

APRIL 2024

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

MIT FISCH

Was für ein Fang! Fischers
Fritz bittet zu Tisch

MIT HERZ

Ab aufs Land zum
Volg Familienplausch



EIN FEST FÜR DEN FRÜHLING

Rezepte für Ostern und zum Aufblühen bei jedem Aprilwetter

Volg
frisch und fründlich

NATÜRLICH NUR MIT OBSTSAFT GESÜSST.

Gesüsst mit bestem
RAMSEIER Obstsaft

Von Natur aus wenig Kalorien

Keine künstlichen Zusätze



Die Kraft der Natur

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

INHALT



Öisi Chuchi
Inspiration fürs Ostermenü und Feines für andere Frühlingstage



Öisi Chuchi
Fisch zeigt, wie vielfältig er ist - von Filet bis Fischstäbli



Öise Volg
Vom Praktikant zum Ladenleiter: Orhan Muhammad packt seine Chancen



Öisi Deko
«Eifach» hübsch

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Die Tage werden länger, die Natur blüht auf, es grünt, zwitschert und summt: Der Frühling ist da! Gute Frühlinglaune soll dieses «Öise Lade» verbreiten. Es enthält ab Seite 12 eine bunte Auswahl an Rezepten fürs Osterfest. Frühlinghaft leicht ist Fisch. Wer den Frischfisch im Volg einkauft, erhält ausschliesslich Fische aus Schweizer Zucht. Wir freuen uns, Ihnen mit dem «Gotthard-Zander» ein weiteres Schweizer Qualitätsprodukt anzubieten. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 11. Und ist es Zeit für den Frühlingssputz, treffen Sie mit den Reinigungshelfern unserer Eigenmarke eine glänzende Wahl: Auch diese werden alle hierzulande hergestellt. Ein sauberes Plus, wie Sie in «Öisi Umwält» auf Seite 58 erfahren. Zum Blütenzauber im Mai laden wir Sie zudem herzlich zum «Volg Familienplausch mit Herz» ein. Alles zum Anlass und zur Anmeldung auf Seite 64. Ich wünsche Ihnen frohe Ostern und viel Freude mit dieser Ausgabe.



frisch und fründlich

Philipp Zraggen
Philipp Zraggen
Vorsitzender der Geschäftsleitung

- 5 **CHUCHICHÄSCHTLI**
Monatshits und Saisontipps
- 12 **ÖISI CHUCHI**
Hallo, Frühling!
- 26 **SAISON FÜR ...**
Hüttenkäse
- 29 **TRAUMPAAR**
Käse und Wein des Monats
- 31 **WEIN-AKTIONEN**
Jetzt profitieren
- 33 **ÖISI MARKE**
Volg Schinkengipfeli und Volg Chäschüechli
- 34 **ÖISI CHUCHI**
Fisch von Filet bis Stäbli
- 44 **TYPISCH SCHWEIZ, TYPISCH VOLG**
Frischfisch aus Schlatt TG
- 47 **NEU IM VOLG**
Entdecken und ausprobieren
- 52 **FEINS VOM DORF**
Pasta im Volg Oberwil b. Zug
- 55 **ÖISE VOLG**
Volg Linthal GL: eine Karriere wie im Bilderbuch

- 56 **ÖISE FAVORIT**
Gute Partner: IP-Suisse und die Bäckerei Hiestand
- 58 **ÖISI UMWÄLT**
Saubere Sache
- 61 **ÖISI DEKO**
Ideen für den Ostertisch
- 62 **SPORT-SPONSORING**
Ringerin Anja Epp
- 64 **NATURENA**
Jetzt anmelden zum «Volg Familienplausch mit Herz»
- 67 **NATURENA-KURSE**
Die neuen Kurse im Mai
- 69 **CHURZ & FÜNDIG**
Neues aus der Volg-Welt
- 72 **LESERREZEPT**
No-bake Cheesecake
- 75 **WETTBEWERB**
Gewinnen mit Hero
- 77 **KREUZWORTRÄTSEL**
Mitmachen und gewinnen
- 78 **ÖISI MUNDART**
Woher kommt eigentlich? «De Foifer und s Weggli»
Vorschau
Impressum

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



DE GRÜNEN DUUME

Wild auf Brennesseln

Im Frühling geht der Wald mit frischem Grün geradezu verschwenderisch um. Da greift der Pflanzenkundige gerne zu, denn viele Wildpflanzen sind kulinarische Wunderwerke. Ganz besonders die sattgrünen, gezackten Blätter der Brennnessel. Roh schmecken sie im Smoothie, Salat oder Pesto. Gedünstet werden sie wie Spinat zubereitet oder verleihen einer Suppe Aroma und Farbe. Die getrockneten Blätter wiederum sind ideal für einen Tee. Wichtig: Jeweils nur die oberen, zarten Blätter pflücken und dabei dicke Plastikhandschuhe tragen, um schmerzhaftes Brennen auf der Haut zu vermeiden. In der Küche die Blätter gründlich waschen und für die Rohkost-Verwendung blanchieren oder mit einem Wallholz bearbeiten, sodass die Brennhaare abbrechen.



ZITAT

«Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.»

Johann Wolfgang von Goethe



POTZBLITZ

ALLES IN ESSIG

Die Wohnung potzblitzsauber putzen und gleichzeitig die Umwelt schonen? Putzessig heisst die Lösung! Denn der Saure macht richtig toll sauber. Er entfernt Kalk sowie Schmutz und sorgt dafür, dass Bakterien und Keime keinen Nährboden mehr haben. Das auf pflanzlicher Basis produzierte Wundermittel ist zudem biologisch abbaubar. Im Gegensatz zum Speiseessig hat Putzessig einen höheren Säureanteil und wird synthetisch hergestellt. Er eignet sich speziell für Oberflächen in Küche und Bad. Bei Naturstein und Gummidichtungen ist hingegen Vorsicht geboten. Die Essigsäure könnte das Material angreifen und porös machen. Der Volg Putzessig ist einer von verschiedenen Reinigungshelfern der Volg-Eigenmarkelinie. Weshalb diese noch eine saubere Sache sind, lesen Sie in «Ösi Umwält» auf Seite 58.

DIE ZAHL

4,5

Meter misst laut Guinnessbuch der Rekorde der grösste je erbaute Schoggi-Osterhase, der 2017 in Brasilien erstellt wurde. Er wog über 4245 Kilogramm.



So gut wie Cantadou
schmeckt nur Cantadou.



Jubiläums
Edition
Herrlich luftiger
Cantadou mit Alpenkräutern

CHUCHICHÄSCHTLI



MONATSHITS IM APRIL

Bärlauch-Steak und Pouletbrust Classic

An den ersten warmen Frühlingstagen können es manche Grillmeister kaum erwarten, die Kohlen glühen zu lassen oder den Gashahn aufzudrehen. Wie schön, wenn es danach auf dem Grill zischt und brutzelt! Mit den bereits vormarinierten Spezialitäten aus Schweizer Fleisch steht der Frischluftparty nichts mehr im Weg. Im April sind im Volg die Schweinssteaks mit der aromatischen Bärlauchmarinade und die Pouletbrüste mit der klassisch würzigen Marinade erhältlich. Und natürlich gibt's hier auch alle weiteren Zutaten für die Grillparty, vom Apéro bis zum Dessert.

GUT ZU WISSEN

Honig

Damit am Osterbrunch landauf, landab süsser Honig auf den Zopf gestrichen werden kann, mussten viele kleine Helferchen fleissig sein. Eine Biene produziert in ihrem Leben, das etwa sechs Wochen dauert, zwei Teelöffel der wertvollen Masse. Dafür fliegt sie bis zu zehnmal am Tag aus und erfüllt beim Sammeln des Nektars eine weitere wichtige Aufgabe: sie trägt Pollen von einer Blüte zur anderen und bestäubt so die Pflanzen. Nach der Ernte ist Honig übrigens immer flüssig, je nach Zusammensetzung kristallisiert er später.



VANILLESCHOTEN

RÜBIS & STÜBIS

Vanillemark veredelt viele Desserts und Gebäcke – so etwa die Whoopies auf Seite 21. Doch was wird aus den aufgeschnittenen Schoten? Der Blitztipp lautet: Vanillezucker. Dafür die Schote in ein Glas mit Zucker einlegen und alle paar Tage kräftig schütteln. Etwas länger dauert die Herstellung eines Vanilleextrakts, das später Gebäck oder Getränke aromatisiert. Dazu 5 aufgeschnittene Vanilleschoten mit 2 dl Wodka oder Rum in eine sterilisierte Flasche geben und mindestens 1 Monat ziehen lassen.

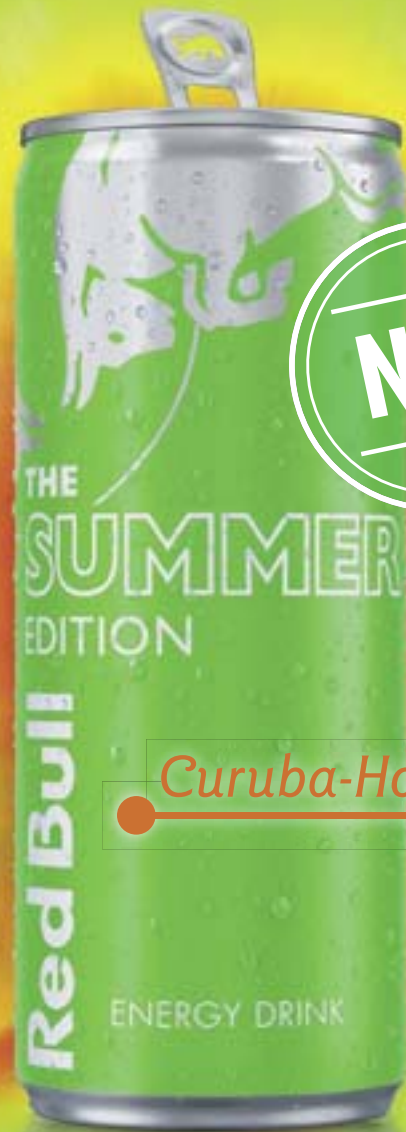


FRISCH & KNACKIG

Zackig verfeinern

Italien-Urlauber kennen Rucola bestens: grosszügig und gern streut man hier die Salatpflanze mit den löwenzahnähnlichen Blättern auf die Pizza. Die Pizza hat unsere Herzen längst erobert. Nun wird hierzulande auch das nussig, etwas bitter und pfeffrig schmeckende Kraut immer beliebter. Es bringt Abwechslung in Salate und harmoniert wundervoll mit Tomaten und Parmesan. Meist wird Rucola dekorativ für den Feinschliff eines Gerichts eingesetzt, schmeckt aber auch als Pesto. Der Rucola aus dem Volg stammt übrigens während der Saison aus der Schweiz. Das ist je nach Witterung ab zirka Mitte April der Fall. Einkaufen und unbedingt das Rezept auf Seite 27 ausprobieren!

BEFLÜÜÜGELT DURCH DEN SOMMER.



NEU

Curuba-Holunderblüte



Red Bull

BELEBT GEIST UND KÖRPER.

CHUCHICHÄSCHTLI



«Der April
die Blume
macht, der
Mai gibt ihr
die Farben-
pracht.»

Bauernregel im April

TRICK 77

Weicht man Teigwaren eine Stunde in kaltem Wasser ein, halbiert sich ihre Garzeit. Legt man sie über Nacht ein, reicht je nach Sorte schon eine Minute kochen. Das spart Strom und Zeit. Kleiner Wermutstropfen: die Konsistenz ist etwas weicher als bei der üblichen Zubereitung.



WETTBEWERB AUF SEITE 75

Extra fruchtig in den Tag starten



Gleich am Morgen etwas Sonnenlicht zu tanken, gehört zu den besten Dingen, die wir für unser Wohlbefinden tun können. Genauso viel gute Laune und Energie schenkt ein ausgewogenes Frühstück. Mit extra vielen Früchten ist die Hero Delicia Original Konfitüre wie gemacht für einen fruchtigen Start in den Tag. Die Konfitüren sind in diversen feinen Sorten erhältlich und bieten mit einem Fruchtanteil von 60 Prozent ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. So schmecken sie klassisch zu Brot und verfeinern auch ein Porridge oder Birchermüesli. Ab Mai erstrahlen die Hero Delicia Original Konfitüren in einem veränderten Look. Wie das neue Design aussieht, entdecken Sie auf der Wettbewerbsseite.

GERICHTE-GESCHICHTE

Osterfladen

Aus alten Schriften geht hervor, dass in der Schweiz bereits im Jahr 962 ein Gebäck namens Osterfladen bekannt war. Das erste Rezept in einem Kochbuch ist etwas jünger, es stammt aus dem 16. Jahrhundert, und heisst «Ein dorten oder fladen von Reiss». Traditionell wurden die Fladen an Ostern in den Kirchen gesegnet und oft verschenkt. Besonders in der Region Basel tauchten im Laufe der Jahrhunderte unterschiedliche Varianten auf mit Füllungen aus Reis, Griess oder auch Hirse, die in Milch gekocht wurden. Der Boden besteht in der Regel aus Mürbeteig. Eine neue Variante des klassischen Gebäcks findet sich auf Seite 23. Also schnell weiterblättern und ausprobieren!



Für dein bestes Du!



Pure Naturkraft.

familia 

CHUCHICHÄSCHTLI



FRISCHFISCH

UNSER ZANDER IST EIN URNER

Das Frischfischsortiment im Volg, das zu 100% aus einheimischen Fischen besteht, erhält Zuwachs. Der Gotthard-Zander ist geboren und aufgewachsen im Urner Quellwasser in Erstfeld, wo er die für ihn optimalen Lebensbedingungen geniesst: in abgedunkelter Umgebung und bei bevorzugter Wassertemperatur mit leichter Strömung. Die handgeschnittenen Fischfilets mit der silbrig schimmernden Haut garantieren ein unverwechselbares Geschmackserlebnis. Nach dem Anbraten trifft weisses, zartes Fischfleisch auf eine herrlich knusprige Haut. Dazu passt zum Beispiel die Schupfnudel-Spinat-Pfanne von Seite 19. Oder aber man verleiht ihm zusätzlich eine Mandelkruste wie im Rezept auf Seite 41.

Anzeige



WEINTIPP

EIN GEHEIMTIPP ZUM BRUNCH

G CUVÉE DES BLANCS PRESTIGE,
SCHWEIZ, 2022

So bunt wie ein Osternest fällt jeweils der Osterbrunch aus: üppige Speisen treffen auf leichte Häppchen, rezenter Käse auf würzige Salami, süsse Konfi auf herzhaften Lachs. Welchen Tropfen soll man da bloss dazu servieren? Der versierte Gastgeber weiss: Ein Schaumwein geht immer. Doch war da nicht Tante Martha, die keine Kohlensäure verträgt, und Schwiegersohn Martin, ein Weisswein-Fan par excellence? Martha und Martin einen Gefallen tun und die übrigen Gäste überraschen kann man mit dem Westschweizer «G Cuvée des Blancs Prestige». Mit einem Bouquet von grünem Apfel, weissen Blüten, Pfirsich, Zitrus und Honig sowie dem fein strukturierten Körper mit Frucht und Schmelz zaubert sie den Frühling ans Familienfest. Für Weinautorin Chandra Kurt «Ein Gute-Laune-Wein» mit einem «modernem und grosszügig aromatischen Touch». Herausragende 17 Punkte gibt sie ihm im «Weinseller 2024» und einen Stern für das gute Preis-Leistungs-Verhältnis gibt es dazu. Da nimmt man sicherheitshalber doch gleich ein paar Flaschen mehr mit nach Hause.

75 cl, 17 Punkte*, Fr. 13.90

* speziell herausragendes
Preis-Leistungs-Verhältnis



NEU

Gifflar -
Die Zimtschnecke!



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

HALLO, FRÜHLING!



RÜEBLI IM TEIG MIT BÄRLAUCH-FETA-DIP

Gemüsesticks zum Apéro einmal anders:
Toll zu den dekorativ verpackten Rüebli ist
der grüne Dip, der auch mit Schnittlauch
zubereitet werden kann. Rezept auf Seite 25

ERDBEER-RHABARBER-CUPCAKES

Mit der fruchtigen Buttercrème-
haube und dem unschlagbaren Duo
Erdbeer und Rhabarber zeigt sich
der Frühling von der süssesten
Seite. Rezept auf Seite 25



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

Fünf vor Ostern noch keinen Plan für Apéro, Brunch oder den grossen Osterschmaus? Hier kommen sie schon angehoppelt, die frischen Ideen für ein entspanntes und kulinarisch spannendes Frühlingsfest.

Seit 30 Jahren gemeinsam.



IP-SUISSE blickt dankbar und stolz auf die langjährige Partnerschaft mit der Bäckerei HIESTAND. Seit 30 Jahren zeichnet der Käfer die ofenfrischen Backwaren der Bäckerei HIESTAND aus. Von Anfang an teilen wir die gemeinsamen Werte Nachhaltigkeit und Qualität. Der Wille, die Schweizer Landwirtschaft ökologischer und gleichzeitig ökonomisch erfolgreicher zu machen, verbindet uns mehr denn je.



Schweiz. Natürlich.

hiestand30ipsuisse.ch

**bauern für
generationen.**

OLIVEN-KÄSE-BABKA

FÜR 1 Stück

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

AUFGEHEN LASSEN ca. 3½ Stunden

BACKEN ca. 50 Minuten

1 Cakeform von 25 cm Länge

Backpapier für die Form

TEIG

350 g Zopfmehl

¾ TL Salz

10 g frische Hefe

ca. 2,2 dl Vollmilch, Raumtemperatur

30 g Butter, Raumtemperatur

FÜLLUNG

150 g entsteinte schwarze Oliven,
grob püriert oder fein gehackt

1 EL getrockneter Oregano

4 EL Olivenöl

90 g Reibkäse, z. B. Grana Padano

1. Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in Milch auflösen, mit Butter in die Mulde geben. Alles mischen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2–3 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Oliven, Oregano und Öl mischen, beiseitestellen.
3. Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von ca. 40 cm Länge auswallen. Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
4. Teig mit Olivenpaste bestreichen und mit Käse bestreuen, dabei einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Teig aufrollen, diagonal auf ein Brett legen. Teigrolle mit einem grossen, scharfen Messer längs halbieren. Die beiden Teigstränge mit der Schnittfläche nach oben spiralartig verdrehen, die Enden leicht zusammendrücken und unter das Teiggeflecht schieben. In die vorbereitete Form legen, darin nochmals ca. 30 Minuten aufgehen lassen.
5. Im auf 170 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 40–50 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen. Aus der Form nehmen, auf ein Kuchengitter legen, vollständig auskühlen lassen.

ÖISI TIPPS

- In Scheiben geschnitten zum Apéro, zum Brunch oder zu einem Salat servieren.
- Babka ist ein osteuropäischer, ursprünglich süsser Hefekuchen, der traditionell zu Ostern gebacken wird.





JETZT PROBIEREN!



**15%
RABATT**

09. - 14.04.2024

* IN KLEINEREN VERKAUFSSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTlich



SPARGEL-KARTOFFELSALAT MIT WACHSWEICHEN EIERN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

SAUCE

- 2 EL **Senf**
- 2 EL **heller Essig**,
z. B. Weissweinessig
- 2 EL **Rapsöl**
- 1 EL **flüssiger Honig**
- ½ Bund **Schnittlauch**,
geschnitten
- Salz, Pfeffer**

SALAT

- 300 g **Frühkartoffeln**,
gewaschen, halbiert
oder geviertelt
- 400 g **grüne Spargeln**,
gerüstet,
in 3 cm langen Stücken
- 4-8 **Eier**, Raumtemperatur
- 1 Bund **Radiesli**,
in Scheiben geschnitten

1. Senf bis und mit Schnittlauch verrühren, würzen, beiseitestellen.
2. Kartoffeln in Salzwasser knapp weich garen. Spargeln dazugeben, ca. 5 Minuten mitkochen. Abgiessen und ausdampfen lassen.
3. Eier 7 Minuten kochen, abschrecken, schälen, beiseitestellen.
4. Kartoffeln und Spargeln mit der Salatsauce mischen, auf Tellern anrichten. Eier halbieren, darauf verteilen, mit Radiesli garnieren.

ÖISI TIPPS

- Statt Spargeln Zucchini verwenden. Dafür das Gemüse in 3-cm-Stücke schneiden und nur 2 Minuten mitkochen.
- Statt Frühkartoffeln festkochende Kartoffeln verwenden.

SCHWEINSPLÄTZLI AUF ZUCCHINI-MORCHEL-GEMÜSE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 40 Minuten

FLEISCH

- 4 **Schweinsplätzli** oder
8 Mini-Schweinschnitzel
- ½ TL **Paprika**
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL **Weissmehl**
- Sonnenblumenöl zum Braten**

GEMÜSE

- 2 EL **Butter**
- 1 **Zwiebel**, in Streifen geschnitten
- 30 g **getrocknete Morcheln**,
20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht,
abgetropft,
längs geviertelt
- 400 g **Zucchini**,
längs gehobelt
- 200 g **Tiefkühl-Erbesen**,
aufgetaut
- 1 dl **saurer Halbrahm**

- 1 Bund **Schnittlauch**,
geschnitten, 2 EL für die
Garnitur beiseitegelegt
- 1 Bund **Peterli**, gehackt
- Salz, Pfeffer**

1. Fleisch würzen, bemehlen, übriges Mehl abklopfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Plätzli beidseitig je ca. 3 Minuten goldbraun anbraten, herausnehmen, bei 80°C im Ofen warm stellen.
2. Butter in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin 2 Minuten andämpfen. Morcheln beigegeben, 2 Minuten mitdämpfen. Zucchini und Erbsen beigegeben, bissfest dämpfen. Sauren Halbrahm und Kräuter beigegeben, würzen.
3. Plätzli auf Gemüse anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

ÖISE TIPP

Dazu passen Ofen-Kroketten, Pommes rissolées, Nüdeli oder Langkornteis.



«So schmeckt Grillieren!»



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

suttero.ch

SUTTERO



Eine Marke der Ernst Sutter AG

SCHUPFNUDEL- SPINAT-PFANNE

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 1 Stunde

Passe-vite oder Kartoffelpresse

SCHUPFNUDELN

500 g mehligkochende Kartoffeln

150 g Weissmehl

1 EL Maisstärke

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Wenig Öl

SAUCE

2 EL Butter

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

500 g Tiefkühl-Blattspinat,
aufgetaut

1 dl Weisswein

100 g nature Frischkäse

1 dl Vollmilch

Salz, Pfeffer

2 EL Bratbutter

50 g Pinienkerne, geröstet

1. Kartoffeln mit der Schale in gesalzenem Wasser weich kochen, auskühlen lassen, schälen und durch das Passe-vite oder die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Maisstärke und Ei in die Kartoffelmasse geben, würzen. Mit den Händen zu einem Teig kneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben, ansonsten etwas Mehl beifügen. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2. Je 1 EL Teigportion leicht mehlen und zwischen den Handflächen zu an jedem Teigende spitz zulaufenden Schupfnudeln rollen. Beiseitelegen, fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

3. Schupfnudeln portionenweise in siedendes Salzwasser geben. Sobald sie auf der Oberfläche schwimmen, herausnehmen. Abtropfen lassen, leicht ölen. Bis zur Weiterverarbeitung ausgebreitet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

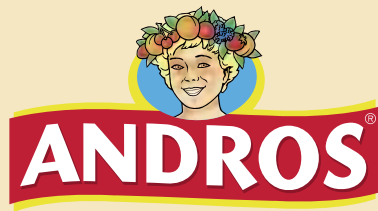
4. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten darin andämpfen. Spinat begeben, 5 Minuten mitdämpfen. Mit Weisswein ablöschen. Frischkäse und Milch begeben, alles gut mischen. Einmal aufkochen und würzen.

5. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Schupfnudeln darin rundum anbraten, in die Spinat-Frischkäse-Sauce geben, mischen. Mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

ÖISI TIPPS

- Einfacher und schneller: Statt der Schupfnudeln fertige Frischspätzli verwenden oder das Gericht mit gekochten Teigwaren zubereiten.
- Dazu passt gebratener Zander.





Für den puren Geschmack
von reifen Früchten.

25%
auf alle Andros Säfte
Vom 26.03. bis 07.04.2024





RÜEBLI-HONIG-WHOOPIES MIT VANILLE-FRISCHKÄSE-FÜLLUNG

FÜR 10 Stück

ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 1 Stunde

BACKEN ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

1 Spritzsack mit glatter Tülle

WHOOPIES

- 200 g Weissmehl
- 50 g geschälte, gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlener Zimt
- 100 g Butter, Raumtemperatur
- 50 g Zucker
- 100 g flüssiger Honig
- 1 Ei
- 150 g Rüeblis, an der Bircherraffel gerieben

FÜLLUNG

- 50 g Butter, Raumtemperatur
- 1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark
- 70 g Puderzucker
- 100 g nature Frischkäse

1. Mehl bis und mit Zimt mischen, beiseite stellen. Butter, Zucker und Honig schaumig rühren, Ei begeben, zu einer hellen und schaumigen Masse schlagen. Rüeblis und die Mehl-Mischung unterziehen. 1 Stunde kühl stellen.

2. Mit einem Esslöffel oder mit nassen Händen 20 runde Teigportionen mit etwas Abstand auf das vorbereitete Blech geben. Von Hand etwas flach drücken.

3. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4. Butter, Vanillemark und Puderzucker ca. 2 Minuten zu einer hellen, luftigen Masse schlagen. Frischkäse löffelweise unterziehen. In den Spritzsack füllen. Crème auf die Hälfte der Gebäcke verteilen, mit den restlichen Gebäcken zudecken. Whoopies bis zum Servieren kühl stellen.

ÖISI TIPPS

- Whoopies statt mit Frischkäse-Frosting mit je 1 kleinen Kugel Vanillerahmglace füllen.

- Nach Belieben mit je 1 Marzipanrüeblis garnieren.
- Whoopies sind mit einer Crème gefüllte Doppeldecker-Gebäcke, die in der Konsistenz zwischen Guetzli und Kuchen liegen.



Versüssen Alltag und Ostern:
Volg Osterhasenguetzli
320 g

100% FRUCHTGENUSS MIT DELICIA

NEU



www.hero.ch / @hero_schweiz

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

SCHOKOLADEN- OSTERFLADEN

FÜR 1 Kuchen

ZUBEREITEN ca. 45 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 60 Minuten

BACKEN ca. 40 Minuten

Kuchen-/Quicheform von ca. 24 cm Ø

**Butter und Paniermehl
für den Formboden**

TEIG

- 150 g Halbweissmehl
- 20 g Kakaopulver
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 70 g Butter, kalt, in Stücken
- 4-5 EL kaltes Wasser

BELAG

- 4 dl Vollrahm
- 40 g Kakaopulver
- 1 Msp. Salz
- 50 g Hartweizengriess
- 100 g dunkle Schokolade, grob gehackt
- 120 g Zucker
- 3 Eier

150 g Himbeerkonfitüre
Kakaopulver zum Bestäuben

1. Mehl bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Butter dazugeben und zu einer krümeligen Masse verreiben. Eine Mulde formen. Wasser hineingiessen, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig in Klarsichtfolie eingewickelt rund 1 Stunde kühl stellen.
2. Rahm, Kakao, Salz und Griess langsam aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Pfanne vom Herd nehmen, 15 Minuten abkühlen lassen. Schokolade beigegeben, darin schmelzen. Griessbrei vollständig auskühlen lassen.
3. Teig auf wenig Mehl 2-3 mm dick rund auswallen, in die vorbereitete Form legen. Teigboden regelmässig mit einer Gabel einstechen, mit Konfitüre bestreichen. Bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.
4. Griessbrei nochmals cremig aufrühren. Zucker und Eier 2-3 Minuten schaumig schlagen, vorsichtig unter den Griessbrei ziehen. Die Füllung gleichmässig auf dem Teigboden verteilen.
5. Im auf 170 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 35-40 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen. Aus der Form nehmen, auf ein Kuchengitter legen, vollständig auskühlen lassen. Mit Kakaopulver bestäuben.

ÖISI TIPPS

- Vor dem Bestäuben ausgeschnittene Ostermotive aus Papier oder Karton auf den Kuchen legen. Bestäuben, Motiv vorsichtig entfernen.
- Nach Belieben mit Zuckereiern dekorieren.



FÜR EINEN FRISCHEN START IN DEN TAG!





ERDBEER-RHABARBER-CUPCAKES

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 3 Stunden
BACKEN ca. 25 Minuten
 Muffinform mit 12 Vertiefungen
 Muffinpapierförmchen
 1 Spritzsack mit gezackter oder glatter Tülle

TEIG

80 g Butter, Raumtemperatur
150 g Zucker
2 Eier
150 g nature Jogurt
 ½ **Zitrone**, heiss abgespült, abgeriebene Schale
100 g Erdbeeren, fein gewürfelt
100 g Rhabarber, fein gewürfelt
200 g Weissmehl
100 g geschälte, gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

TOPPING

200 g Butter, Raumtemperatur
80 g Erdbeeren
200 g Puderzucker
rote Lebensmittelfarbe
Erdbeeren zum Garnieren
Zuckereier zum Garnieren

- Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier begeben, zu einer hellen und schaumigen Masse schlagen. Jogurt bis und mit Rhabarber unter die Masse ziehen. Mehl bis und mit Salz mischen, in die Masse sieben. Vorsichtig unterheben. In die Förmchen verteilen.
- Im auf 170 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- Butter hell und schaumig schlagen. Erdbeeren und Puderzucker pürieren. Esslöffelweise unter die geschlagene Butter ziehen. Jeweils erst weiteres Püree dazugeben, wenn die Masse homogen ist. Nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben. In den vorbereiteten Spritzsack füllen, auf die Cupcakes spritzen. Nach Belieben mit Erdbeeren oder Zuckereier ausgarnieren.

ÖISI TIPPS

- Die Cupcakes mit Marzipanrübli oder Schokoladenhäuschen ausgarnieren.
- Der Anteil Rhabarber kann ganz durch Erdbeeren ersetzt werden.



RÜEBLI IM TEIG MIT BÄRLAUCH-FETA-DIP

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
MARINIEREN ca. 15 Minuten
BACKEN ca. 30 Minuten
 Backpapier für das Blech

RÜEBLI

12 möglichst kleine Rübli, geschält
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 EL Senf
1 EL flüssiger Honig, z. B. Blütenhonig
1 rechteckig ausgewallter Blätterteig
1 Ei, verquirlt
 ½ **Bund Peterli**

DIP

200 g Feta, grob gewürfelt
4 EL Olivenöl
1 Handvoll Bärlauch, grob geschnitten
Pfeffer

- Rübli mit Öl, Salz und Pfeffer ca. 15 Minuten marinieren. Senf und Honig verrühren, Blätterteig damit bestreichen. Teig längs in 12 ca. 3 cm breite Streifen schneiden, Rübli von unten nach oben damit umwickeln, auf das vorbereitete Blech legen, mit Ei bestreichen.
- Im auf 170 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. In das obere Ende jedes Rübli einen Peterlizweig stecken.
- Feta, Öl und Bärlauch fein pürieren, würzen. Dazu servieren.

ÖISI TIPPS

- Grössere Rübli längs halbieren oder vierteln.
- Statt Bärlauch Schnittlauch verwenden.
- Die Rübli passen zum Apéro, Brunch oder zu einem Salat.



SAFRANNUDELN MIT POULET UND FENCHEL

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

400 g Teigwaren, z. B. breite Nudeln
300 g Pouletgeschnetzeltes
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
200 g Fenchel, fein gehobelt, Fenchelgrün für die Garnitur beiseitegelegt
1 Peperoncino, in feine Ringe geschnitten
1 dl weisser Wermut, z. B. Martini Bianco
1 Brf. Safran
1,5 dl Gemüsebouillon
1,8 dl Saucenhalbrahm
Salz, Pfeffer
 ½ **Zitrone**, heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft

- Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen. Abgiessen.
- Poulet würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Poulet rundum ca. 4 Minuten kräftig an-, aber nicht durchbraten, herausnehmen, warm stellen.
- Fenchel und Peperoncino in derselben Pfanne bissfest andämpfen, mit Wermut ablöschen, vollständig einreduzieren. Safran, Bouillon und Rahm begeben. Sauce aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, würzen. Teigwaren, Zitronenschale, -saft und Poulet begeben, nur noch warm werden lassen. Mit Fenchelgrün garnieren.

ÖISE TIPP

Wermut durch Weisswein oder Orangensaft ersetzen.

SAISON FÜR ...

Hüttenkäse

Hüttenkäse heisst Hüttenkäse, weil man ihn am besten bei einer Hüttengaudi isst? Eiskalt. Sein Name weist vielmehr auf seinen Ursprung hin, so viel sei verraten. Und, dass der Frischkäse nicht nur fein auf Brot oder im Salat ist, sondern auch in einem Pizzaboden.



Frühlingshaft frisch

Der Frischkäse aus Magermilch hat wenige Kalorien und umso mehr Eiweiss. Damit ist er perfekt für die leichte Küche, zum Beispiel in Salaten, zu Gschwellti oder saisonalem Ofengemüse.

**Hirz Cottage Cheese Nature,
200 g**

Very British

Ursprünglich kommt der Hüttenkäse aus England. Da seine Herstellung weniger aufwendig war als bei herkömmlichem Käse, wurde er früher meist in kleinen Landhäusern, also «Cottages», hergestellt und diente der Konservierung von Milch. Seinen Namen verdankt er der einfachen Übersetzung von «Cottage Cheese».

Der milde und körnige Frischkäse ist ein leicht bekömmlicher Eiweiss- und Kalziumlieferant, der gut sättigt und den Heisshunger stoppt.

AUF IHN SCHWÖREN SPORTLER

Bei den meisten gehört er aufs Brot, doch der säuerliche Hüttenkäse schmeckt auch hervorragend zu gerösteten Zucchini oder Auberginen, im Salat und sogar im Müesli. Wer viel Sport treibt, findet im körnigen Frischkäse eine ideale Proteinquelle. Er ist die perfekte Grundlage für den Muskelaufbau und beschleunigt die Regeneration.

Körnchen-Kunde

Hüttenkäse wird aus Magermilch hergestellt und ist seit den 1970er-Jahren in der Schweiz erhältlich. Wenig Lab und Milchsäurebakterien bringen die Milch zum Gerinnen, anschliessend zerschneidet eine Käseharfe den Bruch in die winzigen Körner. Danach wird die Molke ausgepresst und der Frischkäse mit Wasser «gewaschen». Die Zugabe von etwas Rahm gibt ihm eine schön cremige Konsistenz.





Hüttenkäse-Schüttelpizza

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
BACKEN ca. 35 Minuten
Backpapier für das Blech
Verschliessbare Schüssel

PIZZA

- 400 g nature Hüttenkäse**, abgetropft
- 4 Eier**
- 2 EL Tomatenpüree**
- 150 g Mozzarella**, gewürfelt
- 100 g gemahlene Mandeln**
- 50 g Champignons**, in Scheiben
- 120 g Hinterschinken**, in Streifen
- ½ EL Pizzagewürz oder getrockneter Oregano**
- Salz**
- Pfeffer**

BELAG

- 50 g Rucola**, nach Belieben
- 120 g Cherrytomaten**, halbiert

- 1.** Hüttenkäse mit den restlichen Zutaten bis und mit Pizzagewürz in eine Schüssel geben, würzen und mit einem Deckel verschliessen, schütteln – oder mit einem Löffel gut durchrühren. Die Masse rund (ca. 30 cm Ø) auf dem vorbereiteten Blech ausstreichen.
- 2.** Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.
- 3.** Rucola und Cherrytomaten auf der Pizza verteilen und sofort servieren.

ÖISE TIPP

Für eine vegetarische Variante statt Schinken gehackte Dörrtomaten oder Oliven verwenden.



Hiestand[®]

Schweiz AG

30 Jahre HIESTAND und IP-SUISSE

Seit 30 Jahren zeichnet der Käfer die ofenfrischen Backwaren von HIESTAND aus. 1994 begannen wir, Gipfeli und Brote mit IP-SUISSE-Mehl zu backen, ein Meilenstein für nachhaltigen Getreideanbau in der Schweiz. Als erste Bäckerei unterstützten wir IP-SUISSE mit 100'000 Franken und förderten ihre Idee einer nachhaltigen Landwirtschaft mit ihren 18'000 Bauern.

Ihre Bäckerei HIESTAND und IP-SUISSE



Käse & Wein

**DER SCHARFE MAXX
SCHWEIZER HALBHARTKÄSE**

Zwei Lieblinge vereint

«Der scharfe Maxx» ist ein richtiger Charmeur. Mit seiner besonderen Würze und dem zarten Schmelz wickelt er Genieser vom ersten Biss an um den Finger. Die Reifezeit von zirka fünf Monaten steht ihm so gut, dass der Herzensbrecher aus der Bodenseeregion von der Käserei Studer regelmässig Medaillen einheimst. Als einer der beliebtesten Schweizer Käse passt er bestens zur wichtigsten Traubensorte unseres Landes. Ob «Der scharfe Maxx» oder der Goldbeere Pinot Noir der Liebling ist? Entscheiden muss man sich nicht, denn sie passen wunderbar zusammen.

**GOLDBEERE PINOT NOIR,
SCHWEIZ, 75 CL**

Goldbeere Pinot Noir,
Schweiz, 75 cl

-20% **9.50**
statt 11.95

Der scharfe Maxx
Portion 200 g
statt Fr. 5.30

Fr. 3.95



**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**

FÜR BOHNENSTARKE TAGE ODER ERBS-ENTSPANNTE MOMENTE.

NICHT
FRITTIERT



NEU
VAYA WAFFELN



* in kleineren Verkaufsteilen eventuell nicht erhältlich



SNACKS AUS LEIDENSCHAFT

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

JETZT PROFITIEREN!



+ **Goldbeere Riesling-Silvaner**
Schweiz, 2022, 75 cl, 17,5 Punkte*

☞ Riesling-Silvaner ☞ blasses Gelb mit grünen Reflexen
☞ Aromen von Zitrus und Apfel ☞ 8-10 °C ☞ Aperitif, Hartkäse

8.95
statt 10.95

WEIN
DES
MONATS

+ **Goldbeere Pinot Noir**
Schweiz, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte*

☞ Pinot Noir ☞ Rubinrot ☞ Himbeer- und Zwetschgenaromatik, samtig ☞ 14-16 °C ☞ Wurstgrilladen, kalte Platten

-20% **9.50**
statt 11.95



+ **Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour**
Schweiz, 2022, 75 cl, 16,5 Punkte*

☞ Pinot Noir ☞ helles Lachsrosa ☞ fruchtiges Bouquet
☞ 8-10 °C ☞ Süsswasserfisch, Käseplatten, Aperitif

-20% **10.30**
statt 12.90

+ **Steinböckler Pinot Noir Fläsch Gemswändler**
AOC Graubünden

Schweiz, 2022, 75 cl, 17,25 Punkte*

☞ Pinot Noir ☞ Granatrot ☞ würzig-pfeffrig, gehaltvoll
☞ 15-17 °C ☞ kalte Platten, Bündner Spezialitäten

14.90
statt 18.50



+ **Beaurepart Rosé Grande Cuvée Pays d'Oc IGP**
Frankreich, 2022, 75 cl, 17 Punkte*

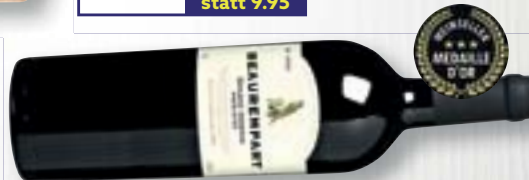
☞ Cinsault ☞ zarte Lachsfarbe ☞ erfrischend, lebhaft, Grapefruit,
Himbeere, Erdbeere ☞ 10-12 °C ☞ Aperitif, leichte Vorspeisen, Fisch

-20% **7.95**
statt 9.95

+ **Beaurepart Grande Réserve Pays d'Oc IGP**
Frankreich, 2022, 75 cl, 17 Punkte*

☞ Merlot, Cabernet Sauvignon ☞ kräftiges Kirschrot ☞ dicht,
gute Balance und Struktur ☞ 16-18 °C ☞ rotes Fleisch, Hartkäse

-20% **7.95**
statt 9.95



+ **Stella d'Oro Negroamaro di Salento IGP Barrique**
Italien, 2021, 75 cl

☞ Negroamaro ☞ Granatrot ☞ Johannisbeere,
Dörrobst, Kakao ☞ 16-18 °C ☞ Braten, Gratin

-21% **16.50**
statt 20.90

+ **Animus Reserva Douro DOC**
Portugal, 2020, 75 cl, 17,25 Punkte*

☞ Tinta Roriz, Touriga Franca, Touriga Nacional
☞ Granatrot ☞ gehaltvoller Körper ☞ 16-18 °C
☞ Lamm, Paella, Rumpsteak mit Gemüse

-21% **10.90**
statt 13.80



+ **Oro Selección Solitario Toro DO**
Spanien, 2020, 75 cl, 17,25 Punkte*

☞ Tinta de Toro ☞ tiefes Dunkelrot ☞ beerig,
Vanillenoten ☞ 16-18 °C ☞ Cordonbleu, Käseplatten

-26% **9.90**
statt 13.50

Diese Aktion
gilt vom
25.3.2024 bis
27.4.2024
solange Vorrat
Jahgangsänderungen
vorbehalten

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

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



FÜR BESSERES.

Pasta liebt Pesto.

Ganz besonders im neuen Pasta-Pesto Salat.



Jetzt probieren!

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

VOLG TIEFKÜHLGEBÄCK

Auf die Bleche, fertig, Prost!

Fixe Regeln für den perfekten Apéro gibt es nicht. Oder doch? Ein ungeschriebenes Gesetz besagt, dass Häppchen auf Teigbasis dazugehören wie ein gutes Glas Wein. Da kommen die Volg Schinkengipfeli und Chäschüechli wie gerufen.

HÄPPLI-HITS

Hörnchen hat der Schweizer gernchen! Was das Buttergipfeli zum Zmorge ist, ist das Schinkengipfeli, wenn Herr und Frau Schweizer zum geselligen Happening mit Häppli laden. Das Schinkengipfeli ist der Klassiker auf der Apéroplatte und das Chäschüechli erfreut auch die Vegetarier unter den Gästen.



Schweizer Zutaten

Ehrensache, dass Volg die zwei typischen Schweizer Gebäcke auch schweizerisch füllt lässt. Das würzige Innere der Volg Schinkengipfeli besteht aus Schweizer Fleisch; in die Volg Chäschüechli kommt nur Schweizer Käse. Ein schöner einheimischer Wein oder Schaumwein runden den Genuss helvetisch stilvoll ab.

Apéro-Arten

Das gemeinsame «Apérole» hat seine Wurzeln in der Schweiz. Es gibt den Apéro klein und fein sowie im Grossformat als «Apéro riche». Als klassischer Apéro ist er, abgeleitet vom lateinischen Wort «aprire», die Eröffnung vor der Hauptmahlzeit. Als «Apéro riche» fällt er vielfältiger aus und ist derart reichhaltig, dass er die Hauptmahlzeit selbst darstellt.

HEISSE MÖGEN'S KALT

Die Apéro-Hits könnten praktischer nicht sein. Beide Gebäcke werden gefroren in den kalten Ofen geschoben. Kalt ist auch das Zauberwort, wenn man stets für einen Znacht oder spontane Gäste gerüstet sein will. Ab in den Tiefkühler damit und raus damit, wenn's überraschend an der Tür klingelt oder die Familie hungrig quengelt.

Zwei Klassiker für den Vorrat

Zum Apéro oder mit einem bunten Saisonsalat als schnelles Znacht. Die Volg Chäschüechli und Volg Schinkengipfeli enthalten Schweizer Fleisch und Schweizer Käse und werden hierzulande hergestellt.
Volg Chäschüechli 8 Stück 560 g, Volg Schinkengipfeli, 12 Stück 540 g.



Fisch von Filet bis Stäbli



LACHS-SPINAT-GIPFELI
Raffiniertes einfach gemacht:
Füllung mischen, auf dem Teig
verteilen, aufrollen, backen,
genießen. Rezept auf Seite 43



**LACHSFORELLE IN MANDELKRUSTE
MIT TOMATENRISOTTO**

Wenn mediterrane Aromen
auf zarten Schweizer Fisch treffen.
Rezept auf Seite 41

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

Leicht, vielseitig und reich an Eiweiss: Fisch steht besonders – aber längst nicht nur – an Karfreitag hoch im Kurs. Schweizer Frischfisch und edler Rauchlachs glänzen ebenso auf den Tellern wie goldgelbe Fischstäbli und Thon aus dem Vorrat.


FEVER-TREE
MIX WITH THE BEST

FÜR DEN *perfekten* DRINK,
IST UNS KEIN WEG ZU WEIT.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich
4 × 200 ml

#MIXWITHTHEBEST

Folgen Sie uns auf
  @fevertreeswitzerland

FISCHKÜCHLEIN MIT ZITRONEN- JOGURT-SAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

ZITRONEN-JOGURT-SAUCE

- 50 g Mayonnaise
- 100 g griechisches Jogurt nature, ungesüsst
- ½ Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale, 2 EL Saft
- Salz, Pfeffer

FISCHKÜCHLEIN

- 750 g Forellenfilets, gehäutet, fein geschnitten
- 1 cm Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 EL Paniermehl
- 50 g griechisches Jogurt nature, ungesüsst
- 2 TL Speisestärke
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

1. Mayonnaise mit Jogurt verrühren, Zitronenschale und -saft begeben, würzen.
2. Fisch mit allen Zutaten bis und mit Jogurt mischen. Stärke in 2 EL Wasser anrühren hinzumischen, würzen. Mit kalt abgespülten Händen ca. 16 Küchlein formen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Küchlein portionsweise beidseitig je ca. 3 Minuten braten.
3. Fischküchlein anrichten, Zitronen-Jogurt-Sauce dazu servieren.

ÖISE TIPP

Dazu passen Salzkartoffeln und Nüsslisalat.





Für den perfekten
Risotto-Genuss

1 kg

**Ben's
Original**

RISOTTO

15
PRODOTTO IN
ITALIA

Nr.1
MIGLIOR RISOTTO
AL MONDO

1 kg

Pro 100g (senza acqua) (base su 100g di prodotto)

	Fatti nutrizionali	energia kJ/kcal	proteine g/100g	Zuccheri g/100g	Sale g/100g
100%	2100kJ	11%	0.1g	0.05g	1%
100%	41%	1%	1%	1%	1%

Per 100g (senza acqua) (base su 100g di prodotto): 2100 kJ / 500 kcal



BROCCOLI TONNATI (BROCCOLI AN THONSAUCE)

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

BROCCOLI

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 kg Broccoli,
in Röschen geteilt
- 1 dl Weisswein
Salz, Pfeffer

SAUCE

- 200 g Thon in Öl aus der
Dose, abgetropft
- 150 g Mayonnaise
- 2 Sardellenfilets
- 1 EL Kapern, abgetropft
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 dl Gemüsebouillon, kalt
- 3 EL Condimento bianco
Salz, Pfeffer

- 2 EL Pinienkerne, geröstet,
zum Garnieren

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Broccoli ca. 2 Minuten rundum scharf anbraten, mit Wein ablöschen, Hitze reduzieren, zuge- deckt ca. 10 Minuten fertig garen, würzen.
2. Thon mit allen Zutaten bis und mit Knoblauch mischen, Bouillon und Condimento bianco darüber- giessen, pürieren, würzen.
3. Etwas Sauce auf die Teller streichen, Broccoli darauf verteilen, mit Pinienkernen garnieren. Restliche Sauce dazu servieren.

ÖISE TIPP

Dazu passt frisches dunkles Brot oder Toastbrot.

FISCHSTÄBLI SÜSS-SAUER

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Peperoncino, entkernt,
fein gehackt
- 2 rote Peperoni,
in Würfeln
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 4 Ananasscheiben aus
der Dose, abgetropft,
in Würfeln
- 3 EL Zucker
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL heller Essig,
z. B. Weissweinessig
- 2 TL Speisestärke
- 1,5 dl Wasser
- Salz

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 600 g Fischstäbchen,
z. B. Findus Crack-Sticks

2. Zucker, Ketchup, Sojasauce und Essig verrühren, in die Pfanne giessen.
3. Stärke mit Wasser anrühren, zur Sauce geben, ca. 10 Minuten köcheln, bis die Sauce dickflüssig ist, salzen.
4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Fischstäb- chen portionenweise je rundum ca. 7 Minuten braten.
5. Fischstäbli mit Sauce anrichten.

ÖISE TIPP

Dazu passt Jasminreis.





DEINE CHANCE AUF TICKETS ZUR FUSSBALL-EM IN DEUTSCHLAND!



**KAUFEN
SCANNEN
MITMACHEN**



**UEFA
EURO2024
GERMANY**

Coca-Cola
Real Magic™

OFFICIAL PARTNER

Teilnahmezeitraum vom 01.04.2024 bis 31.08.2024 – Aktionshinweis auf den Etiketten von Coca-Cola ORIGINAL TASTE und Coca-Cola ZERO ZUCKER 500 ml PET, 330 ml Dosen und 330 ml Glasflaschen (je nach Verfügbarkeit an den Verkaufsstellen).
Alle Infos und Teilnahmebedingungen in der Coke App. Kein Kaufzwang. Gratis-Code unter 0848 80 80 00.
© 2024 The Coca-Cola Company.



LACHSFORELLE IN MANDELKRUSTE MIT TOMATENRISOTTO

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 35 Minuten

BACKEN ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

RISOTTO

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 300 g Risottoreis
- 1 dl Weisswein
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 l Gemüsebouillon, heiss
- 100 g Mascarpone
- 70 g Reibkäse, z. B. Grana Padano
- ½ Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale, ganzer Saft
- Salz
- Pfeffer

LACHSFORELLEN

- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ Zitrone, heiss abgespült, abgeriebene Schale, ganzer Saft
- Salz, Pfeffer
- 4 Lachsforellen à 160 g, gehäutet
- 60 g gehobelte Mandeln
- 1 Zitrone, in Schnitzen, zum Garnieren

1. Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln andünsten, Reis hinzufügen, kurz mitdünsten.
2. Mit Wein ablöschen, Tomaten dazugeben, Hitze reduzieren, so viel Bouillon dazugeben, bis der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, unter ständigem Rühren nach und nach restliche Bouillon dazugeben, ca. 15 Minuten weiterköcheln, bis der Reis bissfest ist.

3. Pfanne von der Platte nehmen, Mascarpone, Reibkäse, Zitronenschale und -saft hinzugeben, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen, würzen.
4. Honig, Öl, Zitronenschale und -saft verrühren, würzen. Lachsforellen auf das vorbereitete Blech legen, mit der Honigmischung bestreichen, Mandeln darauf verteilen, etwas andrücken. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
5. Risotto und Lachsforellen anrichten und mit Zitronenschnitzen garnieren.

ÖISE TIPP

Statt mit Lachsforellen mit Zanderfilets oder aufgetauten Tiefkühl-Lachsfilets zubereiten. Beim Zander verkürzt sich die Backzeit auf 10 Minuten.

Anzeige

ENTDECKEN
SIE DIE

STELLA LINIE

Wir freuen uns
ganz besonders über
4 Mal Gold

* in kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich.

Heimat ist unser Bier.

In unserem Land braut sich einiges zusammen – im wahrsten Sinn des Wortes. Denn wie jede Region einzigartig ist, weiss sie einzigartige Biere zu brauen. Und weil Volg der Schweiz und ihren Produzenten aus Überzeugung die Stange hält, ist Schweizer Bier immer unser Bier. Welches ist Ihr Bier? Entdecken Sie Bierspezialitäten von der Ostschweiz bis in die Westschweiz, gebraut in Berg und Tal – erhältlich direkt vor Ihrer Haustür im Volg im Dorf.
www.volg.ch



CHOPFAB



Schützengarten



CALANDA



Müller Bräu

BOXER



RUGENBRÄU



SONNENBRÄU
REBSTEIN



Falken
BRAUEREI FALKEN

Nicht jedes Bier ist in jeder Verkaufsstelle erhältlich.



LACHS-SPINAT-GIPFELI

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 200 g **Tiefkühl-Spinat**, aufgetaut, Flüssigkeit ausgepresst, grob gehackt
- 100 g **Rauchlachs**, in Stücken
- 1 **Ei**, verquirlt
- 1 **Eiweiss**
- 1 EL **Senf**
- 100 g **nature Frischkäse**
- 3 EL **gemahlene Haselnüsse**
- ½ Bund **Peterli**, fein gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 1 **rund ausgewallter Blätterteig**
- 1 **Eigelb**, verquirlt

1. Zwiebeln mit allen Zutaten bis und mit Peterli mischen, würzen.
2. Teig in 12 Dreiecke schneiden. Füllung darauf verteilen, von der breiten Fläche bis zur Spitze hin aufrollen. Gipfeli auf das vorbereitete Blech legen, ca. 20 Minuten kühl stellen. Mit Eigelb bepinseln.
3. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

ÖISE TIPP

Mit einem fruchtigen Weisswein oder Rosé zum Apéro servieren.



ÖISE WITIPP

Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, Schweiz, 75 cl

Die Farbe ist Programm: Der lachsrosa Roséwein mundet nämlich genauso gut zum Apéro mit Lachs-Spinat-Gipfeli wie auch zum Hauptgericht mit Süsswasserfisch in der Hauptrolle.

Anzeige

GORGONZOLA SELEZIONE REALE

GORGONZOLA D.O.P.

Cetra Alimentari

**“SELEZIONE REALE”
DER BESTE**

Gorgonzola ist aus Natur laktosefrei.



Daniel Stamm in einem der älteren Zuchtbecken, wo im Hintergrund der Bach mit dem wertvollen Quellwasser sichtbar ist.

«Die Forellen lieben das reine, kalte Wasser»

Schon die Römer schätzten das Quellwasser, das beim Kundelfingerhof in Schlatt aus der Erde sprudelt. Der stellvertretende Geschäftsführer Daniel Stamm erzählt, weshalb sich darin die Regenbogen- und Lachsforellen aus dem Volg so wohl fühlen.

Herr Stamm, als gelernter Koch können Sie uns bestimmt verraten, wie Sie die Forellenfilets perfekt zubereiten.

Ich brate sie auf der Hautseite kräftig an, bis das Eiweiss etwa zwei Fingerbreit gestockt ist. Dann wende ich die Filets und ziehe die Pfanne vom Herd. Kurz nachgaren lassen, salzen und servieren. Solange man sie nicht übergart, kann man nichts falsch machen. Ich liebe sie saftig und innen noch glasig.

Zu Ostern sind in vielen Volg-Läden ganze Regenbogenforellen erhältlich. Was ist bei deren Zubereitung zu beachten?

Diese füllt man am besten mit Kräutern und Zitronen und salzt sie innen und aussen grosszügig. Bei 180 Grad Heissluft/Umluft garen sie 20 Minuten im Ofen. Auf dem Grill sind es 15–20 Minuten, je nach Hitze.

Was ist das Besondere an den Forellen vom Kundelfingerhof?

Das unglaublich reine Quellwasser, in dem sie heranwachsen! Da gibt es keine Verunreinigungen, kein Mikroplastik, keine Hor-

none. Das frische Wasser fliesst von oben nach unten durch die Zuchtbecken. Am Schluss wird es gereinigt, renaturiert und geht zurück in den Rhein. Das extrem saubere Quellwasser wirkt sich auch auf die Qualität der Fische aus: da schmeckt man nur den frischen, reinen Forellengeschmack.

Klingt fast nach einer Zauberquelle.

Vielleicht. Sie ist auf jeden Fall schon seit Römerzeiten bekannt. Früher hat man sie für Mühlen und Bleichereien genutzt. 1915 kam jemand auf die Idee, in dem frischen Wasser Fische zu züchten. Damals war es eine der ersten Zuchten für Regenbogenforellen in der Schweiz.

Und die Regenbogen- und Lachsforellen scheinen das Quellwasser zu mögen.

Absolut. Sie lieben Temperaturen von 8 bis 10 Grad Celsius. Unser Wasser liegt genau in diesem Bereich. In einem sehr heissen Sommer kann es auf 12 Grad steigen, aber wärmer wird es nie. So wachsen die Tiere langsam heran und leben sehr naturnah.

Wie lange wächst so ein Fisch heran?

Die Regenbogenforellen mindestens einhalb, die Lachsforelle mindestens zwei Jahre. Die Fische sind ausgesprochen effiziente Futterverwerter. 1 Kilogramm Futter – das bei uns zu 80 Prozent aus Getreide besteht – entspricht einem Zuwachs von 1 Kilogramm Gewicht.

Wo liegt der Unterschied zwischen Regenbogenforelle und Lachsforelle?

Tatsächlich ist es dieselbe Tierart. Die Lachsforellen erhalten aber ein spezielles Futter, das unter anderem Karotin enthält. Dies sorgt für die schöne rosa Farbe. Zudem geht die Lachsforelle auch vom Aroma her leicht in die Lachsrichtung.

Ihre Forellen sind in rund 600 Volg-Läden in der Deutschschweiz und Westschweiz im Sortiment. Was bedeutet Ihnen das?

Wir finden das sehr cool. Wir erhalten Mails aus entfernten Kantonen, in denen sich Menschen für den feinen Fisch bedanken. Das freut uns extrem und macht uns stolz.



Quellpark
Kundelfingerhof

FORELLEN VOM KUNDELFINGERHOF TG

Die Fischzucht auf dem Kundelfingerhof in Schlatt hat eine über 100-jährige Tradition. Seit Anfang des 21. Jahrhunderts liegt hier der Fokus auf der Fischzucht. Heute arbeiten gut 30 Mitarbeitende auf dem Kundelfingerhof. Mit Hilfe einer Photovoltaikanlage produziert der Betrieb 50 Prozent des Stroms selbst. Volg setzt seit 2020 auf die Regenbogen- und Lachsforellenfilets vom Kundelfingerhof. Ab sofort ist auch die saisonale Grillspezialität, das marinierte Lachsforellenfilet (links), wieder erhältlich. Die Marinade begeistert mit einer leichten Note von Pfeffer, Paprika und Gewürzen.



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.



Aktion gültig vom
3.4. bis 7.4.2024

Mit Leisi gelingt's!

-20%



*in kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

3-mal 1-malig

Die Rivella-Familie bekommt sonnengelben Zuwachs. Nebst den Klassikern in Rot und Blau ist das neue Rivella Gelb frisch und fröhlich im Volg eingezogen.



1. Weniger süss

Eine neue Rezeptur aus Zutaten natürlicher Herkunft, ohne Farb- und Konservierungsstoffe: Bühne frei für das Rivella Gelb! Im Vergleich zum Rivella Rot enthält es 40 Prozent weniger Zucker. Damit ist es die perfekte leichte Erfrischung für warme Sonnentage.

2. Voll pflanzlich

Das gelb-grüne V-Label auf der PET-Flasche macht die Sache sonnenklar: Rivella Gelb enthält nur pflanzliche Zutaten und ist somit ideal für laktose-sensitive oder vegan lebende Menschen. Zudem ist der Neuzugang glutenfrei.



3. Dreifach erfrischend

Rivella bringt Farbe in den Alltag und macht die Schweiz seit 1952 ein Stück bunter. Im Gegensatz zu den beiden beliebten Klassikern Rot und Blau enthält der gelbe Neuzugang wohl ebenfalls eine einzigartige Mischung aus Frucht- und Kräuterextrakten, jedoch kein Milchserum.



RIVELLA GELB

Der gewohnt erfrischende Geschmack, aber mit weniger Zucker, mit rein pflanzlichen Zutaten sowie gluten- und laktosefrei. Das neue Rivella Gelb ist für alle da!

Rivella Gelb, 50 cl *, Fr. 1.75
Rivella Gelb, 150 cl, Fr. 2.60

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Für wahre Geniesser

Die Panetta SA ist ein Sandwichhersteller im Limmattal, ein Familienbetrieb, der sich durch Qualität und Tradition auszeichnet.

Frische Sandwiches und Wraps für wahre Geniesser.

Ospelt

Food matters.



Laugenspitze Ei



Wrap Vorderschinken-Käse



Wrap Planted-Curry



In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

ospelt.com

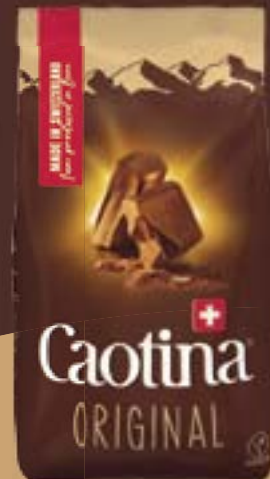


CAOTINA.CH/REZEPTE

Caotina⁺



Caotina Original,
500 g*



Caotina Original,
750 g



Caotina-Fans aufgepasst!
Jetzt gratis das Caotina Rezeptbuch herunterladen.

*Nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich.

SÜSSER,
MOMENT MAL,
DAS IST
ECHT GENIAL!



HERO DELICIA 100% FRUCHT ERDBEERE, 280 G *

Ganz hundert: «Hero» bewahrt seit über 100 Jahren Gutes der Natur. Zu 100 Prozent aus Früchten stammen die Zutaten für die neue «Delicia»-Konfitüre.

Fr. 5.20



HERO DELICIA 100% FRUCHT APRIKOSEN/PFIRSICH, 280 G *

Streichzarte Steinfrüchte: Die brandneue Kombination aus samtiger Aprikose und saftigem Pfirsich bringt zum Zmorge den Sommer auf den Tisch.

Fr. 5.20



MUNZ PRÜGELI MILCH, 5x 23 G *

Eins für alle: Fünf Mal ein Schoggigstängeli der besonderen Art. Aussen knackig-nussig steckt im Innern des Prügelis eine zart-cremige Pralinenfüllung.

Fr. 4.75



KNOPPERS GOODIES, 180 G *

Rundes für die gesellige Runde: Die Waffel lädt klein und knusprig zum Teilen ein. Im Kern der Kugel geröstete Haselnuss, Milch- und Nougatcrème.

Fr. 4.95



NUII COCONUT & INDIAN MANGO MINI, 6x 55 ML *

Der Mangotraum in Mini mal sechs: Eine eiskalte Reise ins heisse Indien in die Heimat der Alphonso-Mango. Aufregend. Abenteuerlich. Unwiderstehlich.

Fr. 8.90



NUII COCONUT & INDIAN MANGO, 90 ML

Macht aus Regentagen Sonnenschein: cremiges Kokosglace, exotisches Mango-Passionsfruchtsorbet, weisse Schokolade und Kokoschips – wie Ferien!

Fr. 3.40



EXTREME CHOCO CARAMEL TOFFEE, 6x 145 ML *

Spitze, so ein Cornet! Und extra Spitze, wenn es im Spitz mit extra Sauce gefüllt ist. Extrem gut dazu die Kombination aus Schoggi und Caramel-Toffee.

Fr. 12.70



AMMANN CHOCO KING, 12x 30 G *

Könige aus Luft und Liebe mit süssem Herz: Im «King» trifft luftiger Schaum auf frische Waffel und feinste Schoggi. Da regiert der pure Genuss.

Fr. 5.50

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



extreme

20% AKTION

vom 1.4. bis 7.4.2024



NEW

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich



It's POM- Time!

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

MEIN
AUGENSTERN,
DAS HÄTT
ICH GERN!



**CHIPENO ORIGINAL,
300 ML ***

Chilis aus Mexiko, Saucenkunst aus der Schweiz: Für die rauchig-rassige Salsa werden die Jalapeños wie einst bei den Azteken über dem Holzfeuer geräuchert.

Fr. 6.90



**STREU-MI FLEISCH,
STREUDOSE, 100 G ***

Fleischtiger sehen rot: Ein Gewürz für Gutes von Grilladen bis Hackbraten. Doch der Mix hat noch mehr drauf und verfeinert auch Raclette und Saucen.

Fr. 4.95



**EMMI BURRATA,
125 G ***

Der feine Unterschied: Der Bruder des Mozzarellas heisst Burrata. Er ist im Charakter etwas edler und hat ein weiches Herz zum Dahinschmelzen.

Fr. 4.50



**ZÜGER MOZZARELLA
BUFALA, 125 G ***

Da hat man den Salat noch lieber: Dieser zarte Bufala, oh, là, là, erhält seinen besonderen Geschmack durch die Milch von Schweizer Büffeln.

Fr. 3.70



**NISSIN RAMEN NUDELSUPPE
CHICKEN, 100 G ***

Asien zum Löffeln: Caramellisiertes Poulet mit würzigen Aromen wie geröstetem Knoblauch machen die Ramensuppe authentisch thailändisch.

Fr. 1.45



**NISSIN RAMEN
NUDELSUPPE BEEF, 100 G ***

Ein kulinarischer Kurztrip nach China: Ramen-Nudeln, Rind und traditionelle Gewürze stecken im Snack. Perfekt, wenn der schnelle Hunger kommt.

Fr. 1.45



**MONSTER MANGO LOCO,
500 ML ***

Monstermässig tropisch: Ein Mix aus Mango, Guave und Ananas. Eine Riesendosis Fruchtgeschmack und dank der grossen Dose riesig viel Power!

Fr. 1.80



**RED BULL SEA BLUE EDITION,
250 ML ***

Mach mal blau: Die Juneberry, auch Felsenbirne genannt, gibt der Limited Edition den Taster. Der Geschmack der saftigen Frucht erinnert an Heidelbeere.

Fr. 1.95

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Bio-Pasta mit Herz

**In einer kleinen Manufaktur in Zug treffen kulinarische auf soziale Werte.
So entsteht Bio-Pasta der Extraklasse, die im Volg Oberwil bei Zug erhältlich ist.**

Eng ist es in der Pastamanufaktur am Rande von Zug. Die italienische Maschine produziert mit lautem Stampfen und pausenlos Ravioli, darum herum ticken die vier Mitarbeitenden von Consol wie ein perfekt eingestelltes Uhrwerk. Die Füllung – heute ist es Kürbis – wird permanent nachgereicht, dauernd müssen neue Teigrollen fabriziert, die fertigen Ravioli sorgfältig geprüft und durch die Pasteurisierung geschickt werden. Der Chef hier ist der gelernte Koch Benjamin Ebertshäuser. Er erklärt: «Dank des Pasteurisierens bleiben unsere Ravioli drei Wochen lang frisch. Das lieben unsere Kundinnen und Kunden.»

Und auch, dass die ganze Produktion nach den strengen Regeln von Bio-Suisse abläuft. «Wir waren früher kein Bio-Betrieb. Aber ich muss sagen, dass ich den Unterschied im Geschmack erkenne.»

Für Feinschmecker mit sozialer Ader

Die Basis für die Pasta von Consol legte vor zwölf Jahren Monica Vanoli, die Gründerin von Pasta Monica. Ihre Pasta war im ganzen Zugerland ein Geheimtipp für Feinschmecker. 2021 wollte sie sich neu orientieren und so konnte Consol alle Maschinen und vor allem die Originalrezepte übernehmen. Ein Gewinn auch für die Mitarbeitenden, denn Consol gibt dank geschützten

Arbeitsplätzen Menschen mit einer psychischen oder physischen Beeinträchtigung eine berufliche Perspektive.

Gefüllt mit Liebe und Regionalität

Auch die Kunden konnten übernommen werden, allen voran der Volg Oberwil bei Zug. «Volg ist mit Abstand unser bester Kunde», sagt Benjamin Ebertshäuser. «Ich liefere jede Woche bis zu 80 Päckli, jeweils 2 verschiedene Sorten.» Damit ist immer Abwechslung im Angebot, auch in puncto Saisonalität. Denn die berühmten Bio-Ravioli gibt es mit unzähligen Füllungen. «Am beliebtesten sind Zitrone und Spinat», verrät der Koch. Dazu kommen immer



FEINS VOM DORF



Ganz links: Koch Benjamin Ebertshäuser zeigt, wie aus der Teigrolle feine Ravioli mit spannenden Füllungen entstehen. Oben: Die meisten Zutaten wie die frischen Bio-Eier kommen aus der Region. Bei Consol wird die Pasta vor allem von Hand verarbeitet.

wieder kreative Neuentwicklungen wie die Füllungen Fondue oder Chorizo. Dabei steht die Regionalität immer im Vordergrund. «Das Fleisch stammt vom Ueli-Hof in Ebikon, der Ricotta von einer Walchwiler Bergkäserei, das Gemüse aus Muri, die Eier vom Bauern in der Nähe.» Nur der Hartweizen in Bio-Qualität kommt aus Italien, davon gibt es in der Schweiz schlicht zu wenig. Denn immerhin produziert Consol bis zu 3000 Kilogramm Ravioli pro Jahr, alles in Handarbeit. Dazu kommen noch 2000 Kilogramm Trockenpasta, von Älpler-Magronen bis hin zu Casarecce. Tendenz der Produktion: steigend. Die Erfolgsgeschichte geht weiter.



BIO-PASTA AUS ZUG
Die frische Bio-Pasta gibt es im Volg Oberwil bei Zug ZG.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Ravioli sind eine von rund 10000 «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!



Citterio
bringt
FREUDE
auf den
Tisch*



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

LILLET[®]



PLEASE DRINK LILLET RESPONSIBLY

* IN KLEINEREN VERKAUFSTELLEN EVENTUELL NICHT ERHÄLTICH

JETZT AUCH FERTIG GEMIXT!

Voller Power durchgestartet: Orhan Muhammad verantwortet zum Beispiel die Bestellungen, die er elektronisch übermittelt.



«ICH BIN EIN VOLG-KIND»

Bevor es steil den Klausenpass hinaufgeht, lädt unten im Tal der Volg Linthal zum Einkauf ein. Steil verlief hier auch die Karriere von Ladenleiter Orhan Muhammad.

Wie aus dem Bilderbuch liest sich die Geschichte von Orhan Muhammad. 2014 kam er ohne Landes- und Sprachkenntnisse aus Syrien in die Schweiz. Die ersten Schritte in die Integration erfolgten im Laufschrift auf dem Fussballplatz, wo er im Verein erste Kontakte knüpfte; die nächsten im Volg Linthal, wo es im Sauseschritt die Karriereleiter emporging: 2017 das Praktikum, von 2018 bis 2021 die dreijährige Lehre zum Detailhandelsfachmann EFZ, 2022 die stellvertretende Ladenleitung und seit November 2023 die Ladenleitung.

Das Herz ist hier

Zum Volg Linthal gehört Orhan Muhammad mit seiner aufgestellten Art wie die Glarner Pastetli ins Backwarensortiment. Längst spricht er fließend Mundart, sagt wie die Einheimischen «Glaris», nicht Glarus. «Ich wollte unbedingt Schwizerdütsch können.» Er lernte durch Radiohören, durch Nachfragen und schätzte es, wenn man ihn korrigierte. Orhan Muhammad ist angekommen, nicht nur sprachlich. Er mag Raclette,

Zopf und Polenta. Die Weiterbildungsmöglichkeiten hierzulande findet er einzigartig und liebt die Offenheit der Schweizer, die er stets erfuhr. Und er legt grössten Wert darauf, seinen Laden so zu präsentieren, wie man die Schweiz rühmt zu sein: sauber. Daher glaubt man ihm aufs Wort, wenn er sagt: «Ich mache alles gern im Ladenalltag, auch das Putzen», und ergänzt: «Ich bin ein Volg-Kind. Die Chance, die ich von Volg erhalten habe, werde ich nie vergessen.»



3 FRAGEN AN:



Andrea Sutter
Zuständiger Bereichsleiter

Was macht Orhan Muhammad besonders?
Seine positive Art, sein starker Wille, seine Ziele zu erreichen, und seine Kundenfreundlichkeit. Er wurde sogar einst zu einem der freundlichsten Mitarbeitenden im Dienstleistungssektor im Kanton Glarus gewählt.

Wofür hat er noch eine Auszeichnung verdient?

Für seinen gesamten persönlichen Weg und seinen bemerkenswerten beruflichen Werdegang. Orhan Muhammad zeigt vorbildlich auf, was eine perfekte Integration ist. Er ist ein Glücksfall für Volg – und für die Schweiz.

Und welches Volg-Produkt ist für Sie persönlich ein Glücksfall?

Die Bifidus Sauer Milch nature im 500-Gramm-Becher. Sie landet regelmässig im Einkaufskorb von meiner Frau und mir.

Was gibt es Schöneres
als den Duft frischer Brötli
und Gipfeli am Morgen!



30 JAHRE HIESTAND UND IP-SUISSE

Ein «Chäferfäscht»

Schweizer Bäckerhandwerk und die Zukunft der Schweizer Bauern, das geht bei der Bäckerei Hiestand Hand in Hand. Dieses Jahr feiert sie 30 Jahre Partnerschaft mit IP-Suisse.



Wegweisende Partnerschaft

Vor 30 Jahren entschied sich die Bäckerei Hiestand als erste Schweizer Bäckerei, den nachhaltigen Anbau von Getreide in der Schweiz mit 100 000 Franken zu unterstützen. Dies war ein Meilenstein für die ökologische Landwirtschaft und der Anfang der Zusammenarbeit mit IP-Suisse. 1994 wurden die ersten Gipfel und Brote mit IP-Suisse-Mehl gebacken – und nun wird es zelebriert!



Im Einklang mit der Natur

Das Getreide für die Backwaren der Bäckerei Hiestand trägt das Label von IP-Suisse. Dieses steht für eine umweltschonende und nachhaltige Landwirtschaft. Ein respektvoller Umgang mit Tier, Mensch und Natur sowie die Förderung der Biodiversität sind dabei das A und O.



OFENFRISCH IM VOLG

Das aromatische Steinofen-Zwirbelbrot, das knusprige Urdinkel-Holzofenbrot, das luftige Tessinerbrot, der klassische Butterzopf und natürlich die unvergleichlichen Gipfel: Die ofenfrischen Backwaren von Hiestand gehören zum Volg wie die Butter aufs Brot.

SCHWEIZER BÄCKERHANDWERK MIT ZUKUNFT

Im Jahr 1967 hat die Erfolgsgeschichte von Hiestand in Zürich-Wipkingen ihren Anfang genommen. Damals mit dem Traum, stets ofenfrische Gipfel anbieten zu können. Volg gehörte zu den ersten Abnehmern der ofenfrischen Backwaren. Heute ist die Bäckerei Hiestand der zweitgrösste Abnehmer von IP-Suisse-Getreide. Mit Rohstoffen aus der Schweiz und einem sorgfältigen Umgang mit Ressourcen geht der Pionier für ofenfrische Backwaren einer nachhaltigen Zukunft entgegen.

Hiestand® 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK

Tragen stolz das Schweizer-
kreuz auf der Verpackung:
Die Reinigungshelfer der
Volg-Marke.



100% SCHWEIZER GRÜNDLICHKEIT

Der Frühling weckt die Lust, in den eigenen vier Wänden ordentlich auf den Putz zu hauen. Eine glänzende Wahl trifft man mit den Putzmitteln der Volg-Marke: Sie werden ausnahmslos in der Schweiz hergestellt.

In diesen Tagen wird wieder an der Uhr gedreht: Ab dem 31. März tickt die Sommerzeit. Die Tage werden also langsam wärmer, freundlicher und insgesamt auch heller. Da fällt schon mal der Staub in der hinteren Küchenecke ins Auge, während das zunehmende Sonnenlicht den Blick auf das matte Aussehen der Badezimmer-Armaturen lenkt. Höchste Zeit, wieder einmal gründlich zu reinigen! Mit dem Frühlingsputz gelingt ein durch und durch sauberer Start in die neue Jahreszeit.

Aus der Nähe

Im Volg findet man alles für den täglichen Bedarf, was selbstverständlich auch für die Utensilien gilt, die ein sauberes Zuhause schaffen. Und weil im Volg Erzeugnisse aus einheimischer Produktion wann immer möglich Vorrang haben, stammen auch alle Putz- und Reinigungsmittel der Volg-Marke aus der Schweiz. Sie werden an zwei Standorten produziert, von denen sich einer in Winterthur und der andere im Kanton Basel-Landschaft befindet. Von dort aus gelangen sie in die Volg-Verteilzentrale Winterthur. Danach machen sie sich auf

den Weg in die rund 600 Dorfläden in der Deutschschweiz und Westschweiz, bis sie letztlich in den Haushalten der Volg-Kundinnen und -Kunden für glänzende Momente sorgen. Ähnlich wie der Weg zum Dorfladen selten weit ist, legen die hier erhältlichen Produkte oft nur kurze Wege zurück. Eine regelrechte «Allzweckwaffe» für Küche und Bad ist der Volg Putzessig, reinigt er doch von Fliesen über Chrom und Chromstahl auch Waschbecken, Armaturen, Sanitärporzellan, ja sogar Kunststoff. Wer es spezifischer mag, nimmt den Volg Küchenrespektive Bad Reiniger Spray. Und wenn sich der Kalk in letzter Zeit zu sehr festgesetzt hat und den Glanz trübt, bringt der Volg Entkalker wieder erhellende Klarheit.

Qualität zum günstigeren Preis

Volg erzielt rund 77 Prozent des gesamten Umsatzes mit Produkten, die hierzulande hergestellt wurden. Das macht Volg zum Detailhändler mit dem höchsten Schweiz-Anteil im Sortiment. Dabei reicht die Bandbreite von Frischprodukten wie Fleisch, Fisch und Molkereispezialitäten über Getränke, Teigwaren und Gerichte zum Sofort-

genuss für ein schnelles Zmittag oder Znacht bis hin zu Tierfutter, Kosmetik oder eben den Reinigungsprodukten. Neben bekannten Markenartikeln finden sich in nahezu allen Bereichen des Sortiments Produkte der beiden Eigenmarkenlinien. Und so punkten die Volg-Marke und die preislich besonders attraktive Linie Volg Familienpreis als günstige Alternative in vergleichbarer Qualität.

Die Schweiz an erster Stelle

Die Verbundenheit zum Produktionsstandort Schweiz ist für Volg seit den Anfängen als genossenschaftlich organisierter Verband eine Grundhaltung. Als Teil der Unternehmensphilosophie kennzeichnet sie auch die Nachhaltigkeitsstrategie. Mit einem klaren Mehrwert: Schweizer Unternehmen werden gefördert, was Arbeitsplätze sichert und die Wertschöpfungskette im eigenen Land hält. Zudem sind die Transportwege nur kurz – von der Herstellung über den Vertrieb der Produkte über die Anlieferung in die Dorfläden bis hin zum Gebrauch in den einzelnen Haushalten. Eine durchwegs saubere Sache also!



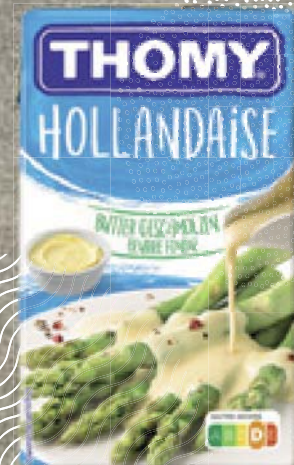
WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Sparsam beim Wasser, exakt bei der Dosierung

Mehr ist mehr? Das gilt nicht für die Dosierung bei Reinigungsmitteln. Die Wirksamkeit wird vom Hersteller genau berechnet und getestet. Hält man sich an die auf der Verpackung angegebene Dosierung, erhält man ein blitzsauberes Ergebnis – und schont zugleich Umwelt und Portemonnaie. Sparen kann man auch beim Wasser: Nimmt man beispielsweise den Boden auf, muss der Eimer nicht bis oben hin mit frischem Wasser gefüllt sein und reicht bei nur geringer Verschmutzung auch für mehrere Räume. Tücher und auch Schwämme lassen sich nach dem Frühlingsputz gut mit anderen Putzlumpen in der Waschmaschine waschen. Und: Kaputten Kleidern, die sich nicht mehr für die Textilsammlung eignen, schenkt man einen neuen Nutzen, indem man sie zerschneidet und zu Putzlumpen umfunktioniert.

THOMY

**NACH SPARGELLUST
& LAUNE!**



**Das AGRI NATURA - Ei.
Der Star auf dem Grill.**



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



Serviervorschlag



eico

AGRI NATURA



EIN NEST FÜRS FEST

Eine bezaubernde Osterdeko, die schneller gebastelt als ein Ei gekocht ist? Nichts «eifacher» als das.

So geht's: Eier zehn Minuten kochen, abkühlen, aber nicht abschrecken, da dies die Haltbarkeit verkürzen würde. Mit Lebensmittelfarbstift Streifen aufmalen und mit Schleifchen verzieren. Die Eier können mit frischem oder künstlichem Moos eingepackt und mit Bast umwickelt werden. Wer mag, verwendet Schleierkraut oder andere Frühblüher. Moos kann auch um einen ovalen Gegenstand gewickelt oder einfach zu einem Päckchen eingeschlagen werden. Verwendet man ausgeblasene Eier, sollte man sehr behutsam vorgehen. Aus den Eigelben und Eiweissen bäckt man zum Beispiel die Erdbeer-Rhabarber-Cupcakes von Seite 25.



Anja Epp zeigt, wie die Startposition vor einem Ringkampf aussieht. Eine gute Technik und die Fähigkeit, schnell zu reagieren, sind im Ringen das A und O.

Motiviert in den Zweikampf

Wenn sich Ringerin Anja Epp auf einen Kampf vorbereitet, zählt nebst Kraft, Ausdauer und Technik vor allem eins: die Stärken und Schwächen der Gegnerin richtig einschätzen zu können. Eine grosse Motivation ist für die Urnerin die Unterstützung durch Volg.

Man könnte sagen, Anja Epp hatte gar keine andere Wahl, als Ringerin zu werden. Schliesslich stammt die Urnerin aus einer Familie, in der das Ringen omnipräsent ist. Ihr Vater, ihre zwei älteren Brüder und sechs ihrer Cousins sind dem Ringsport verfallen. Da ihr Vater bei der Ringerriege Schattdorf UR Trainer war, stand Anja Epp schon als 4-jähriges Mädchen regelmässig in der Halle. «Für mich war das Ganze damals einfach nur Spiel und Spass», blickt sie zurück. «An ein Leben ohne das Ringen kann ich mich gar nicht mehr erinnern.» Spätestens seit sie als 14-Jährige ins Schweizer Nationalkader aufgenommen wurde, ist das Ringen aus ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken. Montag bis Freitag wird täglich trainiert. Das geht vom Stützpunkttraining übers Vereinstraining bis hin zu Ausdauer- und Kräfteinheiten, die sie in Eigenregie bestreitet. Am Wochenende stehen meist Wettkämpfe auf dem Programm. Ein ganz schönes Pensum. Immerhin: Da sie ihre Lehre als Logistikerin als Sportlerlehre absolviert, beträgt die Arbeitszeit 90 Prozent. So bleibt etwas mehr Zeit fürs Training. Motivationsprobleme kennt die junge Frau nicht. «Ich finde es spannend, neue Techniken zu lernen und mich immer weiter zu verbessern.»

Ab auf den Rücken!

Der Fleiss macht sich bezahlt. 2022 erreichte sie bei den Europameisterschaften den 7. und bei den Weltmeisterschaften den 8. Rang. Das Jahr darauf wurde sie beim internationalen Turnier von Berlin in der Kategorie U20 Dritte. Ihre Gegnerinnen bodigt sie gerne mit dem «Hüfter», ihrem Markenzeichen. Dabei wird die andere Ringerin vom Stand direkt auf den Rücken

auf den Boden gedrückt. «Man muss immer versuchen, die Schwächen des Gegners auszunutzen», weiss Anja Epp. Deshalb investiert sie viel Zeit ins Videostudium, schaut sich Kämpfe ihrer nächsten Gegnerinnen an und versucht, deren Stärken und Schwächen zu analysieren.

Die olympischen Ringe im Fokus

«Mein grösstes Ziel wäre die Teilnahme an den Olympischen Spielen – und Medaillengewinne bei Europa- und Weltmeisterschaften», sagt sie. Die vielen Reisen für die Turniere, die sie oft in Länder wie Polen, Ungarn, Rumänien, Frankreich und Deutschland führen, gefallen ihr. «Ich freue mich immer, wenn die Wettkampfsaison wieder losgeht.» Dass sie auf ihrem Weg zum Erfolg von Volg unterstützt wird, bedeutet ihr viel. «Das Sponsoring ist sehr grosszügig und es gibt mir grosse Motivation, zu wissen, dass an mich geglaubt wird.»



Anja Epp im Nationaldress: Wer es schafft, die Gegnerin auf den Rücken zu legen, gewinnt.



Starthilfe für Sporttalente

Volg unterstützt Nachwuchssportler wie Anja Epp dabei, ihre Ziele zu erreichen und ihre Träume zu verwirklichen.



Mein Volg-Lieblingsprodukt

«Ich liebe den Energieschub, den mir der Volg Traubenzucker Himbeere vor einem Wettkampf oder auch beim Training verleiht.»



JETZT ANMELDEN

SPASS UND GENUSS AM FAMILIENPLAUSCH MIT HERZ

Geniessen Sie am Samstag, 11. Mai 2024, den Blütenzauber auf dem Volg Erlebnishof in Baar ZG. Am «Volg Familienplausch mit Herz» zugunsten der Stiftung Theodora erwarten Sie viele Attraktionen und ein feines Mittagessen in ländlicher Umgebung.

Ein Tag vor Muttertag laden Volg und die Stiftung Theodora zum frühlingshaften «Volg Familienplausch mit Herz». Es erwarten Sie ein reichhaltiges Buffet, eine Farmsafari mit Wein- und Obstsaftverkostung sowie weitere abwechslungsreiche Attraktionen für die ganze Familie. Lassen Sie sich von den farbenfrohen Traumdoktoren der Stiftung Theodora unterhalten und lauschen Sie dabei den stimmungsvollen Klängen von «Roli's Jazzband».

Der in 13. Generation geführte Betrieb von Familie Hotz beeindruckt mit grosszügigen Obstanlagen, einem malerischen Rebberg und dem breiten Sortiment des Hofladens mit selbstgemachten Produkten. Auch zahlreiche Tiere wie Esel, Hasen, Ouessantschafe, Ziegen und Hühner leben auf dem Hof und freuen sich auf Besucher.

Allgemeine Informationen

Wann: Samstag, 11. Mai 2024, 11-15 Uhr

Wo: Volg Erlebnishof Zugerland, Familie Hotz, Deinikon 11, 6340 Baar

Preis pro Person: Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren Fr. 50.-, Kinder von 2-12 Jahren Fr. 20.-. Die Teilnahmegebühr geht vollumfänglich an die Stiftung Theodora.



Stiftung
THEODORA
Mehr als nur Lachen

Für mehr Kinderlachen

Die 1993 gegründete Stiftung Theodora erfüllt den Alltag von Kindern in Spitälern und spezialisierten Institutionen schweizweit mit Lachen und Freude. Die Stiftung organisiert Besuche mit zahlreichen Künstlern, den Traumdoktoren, und schenkt jährlich mit über 100 000 Besuchen wertvolle Momente des Glücks. theodora.org

Attraktionen im Überblick

Für die ganze Familie

- Auftritt der Traumdoktoren
- Frühlingsbuffet mit Getränken
- Farmsafari mit Wein-/ Obstsaftverkostung
- Roli's Jazzband

Speziell für die Kleinen

- Ponyreiten
- Geschicklichkeits-/ Bewegungsparcours
- Holzherzen mit Glitzer bekleben
- Armbänder flechten
- Kinderschminken

Anmeldung bis 24. April 2024

Online: naturena.ch

E-Mail: info@naturena.ch

Telefon: 058 433 54 09, Montag bis Freitag, 8-12 und 13-17 Uhr

Post: Volg Konsumwaren AG, Kundendienst «Volg Familienplausch mit Herz», Postfach 344, 8401 Winterthur
Anmeldeschluss: 24. April 2024

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



Die Volg Erlebnisswelten

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.erlebnisswelten



Die knusprigen Pommes frites für einen vollen Kartoffelgenuss



Energizer
MAX.



ENTHÄLT RECYCELTE MATERIALIEN¹

**VOLLE POWER,
FROHE OSTERN!**

Mit der **Nr.1**, der meistverkauften Alkali-Batterie.

BIS ZU

100%

LÄNGERE LEISTUNG²



NUR FÜR KURZE ZEIT:

**MEHR
POWER**
ZUM GLEICHEN PREIS!³

AKTION

CHF **16,90**
statt CHF **28,50**



**FREE
GRATIS**

¹ Bis zu 10% recycelter Stahl. Nur AA/AAA.
² Im Vergleich zur IEC-Norm 2021 für die Standard-Mindestdauer in anspruchsvollen Geräten.
³ Aktionszeitraum: 25.03.-01.04.2024.

TM

NEUE KURSE IM MAI

**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
10. oder 11. Mai

Yoga-Dame gestalten

WAS Aus Alufolie und Modelliermasse formen Sie 1 weibliche Figur in sitzender Yoga-Position, die Sie nach dem Trocknen schleifen und bunt mit Acrylfarbe bemalen. Den porzellanartigen Glanz erhält die Yoga-Dame durch den Anstrich mit Hochglanzlack. **WANN** Kurs 1: Fr, 10.5.24, 9–18 h. Kurs 2: Sa, 11.5.24, 9–18 h **LEITUNG** Daniela Häbig, Freiburg (D), www.daniela-haebig.de **MITBRINGEN** 2 Konfitürengläser mit Deckel, 1 altes Küchentuch, 1 Föhn, Gummihandschuhe, Staubmaske **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 145.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie das Material für Ihre Yoga-Dame (B × H: ca. 15 × 13 cm) im Wert von Fr. 20.–.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
4. Mai (2 Halbtageskurse)

Sommerboten in kreativen Gefässen

WAS Für diese florale Raumdekoration kleiden Sie 1 halbrunde Styroporkugel mit Laub oder Sisalschnur ein. Dann füllen Sie das aparte Pflanzgefäss beliebig mit Sommerblühern, dekorieren es geschmackvoll aus und befestigen Ihr Werk zum Schluss auf Rebenwurzeln. Sie können die Deko immer wieder neu bepflanzen und so den Jahreszeiten anpassen. **WANN** Kurs 1: Sa, 4.5.24, 8.30–13 h*. Kurs 2: Sa, 4.5.24, 13.30–18 h* **LEITUNG** Ruth Thut, Thal **TEILNEHMENDE** 16 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 140.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihr Werk (B: ca. 60 cm, Ø 30 cm) im Wert von Fr. 60.–.



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
4. oder 6. Mai

Lieblingsmöbel im Shabby Chic

WAS Verwandeln Sie Ihr Lieblingsmöbel in 1 trendiges Wohnaccessoire, indem Sie Ihr mitgebrachtes Möbelstück mit weisser oder pastellfarbiger Spezialkalkfarbe bemalen. Danach bearbeiten Sie es im typischen Shabby Style weiter. Wahlweise können Sie das Möbelstück auch mit Servietten, Schablonen oder Stempeln verschönern. **WANN** Kurs 1: Sa, 4.5.24, 10–16 h. Kurs 2: Mo, 6.5.24, 10–16 h **LEITUNG** Maya Hunziker, Münsingen, www.mayas-atelier.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 150.– p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihr Lieblingsmöbel.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
18. Mai (2 Halbtageskurse)

Fermentierte Getränke

WAS In fermentierten Getränken sind Mikroorganismen (Probiotika), die die Darmflora regulieren und stärken. Sie erhalten Einblick in das Fermentieren von Wasserkefir, Kombucha sowie Ginger Beer und können verschiedene Geschmacksrichtungen probieren. 1 mit Beeren, Früchten, Kräutern oder Gewürzen selber aromatisierte Flasche Wasserkefir (1 l) nehmen Sie nach Hause. **WANN** Kurs 1: Sa, 18.5.24, 9–13 h*. Kurs 2: Sa, 18.5.24, 13.30–17.30 h* **LEITUNG** Carla Schönbacher, Einsiedeln, www.carlaschoenbaechler.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 140.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 10.–.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
25. Mai (2 Halbtageskurse)

Natürliche Körperpflege für den Sommer

WAS Sie erstellen Ihre individuelle Hautpflegelinie, speziell ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Haut im Sommer. Aus Mandelöl, Pflanzenwasser, Sheabutter, ätherischen Ölen etc. mischen Sie 1 Körperfluid (100 ml), 1 Körperpeeling auf Salzbasis (100 g), 1 Deo (15 ml) und 1 Insektenstich-Roll-on. **WANN** Kurs 1: Sa, 25.5.24, 9–13 h*. Kurs 2: Sa, 25.5.24, 13.30–17.30 h* **LEITUNG** Melanie Haltner, Walenstadt, www.duftworkshops-melaniehaltner.com **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 135.– p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Pflegeprodukte im Wert von Fr. 40.–.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8–12 h und 13–17 h

Anmeldeschluss 15. April 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.

THE COOL WAY TO WAKE UP

FRISCH GEBRÜHTER KAFFEE
100% NATÜRLICHE ZUTATEN



LATTESSO® - ZUBEREITET MIT LEIDENSCHAFT VON cremo®

neu

made for
Sharing.



GEWINNE

**1 VON 50 KNOPPERS
GOODIES PROBIERPÄCKLI.**

JETZT MITMACHEN: www.storckwin.ch

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



RABATTSYSTEM JUBILIERT

Happy Birthday, Märkli

Im April 2002 wurde mit den Volg-Märkli eine neue «Dorf-Währung» eingeführt. Das unkomplizierte Rabattsystem feiert somit dieses Jahr eine «Schnapszahl».

Seit 22 Jahren macht das «Poschten» im Volg doppelt Spass. Für jeden noch so kleinen Einkauf erhalten die Kundinnen und Kunden Märkli als 2-, 10- und 50-Fränkler zum Einkleben ins Sammelheft. Ist das Heft mit Märkli im Wert von 1000 Franken voll, gibt es bei der Abgabe an der Kasse 10 Franken in bar. In den Dörfern liegt das Märkli-Sammeln übrigens hoch im Kurs: 80 Prozent aller ausgehändigten Märkli werden auch eingelöst. Rund 702 000 Markenbuechli sind es jährlich – das sind über 1900 pro Tag.



Anzeige

Die clevere Art zu putzen



Sipuro
Backofen & Grill
500ml*



Sipuro
Küchen-Fettlöser
650ml



Sipuro
Bad Hygiene
650ml



Sipuro
Backofen
& Grill Schaum
500ml*



Sipuro
Glaskeramik
225ml*



Sipuro
Chromstahl
225ml*

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Munz+

SCHON
PROBIERT?

Einzigartig

SWISS
MADE 



* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



GRILLIER MIT DEN BESTEN & **GEWINNE** UEFA EURO 2024™ TICKETS

1. Mindestens ein Produkt der abgebildeten Marken kaufen
2. QR-Code scannen
3. Kassenbon hochladen

chirat

*Aromat



UEFA
EURO2024
GERMANY

Offizielle BBQ Partner der UEFA EURO 2024™



40x2



Abb. unverbindlich

Letzte Teilnahmechance am 17. Mai 2024. Erste Verlosung von 36 x 2 Gruppenphasen-Tickets am 30.4.2024, zweite Verlosung von 4 x 2 Tickets für Spiele im Achtelfinale, Viertelfinale und Finale am 20.05.2024. Teilnahme ab 18 Jahren, nur mit Wohnsitz in der Schweiz oder Liechtenstein. Der minutengenaue Original-Kaufbeleg muss bis 2 Wochen nach Abtrittsende aufbewahrt werden und ist im Gewinnerfall auf Nachfrage vorzulegen. Weitere Informationen in den Teilnahmebedingungen auf www.gewinnspiel.com/ticketgewinn-knoor

* Streu mi in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

CHURZ & FÜNDIG



VOLG-DORFTURNIER

SPIEL MIT!

Wie die Grossen diesen Sommer an der EM in Deutschland kicken auch Volg-Kids wieder für ihr Dorf um den Pokal. Im Vordergrund des

Volg-Dorfturniers steht der Spass am Spiel. Ab dem 2. April 2024 können sich fussballbegeisterte Mädchen und Knaben im Alter von 7 bis 12 Jahren für den Anlass anmelden. Das Fussball-Plauschturnier, das Volg 2024 in Zusammenarbeit mit MS Sports bereits zum sechsten Mal durchführt, wird um den Volg-Schweizermeister «getschuttet». Geflankt, gedribbelt und gepasst wird in zwei Kategorien (7-9 Jahre und 10-12 Jahre). Die Qualifikationsturniere finden ab 18. August 2024 an vier aufeinanderfolgenden Sonntagen statt. Am fünften Sonntag, 15. September 2024, geht es am Finalturnier schliesslich um die Pokale. Spieler und Trainer erhalten Dress und Verpflegung am Spieltag geschenkt. Die Finalisten erwarten zudem tolle Preise. Achtung, fertig, anmelden ... dabei sein ist alles!

Anmeldungen über das Online-Formular ab 2. April 2024 auf volg-dorfturnier.ch/anmeldung oder über den QR-Code auf dem im Volg erhältlichen Flyer. Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2024.

AB 2. APRIL: VOLG-KINDERMAGAZIN

ZEIT FÜRS NEUE «HEY»

Nach Ostern erwartet unsere jüngsten Kundinnen und Kunden druckfrisch die neueste Ausgabe des Volg-Kindermagazins! Nebst Unterhaltung mit Rätseln, Witzen und Bastelideen enthält es wieder viel spannenden Lesestoff, zum Beispiel über Schafe, Uhren und die Zeit oder U17-Nationalfussballer Elio Rufener. Ein Mitbringsel aus dem Dorfladen, über das sich die Enkelkinder oder der eigene Nachwuchs gewiss riesig freuen. Die «hey»-Frühlingsausgabe ist ab Dienstag, 2. April 2024, kostenlos im Volg erhältlich.



Anzeige



Ein starkes Schweizer Duo...



... in GROSS und klein.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

NO-BAKE CHEESECAKE

Im Hinblick auf Ostern, die ersten Erdbeeren und die bevorstehende Beerensaison ist der Cheesecake von Valeria Nägeli einer, der unbedingt in die Rezeptsammlung gehört. Er sieht toll aus, ist gelingsicher und benötigt nicht einmal einen Ofen.

NO-BAKE CHEESECAKE

FÜR 1 Kuchen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 6 Stunden
Backpapier für den Formboden
Springform von 24 cm Ø

BODEN

200 g Butterbiscuits
85 g Butter, flüssig

FÜLLUNG

500 g nature Frischkäse
90 g Puderzucker
1 Zitrone, heiss abgespült,
abgeriebene Schale und
3 EL Saft
250 g Vollrahm, steif geschlagen
100 g dunkle Schokolade,
geschmolzen
ca. 100 g Erdbeeren,
für die Garnitur, halbiert

1. Biscuits in einen Tiefkühlbeutel geben, mit dem Wallholz fein mahlen und mit der Butter mischen. Masse auf den vorbereiteten Formboden geben, mit dem Boden eines Trinkglases gut andrücken. 15 Minuten kühl stellen.
2. Frischkäse bis und mit Zitronensaft in einer Schüssel gut verrühren, Schlagrahm vorsichtig unterheben. Füllung auf dem Boden verteilen und glatt streichen.
3. Schokolade portionenweise auf der Torte verteilen, mit einem Holzstab oder einer Gabel marmorieren.
4. Den Kuchen zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Stunden fest werden lassen, mit Erdbeeren oder Beeren und Früchten nach Wahl garnieren.



«Dadurch, dass man weder den Boden noch die Füllung backen muss, kann bei diesem Cheesecake eigentlich nichts schiefgehen», sagt Valeria Nägeli und schwärmt: «Er ist cremig, luftig und durch seine Verzierung der Hit auf jedem Kuchenbuffet.» Die Erdbeeren lassen sich problemlos gegen andere Beeren oder Früchte ersetzen. Die Zutaten dafür kauft sie gern im Volg Hirzel ein. «Hier schätze ich besonders die Auswahl lokaler Produkte und die freundlichen Mitarbeitenden.»



ALLE
LESERREZEPTE
AUF VOLG.CH/
REZEPTE

UNTER DEM SUCHBEGRIFF
«LESERREZEPT»

Wie alle Rezepte im «Öise Lade» werden die eingesandten Leserrezepte von den Rezeptköchen des Magazins nachgekocht und professionell fotografiert. Ein herzliches Dankeschön für all die kreativen Rezepte, die uns immer wieder erreichen!





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

SPRITZ

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

3 KLASSIKER, 1 REZEPT

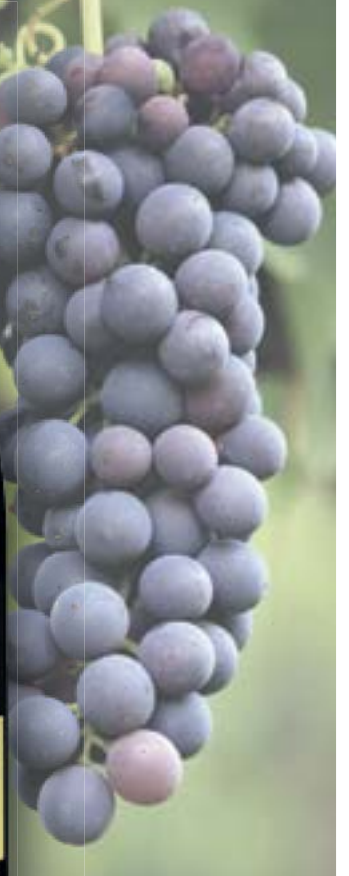


ZENI
1870

In diesen Weinen widerspiegelt sich lange Tradition.

Seit über 150 Jahren keltert die Familie Zeni ihre Weine auf den zauberhaften Moränenhügeln am Gardasee. Die Liebe und der Respekt für das Land und der Wunsch, das Beste daraus zu machen, entdeckt man in den Weinen der Cantina Zeni wieder.

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



GEWINNEN MIT HERO

Nicht umsonst heisst es: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Mit den fruchtigen Konfitüren von Hero Delicia lässt es sich besonders abwechslungsreich in ein neues Abenteuer starten. Ab Mai gibt es die beliebten Brotaufstriche in einem neuen Design, doch mit gewohntem Fruchtgenuss. Genuss bietet auch das Hotel Castell in Zuoz. Hier dürfen sich die Hauptpreis-Gewinnenden ebenso ein hervorragendes «Zmorge» schmecken lassen.



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

WETTBEWERBSFRAGE

Wie viel Prozent Fruchtanteil haben die Konfitüren von Hero Delicia?

- A 60 Prozent
- B 30 Prozent
- C 45 Prozent

1. PREIS

im Wert von Fr. 1659.-
Gutschein fürs Hotel Castell
in Zuoz GR

5 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer Medium Panorama, inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet und Nutzung des Fitness- und Hamambereichs. Ausserdem mit inbegriffen sind von Juni bis Oktober die Bergbahntickets. Der Preis wird in Kooperation mit Sleepselection verlost.



WEITERE PREISE

- 2. Preis im Wert von Fr. 430.-
Camp-Gutschein von MS Sports
- 3.-8. Preis im Wert von je Fr. 80.-
Hero-Geschenkkorb
- 9.-20. Preis im Wert von je Fr. 40.-
Hero-Geschenkkorb

MITMACHEN & GEWINNEN!

Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: Volg Konsumwaren AG, «Hero», 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 25. März bis 25. April 2024.

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

Quöllfrisch



APPENZELER BIER



DEN STYLE NIE VERÄNDERN

WEIRD

IM AUFGEFRISCHTEM LOOK GLÄNZEN

WONDERFUL



SCAN
& LEARN
MORE

THE WEIRDLY WONDERFUL
NICOTINE POUCH
MEHR AUF VELO.COM

VELO

18+

Dieses Produkt enthält Nikotin: einen Stoff, der sehr stark abhängig macht.
Ce produit contient de la nicotine: une substance qui crée une forte dépendance.
Questo prodotto contiene della nicotina: una sostanza che crea forte dipendenza.

RÄTSELN UND GEWINNEN!

gebrat. Hühnerprodukt	Gesäss	Ansehen einer Person	dt. Vorsilbe	werden an Ostern bemalt	Kupfer-Zink-Legierung	kurz für: in das	dt. Nebenfluss des Rheins	Arktisvogel
							Wintersportort im Kt. GL	
Kosewort für Grossmutter			Gehabe, Ziererei		kleine Mahlzeit (engl.)			Gesetz, Anordnung
trop. Heil- u. Gewürzwurzel	verwendungsfähig	weibl. Ziege					Ferienort in Südtirol	bereit
					Dateneingabe	Gehilfin auf dem Bauernhof		
		Explosionsgeräusch		verzehrbares Tiereweide				
Pferdezuruf: Los!	schweiz. Theologe † (Hans)					südwestengl. Grafenschaft	Abk.: Wiederholungskurs	
Gebiet, Sektor				nordafri. Gebirgszug		zu dem Zweck		
Transportplatte	schwimmen, plan-schen	Sinnesorgane					alltäglich, nichtsagend	kleine Strassen
						kostspielig	Bundesamt für Landwirtschaft	
			Wörterverzeichnis		rotes Garten-gemüse			
d. Mundbetreffend	Gipfel b. Engelberg 3238m	Künstlerhonore				Sträucher mit Nüssen	plast. Bildwerk	
nicht ganz					Saumpass zw. BE und VS	Symboltier an Ostern		
modern, populär		Zitterpappel		regelm. Einkommen				Leid, Schmerz
einfach. Wasserfahrzeug	Nahrung Aufnehmender					Märchengestalt	internat. Presseagentur	
				frz. Artikel		Speisebestandteile		
Brauch-tumsymbol	flüssiges Pflanzenfett						Ausruf	
						Wasser-vögel		

Gewinnen Sie eines von zehn Raclette-Öfeli Twiny Cheese im Wert von je Fr. 109.-.

Das Raclette-Öfeli Twiny Cheese eignet sich ideal für einen gemütlichen Raclette-Plausch zu Hause mit Freunden oder unterwegs. Das Öfeli wird mit Powerkerzen im Nu schmelzen lassen und für heimelige Stimmung sorgen. Das Set beinhaltet vier antihafbeschichtete Pfännchen und Schaber sowie eine praktische Pfeffermühle inklusive Paprikastreuer und Gewürze. Weitere Infos unter: www.raclette-suisse.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

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

Teilnahme vom 25. März bis 25. April 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 Raclette Suisse und der Volg Konsumwaren AG.

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

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

WOHER KOMMT EIGENTLICH?

De Foifer und s Weggli.

Illustration: Samuel Jordi



Das waren noch Zeiten, als die Milchbrötchen beim Beck fünf Rappen kosteten. Aufgrund des Preises vermutet man die Entstehung der Redewendung im 20. Jahrhundert, doch sie hat bis heute nicht ausgedient. Will jemand das Weggli erhalten, den «Foifer» aber am liebsten behalten, möchte er von einer Situation doppelt profitieren und bestenfalls beide Optionen haben. Das wissen auch die Westschweizer, die die französische Redewendung kennen: «On ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre: Man kann nicht die Butter und das Geld dafür haben.»

VORSCHAU «ÖISE LADE» MAI

Zum Träumen
Im Hochzeitsmonat
Mai kommt Süsses
wie Herzhaftes
unter die Haube.



Zum Fingerlecken
Fast Food aus der
eigenen Küche.
Das hat Stil - und
schmeckt grossartig.



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



LIMITIERTE
EDITION

SAY IT WITH *Cailler*



ENTDECKE UNSERE
SCHOGGI-SPRÜCHE UND

GEWINNE CHF 10'000.-

AUF CAILLER.CH/WIN

ORIGINAL  **DAR·VIDA**

MUESCH HA.
Das Original mit Kornkraft

