum Wohl von Mensch, Tier und Umwelt.

Ein Naturprojekt für jede Erlebniswelt

Wer die Natur liebt, wandert über den Rundwanderweg zum Volg Schutzwald. In aller Früh und Stille lässt sich nämlich eine Vielzahl an Tieren beobachten. Hier leben Rothirsche, Gämsen, Füchse, Hasen und Rehe. Sogar Bartgeier unternehmen ab und zu Ausflüge in die Region. Doch Volg investierte nicht nur in die Region Werdenberg. In allen fünf NATURENA Erlebniswelten

finden sich von Volg initiierte Naturprojekte. So entstand im Fricktal AG ein Feuchtbiotop, im Zugerland eine artenreiche Naturhecke, im Seebachtal TG wurde ein Waldweiher entbuscht und freigelegt und im Seeland BE ein Biotop für Naturliebhaber zugänglich gemacht. Alle diese Projekte fördern die Artenvielfalt und sind dafür da, ökologische Zusammenhänge aufzuzeigen.

Anreise zum Volg Schutzwald

Mit dem Auto ab Gams über Gasenzen bis zur Forsthütte «Bruggen».
Koordinaten: 47.21890 N, 9.41890 E



Mit umgeknickten Bäumen bot der zerstörte Bergwald bei Gams 1999 ein trauriges Bild. Mittlerweile ist das Leben zurückgekehrt.



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

  Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebnishofen.ch



EIN Plätzli IN MEINEM HERZEN

**30%
Rabatt**



Findus Plätzli Chili Cheese*, 480 g



Findus Plätzli Chäs, 480 g



Findus Plätzli Spinat, 480 g



Findus Plätzli Champignons, 480 g

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

Aktionszeitraum 29.1. – 4.2.2024



ENTDECKEN SIE DEN WAHREN
Geschmack Thailands

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

NEUE KURSE IM MÄRZ

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



VOLG ERLEBNISHOF WITNAU AG
16. März (2 Halbtageskurse)

Armband aus Leder und Glasperlen

WAS Für ein doppeltes Armband fädeln Sie unter Anleitung bunte Glasperlen – eine grosse Auswahl an Farben steht zur Verfügung – auf einen Schmuckdraht auf. Dann leimen Sie Lederbänder in Perlkappen, bringen den Verschluss an und fertig ist Ihr individuelles Schmuckstück.
WANN Kurs 1: Sa, 16.3.24, 9.30–13 h*. Kurs 2: Sa, 16.3.24, 13.30–17 h* **LEITUNG** Claudine Dörge, Pratteln, www.silvermoon-vintage-schmuck.ch
TEILNEHMENDE 10 P. ab 12 J. **PREIS** Fr. 120.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Armband (L: 18–22 cm) im Wert von Fr. 25.–.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
9. März (2 Halbtageskurse)

Kräutergarten aus Palettenfüssen

WAS Ganz im Sinn von Upcycling verwandeln Sie nicht mehr gebrauchte Palettenfüsse zu einem schmucken Kräutergärtchen für den Fenstersims oder Balkon. Mit Farben, Pasten und Bunsenbrenner können Sie Ihr Kistchen beliebig ausgestalten und mit drei Kräutern bepflanzen. **WANN** Kurs 1: Sa, 9.3.24, 9.30–13 h*. Kurs 2: Sa, 9.3.24, 13.30–17 h* **LEITUNG** Gabi Wegmüller, Matzingen, www.kreativ-revier.com **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 135.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Kräutergärtchen (B×H×T: 70×14×10 cm).



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
2. März (2 Halbtageskurse)

Nostalgische Ostereier

WAS Die verspielte Dekoration im Shabby Look wird zum Blickfang auf dem Ostertisch. Sie lernen die einfache Découpage-Technik (Dekorieren mit Papier) und können aus einer grossen Auswahl an Farben, Motiven, Federn, Spitzen, Knöpfen und Perlen bis zu 10 nostalgische Ostereier gestalten. **WANN** Kurs 1: Sa, 2.3.24, 9.30–13 h*. Kurs 2: Sa, 2.3.24, 13.30–17 h* **LEITUNG** Irma Moser, Affoltern im Emmental, www.imkreativstübli.ch
TEILNEHMENDE 12 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 120.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für 8 bis 10 Ostereier (Ø 6–7 cm).



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
2. März (2 Halbtageskurse)

Dekokugeln aus Naturmaterialien

WAS Holen Sie sich den Frühling in die Wohnung. Mit Efeu, Weidenkätzchen, Ranken, Moos und Flechten gestalten Sie insgesamt 12 Kugeln in verschiedenen Grössen (Ø ca. 2–12 cm). Die stylischen Dekokugeln sind lange haltbar und verschönern Ihren Tisch oder Wohnbereich.
WANN Kurs 1: Sa, 2.3.24, 9–13 h*. Kurs 2: Sa, 2.3.24, 14–18 h* **LEITUNG** Lydia Felder, Schüpflheim, www.naturfloristik.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 130.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Dekokugeln im Wert von Fr. 30.–.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
15. oder 16. März

Frühlingshaftes Naturnest

WAS Sie wickeln und schlingen aus Nielen und Birkenästen 1 Nest und kleiden es mit Moos und Heu aus. Gefüllt wird das Nest mit Frühlingsblühern, Ostereiern und Hasenohren aus Rostblech. Wahlweise können Sie das Nest (H: ca. 35 cm, Ø ca. 35 cm) auf 1 Holzbalken (B×H×T: 15×60×15 cm) oder 1 Brett (40×40 cm) montieren. **WANN** Kurs 1: Fr, 15.3.24, 9–16 h. Kurs 2: Sa, 16.3.24, 9–16 h **LEITUNG** Ruth Thut, Thal **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 180.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Naturnest im Wert von Fr. 60.–.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h

Anmeldeschluss 15. Februar 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.

SAUERKRAUT- MAGRONEN

Valeria Zangger-Morganella und ihr Mann lieben Sauerkraut in allen möglichen Zubereitungsarten. Die Variante als Äplermagronen mit Zwiebeln, Speck und Mascarpone steht besonders im Winter regelmässig auf ihrem Menüplan.

SAUERKRAUT- MAGRONEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

- 240 g Teigwaren (Äplermagronen)
- 2 EL Bratbutter
- 180 g Speckwürfeli
- 2 Zwiebeln, in Streifen
- 500 g gekochtes Sauerkraut
- 250 g Mascarpone
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ½ Bund Schnittlauch, geschnitten

1. Teigwaren bissfest kochen, abgiessen, beiseitestellen.
2. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Speckwürfeli darin knusprig braten, Zwiebeln dazugeben, mitbraten. ¼ davon herausnehmen, beiseitestellen. Sauerkraut in dieselbe Pfanne geben, erwärmen. Mascarpone und Teigwaren dazugeben, einmal aufkochen, würzen. In Tellern anrichten, Schnittlauch darüberstreuen, mit beiseitegestelltem Speck und beiseitegestellten Zwiebeln garnieren.

Tipps

- Dazu passt ein grüner Salat.
- Die Sauerkraut-Magronen mit etwas Reibkäse bestreuen und im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.



VALERIA ZANGGER-MORGANELLA,
WANGEN-BRÜTTISELLEN ZH

Die Familie und die Arbeitskolleginnen und -kollegen von Valeria Zangger-Morganella haben Glück: Sie werden oft mit Backwaren der leidenschaftlichen Hobbybäckerin und -köchin verwöhnt. Schliesslich probiert sie gerne neue Rezepte aus. Ebenso gern kocht sie eines ihrer älteren Lieblingsrezepte wie die Sauerkraut-Magronen. Gerade im Winter lieben sie und ihr Mann Sauerkraut in allen Facetten. «Wenn ich einen spontanen Kocheinfluss habe und nicht alle Zutaten vorrätig sind, bin ich in zwei Minuten im Volg Wangen», sagt Valeria Zangger-Morganella. Auch sonst ist bei ihr immer etwas los. Acrylmalerei, Lesen, Tanzen, Gärtnern, Häkeln und Tauchen gehören zu ihren Hobbys.

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



«Gemütlich wohnen»



CHANGE



«Balance dank
Herz-Waage-
Funktion»

diga möbel
mit
**20% Volg-
Rabatt**

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

frisch und
fründlich **Volg**

Gültig bis: 30.06.2024
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

🅑 **Gratis Parkplätze**



I d'diga muesch higa.

GEWINNEN MIT CHICCO D'ORO

Die Geschichte von Caffè Chicco d'Oro ist seit der Gründung des Unternehmens im Jahr 1949 eng mit der Schweiz verbunden. Von der Röstung bis zur Verpackung findet der gesamte Produktionszyklus hierzulande statt. Für die Max Havelaar Bio Chicco d'Oro Tradition Mischung werden nur Kaffeebohnen aus biologischem Anbau verwendet. Zudem stammt der Kaffee aus fairem Handel und trägt daher das Label Fairtrade Max Havelaar.



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

CAFFÈ
**CHICCO
D'ORO**

WETTBEWERBSFRAGE

Was zeichnet den Max Havelaar Bio Chicco d'Oro Tradition Kaffee aus?

- A Ein zarter Vanillegeschmack
- B Eine feine Kakaonote
- C Ein kräftiges Zimtaroma



1. PREIS

im Wert von Fr. 1600.-
Kaffeemaschine Caffitaly S8003, Kapselspender, Cappuccinatore Caffitaly und 200 Kapseln Caffitaly Chicco d'Oro Max Havelaar Fairtrade

Die vollautomatische Kaffeemaschine in edlem Silber ist abgestimmt auf das Caffitaly-Kapselsystem und sorgt für hochwertigen Kaffeegenuss auf Knopfdruck. Dazu kommt der Cappuccinatore für perfekten Milchschaum, egal ob heiss oder kalt.

WEITERE PREISE

- 2.-6. Preis im Wert von je Fr. 200.-**
Kaffeemaschine Caffitaly Maia S33 und 200 Kapseln Caffitaly Chicco d'Oro Fairtrade Max Havelaar
- 7.-10. Preis im Wert von je Fr. 50.-**
6 Tassen Chicco d'Oro Moka Gelb und 250 g Bio Chicco d'Oro Tradition gemahlen Fairtrade Max Havelaar
- 11.-20. Preis im Wert von je Fr. 25.-**
2 x 500 g Bio Chicco d'Oro Tradition Bohnen Fairtrade Max Havelaar

MITMACHEN & GEWINNEN!

Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: Volg Konsumwaren AG, «Chicco d'Oro», Postfach 344, 8401 Winterthur
Online: 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.

Teilnahme vom 29. Januar bis 22. Februar 2024.

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. Nicht teilnahmeberechtigt sind die Mitarbeitenden von Caffè Chicco d'Oro und der Volg Konsumwaren AG. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Natürliche Power für dein Immunsystem!

Mit Vitamin C fürs Immunsystem



Wappne dich für die kälteren Tage mit dem Biotta Vita 7.

Biotta[®]
Der Schweizer Bio-Pionier



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

www.biotta.ch

Reise ins Waadtland

In der malerischen Region Waadt erleben Sie Weingenuß in seiner reinsten Form. Die frischen und fruchtigen Noten des Chasselas machen diese Weissweine zu einem perfekten Begleiter für genussvolle und gesellige Momente. Der rubinrote Salvagnin verführt nicht nur als Aperitif, sondern bereichert auch die täglichen Mahlzeiten.

Bon voyage et santé!



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

RÄTSELN UND GEWINNEN!

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Engadiner Gebäck | bepflanzungsfähig | schweiz. Eisenbahnerverband | schweiz. Partei | Schund, Ramsch (engl.) | | Tiergarten | | sehr starker Wind | Fragewort | | Beifahrer, Teilhaber |
| | | | | | | | 6 | Landstreitmächte | | | Gemüse waschen und schälen |
| Druckvorbereitung (Kw.) | | | | | | grosse nord. Hirschtiere | | Symbol der Liebe | | | |
| Abk.: Bundesverfassung | | 1 | Veloantrieb | | Humus | | | | | Ausruf | |
| am Tagesanfang, zeitig | | relig. Lied | | | | 3 | | Tierkreiszeichen | | Nachfolgerin der EG | |
| | | | | | einzelner Theaterauftritt | | extrem, äusserst | | | | 9 |
| Liebeserlebnis | Halbedelsteine | Grundstücksabgrenzung | | Aktie (engl.) | | | | | Hptst. d. Bourgogne (F) | | Form d. Sauerstoffs |
| | | | 11 | | | | Spurenelement | | Anti-transpirant (Kw.) | | |
| Farbfernsehsystem | | 2 | | im Raum befindlich | | schweiz. Käsesorte | | | | | |
| Schmerzenslaut | | | jedoch, während | | | | 4 | | Vorn. v. alt Bundesrätin Leuthard | | Haushaltsgerät |
| Hundelaufband | | | | | | Stadt in der Lombardei | | spitzer Pflanzenteil | | | |
| | | | nicht tot | | Frucht | | | | | 5 | Wahlspruch, Motto |
| histor. Wurfspieß | austral. Laufvogel | frz.: Genfersee: Le ... | | | | | | gesetzlich erlaubt | | Identitätskarte (Kw.) | |
| Heldengedichte | | | | | Schaffensfreude | | tiefe Zu-neigung | | | | |
| Portion, Ration | | ausführen, machen | | lat. und | | 10 | sächl. Fürwort | | | Spitzen-schlager (engl.) | |
| | | | | | | | | ital. Tonbez. für das C | | 12 | Zauberland in e. US-Kinderbuch |
| med. Verbände | dt. Vorsilbe | | 8 | Doppelvokal | | | span. Abschiedsgruss | | | 7 | |
| | | | | | | Fernsehgerät (ugs.) | | | | | |

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

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

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

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



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



Der Einsatz von kostenpflichtigen Telefonnummern ist nicht mehr erlaubt. Die Teilnahme an unseren Wettbewerben ist deshalb neu ausschliesslich per Postkarte oder gatts möglich unter volg.ch/volg-magazine.

Teilnahme vom 29. Januar bis 22. Februar 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 Koenig und der Volg Konsumwaren AG.

WOHER KOMMT EIGENTLICH?

Pédaler dans la choucroute.

Im Sauerkraut Velo fahren.



Auf Französisch strampelt man sprichwörtlich im Sauerkraut. «Pédaler dans la choucroute» hat seinen Ursprung nicht etwa in den Wintermonaten, in denen viel Kabis verarbeitet wird, nein: Die Redewendung entstand an der Tour de France. Erschöpfte Fahrer fanden Zuflucht im Besenwagen, der 1910 beim legendären Radrennen erstmals zum Einsatz kam. Da das Fahrzeug nicht nur Sportler einsammelte, sondern auch Sauerkraut-Werbung machte, etablierte sich der Ausdruck für Situationen, in denen man trotz Bemühungen nicht vorankommt.

VORSCHAU «ÖISE LADE» MÄRZ



Teig-Träume
Anteigen lässt sich
allerhand: frische
Koch-Ideen aus der
Welt der Teige.



Kaffee-Küche
Muntermacher als
Geschmackswunder:
Kaffee verfeinert
Süsses und Herzhaftes.

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 klimaneutralem Schweizer Papier

Klimaneutral
Papier
ClimatePartner.com/19289-2011-1002





felix

IT'S GREAT
TO BE A CAT!



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

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Your Pet, Our Passion®



Jetzt
Glücksmomente
zum Valentinstag
verschenken



Aktionsdauer 5. – 12. Februar
In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.